

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ДОНЕЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ВНУТРІШНІХ СПРАВ

І. О. Шостак,  
С. П. Мердов

**ФОРМУВАННЯ  
КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я КУРСАНТІВ  
ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ  
ІЗ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ,  
ЯКІ ЗДІЙСНЮЮТЬ ПІДГОТОВКУ ПОЛЦЕЙСЬКИХ**

Монографія

Харків  
«Факт»  
2024

**УДК 378.36.091**

**Ш 78**

Рекомендовано до друку

Вченою радою Донецького державного університету внутрішніх справ  
(протокол № 22 від 26 червня 2024 року)

Рецензенти:

**Радул Валерій Вікторович** – професор кафедри права та соціально-гуманітарних дисциплін льотної академії НАУ, доктор педагогічних наук, професор.

**Тьорло Олена Ігорівна** – завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки Львівського державного університету внутрішніх справ, полковник поліції, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент.

**Шостак І. О., Мердов С. П.**

**Ш 78**

Формування культури здоров'я курсантів закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських : монографія. Харків : Факт, 2024. 196 с.

ISBN 978-617-8175-32-0

Монографію присвячено дослідженню проблеми формування культури здоров'я курсантів закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських. Зокрема, обґрунтовано педагогічні умови досягнення ефективності цього процесу: кореляційний взаємозв'язок теоретичної та практичної підготовки курсантів із формування культури здоров'я; розвиток студентсько-курсантського самоврядування як умова активної діяльності курсантів під час формування культури здоров'я в позааудиторній діяльності; спортивно-оздоровча діяльність курсантів. Визначено систему структурних критеріїв і показників, схарактеризовано рівні сформованості культури здоров'я курсантів закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських.

Видання адресоване науково-педагогічним та педагогічним працівникам, здобувачам вищої освіти закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських, та всім, хто цікавиться питаннями формування культури здоров'я здобувачів вищої освіти.

**УДК 378.36.091**

ISBN 978-617-8175-32-0

© Донецький державний університет  
внутрішніх справ, 2024

© Шостак І. О., Мердов С. П., 2024

## Зміст

Перелік умовних скорочень.....	5
Вступ.....	6

### Розділ 1

#### **ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ІЗ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ, ЯКІ ЗДІЙСНЮЮТЬ ПІДГОТОВКУ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ**

1.1. Філософський і психолого-педагогічний аналіз ключових понять дослідження.....	8
1.2. Сутність та змістова характеристика процесу формування культури здоров'я курсантів у позааудиторній діяльності.....	23
Висновки до розділу 1.....	39

### Розділ 2

#### **СТАН СФОРМОВАНOSTІ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ІЗ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ, ЯКІ ЗДІЙСНЮЮТЬ ПІДГОТОВКУ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ**

2.1. Критерії, показники та рівні сформованості культури здоров'я курсантів.....	42
2.2. Організація та результати констатувального етапу експерименту.....	53
Висновки до розділу 2.....	66

## Розділ 3

### ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я КУРСАНТІВ У ПОЗААУДИТОРНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

3.1. Обґрунтування педагогічних умов сформованості культури здоров'я курсантів.....	70
3.2. Реалізація та перевірка ефективності педагогічних умов формування культури здоров'я в позааудиторній діяльності.....	109
3.3. Порівняльний аналіз результатів експериментальної роботи.....	132
Висновки до розділу 3.....	144
<b>Висновки</b> .....	149
<b>Список використаних джерел</b> .....	154
<b>Додатки</b> .....	166
Додаток А.....	166
Додаток Б .....	174
Додаток В .....	177
Додаток Г .....	185
Додаток Д .....	192
Додаток Ж .....	193
Додаток З .....	195

## Перелік умовних скорочень

ЗВО – заклад вищої освіти

Курсант – курсант закладу вищої освіти із специфічними умовами навчання, який здійснює підготовку поліцейських

ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа

ЗСЖ – здоровий спосіб життя

ЗФП – загальна фізична підготовка

КОН-2 – комунікативно-організаторські навички

НК – настановна конференція

ППФП – професійно-прикладна фізична підготовка

СОП – спортивно-оздоровчий парламент

## Вступ

На сучасному етапі розвитку суспільства надважливим завданням в галузі освіти і виховання є формування здорового молодого покоління. Статистичні дані сучасних дослідників Ю. Васіна, Д. Колесова, М. Лебеда, В. Ляха констатують, що лише у 3–5% випускників закладів вищої освіти України (за останні 5 років) стан здоров'я відповідає нормі. Така ситуація здебільшого є наслідком їхньої низької культури здоров'я, що виявляється в різкому зростанні шкідливих звичок, недостатньому рівні духовної й фізичної культури, погіршенні стану навколишнього середовища, умов праці, побуту й відпочинку. І хоча в порівнянні із випускниками цивільних закладів вищої освіти стан здоров'я випускників закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських, значно вищий, проте це не виключає актуальності формування культури здоров'я у здобувачів вищої освіти зазначених закладів.

Про необхідність формування культури здоров'я студентської, у тому числі й курсантської, молоді наголошується у Законах України «Про вищу освіту», Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту, Концепції національно-патріотичного виховання в системі освіти України до 2025 та інших державних програмних документах, в яких підкреслюється гострота проблеми виховання у молодого покоління культури здоров'я, здорового способу життя, створення умов для розвитку та самореалізації кожної особистості не лише в навчальний, а й позааудиторний час тощо.

В основі формування культури здоров'я студентської молоді лежать ідеї особливостей їх виховання, що знайшло своє відображення в наукових працях таких науковців: А. Артюшенко, Л. Канішевської, О. Коберника, Н. Коляди, В. Кузя, І. Осадченко, Г. Пустовіт, В. Радула, Н. Ревнюк, А. Семенова, Р. Сопівника, Т. Федорченко та інших.

У науковій літературі учені неодноразово порушували проблеми формування культури здоров'я саме курсантів вищих військових навчальних закладів та закладів із специфічними умовами навчання, серед яких праці: Ю. Брухна, А. Галімова, В. Галімського, І. Галімської, В. Грищука, В. Гузара, Е. Єрьоменка, І. Ковальської, М. Чеботько, І. Чеботька та інших.

Акцентуємо на значущості теорії і методики формування культури здоров'я курсантів саме закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських, оскільки майбутні поліцейські здобувають одну з найскладніших та найбільш ризикованих професій, яка зумовлює необхідність підтримання високого рівня фізичної підготовки для ефективного виконання своїх обов'язків, таких як затримання злочинців, патрулювання та реагування на екстрені ситуації, що є неможливим без регулярних тренувань та формування культури здорового способу життя у майбутніх поліцейських.

Зазначені питання також актуалізуються у зв'язку із зміною діяльності Національної поліції України в умовах повномасштабної війни, оскільки працівники поліції беруть безпосередню участь у бойових діях, реалізують стабілізаційні заходи на деокупованих територіях, а також виконують поліцейські завдання в умовах дії правового режиму воєнного стану, які доволі часто пов'язані із надмірними фізичними навантаженнями на їх організм, які обумовлені чисельними факторами.

Отже, актуальність, науково-практична значущість, недостатня теоретична і методична обґрунтованість проблеми формування культури здоров'я курсантів закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських, зумовили вибір теми запропонованого дослідження.

## Розділ 1

# ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ІЗ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ, ЯКІ ЗДІЙСНЮЮТЬ ПІДГОТОВКУ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

---

### 1.1. Філософський і психолого-педагогічний аналіз ключових понять дослідження

Для того, щоб розкрити сутність досліджуваної нами проблеми, проаналізуємо основні й супутні поняття, які характеризують процес формування культури здоров'я. На нашу думку, доречно виокремити в дослідженні два ключові поняття: «культура» і «здоров'я», а також супутні поняття «здоровий спосіб життя», «компетентність», «валеологія».

На сьогодні сформульовано близько 300 визначень поняття «здоров'я». Слід зазначити, що цей феномен постійно привертає увагу багатьох дослідників з різних галузей наук.

Вивчення філософської літератури дає змогу стверджувати, що феномен здоров'я людини розглянуто в працях, Л. Сущенко<sup>1</sup>, В. Язловецького<sup>2</sup>; медико-біологічний аспект представлено в дослідженнях М. Амосова<sup>3</sup>, В. Римик<sup>4</sup>;

---

<sup>1</sup> Сущенко Л. П. Формування підходів до культивування здорового способу життя в історії медицини, філософії, педагогіки. *Наука і сучасність*. 1999. Вип. 2. Ч. 1. С. 140–151.

<sup>2</sup> Язловецький В.С., Турчак А.Л. Організація та методика оздоровчої фізичної культури : навч. посіб. Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2007. 284 с.

<sup>3</sup> Амосов М. М. Роздуми про здоров'я. Київ : Здоров'я, 1990. 168 с.

соціально-педагогічний у роботах М. Зубалія<sup>5</sup>, В. Оржеховської та ін.

Різноміжності в поглядах науковців В. Бабаліч<sup>7</sup>, О. Жабокрицької<sup>8</sup>, О. Маркової<sup>9</sup>, Л. Сущенко<sup>10</sup>, В. Язловецького<sup>11</sup> щодо сутності поняття «здоров'я» й безуспішність спроб виробити єдине тлумачення пояснюється тим, що здоров'я є досить складним явищем, характерні й значущі аспекти якого неможливо висловити коротко й однозначно. Окрім того, під час аналізу цього поняття виникають значні труднощі ще й тому, що поряд з його вживанням у науковому обігу, яке передбачає дотримання хоча б мінімальних вимог трактування, термін «здоров'я» досить широко використовують

---

<sup>4</sup> Римик В. Показники соматичного здоров'я майбутніх поліцейських. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2023. Вип. 5К (165). С. 109–114.

<sup>5</sup> Зубалій М., Закопайло С. Складові здорового способу життя. *Завуч*. 2000. № 1. С. 7–10.

<sup>6</sup> Оржеховська В. М. Здоров'я дітей і молоді: пріоритетні напрями валеологічної політики України та програмні завдання валеологічної галузі. *Валеологічна освіта та виховання: сучасні підходи, доступність і шляхи їх розвитку в Україні*: зб. наук.-практ. статей. Київ : Магістр-S, 1999. С. 5–10.

<sup>7</sup> Бабаліч В. А. Формування у студентів медичного коледжу готовності до пропаганди і реалізації ідей здорового способу життя у майбутній професійній діяльності : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Кіровоградський державний педагогічний ун-т ім. В. Винниченка. Кіровоград, 2006. 257 с.

<sup>8</sup> Жабокрицька О. В. Педагогічні умови виховання основ здорового способу життя підлітків у позакласній діяльності : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Кіровоградський державний педагогічний ун-т ім. В. Винниченка. Кіровоград, 2004. 232 с.

<sup>9</sup> Маркова О. В. Виховання здорового способу життя учнів старшого підліткового віку з ослабленим здоров'ям : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Кіровоградський державний педагогічний ун-т ім. В. Винниченка. Кіровоград, 2011. 292 с.

<sup>10</sup> Сущенко Л. П. Здоровий спосіб життя людини як об'єкт соціального пізнання : дис. ... канд. філософ. наук: 09.00.03 / Запорізький державний ун-т. Запоріжжя, 1997. 185 с.

<sup>11</sup> Язловецький В. С., Шереста В. В., Турчак А. Л. Наукові дослідження в теорії і практиці фізичного виховання: навч.-метод. посіб. Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2004. 163 с.

і в повсякденному мовленні, а це викликає його багатозначне розуміння.

З огляду на це в поняття «здоров'я» вкладено безліч різних смислів і смислових відтінків, які, очевидно, не можна охопити жодною з галузей знань. Це поняття віддзеркалює одну з фундаментальних характеристик людського існування, тому його так або так розуміють у будь-якій культурі та переоцінюють щоразу, коли культура переживає глибокі та кардинальні зміни, що спостерігається на сучасному етапі розвитку суспільства.

Визначення поняття «здоров'я» з давніх часів є одним з найскладніших наукових і методологічних питань. За твердженням М. Зубалія<sup>12</sup>, В. Оржеховської<sup>13</sup> – здоров'я є основною умовою оптимізації людського буття й однією з основних умов щастя людини.

Як засвідчують наукові джерела, існує ще й поняття про суб'єктивне та об'єктивне здоров'я. Зважаючи на це виникло поняття «практично здорова людина» – певний стан, за якого в організмі об'єктивно виявляються патологічні зміни, проте це не відбивається на життєвих сприйняттях і працездатності людини<sup>14</sup>.

Проблема здоров'я людини – одна з найбільш складних комплексних соціально-філософських проблем сучасної науки. Дослідження різноманітних аспектів здоров'я особистості, різних соціальних та статево-вікових груп, а також усього населення віддзеркалено у великій кількості праць. У них обговорено власне поняття «здоров'я», вивчено його клінічні аспекти (патології), компоненти, складники, показники, коефіцієнти, ознаки, критерії, стани, види, рівні, умови,

---

<sup>12</sup> Зубалій М., Закопайло С. Складові здорового способу життя. *Завуч*. 2000. № 1. С. 7–10.

<sup>13</sup> Оржеховська В. М. Здоровий спосіб життя як превентивний фактор виховання. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді* : зб. наук. праць. Київ : Пед. думка, 1999. Кн. 1. С. 11–18.

<sup>14</sup> Шуляк К. Структура і направленість занять з фізичного виховання студенток фармацевтичних спеціальностей. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2005. № 2. С. 112.

фактори, окреслено картину та чинники ризику, групи здоров'я<sup>15</sup>.

За переконанням низки вчених у найзагальнішому огляді можна виділити три досить специфічних рівні стану здоров'я людини: біологічний, психологічний і соціальний, які мають відмінні особливості свого прояву:

1) здоров'я на біологічному рівні передбачає динамічну рівновагу функцій усіх внутрішніх органів і їх адекватне реагування на вплив навколишнього середовища;

2) здоров'я на психологічному рівні так чи інакше пов'язане з особистісним контекстом розгляду, в межах якого людина постає як психічне ціле;

3) здоров'я на соціальному рівні розуміють досить умовно, оскільки психологічні властивості особистості просто не існують поза системою суспільних відносин, в яку вона включена<sup>16</sup>.

Варто звернути увагу на позицію всесвітньо відомого кардіохірурга М. Амосова, який у праці «Енциклопедія Амосова» подає своє бачення цього поняття (з медичного погляду). Зокрема, учений стверджує, що «здоров'я людини – це сума резервних потужностей основних функціональних систем. Ці резервні потужності слід виразити через «коефіцієнт резерву», як максимальну кількість функцій співвіднесену до її нормального рівня спокою». На відміну від традиційно прийнятого в медицині розгляду здоров'я лише як якісного поняття меж норми (нормальна температура тіла, нормальна електрокардіограма, нормальний вміст цукру в крові тощо) М. Амосов відстоював кількісну оцінку рівня здоров'я<sup>17</sup>.

---

<sup>15</sup> Буліч Е. Г., Муравов І. В. Стратегія активності і оптимізму – валеологічне обґрунтування принципів здоров'я і довголіття. *Молода спортивна наука України: зб. наук. праць у галузі фізичної культури та спорту*. 2003. Вип. 7. Т. 1. С. 6–8 ; Кривошеєва Г. Л. *Формування культури здоров'я студентів університету* : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Луганський державний педагогічний ун-т. Луганськ, 2001. 19 с.

<sup>16</sup> Толкунова І. В., Гринь О. Р., Смоляр І. І., Голець О. В. *Психологія здоров'я людини* / за ред. І. В. Толкунової. Київ : 2018. 156 с.

<sup>17</sup> Амосов М. М. *Енциклопедія про здоров'я*. Київ : Здоров'я, 2005. С. 23

Здоров'я часто розглядають як відсутність хвороби. Медична наука звертає на це значну увагу, тому в цій галузі розроблено класифікацію хвороб, до якої входять тисячі найменувань і описів механізмів, їх розвитку, клінічних виявів, лікування і прогнозів кожної з описаних хвороб.

Власне бачення окресленого феномена (з медичного погляду) подають Л. Ковальчук, І. Мисула, К. Пашко, зокрема вони стверджують, що здоров'я – «це цілісний динамічний стан організму, який визначається резервами енергетичного, пластичного і регуляторного забезпечення функцій, характеризується стійкістю дії до патогенних факторів і здатністю компенсувати патологічний процес, а також є основою здійснення біологічних і соціальних функцій»<sup>18</sup>.

Актуальним для нашого дослідження є визначення Н. Башавець, яка зазначає, що «здоров'я – це власна цінність людини, що виявляється через стійкий фізичний, соціальний, психологічний, духовний стани і дає змогу повноцінно виявляти себе в будь-якому виді діяльності (навчальному, професійному, спортивному, побутовому тощо)»<sup>19</sup>.

На сучасному етапі розвитку суспільства важливою є проблема збереження здоров'я. М. Амосов стверджує: «Не слід сподіватися на медицину. Вона непогано лікує чимало хвороб, але не може зробити людину здоровою. Поки вона навіть не може навчити людину, як стати здоровою. Більше того: бійтеся потрапити в полон до лікарів! Часом вони схильні перебільшувати слабкості людини та могутність своєї науки...»<sup>20</sup>.

У національній програмі «Здоров'я народу», що функціонує в Сполучених Штатах Америки основну увагу зосереджено на трьох провідних підходах до поліпшення рівня здоров'я населення, а саме:

---

<sup>18</sup> Ковальчук Л. Я., Мисула І. Р., Пашко К. О. Медична освіта в Україні та Болонський процес : реальність і шляхи переходу до європейського освітнього простору. *Медична освіта*. 2005. № 2. С. 22.

<sup>19</sup> Башавець Н. А. Теоретико-методичні засади формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації студентів вищих економічних навчальних закладів : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Одеса, 2012. С. 11.

<sup>20</sup> Амосов М. М. Роздуми про здоров'я. Київ : Знання, 1990. С. 33.

- 1) заохочення та сприяння розвитку здоров'я;
- 2) захист;
- 3) профілактика<sup>21</sup>.

Отже, у науці запропоновано багато тлумачень феномена здоров'я, однак дискусію щодо остаточного та загальноприйнятого визначення цього поняття ще не закінчена.

На нашу думку, «здоров'я» – це загальний (фізичний, біологічний, духовний, психічний) стан організму, рівень якого дає змогу реагувати на подразники та можливість адаптуватися до них.

Водночас, на думку Г. Чеховської, здоров'я студентської молоді – це найважливіша складова всебічного та гармонійного розвитку, активної життєдіяльності, гарного навчання та майбутньої професійної праці й особистого благополуччя, а також сімейного щастя. Здоров'я – це надійна гарантія інтелектуального майбутнього нашої країни. Це розуміє й абсолютна більшість студентів<sup>22</sup>.

Слід відзначити, що в сучасній спеціалізованій науковій літературі приділено достатньо уваги питанням здоров'я студентів та його збереження, то проблеми здоров'я саме курсантів є малодослідженими. На нашу думку, це насамперед обумовлено специфікою цієї категорії здобувачів вищої освіти, адже ще в процесі добору, направлення на навчання всі кандидати проходять в установленому порядку медичний огляд, який проводиться медичними (військово-лікарськими) комісіями МВС, а отже їх здоров'я відповідає встановленим вимогам. Проте це не означає, що формування культури здоров'я курсантів є неважливим питанням в процесі їх освітньої діяльності.

З цього приводу цілком погоджуємося з позицією вчених, які стверджують що у процесі освітньої діяльності на системи організму курсантів діє значна кількість негативних чинників, які викликають погіршення стану здоров'я. Серед них: низька

---

<sup>21</sup> Nash D. B. Population Health. Creating a Culture of Wellness. New York, 2016. P. 59.

<sup>22</sup> Чеховська Г. Ю. Здоров'я студентської молоді та шляхи його формування за допомогою фізичної культури. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2021. Вип. 5 (136). С. 146.

рухова активність, тривалість навчального дня і тижня, нервово-емоційне напруження, розумові перевантаження і стреси, особливо у період сесій, наявність шкідливих звичок та інші<sup>23</sup>.

На підтвердження цьому свідчать результати проведеного експерименту, до якого було залучено курсантів Прикарпатського факультету Національної академії внутрішніх справ (м. Івано-Франківськ), в ході якого встановлено, що переважна більшість обстежених курсантів (85%) мають слабе фізичне здоров'я та перебувають за межами безпечного рівня. З позиції автора експерименту отримані результати доводять необхідність пошуку шляхів та дієвих методів підвищення рівня соматичного здоров'я курсантів національної академії внутрішніх справ<sup>24</sup>.

Отже, створення умов для усвідомлення курсантами значення здоров'я для повноцінного й щасливого життя, формування в них зорієнтованості на збереження здоров'я є важливими чинниками. У сучасних умовах переоцінки цінностей, коли здоров'я має посісти чільне місце в ієрархії потреб людини, виконання цього завдання є невідкладним. Особливо це стосується молоді, яка до тих пір, поки здорова, про здоров'я думає мало (немає потреби в його збереженні й зміцненні). Лише потім, утративши його, починає відчувати виражену потребу в ньому, тому зрозуміло, наскільки важливо з раннього віку виховувати в дітей активне ставлення до збереження здоров'я, розуміння того, що здоров'я – найбільша цінність, дарована людині природою.

Актуальність пошуку способів збереження здоров'я людства зумовлює першорядність дослідження цієї проблематики не тільки в медичній, а й у педагогічній науці, оскільки педагогіка розробляє способи залучення здобувачів вищої освіти до цінності «здоров'я» як форми культури.

---

<sup>23</sup> Динаміка соматичного здоров'я курсантів у процесі навчання / Пронтенко К. В., Русановський С.В., Безпалій С. М., Юр'єв С. О., Мазур І. М., Бикова Г. В., Козенко С. М. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2019. Вип. 10 (118). С. 115.

<sup>24</sup> Римик В. Показники соматичного здоров'я майбутніх поліцейських. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2023. Вип. 5К (165). С. 110, 113.

Зорієнтованість молоді на культуру здоров'я формують у процесі навчання й виховання, який створює можливості усунення негативних тенденцій у духовній позиції людини й суспільства загалом. Освіта завдяки тому, що «вона загальнолюдська», залучає студентів до цінностей, виховує культуру, яка стає одним із важливих шляхів розуміння людиною своєї сутності<sup>25</sup>.

Так, одним із ключових понять нашого дослідження ми вважаємо культуру.

Поняття «культура» об'єднує науку й освіту, мистецтво, мораль, спосіб життя та світогляд. Культура є предметом дослідження різних наук.

Як відомо, культура – це прояв життя людини, що виражається у моделях поведінки, засобах і продуктах діяльності, зокрема ідеях, ідеалах, нормах та цінностях<sup>26</sup>.

Слід зазначити, що проблему структуризації культури остаточно ще не розв'язано. Законом функціонування культури є її засвоєння, збереження і передача наступним поколінням. Суспільство формує різноманітні форми і способи передачі культурних цінностей. Передача і засвоєння культури здійснюється різними способами: вихованням, навчанням, освітою, мовою, звичаями й традиціями, наслідуванням і копіюванням кращих зразків, які належать до традиційних форм передачі<sup>27</sup>.

Нині з'явилося багато публікацій про роль культури в розвитку людини, про зв'язок культури та здоров'я.

Питання про те, що означає поняття «культура здоров'я» з'явилися в 80-х роках ХХ століття, однак значення цього поняття не було цілком розкрито<sup>28</sup>.

---

<sup>25</sup> Боднар В. В. Формування культури педагогічної праці студентів у процесі позааудиторної діяльності : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Придністровський державний педагогічний ун-т ім. Т. Г. Шевченка. Тираспіль, 2001. С. 6.

<sup>26</sup> Культура / Енциклопедія сучасної української мови. URL: <https://esu.com.ua/article-51449>

<sup>27</sup> Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. Київ : Либідь, 1997. С. 151.

<sup>28</sup> Ільїн Є. П. Від культури фізичної до культури здоров'я. *Теорія і практика фізичної культури*. 1994. № 7. С. 46.

Так, поняття «культура здоров'я» привертає увагу фахівців різного профілю, зокрема педагогів, психологів, медиків, фахівців з фізичної культури та спорту. З огляду на різноплановість та об'ємність феномену культури здоров'я, в науковій літературі подано різні підходи до його визначення.

У процесі теоретичного дослідження зустрічаємо твердження про те, що культуру здоров'я слід розглядати як нове, якісне утворення особистості, що акумулює її ставлення до власного здоров'я, здорового способу життя, чим, власне, спричиняє свідоме прагнення самостійно й креативно вдосконалювати фізичну, психічну і духовну сферу своєї життєдіяльності, ґрунтовану на самопізнанні та адекватній самооцінці стану здоров'я<sup>29</sup>.

Зокрема, Л. Волошина зазначає, що культура здоров'я – це не тільки інформованість у галузі здоров'язбереження, яка забезпечує процес навчання, а й практична реалізація потреби вести здоровий спосіб життя, піклуватися про своє здоров'я та здоров'я навколишніх<sup>30</sup>.

Достатньо вичерпне визначення поняття культури здоров'я сформулював С. Свириденко: «культура здоров'я – це історично визначений рівень розвитку вмінь і навичок, що сприяють збереженню, зміцненню та відновленню здоров'я людини, реалізації для цього внутрішніх резервів організму. Культура здоров'я відбивається в специфічних формах і способах життєдіяльності особистості, зорієнтованих на формування як індивідуального, так і суспільного здоров'я»<sup>31</sup>.

Аналізуючи наукову літературу з проблеми дослідження зустрічаємо, що науковці часто «валеологічну культуру» і «культуру здоров'я» вважають синонімічними поняттями.

---

<sup>29</sup> Замрозевич-Шадріна С. Феномен «культура здоров'я» як наукова проблема. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2021. № 2 (106). С. 100.

<sup>30</sup> Волошина Л. Культура здоров'я майбутнього педагога в контексті професійної підготовки. *Педагогіка*. 2005. № 8 С. 125.

<sup>31</sup> Свириденко С. Формування культури здоров'я дитини в сім'ї як чинник соціальної компетентності. *Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство: наук.-метод. зб.* Київ : Контекст, 2000. С. 136.

Проте існують протилежні позиції щодо доцільності розділу цих двох понять як несинонімічних, адже під культурою здоров'я слід розуміти адаптивний і продуктивний план розвитку особистості, а під валеологічною культурою – переважно діяльність, пов'язану зі збереженням та покращенням здоров'я.

У свою чергу Г. Кривошеєва пояснює сутність валеологічної культури як «якісне утворення особистості, яке виявляється в єдності духовних, біологічних, психологічних і соціальних факторів, що визначають її спосіб життя і гуманістичний смисл буття. Вона зумовлює подальший розвиток усіх різновидів культур і передбачає формування людини як цілісного індивіда, охоплюючи усі сторони її життя. Валеологічна культура покликана перетворити будь-яку сферу діяльності людини на засіб фізичного і духовного самовдосконалення, самооздоровлення. Валеологічна культура особистості характеризує її ставлення до життя, до свого здоров'я, прагнення до самопізнання»<sup>32</sup>.

На думку Н. П'ясецької «валеологічна культура особистості є найважливішою якісною характеристикою рівня розвитку, способом і мірою реалізації сил»<sup>33</sup>.

Зі свого боку Ю. Бойчук підкреслює, що валеологічна культура виступає складовою загальної культури, що спрямована на формування, збереження та зміцнення здоров'я людини<sup>34</sup>.

На думку О. Микитюк, «здоров'я і формування культури здоров'я студентської молоді – якісна передумова майбутньої самореалізації молодих людей, їх активного довголіття, здатності до створення сім'ї, до складної навчальної та

---

<sup>32</sup> Кривошеєва Г. Л. Формування культури здоров'я студентів університету : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Луганськ, 2001. С. 7.

<sup>33</sup> П'ясецька Н. А., Шпильова М. О. Валеологічна культура як фактор особистісного професійного розвитку майбутнього вчителя. *Збірник наукових праць Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2010. № 26. С. 297.

<sup>34</sup> Бойчук Ю. Д. Еколого-валеологічна культура: теоретико-методологічні аспекти : монографія. Суми : Університетська книга, 2008. С. 141.

професійної праці, суспільно-політичної й творчої активності»<sup>35</sup>.

Отже, автори стверджують, що з процесуального погляду культура здоров'я особистості є багаторівневим утворенням, яке входить до складу загальної культури людини й характеризує емоційно-ціннісне ставлення людини до свого здоров'я, практичну реалізацію потреби вести здоровий спосіб життя (через глибину засвоєння валеологічного досвіду), піклуватися про своє здоров'я й здоров'я навколишніх. Для курсантів значення культури здоров'я, здорового способу життя, спортивного стилю життя, гармонійного розвитку фізичних якостей значно зростає з огляду на особливості навчальної діяльності та специфіку майбутньої професії поліцейського.

Як засвідчує дефінітивний аналіз, більшість науковців підтримує думку про те, що культура здоров'я – це важлива частина загальної культури людини, одна з найбільш актуальних проблем сьогодення. Особливо це стосується курсантів, оскільки розвиток та зростання молоді людини можливі лише в здоровому суспільстві з дотриманням здорового способу життя.

Таким чином, на основі теоретичного аналізу досліджень поняття «культура здоров'я» розуміємо як невіддільний складник загальнолюдської культури, результат сформованості знань, умінь і навичок, завдяки яким забезпечується здоров'язбережувальна життєдіяльність.

Аналізуючи сутність понять, які характеризують процес формування культури здоров'я в іноземних та вітчизняних наукових джерелах<sup>36</sup>, натрапляємо на супутні поняття:

---

<sup>35</sup> Микитюк О. М. Формування культури здоров'я старшокласників у навчально-виховному закладі. *Науковий вісник державного університету фізичної культури*. Спортивна наука України. Електронне наукове фахове видання. Львів, 2009. № 2 (22). С. 67.

<sup>36</sup> Мишковська Т. Д. Формування дослідницько-педагогічних умінь студентів в умовах модульної організації процесу навчання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. Чернівці, 1999. 23 с., Shahe S. Handbook of Cultural Health Psychology. Academic Press. London, 2001. P. 488; Winkelman M. Culture and Health: Applying Medical Anthropology. S. F. : Jossey-Bass. 2009. P. 2–5.

«здоровий спосіб життя» (ЗСЖ), «здоровий стиль життя», «здорова людина», «валеологія», «компетентність».

Зокрема, поняття ЗСЖ визначають, як «...усе в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною всіх своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту»<sup>37</sup>.

У сучасному розумінні ЗСЖ – це поведінка людини, яка формується на основі науково-обґрунтованих валеологічних і санітарно-гігієнічних рекомендацій, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я, забезпечення високого рівня життєдіяльності, продовження тривалості та якості активного життя<sup>38</sup>.

Аналізуючи наукову літературу з погляду проблем студентства, знаходимо дещо інше тлумачення поняття. Так, ЗСЖ студента – це поняття, що охоплює низку важливих проблем, а саме: навколишнього середовища й екології, режимів навчання та роботи, фізичної активності, відпочинку і дозвілля, раціонального та збалансованого харчування, фізичного розвитку та підготовленості, міжособистісних відносин, уміння контролювати емоції і долати стресові ситуації, матеріального становища, умов навчання та проживання, медичного контролю та самоконтролю, дотримання правил гігієни в різних галузях життєдіяльності, культуру статевих стосунків. Проблеми ЗСЖ студентів стосуються найрізноманітніших галузей життя людини, що відносяться до компетенції різних наук, тому і підхід до їх розв'язання повинен бути інтегративним<sup>39</sup>.

---

<sup>37</sup> Маркова О. В. Виховання здорового способу життя учнів старшого підліткового віку з ослабленим здоров'ям : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Кіровоградський державний педагогічний ун-т ім. В. Винниченка. Кіровоград, 2011. С. 97.

<sup>38</sup> Маркова О. В. Характеристика діяльнісно-креативного критерію сформованості здорового способу життя у старших підлітків з ослабленим здоров'ям. *Вісник ЧНУ ім. Богдана Хмельницького*. 2010. Вип. 191. Ч. III. С. 49.

<sup>39</sup> Сущенко Л. П. Технології культивування здорового способу життя людини. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики* : Міжвузівський зб. наук. праць; Київ. ун-т ім.

Досліджуючи питання формування культури ведення здорового способу життя майбутніми офіцерами прикордонниками А. Галімов, І Ковальська здоровий спосіб життя визначають як збалансоване та логічне поєднання форм і засобів життєдіяльності майбутніх офіцерів-прикордонників, що спрямовані на постійне збереження і зміцнення їхнього здоров'я, домінуючими чинниками якого є: відсутність шкідливих звичок, здорові основи харчування; процес загартування; оптимальні з позицій безпеки та якості для здоров'я умови оперативно-службової діяльності, побуту і відпочинку; забезпечення оптимального рівня рухової активності; безпечність статевого життя; дотримання правил гігієни<sup>40</sup>.

Проблема нашого дослідження стосується курсантів закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських, тому у дослідженні користуємось визначенням О. Зуб, А. Турчинова, Л. Алфімової, які під здоровим способом життя курсанта пропонують розуміти певний вид життєдіяльності майбутнього офіцера, спрямований на укріплення організму у єдності його фізичних, психічних та духовних якостей<sup>41</sup>.

Прагнення до покращення ЗСЖ є одним з важливих факторів у формуванні, зміцненні та збереженні культури здоров'я курсантів, спеціальність яких – одна з найскладніших з медичного погляду, оскільки освітній процес відбувається в напруженому, динамічному інформаційно-енергетичному просторі.

---

Т. Шевченка, Запор. Держ.ун-т, Одес. держ. ун-т ім. І. І. Мечнікова. Київ-Запоріжжя-Одеса, 2000. Вип. 5. С. 386.

<sup>40</sup> Галімов А., Ковальська І. формування культури ведення здорового способу життя майбутніми офіцерами прикордонниками. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби. Серія: Педагогічні науки.* 2021. № 2(25). С. 24.

<sup>41</sup> Зуб О., Турчинов А., Алфімова Л. Здоровий спосіб життя як чинник особистісно-професійного становлення майбутнього офіцера. *Здоров'я людини: теорія і практика* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф., присвяченої 25-річчю медичного інституту Сумського державного університету / за заг. ред. О. О. Єжової. Суми : Сумський державний університет, 2017. С. 160.

Без достатнього рівня компетентності курсантів у питаннях здоров'язбереження покращити наявний стан здоров'я студентської молоді практично неможливо, тому звернемося до визначення поняття «компетентність» та «здоров'язбережувальна компетентність».

Слово «компетентність» тлумачиться як властивість за значенням компетентний, тобто: 1) такий, що має достатні знання в якій-небудь галузі; який з чим-небудь добре обізнаний; тямущий; який ґрунтується на знанні; кваліфікований; 2) який має певні повноваження; повноправний, повновладний – вживається у тлумачному словнику української мови<sup>42</sup>.

Словник іншомовних слів тлумачить термін «компетентність» як «авторитетність, обізнаність, поінформованість. Компетенція (лат. *competentia*, від *competere* – взаємно прагну, відповідаю, підходжу) – коло повноважень будь-якої організації, установи або особи; коло питань, у яких дана особа має певні повноваження, знання, досвід»<sup>43</sup>.

На сьогодні компетентність нормативно визначається як здатність особи успішно соціалізуватися, навчатися, провадити професійну діяльність, яка виникає на основі динамічної комбінації знань, умінь, навичок, способів мислення, поглядів, цінностей, інших особистих якостей<sup>44</sup>.

Здоров'язбережувальна компетентність – це сукупність знань, умінь, навичок, практичної діяльності щодо питань культури здоров'я та здорового способу життя, вкрай важливих для ефективної здоров'язбережувальної діяльності<sup>45</sup>.

---

<sup>42</sup> Словник української мови: в 11 т. / ред. колег. І. К. Білодід (голова) та ін. Київ : Наукова думка, 1970–1980. Т. 4: І–М / ред. А. А. Бурячок, Г. М. Гнатюк, П. П. Доценко. Київ : Наукова думка, 1973. С. 250.

<sup>43</sup> Шевченко Л. І., Ніка О.Н. Словник іншомовних слів. Київ : Арій, 2008. С. 254.

<sup>44</sup> Про вищу освіту : Закон України від 01.07.2014 р. № 1556-VII. *Відомості Верховної Ради*. 2014. № 37-38. Ст.2004.

<sup>45</sup> Маркова О. В. Виховання здорового способу життя учнів старшого підліткового віку з ослабленим здоров'ям : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Кіровоградський державний педагогічний ун-т ім. В. Винниченка. Кіровоград, 2011. С. 34.

Як стверджує О. Шукатка, здоров'язбережувальна компетентність – «результат політики держави, що формує у своїх громадян духовну потребу ставитися до свого здоров'я як до основної цінності, що забезпечує повне біосоціальне функціонування, фізичну та інтелектуальну працездатність, адаптацію до природних впливів та мінливості зовнішнього середовища»<sup>46</sup>.

На нашу думку, супутнім поняттям, яке характеризує культуру здоров'я є також наука про здоров'я – валеологія. Валеологія (лат. valeo – здоров'я, бути здоровим) – сучасна інтегральна наука про фундаментальні закони духовного, психічного і фізичного здоров'я окремої особи й усього суспільства загалом на новому етапі його духовно-творчої еволюції<sup>47</sup>.

Окрім запропонованого вище визначення в наукових джерелах<sup>48</sup> зустрічаємо тлумачення поняття «валеологія» як нової інтегративної галузі знань, комплексної навчальної дисципліни, що вивчає закономірності, способи та механізми, відновлення та зміцнення здоров'я людини з використанням природних оздоровчих методів і технологій.

Валеологія як навчальна дисципліна є сукупністю знань про індивідуальне здоров'я людини та ЗСЖ<sup>49</sup>. Вона синтезує знання про людину й особливості її взаємодії з природою та суспільством, накопичені в таких галузях знань, як філософія, соціологія, психологія, біологія, анатомія і фізіологія людини, екологія, традиційна і народна медицина, етнографія,

---

<sup>46</sup> Шукатка О. В. Формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх економістів на засадах аксіології : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Хмельницький, 2013. С. 10.

<sup>47</sup> Лукашук-Федик С. В., Бадюк Р. А., Циквас Р. С. Валеологія : навч. посіб. Тернопіль : Вид-во "Економічна думка". 2006. С. 9

<sup>48</sup> Горашук В. П. Валеологія: підручник для 10-11 класів середньої загальноосвітньої школи. Київ : Генеза, 1998. 144 с.; Міхеєнко О. І. Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини : навч. посіб. Суми : ВТД «Університетська книга», 2009. 400 с.

<sup>49</sup> Бабаліч В. А. Формування у студентів медичного коледжу готовності до пропаганди і реалізації ідей здорового способу життя у майбутній професійній діяльності : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Кіровоградський державний педагогічний ун-т ім. В. Винниченка. Кіровоград, 2006. С. 21.

релігієзнавство, культура тощо. Валеологія вивчає: харчування, фізичний стан, рівень функціонування всіх органів, клітин, тканин, їхня адаптація до середовища та їх відновлення; рівень регенерації організму, рівень захисту організму й працездатність<sup>50</sup>.

Філософський і психолого-педагогічний аналіз ключових понять «здоров'я», «культура» та дотичних понять «здоровий спосіб життя», «валеологія», «компетентність» до дефініції «культура здоров'я» зумовив трактування поняття «культура здоров'я» як невіддільний складник загальнолюдської культури, результат сформованості знань, умінь і навичок, завдяки яким забезпечується здоров'язбережувальна життєдіяльність. Усі тлумачення та світогляди щодо представлених в параграфі термінів, словосполучень і понять є виправданими й доповнюють один одного. Їхнє розуміння створює умови для вивчення сутності та змістової характеристики формування культури здоров'я курсантів.

---

## 1.2. Сутність та змістова характеристика процесу формування культури здоров'я курсантів у позааудиторній діяльності

Студентський вік – це сенситивний період для розвитку основних соціогенних потенцій людини, до яких належать: формування професійних, світоглядних і громадських якостей майбутнього фахівця; розвиток професійних здібностей як передумова подальшої самостійної професійної творчості; становлення інтелекту і стабілізація рис характеру; формування соціальних цінностей у зв'язку з професіоналізацією. Іншими словами, під час навчання у закладі вищої освіти відбувається соціалізація студента як особистості<sup>51</sup>.

---

<sup>50</sup> Бабаліч В. А. Організаційно-методичні аспекти підготовки студентів-медиків до пропаганди здорового способу життя. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2015. Вип. 41. С. 68.

<sup>51</sup> Виноградова В. Проблеми соціалізації студентської молоді URL: <http://www.politik.org.ua/vid>.

Формування культури здоров'я курсантів не можливе без оптимальної соціалізації особистості в сучасному мобільному суспільстві. Проблеми сьогодення – це нестабільність та агресивні тенденції нашого життя, соціально-правова незахищеність, практично повна відсутність закладів проведення активного, творчого дозвілля, можливість втрати роботи, незадоволеність батьків заробітною платою – збільшують у молодого покоління невпевненість у завтрашньому дні. Молодь втрачає інтерес до знань і праці, виявляє схильність до потворних форм ініціативи й підприємництва. Окреслені зміни в мотивації поведінки, виборі антиморальних орієнтацій молоді – тривожний показник погіршення морального, соціального, а також психічного та фізичного здоров'я.

Аналіз сутності поняття «культура здоров'я», здійснений у попередньому підрозділі, спонукає нас до розгляду питання щодо пошуку форм, засобів та методів формування культури здоров'я у практичній діяльності. Водночас, ми не виявили в освітніх програмах закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських, окремих освітніх компонент «Культура здоров'я».

Формуванню культури здоров'я сприяє система здоров'язберігаючих форм життєдіяльності людини – ЗСЖ, яка закладається з раннього віку.

Різні аспекти цієї проблеми знайшли відображення в працях учених, які виокремлюють п'ять основних напрямів формування культури здорового способу життя: формування знань та інтелектуальних здібностей; ціннісних орієнтацій; фізичної культури; соціально-духовних цінностей; залучення до оздоровчої діяльності<sup>52</sup>.

Для повного розуміння важливості сформованості культури здоров'я для курсанта ми проаналізували

---

<sup>52</sup> Кисла О. Ф. Формування культури здорового способу життя дітей дошкільного віку. *Збірник наукових праць. Педагогічні науки*. 2016. Вип. LXIX. Т. 3. С. 109; Маріюнда І. І., Сивохоп Е. М., Товт В. А. Формування професійно-особистісних компетентностей фахівця фізичної культури у процесі занять фізичною підготовкою і спортом : монографія. Ужгород : Видавництво ПП «АУТДОР-ШАРК», 2016. С. 17.

дослідження<sup>53</sup> щодо виокремлення компонентів культури здоров'я. З-поміж них назвемо такі:

1. Когнітивний компонент віддзеркалює пізнавальну діяльність особистості, тобто рівень розуміння людиною поняття «культура здоров'я». Цей компонент передбачає інформованість людини щодо фізіологічних і патологічних процесів в організмі, а також про вплив на здоров'я різних факторів навколишнього середовища і способу життя. У формуванні культури здоров'я також має значення підвищення рівня засвоєних у цій галузі знань, однак нині часто трапляється невідповідність образу «культури здоров'я» в розумінні людини і його поведінки, тобто спосіб і стиль життя людини, спосіб мислення і поведінки не відповідають її уявленням про «правильний, здоровий спосіб життя». Найімовірніше, причиною такої ситуації є недостатня мотивація людини, тобто усвідомлене проектування «правильного способу життя» та відповідності йому.

2. Емоційний компонент «культури здоров'я» виявляє рівень фізичного й соціального благополуччя, якості і задоволеність життям. Іншими словами, від того, які емоції домінують у людини, залежить її психологічне здоров'я, що впливає на фізичний стан людини, а також визначає ставлення особистості до життя загалом. З-поміж факторів, що впливають на емоційний компонент, можна назвати фінансовий стан людини, стан її здоров'я, міжособистісні стосунки, події трудової діяльності, особисті проблеми і т. д.

---

<sup>53</sup> Горашук В. П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Харківський національний педагогічний ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків, 2004. 40 с.; Кращенко Ю., Ігнатович А. Концептуальні засади розвитку студентського самоврядування в Україні. *Вища школа* : наук.-практ. видання. 2011. № 9. С. 117–125; Халайцян А. П. Культура здоров'я особистості як складова частина її фізичної культури. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 3. С. 79–84; Галімецький В. О., Галімецька І. І. Сутність поняття «культура здоров'я особистості»: сутність, компоненти, показники її сформованості. *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти*: тези доп. XVI Міжнар. наук.-метод. конф. / Нац. авіац. ун-т. Київ, 2021. С. 48–51.

3. Комунікативність також є важливим компонентом культури здоров'я, оскільки вона віддзеркалює адекватність взаємодії людини з іншими та з навколишнім світом. Комунікативність залежить від різноманітних факторів: виховання, досвіду особистості, а також її культури, цінностей, потреб, інтересів, установок, характеру, темпераменту, звичок, особливостей мислення. Комунікативність характеризує здатність людини до самоконтролю й самокорекції, а також її психологічне здоров'я.

За переконанням Ю. Демідової, зміст культури здоров'я студентів складають аксіологічний, когнітивний, інформаційно-комунікативний та поведінковий компоненти. На думку авторки, аксіологічний компонент відображає особистісні та соціально-значущі потреби людини у здоров'ї; когнітивний компонент культури здоров'я студентів виконує функцію інформування на рівні уявлень, понять, ідей про здоровий спосіб життя, містить знання про всі його компоненти; інформаційно-комунікативний компонент передбачає сукупність технологічних процесів, що реалізуються на базі програмно-технічних засобів, сучасних інформаційних технологій та кадрових ресурсів, інтегрованих для пошуку, збору, створення, обробки, зберігання, розповсюдження інформації з проблеми здорового способу життя та надання продуктів та послуг для задоволення даних інформаційних потреб; поведінковий компонент інтегрований у знання та практичній діяльності, визначає ставлення до здорового способу життя, характеризує активність по відношенню до власного здоров'я, зацікавленість у продовженні періоду активного діяльного життя, визначається усвідомленістю та важливістю ролі, яку відіграє фізичне та психічне здоров'я у підвищенні якості життя та ефективному здійсненні освітньої та професійної діяльності<sup>54</sup>.

Формування культури здоров'я в сучасному суспільстві є складним інтегративним процесом. З-поміж факторів, що найбільше впливають на формування культури здоров'я людини, є педагогічний, оскільки саме у закладах вищої освіти

---

<sup>54</sup> Демідова Ю.Є. Компоненти культури здоров'я студентів. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/5a84a377-33be-4240-acfc-7f8f01030290/content>

формуються основи фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я здобувачів вищої освіти, у тому числі й курсантів. Сучасні умови для формування культури здоров'я студентів є інколи несприятливими, проте вони виявляють індивідуальну готовність до ведення ЗСЖ та формування особистої культури здоров'я. Перешкодою в успішній організації цього процесу є педагогічні, економічні та соціальні умови, зокрема зміст навчального матеріалу та рівень підготовки викладацького складу недостатній для здійснення процесу формування культури здоров'я студентів<sup>55</sup>.

На сьогодні актуальним є питання пошуку ефективних і недорогих у застосуванні методик оздоровчих вправ, тому далі слід розглянути питання змістово-організаційних та методичних засад формування спеціальних знань та рухових навичок культури здоров'я студентів<sup>56</sup>.

Особливі шляхи розв'язання проблеми оздоровлення молоді (студентів вищих навчальних закладів економічного профілю) пропонує Н. Завидівська. Науковець розробила й упровадила в освітній процес модель професійно-прикладних основ формування культури здоров'я, головними складниками якої є принципи формування, оптимальний режим рухової активності та педагогічні умови управління. Так, ці компоненти виявлено на основі вивчення та аналізу мотиваційних чинників і потреб щодо формування культури здоров'я економістів-практиків. Окрім того, Н. Завидівська звернула особливу увагу на визначення оптимального режиму рухової активності та видів фізичних вправ професійно-прикладного й оздоровчого спрямування для майбутніх працівників економічного профілю для підтримки високої працездатності. У дослідно-експериментальній роботі автор розкрила суть управління процесом формування культури

---

<sup>55</sup> Микитюк О. М. Формування культури здоров'я старшокласників у навчально-виховному закладі. *Науковий вісник державного університету фізичної культури*. Спортивна наука України. Електронне наукове фахове видання. Львів, 2009. № 2 (22). С. 66.

<sup>56</sup> Халайцян А. П. Культура здоров'я особистості як складова частина її фізичної культури. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 3. С. 79.

здоров'я та розширила класифікацію його принципів. За її твердженням, процес формування культури здоров'я повинен ґрунтуватися на п'яти основних принципах: безперервність процесу навчання; упровадження нових технологій; навчання повинно приносити задоволення; оцінювання – це процес навчання, а не його наслідок; кінцева мета – уміння використовувати в майбутньому систему набутих здоров'язбережувальних знань і навичок<sup>57</sup>.

Оскільки організація ведення ЗСЖ є одним із засобів формування культури здоров'я особистості<sup>58</sup>, доречним є розгляд його процесу формування.

Процес формування ЗСЖ Т. Кириченко розглядає як розв'язання розвивальних та оздоровчих завдань: виховання потреби ведення ЗСЖ; формування системи теоретичних знань і практичних навичок у галузі валеології; забезпечення потрібного рівня професійної готовності майбутніх спеціалістів, що передбачає всебічні пізнання в галузі ЗСЖ; повноцінне використання засобів ЗСЖ для його впровадження; залучення студентів до такої діяльності<sup>59</sup>.

Для продовження якісного дослідження проблеми формування культури здоров'я курсантів, на нашу думку, потрібно проаналізувати сутність та структуру наявних у теорії й методиці виховання моделей, технологій та педагогічних умов розв'язання цієї проблеми.

У контексті нашого дослідження доволі цікавою вважаємо працю В. Слободяника, яким зазначається, що ефективність формування здорового способу життя у курсантів військових навчальних закладів потребує створення певної

---

<sup>57</sup> Завидівська Н. Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2002. С. 12.

<sup>58</sup> Маркова О. В. Виховання здорового способу життя учнів старшого підліткового віку з ослабленим здоров'ям : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Кіровоградський державний педагогічний ун-т ім. В. Винниченка. Кіровоград, 2011. С. 14.

<sup>59</sup> Кириченко Т. Г. Формування здорового способу життя студентів педагогічного вузу в процесі фізичного виховання : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Національний педагогічний ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 1998. С. 73.

методики, яка об'єднувала б взаємозалежні структурні і функціональні компоненти (частини), погоджувала б дії відповідних суб'єктів та об'єктів здорового способу життя, а також зберігала б константність структури в різних умовах.

На думку автора, розробка методики формування здорового способу життя курсантів військових навчальних закладів потребує чіткого визначення порядку дій посадових осіб, які виступають в ролі суб'єктів формування здорового способу життя, планомірного узгодження цих дій за часом, місцем та змістом заходів. Саме тому значення експериментального дослідження полягає в тому, що вперше визначено основних суб'єктів впливу на здоровий спосіб життя курсантів ЗВО, до яких ними віднесено прямих начальників курсанта, начальника курсу, заступника начальника курсу з виховної та соціально-психологічної роботи, органів курсантського самоврядування, вихователів, викладачів та психологів навчального закладу; обґрунтовано психологічні умови формування здорового способу життя курсантів ЗВО; розроблено та експериментально перевірено методику формування здорового способу життя у курсантів ЗВО, яка включає об'єктів формування здорового способу життя, цілі (загальні і часткові), зміст процесу формування здорового способу життя особистості, суб'єктів формування здорового способу життя та організаційні форми діяльності суб'єктів формування здорового способу життя<sup>60</sup>.

У процесі дослідження проблем формування ЗСЖ курсантів правоохоронних органів О. Буток, О. Малишев доходять висновку про те, що цей процес може бути досягнутий шляхом комплексного вирішення завдань, вибору та способу проведення різноманітних культурно спортивних заходів у вільний від навчальних занять та нарядів час, самоорганізацією власного та колективного дозвілля. У процесі дослідження авторами для визначення основних факторів, на думку молодих фахівців, які б могли мати вплив

---

<sup>60</sup> Слободяник В. І. Аналіз ефективності впровадження методики формування здорового способу життя у курсантів вищих військових навчальних закладів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2012. Вип. 98. Том III. С. 289, 291.

на формування ЗСЖ було проведено анкетування, за результатами якого було охарактеризовано такі фактори: харчування, сон, шкідливі звички, психологічна підготовка, загартовування<sup>61</sup>. Не применшуючи наукової цінності проведеного дослідження, вважаємо, що ним охоплено не всі фактори, які впливають на формування ЗСЖ курсантів.

Колектив авторів Львівського державного університету внутрішніх справ, досліджуючи особливості формування ЗСЖ курсантів наголошують, що складові здорового способу життя містять різноманітні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я – фізичної, психічної, соціальної і духовної. Найважливішими з них автори вважають харчування, побут, умови праці, рухова активність. Для усвідомлення здорового способу життя важливі поінформованість і можливість доступу до спеціальних профілактичних процедур, що мають уповільнювати природний процес старіння, наявність належних екологічних умов, інших складових здорового способу життя, що стосуються переважно не тільки фізичного і психічного, а також соціального і духовного здоров'я<sup>62</sup>. Цілком погоджуємося з позицією авторів щодо важливості належної інформаційної підтримки в процесі формування ЗСЖ курсантів.

З цього приводу вважаємо цікавою позицію А. Кириченко, яка у своєму дослідженні пропонує застосовувати інформаційні технології у формуванні здорового способу життя курсантів системи МВС як ефективний інструмент. До таких технологій авторка відносить:

«– Мобільні додатки: розроблення та впровадження мобільних додатків для підтримки здорового способу життя

---

<sup>61</sup> Буток О.В., Малишев О.В. Проблеми формування здорового способу життя у курсантів правоохоронних органів та шляхи їх вирішення. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2015. № 129 (3). С. 43–45.

<sup>62</sup> Костовський М. Г., Домінюк М. М., Мороз Т. І. Особливості формування здорового способу життя у курсантів та студентів ЛьвДУВС. *Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств: зб. наук. праць IX міжн. наук.-метод. конф. Вип. 9.* Харків : Національна академія Національної гвардії України, 2015. С. 142.

може бути корисним для курсантів системи МВС. Додатки можуть містити інформацію про здорове харчування, регулярну фізичну активність, а також надавати можливість вести облік показників фізичної активності та харчування.

– Вебсайти: створення вебсайтів з інформацією про здоровий спосіб життя та його компоненти, такі як фізична активність та здорове харчування, може бути дуже корисним для курсантів системи МВС. Сайти можуть надавати доступ до інформації про різні види спорту, фітнес-центри та їх розташування.

– Відео та вебінари: організація відео та вебінарів з експертами з здорового способу життя може допомогти курсантам системи МВС отримати цінну інформацію та поради від фахівців у цій галузі. Також можуть бути проведені відео та вебінари з експертами з питань стресу та саморозвитку.

– Соціальні медіа: застосування соціальних медіа для спілкування з курсантами та надання їм інформації про здоровий спосіб життя може бути ефективним способом залучення до цього напрямку. Крім того, соціальні медіа можуть надати можливість спілкування та обміну досвідом з іншими курсантами та іншими фахівцями в галузі здорового способу життя.

– Гіпертекстові навчальні матеріали: розроблення та використання гіпертекстових навчальних матеріалів може бути дуже корисним для курсантів системи МВС. Це може включати інтерактивні ігри, вправи та тести, що спрямовані на підтримку здорового способу життя та формування корисних звичок.

– Співпраця з фітнес-центрами та іншими організаціями: співпраця з фітнес-центрами та іншими організаціями, що спеціалізуються на здоровому способі життя, може бути корисною для курсантів системи МВС. Це може включати організацію спільних занять з фітнесу та спорту, розробку спеціальних програм для курсантів, а також знижки на послуги фітнес-центрів»<sup>63</sup>.

---

<sup>63</sup> Кириченко А.В. Застосування інформаційних технологій у формуванні здорового способу життя курсантів системи МВС. *Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні*

Для оптимізації освітнього процесу у закладах вищої освіти МВС України в частині формування здоров'язберігаючої поведінки курсантів І. Ждановою проведено дослідження в частині визначення місця здоров'я в ієрархії термінальних цінностей курсантів, за результатами якого встановлено значущість здоров'я як інструментальної цінності, виявлено особистісні якості людини, які, з точки зору курсантів, є цінностями-засобами на шляху до здорового способу життя. Встановлено, що цінність «здоров'я» хоч і входить у трійку найважливіших термінальних цінностей, однак займає лише третє місце в ієрархії цінностей курсантів (незалежно від статі)<sup>64</sup>.

Такі результати, на нашу думку, свідчать про недостатню мотивацію курсантів до формування культури здоров'я та ЗСЖ. Потреба в рухах, у фізичному вдосконаленні, у збереженні та зміцненні здоров'я є психологічною основою їх мотивації до формування культури здоров'я.

Зокрема, В. Бабаліч розглядає мотиваційний компонент як складне утворення з наступними функціями: стимулювальна, спонукальна, діагностична та мобілізаційна. Він є важливою внутрішньою умовою розвитку прагнення студентів до формування культури здоров'я та самоосвіти. У мотиваційній сфері виявляється внутрішній та зовнішній мотив, що детермінують пізнання. Більш корисним, на думку автора, у дослідженні є внутрішні мотиви як спонукальна сила для виконання посиленого прагнення до формування культури здоров'я особистості<sup>65</sup>.

---

тренди: зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. Дніпро, 13 квітня 2023 р. Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2023. С. 244.

<sup>64</sup> Жданова І.В. Ціннісні орієнтації курсантів ВНЗ МВС у контексті здорового способу життя. *Актуальні проблеми сучасної психології та педагогіки в діяльності вищих навчальних закладів МВС України* : матеріали наук.-практ. конф. Харків, 16 квіт. 2015 р. / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2015. С. 88.

<sup>65</sup> Бабаліч В. А. Організаційно-методичні аспекти підготовки студентів-медиків до пропаганди здорового способу життя. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2015. Вип. 41. С. 70.

Загалом мотивація є однією з фундаментальних проблем у педагогіці та педагогічній психології, саме тому в багатьох наукових працях вітчизняні й зарубіжні науковці досліджують саме мотивацію та мотив.

Мотивація до ЗСЖ – суттєвий складник життя сучасного студента. Під такою мотивацією дослідник цієї проблеми Т. Кириченко розуміє «систему внутрішніх спонукальних сил, що сприяють його веденню та задовольняють природну потребу людини бути здоровою»<sup>66</sup>.

Вивчення інтересу і мотивів курсантів, що визначають їхнє ставлення до сформованості культури здоров'я в умовах закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських, набуває особливого значення.

Ми вважаємо, що в науковій літературі недостатньо досліджено формування саме культури здоров'я курсантів у позааудиторній діяльності, яка повинна формувати у них відповідний рівень ФП і вміння вести ЗСЖ та використовувати набутий досвід у формуванні культури здоров'я.

Вивчення проблеми формування культури здоров'я курсантів у позааудиторній діяльності вимагає аналізу сутності, ролі та ознак терміну «позааудиторна діяльність».

Дослідження низки державних документів, з-поміж яких Стратегія розвитку вищої освіти в Україні на 2022-2032 роки<sup>67</sup>, Закон України «Про вищу освіту»<sup>68</sup>, Національна доктрина розвитку фізичної культури та спорту<sup>69</sup>, Концепція національно-патріотичного виховання в системі освіти

---

<sup>66</sup> Кириченко Т. Г. Формування здорового способу життя студентів педагогічного вузу в процесі фізичного виховання : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Національний педагогічний ун-т ім. М.П. Драгоманова. Київ, 1998. С. 34.

<sup>67</sup> Про схвалення Стратегії розвитку вищої освіти в Україні на 2022-2032 роки: розпорядження Кабінету Міністрів України від 23.02.2022 р. № 286-р. *Офіційний вісник України*. 2022. № 33. Ст. 280.

<sup>68</sup> Про вищу освіту: Закон України від 01.07.2014 р. № 1556-VII. *Відомості Верховної Ради України*. 2014. № 37-38. Ст. 2004.

<sup>69</sup> Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту: Указ Президента України від 28.09.2004 р. № 1148/2004. *Офіційний вісник України*. 2004. № 39. Ст. 2584.

України до 2025<sup>70</sup>, дає змогу стверджувати, що головною метою сучасної української системи освіти є створення умов для розвитку та самореалізації кожної особистості не лише в навчальний, а й позааудиторний час.

Організація позааудиторної діяльності є одним з напрямів реформування вищої освіти, має значний потенціал для підвищення ефективності формування культури здоров'я майбутніх спеціалістів, що в свою чергу викликає потребу розроблення та впровадження нових ефективних педагогічних умов організації освітнього процесу в закладах вищої освіти, не виключенням є і заклади вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських.

Спираючись на дослідження відомих педагогів ХХ ст. нами наголошувалося на об'єднанні вільного розвитку особистості з правильною організацією її життєдіяльності з урахуванням чинника вільного часу.

Нині більшість науковців розглядає позааудиторну роботу як основний складник, або підсистему виховної системи навчального закладу (Р. Абдулов<sup>71</sup>, Т. Бондар<sup>72</sup> та ін.).

Слід зазначити, що в сучасній педагогіці відсутня однастайна позиція науковців щодо визначення поняття «позааудиторна робота». Поширеним є ототожнення її з поняттям «позакласна виховна робота» як однієї з форм організації дозвілля учнів, що має широкі можливості для розвитку особистості<sup>73</sup>.

---

<sup>70</sup> Про деякі питання національно-патріотичного виховання в закладах освіти України та визнання таким, що втратив чинність, наказу Міністерства освіти і науки України від 16.06.2015 № 641: наказ Міністерства освіти і науки України від 06.06.2022 р. № 527. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0527729-22#Text>

<sup>71</sup> Абдулов Р. М. Організація позааудиторної виховної роботи зі студентами вищих навчальних закладів недержавної форми власності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Луганськ, 2004. 24 с.

<sup>72</sup> Бондар Т. І. Тенденції розвитку студентського самоврядування в системі вищої освіти США : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. Кіровоград, 2009. 20 с.

<sup>73</sup> Ніколенко Л.М. Поняття позааудиторної діяльності у соціально-педагогічному аспекті. *Вісник Дніпропетровського*

За твердженням Л. Онучак, самостійна позааудиторна робота значною мірою залежить від рівня її організації, а в основу організації слід покласти принцип активності та самостійності самих студентів, які прагнуть до пізнання нового. Водночас обов'язковою умовою розвитку самостійності є активна участь студентів у науково-дослідній роботі, оскільки неможливо реалізувати творчі здібності навіть за умови повного оволодіння своєю спеціальністю без вироблення дослідницьких умінь і навичок<sup>74</sup>.

На думку В. Радула, позааудиторна діяльність – це один з видів діяльності, де виявляється особистісна активність майбутніх спеціалістів, яка слугує додатковим джерелом часу, що дає змогу цілеспрямовано й результативно розв'язувати завдання їхнього професійного становлення в умовах вищого навчального закладу<sup>75</sup>.

У педагогічних дослідженнях зазначено, що позааудиторна діяльність об'єднує різні види діяльності студентів виховного та навчального характеру, що організовуються та відбуваються в позанавчальний час. У педагогічному аспекті таку діяльність розуміють як активну взаємодію з навколишньою дійсністю, під час якої людина виступає як суб'єкт, що цілеспрямовано діє на об'єкт та задовольняє таким чином свої потреби<sup>76</sup>.

Сутність вільного від навчання часу перебуває в прямій залежності від його структурної організації та основних

---

*університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». 2013. № 1 (5). С. 22.*

<sup>74</sup> Онучак Л. В. Педагогічні умови організації самостійної позааудиторної роботи студентів економічних спеціальностей: дис ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України. Київ, 2002. С. 138.

<sup>75</sup> Радул В. В. Соціалізація і розвиток особистості. *Шлях освіти: науково-методичний журнал*. 2006. № 2. С. 9.

<sup>76</sup> Собко С. Г. Формування особистісної активності майбутніх учителів фізичного виховання у позааудиторній діяльності : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Кіровоградський державний педагогічний ун-т ім. В. Винниченка. Кіровоград, 2006. С. 164.

функцій. Зокрема В. Коваль<sup>77</sup> стверджує, що система позааудиторної виховної роботи у закладі вищої освіти має таку структуру: самостійна навчальна робота студентів; діяльність з самоврядування студентського колективу; культурно-дозвільна діяльність за інтересами; підвищення професійної майстерності. Одним зі структурних компонентів запропонованої системи є самостійна навчальна робота студентів. На думку автора, під самостійною роботою слід розуміти підготовку до аудиторних занять, виконання домашніх завдань до навчальних дисциплін, написання реферативних повідомлень, курсових, кваліфікаційних робіт. Культурно-дозвільна діяльність стає структурною частиною системи позааудиторної роботи за умови реалізації культурно-дозвільних потреб студентів шляхом їх залучення до відповідної організованої роботи, а саме до участі в об'єднаннях за інтересами, конкурсах, змаганнях тощо.

Різні аспекти цієї проблеми знайшли відображення в праці Н. Скрипник, яка розглядає позааудиторну діяльність студентів як систему взаємопов'язаної діяльності суб'єктів освітнього процесу, що є невід'ємною складовою професійної підготовки і здійснюється поза розкладом навчальних занять з метою створення умов для всебічного особистісного розвитку студентів та їх самореалізації<sup>78</sup>. У позааудиторній діяльності дослідницею виокремлено такі форми: індивідуальні, групові та масові<sup>79</sup>.

Під час академічних занять діяльністю студента безпосередньо керує викладач, а в позааудиторний час студент здебільшого сам керує процесом оволодіння знаннями, формуванням умінь і звичок. Ступінь керівництва позааудиторною діяльністю студентів з боку педагога може

---

<sup>77</sup> Коваль В. Ю. Система позааудиторної діяльності студентів вищих навчальних закладів. URL : [http://www.nbuu.gov.ua/portal/soc\\_gum/Npdntu\\_pps/2009\\_6/kov](http://www.nbuu.gov.ua/portal/soc_gum/Npdntu_pps/2009_6/kov)

<sup>78</sup> Скрипник Н. С. Позааудиторна діяльність студентів вищих навчальних закладів : сутність, структура й особливості. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2012. Вип. 27 (80). С. 573.

<sup>79</sup> Там само. С. 571.

бути різною: від жорсткого керівництва і контролю – до надання студентам повної самостійності й творчості.

Аналіз наукової літератури з проблем дослідження засвідчує, що формування структури позааудиторної діяльності має деякі розбіжності. Наприклад, Г. Овчаренко визначає такі напрями позанавчальної діяльності у ЗВО: науково-дослідницька, суспільно-політична, художньо-естетична, трудова, історико-культурна й етнографічна, фізкультурно-спортивна, організаційно-управлінська, що відповідають специфіці стадій соціалізації студентської молоді. Центральне місце в позанавчальній діяльності посідає змістовий компонент, що має властивість змінюватися залежно від традицій ЗВО та фаху майбутнього спеціаліста<sup>80</sup>.

Найбільш повно характеризує вільний від навчання час, позааудиторну діяльність студентської молоді дослідження С. Собка. Автор представляє її як сукупність виховних впливів, які забезпечують цілеспрямованість, систематичність, послідовність, поєднання педагогічного керівництва з ініціативою та самодіяльністю студентів. Це цілісний процес, у якому удосконалюються та видозмінюються всі учасники цієї діяльності, тобто позааудиторна діяльність є середовищем створення умов для творчого, психічного, духовного та фізичного розвитку студентської молоді, є своєрідною підготовкою майбутніх спеціалістів до професійної діяльності в умовах розширення й оновлення освітянського діапазону, створенням принципово нових можливостей для обрання сучасних технологій формування активного й конкурентоспроможного на ринках праці спеціаліста<sup>81</sup>.

У процесі дослідження науковець виокремив основні ознаки позааудиторної діяльності, які характеризують її сутність:

---

<sup>80</sup> Овчаренко Г. Є. Позанавчальна діяльність студентів у вищих навчальних закладах: сутнісні характеристики, структура та особливості. *Освіта Донбасу*. 2008. № 5–6 (130–131). С. 35.

<sup>81</sup> Собко С. Г. Формування особистісної активності майбутніх учителів фізичного виховання у позааудиторній діяльності : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Кіровоградський державний педагогічний ун-т ім. В. Винниченка. Кіровоград, 2006. С. 81.

1. Можливість мати у своєму розпорядженні час, звільнений, умовно від безпосередньої діяльності (навчальної). Ця ознака містить таку важливу характеристику, як самоцінність проведення часу, що сприймається особою як позааудиторна діяльність. У педагогічному ракурсі важливо мати на увазі, що основною цінністю слід уважати не саму можливість «робити, що хочу» в процесуальному аспекті, а найперше – передбачати об'єктивний зміст і суспільну цінність, тобто якою мірою вільна від навчання діяльність сприяє розвитку особистості.

2. Свобода вибору занять на власний розсуд більша, ніж в інших сферах життєдіяльності людини. Іншими словами, вільний від навчання час не має жорсткої правової, технологічної і соціальної регламентації, характерної для навчального часу.

3. Модифікація видів діяльності в позааудиторний час, взаємозамінність занять, їхнє вільне чергування і послідовність. Цю ознаку здебільшого зумовлено пошуком різноманітних форм самореалізації й самовизначення, потребою зміни емоційно-духовних станів, фізичного та інтелектуального напрямів. Педагогічне значення другої та третьої ознак визначається тим, що вони подають теоретичні орієнтири для визначення міри педагогічної регламентації, форм педагогічної організації та управління цією складною сферою, а також передбачають творчий підхід вихователів до пошуку доцільного поєднання цілеспрямованих і стихійних впливів на особистість вихованця.

4. Безпосередня спрямованість вільного від навчання часу на саморозвиток особи як узагальнювальна, інтеграційна характеристика її сутності, у якій виявляються всі інші ознаки<sup>82</sup>.

На нашу думку, позааудиторна діяльність – це основний компонент виховної діяльності курсантів у закладах вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських, спрямований на формування їхніх пізнавальних інтересів, посилення мотивації до розвитку, креативних починань, удосконалення та закріплення розумових та рухових здібностей завдяки будь-яким зручним,

---

<sup>82</sup> Там само. С. 89.

корисним і достатнім формам та засобам роботи в позааудиторний час. У контексті досліджуваної проблеми, сутність поняття «позааудиторна діяльність» звужується до формування пізнавальних інтересів курсантів, посилення мотивації до розвитку, креативних починань, удосконалення та закріплення теоретичних та практичних рухових умінь як основи формування культури здоров'я та одного із чинників їхнього професійного становлення.

Аналіз сутності та змістової характеристики процесу формування культури здоров'я курсантів показав, що в науці ця проблема розглядається дослідниками в різних аспектах: філософському, соціологічному, психологічному, педагогічному тощо.

Результати проведеного аналізу досліджень, які присвячені проблемі формування культури здоров'я курсантів, свідчать про достатнє накопичення теоретичного та практичного досвіду; глибоке вивчення педагогічних, психологічних, медичних та культурологічних аспектів даної проблеми, проте, недостатньо досліджені питання присвячені формуванню культури здоров'я курсантів саме у позааудиторній діяльності.

---

## Висновки до розділу 1

У першому розділі здійснено аналіз стану розробленості досліджуваної проблеми, уточнено сутність ключових понять дослідження, проаналізовано спрямованість позааудиторної діяльності щодо формування культури здоров'я курсантів.

На основі аналізу стану розроблення проблеми дослідження встановлено, що здоров'я людини – одна з найбільш складних комплексних соціально-філософських проблем сучасної науки.

Дослідження поняття «культура здоров'я», визначення його основних характеристик знайшло відображення в соціальній, психологічній та педагогічній науках і розкривається у контексті його похідних складників: «культура», «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «валеологія».

У контексті нашого дослідження поняття «*здоров'я*» уточнено як загальний (фізичний, біологічний, духовний, психічний) стан організму, рівень якого дає змогу реагувати на подразники навколишнього середовища та можливість адаптуватися до них.

На основі теоретичного аналізу різних тлумачень означеного поняття, «*культуру здоров'я*» розуміємо як невіддільний складник загальнолюдської культури, результат сформованості знань, умінь і навичок, завдяки яким забезпечується здоров'язбережувальна життєдіяльність.

Для курсантів закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських, значення культури здоров'я, здорового способу життя, спортивного стилю життя, гармонійного розвитку фізичних якостей значно зростає з огляду на особливості навчальної діяльності та специфіку майбутньої професії. Визначено такі психолого-педагогічні особливості курсантів у контексті формування культури здоров'я: підвищена чутливість до соціальних явищ; потреба у визнанні; наявність мотивації до спілкування та креативної діяльності; активна взаємодія в референтній групі та поза нею; готовність до змін; потреба у фізичних і духовних досягненнях, самовизначенні й розвитку.

З'ясовано, що існує багато напрямів, методів і засобів формування культури здоров'я курсантів. Дослідники пропонують формувати культуру здоров'я студентів з огляду на валеологічну компетенцію, використовувати ефективні технології та моделі з позиції інтеграційного підходу до розв'язання цієї проблеми, проте в наукових працях достатньою мірою не з'ясовано значення виховної спортивно-оздоровчої роботи щодо формування культури здоров'я курсантів в позааудиторній діяльності.

*Культуру здоров'я курсантів* визначаємо як невіддільний складник їхньої культури, сформованість знань, умінь і навичок, завдяки яким вони організують свою здоров'язбережувальну життєдіяльність та навколишніх.

Встановлено, що важливою умовою (фактором) формування культури здоров'я курсантів є здоровий спосіб життя, який охоплює: режим навчання та роботи, фізичної активності, відпочинку і дозвілля; раціональне та збалансоване харчування; фізичний розвиток; міжособистісні

відносини, уміння контролювати емоції і долати стресові ситуації; матеріальне становище; умови навчання та проживання; медичний контроль та самоконтроль; дотримання правил гігієни в різних галузях життєдіяльності; культура статевого стосунків.

Доведено, що позааудиторна діяльність, як один з напрямів реформування вищої освіти, має значні потенційні можливості щодо формування культури здоров'я курсантів, оскільки ще відомі педагоги минулого наголошували на об'єднанні вільного розвитку особистості з правильною організацією її життєдіяльності з урахуванням чинника вільного часу.

Поняття *«позааудиторна діяльність»* розглядаємо як основний компонент виховної діяльності курсантів у закладах вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських, спрямований на формування їхніх пізнавальних інтересів, посилення мотивації до розвитку, креативних починань, удосконалення та закріплення розумових та рухових здібностей завдяки будь-яким зручним, корисним і достатнім формам та засобам роботи в позааудиторний час.

*Формування культури здоров'я курсантів у позааудиторній діяльності* розуміємо як цілеспрямований процес забезпечення умов для усвідомлення ними значення здоров'я для повноцінного й щасливого життя, формування в них зорієнтованості на збереження здоров'я, пізнавальних інтересів, посилення мотивації до розвитку, удосконалення та закріплення теоретичних та практичних рухових умінь як чинників їхнього професійного становлення.

## Розділ 2

# СТАН СФОРМОВАНOSTI КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ІЗ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ, ЯКІ ЗДІЙСНЮЮТЬ ПІДГОТОВКУ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

---

### 2.1. Критерії, показники та рівні сформованості культури здоров'я курсантів

Аналіз сучасних теоретичних досліджень щодо проблеми формування культури здоров'я студентів (Л. Білик та Н. Слободян<sup>83</sup>, О. Глагошук<sup>84</sup>, Н. Завидівська<sup>85</sup>, Т. Кириченко<sup>86</sup>, Я. Остафійчук<sup>87</sup>) та вивчення практики його здійснення у

---

<sup>83</sup> Білик Л. С., Слободян Н. Є. Організація навчально-виховного процесу як засобу збереження здоров'я студентів вищих медичних навчальних закладів. Київ : Либідь, 2011 С. 14–16.

<sup>84</sup> Глагошук О. Г. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Національний педагогічний ун-т ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2008. 233 с.

<sup>85</sup> Завидівська Н. Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2002. 20 с.

<sup>86</sup> Кириченко Т. Г. Формування здорового способу життя студентів педагогічного вузу в процесі фізичного виховання : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Національний педагогічний ун-т ім. М.П. Драгоманова. Київ, 1998. 189 с.

<sup>87</sup> Остафійчук Я. Ф., Презлята Г. В. Інтеграційний підхід в становленні валеологічних компетенцій студентів-медиків. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 11. С. 62–66.

закладах вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських, дозволив встановити, що цей процес ґрунтується на таких принципах: безперервність процесу формування системи теоретичних знань і практичних навичок, професійних компетентностей майбутніх поліцейських; упровадження нових технологій, системи заходів профілактичного, адаптивного і реабілітаційного характеру; посилення мотивації до ведення здорового способу життя, підвищення відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини.

Результати проведеного аналізу досліджень, які присвячені проблемі формування культури здоров'я курсантів, свідчать про достатнє накопичення теоретичного та практичного досвіду, глибоке вивчення педагогічних, психологічних, медичних та культурологічних аспектів означеної проблеми. Однак, у сучасному виховному процесі закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання не повною мірою використовується потенціал позааудиторної виховної діяльності в контексті формування культури здоров'я курсантів.

Так, порівнюючи різноманітні підходи до вивчення культури здоров'я студентської молоді та безпосередньо курсантів, у науковій літературі зустрічаємо такі критерії сформованості культури здоров'я особистості: когнітивний, мотиваційний, естетичний, емоційний, комунікативно-діяльнісний, вольовий, ціннісний тощо<sup>88</sup>.

За переконанням В. Горащук, можна виокремити такі критерії здоров'я: чітке бачення мети життя, розробленість її стратегії і тактики, наявність ідеалу здорової особистості,

---

<sup>88</sup> Горащук В. П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. Харків, 2004. 40 с.; Микитюк О. М. Формування культури здоров'я старшокласників у навчально-виховному закладі. *Науковий вісник державного університету фізичної культури. Спортивна наука України*. Електронне наукове фахове видання. Львів, 2009. № 2 (22). С. 66–73; Оліяр М. П. Теоретико-методичні засади формування комунікативно-стратегічної компетентності майбутніх учителів початкових класів : дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.02, 13.00.04 / ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний ун-т ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2016. 551 с.

сформованість світогляду особистості на основі гуманістичних ціннісних орієнтацій, усвідомлення себе як космопланетарної, біосоціальної, національно-особистісної істоти, наявність внутрішніх суперечностей особистості, які не викликають її деградації відповідно віку, віросповідання й статі. Критерієм приросту здоров'я людини науковець визначив підвищення рівня психічного та фізичного здоров'я, ієрархічну гармонію духовного, психічного та фізичного аспектів здоров'я, що є основою індивідуального здоров'я, а також здоров'я сім'ї та суспільства загалом<sup>89</sup>.

На думку В. Горащук, сутність здоров'я у процесі фізичного виховання є цілісною сукупністю мотиваційно-ціннісного, когнітивного, емоційно-вольового, естетичного та творчо-діяльнісного складників.

У розумінні А. Халайцана, критеріями культури здоров'я особистості є: культура мотиваційно-ціннісних настанов і переконань, культура освітньої досконалості, культура фізичної досконалості, культура рухової досконалості. Окрім того, у автора критерії культури здоров'я особистості мають декілька елементів. По-перше, це культура здоров'я особистості – сукупність надбань особистості які отримані в процесі розвитку і сприяють збереженню та покращенню її здоров'я. По-друге, культура мотиваційно-ціннісних настанов і переконань – надбання особистості отримані в процесі розвитку особистості з метою формування потреби у фізкультурному вдосконаленні, мотивації, ціннісних орієнтирів та розвитку вольових якостей. По-третє, культура освітньої досконалості – результат оволодіння знаннями з фізичної культури, методиками розвитку фізичних, психічних, інтелектуальних якостей організму, вміння самостійно застосовувати розвиваючі методики, здійснювати комплексну самоосвітню діяльність в сфері фізичної культури та спорту, приймати участь у змагальній діяльності, володіння знаннями правил техніки безпеки, що в комплексі формують освітню складову особистості на даному етапі її розвитку. Ще два елементи визначено як: культура фізичної досконалості –

---

<sup>89</sup> Горащук В. П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. Харків, 2004. С. 40.

результат фізичного виховання особистості що проявляється у пропорційно гармонійному розвитку м'язової системи, розвитку фізичних якостей організму та морфофункціональному стані органів та систем організму; культура рухової досконалості – результат фізичного виховання особистості що проявляється у ефективній техніці виконання рухів, естетичності рухів та вмінні доцільно застосовувати набуті технічні вміння та навички у різних ситуаціях<sup>90</sup>.

Досліджуючи духовний світогляд формування культури здоров'я студентської молоді, О. Отравенко (у відповідності зі структурою «Я-концепції»), враховуючи сутність духовного здоров'я особливості його формування у процесі фізичного виховання, виділив такі критерії: когнітивний, мотиваційно-ціннісний, емоційно-вольовий, естетичний та креативно-діяльнісний, які дозволяють у повному обсязі простежити за станом сформованості духовного здоров'я особистості<sup>91</sup>.

До критеріїв формування культури здоров'я студентів О. Авдеенко відносить: особистісний критерій (інтерес до проблем збереження здоров'я; мотивація до оволодіння культурою здоров'я); змістовий критерій (формування системи здоров'язбережувальних знань, оволодіння здоров'язбережувальними технологіями); аналітико-оцінний критерій: (уміння оцінювати й аналізувати власну здоров'язбережувальну поведінку; самовдосконалення і саморозвиток культури здоров'я). Спираючись на принципи єдності свідомості й діяльності, розуміння сутності педагогічної діяльності та її основних складників, автор також визначила зміст структурних компонентів культури здоров'я студентів, а саме: ціннісно-мотиваційний (розкривається в наявності стійких мотивів до розвитку культури здоров'я, позитивному ставленні та інтересі до цінностей здоров'я і питань

---

<sup>90</sup> Халайцян А. П. Культура здоров'я особистості як складова частина її фізичної культури. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 3. С. 79–84.

<sup>91</sup> Овчаренко Г. Є. Позанавчальна діяльність студентів у вищих навчальних закладах: сутнісні характеристики, структура та особливості. *Освіта Донбасу*. 2008. № 5–6 (130–131). С. 35–38.

здоров'язбереження); змістово-поведінковий (відображається в засвоєнні системи здоров'язбережувальних знань та оволодінні способами здоров'язбережувальної діяльності з урахуванням специфіки професійної діяльності); аналітико-рефлексивний (виявляється у здатності до аналізу й самоаналізу власної здоров'язбережувальної поведінки, сформованості культури здоров'я)<sup>92</sup>.

У процесі формування валеологічних компетенцій студентів медичних коледжів на заняттях з фізичного виховання Я. Остафійчук визначає, що критеріями оцінювання рівнів сформованості валеологічної компетентності студентів-медиків є: когнітивний (знання сутнісних понять валеології та її компонентів, завдань, принципів, основних законодавчих актів щодо здоров'я людини; визначення цінності здоров'я з-поміж інших життєвих цінностей; розуміння впливу валеологічної грамотності на здоров'я й тривалість життя; знання власного стану фізичного здоров'я, критеріїв та показників його визначення) особистісно-ціннісний (ставлення до засобів фізичного виховання та власного здоров'я; ставлення до інших людей; визначення місця здоров'я в системі особистісних цінностей) поведінковий (наявність мотивів щодо дотримання ЗСЖ; наявність мотивів щодо поліпшення рухових здібностей; уміння визначати рівень розвитку власних рухових здібностей та дбати про нього, слідкувати за станом здоров'я й поліпшувати його; уміння добирати, розробляти й використовувати інтегративні валеологічні моделі та пропагувати їх з-поміж різних верств населення)<sup>93</sup>.

За результатами аналізу структури культури здоров'я як особистісної якості та для оцінювання кількісно-якісних характеристик сформованості культури здоров'я курсантів

---

<sup>92</sup> Шостак І. О., Оголь С. М., Кулібаба О. В. Фізичне виховання: навч.-метод. посіб. Кіровоград: ПП «Авангард», 2014. С. 45–47.

<sup>93</sup> Остафійчук Я. Ф., Презлята Г. В. Інтеграційний підхід в становленні валеологічних компетенцій студентів-медиків. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 11. С. 62–66.

виділяємо такі критерії: *мотиваційно-ціннісний, когнітивний та креативно-діяльнісний*.

У процесі пошуку ми розмежували критерії та показники сформованості культури здоров'я курсантів, зміст яких зумовлено тим, наскільки курсант усвідомлює здоров'я і культуру як загальнолюдські цінності; наскільки здійснюється універсальність зв'язків курсантства з навколишнім світом; наскільки виявляються креативно-діяльнісні якості.

Як уже зазначалося, мотиваційно-ціннісний критерій сформованості культури здоров'я курсантів має свою специфіку і показники.

Тютюнопаління, вживання алкоголю, переїдання та інші шкідливі звички – явища не прості, їх причини різноманітні, проте завжди мають індивідуальний підтекст. Водночас у кожному з них є щось спільне: низька культура людини, обмеженість виховання, слабка сила волі у вигляді низької мотивації.

Вивчення цінностей і мотивів курсантів, що визначають їх ставлення до формування культури здоров'я в умовах закладу вищої освіти набуває особливого значення, оскільки дослідження відбувалось з особами, у яких так чи так вже сформувалися погляди, переконання, звички.

Мотиваційно-ціннісний критерій у контексті дослідження передбачає сформованість потреби курсантів до оволодіння всіма засобами формування своєї культури здоров'я й навколишніх.

Під час визначення мотиваційно-ціннісного критерію ми орієнтувалися на концептуальні положення педагогічної науки про вплив теоретичних і практичних знань з культури здоров'я на формування в курсантів її складників у позааудиторній діяльності.

Першим показником мотиваційно-ціннісного критерію вважаємо наявність активності у вирішенні життєвих цілей і планів курсантів та сформованість їхньої позитивної мотивації до формування культури здоров'я. Виховання інтересу з погляду творчого ставлення кожного курсанту до формування культури здоров'я зумовлює створення здорових стосунків між викладачем і курсантом, допомагає молоді усвідомлювати

користь від формування власної культури здоров'я в сьогоденні та наступній професійній діяльності.

Другим показником є естетична цінність. Краса рухів, статури, тіла і духу, взаємовідносин курсантів є природним доповненням такої важливої естетичної цінності особистості, як її духовне багатство, тому естетичний показник потребує більш детального розгляду.

Неможливо уявити світ, де люди не розуміють прекрасного, не помічають виявів краси в повсякденному житті й не відгукуються на них щиросердно. «Важливу мету всієї системи виховання, – писав В. Сухомлинський, – я бачив у тому, щоб навчити людину жити у світі прекрасного, щоб людина не могла жити без краси, щоб краса світу творила красу в ній самій... Краса – могутній засіб виховання чутливості душі... Краса – це яскраве світло, що освічує світ... Я б назвав красу гімнастикою душі – вона випрямляє дух, совість, почуття й переконання»<sup>94</sup>.

На нашу думку, формування культури здоров'я курсантів у контексті краси тіла й духу особистості є невіддільним складником виховної роботи закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання.

На сучасному етапі розвитку науки зв'язок фізичного й естетичного виховання розглядали Г. Ващенко<sup>95</sup>, С. Литвиненко<sup>96</sup>, Т. Ротерс<sup>97</sup> та ін. Специфіка естетичного виховання, за Г. Шевченко, полягає в тому, що воно формує в студентів розуміння краси, витонченість та загостреність світосприймання, духовні потреби та інтереси, емоційно-

---

<sup>94</sup> Сухомлинський В. О. Серце віддаю дітям / Вибрані твори: в 5-ти т. Київ, 1977. Т. 3. С. 27.

<sup>95</sup> Ващенко Г. І. Виховний ідеал: підручник для педагогів, виховників, молоді і батьків. Полтава : Полтавський вісник, 1994. 191 с.

<sup>96</sup> Литвиненко С. В. Витоки розвитку ідей естетичного виховання особистості в історії зарубіжної наукової думки. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2015. Вип. 44. С. 39–46.

<sup>97</sup> Ротерс Т. Т. Сучасна парадигма фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Вісник Луганського Національного університету імені Т. Шевченка*. 2009. № 23 (186). Ч. 2. С. 106–111.

естетичне ставлення до дійсності і мистецтва, розвиває творчі здібності<sup>98</sup>.

Ми вважаємо, що пріоритетними характеристиками естетичного показника є прагнення до краси тіла, гармонії, досконалості та естетичне ставлення до формування культури здоров'я. Курсантів цікавить усе нове, яскраве, красиве, вони прагнуть бути не такими, як усі, тому шукають свій ідеал, створюють свій стиль з погляду естетичного сприймання життєвої позиції, творчого самовираження.

Окрім того, до показників мотиваційно-ціннісного критерію ми віднесли прагнення курсантів до самовиховання та фізичної досконалості.

Когнітивний критерій охоплює уявлення і думки курсантів, досвід застосування засобів самопізнання навколишнього середовища. Першим показником когнітивного критерію є набуття знань про культуру здоров'я людини, культурний розвиток особистості, ЗСЖ з огляду на те, що рівень здобутих знань у курсантів буде визначати їхній загальний рівень усвідомленості важливості формування культури здоров'я для себе й суспільства загалом з урахуванням життєвого досвіду майбутньої професії та знань про себе, прагнення до самопізнання. Другим показником є розуміння курсантами сутності своєї культури здоров'я та іншої особистості, як загальнолюдської цінності з огляду на те, що тільки культурно вихована людина може знайти індивідуальні шляхи до формування своєї культури здоров'я, здобути для цього різні теоретичні знання, виробити рухові вміння та навички тощо.

Когнітивний критерій дає змогу визначити в курсантів рівень поінформованості, бачення сутності культури здоров'я, ціннісного відношення та цілеспрямованості до занять спортом та фізичною культурою як внутрішньої потреби й умови досягнення особистого зростання в майбутній професійній діяльності; системності знань про здоров'я, духовне збагачення

---

<sup>98</sup> Шевченко Г. П. Естетичне виховання в школі. Київ : Рад. шк., 1985. 144 с.

особистості; розвиток активності у здобуті знань, практичних вмінь й навичок формування культури здоров'я.

Варто зазначити, що саме когнітивний критерій дає змогу визначити ступінь засвоєння курсантами теоретичних знань у галузі фізичного виховання, що є важливим компонентом у структурі їх пізнавальної активності та формування культури здоров'я загалом. Глибина осмислення сутності культури здоров'я дозволяє курсантам усебічно аналізувати явища навколишньої дійсності, здійснювати правильний вибір, вірити в себе; усвідомлювати сенс життя, наявність позитивного ідеалу, вплив занять фізичними вправами на їх функціональний і психічний розвиток.

У процесі визначення креативно-діяльнісного критерію ми орієнтувалися на особистісно орієнтовний, системний та діяльнісний підходи до формування гармонійно розвиненої особистості. Зазначимо, що креативно-діяльнісний критерій дає змогу з'ясувати здатність курсантів до самоактуалізації, реалізації себе у креативній діяльності, яка передбачає застосування творчих завдань у процесі формування культури здоров'я, що сприяє особистісному зростанню курсантів і формуванню та засвоєнню духовних норм й правил поведінки з урахуванням їх інтересів і потреб. Креативні завдання викладачів актуалізують почуття та емоції курсантів, що сприяють ефективному засвоєнню цінностей культури здоров'я.

Пріоритетними показниками креативно-діяльнісного компонента є творча активність курсантів, спрямована на самостійне використання інтерактивних методів та інноваційних засобів у процесі формування культури здоров'я; валеологічна поведінка, яка обумовлює їхній ЗСЖ; здатність до цілеспрямованої продуктивної праці та взаємодії, зорієнтованої на особистісне зростання; результати вчинків та дій, спрямованих на створення власних оздоровчих програм, власного іміджу. Завдяки цьому в курсантів підвищується працездатність, активність і стабільність на заняттях з

фізичного виховання, зростає відповідальність за свої дії та вчинки.

Усі проаналізовані критерії й показники доступні для їхнього розуміння й використання; охоплюють всі компоненти здоров'я; дають змогу для кількісного і якісного оцінювання рівнів розвитку явища, що вивчається (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

**Критерії та показники сформованості культури здоров'я курсантів**

<b>Критерії</b>	<b>Показники</b>
Мотиваційно-ціннісний	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Активність у вирішенні життєвих цілей і планів курсантів та сформованість їхньої позитивної мотивації до формування культури здоров'я.</li> <li>2. Прагнення до краси тіла, гармонії, досконалості та естетичне ставлення до формування культури здоров'я.</li> <li>3. Прагнення до самовиховання та фізичної досконалості.</li> </ol>
Когнітивний	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знання про культуру здоров'я людини, культурний розвиток особистості, ЗСЖ.</li> <li>2. Розуміння курсантами сутності культури здоров'я.</li> <li>3. Розуміння культури і здоров'я курсантів як загальнолюдської цінності та наполегливість під час здобуття знань.</li> </ol>
Креативно-діяльнісний	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Творча активність курсантів.</li> <li>2. Валеологічна поведінка.</li> <li>3. Результати вчинків та дій.</li> <li>4. Здатність до цілеспрямованої продуктивної діяльності та взаємодії</li> </ol>

За результатами аналізу структури культури здоров'я як особистісної якості та для оцінювання кількісно-якісних характеристик сформованості культури здоров'я курсантів визначено такі критерії: *мотиваційно-ціннісний, когнітивний та креативно-діяльнісний.*

Отже, якісними показниками сформованості культури здоров'я курсантів за *мотиваційно-ціннісним* критерієм є такі: активність у вирішенні життєвих цілей і планів курсантів та сформованість їхньої позитивної мотивації до формування культури здоров'я; прагнення до краси тіла, гармонії, досконалості та естетичне ставлення до формування культури здоров'я, прагнення до самовиховання та фізичної досконалості. Сформованість культури здоров'я курсантів за *когнітивним* критерієм характеризується певним рівнем знань про культуру здоров'я людини, культурний розвиток особистості, здоровий спосіб життя; розумінням сутності своєї культури здоров'я та іншої особистості як загальнолюдської цінності. До якісних показників *креативно-діяльнісного* критерію належать: творча фізична активність курсантів; валеологічна поведінка; досвід збереження власного здоров'я та інших людей; здатність до цілеспрямованої продуктивної діяльності та взаємодії.

На основі окреслених критеріїв встановлено рівні сформованості культури здоров'я курсантів: *високий, середній, низький*.

*Високий рівень.* Курсанти проявляють творче ставлення до використання різних форм позааудиторної роботи, спрямованої на формування культури здоров'я; розуміють шляхи реалізації себе як особистості, професіонала; креативно підходять до свого фізичного розвитку; здатні до вияву сили волі для досягнення життєво важливих орієнтирів; проявляють високі знання й розуміють необхідність формування культури здоров'я людини та культурного розвитку особистості; ведуть здоровий спосіб життя; своїми діями показують естетичне ставлення до формування культури здоров'я; мають високу мотивацію та наявність активних життєвих цілей і планів стосовно формування власної культури здоров'я та навколишніх.

*Середній рівень.* Курсанти мають схильність до ситуативного, імпульсивного використання позааудиторної роботи у формуванні культури здоров'я, підпорядковуючи її цілям тимчасової користі; вирізняються ситуативністю дій, учинків; цінності культури здоров'я усвідомлюють на рівні уявлень, міркувань, висловлювань, однак у них не систематично та не послідовно проявляється активна

діяльність щодо формування культури здоров'я.

*Низький рівень.* Курсанти не намагаються виявляти активність, творчість у позааудиторній спортивно-оздоровчій діяльності; не усвідомлюють сутності культури здоров'я; через недостатній духовний розвиток або несприятливий вплив середовища дезорієнтовані відносно ціннісного ставлення до власного фізичного здоров'я; не готові до формування власної культури здоров'я; мають слабкі знання та відсутній досвід з проблеми формування культури здоров'я.

У науковій літературі виділяють й інші характеристики та показники, які визначають рівень сформованості культури здоров'я особистості, але ми запропонували ті, які, на наш погляд, найбільш часто проявляються в специфіці виховання курсантів закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських.

Отже, в цьому параграфі ми визначили рівні сформованості культури здоров'я. Універсальної методики діагностики рівнів сформованості культури здоров'я в науці не розроблено, однак гіпотеза, що культура здоров'я виявляється в інтеграції мотиваційного-ціннісного, когнітивного, і креативно-діяльнісного критеріїв, дали нам змогу використати методи, що дозволяють вивчити рівень сформованості її критеріїв окремо.

---

---

## 2.2. Організація та результати констатувального етапу експерименту

Аналіз теоретично-практичних джерел, представлений у першому розділі, засвідчив, що проблема формування культури здоров'я є досить важливою й актуальною в реаліях сьогодення. Одним з напрямів її розв'язання є формування культури здоров'я курсантів. На нашу думку, найбільш важливою в освітньому процесі закладів вищої освіти для виконання умов формування культури здоров'я студентської молоді є позааудиторна діяльність.

У нашій науковій праці ми вже розглянули сутність основних категорійних понять, стан дослідження нашої проблеми в сучасній науковій літературі, визначили критерії

та рівні сформованості культури здоров'я курсантів, тому наступним етапом дослідження є визначення початкового (нульовий фоновий зріз) рівня сформованості культури здоров'я курсантів в констатувальній частині експериментальної роботи.

Досить високий рівень вірогідності основних результатів та висновків нашого дослідження визначається експериментальними даними. У нашій роботі експеримент є засобом обґрунтування й уточнення теоретичного складника дослідження.

Отже, для обґрунтування методики діагностики сформованості культури здоров'я курсантів слід розглянути поняття «методика» та «діагностика».

У науковому розумінні «методика» – це процедура або послідовність здійснюваних пізнавальних і перетворювальних дій, операцій та впливів, які реалізуються в процесі вивчення предмета, спрямованих на розв'язання завдань дослідження. Під поняттям «діагностика» розуміємо особливий вид пізнання, який знаходиться між науковими знаннями сутності й розпізнанням одиничного явища. Результат такого пізнання – діагноз, тобто висновок про належність сутності, яка виражається в одиничному. У медицині процес постановки діагнозу будується на основі добору відповідних методів<sup>99</sup>.

З позицій педагогічного аспекту отримано експериментальні дані під час використання методів педагогічного спостереження, самооцінки, бесіди, анкетування, оцінки експертів.

Проведення експериментальної роботи передбачало три етапи діагностичного дослідження.

Під час першого (нульового) діагностичного зрізу (серпень-вересень 2023) досліджено початковий ступінь усвідомлення майбутніми поліцейськими актуальності й обсягу набутих до експерименту знань про (проблеми формування) культуру здоров'я.

---

<sup>99</sup> Бабаліч В. А. Формування у студентів медичного коледжу готовності до пропаганди і реалізації ідей здорового способу життя у майбутній професійній діяльності : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Кіровоградський державний педагогічний ун-т ім. В. Винниченка. Кіровоград, 2006. С. 54.

На I етапі експерименту було залучено курсантів першого року навчання в кількості 300 осіб факультету підготовки фахівців для підрозділів досудового розслідування, факультету підготовки фахівців для підрозділів превентивної діяльності, факультету підготовки фахівців для підрозділів кримінальної поліції Донецького державного університету внутрішніх справ.

У процесі анкетування та експертних оцінок (див. додаток А) ми визначили ступінь усвідомлення курсантами актуальності проблеми формування культури здоров'я та виокремили основні критерії, за якими визначається рівень сформованості культури здоров'я курсантів: мотиваційно-ціннісний, когнітивний, креативно-діяльнісний.

Анкета для дослідження уявлень та знань курсантів про культуру здоров'я складається з двох блоків. У першому блоці передбачено 10 питань. Частина з них відкритого характеру, тобто сформульовані у вигляді незакінчених пропозицій. В інших респонденти обирають одну із запропонованих відповідей та обґрунтовують свій вибір. Другий блок анкети складається з двох пунктів. У першому пункті подано скорочений варіант методики ціннісних орієнтацій, автором якої є М. Рокич<sup>100</sup>. Зокрема, досліджуваному пропонується список з 15 цінностей, які потрібно проранжувати відповідно до їх значущості для респондента. У другому пункті зазначено складники культури здоров'я, які також потрібно розмістити за ступенем важливості для формування культури здоров'я.

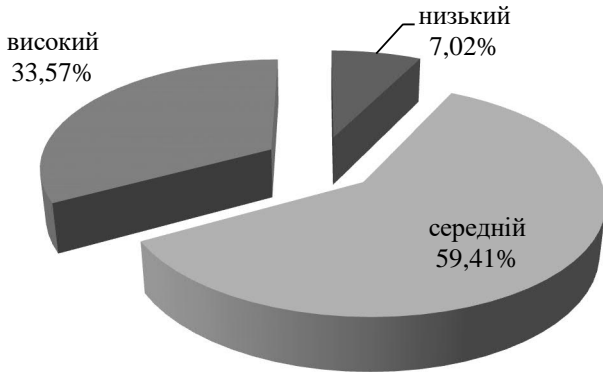
Ставлення курсантів до свого здоров'я визначали за допомогою тесту «Здоров'я», а самооцінку їх здоров'я досліджували з використанням тесту для «Самооцінки здоров'я». Анкету складено з 27 питань, основні з яких – питання про фізичний стан курсантів (чи турбує головний біль, біль навколо серця, біль у суглобах, навколо печінки, чи трапляються запаморочення, набряки ніг, задишка під час швидкої ходи тощо). В опитуванні взяли участь 210 особи чоловічої і 90 жіночої статі. Опитуваним було роздано анкети й інструкції до них. Анкетування відбувалось впродовж 20 хв. Тестування (тест «Здоров'я») проведено письмово протягом 7 хв, визначення самооцінки здоров'я – 20 хв.

---

<sup>100</sup> Rokeach M. The nature of human values. N. Y., 1993. С. 13.

Результати піддано статистичній обробці за допомогою комп'ютерної програми Excel.

За відповідями респондентів передбачалося з'ясування обсягу знань і рівня самооцінки курсантів з проблеми дослідження, визначення ставлення до (питань формування) культури здоров'я, рівня сформованості певних умінь та якостей (мал. 2.1).



*Мал. 2.1. Рівень самооцінки та ставлення до свого здоров'я курсантами*

Так, у відповідях на тестове питання щодо розуміння категорії «культура здоров'я» 7,02% опитуваних указали, що це є здоровий стиль життя; 59,41% – наголосили на тому, що культура здоров'я – це здоровий спосіб життя і 33,57% зазначили, що поняття «культура здоров'я» є частиною загальнолюдської культури.

На нашу думку, це пов'язано з низькою теоретичною обізнаністю курсантів, оскільки під час опанування освітньої компоненти «Спеціальна фізична підготовка» вони не отримують інформацію про поняття здоров'я та ЗСЖ, так само не розглядається в ній і категорія «культура здоров'я».

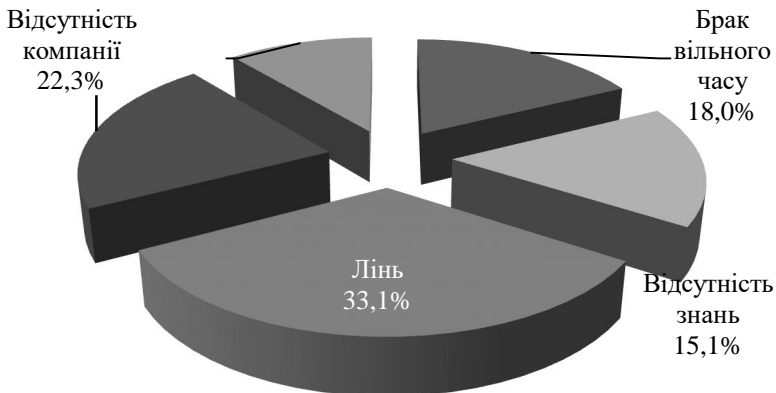
Аналіз значення фізичного виховання в контексті кількості занять з дисципліни засвідчує, що 34,5% респондентів вважає недостатньою кількість занять з фізичного виховання у ЗВО; 30,3% переконані, що кількість

годин на тиждень у ЗВО із цієї дисципліни достатньо, проте 35,2% хотіли б зменшити кількість занять.

На отримані дані могли вплинути процеси адаптації курсантів I-го курсу та недостатня робота з формування культури здоров'я у попередніх закладах їхнього навчання, що, на нашу думку, спочатку було обумовлено запровадження карантину з метою запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2, а з 2022 року здійсненням освітнього процесу в дистанційній формі, змішаній формі у зв'язку із запровадженням правового режиму воєнного стану і необхідністю забезпечення безпекової складової в освітньому процесі.

У процесі аналізу самостійних занять курсантів з'ясовано, що на запитання «Чи виокремлюєте ви вільний час для занять фізичною культурою?» 82,0% опитуваних відповіли «так»; 16,3% – «час від часу» і лише 6,1% указали, що «не займаються».

Найбільшою перешкодою для самостійних занять фізкультурною діяльністю курсанти вважають брак вільного часу та відсутність підтримки, компанії, неспроможність змусити себе, перебороти лінь, що спричинено адаптаційними процесами, великим обсягом навчальної діяльності та неточним розставленням пріоритетів у житті (мал. 2.2).



Мал. 2.2. Співвідношення перешкод для самостійних занять фізкультурною діяльністю курсантів

Найбільш прийнятними оздоровчими видами діяльності курсанти вважають активний відпочинок та правильне харчування, а також відмова від шкідливих звичок, що пояснюється різними проблемами та пріоритетами.

Отримані дані засвідчують активну адаптацію (процес) до режиму навчання в курсантів I-го курсу, а також демонструють їхні життєві пріоритети, формування в них стабільного психологічного стану.

Окрім того, результати дослідження дозволяють зробити низку висновків щодо уявлень про культуру здоров'я у курсантів.

Аналіз відкритих питань анкети дає змогу стверджувати, що уявлення про культуру здоров'я у курсантів зводяться до занять спортом, гігієни, відсутності шкідливих звичок, правильного харчування та доброго самопочуття. Частина курсантів (37,6%) не розуміє поняття «культура здоров'я» зовсім і не відмежовує його від категорій «здоровий спосіб життя» і «здоров'я».

У процесі дослідження виокремлено також низку ознак формування своєї культури здоров'я, що, на думку опитуваних, характеризують цей феномен. Курсанти вказали такі ознаки: «заняття спортом», «відсутність пристрасті до наркотиків», «помірне вживання алкоголю», «правильне харчування», «відсутність звички до тютюнопаління», «гігієна», «оптимістичне ставлення до життя», «діяльність на користь суспільству», «дотримання режиму дня». Окрім того, деякі опитувані називали «бадьорість», «життєрадісність», «гарний настрій», «добробут». Усі курсанти відповіли, що формувати культуру здоров'я важливо, тому на сьогодні вони хотіли б більш активно її формувати.

Учасники анкетування також вважають здоров'я засобом для досягнення певних цілей у житті. У системі ціннісних орієнтацій у близько 60% курсантів здоров'я посідає перше місце; у 12,5% – друге, 10,5% – третє і 10,0% – четверте; 7,0 % опитуваних розглядає здоров'я лише на п'ятій позиції.

Слід зазначити, що 30,3% курсантів в ієрархії життєвих цінностей надають перевагу родині, 10,3% – дружбі, 59,4% – здоров'ю.

Для курсантів найважливішим чинником формування своєї культури здоров'я є відсутність шкідливих звичок. На

думку опитуваних, найбільш важливими складниками культури здоров'я є такі: «не вживати алкоголю, наркотиків, не палити», «заняття спортом», «гармонійні відносини в родині».

Варто зазначити, що респонденти не обмежували здоровий спосіб життя та культуру здоров'я винятково заняттями спортом і відсутністю шкідливих звичок. Останньою в переліку ознак культури здоров'я – 60,6% курсантів назвали «духовне життя».

Дослідження ставлення респондентів до свого здоров'я (Тест «Здоров'я») засвідчило, що всі опитувані невідповідально й неусвідомлено ставляться до здоров'я. До навчання у ЗВО курсанти переважно (91,1%) не виконували ранкової гімнастики, не займалися активно спортом, не загартовувалися; 12,5% курсантів – палять.

Для того, щоб надати курсантам базову інформацію стосовно сутності категорії «культура здоров'я» та швидше адаптувати молодь до активного формування культури здоров'я, ми провели настановну конференцію з проблеми формування культури здоров'я у XXI столітті (сценарій настановної конференції знаходиться у додатку Б).

Настановну конференцію проведено після нульового діагностичного зрізу в кінці вересня 2023 р. До організації та проведення заходу залучено заступників директорів з виховної роботи та методистів відділів навчально-методичної роботи, студентів старших курсів, провідних спортсменів областей, ветеранів спорту, викладачів фізичного виховання коледжу.

Уся конференція за часом тривала протягом однієї академічної години для всіх респондентів першого діагностичного зрізу. Курсантів I-го курсу в позааудиторний час ознайомлено з вступним теоретичним блоком інформації про мету й завдання формування культури здоров'я, сучасні проблеми ЗСЖ, загальні та спеціальні компетентності які вони повинні засвоїти з дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» на 132 слайдах мультимедійної презентації. До занять фізичною культурою, спортом, потреби формування культури здоров'я та ЗСЖ курсантів мотивували провідні спортсмени Кіровоградської області. Зокрема, Дмитро Яковенко, МСМК України з легкої атлетики та член збірної команди України, розповів про свій спортивний шлях.

Доповідь містила інформацію про спортивну кар'єру, навчання у ЗВО та найголовніше спортсмен назвав свої мотиви до формування культури здоров'я та фактори, які заважали стати провідним атлетом країни. Окрім того, студенти мали змогу дізнатися про особливості формування культури здоров'я в своєму ЗВО в ретроспективі минулого століття від ветеранів спорту та науково-педагогічного складу кафедри спеціальної фізичної та домедичної підготовки. Насамкінець курсанти дуже жваво ставили питання гостям конференції, з-поміж яких були такі: чи є у Вас шкідливі звички, чи можливе формування культури здоров'я самостійно та інші.

Унаслідок проведення настановної конференції ми зазначили прикінцеву активність курсантів в обговоренні проблеми формування культури здоров'я, дали їм знання про цю категорію та сформували розуміння структури роботи навчального закладу щодо формування культури здоров'я курсантів у процесі викладення дисципліни «Спеціальна фізична підготовка», а також показали можливості роботи в позааудиторний час.

На цей захід позитивно відгукнулися куратори груп, які за побажаннями курсантів після конференції суттєво змінили план кураторської роботи, зокрема додали теоретичні бесіди з проблеми дослідження, а також години відвідування спортивних змагань, зустрічей з провідними спортсменами міста, відвідування музеїв спортивної слави.

У загальній вибірці контингенту досліджуваних у констатувальній частині експериментальної роботи виокремлено експериментальну та контрольну групу, які було вирівняно за віком, статтю, спеціальністю, рівнем знань проблеми дослідження та мотивацією до формування своєї культури здоров'я.

Таким чином, кількість учасників експериментальної групи склала 156, а контрольної – 144 курсанти. Якісний склад учасників контрольної та експериментальної груп перевірявся за допомогою критерія Стюдента.

Якісний та кількісний склад досліджуваних курсантів в експериментальній та контрольній групі приблизно однаковий.

Вибірка характеризується репрезентативністю, це означає, що рівень сформованості культури здоров'я в

курсантів певного факультету відповідає рівню культури здоров'я в курсантів всього університету.

На другому етапі констатувального експерименту ми запропонували курсантам анкетування, для визначення їхніх рівнів сформованості культури здоров'я за показниками відповідно до когнітивного, мотиваційно-ціннісного та креативно-діяльнісного критеріїв.

У жовтні 2023 р. респондентів контрольних та експериментальних груп було досліджено методом анкетування.

Для визначення рівнів сформованості культури здоров'я курсантів ми запропонували досліджуваним свою анкету-тест «Моя культура здоров'я» (див. додаток В), у структурі якої три блоки запитань:

«Знання»;

– «Мотивація»;

– «Креативність».

Курсанти відповідали на 10 простих питань I блоку, щоб виявити розуміння значення формування культури здоров'я. За кожну правильну відповідь нараховувалось по 0,5 б.

Так, 65,6% курсантів експериментальної групи дали ґрунтовну відповідь на запитання щодо тлумачення категорій «культура здоров'я», «здоровий спосіб життя». У контрольних групах цей показник склав 67,1%.

Діагностування рівня сформованості культури здоров'я курсантів за когнітивним критерієм дозволило отримати такі результати, які представлено в таблиці 2.2.

*Таблиця 2.2*

**Характеристика рівнів сформованості культури здоров'я в курсантів за когнітивним критерієм на констатувальному етапі експерименту**

№	Рівні	Експериментальна група n = 156		Контрольна група n = 144	
		к-ть	у %	к-ть	у %
1.	Високий	9	5,7	9	5,7
2.	Середній	67	42,9	53	37,1
3.	Низький	80	51,4	82	57,2

Результати I блоку тесту «Знання» у контрольній групі засвідчив, що 5,7% досліджуваних курсантів експериментальної, а також 5,7% контрольної групи мають однаково високий рівень знань про культуру здоров'я; 42,9% (експерим.гр.) та 37,1% (контр.гр.) – середній рівень; 51,4% (експерим.гр.) та 57,2% (контр.гр.) – низький.

Основними складовими «культури здоров'я» респонденти вважають ЗСЖ, здоровий стиль життя, естетичні цінності, використання валеологічних знань, проте в кожній групі виявилися респонденти (7,0% у – контрольній та 6,5% в експериментальній), які не зорієнтувалися з визначенням основних складників культури здоров'я та не розмежували поняття ЗСЖ і культура здоров'я. Водночас, актуальним для нашого дослідження є визначення респондентами як експериментальної так і контрольної групи естетичних цінностей, як провідного складника сформованості своєї культури здоров'я.

Таким чином, дослідження показало, що у курсантів рівень сформованості знань та уявлень про культуру здоров'я, знання про ЗСЖ та знання з основ валеології є низькими і потребують організації такої діяльності у закладах вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських, яка буде спрямована на забезпечення їх цими знаннями.

Для визначення рівня сформованості культури здоров'я за мотиваційно-ціннісним критерієм досліджуваним було запропоновано тестові питання II блоку «Мотив».

Респонденти відповідали на ситуаційні питання щодо їхніх дій у тій або тій ситуації під час занять фітнесом, фізичною культурою.

У ситуаційних питаннях тестового блоку були питання естетичного змісту, характерні для майбутніх поліцейських з огляду на результати нульового діагностичного зрізу, на якому респонденти одним із ціннісних складників формування культури здоров'я курсантів уважали гарну фігуру, красиве тілобудування, рельєфність м'язів як чинники додаткового пропагандистського впливу у формуванні культури здоров'я у населення на власному прикладі.

Як видно з таблиці 2.3, рівень сформованості культури здоров'я курсантів за мотиваційно-ціннісним критерієм на констатувальному етапі такий: 11,3% досліджуваних курсантів

експериментальної, а також 11,1% контрольної групи мають високий рівень мотиваційних цінностей; 40,6% (експерим.гр.) та 41,7% (контр.гр.) – середній рівень; 48,1% (експерим.гр.) та 47,2% (контр.гр.) – низький.

Таблиця 2.3

**Характеристика рівнів сформованості культури здоров'я в студентів медичних коледжів за мотиваційно-ціннісним критерієм на констатувальному етапі експерименту**

№	Рівні	Експериментальні групи n=156		Контрольні групи n=144	
		к-ть	у %	к-ть	у %
1.	Високий	18	11,3	18	11,1
2.	Середній	63	40,6	60	41,7
3.	Низький	75	48,1	68	47,2

Дослідження показало, що вузькоособистісні мотиви (прагнення одержати схвалення, корекція фігури, гарні оцінки (мотивація благополуччя); бажання бути першим, зайняти гідне місце в групі, установлення дружніх стосунків з викладачем (престижна мотивація); бути схожим на відомих спортсменів – переважають над навчально-пізнавальними та соціальними мотивами, що свідчить про необхідність організації діяльності в закладах вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських, спрямованої на розвиток саме цих мотивів.

Для визначення рівня сформованості культури здоров'я курсантів за креативно-діяльнісним критерієм ми використали методику КОН-2<sup>101</sup>. Результати дослідження представлені в таблиці 2.4.

---

<sup>101</sup> Лянной М. О. Вивчення творчої активності в спорті як науково-практичне завдання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2004. № 3. С. 30–36.

Таблиця 2.4

**Характеристика рівнів сформованості культури здоров'я в курсантів за креативно-діяльнісним критерієм на констатувальному етапі експерименту**

№	Рівні	Експериментальні групи n=156		Контрольні групи n=144	
		к-ть	у %	к-ть	у %
1.	Високий	31	19,8	29	20,4
2.	Середній	43	27,4	36	25
3.	Низький	82	52,8	79	54,6

Завдяки цій методиці виявлено, що більшість курсантів недостатньо комунікативні та слабо володіють організаторськими вміннями й навичками.

На констатувальному етапі дослідження більшість курсантів указали погану акліматизацію до нового колективу, нерішучість під час знайомства, сором'язливість перед великою кількістю людей. На питання «Чи здатні ви організувати колектив?» позитивних відповідей було мало. Показовими для III блоку дослідження стали відповіді на питання «Чи здатні Ви на власному прикладі переконувати людей?», на яке отримано більшість негативних відповідей.

Діагностика креативно-організаційних навиків (за В. Мак-Кензі) також допоміг нам виявити рівень креативності та творчості у курсантів за такими ознаками: 1) неприйняття або нерозуміння індивідуальності людини; 2) вияв ініціативи; 3) товариські стосунки з людьми; 4) невміння приховувати, згладжувати неприємні почуття в спілкуванні з некомунікабельними партнерами; 5) намагання швидко розширювати контакти; 6) намагатися швидко розширювати контакти; 7) невміння вибачати іншим помилки; 8) встановлювати ділові стосунки з людьми і т. ін. Більше того, отримані результати дозволяють помітити лише основні

тенденції, властиві сформованості креативно-організаційних навиків респондентів. У безпосередньому, живому спілкуванні особистість проявляється яскравіше і різноманітніше.

Так, за результатами цієї методики, було з'ясовано, що найменше креативно-організаційних навиків курсанти як контрольної, так і експериментальної групи проявляють за такими ознаками: акліматизація до нового колективу, нерішучість під час знайомства, сором'язливість перед великою кількістю людей.

Як видно з таблиці 2.5, діагностика вивчення реального стану сформованості культури здоров'я свідчить проте, що в курсантів сформований переважно середній та низький рівень культури здоров'я. Згідно з результатами дослідження, значної уваги потребує формування когнітивного та мотиваційно-ціннісного критерію. У формувальному експерименті ставимо перед собою завдання збільшити кількість курсантів з високим рівнем культури здоров'я та зменшити кількість курсантів з низьким.

Таблиця 2.5

**Рівні сформованості культури здоров'я курсантів на констатувальному етапі експерименту за критеріями**

Критерії	Експериментальна група						Контрольна група					
	Високий		Середній		Низький		Високий		Середній		Низький	
	к-сть	%	к-сть	%	к-сть	%	к-сть	%	к-сть	%	к-сть	%
Мотиваційно-ціннісний	18	11,3	63	40,6	75	48,1	18	11,1	60	41,7	68	47,2
Когнітивний	9	5,7	67	42,9	80	51,4	9	5,7	53	37,1	82	57,2
Креативно-діяльнісний	31	19,8	43	27,4	82	52,8	29	20,4	36	25,0	79	54,6

Унаслідок констатувального етапу експерименту підтвердилися раніше зроблені висновки про те, що у

більшості курсантів спостерігається низький та середній рівень знань та уявлень про культуру здоров'я; на нашу думку, анкетування виявило недостатній рівень знань та навичок щодо ведення ЗСЖ, вмотивованості до формування культури здоров'я, креативно-діяльнісного потенціалу розв'язання проблеми дослідження. І етап експерименту спонукав до визначення та реалізації педагогічних умов для підвищення в курсантів рівня знань, мотивації до систематичного творчого формування власної культури здоров'я та навколишніх.

---

## Висновки до розділу 2

У другому розділі здійснено аналіз стану формування культури здоров'я курсантів; визначено критерії, показники та схарактеризовано рівні сформованості культури їх здоров'я; представлено результати констатувального етапу експерименту.

Встановлено, що процес формування культури здоров'я курсантів ґрунтується на таких принципах: безперервність процесу формування системи теоретичних знань і практичних навичок, професійних компетентностей медичного працівника; упровадження нових технологій, системи заходів профілактичного, адаптивного і реабілітаційного характеру; посилення мотивації до ведення здорового способу життя, підвищення відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини.

Результати проведеного аналізу досліджень, які присвячені проблемі формування культури здоров'я курсантів, свідчать про достатнє накопичення теоретичного та практичного досвіду, глибоке вивчення педагогічних, психологічних, медичних та культурологічних аспектів означеної проблеми. Однак, в сучасному освітньому процесі закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських не повною мірою використовується потенціал позааудиторної виховної діяльності у контексті формування культури здоров'я курсантів.

За результатами аналізу структури культури здоров'я як особистісної якості та для оцінювання кількісно-якісних характеристик сформованості культури здоров'я курсантів визначено такі критерії: *мотиваційно-ціннісний, когнітивний та креативно-діяльнісний*.

Якісними показниками сформованості культури здоров'я курсантів за *мотиваційно-ціннісним* критерієм є такі: активність у вирішенні життєвих цілей і планів курсантів та сформованість їхньої позитивної мотивації до формування культури здоров'я; прагнення до краси тіла, гармонії, досконалості та естетичне ставлення до формування культури здоров'я, прагнення до самовиховання та фізичної досконалості. Сформованість культури здоров'я курсантів за *когнітивним* критерієм характеризується певним рівнем знань про культуру здоров'я людини, культурний розвиток особистості, здоровий спосіб життя; розумінням сутності своєї культури здоров'я та іншої особистості, як загальнолюдської цінності. До якісних показників *креативно-діялісного* критерію належать: творча активність курсантів; валеологічна поведінка; результати вчинків та дій; здатність до цілеспрямованої продуктивної діяльності та взаємодії. На основі окреслених критеріїв встановлено рівні сформованості культури здоров'я майбутніх випускників закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських: *високий, середній, низький*.

*Високий рівень.* Курсанти активно проявляють творче ставлення, спрямоване на самостійне використання інтерактивних методів чи інноваційних засобів у процесі формування культури здоров'я; розуміють шляхи реалізації себе як особистості, професіонала; потребують умов для розвитку своєї творчості; здатні до вияву сили волі для досягнення життєво важливих орієнтирів; проявляють високі знання й розуміють сутність формування культури здоров'я людини та культурного розвитку особистості; ведуть здоровий спосіб життя; своїми діями показують естетичне ставлення до формування культури здоров'я; мають високу мотивацію та наявність активних життєвих цілей і планів стосовно формування культури здоров'я та навколишніх.

*Середній рівень.* Курсанти мають схильність до ситуативного, імпульсивного формування культури здоров'я,

підпорядковуюючи її цілям тимчасової користі; вирізняються ситуативністю дій, учинків; цінності культури здоров'я усвідомлюють на рівні уявлень, міркувань, висловлювань, однак у них не систематично та не послідовно активна діяльність щодо формування культури здоров'я;

*Низький рівень.* Курсанти не намагаються виявляти активність, творчість у позааудиторній спортивно-оздоровчій діяльності; не усвідомлюють сутності культури здоров'я; через недостатній духовний розвиток або несприятливий вплив середовища дезорієнтовані відносно цінностей здорового способу життя; не готові до формування власної культури здоров'я; мають слабкі знання з проблеми дослідження.

З метою виявлення рівнів сформованості культури здоров'я курсантів визначено комплекс діагностичних методик та методів, за допомогою яких вимірювалися окремі показники визначених критеріїв: адаптована методика «Ціннісні орієнтації» (М. Рокіч), тести «Здоров'я», «Самооцінки здоров'я», авторська анкета-тест «Моя культура здоров'я», методика КОН-2, діагностика креативно-організаційних навиків (за В. Мак-Кензі), методика О. Маркової, аналіз медичних карток тощо.

У результаті проведення констатувального етапу експерименту з'ясовано, що для курсантів характерний такий розподіл за рівнями сформованості культури здоров'я: високий рівень мають 12,3% респондентів, середній – 36,9%, низький – 50,8% (експериментальна група). У контрольній групі показники істотно не відрізнялися – відповідно, 12,4%, 34,6%, 51,0%.

Таким чином, дослідження показало, що в курсантів рівень сформованості знань та уявлень про культуру здоров'я, знання про здоровий спосіб життя та знання з основ валеології є низькими і потребують організації такої діяльності в закладі вищої освіти, яка буде спрямована на забезпечення їх цими знаннями. У курсантів переважають вузькоособистісні мотиви (прагнення одержати схвалення, корекція фігури, гарні оцінки (мотивація благополуччя); бажання бути першим, зайняти гідне місце в групі, установлення дружніх стосунків з викладачем (престижна мотивація); бути схожим на відомих спортсменів – переважають над навчально-пізнавальними та соціальними мотивами, що свідчить про необхідність

організації діяльності в медичних коледжах, спрямованої на розвиток саме цих мотивів.

У ході констатувального етапу експерименту з'ясовано, що для розв'язання педагогічної проблеми формування основ культури здоров'я курсантів необхідно внести до позааудиторної діяльності університетів низку змін, спрямованих на застосування спеціальних методик оздоровчих вправ і на виховання спеціаліста як високорозвиненої фізично культурної особистості.

## Розділ 3

# ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я КУРСАНТІВ У ПОЗААУДИТОРНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

---

### 3.1. Обґрунтування педагогічних умов сформованості культури здоров'я курсантів

Розроблення дієвих педагогічних умов теорії й методики виховання, які зможуть забезпечити повноцінний розвиток особистості, є одним з актуальних питань сучасної педагогіки. На наш погляд, повноцінне становлення людини можливе лише за умови сформованості її культури здоров'я як невіддільного складника загальнолюдейської культури.

Збереження та зміцнення здоров'я курсантів є основним завданням науково-педагогічних працівників профільних кафедр спеціальної фізичної підготовки університетів. Актуалізація проблеми формування культури здоров'я курсантів є закономірною з огляду на сучасні вимоги до майбутніх поліцейських.

На засадах аналізу наукових джерел в попередньому розділі та проведеного констатувального експерименту дослідження ми реалізуємо педагогічні умови формування культури здоров'я курсантів в позааудиторній діяльності, оскільки після занять вони мають найбільше вільного часу, який можна додатково до навчальної роботи використати для формування культури здоров'я.

Сьогодні в теорії і методиці виховання студентів у ЗВО широко використовують та впроваджують студентське самоврядування<sup>102</sup>.

---

<sup>102</sup> Бондар Т. І. Тенденції розвитку студентського

Зорієнтованість освітнього простору України на європейські стандарти освіти часто спричиняє автоматичне копіювання тієї або тієї програми виховання з ЗВО країн Європи. З огляду на це деякі ЗВО пропонують (користуючись своєю частковою автономією) навчально-виховні програми та плани для студентів, які, на нашу думку, досить часто не спрацьовують у нашому освітньому просторі. Незважаючи на це, ми вважаємо позитивним напрямком реформу в модернізації студентської самостійної роботи, дієвим механізмом якої визначено студентське самоврядування.

Історію становлення студентського самоврядування вищих навчальних закладів розглянуто в працях А. Ігнатовича, Ю. Кращенко<sup>103</sup>, С. Черкасової<sup>104</sup> (історичний аспект); В. Шеїна<sup>105</sup> (сучасний стан студентського самоврядування); Т. Бондар<sup>106</sup> (студентське самоврядування в країнах Західної Європи та США) й ін.

---

самоврядування в системі вищої освіти США : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. Кіровоград, 2009. 20 с.; Коваленко В. До проблеми організації позааудиторної навчальної роботи студентів. *Інноваційні технології підготовки майбутніх фахівців в системі неперервної освіти*: зб. наук. праць / за ред. О. С. Березюк, О. М. Власенко. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2012. С. 98–103.; Кращенко Ю., Ігнатович А. Концептуальні засади розвитку студентського самоврядування в Україні. *Вища школа* : наук.-практ. видання. 2011. № 9. С. 117–125; Шеїна Л. О. Діяльність студентського самоврядування у вищих навчальних закладах. *Наукові записки кафедри педагогіки Харківського національного ун-ту ім. В. Н. Каразіна*. 2004. Вип. XI. С.198–204.

<sup>103</sup> Кращенко Ю., Ігнатович А. Концептуальні засади розвитку студентського самоврядування в Україні. *Вища школа* : наук.-практ. видання. 2011. № 9. С. 117–125.

<sup>104</sup> Черкасова С. О. Просвітницько-педагогічна діяльність студентських громадських організацій університетів України (друга половина XIX-початок XX ст.) : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. Харків, 2001 17 с.

<sup>105</sup> Шеїна Л. О. Діяльність студентського самоврядування у вищих навчальних закладах. *Наукові записки кафедри педагогіки Харківського національного ун-ту ім. В. Н. Каразіна*. 2004. Вип. XI. С.198–204.

<sup>106</sup> Бондар Т. І. Тенденції розвитку студентського самоврядування в системі вищої освіти США : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. Кіровоград, 2009. 20 с.

Особливий інтерес викликають сучасні наукові дослідження вітчизняних учених, з-поміж яких роботи: І. Беха<sup>107</sup>, І. Зязюна<sup>108</sup>, С. Сисоева<sup>109</sup>. У працях цих дослідників розглянуто організаційні аспекти самоврядування студентів, проблеми їхньої соціальної зрілості та самореалізації, становлення студентів як суб'єктів життєтворчості, виховання гуманістичних цінностей, формування здатності до свідомої саморегуляції.

У педагогічній літературі зустрічаємо різні тлумачення поняття «студентське самоврядування», отож розглянемо їх.

Студентське самоврядування у вищому навчальному закладі (прим. – нині закладі вищої освіти) – це невіддільна частина громадського самоврядування, що забезпечує захист прав та інтересів осіб, які навчаються у вищому навчальному закладі, їхню участь у управлінні ЗВО<sup>110</sup>.

Очевидно, що студентське самоврядування має важливе значення в захисті прав та інтересів студентів, вихованні їхніх лідерських та творчо-креативних якостей, організації раціонального дозвілля молоді. Воно охоплює всі можливі сфери життєдіяльності ЗВО: навчально-виховну, науково-дослідну, спортивно-оздоровчу, відпочинок, участь у суспільно-громадському житті. Студентське самоврядування є важливим фактором, що забезпечує виконання студентами їхніх обов'язків та формує відповідальність за доручену справу, сприяє зростанню соціальної активності молоді й формуванню громадської позиції, вихованню духовності та культури, гармонійному розвитку особистості.

---

<sup>107</sup> Бех І. Д. Виховання особистості : у 2 кн. Київ : Либідь, 2003. Кн. 2: Особистісно-орієнтований підхід: науково-практичні засади: навч.-метод. посіб. 344 с.

<sup>108</sup> Педагогічна майстерність: підручник / І. А. Зязюн, Л. В. Крамущенко, І. Ф. Кривонос та ін.; за ред. І. А. Зязюна. Київ : Вища школа, 1997. 349 с.

<sup>109</sup> Сисоева С. О. Основи педагогічної творчості вчителя : навч. посіб. Київ : ІСДОУ, 1994. 112 с.

<sup>110</sup> Сидоренко П. І., Присяжнюк П. І. Медична освіта Кіровоградщини: сторінки історії. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2008. С. 54.

У закладах вищої освіти органи студентського самоврядування (ОСС) є підґрунтям набуття організаторських і управлінських здібностей, які є важливими для майбутніх фахівців.

Представником ОСС у регіонах є студентські ради, які об'єднують представників студентських громад ЗВО. Студентські ради організують заходи, спрямовані на розвиток студентського самоврядування, соціальний захист студентів (наприклад, зменшення вартості проїзду для студентів у міському транспорті), участь у програмах міжнародного обміну студентами та працевлаштування випускників, організацію цікавого дозвілля молоді (студентські бали). Для ознайомлення першокурсників з діяльністю ОСС членам студентських рад ЗВО доцільно проводити відповідні лекції та пропагувати формування їхньої культури здоров'я та навколишніх.

Досліджуючи нормативні документи, знаходимо таке тлумачення студентського самоврядування – це це право і можливість студентів (курсантів, крім курсантів-військовослужбовців) вирішувати питання навчання і побуту, захисту прав та інтересів студентів, а також брати участь в управлінні закладом вищої освіти. Відповідно до ст. 40 Закону України «Про вищу освіту» студентське самоврядування у своїй діяльності керується законодавством, статутом закладу вищої освіти та положенням про студентське самоврядування закладу вищої освіти<sup>111</sup>.

Студентство характеризується особливим способом життя, умовами навчальної праці й побуту та своєрідною роллю в розвитку суспільних відносин. Студентська молодь за своєю сутністю є найменш консервативною і найбільш прогресивною частиною населення. Іншими словами, студентство стає своєрідним барометром суспільних відносин у державі, що дає йому змогу бути потенційним лідером у впровадженні в життєдіяльність суспільства нових

---

<sup>111</sup> Про вищу освіту: Закон України від від 01.07.2014 р. № 1556-VII. *Відомості Верховної Ради України*. 2014. № 37-38. Ст. 2004.

демократичних ідей. Відтак, чинниками студентського самоврядування, що сприяють соціалізації молоді в студентському середовищі, є студентське самоврядування без обмежень, партнерство заради демократизації відносин, соціальний супровід студентської молоді. Окрім того, основним підґрунтям соціалізаційних процесів мають бути три напрями руху студентського самоврядування: рух до саморозвитку, самовиховання й самоуправління<sup>112</sup>.

Студентське самоврядування покликане виховувати лідерів, формувати молоду генерацію, національну еліту, здатну до життєдіяльності в суверенній демократичній державі. Основне завдання студентського самоврядування – розвиток національної свідомості та залучення студентства до реалізації національних ідей. Студентські організації реалізують свої права насамперед у діяльності самих студентів, зокрема в навчанні, підвищенні ефективності його якості та самоосвіти, науково-дослідній і культурно-освітній роботі, організації дозвілля, суспільно корисній праці, самоврядуванні в студентській академічній групі та гуртожитках, утвердженні в студентському середовищі здорового духовного та культурного способу життя тощо. Особлива роль у соціально-виховній роботі зі студентами під час їхнього навчання належить позааудиторній діяльності як одному з найбільш активних і дієвих виховних чинників формування культури здоров'я студентів медичних коледжів<sup>113</sup>.

Аналіз європейського освітнього простору з позиції студентського самоврядування дає змогу стверджувати, що студентське самоврядування в європейських країнах має такі розбіжності з вітчизняним: широкі повноваження ОСС, закріплені законодавчо та в статутах ЗВО, а також традиційні, ніде не зафіксовані; фінансування діяльності ОСС адміністрацією; забезпечення ОСС відповідним приміщенням,

---

<sup>112</sup> Павицька К. М. Виховні аспекти у діяльності педагогічного університету. *Витоки педагогічної майстерності*: зб. наук. праць. Полтава, 2011. С 204.

<sup>113</sup> Там само. С. 203.

технікою, зв'язком; ОСС мають статус юридичної особи; прямі й таємні вибори до ОСС; відсутність студентських профспілок; інше ставлення адміністрації, викладачів та самих студентів до ролі студентства й студентського самоврядування.

Вивчення наукових праць про організацію студентського самоврядування в Україні та Європі засвідчує, що студентське самоврядування є невіддільною умовою існування та управління сучасних ЗВО, дієвим чинником впливу на формування життєвих цінностей студентів.

Для функціонування студентського самоврядування найбільш сприятливим є позааудиторний час діяльності закладу вищої освіти

Однією з найважливіших умов ефективної позааудиторної роботи ЗВО є створення для студентів додаткової та досить сильної мотивації, оскільки така діяльність є добровільною й необов'язковою, тому що не передбачена навчальними планами та програмами. Окрім навчальної цілі, вона повинна мати розважальний характер та відбуватись у невимушеній обстановці. Важливо також враховувати думку студентів щодо їхньої ролі й місця в організації та проведенні таких заходів.

У контексті проблематики нашого дослідження засобом реалізації другої педагогічної умови формування культури здоров'я курсантів закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських, у позааудиторній діяльності є створення на базі таких закладів вищої освіти спортивно-оздоровчого парламенту (СОП) як органу студентсько-курсантського самоврядування з формування активності курсантів щодо зміцнення та збереження здоров'я, надання їм можливості впливати і виявляти себе у спортивно-оздоровчій діяльності.

На нашу думку, участь у СОП передбачає розвиток позитивного ставлення курсанта до себе як активного та відповідального соціального суб'єкта, до різних соціальних груп (за професійною, віковою, соціальною ознаками), до суспільства загалом. Важливо також виробляти ціннісне ставлення до курсантської спільноти як вагомого чинника молодіжної політики з формування культури здоров'я.

У ретроспективі за основу створення СОП ми взяли типове положення про студентське самоврядування у ЗВО. У загальних положеннях керівного документа нашого СОП ми визначили, що на настановній конференції на початку навчального року з активних курсантів буде обрано фізкультурно-спортивний актив університету, який таємним голосуванням вибере голову парламенту із курсантів університету. Потім буде створено курсантський парламент з 11 членів. Їх слід відібрати з найбільш активних і творчих курсантів з різних секцій за видами спорту. Планується, що до парламенту ввійдуть капітани збірних команд з волейболу, баскетболу, футзалу, самбо, легкої атлетики, гирьового спорту, карате та один представник від студентсько-курсантського самоврядування університету, що забезпечуватиме зв'язок з іншим самостійним об'єднанням курсантів університету, наприклад, це може бути керівник культурно-масової роботи. На початку нашої експериментальної роботи ми координуємо процес створення парламенту та подальше його існування.

Після того як буде створено виконавчий комітет парламенту й обрано голову, слід розробити статут нашої організації, де потрібно чітко прописати мету, завдання в загальних положеннях та основні напрями діяльності спортивно-оздоровчого парламенту (статут спортивно-оздоровчого парламенту знаходиться у додатку Г).

Уважаємо, що роботу парламенту слід організувати так:

– на початку кожного навчального року організувати збори членів спортивно-оздоровчого парламенту та студентсько-курсантського самоврядування на настановній конференції з питань формування культури здоров'я курсантів; одним з питань порядку денного будуть вибори (перевибори) голови та членів парламенту;

– щомісячно виконавчий комітет з 11 осіб повинен проводити засідання й розглядати плани на наступний місяць та звіт за попередній період. Основною умовою рішень комітету є формування завдань, які не суперечать статуту та суттєво не змінюють річного навчально-виховного плану зі спортивно-оздоровчої діяльності профільної кафедри спеціальної фізичної підготовки та плану роботи парламенту;

– СОП є підзвітним органом студентсько-курсантського самоврядування та організовує свою діяльність під методичним контролем профільної кафедри спеціальної фізичної підготовки;

– голова парламенту щомісячно повинен бути присутнім на засіданнях кафедри спеціальної фізичної підготовки й брати повноцінну участь у делегуванні думок та побажань спортивно-оздоровчого парламенту;

– рішення СОП слід викладати у внутрішньо-університетських засобах поширення інформації (офіційний сайт університету, на сторінках в соціальних мережах, журнали «Університет майбутнього», на стендах).

Разом з адміністрацією та кафедрою спеціальної фізичної підготовки СОП має розв'язувати основні завдання з формування культури здоров'я курсантів, з поміж яких:

– мотивація курсантів до формування культури здоров'я;  
– адаптація курсантів до освітньої діяльності зі спортивно-оздоровчої роботи;

– виховання особистості, яка гармонійно поєднує духовне багатство, моральну чистоту та фізично-естетичну досконалість;

– вплив на створення умов для співдружності та творчо-креативного пошуку в спортивно-оздоровчій роботі між курсантами та викладачами фізичного виховання;

– формування у курсантів національної свідомості, патріотичності, вірності ідеям незалежної і соборної України;

– унесення своїх пропозицій на розгляд кафедри спеціальної фізичної підготовки стосовно рішень виконавчого комітету парламенту;

– подання до заохочення курсантів, які креативно виконують доручення, є зразком для інших здобувачів вищої освіти з освітньої діяльності університету зі спортивно-оздоровчої роботи;

– сприяння виконанню курсантами статуту СОП;

– формування взаємозв'язку СОП з академічними групами університету.

Звертаємо увагу також на те, що підвищення ефективності діяльності СОП передбачає активне педагогічне

спілкування з найбільш підготовленими фахівцями цього роду діяльності університету – науково-педагогічними працівниками кафедри спеціальної фізичної підготовки.

Правильно знайдений стиль педагогічного спілкування, загальний та індивідуальний, сприяє розв'язанню комплексу завдань: суттєво полегшується процедура налагодження взаємин, підвищується ефективність інформаційної функції, і все це відбувається на тлі емоційного співробітництва між суб'єктами<sup>114</sup>.

Варто наголосити на тому, що вияв науково-педагогічними працівниками інтересу до життя курсантів, їхніх проблем, готовність до контактів з ними в позанавчальний час, схильність прислухатися до пропозицій та побажань курсантів, прийняття взаємного рішення має виключно позитивний вплив на суб'єкт-суб'єктні взаємини викладацького колективу кафедри спеціальної фізичної підготовки та курсантської молоді.

З огляду на це, ми передбачаємо окремі вимоги до самих науково-педагогічних працівників кафедри спеціальної фізичної підготовки:

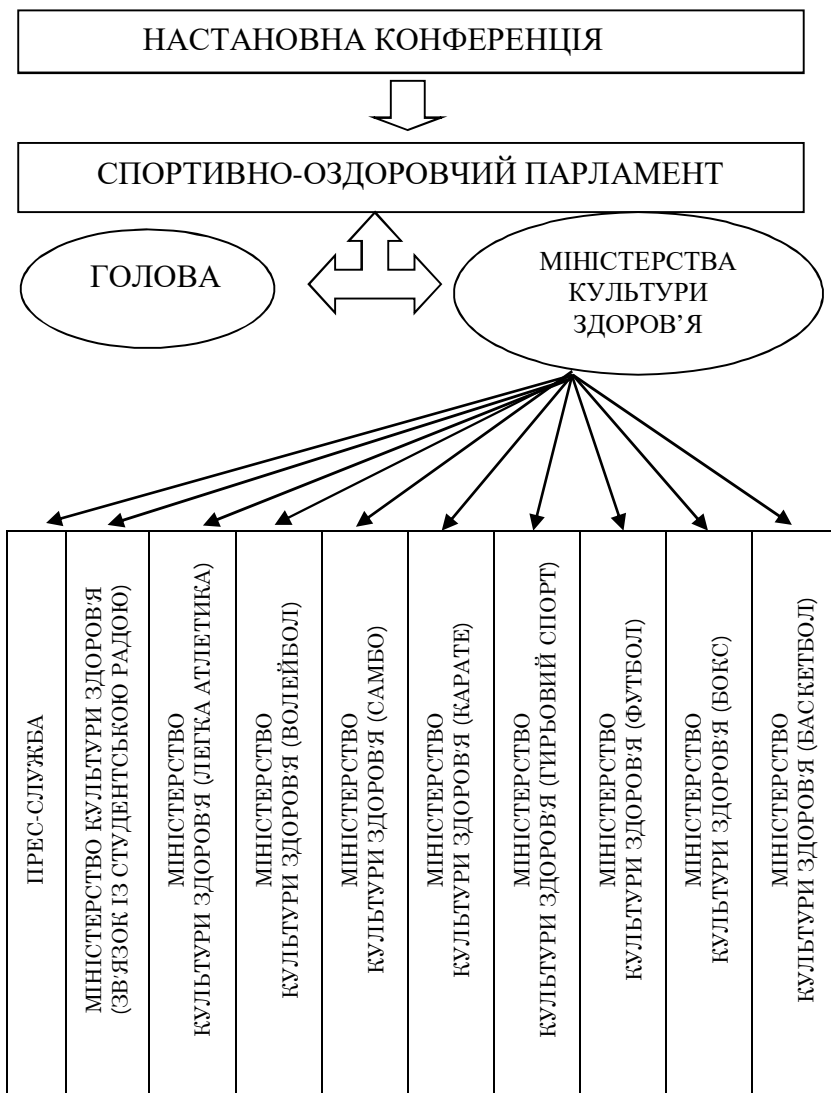
- координувати діяльність СОП, давати йому рекомендації з удосконалення роботи, допомагати планувати, аналізувати та підсумовувати виконане;

- надавати допомогу СОП стосовно згуртування курсантського колективу, розвитку соціально активної особистості, вироблення в неї творчих здібностей з формування культури здоров'я.

Кожен з членів парламенту, окрім голови, стане міністром різних видів спорту для того, щоб у своїй діяльності обраний член парламенту міг координувати доручений сектор спортивно-оздоровчої роботи (мал. 3.1). Ми передбачаємо також, що кількість міністрів і відповідних секторів впливу можна змінювати залежно від потреб курсантів у формуванні культури здоров'я.

---

<sup>114</sup> Алексюк А. М., Аюрзанайн А. А., Підкасистий П. Л. Організація самостійної роботи студентів в умовах інтенсифікації навчання : навч. посіб. Київ : ІСДО, 1993. С. 204.



Мал. 3.1. Структура спортивно-оздоровчого парламенту університету

Кожен з міністрів СОП має низку доручень та обов'язків, як-от:

– здійснює роботу, спрямовану на вироблення в курсантів свідомого ставлення до навчання з освітньої компоненти «Спеціальна фізична підготовка», «Фізична підготовка» та «Фізичне виховання»;

– організовує консультаційну допомогу з фізкультурної та спортивно-оздоровчої навчально-виховної діяльності;

– бере участь у проведенні предметних тижнів, місячників, олімпіад, конкурсів з формування культури здоров'я;

– веде роботу з попередженнями пропусків секційних занять за своїм видом спорту та занять з фізичного виховання;

– залучає якомога більше курсантів до позааудиторної діяльності, організації змістовного дозвілля та відпочинку;

– залучає курсантів до спортивно-оздоровчої роботи;

– допомагає в проведенні днів культури здоров'я з-поміж курсантів;

– перевіряє дотримання санітарно-гігієнічних норм: чистота приміщень, охайний зовнішній вигляд спортивної бази університету;

– організовує профілактичну антитютюнову, антиалкогольну, антинаркотичну діяльність;

– проводить роботу з порушниками статуту;

– викладає події курсантського спортивно-оздоровчого життя в університетських медіа;

– організовує рейди-перевірки в гуртожитках та на території університету на кшталт тютюнопаління тощо;

– інформує про рішення СОП;

– формує екологічну та естетичну культуру курсантів, їх гармонійні стосунки з природою;

– організовує різні заходи спільно з студентсько-курсантським самоврядуванням;

– сприяє вихованню комунікабельних спортивних лідерів;

– забезпечує захист спортивно-оздоровчих прав та інтересів курсантів;

– допомагає в адаптації до формування культури здоров'я курсантів першого року навчання.

Отже, обрані міністри з певних видів спорту матимуть широкі повноваження та конкретні обов'язки з формування культури здоров'я курсантів. На нашу думку, міністри повинні

бути лідерами закріплених за ними міністерств, мати постійний контакт з науково-педагогічними працівниками профільної кафедри для своєчасного отримання консультацій та методичних рекомендацій; творчо працювати в розв'язанні поставлених перед ними спортивно-оздоровчих проєктів та інших завдань.

Теоретико-практичні дослідження І. Бега<sup>115</sup>, С. Сисоевої<sup>116</sup>, М. Солов'я<sup>117</sup> дали змогу передбачити, що на першому етапі розвитку СОП курсанти здійснюватимуть оперативні функції внутрішньої координації дій, часткового аналізу їхньої ефективності під педагогічним керівництвом науково-педагогічних працівників кафедри спеціальної фізичної підготовки через спільну управлінську і самоврядувальну діяльність, співробітництво. На другому етапі курсанти можуть виконувати функції планування діяльності СОП, розподіляти обов'язки між членами й частково координувати дії між різними міністерствами, вести облік і контроль, а також аналізувати діяльність. На третьому етапі розвитку СОП самостійно реалізує всі оперативні функції.

Ми вважаємо, що інтеграція діяльності спортивно-оздоровчого парламенту в самостійне самоврядування закладу вищої освіти із специфічними умовами навчання, який здійснює підготовку поліцейських, сприяє якісному підвищенню рівня сформованості культури здоров'я курсантів, що й маємо далі перевірити експериментальним шляхом.

Завдяки такій формі організації навчально-виховної діяльності курсанти активно братимуть участь у спортивно-оздоровчому житті університету, покращуватимуть знання з культури здоров'я, отримуватимуть додаткову мотивацію до творчих самостійних та колективних починань задля розв'язання проблеми формування їхньої культури здоров'я.

---

<sup>115</sup> Бех І. Д. Виховання особистості : у 2 кн. Київ : Либідь, 2003. Кн. 2: Особистісно-орієнтований підхід: науково-практичні засади: навч.-метод. посіб. 344 с.

<sup>116</sup> Сисоева С. О. Основи педагогічної творчості вчителя : навч. посіб. Київ : ІСДОУ, 1994. 112 с.

<sup>117</sup> Соловей М. І. Виховна робота у вищому навчальному закладі. Київ, 2003. 257 с.

Водночас будуть виховувати самопізнання, самовиховання та самореалізацію як педагогічні аспекти загальнолюдського виховання.

Для формування культури здоров'я курсантів не можливо створити ті або інші умови без додаткового теоретичного забезпечення актуальних знань у категорії «культура здоров'я особистості». На нашу думку, однією з ефективних умов формування культури здоров'я курсантів є взаємозв'язок теоретичної і практичної підготовки в позааудиторній діяльності.

Серйозною перешкодою для фізичного виховання курсантів є недостатній обсяг знань під час навчальних занять (про методику формування вольових якостей, уміння і навички самостійної роботи, самоконтроль). З огляду на це О. Вашкевич<sup>118</sup> пропонує збільшити обсяг конкретної інформації з фізичного виховання, валеології та іншої спрямованості, на розширення знань та їхнього практичного застосування.

На сьогодні очевидною є потреба організації роботи з формування суспільної думки про систему цінностей, поглядів та установок у спортивно-оздоровчій діяльності та фізичній культурі, а також розширення відповідних знань.

Проблему теоретичної та практичної підготовки студентів розглянуто в дослідженнях С. Гончаренка<sup>119</sup>, В. Радула<sup>120</sup>, А. Турчака<sup>121</sup>, В. Язловецького<sup>122</sup> та ін. Більшість учених наголошує на важливості етапу навчання у ЗВО для

---

<sup>118</sup> Вашкевич В. М. Формування та розвиток історичної свідомості студентської молоді в Україні в період суспільних трансформацій (соціально-філософський аналіз) : автореф. дис. ... д-ра філософ. наук: 09.00.03. Київ, 2007. С. 30.

<sup>119</sup> Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. Київ : Либідь, 1997. 376 с.

<sup>120</sup> Радул В. В. Соціалізація і розвиток особистості. *Шлях освіти: науково-методичний журнал*. 2006. № 2. С. 7–13.

<sup>121</sup> Турчак А. Л. Попередження шкідливих звичок у старших підлітків засобами фізичної культури : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Ін-т педагогіки АПН України. Київ, 1993. 184 с.

<sup>122</sup> Язловецький В. С., Турчак А. Л. Організація та методика оздоровчої фізичної культури : навч. посіб. Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2007. 284 с.

формування особистості, сензитивності цього періоду для формування культури майбутнього спеціаліста.

Актуальними для нашого дослідження є досвід провідних педагогів<sup>123</sup>, що визначають теоретичну підготовку здобувачів вищої освіти як вид навчально-виховної діяльності ЗВО та невіддільний складник практичної підготовки, який передбачає такі види діяльності: лекції, лабораторні та індивідуальні заняття, консультації, бесіди тощо. Розглянемо коротко кожне з основних складників теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти.

Аналізуючи науково-методичну літературу з проблематики нашого дослідження натрапляємо на різні тлумачення поняття «лекція», однак їх усі об'єднує думка про те, що лекція – це основна форма проведення навчальних занять, спрямована на засвоєння теоретичного матеріалу. Водночас науковці вбачають основну мету лекції в розкритті завдань теми; з'ясуванні нерозв'язаних проблем, узагальненні досвіду роботи.

Наше дослідження організовано й проведено в закладі вищої освіти із специфічними умовами навчання, який здійснює підготовку поліцейських, у позааудиторній діяльності, тому важливо в ретроспективі розглянути основні риси, вимоги, завдання лекцій в університеті, які використовуються у позанавчальний час. Нашим аналізом охоплено лекції, які проводять у навчально-виховному процесі з дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» і «Фізична підготовка».

---

<sup>123</sup> Бабаліч В. А. Формування у студентів медичного коледжу готовності до пропаганди і реалізації ідей здорового способу життя у майбутній професійній діяльності : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Кіровоградський державний педагогічний ун-т ім. В. Винниченка. Кіровоград, 2006. 257 с.; Собко С.Г. Формування особистісної активності майбутніх учителів фізичного виховання у позааудиторній діяльності : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Кіровоградський державний педагогічний ун-т ім. В. Винниченка. Кіровоград, 2006. 220 с.; Солопчук М. С., Солобчук Д. М., Чаплінський Р. Б. Фізична культура студенток вищих навчальних закладів: метод. реком. Кам'янець-Подільський : ІВВ Кам'янець-Подільського держ. ун-ту, 2005. 22 с.

Бесіди з експертами (провідними викладачами-лекторами, викладачами фізичного виховання) та здобуті нами знання, дають змогу виокремити переваги і недоліки використання лекційної форми під час проведення лекцій за темами, що стосуються формування культури здоров'я курсантів. З-поміж переваг лекційної форми проведення навчальних занять можна назвати такі:

- можливість реалізувати одну із основних ідей гуманної педагогіки в університеті: креативну співпрацю викладача-лектора із курсантами, спільна емоційна взаємодія;

- активізація інтелектуальної та мисленнєвої діяльності курсантів (звісно, якщо викладач кваліфіковано виклав теоретичну інформацію, а курсанти уважно вислухали й зрозуміли);

- лекція акумулює великий обсяг наукової інформації з урахуванням новітніх досягнень теорії і методики виховання;

- у процесі викладання можна врахувати специфіку професійної підготовки курсантів, їхні інтереси до майбутньої професії поліцейського;

- економічність, оскільки курсант має змогу упродовж порівняно короткого часу отримати значний обсяг наукової теоретичної інформації з формування культури здоров'я, до того ж наповненої найновішим матеріалом;

- участь курсантів в обговореннях, що в майбутньому дозволить успішно здійснювати просвітницько-пропагандистську роботу з-поміж населення засобами педагогіки;

- є початковою, базовою інформацією у використанні наукових першоджерел за темою під час підготовки до занять з фізичного виховання, секційної діяльності;

- незамінність лекційного матеріалу, коли існує дефіцит літератури тощо.

Незважаючи на позитивні аспекти такої роботи, багато викладачів-лекторів університету водночас наголошують на недоліках лекційної системи, з-поміж яких варто назвати такі:

- інформацію, яку подає викладач, спрямовано, переважно, на слухову пам'ять курсанта, що є досить недосконалим видом пам'яті, оскільки сприйнятий матеріал утримується в короткочасній пам'яті невеликий проміжок часу; без закріплення не засвоюється повною мірою; за

свідченням досліджень, під кінець лекції з усього обсягу поданої інформації курсант може відтворити лише 15–20%;

- великі потоки слухачів (більше 50-ти) позбавляють лектора змоги ефективно управляти розумовою діяльністю курсантів;

- невміння курсантів перших курсів сприймати зміст лекції; швидко і якісно конспектувати;

- лекція певною мірою привчає до засвоєння теоретичної інформації науковців, тим самим не мотивує до самостійного навчання, не забезпечує індивідуального, диференційованого підходу до навчання.

Дослідивши специфіку лекційної системи проведення навчальних занять у університеті, можемо засвідчити, що цю форму теоретичних занять використовують для викладання теоретичних аспектів дисциплін, поданих у навчальних планах. На нашу думку, залучення курсантів до дискусій під час опрацювання лекційного матеріалу дасть змогу отримати позитивну динаміку покращення сформованості когнітивного критерію з проблеми дослідження.

Окрім лекцій, одним з видів навчально-виховної підготовки курсантів є лабораторні та індивідуальні заняття. У контексті досліджуваної нами проблеми вважаємо за потрібне розглянути саме індивідуальні заняття, оскільки формування культури здоров'я курсантів у лабораторних умовах, на нашу думку, не забезпечує розв'язання проблематики нашого дослідження.

Індивідуальні заняття в ЗВО передбачають роботу з окремими курсантами, які виявили особливі здібності в навчанні та схильність до науково-дослідної роботи і творчої діяльності для підвищення рівня їхньої підготовки та розкриття індивідуального творчого обдарування, а також зі курсантами, які мають певні проблеми (відставання в навчанні). Індивідуальні навчальні заняття організують у позанавчальний час за окремим графіком, складеним кафедрою чи факультетом ЗВО.

Нерідко цю форму занять використовують під час підготовки до фахових конкурсів, олімпіад, змагань різного рангу, інтегрованих ліцензійних іспитів і для додаткового закріплення попередньо здобутої інформації.

Поряд з індивідуальними заняттями в освітньому процесі ЗВО МВС використовують дієву форму занять – консультації.

У ЗВО під час консультацій курсанти отримують від викладача відповіді на конкретні питання чи пояснення окремих теоретичних положень та їх практичного використання. Під час підготовки студентів до атестацій, заліків та екзаменів науково-педагогічний склад університету організовують групові консультації.

Важливим для нашого дослідження є обґрунтування специфіки самостійної роботи курсантів.

Нерідко цю форму позааудиторної діяльності розглядають як окремий вид навчальних занять разом з лекціями, семінарами, лабораторними та практичними заняттями. При цьому її суттєвими ознаками вважають обов'язковість заняття у відведений розпорядком дня ЗВО час, діяльність, яка не передбачає безпосередньої участі викладача, проте обов'язково ним контролюється. За іншими твердженнями, самостійна робота вимагає активної розумової діяльності курсантів у навчальному процесі, є внутрішньою основою зв'язку різних видів і форм занять між собою. Уважаючи самостійну роботу основним методом засвоєння знань, прихильники цього підходу стверджують, що вона охоплює пізнавальну діяльність, яку здійснюють студенти не лише позааудиторно, а й на лекціях, семінарах, індивідуальних співбесідах, заліках, іспитах, під час захисту курсових та дипломних робіт тощо. Іншими словами, самостійна робота, відповідно до такого розуміння, охоплює всі види і форми навчального процесу<sup>124</sup>.

За своєю суттю самостійна робота є активною розумовою діяльністю курсанта, пов'язаною з виконанням навчального завдання. Наявність завдання і цільової установки на його виконання вважають характерними ознаками цієї форми роботи. У нашому дослідженні ми розглядаємо самостійну роботу курсанта основним засобом оволодіння навчальним

---

<sup>124</sup> Собко С. Г. Формування особистісної активності майбутніх учителів фізичного виховання у позааудиторній діяльності : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Кіровоградський державний педагогічний ун-т ім. В. Винниченка. Кіровоград, 2006. С. 39.

матеріалом у час, вільний від обов'язкових навчальних занять і здійснюють у процесі опрацювання та засвоєння навчального матеріалу; закріплення й поглиблення знань, умінь і навичок; виконання індивідуальних завдань; підготовки до майбутніх занять та контрольних заходів.

Самостійну роботу для засвоєння теоретичного та практичного навчального матеріалу з фізичної підготовки курсант може виконувати в спортивних спорудах ЗВО, у спортивних та оздоровчих клубах, у бібліотеці та в домашніх умовах (гуртожитках тощо). Самостійна робота курсанта виявляється в таких формах: вивчення навчально-методичної літератури; проведення самоконтролю особистого функціонального стану та фізичної підготовленості з реєстрацією показників у щоденнику самоконтролю; підготовка рефератів за темами навчальної програми; систематичні заняття в позанавчальний час будь-якими видами рухової діяльності: ранкова гігієнічна гімнастика, оздоровча ходьба та біг, фітнес; участь у спортивних змаганнях. Навчальний матеріал з фізичної підготовки, передбачений навчальною програмою для самостійної роботи, виноситься на підсумковий контроль разом з навчальним матеріалом, що опрацьовувався на заняттях.

Для таких дисциплін як «Фізичне виховання», «Фізична підготовка», «Спеціальна фізична підготовка» організація самостійної та індивідуальної роботи має свої особливості і потребує цілеспрямованої педагогічної роботи з організації і стимулювання самостійних занять здобувачів вищої освіти, які б доповнювали фізичне навантаження з навчальної дисципліни. З огляду на це, вкрай важливим є пошук нових форм і засобів організації самостійної фізичної підготовки здобувачів вищої освіти, зокрема курсантів, для яких формування спеціальних (фахових) компетентностей з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» є однією з головних у системі професійних компетентностей майбутнього поліцейського.

Слід відзначити, що швидка інформатизація суспільства, безперервний розвиток гаджетів не могли не позначитися на уподобаннях сучасної молоді, яку на сьогодні важко уявити без використання комп'ютерних та мобільних пристроїв, можливостей Інтернету. Безумовно, що ці

інформаційні тенденції повинні позитивно позначатися на розвитку молоді, відкривати їм нові можливості в освіті, сприяти їх саморозвитку, у тому числі і фізичному. Враховуючи це, вважаємо за необхідне впроваджувати можливості сучасних інформаційних пристроїв в освітній процес.

Зазначимо, що самостійна фізична підготовка курсантів є необхідним продовженням і доповненням навчальних занять з фізичного виховання у закладі вищої освіти зі специфічними умовами навчання, який здійснює підготовку поліцейських, в межах відповідних навчальних дисциплін. Організація самостійних занять курсантів повинна будуватися за двома основними напрямками: самостійна діяльність в рамках певних навчальних дисциплін відповідно до тем занять, передбачених їх програмами, і їх стимулювання до занять фізичними вправами в позанавчальний час.

Вважаємо, що широкі освітні можливості, стимулюючого характеру, на сьогоднішній день відкривають спеціальні мобільні додатки спортивної спрямованості представлені в AppStore та PlayMarket, що доступні в кожному смартфоні, використання яких можливе для організації самостійних занять курсантів. Наведемо деякі приклади.

Існує низка мобільних додатків, спрямованих на розвиток загальних фізичних здібностей. Як приклад, FitStar personal trainer, додаток, що визначає потреби і рівень фізичної підготовки за допомогою набору простих запитань в кінці кожного тренування. Таким чином, кожне наступне тренування стає більш складним, але не викликає перевтоми організму. Додаток підійде як для новачків, так і для фанатів активного способу життя. Мобільний додаток «Workout Trainer», який пропонує тисячі безкоштовних тренувань з покроковими аудіо і відеоінструкціями. Крім закладених тренувань, користувачі мають доступ до бібліотеки додатку, в якій можна створювати свій власний графік занять і ділитися ним он-лайн. Ще одним прикладом може слугувати програма Endomondo Sports Tracker, яка, як і багато інших спортивних трекерів, у момент появи призначалася виключно для любителів бігу. Однак з часом до неї додавалися все нові і нові можливості, і поступово Endomondo перетворився в зручний інструмент для фіксації практично будь-якої фізичної активності, в ній міститься аудіо

тренер, можливість змагання з віртуальними і реальними суперниками і безліч інших корисних функцій.

Крім універсальних, існують і спеціалізовані додатки майстер-класів, розрахованих на ту чи іншу групу м'язів. Додатки так і називаються «Тренування грудних м'язів», «Тренування преса» (для iOS), «8 хвилин для преса» (Android) тощо. Тренувальний процес розбитий на рівні, які потрібно долати один за іншим. Кожному рівню відповідає певна кількість тренувань, розрахованих на кілька тижнів. Вправи ілюструються відео і докладними описами.

До того ж для організації самостійних занять за окремими темами навчального плану, як приклад, за темою «Техніка і тактика виконання ударів» можливе використання таких мобільних додатків, як «Boxercise The Official App», «Thai Boxing For You FREE», «Heavy Bag Workout Box 4 Fitness», «Карате і бойова здатність». Аналіз зазначених додатків свідчить про те, що їх контент ідеально підходить для самостійного вивчення бійцівських прийомів, у них демонструється техніка і тактика виконання різних ударів, вбудовані таймери допомагають в організації самостійних тренувань. Крім того, всі додатки містять величезний масив фото, відеоматеріалів, покрокових інструкцій, які курсанти та студенти можуть використовувати під час самостійних занять. Аналогічні мобільні додатки є і для теми «Техніка виконання кидків», як то «Самбо», представлені в PlayMarket.

Проведений нами аналіз мобільних додатків спортивної спрямованості представлених в AppStore та PlayMarket дозволяє стверджувати, що їх умовно можна розподілити на дві групи:

- загальнофізичні, що містять навчально-методичні матеріали на з розвитку загальних фізичних здібностей та підтримання належної фізичної форми;
- вузькоспеціальні, які стосуються конкретних видів спорту чи окремих видів рухової активності.

Як бачимо, залежно від мети, яку ставить собі курсант під час самостійного заняття фізичними вправами, він може обирати то чи інший мобільний додаток для організації своєї самостійної роботи, планувати завдання, відстежувати свої результати.

Підсумовуючи зазначимо, що на сьогодні мобільні

телефони стають популярним і дієвим спортивним гаджетом, за допомогою мобільних додатків яких дійсно зручно відстежувати свої тренування, збирати статистику, планувати майбутні заняття, а їх використання в освітньому процесі дозволить урізноманітнити самостійні фізичні заняття курсантів, стимулювати їх до занять фізичними вправами в позанавчальний час.

Для практичної підготовки курсантів у плані роботи кафедри спеціальної фізичної підготовки передбачено проведення секційної роботи за такими видами спорту: легка атлетика, волейбол, баскетбол, самбо, карате, футзал, бокс, гирьовий спорт. Також рекомендовано різні спортивно-розважальні заходи, змагання.

Як бачимо, позааудиторна діяльність здебільшого забезпечує практичну підготовку. Провівши педагогічне спостереження за курсантами перших курсів, зазначимо, що через тривалий процес адаптації до нових умов навчання та побуту вони часто не повною мірою активні й мотивовані до формування своєї культури здоров'я в цей час. Для прискорення етапу максимально активного залучення курсантів до формування власної культури здоров'я запропоновано настановну конференцію (НК) з проблеми формування культури здоров'я курсантів, оскільки вважаємо це основним засобом розв'язання проблеми кореляційного взаємозв'язку теоретичної та практичної підготовки до формування культури здоров'я. Водночас слід упровадити систематичні тематичні години з формування культури здоров'я та ведення робочих зошитів з щоденниками самоконтролю стану сформованості культури здоров'я.

Актуальний досвід дослідників<sup>125</sup> щодо визначення поняття «конференція», який передбачає заплановане,

---

<sup>125</sup> Артемчук Г. Л., Курило В. М., Кочерган М. П. Методика організації науково-дослідної роботи : навч. посіб. для студентів та викладачів вищ. навч. закладів Київ : Форум, 2000. 271 с.; Польова Т. В. Роль студентського самоврядування у формуванні всебічно розвиненої особистості. *Вісник Харківського державного університету харчування та торгівлі*. 2012. 197 с.; Язловецький В. С. Шерета В. В., Турчак А. Л. Наукові дослідження в

організоване зібрання людей для обговорення попередньо визначеної проблематики. Їх організують для надання проблемної інформації, яку потрібно коментувати. Конференції забезпечують можливість отримання інформації з перших уст, перевірки відомостей та уточнення версій за допомогою питань.

Пошук визначення поняття «настановна конференція» дав змогу з'ясувати, що це вид навчальної роботи ЗВО, який дозволяє ознайомлення з вимогами до студентської практики, однак НК з проблем культури здоров'я ми не помітили.

На наш погляд, настановна конференція з формування культури здоров'я курсантів – це позааудиторний навчально-виховний захід для обговорення проблеми формування культури здоров'я особистості, надання коментувальної інформації стосовно завдань дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» та обов'язків курсантів, спортивно-оздоровчої роботи ЗВО, думок експертів тощо.

Мету НК ми вбачаємо в мотивації курсантів до обов'язкових занять з фізичної підготовки та формування культури здоров'я; аналіз та обґрунтування навчальної програми зі спеціальної фізичної підготовки університету.

Завданням НК є адаптація курсантів до спортивно-оздоровчої діяльності в університеті, підвищення активності курсантів першого року навчання зі збереження і зміцнення свого здоров'я й навколишніх, комплексний підхід до формування розумових і фізичних якостей курсантів, залучення молоді до самостійних занять фізичними вправами та занять у секціях за видами спорту.

Настановну конференцію заплановано для проведення щорічно у вересні місяці для курсантів першого року навчання в позааудиторний час. Її слід організувати з використанням мультимедійного обладнання бажано в актовому залі, щоб залучити всіх курсантів I курсу. У її проведенні беруть участь науково-педагогічні працівники профільної кафедри, курсанти старших курсів, у тому числі ті, що входять до збірних команд університету з видів спорту, куратори, експерти, ветерани спорту тощо. Під час конференції

---

теорії і практиці фізичного виховання: навч.-метод. посіб. Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2004. 163 с.

проводять анкетування, бесіди, дають відповіді на проблемні питання, подають інформацію стосовно структури навчальної програми; умов, форм, методів та засобів проведення освітнього процесу з фізичного виховання.

Для досягнення взаємозв'язку теоретичної і практичної підготовки до формування культури здоров'я курсантів у позааудиторній діяльності ми запланували також проводити в позааудиторний час тематичні години (програма тематичних годин знаходиться у додатку Д).

На нашу думку, тематичні інформаційні години є ефективною формою виховання й оволодіння системою знань особистості. Такі тематичні години доцільно проводити один раз на тиждень з науково-педагогічними працівниками профільної кафедри або кураторами відповідних навчальних взводів за запропонованими нами матеріалами в експериментальних групах. Обсяг тематичних інформаційних годин складатиме близько 10–15 годин на семестр. За змістом ці години слід підпорядковувати загальній меті виховання та наповнити змістом, який передбачає цілеспрямований планомірний вплив на світогляд курсантів, їхні переконання, почуття, розвиток волі й характеру, потреб і здібностей, духовних та фізичних якостей задля формування культури здоров'я особистості.

На тематичних годинах ми плануємо роз'яснювати одну або декілька споріднених проблем ЗСЖ та культури здоров'я з широким залученням до її проведення курсантів, що гіпотетично має забезпечувати поглиблення й розширення їхніх знань базового та варіативного компонентів змісту фізичного виховання як дієвого чинника формування культури здоров'я у позааудиторний час.

Здобуті знання під час участі в тематичних годинах сприяють формуванню в курсантів валеологічного світогляду. Контроль за засвоєнням матеріалу плануємо здійснювати на початку кожної наступної інформаційної години в процесі виконання експрес-тестів.

Наприклад, під час дослідження особливостей будови тіла, фізіологічних та функціональних показників організму в їх порівнянні з нормативними показниками передбачаємо покращення пізнавальної активності курсантів, формування

відповідних суджень, об'єктивного оцінювання власної сформованості культури здоров'я.

На наш погляд, контролювати й доповнювати взаємозв'язок теоретичної та практичної підготовки курсантів до формування культури здоров'я слід завдяки робочим зошитах, а згодом щоденниками самоконтролю за станом здоров'я.

Нашим дослідженням передбачено використання робочого зошита в університеті переважно на перших етапах формування культури здоров'я курсантів для збільшення обсягу теоретичної, практичної та самостійної їх діяльності й урізноманітнення змісту, форм роботи, а також видів діяльності. Надалі на заміну робочим зошитах використовуватимемо лише щоденники самоконтролю фізичної підготовленості.

Варто зазначити, що ми забезпечуємо робочими зошитами всіх учасників експериментальної групи. З огляду на це доцільно проаналізувати визначення поняття «робочий зошит».

Так, досліджуючи наукову літературу, зустрічаємо, що робочі зошити називають засобами, що сприяють реалізації цілісної системи навчання (В. Онищук); набором завдань для організації самостійної роботи, складеним відповідно до чинних робочих програм (О. Нільсон); дидактичним комплектом для виконання самостійної роботи студентами як на практичних заняттях, так і в процесі підготовки до них безпосередньо на сторінках зошитів (Н. Преображенська).

Доведено, що застосування робочих зошитів в освітньому процесі покращує якість навчання, підвищуючи його ефективність.

З-поміж переваг робочого зошита можна виокремити такі: наявність теоретичних відомостей у стислому вигляді допомагає структурувати та систематизувати матеріал, який вивчається; запропонована система вправ і завдань різного рівня складності забезпечує практичне оволодіння теоретичним матеріалом; друкована основа робочого матеріалу дає змогу підвищити продуктивність заняття, розв'язати більшу кількість завдань за той самий час; подана система вправ і завдань має різний характер (репродуктивні, творчі, дослідницькі), що дозволяє студентам виявляти активність у

процесі навчання, організувати суттєву самостійну діяльність, спрямовану на здобуття знань.

Теорія поетапного формування розумових дій указує на важливість створення попередньої орієнтовної основи дій. Курсанти по-різному сприймають і засвоюють знання: одним достатньо пояснення викладача, іншим потрібні додаткові відомості у вигляді інструкцій, тобто для одних достатньо загальних вказівок, для інших новий матеріал слід деталізувати у вигляді алгоритму.

Актуальність використання робочого зошита полягає в оптимальному поєднанні змісту інформаційної підготовки курсантів з можливістю виявити напрям руху формування їхньої розумової діяльності. Робочі зошити можна використовувати для поточного контролю знань і вмінь курсантів застосовувати знання під час виконання навчальних завдань.

Пошук інноваційних змін у теорії та методиці виховання студентів, які б можна було використати в нашому дослідженні, дав змогу виявити позитивну тенденцію до використання методу проектів як засобу впливу на розвиток самопізнання та креативно-творчої діяльності студентської молоді.

Ідею організації проектної діяльності в освітньому процесі запропонував американський педагог і філософ Дж. Дьюї більше століття тому. Уперше у вітчизняній педагогіці актуальність цієї проблеми почав вивчати А. Макаренко, який у процесі своєї новаторської педагогічної діяльності дійшов висновку про проектування особистості як суб'єкта педагогічної праці. Таку думку не раз висловлював В. Сухомлинський, багатогранну педагогічну спадщину якого проймає ідея проектування людини. Визначення суті проектування як педагогічного явища є досить складним, оскільки надзвичайно складними й багатогранними є система проектування і сам педагогічний процес. Саме слово проект у перекладі з латинської мови означає кинутий уперед, задум, план<sup>126</sup>.

У тлумаченні поняття «метод проектів» натрапляємо на

---

<sup>126</sup> Сухомлинський В. О. Серце віддаю дітям / Вибрані твори : в 5 т. Київ, 1977. Т. 3. С. 5–27.

таке визначення: це педагогічна технологія, зорієнтована не на інтеграцію фактичних знань, а на їх застосування й набуття нових (часто шляхом самоосвіти)<sup>127</sup>.

Використання самовиховання як педагогічного аспекту цілеспрямованої роботи з розвитку й самовдосконалення людини спонукало нас до використання методу проектів у позааудиторній самостійній спортивно-оздоровчій діяльності курсантів. Слід зазначити, що метод проектів ми упровадили лише в роботі експериментальних груп нашого дослідження.

На початку навчального року було заплановано провідну тему «Формування культури здоров'я курсантів» й винесено на проектування. Далі було сформульовано індивідуальні та групові теми, робота з якими потребує засвоєння здобувачами вищої освіти потрібних знань і формування досвіду. До них належать:

- «Стан сформованості культури здоров'я курсантів»;
- «Характеристика формування культури здоров'я курсантів першого курсу»;
- «Значення естетичного тілобудування для майбутнього поліцейського»;
- «Порівняльна характеристика здорового способу життя курсантів першого року навчання та випускників університету» й ін.

Ми передбачаємо, що на початковому етапі виконання проектних завдань курсанти можуть звузити свою творчу роботу до реферату, знайденого в мережі Інтернет, тому для запобігання цього ми чітко визначили вимоги до якості проектів, форми і методи кількісної оцінки результатів, алгоритми проектування.

Сьогодні метод проектів у ЗВО вважають одним з перспективних видів освітнього процесу, тому що він створює умови для творчої самореалізації студентів, підвищує мотивацію для здобуття знань, сприяє розвитку їхніх інтелектуальних здібностей. Студенти набувають досвіду розв'язання реальних проблем з огляду на майбутнє

---

<sup>127</sup> Мелешенко Т., Ухаль В. Проектна технологія навчання на уроках громадянської освіти. С. 678. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/16489/Meleshchenko.pdf?sequence=1>

самостійне життя, яке проєктують.

Дослідження інформаційних джерел засвідчило відсутність використання методів проєктів у спортивно-оздоровчій діяльності закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських, тому вважаємо, що використання цієї педагогічної технології апробується в університеті уперше.

Наступною ефективною умовою формування культури здоров'я курсантів є модернізація структури організації спортивно-оздоровчої діяльності університету.

Спортивно-оздоровча та фізична діяльність особистості є невіддільним складником національної історії й культури народу, сприяє гармонійному розвитку людини, досягненню нею довголіття, формуванню її культури здоров'я.

На спортивно-оздоровчу діяльність держава покладає відповідальність за розв'язання проблем соціального комплексу, невіддільно пов'язаного зі станом і зміцненням здоров'я дітей, підлітків, студентства, робітників підприємств та установ України. Окрім цього, соціально зумовлена потреба формування здоров'я людини повинна трансформуватися в культурну, у прагнення до фізичного вдосконалення.

Протягом останнього часу ведеться активний пошук нових форм і методів підвищення якості фізичного виховання майбутніх фахівців з вищою освітою. Водночас аналіз спеціальної літератури засвідчує, що існуюча система фізичного виховання у закладах вищої освіти недостатньо ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, формування культури здоров'я та інтересу значної кількості курсантів до занять фізичними вправами. Це вимагає пошуку нових, науково обґрунтованих шляхів удосконалення організації фізичного виховання у ЗВО, розроблення моделей чи педагогічних умов організації спортивно-оздоровчої діяльності, що забезпечить оптимізацію рухової активності курсантів завдяки змінам в організацію виховної роботи в позааудиторній діяльності.

Актуальними для нашого дослідження є тлумачення поняття «спортивно-оздоровча діяльність» чи супутнього поняття «фізкультурно-оздоровча діяльність».

Спортивно-оздоровча діяльність – це педагогічний процес, процес спортивного оздоровлення, специфічна

культура особистості, система масових заходів, регульована фізична активність, розвиток відповідальності, мотивації<sup>128</sup>.

Слід відзначити, що на нормативному рівні оперують поняттям «фізкультурно-оздоровча діяльність», яке визначається як заходи, що здійснюються суб'єктами сфери фізичної культури і спорту для розвитку фізичної культури<sup>129</sup>.

Тому фізкультурно-оздоровчу діяльність розуміють як систему заходів з масового спорту та фізичного виховання, спрямованих на створення умов для забезпечення оптимальної рухової активності кожної людини за місцем навчання, роботи, проживання та відпочинку для зміцнення здоров'я й профілактики захворювань, активного дозвілля<sup>130</sup>.

Окрім того, фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність характеризують як таку, що пов'язана з правом людини на вільний доступ до фізичного виховання й спорту, яка є важливою умовою розвитку її особистості. Право розвивати фізичні, інтелектуальні, естетичні й інші здібності в процесі фізичного виховання й спорту повинно гарантуватися державою як першорядне право громадянина. З огляду на це кожна людина повинна мати змогу реалізувати право на вдосконалення своєї особистості, поліпшення фізичного стану та досягнення належного рівня спортивних успіхів відповідно до її фізичних здібностей<sup>131</sup>.

В освітньому процесі закладів вищої освіти спортивно-оздоровчу роботу слід організовувати в поєднанні з фізичним

---

<sup>128</sup> Винник Н.В. Сутність і зміст поняття «спортивно-оздоровча діяльність». *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2016. IV (42). Issue: 87. С. 47.

<sup>129</sup> Про фізичну культуру та спорт: Закон України від 24.12.1993 р. № 3808-XII. *Відомості Верховної Ради України*. 1994. № 14. Ст.80.

<sup>130</sup> Собко С. Г. Формування особистісної активності майбутніх учителів фізичного виховання у позааудиторній діяльності : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Кіровоградський державний педагогічний ун-т ім. В. Винниченка. Кіровоград, 2006. С. 180.

<sup>131</sup> Маркова О. В. Характеристика діяльнісно-креативного критерію сформованості здорового способу життя у старших підлітків з ослабленим здоров'ям. *Вісник ЧНУ ім. Богдана Хмельницького*. 2010. Вип. 191. Ч. III. С. 49.

вихованням молоді, з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку.

Для більш повного розуміння поняття «спортивно-оздоровча діяльність» та висвітлення сутності нашої третьої педагогічної умови, вважаємо за потрібне розглянути останні наукові праці, у яких подано показники результативності традиційних підходів до збереження здоров'я у вітчизняній системі фізичного виховання. Аналіз засвідчує їхній декларативний характер, оскільки в них відсутній опис засобів організації і здійснення освітньої діяльності. Принципово важливо впорядкувати систему фізичного виховання студентів відповідно до реалій сьогодення. Зокрема подолати твердо вкорінені стереотипи, характерні для часів Радянського Союзу, що не дозволяють досягти поставленої мети – зміцнення і збереження здоров'я молоді, не відповідають потребам сучасного суспільства.

У різних наукових працях установлено, що студенти, які систематично займаються фізичною культурою і спортом та виявляють у них високу активність, виробляють певний стереотип режиму дня, формують упевненість поведінки, вирізняються високим життєвим тонусом, бажанням поліпшувати власну культуру здоров'я. Вони більш комунікабельні, у них спостерігається психологічна стійкість, витримка, оптимізм, з-поміж них більше наполегливих, рішучих людей, які вміють повести за собою колектив. Такі студенти мають високе почуття обов'язку, сумлінності, зібраності. Вони успішно взаємодіють у секційній позааудиторній і навчально-виховній роботі, що потребує наполегливості, зібраності, вияву більшої кмітливості. З-поміж таких студентів частіше трапляються лідери.

Для удосконалення та відтворення нашого бачення структури спортивно-оздоровчої діяльності курсантів – дослідимо організаційні форми впровадження спортивно-оздоровчих, фізкультурних заходів в умовах закладів вищої освіти. Зокрема ця діяльність курсантів залежить від їхнього віку, статі, стану здоров'я, рівня фізичної та спортивної підготовленості, рівнів сформованості культури здоров'я, наявної спортивної бази ЗВО тощо. Водночас з організаційними формами виокремлюємо такі види спрямування спортивно-оздоровчої діяльності: гігієнічне;

оздоровчо-рекреаційне; загальнопідготовче; спортивне; професійно-прикладне; лікувальне спрямування. Слід зазначити, що кожен вид спортивно-оздоровчої діяльності має наметі виховання певних якостей особистості.

Гігієнічне спрямування забезпечує використання засобів фізичної культури для відновлення працездатності та прагнення до зміцнення здоров'я в умовах гуртожитку й удома: ранкової гігієнічної гімнастики, процедур загартування, раціонального режиму праці, відпочинку та харчування відповідно до вимог гігієни, оздоровчих прогулянок, бігу, спортивних ігор, плавання та інших видів рухової активності.

Оздоровчо-рекреаційне спрямування передбачає виховання цілеспрямованості та активності у використанні засобів фізичної культури і спорту під час колективної організації відпочинку та культурного дозвілля у вихідні дні й у період канікул для післянавчальної адаптації та зміцнення здоров'я. Засобами цього напрямку є туристичні походи, екскурсії, рухливі ігри, спортивні заходи, які можна організувати на базі університету, у будинках відпочинку, оздоровчо-спортивних таборах тощо.

Загальнопідготовче спрямування дає змогу виховати у курсантів прагнення до всебічної фізичної підготовленості та активності у підтриманні її протягом багатьох років на рівні вимог і норм комплексів державних тестів відповідного вікового ступеня. Засобами підготовки є вправи з комплексу державних тестів: ранкова гігієнічна гімнастика, легка атлетика, плавання, лижний спорт, туризм, ігри. Для планомірної роботи за цим напрямком організують спеціальні групи та секції, проводяться спортивні змагання.

Спортивне спрямування сприяє вихованню сумлінного ставлення та цілеспрямованості курсантів до спеціалізованих систематичних занять одним з видів спорту в навчальних групах спортивного удосконалення, у спортивних секціях спортивного клубу або індивідуально; участь у спортивних змаганнях для підвищення та збереження певного рівня спортивної майстерності.

Професійно-прикладне спрямування зумовлює використання засобів фізичної культури для підготовки до

роботи за обраною спеціальністю з урахуванням особливостей отримуваної професії.

Лікувальне спрямування передбачає використання фізичних вправ і гігієнічних засобів, урахування факторів загартування в системі лікувальних заходів з відновлення здоров'я чи окремих функцій організму, знижених або втрачених в наслідок хвороб або травм. До засобів належать раціональний режим життєдіяльності, природні фактори, процедури загартування, лікувальний масаж, механотерапія, трудотерапія та різноманітні фізичні вправи. Використання засобів фізичної культури з лікувальною метою повинно супроводжуватися систематичним лікарським контролем та суворим урахуванням індивідуальних особливостей курсантів.

Вагоме місце в курсантському житті закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських, належить навчально-тренувальній роботі в різноманітних спортивних секціях. Спортивні секції рекомендовано організовувати за тими видами спорту, які найкраще забезпечують різноманітну фізичну підготовку, підвищують рівень фізичної та розумової працездатності людини, формують культуру здоров'я особистості. З-поміж з них: легка атлетика, спортивні ігри, бокс, самбо, карате, гирьовий спорт тощо. У багатьох випадках до занять у спортивних секціях допускають осіб, у яких немає спортивного розряду, однак вони характеризуються достатньою всебічною фізичною підготовкою та бажають займатися тим або тим видом спорту, що культивується у ЗВО. Одним з показників ефективності занять у спортивних секціях є динаміка спортивних результатів.

Масові фізкультурно-спортивні заходи – це ігрова діяльність, учасники якої залежно від віку, статі, рівня фізичної підготовленості мають приблизно однакові можливості в досягненні перемоги в доступних їм вправах. Доступність забезпечують спеціальним вибором змагальних вправ, складності та довжини дистанцій, ваги снарядів, які використовуються, а також тривалістю та інтенсивністю виконання вправ.

Зміст фізкультурно-спортивних заходів залежить від мети та періоду тренувань. Заходи, які проводять на початку тренувальної діяльності, під час комплектування

фізкультурно-оздоровчих груп і залучення нових членів клубів, мають на меті підвищення рівня фізкультурних знань, надання можливостей випробувати сили в тих або тих вправах, цього можна досягти під час показових змагань за участю чоловіків, жінок, дітей різного віку.

Одним із видів фізкультурних заходів агітаційно-пропагандистської спрямованості є відкриті змагання, конкурси, бліцтурніри за участю всіх охочих, а також змагання новачків, які ввійшли до складу фізкультурно-оздоровчих груп.

У процесі тренувальної роботи у фізкультурно-оздоровчих групах організують змагання навчально-тренувальної спрямованості, мета яких – забезпечення емоційності й ефективності занять, стимулювання результатів, розв'язання виховних завдань.

Обов'язкові аудиторні заняття з фізичного виховання, передбачені навчальним планом, можуть компенсувати лише 20–25 % потрібного добового обсягу рухів, чого недостатньо для нормального фізичного розвитку і рухової підготовленості студентів. Для підтримки високої працездатності організму потрібна щоденна м'язова робота<sup>132</sup>.

На думку Р. Зеленського, важливою умовою ефективності позааудиторної спортивно-оздоровчої роботи в межах ЗВО є вибір форм занять фізичними вправами, узгоджених з функціональними і руховими можливостями студентів, з-поміж яких:

– «День здоров'я» (активний відпочинок на свіжому повітрі з виконанням фізичних вправ, кросовий біг з доланням перешкод, спортивні змагання за спрощеними правилами);

– туристичні походи;

– змагання з орієнтування на місцевості;

– масові фізкультурно-оздоровчі заходи з елементами естетичного та розважального характеру (спортивні вечори, конкурси, вікторини, показові виступи кращих спортсменів, спортивно-розважальні свята тощо);

– спортивні змагання;

---

<sup>132</sup> Зеленський Р. М. Місце і роль позааудиторної фізкультурно-оздоровчої роботи в системі діяльності ВНЗ. URL: [https://www.rusnauka.com/8\\_NMIV\\_2013/Pedagogica/2\\_131541.doc.htm](https://www.rusnauka.com/8_NMIV_2013/Pedagogica/2_131541.doc.htm)

- літні та зимові універсиади, спартакіади, студентські ігри;
- матчеві зустрічі;
- участь у заняттях спортивних секцій з різних видів спорту, групах загальної фізичної підготовки, групах лікувальної фізкультури та фізичної реабілітації;
- самостійні вправи в режимі дня;
- гігієнічні й загартовувальні процедури тощо<sup>133</sup>.

У праці С. Собка зазначено, що позааудиторна спортивно-оздоровча діяльність неможлива без використання таких її форм:

1. Заняття з підвищення спортивної майстерності.
2. Науково-дослідна робота студентів.
3. Безпосередня участь у змаганнях з різних видів спорту.
4. Обслуговування змагань з різних видів спорту в якості організатора, судді змагань.
5. Педагогічна практика в школі.
6. Робота в літньому таборі відпочинку дітей.
7. Безпосередня участь у змаганнях з різних видів спорту<sup>134</sup>.

Вважаємо, що зазначені автором форми позааудиторної діяльності характерні переважно для студентів факультетів фізичного виховання, проте в описі цих форм, запропонованому С. Собком, є цікаве для нашого дослідження обґрунтування змагальної діяльності. Цю форму роботи впроваджено в спортивно-оздоровчій діяльності більшості ЗВО. Позааудиторна діяльність курсантів закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських, не належить до винятків.

Зокрема, однією з основних форм проведення спортивно-оздоровчої діяльності у ЗВО, засоби і методи якої відповідають сучасним вимогам, є старанно продумані та підготовлені змагання з різних видів спорту. У сучасній системі фізкультурного руху вони посідають особливе місце, оскільки є

---

<sup>133</sup> Там само.

<sup>134</sup> Собко С. Г. Формування особистісної активності майбутніх учителів фізичного виховання у позааудиторній діяльності : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Кіровоградський державний педагогічний ун-т ім. В. Винниченка. Кіровоград, 2006. С. 182.

засобом стимулювання розвитку фізичних і духовних здібностей, моральних якостей, волі та цілеспрямованості. Змагання дають змогу перевірити себе в гострих, безкомпромісних ситуаціях, розкрити риси свого характеру. У процесі змагань людина відчуває радість і смуток, задоволення та прикрість тощо. Змагання дозволяють виявити потенційні можливості людини, перевірити її майстерність, виховувати високі морально-вольові якості; сприяють формуванню таких рис характеру, як: сміливість, рішучість, сила волі, наполегливість, дисциплінованість, чесність, повага до суперника, уміння підпорядковувати особисті інтереси командним та ін.

Для більш глибокого розуміння стану проблеми нашого дослідження ми вивчили специфіку організації спортивно-оздоровчої роботи в закладах вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських. За цей напрям роботи в позааудиторній діяльності курсантів відповідає профільна кафедра. У розробленому річному плані спортивних заходів подано інформацію про систематичне проведення секційної роботи за такими видами спорту: легка атлетика, волейбол, баскетбол, бокс, гирьовий спорт, самбо, карате, футбол.

Секційну роботу передбачено з понеділка до суботи, на кожен вид спорту відведено три-чотири тренування тривалістю дві академічні години. Заняття кожним видом спорту проводяться в зазначений час за розкладом секційної роботи, який закріплено за окремими науково-педагогічними працівниками. У процесі роботи передбачено бригадний метод ведення навчально-тренувальних занять, що підвищує спортивну майстерність курсантів. Для занять курсанти мають два спортивні зали, вуличні майданчики й потрібний інвентар та обладнання.

За результатами участі в секційній роботі формуються збірні університету для участі в змаганнях місцевого, всеукраїнського та міжнародного рангу.

Також у позааудиторній діяльності науково-педагогічні працівники кафедри спеціальної фізичної підготовки надають курсантам консультації, приймають перескладання нормативів фізичної підготовленості й відпрацювання пропущених занять.

Незважаючи на зазначені позитивні чинники діяльності кафедри спеціальної фізичної підготовки університету, ми бачимо умови покращення спортивно-оздоровчої діяльності завдяки чіткому структуруванню роботи курсантів і науково-педагогічних працівників у позааудиторний час, розширення секцій бажаних для курсантів видів спорту через залучення до роботи тренерів-викладачів місцевих ДЮСШ, а також пропозицій спортивно-оздоровчого парламенту щодо модернізації цієї діяльності.

Ми пропонуємо модернізовану структуру організації проведення спортивно-оздоровчої позааудиторної діяльності курсантів для формування їхньої культури здоров'я. За нашим переконанням, ця структура повинна охоплювати напрями та форми спортивно-оздоровчої роботи. Як уже зазначалося, до них належать професійно-прикладне, гігієнічне, спортивне, оздоровчо-рекреаційне, лікувальне та креативно-діяльнісне спрямування. Кожен з напрямів передбачає розв'язання низки завдань.

Ретроспективний аналіз спортивно-оздоровчого середовища позааудиторної діяльності курсантів засвідчує існування гігієнічного, оздоровчо-рекреаційного, спортивного та лікувального напрямів. Кожен з них є обов'язковим для розв'язання проблем формування культури здоров'я курсантів.

З позиції майбутньої професії поліцейського ми вважаємо за потрібне надати пріоритету професійно-прикладному напрямку, що забезпечить актуалізацію рухових умінь та навиків і теоретичних знань курсантів у контексті професійної підготовки. Основним засобом реалізації цього напрямку може стати окремий гурток професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) курсантів, який має свою мету та завдання (приклад календарно-тематичний плану гуртка ППФП знаходиться у додатку Ж).

На нашу думку, креативно-діяльнісне спрямування курсантів є ще одним якісним напрямом спортивно-оздоровчої роботи університету в позааудиторній діяльності. Цей напрям повинен акумулювати знання та бажання молоді в їхню творчу роботу з формування своєї культури здоров'я.

Основним генератором творчих ідей буде спортивно-оздоровчий парламент як умова активної діяльності курсантів у формуванні культури здоров'я в позааудиторній діяльності.

Визначивши спрямування, ми пропонуємо такі форми спортивно-оздоровчої позааудиторної діяльності: організовані заняття, фізкультурно-спортивні заходи, спортивно-оздоровчий парламент та самостійна робота курсантів. Зпоміж організованих занять ми рекомендуємо розмежувати: секційну роботу; консультації (відпрацювання, перекладання, бесіди); тематичні години; настановні конференції; гурткова робота з ППФП.

За нашим переконанням, секційну роботу не варто кардинально змінювати. Ми пропонуємо, де потрібно, змінити відповідальних за секції науково-педагогічних працівників відповідно до їхньої спортивної спеціалізації, щоб наприклад, майстер спорту з легкої атлетики працював з курсантами засобами свого виду спорту, а не спортивних ігор тощо. У такому разі роботу науково-педагогічних працівників можна більше оптимізувати для розв'язання сформульованих виховних завдань.

Окрім того, ми передбачаємо можливі доповнення цікавих для курсантів секцій (греплінг, панкратіон, поліатлон), проте може статися така ситуація, коли для забезпечення складно-координаційних чи складно-технічних видів спорту не буде штатного тренера-викладача з профільної кафедри. Також може бути перевантажений позааудиторний час у місцях можливого проведення секційного заняття. Вихід з такої ситуації ми бачимо в залученні курсантів до навчання в позааудиторний час у місцевих дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ) або набір груп спортивних шкіл на базі університету за договором про безкоштовну співпрацю. Іншими словами, ЗВО надає місце для проведення тренувань та організує бажаних курсантів, а адміністрація ДЮСШ забезпечує тренера-викладача з відповідною спеціалізацією.

Формами організованих занять є також консультації, бесіди, відпрацювання пропусків занять та перекладання незадовільних оцінок чи балів. Ці форми часом бувають не ефективними. Курсанти, які пропускають заняття з дисципліни «Спеціальна фізична підготовка», відпрацьовують пропуски під час проведення секційної роботи своїм викладачем. Це спричиняє подвійне навантаження на викладача фізичного виховання в позааудиторній діяльності, що викликає невисоку щільність та зосередженість викладача на дві справи одночасно –

ведення секції та прийом відпрацювання курсантів. Розв'язання цієї проблеми ми вбачаємо в нововведенні «плітного варіанта» відпрацювань пропусків занять щосуботи. Згідно з наказом адміністрації ЗВО ця форма позааудиторної роботи проводиться за графіком, складеним цикловою комісією фізичного виховання. Викладачі по черзі щосуботи працюють зі студентами у відведений навчальною частиною коледжу час. На нашу думку, ця умова зумовить якісне виконання викладачами своїх обов'язків стосовно боржників та полегшить навантаження під час секційної роботи. Окрім того, уважаємо, що ця умова підвищить рівень мотивації курсантів до вчасного складання нормативів, виконання відповідних залікових вправ.

Специфіку проведення тематичних годин та настановних конференцій ми детально розглянули в попередніх параграфах розділу, тому вважаємо за потрібне розглянути особливості проведення гурткової роботи з ППФП.

У процесі дискусії з науково-педагогічними працівниками ми виявили, що спроби увести розділ ППФП курсантів були, однак недосконала розробленість методичного забезпечення та власних умінь і навичок із цього розділу спричинило її витіснення іншими, більш простими для розуміння видами фізичної підготовки курсантів.

На нашу думку, заняття професійно-прикладною фізичною підготовкою курсантів повинні бути постійними й передбачатися як тематичний розділ у навчальному плані дисципліни «Спеціальна фізична підготовка». Для того, щоб перевірити ефективність ППФП, ми в експериментальній формі організуємо гурток ППФП курсантів.

Під керівництвом науково-педагогічного працівника кафедри спеціальної фізичної підготовки у позааудиторний час курсанти зможуть здобути та закріпити теоретичні й рухові вміння та навички, корисні передовсім у професійній діяльності поліцейського. Зокрема на них чекають серйозні фізичні випробовування на витривалість, оскільки їх діяльність пов'язана з подобовим чергуванням, роботою вихідними днями або взагалі без них, з постійним пересуванням на досить великі відстані в несприятливих кліматичних умовах, іноді – за відсутності транспорту. З огляду на це недостатньо мати задовільне здоров'я та фізичний стан, потрібно формувати

власну культуру здоров'я водночас з використанням засобів ППФП курсантів.

Актуальність запровадження гуртків ППФП курсантів також обумовлюється необхідністю набуття ними певних прикладних компетентностей необхідних для майбутнього поліцейського, які не передбачені відповідними освітніми компонентами, так само як і не представлені в роботі відповідних спортивних секцій.

Прикладом такої ситуації є прикладне плавання, значення якого в процесі підготовки здобувачів вищої освіти закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських, було предметом одного з наших досліджень<sup>135</sup>, в ході якого нами було проведено анкетування 300 здобувачів вищої освіти Донецького державного університету внутрішніх справ, під час якого встановлено, що 17% респондентів взагалі не вміють плавати, а отже можливо припустити, що у випадку виникнення в майбутній поліцейській діяльності обставин, за яких необхідно застосувати навички плавання для вирішення певних завдань поліцейської діяльності, вони будуть нездатні це зробити. 90,8% респондентів визнали необхідними вміння плавати для поліцейського, а 65% з них висловилися за підтримку запровадження прикладного плавання в процес підготовки здобувачів вищої освіти закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських. Нами зроблено висновок про доцільність запровадження прикладного плавання в процес підготовки курсантів. Ураховуючи наявні методики викладання прикладного плавання, які передбачають тривалий процес, на сьогодні

---

<sup>135</sup> Мердов С. П. Значення прикладного плавання в процесі підготовки здобувачів вищої освіти закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських. *Європейський вибір України, розвиток науки та національна безпека в реаліях масштабної військової агресії та глобальних викликів XXI століття* (до 25-річчя Національного університету «Одеська юридична академія» та 175-річчя Одеської школи права) : у 2 т. : матеріали Міжнар.наук.-практ. конф. м. Одеса, 17 червня 2022 р. / за заг. ред. С. В. Ківалова. Одеса : Гельветика, 2022. Т. 2. С. 924–927.

вести мову щодо запровадження його викладання в межах професійно орієнтованої навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» є недоцільним. Саме тому вбачаємо можливим запровадження у закладах вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських, такої підготовки з використанням засобів ППФП курсантів.

Однією з форм позааудиторної спортивно-оздоровчої діяльності університету ми визначаємо спортивно-оздоровчі заходи: спортивно-розважальні свята, участь у змаганнях та пробігах по місту, волонтерська робота.

На нашу думку, до спортивно-розважальних свят потрібно додати моменти шоу, в яких залучати з показовими виступами кращих спортсменів міста (гирьове жонглювання, паркур, види єдиноборств, художня та спортивна гімнастика тощо). Вони своїм прикладом будуть додатково стимулювати курсантів до занять певним видом спорту та наповнювати видовищністю спортивно-оздоровчі заходи. Окрім того, з-поміж запланованих заходів потрібно передбачати спортивно-розважальні конкурси з патріотично-громадянського виховання: «Богатирські ігри», «Козацький гарт», «Козацькі забави», «Пласт», «Скаутський рух», «Джура-поліцейський».

Для проведення туристичних пішохідних походів ми плануємо додати змагання зі спортивного орієнтування на місцевості за картами. Цей вид спорту не лише розвиває фізичні якості курсантів, а й залучає молодь до вивчення карт, місцевості, орієнтування.

Для організації змагальної діяльності курсантів у позааудиторний час слід планувати постійні їх змагання з постійним складом університету, товариські зустрічі зі спортивних ігор з іншими закладами освіти, ставати самостійно ініціаторами проведення змагань різного рангу за видами спорту, що культивуються в університетах.

За нашим переконанням, у спортивно-оздоровчих заходах слід передбачити волонтерську роботу курсантів для допомоги в проведенні всеукраїнських змагань (річний план волонтерської роботи знаходиться у додатку 3).

Окрім отримання досвіду охорони громадського порядку, суддівства, курсанти безпосередньо познайомляться з провідними спортсменами, олімпійцями України під час

змагальної діяльності, що, безумовно, має бути мотивом до більш активного формування своєї культури здоров'я та розвитку самооцінки й самовиховання з проблематики дослідження.

Для більшої теоретичної та практичної обізнаності курсантів з формування культури здоров'я та контролю за формуванням її компонентів ми запропонували їм використовувати щоденники самоконтролю «Моя культура здоров'я». У цих щоденниках курсанти ведуть облік функціональних змін організму, фіксують стан самопочуття тощо.

У перспективі сформованість культури здоров'я повинна акумулювати своє формування у творчій, креативній діяльності курсантів під час роботи спортивних секцій, участі в обласних та всеукраїнських спартакіадах, туристичних пішохідних походах, розв'язання проектних завдань тощо.

Слід також зазначити, що наведені форми та технології не обмежують спортивно-оздоровчу діяльність курсантів. Важливо продовжувати пошук нових форм, оскільки на сьогодні спостерігається недостатня розробленість методики позааудиторної роботи у закладах вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських.

---

### 3.2. Реалізація та перевірка ефективності педагогічних умов формування культури здоров'я в позааудиторній діяльності

У процесі обґрунтування сутності педагогічних умов з формування культури здоров'я визначено необхідність вдосконалення змісту позааудиторної діяльності через активізацію практичної спрямованості самостійної роботи курсантів з формування культури здоров'я.

Знання курсантів з культури здоров'я, реалізація рухових умінь і навичок зі здорового способу життя та інтеграція когнітивного критерію є основою для позитивних змін сформованості культури здоров'я.

Першим вихідним моментом теоретико-практичної підготовки курсантів була настановна конференція, яка дала змогу ознайомити загальний контингент досліджуваних з проблемами формування культури здоров'я та вплинути на їх свідомість щодо важливості зміцнення й збереження здоров'я.

На настановній конференції створено підґрунтя для успішного впровадження педагогічних умов формування культури здоров'я курсантів. Ця форма стала традиційною, тому її проводять щорічно згідно з відповідним планом.

За результатами НК ми виокремили контрольні та експериментальні групи досліджуваних, які були вирівняні за віком, статтю, спеціальністю, рівнем знань та мотивацією до формування власної культури здоров'я. Під час другого діагностичного зрізу який проведено після НК, зафіксовано майже однаковий рівень сформованості культури здоров'я респондентів груп за когнітивним, мотиваційно-ціннісним та креативно-діяльнісним критеріями.

Для впровадження та реалізації першої педагогічної умови важливо знайти ефективні форми й методи.

Класичною формою впливу на формування культури здоров'я курсантів є лекції у позааудиторний час. Цю форму навчання й виховання спрямовано не лише на засвоєння готових знань, а й на вироблення вмінь використовувати їх у практичній діяльності.

Важливо навчити курсантів застосовувати здобуті знання для того, щоб креативно мислити, доводити, творчо розв'язувати поставлені завдання в процесі пошуку нових напрямів формування своєї культури здоров'я.

Передовсім для респондентів експериментальних груп проведено оглядові та базові лекції, які є основою засвоєння теоретичного матеріалу. Під час лекцій використано наочні методи навчання: ілюстрації, схеми, таблиці, діаграми, фрагменти відеозаписів, скомпоновані в мультимедійних презентаціях. У процесі викладу нами використано метод перенесення позитивних знань, що дало змогу досягти кореляційного взаємозв'язку нового матеріалу викладеного попередньо.

Окрім того, для мотивації курсантів до творчого обговорення проблемного матеріалу в лекціях використано метод бесіди. Найважливіші положення детально

прокоментовано й запропоновано зробити записи. У кінці лекції практично кожен курсант мав змогу узагальнити набуті знання, формулюючи свої висновки з проблеми викладеного.

На формувальному етапі експерименту вихідним моментом формування культури здоров'я є формування в курсантів узагальнених знань про неї, розвиток мотиваційно-ціннісного та креативно-діяльнісного ставлення до окресленої проблеми. Зокрема лекції-бесіди «Теоретичні засади формування культури здоров'я», «Культура здоров'я майбутнього поліцейського», «Зарубіжний досвід формування культури здоров'я курсантів», «Значення реклами в медіа для формування культури здоров'я студентської молоді», якими розпочато впровадження теоретичної підготовки в експериментальних групах, сприяли усвідомленню курсантами цієї проблеми, розкрили сутність актуальності та реалізації теми з-поміж майбутніх поліцейських.

Ознайомлювальні лекції-бесіди довели курсантам потребу формування своєї культури здоров'я, оскільки респонденти усвідомили проблеми здоров'я й фактори ризику; здобули знання, які дають змогу людині бути здоровою; виробили ставлення до проблеми формування культури здоров'я; виявили готовність до креативних дій під час реалізації здобутого обсягу теоретичних знань на практиці.

На основі досліджень проблем здорового способу життя В. Бабаліч, ми визначили одним із перших складників лекцій ознайомлення студентів з нормативними документами, де зазначено, що більшою частиною законодавчого поля України щодо формування культури здоров'я молоді є нормативно-правова база галузі охорони здоров'я.

Курсанти експериментальних груп прослухали інформацію про роботу різних служб формування культури здоров'я, яку сьогодні організують регіональні Центри здоров'я. Водночас зауважили, що проблему формування культури здоров'я людини та її актуалізацію з-поміж медичних працівників також розглянуто й на міжнародному рівні. Зокрема Оттавська хартія окреслила п'ять основних напрямів формування здорового способу життя, один з яких спрямовано на переорієнтацію системи охорони здоров'я на

розширення сфери відповідальності медичних працівників за організацію профілактичної діяльності<sup>136</sup>.

З огляду на це додатково актуалізується потреба набуття теоретичних та практичних знань і вироблення навичок з формування культури здоров'я для їх використання в професійній діяльності.

Для сприяння вияву творчої креативно-діяльнісної активності з другої лекції ми залучили до обговорення проблеми формування культури здоров'я самих курсантів. Деякі респонденти експериментальних груп виступали з рефератами про шкідливі звички: тютюнопаління, алкоголь тощо; інші розповідали про венеричні хвороби туберкульоз, СНІД, додаючи статистику летальних випадків від цих захворювань. Окрім того, підготували статистичну інформацію про «омолодження» захворювань, що спричиняє збільшення відсотка захворювань на ці хвороби з-поміж студентської молоді в Україні.

Курс лекцій з проблеми формування культури здоров'я було завершено такими темами: «Формування культури здоров'я курсантів у позааудиторній діяльності», «Роль оздоровчо-рухової рекреаційної активності у формуванні культури здоров'я курсантів», «Значення студентського-курсантського самоврядування в креативно-діяльнісному способі формування культури здоров'я курсантів», «Роль спортивно-оздоровчої діяльності у формуванні культури здоров'я курсантів» (табл. 3.1).

Слід зауважити, що в процесі викладання лекційного матеріалу розглянуто питання, що розкривають сутність і значення відповідних тем з формування культури здоров'я курсантів.

Наприклад, тема «Теоретичні засади формування культури здоров'я» розширила та закріпила знання й

---

<sup>136</sup> Бабаліч В. А. Формування у студентів медичного коледжу готовності до пропаганди і реалізації ідей здорового способу життя у майбутній професійній діяльності : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Кіровоградський державний педагогічний ун-т ім. В. Винниченка. Кіровоград, 2006. С. 129.

уявлення курсантів про культуру здоров'я особистості та її функціональне призначення для кожної людини. Як соціально-педагогічна проблема формування культури здоров'я особистості спонукала курсантів до осмислення проблем погіршення здоров'я та його наслідків для майбутнього покоління.

*Таблиця 3.1*

**Теми лекцій-бесід з проблеми формування культури здоров'я курсантів**

№ з/п	Тематика	Кількість годин
1.	Теоретичні засади формування культури здоров'я	2
2.	Нормативно-правова основа охорони здоров'я курсантів	2
3.	Культура здоров'я майбутнього поліцейського	2
4.	Зарубіжний досвід формування культури здоров'я курсантів	2
5.	Значення реклами в медіа для формування культури здоров'я студентської молоді	2
6.	Вплив шкідливих звичок на формування культури здоров'я особистості	2
7.	Формування культури здоров'я курсанта у позааудиторній діяльності	2
8.	Роль оздоровчо-рухової рекреаційної активності у формуванні культури здоров'я курсантів	2
9.	Значення студентсько-курсантського самоврядування в креативно-діяльнісному способі формування культури здоров'я курсантів	2
10.	Роль спортивно-оздоровчої діяльності у формуванні культури здоров'я курсантів	2

Під час лекції-бесіди на тему «Нормативно-правова основа охорони здоров'я курсантів» проаналізовано та вивчено нормативно-правові документи з формування, збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді в сучасній освіті, та права людини на життя та здоров'я. Було досліджено з респондентами експериментальних груп такі документи:

- Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»;

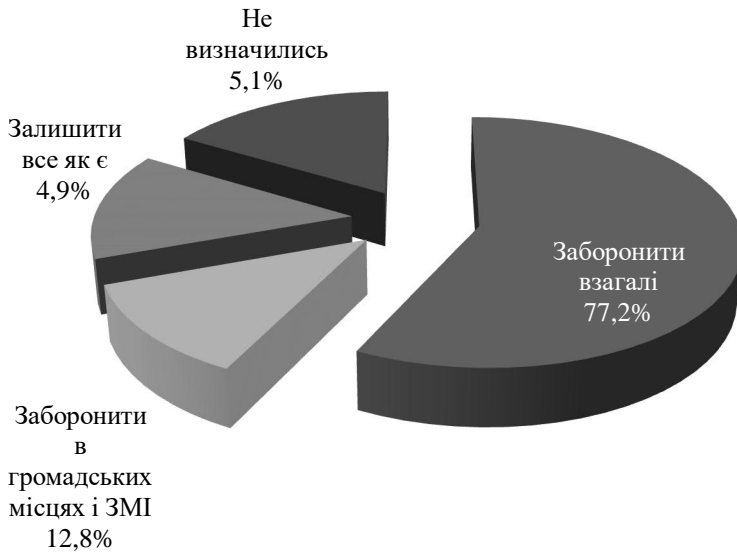
- Національну молодіжну стратегію до 2030 року;

- Концепції розвитку системи громадського здоров'я тощо.

Дослідження цих нормативних документів сприяло формуванню самоусвідомлення курсантів та актуалізації проблеми формування культури здоров'я на законодавчому рівні.

Тема «Значення реклами в медіа для формування культури здоров'я студентської молоді» актуалізувала проблему перенасиченості інформаційного простору рекламою алкоголю, тютюну та недостатності пропаганди з-поміж населення здорового способу життя засобами медіа. Курсантам було запропоновано до розгляду статистичні дані відсотка реклам шкідливих чинників на українському інформаційному просторі та досвід розв'язання цієї проблеми в країнах Євросоюзу (ЄС). Під час лекції-бесіди ми вплинули на самосвідомість курсантів як орієнтир осмислення своїх дій, почуттів, думок, мотивів поведінки в контексті теми. Деякі курсанти висловили думку про потребу заборони реклами алкоголю і цигарок у нашій країні загалом, а не лише в пізній ефірний час на телеканалах України.

За результатами експрес-тесту 77,2% респондентів експериментальних груп бажали б повністю заборонити рекламу засобів розвитку шкідливих звичок (тютюнопаління, алкоголь, шкідлива їжа тощо) та 12,8% – заборонити рекламу на телебаченні та в громадських місцях (рис. 3.3).



*Рис 3.3. Співвідношення уявлень курсантів щодо заборони реклами засобів тютюнопаління та алкоголю*

За підсумками теми «Формування культури здоров'я курсанта у позааудиторній діяльності» разом з класичними формами визначено низку вподобань курсантів відносно проведення позааудиторної спортивно-оздоровчої діяльності з формування культури здоров'я, як-от: секційна робота з фітнесу, туризму, атлетизму, корекційної фізичної культури, внутрішніх спартакіад між викладачами та студентами й ін.

Матеріали лекцій-бесід доповнили уявлення про значення та методи формування культури здоров'я в позааудиторній діяльності майбутніх поліцейських, мотивували до розвитку самостійних творчих прагнень, зміцнювали та закріплювали зацікавленість респондентів експериментальних груп проблемами дослідження, оскільки за результатами нульового діагностичного зрізу інтерес курсантів до формування своєї культури здоров'я мав ситуативний характер і виявлявся в недостатній обізнаності та мотивації до роботи над собою.

Окрім того, за результатами проведених лекцій на основі побажань курсантів було доповнено план кураторських виховних тематичних годин питаннями формування культури здоров'я особистості, пропаганди здорового способу життя.

За безпосередньої участі викладачів фізичного виховання, гігієни, анатомії, фізіології, лікувальної фізичної культури та спеціалістів реабілітологів з обласного фізкультурно-спортивного диспансеру впроваджено інформаційні тематичні години під час кураторських виховних годин в експериментальних групах.

Значну частину тематичних годин куратора було використано на роз'яснення певної проблеми або кількох споріднених проблем ЗСЖ та культури здоров'я з широким залученням до цього процесу курсантів, що забезпечило поглиблення й розширення їхніх знань про базовий та варіативний компоненти змісту фізичного виховання як дієвого чинника формування культури їх здоров'я у позааудиторний час. Завдяки експрес-тестам на початку кожної інформаційної години ми контролювали засвоєння попереднього матеріалу з формування в курсантів експериментальних груп валеологічного світогляду.

У переліку тематичних годин передбачено найбільш актуальні теми формування культури здоров'я, визначені за побажаннями курсантів під час проведення настановної конференції на початку навчального року, лекцій-бесід та особистого спілкування з респондентами експериментальних груп, експертів. Зокрема курсантам було запропоновано такі теми:

- «Ми обираємо здоровий спосіб життя»;
- «Усебічний фізичний і духовний розвиток особистості»;
- «Соціальні умови здоров'я»;
- «Організм людини як цілісна система»;
- «Фізіологія фізичного виховання»;
- «Значення ЗСЖ у формуванні культури здоров'я»;
- «Основи дихальних та загартовувальних методик оздоровчо-рекреаційної активності»;
- «Раціональне харчування»;
- «Вплив занять спортом на формування культури здоров'я студентської молоді (на прикладі легкої атлетики)»;
- «Відсутність шкідливих звичок – запорука здоров'я».

На початковому етапі проведення інформаційних тематичних годин курсанти експериментальних груп вже мали уявлення та знання про формування своєї культури здоров'я, які було здобуто поза формальною системою освіти на основі соціального досвіду. З огляду на це, ми побудували тематичні години так, щоб раніше здобути теоретичну та практичну інформацію акумулювати в систему знань і творчих дій щодо формування культури здоров'я.

На тематичні години було запрошено до обговорення запланованих тем майстрів спорту, заслужених працівників фізичної культури, ветеранів спорту, інструкторів фітнес-центрів відповідного регіону, де проводилось дослідження.

В апробації інформаційних тематичних годин ми використали холістичний (цілісний) підхід до навчання, який охопив соціальний, духовний, емоційний, естетичний та фізичний аспекти формування культури здоров'я та ведення здорового способу життя. Холістичний підхід передбачав вияв емоційних та пізнавальних аспектів.

Для логічного завершення впровадження кореляційного взаємозв'язку теоретичної та практичної підготовки до формування культури здоров'я курсантів у позааудиторній використано активні методи: метод проектів, «брейн-ринг», круглий стіл, конференція.

Активне залучення курсанта до створення програм дає змогу засвоювати нові способи людської діяльності в соціокультурному середовищі, тому проектну гру проведено в режимі активної групової роботи.

Метою гри було складання програми формування культури здоров'я за такими віковими напрямками: діти, підлітки, молодь, дорослі.

Дотримання умов розвитку інтелектуальних, мотиваційних та креативно-діяльнісних показників вимагала організація процесу підготовки до розроблення курсантами рекреаційних програм.

Однією з активних форм теоретичної та практичної підготовки до формування культури здоров'я курсантів була ситуаційна гра «Банк ідей». Ведучих гри було обрано із курсантів експериментальних груп, які протягом упровадження лекційного матеріалу, тематичних бесід та проектної гри були активними, комунікабельними та

вирізнялися інтелектуальними і творчими виявами здобутих знань з проблеми нашого дослідження.

Основна мета гри – генерування нових ідей, розширення діапазону використання нових знань, активних пошуків напрямів розв'язання проблемного питання. Курсантів було об'єднано у групи, кожна з яких делегувала свої пропозиції протягом короткого проміжку часу, що сприяло висловленню перших думок, що з'являлися. Особливої уваги заслугоували пропозиції з креативним змістом, нестандартним підходом до розв'язання ситуаційних питань гри.

Ситуаційна гра розкрила широкі можливості для активізації здобутих знань, посилила позитивні мотивації, які підвищили зацікавленість курсантів і спонукали до використання креативних можливостей.

Конференція для студентів першого року навчання «Культура здоров'я і я» також сприяла вияву взаємозв'язку теоретичної та практичної підготовленості курсантів до формування культури здоров'я. Респонденти експериментальних груп підготували низку доповідей про ЗСЖ, наркоманію, шкідливі звички, раціональне харчування тощо. Захід було організовано так, щоб усі учасники конференції могли взяти участь у дискусійних питаннях, здобути наочні знання з мультимедійної презентації, насиченої відеороликами за темою конференції.

Результати педагогічного експерименту засвідчують, що під час реалізації педагогічної умови взаємозв'язку теоретичної та практичної підготовки використаний метод проектної технології дав змогу розв'язати низку дидактичних та виховних завдань. Курсанти засвоїли потрібні знання з культури здоров'я особистості, стимулювали розвиток мислення, пізнавальних та творчих навичок тощо.

З огляду на сказане зауважимо, що сутність проектної технології – стимулювати інтерес майбутніх фахівців до розв'язання окреслених проблем (ситуацій), які передбачають володіння визначеною системою знань, умінь і навичок<sup>137</sup>. Під

---

<sup>137</sup> Іванова Ю. Ю. Формування у майбутнього соціального педагога готовності до особистісного самовизначення : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Кіровоград, 2012. С. 18.

час такого виду діяльності можна удосконалювати педагогічні умови формування культури здоров'я курсантів у позааудиторній діяльності.

Окрім того, розвиток студентського самоврядування має вагоме значення в системі виховання, котра ґрунтується на активізації пізнавальної активності студента. Студентська самостійна діяльність здебільшого відбувається в позааудиторний час, тому в її складниках потрібно шукати нові форми стимуляції активності студентів до творчого засвоєння знань та вмінь.

Під час дослідження виявлено, що ефективність формування культури здоров'я курсантів у позааудиторній діяльності значно покращиться за умови діяльності спортивно-оздоровчого парламенту (СОП).

Усі учасники спортивно-оздоровчого парламенту розвивають креативне мислення, творчо розв'язують складні проблеми шляхом аналізу ситуацій та оброблення супутньої інформації, зважають думки інших членів парламенту, приймають самостійні та колективні рішення, беруть участь у дискусіях з викладачами.

На попередньому етапі створення СОП було вивчено потреби майбутніх поліцейських у формуванні своєї культури здоров'я, з'ясували їхні початкові рухові знання, уміння та навички.

СОП – це своєрідний креативний проект спортивно-оздоровчого самостійного студентського самоврядування, засіб прискореного зростання динаміки знань та вмінь з проблеми дослідження студентів медичних коледжів.

У 2023 р. з респондентів експериментальної групи вибірковими засобами було створено спортивно-оздоровчий парламент. Президентів та міністрів парламенту відібрано з найбільш творчих, активних курсантів експериментальної групи, які на першому етапі експерименту засвідчили найвищий рівень мотивації до формування своєї культури здоров'я.

На першому засіданні парламенту було розподілено обов'язки міністрів та визначено завдання діяльності. На початковому етапі існування СОП активну координацію самостійного студентського об'єднання здійснювали науково-педагогічні працівники кафедри спеціальної фізичної

підготовки. Протягом року, в міру адаптації курсантів до специфіки та завдань роботи парламенту координацію над експериментальними групами було переведено в консультаційний режим, оскільки завдання нашого дослідження передбачає вивчення рівня вияву креативно-діяльнісного компонента в контингенту досліджуваних. Уважаємо, що він швидше буде виявлятися в самостійній роботі курсантів.

Робота парламенту першого скликання була інноваційною для освітнього процесу університету, тому завдання для активу СОП не були складними.

Основним завданням парламенту була допомога в стимулюванні активності курсантів до формування культури здоров'я в позааудиторній діяльності. Кожен з міністрів, який відповідав за свій напрям спортивно-оздоровчої роботи, висловив побажання залучити більше курсантів до занять у спортивних секціях, самостійної роботи.

Члени парламенту розробили план дій, залучивши для розв'язання цієї проблеми низку заходів, як-от:

- виступи на кураторських годинах навчальних взводів, де міністр ознайомлював з перевагами ведення здорового способу життя над «сірими» буднями деяких курсантів;
- визначення рейтингу найбільш навчальних взводів у спортивно-оздоровчій діяльності університету (за відсотком участі в секційній та змагальній роботі);
- забезпечення систематичного огляду спортивно-оздоровчої інформації в ЗМІ;
- сприяння в проведенні круглого столу з провідними спортсменами міста тощо.

Щомісячно після засідань парламенту голови СОП активно брали участь у засіданні кафедри спеціальної фізичної підготовки, де водночас з обговореннями висловлювали думки та побажання міністрів, спрямовані на модернізацію спортивно-оздоровчої діяльності університету, звітували про роботу парламенту за попередній етап роботи.

Окрім того, низку ініціатив міністрів СОП було схвалено й виконано науково-педагогічними працівниками кафедри спеціальної фізичної підготовки:

- створено в студентському гуртожитку кімнату для спортивно-оздоровчої діяльності студентів у вільний від

навчання час, забезпечивши необхідним спортивним інвентарем (тенісний стіл, набір гантелей різної ваги, обручі, скакалки, фітнес-килимки, аудіо магнітола з ритмічною музикою, шахи, шашки, прості тренажери);

– розпочато будівництво вуличного майданчику із тренажерним обладнанням з активними курсантами.

Під час реалізації цієї педагогічної умови формування культури здоров'я курсантів використано педагогічну взаємодію в системі «викладач-курсант».

У нашому дослідженні важливо пам'ятати, що взаємодія науково-педагогічних працівників і курсантів викликає зіткнення цілей, інтересів, життєвих позицій, мотивів, особистого індивідуального досвіду, що сприяє діалектичним змінам форм взаємодії в освітньому процесі.

Ефективність педагогічної взаємодії залежить від безлічі факторів, з-поміж яких успішне визначення цілей спільної діяльності, відповідність педагогічної тактики конкретному завданню цієї взаємодії, активність самих студентів і т. д.)<sup>138</sup>.

У процесі спілкування з активом СОП ми виявляли також приховані мотиви курсантів експериментальних груп, тому в дискусіях науково-педагогічні працівники прагнули задовольнити ефективні «невисловлені» побажання представників парламенту.

Окрім того, на початку впровадження роботи СОП з викладачами-координаторами було проведено настановну бесіду щодо педагогічного спілкування із курсантами.

У забезпеченні взаємодії науково-педагогічних працівників із курсантами важливо орієнтуватися на підвищення активності останніх, установлювати з ними зворотний зв'язок, створювати доброзичливу атмосферу спільного розв'язання поставлених завдань.

Також ми організували круглий стіл з науково-педагогічними працівникам з проблеми педагогічної майстерності мовлення.

Загальновідомо, що, беручи приклад із найбільш фахових науково-педагогічних працівників, курсанти часто переймають від них не лише культуру формування власного здоров'я, а також культуру мовлення. Цю педагогічну

---

<sup>138</sup> Там само. С. 16.

майстерність майбутні фахівці постійно використовуватимуть в професійній діяльності, яка передбачає постійний контакт з населенням.

Складником педагогічної майстерності науково-педагогічного працівника є високий рівень культури його мовлення. Це – інструмент професійної діяльності педагога, завдяки якому можна розв'язати різні педагогічні завдання: зробити складну тему заняття цікавою, а процес її вивчення привабливим; створити іншу атмосферу спілкування, установити контакт, досягти взаємного порозуміння з курсантами; сформувати в них відчуття емоційної захищеності, змусити повірити в себе.

Під час проведення круглого столу ми запропонували до розгляду стилі педагогічного спілкування викладачів, описані М. Тальоні<sup>139</sup>.

Унаслідок плідної дискусії було вироблено рекомендації для науково-педагогічних працівників фізичного виховання за цією класифікацією, де на першу позицію винесено моделі «Менеджер» та «Тренер». Стиль «Менеджер» розповсюдився з радикально зорієнтованих шкіл. Його пов'язано з атмосферою ефективної діяльності класу, заохоченням його ініціативи й самостійності. Інтерпретуючи цю модель для роботи зі студентами в медичних коледжах, викладачі повинні прагнути до обговорення з кожним студентом змісту поставленої проблеми, якісного контролю й оцінювання кінцевого результату.

З позицій нашого дослідження за моделлю «Тренер» студенти співвідносяться з гравцями однієї команди, у якій кожен окремо не важливий як індивідуальність, однак усі разом вони можуть багато чого досягти. Викладач виконує роль натхненника групових зусиль, для якого найголовніше – кінцевий результат, блискучий успіх, перемога.

Аналіз цього етапу експериментальної роботи допоміг установити, що створення СОП стимулювало розвиток мотиваційних сил формування культури здоров'я курсантів експериментальних груп.

---

<sup>139</sup> Там само. С. 17.

Отже, для того, щоб курсанти знаходили сили для подолання перешкод на шляху до досягнення мети, важливо впроваджувати додаткові джерела мотивації, які ми створили завдяки СОП, що в нашому випадку виконувало функцію засобу спеціально спрямованого формування намірів. Процес мотивації ми розглядали як динамічно-смыслову систему, у якій за нашим консультативним керівництвом регулювалися процеси реалізації педагогічних умов та виконувалися креативні дії учасниками експериментальної роботи. Беручи до уваги результати констатувального етапу експерименту, зазначаємо позитивну динаміку перебудови мотиваційної сфери членів СОП, що досягається в процесі змін життєвих цінностей, відносин, орієнтирів. У роботі парламенту використано різні види діяльності (організація, контроль, креативні починання), у яких відбувалося перенесення мотиваційних спонукань з однієї діяльності на іншу. Використання в мотиваційній сфері респондентів експериментальних груп різних настанов, потреб, мотивів, бажань, інтересів, спонук, намірів дало змогу досягти мобілізації мотиваційних ресурсів курсантів на досягнення успіху у формуванні своєї культури здоров'я.

Надалі, для повного розв'язання мети та завдань дослідження вдосконалено спортивно-оздоровчу позааудиторну діяльність як прикінцеву педагогічну умову формування культури здоров'я майбутніх поліцейських.

Здобуті респондентами експериментальних груп теоретичні знання та уявлення, рухові вміння та навички, активізовані мотиваційні рушійні сили слід удосконалювати та закріплювати в спортивно-оздоровчій роботі університету. У цьому освітньому середовищі ми бачили найбільше практичне «поле» реалізації креативної та творчої діяльності досліджуваних, що в симбіозі з чітким структуруванням, оптимізацією та нововведеннями в спортивно-оздоровчу діяльність стало стимуляційним засобом формування культури здоров'я курсантів у позааудиторній діяльності.

Спортивно-оздоровча діяльність виступає важливим чинником, що впливає на процес формування культури здоров'я курсантів у позааудиторний час.



*Мал. 3.3. Сіввідношення занять фізичною культурою і спортом курсантів у позааудиторний час*

З самого початку дослідження було визначено показники, за якими потрібно удосконалювати спортивно-оздоровчу діяльність, оскільки вона є умовою формування культури здоров'я курсанта. Зокрема, станом на вересень 2023 р. (відповідно до проведеного анкетування) відсоток студентів, які в позааудиторний час займаються покращенням фізичної підготовленості в тій або тій формі, становив 15,2 % від загального контингенту курсантів. Окрім того, лише 8,8 % відвідували заняття спортивних секцій, а за показниками циклових комісій фізичного виховання – 7,9 % (рис. 3.4).

Це спричинено несистематичним відвідуванням занять курсантами секцій за видами спорту, тому знизився офіційний показник кількості студентів за спортивними секціями. Зокрема, на уточнювальне питання «Я займався б у спортивних секціях та формував власну культуру здоров'я, якби...» найбільше відповідей стосувалося покращення та

оновлення матеріально-технічної фізкультурно-спортивної бази ВНЗ; відкриття секцій з єдиноборств, фітнесу, гирьового спорту, атлетизму; професійності викладачів-тренерів спортивних секцій; організації участі в змаганнях вищого рангу, створення умов для формування культури здоров'я в місцях проживання тощо.

На основі отриманих даних, результатів аналізу діяльності спортивно-оздоровчого парламенту експериментальних груп та власних висновків у спортивно-оздоровчій діяльності було інтерпретовано низку змін.

Курсанти у майбутній професійній діяльності потребують належної фізичної та професійно-прикладної підготовленості, тому було вирішено запровадити роботу спортивної секції професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП).

ППФП – це цілеспрямований педагогічний процес, який сприяє формуванню прикладних знань, фізичних, психічних і спеціальних якостей, умінь та навичок, а також досягненню об'єктивної готовності студента до успішної професійної діяльності<sup>140</sup>. Загалом належний фізичний стан, без якого не мислиться здоров'я та ефективне функціонування організму, залишається найважливішою передумовою усталено високої результативності будь-якої професійної праці та запобігання ймовірним негативним впливам певних її видів та умов на фізичний стан працівників. Окрім того, професійно-прикладна фізична підготовка студентів має важливе практичне значення для суспільства, тому що є одним з безпосередніх чинників, який поліпшує професійну підготовку кадрів на основі підвищення надійності функціонування фізіологічних функцій організму<sup>141</sup>.

У 2023–2024 н. р. завдяки діяльності спортивної секції ППФП її відвідували близько 40 курсантів університету, які

---

<sup>140</sup> Блавт О. З. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів спеціальних медичних груп: метод. вказівки. Львів: Видавництво «Львівська політехніка», 2013. С. 16.

<sup>141</sup> Хомич В. М. Механізми управління професійно-прикладною фізичною підготовкою майбутніх фахівців. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: наук. монографія / за ред. С. С. Єрмакова. Харків, 2006. № 1. С. 108.

протягом навчального року систематично виконували рухові завдання із прикладного плавання. Під час планування роботи гуртка ППФП використано напрацювання досвідчених викладачів-експертів, а також підібрано вправи на основі опрацювання значної кількості наукових праць. На думку Т. Людовік, потребу упровадження ППФП у систему вищої освіти загалом обґрунтовано такими чинниками та обставинами:

1. Час, витрачений на освоєння сучасних практичних професій та досягнення в них професійної майстерності, залежить від рівня функціональних можливостей організму, що мають природну основу, від міри розвитку фізичних здібностей, різноманітності та досконалості набутих ним рухових умінь і навичок.

2. Продуктивність багатьох видів професійної праці, незважаючи на зменшення частки м'язових зусиль у практичній діяльності, прямо або побічно все ж зумовлюється фізичною дієздатністю виконавців трудових операцій.

На основі аналізу сутності та актуальності ППФП ми визначили основні завдання спортивної секції:

1. Формування уявлення, знань та удосконалення особистого фонду рухових умінь, навичок і спортивно-оздоровчих освітніх знань з прикладного плавання, що сприяють освоєнню професії поліцейського, ефективних у процесі ППФП засобів навчання та виховання.

2. Розвиток професійно важливих фізичних та безпосередньо пов'язаних з ними здібностей і стійкості підвищеного завдяки цьому рівня дієздатності.

3. Підвищення рівня резистентності організму курсанта щодо несприятливих впливів навколишнього середовища, у якому відбувається трудова діяльність поліцейського, сприяє збільшенню його адаптаційних можливостей і формуванню культури здоров'я.

4. Виховання моральних, духовних, вольових та інших якостей, що характеризують цілеспрямованих, високоактивних громадян.

Поліцейські несуть службу в зонах бойових дій, де поряд з професійними навичками потрібна висока професійна фізична підготовка. За словами співрозмовників, дуже важливо вміти долати високі перешкоди, чималу відстань зі спорядженням на грудях та спині, уміння переміщувати ноші

з раненими під час бігу, здатність в екстрених ситуаціях не втратити силу волі для виконання своїх обов'язків.

Двічі на тиждень під супроводом відповідального тренера-викладача студенти ознайомлювалися, а згодом навчалися, удосконалювали та закріплювали нові для себе рухові вміння та навички з прикладного плавання у басейні та на відкритих водоймах, які рідко до цього траплялись у спортивно-оздоровчій роботі курсантів. Під час заняття тренери використовували словесний, наочний та практичний методи навчання. Завдяки спілкуванню та спостереженню ми помітили, що цей засіб формування культури здоров'я та удосконалення спортивно-оздоровчої діяльності мав ефективну апробацію. Курсанти гуртка ППФП суттєво відрізнялися від інших під час виконання схожих за родом рухових дій під час навчальних занять та участі в спортивних конкурсах та змаганнях (поліатлон, військово-прикладні змагання).

Формування культури здоров'я курсантів у позааудиторній діяльності може бути достатньо ефективним тільки в поєднанні з іншими складниками соціальної системи виховання загалом.

Водночас, зі створенням спортивної секції ППФП ми удосконалили спортивно-оздоровчу діяльність завдяки створенню секцій з атлетизму, поліатлону, пляжного волейболу, спортивної стрільби; знайшли можливості залучити провідних тренерів регіону до навчально-виховної роботи із курсантами в гуртковій позааудиторній роботі; на основі спортивної секції легкої атлетики впровадили в календарно-тематичний план тренувань у більшому обсязі теоретичні заняття; провели низку спортивно-розважальних свят, з-поміж яких: «Пласт», «Богатирські ігри», «Козацький гарт», «Джура-поліцейський» з моментами шоу-заходів; започаткували внутрішньоуніверситетську спартакіаду здобувачів та здобувачок вищої освіти між курсами факультетів; залучили курсантів до волонтерської роботи щодо охорони громадського правопорядку під час проведення змагань різного рангу.

Згадані форми спортивно-оздоровчої діяльності стали основою покращення мотиваційних змін та креативно-творчих дій курсантів.

Сучасний випускник закладу вищої освіти із специфічними умовами навчання, який здійснює підготовку поліцейських, повинен реалізовувати не лише навчальну

функцію, а передовсім бути спроможним виконати широкі соціально-виховні функції.

З огляду на викладене, проблема розвитку креативності майбутніх поліцейських актуальна і сьогодні.

Дослідження стану спортивно-оздоровчої діяльності університетів засвідчує достатнє завантаження спортивних баз ЗВО в позааудиторній діяльності. Майже весь позааудиторний час було наповнено проведенням секційної роботи з легкої атлетики, баскетболу, волейболу, самбо, карате, боксу, гирьового спорту. Згідно з проведеним педагогічним спостереженням та опитуванням курсантів за участю активу СОП було вирішено оптимізувати та наповнити фізкультурно-спортивну роботу завдяки участі курсантів у нових видах оздоровчо-рекреаційної активності для покращення формування культури здоров'я. Креативна активність парламенту дала змогу спланувати спортивні заняття для курсантів з пляжного волейболу, кросфіту, гирьового спорту, прикладного плавання, поліатлону, грешплінгу, проте з-поміж науково-педагогічних працівників немає фахівців за такими видами спеціалізації. З огляду на це запропоновано залучити до роботи з курсантами провідних тренерів обласних дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Зокрема було укладено Меморандум між федерацією грешплінгу Кіровоградської області та ЗВО про набір спортивних груп з грешплінгу на базі університету з контингенту курсантів. Тренери разом з науково-педагогічним складом профільної кафедри здійснювали навчально-тренувальну діяльність на спортивних базах Федерації й на спортивних спорудах університету. Такі умови сприяли розвантаженню зайнятості місць спортивно-оздоровчої роботи ЗВО, обміну досвідом між тренерами та викладачами, додатковим мотивом для курсантів до занять спортом, розширення інтересів курсантів задля формування культури здоров'я в позааудиторний час.

За ініціативи респондентів експериментальних груп досліджуваних – членів СОП – ми впровадили в спортивно-оздоровчу діяльність ЗВО спортивно-розважальні свята з елементами шоу-заходів.

У процесі впровадження національно-патріотичних свят «Пласт», «Богатирські ігри», «Козацький гарт», «Джура-поліцейський» окрім виконання основних завдань заходів, було передбачено додаткові стимули курсантів до формування високої культури здоров'я засобами спортивного шоу.

Аналіз педагогічних аспектів формування культури здоров'я курсантів дав змогу з'ясувати, що оздоровчо-рекреаційна рухова активність в аеробному режимі тренувань є додатковим стимулом розв'язання проблеми нашого дослідження. Джоггінг (ранкові пробіжки), кросовий біг по пересічній місцевості, фарт-лек (біг з перемінним темпом), оздоровча та спортивна ходьба є засобами впливу легкоатлетичного спорту на показники мотиваційно-ціннісного та креативно-діяльнісного критерію формування культури здоров'я курсантів.

Курсанти-легкоатлети здобули знання з рекреаційних видів легкоатлетичної діяльності, що оптимізувало та покращило ставлення до використання рекреаційно-оздоровчих засобів у формуванні культури здоров'я та спортивної майстерності загалом.

Для досягнення ефективності виховання потрібно, щоб воно було багатосуб'єктивним. З огляду на це для ефективного впливу на духовний і соціальний розвиток здоров'я курсантів для дослідження задіяно багатьох учасників освітнього процесу (науково-педагогічних працівників, кураторів, тренерів, ветеранів спорту, соціальних працівників і представників різних ланок влади в галузі фізичної культури і спорту, провідних спортсменів регіону).

Особистість повинна володіти духовними цінностями як власними якостями, а рівень володіння ними передбачає їх розгортання в реальній життєдіяльності, якою для нас стала волонтерська практика в галузі ФК і спорту. Окрім того, духовне здоров'я, як і духовні цінності у своїх різноманітних проявах, не можна зводити до користі.

За переконаннями О. Маркової<sup>142</sup>, суть волонтерства ґрунтується на принципах альтруїзму, безкорисливості, благородства, гласності, гуманізму, добровільності, законності, милосердя, чуйності, самовідданості, співчуття, людяності. Актуальний досвід науковців про те, що студентський вік – період найважливіших подій у житті особистості, період соціальних орієнтирів формування світогляду, в основі якого

---

<sup>142</sup> Маркова О. В. Виховання здорового способу життя учнів старшого підліткового віку з ослабленим здоров'ям : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Кіровоградський державний педагогічний ун-т ім. В. Винниченка. Кіровоград, 2011. С. 175.

лежить ціннісно-мотиваційна структура і визначений спосіб життя.

Для активного розвитку соціального й духовного складника здоров'я курсантів ми враховували такі психолого-педагогічні особливості: підвищена чутливість до соціальних явищ; потреба у визнанні; наявність мотивації до спілкування та креативної діяльності; активна взаємодія в референтній групі та поза нею; готовність до змін; потреба у фізичних і духовних досягненнях, самовизначенні й розвитку.

Повноцінне виховання ЗСЖ в студентській молоді передбачає розв'язання з-поміж інших завдань питання підвищення соціальної компетенції й духовності осіб, формування громадянської позиції, ціннісного ставлення до себе та навколишніх, природи, людства, розвиток соціальних навичок поведінки<sup>143</sup>.

Розв'язанню цих завдань сприяє волонтерська діяльність, яку ми застосовували в процесі експериментальної роботи.

Під терміном «волонтерська діяльність» науковці розуміють неоплачувану, свідому, добровільну діяльність на благо інших. Волонтером може бути будь-яка молода людина, що витрачає свій вільний час на добровільну працю, а також той студент у якого сформована відповідальність. Засадами волонтерської діяльності є добровільність і доброчинність; законність; гуманність і гідність; гласність; відповідальність; конфіденційність; спільність інтересів та рівність прав її учасників<sup>144</sup>.

Зокрема, респондентам експериментальних груп було запропоновано долучитися до волонтерської діяльності щодо охорони громадського правопорядку під час проведення Всеукраїнських змагань. Водночас із підвищенням активності респондентів у формуванні культури здоров'я засобами волонтерства в них додатково спостерігалось вироблення практичних навичок майбутньої професії поліцейського.

---

<sup>143</sup> Там само. С. 35.

<sup>144</sup> Волонтерство: poradnik dla organizatora wolonterskiego ruchu / uкл.: Т. Л. Лях; авт. кол. О. В. Безпалько, Н. В. Заверіко, І. Д. Зверева, Н. В. Замовець. Київ : ВГЦ «Волонтер», 2001. 176 с.; Заверіко Н. В. Основи управління діяльністю волонтерів: посіб. для керівників волонтерських груп та програм. Запоріжжя: Прогрес, 2004. 25 с.

Запропоновані в експериментальній роботі педагогічні умови формування культури здоров'я курсантів у позааудиторній діяльності об'єднувалися навколо фіксування їхнього впливу на всі показники сформованості культури здоров'я у щоденниках самоконтролю. З самого початку кожен учасник експериментальних груп здійснював записи спостережень у щоденник самоконтролю щодо формування власної культури здоров'я.

Велике практичне значення для курсантів, які прагнуть сформувати високий рівень культури здоров'я, має самоконтроль, оскільки він дисциплінує, формує навички самоаналізу, впливає на підвищення ефективності роботи тренера й викладача, стимулює зростання спортивних досягнень.

Самоконтроль здійснювався курсантами регулярно кожен день у всі періоди експерименту, а також під час відпочинку. Облік даних самоконтролю курсанти проводили самостійно, однак на перших етапах вести щоденник самоконтролю допомагали викладачі-консультанти зі штату кафедри спеціальної фізичної підготовки. Надалі ми періодично перевіряли здійснення респондентами самоконтролю й ведення щоденника.

Самоконтроль складався з простих, загальнодоступних прийомів спостереження та обліку суб'єктивних показників (самопочуття, сон, апетит, працездатність тощо) і даних об'єктивного дослідження (вага, пульс та ін.). Для ведення щоденника самоконтролю ми використали невеликий зошит, який розграфіли за показниками самоконтролю і датами.

Одним з основних завдань ведення щоденників самоконтролю було фіксування стану самопочуття курсантів експериментальних груп.

Результати аналізу ведення щоденників самоконтролю демонструють покращення функціонального стану респондентів експерименту, здебільшого їхнє гарне самопочуття та спроби креативно впливати на формування власної культури здоров'я.

Отже, на нашу думку, забезпечення вищеперерахованих педагогічних умов сприятиме ефективному формуванню культури здоров'я курсантів у позааудиторній діяльності.

---

### 3.3. Порівняльний аналіз результатів експериментальної роботи

Для визначення ефективності виховного впливу та рівня сформованості культури здоров'я курсантів у позааудиторній діяльності, доцільності впровадження педагогічних умов у практику закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських, проведено аналіз результатів експериментальної роботи. Рівень сформованості культури здоров'я курсантів визначався за когнітивним, мотиваційно-ціннісним і креативно-діяльним критеріями.

Під час проведення формувального етапу експерименту ми керувалися методологічними та теоретичними положеннями, що стосуються сутності педагогічного експерименту, вимог до його організації та методики проведення, збору та статистичної обробки емпіричних даних, їх кількісного та якісного аналізу, узагальнення тощо<sup>145</sup>.

Проаналізувавши результати другого діагностичного фонового зрізу констатувального етапу та даних експерименту після формувального етапу, наводимо позитивну динаміку змін сформованості культури здоров'я курсантів у позааудиторній діяльності. Протягом 2023–2024 рр. дослідно-експериментальної роботи в експериментальних групах відбулося значне зростання кількості респондентів з середнім та високим та зменшення з низьким рівнем сформованості культури здоров'я у порівнянні з контрольними групами досліджуваних. Цей аналіз демонструє ефективність методики формування культури здоров'я курсантів.

Порівняльний аналіз результатів дослідження засвідчує, що впроваджені та апробовані педагогічні умови в експериментальних групах сприяли становленню кращих результатів, ніж у контрольних. Спостереження за основними показниками, що характеризували ставлення курсантів до формування культури здоров'я дають змогу констатувати виникнення кількісних та якісних змін у результатах.

---

<sup>145</sup> Гончаренко С. У. Педагогічні дослідження: методологічні поради молодим науковцям. Київ-Вінниця: ТОВ фірма «Планер», 2010. С. 201.; Максименко С. Д. Теорія і практика психолого-педагогічного дослідження. Київ: НДПП, 1990. С. 21.

Зокрема, в респондентів експериментальних груп значно підвищилися знання та уявлення про сутність культури здоров'я, поняття «здоров'я» та «ЗСЖ», а також про супутні фактори впливу на розв'язання проблеми дослідження.

Рівень знань у курсантів змінився за такими показниками: достовірність, цілісність, повнота знань; розуміння сутності – глибини знань; усвідомленість та ступінь засвоєння знань про формування культури здоров'я як загальнолюдської цінності. Результати експериментальної роботи за когнітивним критерієм в курсантів у позааудиторній діяльності інтерпретовано в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

**Порівняльна характеристика рівнів сформованості культури здоров'я в курсантів за когнітивним критерієм**

№	Рівні	Експериментальні групи n = 156				Контрольні групи n = 144			
		до експер.		після експер.		до експер.		після експер.	
		к-ть	у %	к-ть	у %	к-ть	у %	к-ть	у %
1	Високий	9	5,7	53	34	9	5,7	9	5,7
2	Середній	67	42,9	88	56,6	53	37,1	73	51,4
3	Низький	80	51,4	15	9,4	82	57,2	62	42,9

За результатами порівняльного аналізу можна зробити висновок, що використані принципи послідовності, цілісності, повноти, глибини, систематичності, поступового ускладнення теоретичних знань у процесі навчання та впровадження інтерактивних методів їх реалізації у позааудиторній діяльності є досить ефективними та дієвими.

Здобуті знання та сформовані уявлення курсантів про культуру здоров'я і ЗСЖ стали більш чіткими, глибокими, усвідомленими. Результатами після експериментального зрізу

знань з проблеми дослідження засвідчили змогу респондентів правильно пояснити та обґрунтувати свої знання та уявлення, уміння чітко відокремити культуру здоров'я від здорового способу життя тощо. Зокрема, кількість курсантів експериментальних груп з низьким рівнем знань з культури здоров'я зменшилася з 51,4% до 9,4% респондентів, із середнім збільшилася з 42,9% до 56,6% опитуваних. Високий рівень зріз від 5,7% до 34,0% анкетованих. Прикінцевий фоновий зріз знань контрольних груп дав змогу отримати такі дані: кількість курсантів з низьким рівнем знань з культури здоров'я зменшилася з 57,2% до 42,9% респондентів, із середнім – збільшилася із 37,1% до 51,4% опитуваних, а високий рівень знань продемонстрували сім анкетованих.

З огляду на дані зміни позитивної динаміки знань з культури здоров'я в експериментальних групах слід зазначити зростання відсотку респондентів з високим та середнім рівнем сформованості знань на 28,3% та 13,7% відповідно, з низьким – зменшення на 42,0% анкетованих. У контрольних групах не відбулося практично жодних змін динаміки зростання сформованості знань з культури здоров'я за показниками високого рівня, проте спостерігається зростання у відсотковому еквіваленті кількості курсантів із середнім рівнем на 14,3% та зменшення відсотку анкетованих з низьким рівнем також на 14,3%.

Аналіз динаміки змін зростання рівнів сформованості культури здоров'я засвідчує майже однакову тенденцію змін результатів в обох групах за показниками середнього рівня (13,7% – в експериментальних та 14,3% у контрольних). Така ситуація склалася через вагоме збільшення кількості респондентів експериментальних груп із середнього до високого рівня сформованості знань.

Зростання показників низького та середнього рівня сформованості культури здоров'я за когнітивним критерієм контрольних груп пов'язано із присутністю частини курсантів контрольних груп на настановних конференціях з проблем формування культури здоров'я, а також впливу СОП на загальний контингент курсантів університету.

Під час дослідження сформованості культури здоров'я за мотиваційним критерієм використано показники наявності

життєвих цілей і планів сформованості позитивної мотивації формування культури здоров'я; ставленням до естетичних цінностей: гармонії, краси тіла тощо.

Аналіз результатів дослідження формування культури здоров'я за цим критерієм в курсантів у позааудиторній діяльності дає змогу зробити висновок, що інтегрований та диференційований підхід, багатоступеневий процес формування цілеспрямованої мотивації до формування культури здоров'я курсантів стимулювали розвиток мотиваційної сфери в респондентів експериментальних груп. За даними анкетувань визначено, що мотиваційна сфера курсантів зазнала змін від простої позитивної мотивації до набутої міцної потреби у формуванні власної культури здоров'я майбутнього поліцейського.

Результати формувального етапу експерименту засвідчили, що кількість курсантів експериментальних груп зі стійкою свідомою мотивацією до участі в спортивно-оздоровчій і рекреаційній діяльності та переконаних у потребі формування культури здоров'я зростає з 11,3 % до 39,6 % курсантів; середнього рівня сформованості відповідних мотивів – з 40,6 % до 41,5 % опитуваних; кількість респондентів з низьким рівнем мотивації зменшилася з 48,1 % до 18,9 %.

У ставленні й мотивації до формування культури здоров'я курсантів спостерігаємо менш динамічні результати в респондентів контрольних груп. Зокрема, постійну потребу у формуванні культури здоров'я в експериментальних групах зафіксовано в 81,1 % респондентів, а в контрольних групах даний показник суттєво менший – 57,4 % курсантів (табл. 3.3).

У процесі аналізу динаміки формування та змін домінуючих мотивів формування культури здоров'я з'ясовано, що в категорії «мотиваційно-ціннісних» з'явився акцент на естетичному мотиві. Поряд з традиційними мотивами формування, зміцнення та збереження здоров'я, розвитку фізичної підготовленості й творчої реалізації виокремився мотив краси тіла.

Таблиця 3.3

**Порівняльна характеристика рівнів сформованості культури здоров'я в курсантів за мотиваційно-ціннісним критерієм**

№	Рівні	Експериментальні групи n=156				Контрольні групи n=144			
		до експер.		після експер.		до експер.		після експер.	
		к-ть	у %	к-ть	у %	к-ть	у %	к-ть	у %
1.	Високий	18	11,3	32	39,6	18	11,1	26	17,6
2.	Середній	63	40,6	65	41,5	60	41,7	57	39,8
3.	Низький	75	48,1	59	18,9	68	47,2	61	42,6

Дані порівняльної таблиці рівнів сформованості культури здоров'я за мотиваційно-ціннісним критерієм засвідчують, що наприкінці експерименту кількість курсантів в експериментальних групах мали домінуючий мотив сформованості культури здоров'я 81,1 % респондентів, а до експерименту 51,9 % опитуваних. У контрольних групах відсоток таких мотивів змінився незначно. Це засвідчує ефективність запровадженої та апробованої експериментальної роботи з формування мотиваційно-ціннісних показників сформованості культури здоров'я курсантів у позааудиторній діяльності. Також з'явилася стала потреба (звичка) у систематичних заняттях спортивно-оздоровчою та рекреаційною діяльністю в результаті організації СОП, впровадження теоретичних знань та уявлень з проблеми дослідження.

У процесі аналізу вивчення сформованості культури здоров'я за креативно-діяльнісним критерієм, досліджено та проаналізовано такі показники: динаміку розвитку творчої активності; результати вчинків та дій; здатність до продуктивної діяльності; відвідування тренувальних занять у секціях з видів спорту, загальної фізичної підготовки; креативні результати участі курсантів у студентському самоврядуванні та позааудиторних спортивно-оздоровчих

заходах. Динаміку розвитку показників креативно-діяльнісного критерію сформованості культури здоров'я курсантів у позааудиторній діяльності експериментальних і контрольних груп віддзеркалено в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

**Порівняльна характеристика рівнів сформованості культури здоров'я в курсантів за креативно-діяльнісним критерієм**

№	Рівні	Експериментальні групи				Контрольні групи			
		до експер.		після експер.		до експер.		після експер.	
		к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%
1.	Високий	31	19,8	64	40,6	29	20,4	26	25,9
2.	Середній	43	27,4	60	38,7	36	25,0	39	26,9
3.	Низький	82	52,8	32	20,7	79	54,6	79	55,2

За показниками порівняльної характеристики сформованості у курсантів рівнів креативно-діяльнісного критерію культури здоров'я у позааудиторній діяльності засвідчуємо низку змін. У наслідок ефективної апробації педагогічних умов дослідження респонденти експериментальних групах активно перемістилися з низького до середнього рівня та із середнього до високого.

Під час експерименту з проблеми дослідження особливо важливим було самостійне виконання курсантами експериментальних груп рухових дій та удосконалення навичок як у межах ЗВО, так і поза ним. Під час математичного оброблення даних ми врахували якісні та кількісні показники: руховий режим курсантів за часом, обсягом, систематичністю, кількістю виконання вправ для формування фізичного складника культури здоров'я; кількість ініціатив, організацій та проведення того або того засобу впливу на формування свого рівня культури здоров'я і навколишніх. Окрім опитування, анкетування та спостереження, для якісного аналізу ми використали щоденники самоконтролю респондентів.

Одним з провідних компонентів формування культури здоров'я є рівень рухової активності. Зокрема, до експерименту оптимальна фізична активність спостерігалася лише у 22,9% респондентів експериментальних груп з високим рівнем, натомість недостатній обсяг і різноманітність вправ, проте регулярність дотримання рухового режиму зафіксовано в 40% курсантів із середнім рівнем. Належний рівень гіподинамічних виявів зазначено у 37,1% респондентів. Після завершення експериментальної роботи кількість курсантів зросла до 34,3% респондентів з високим рівнем, зі середнім до 60,0% курсантів. Кількість респондентів з низьким рівнем зменшилася з 37,1% до 5,7%.

У контрольних групах показники фізичної активності за високим і середнім рівнем майже не змінилися, окрім низького рівня. Це спричинено деякими форс-мажорними обставинами для експерименту. На останньому етапі двоє респондентів контрольних груп за станом здоров'я не змогли виконувати оптимальний руховий режим у зв'язку з набутими механічними травмами опорно-рухового апарату.

Важливим для нашого дослідження було оцінювання рівня самостійності курсантів під час виконання фізичних вправ та креативної діяльності в СОП. При цьому самостійність розглянуто як засіб формування в курсантів умінь бачити проблеми у власному здоров'ї, ставити перед собою завдання й знаходити шляхи їх розв'язання. Вони самостійно аналізували значення фізичних навантажень для фізіологічних змін в організмі, підбирали більш ефективні вправи й виконували їх без консультацій та допомоги тренерів і науково-педагогічних працівників профільної кафедри.

Окрім того, понад 40% запропонованих нами змін у спортивно-оздоровчій діяльності університету обґрунтовано колективними рішеннями та побажаннями спортивно-оздоровчого парламенту, членами якого є респонденти експериментальних груп. У формуванні культури здоров'я курсантів заслуговують на увагу креативні вчинки, застосування яких респондентами сприяло веденню ЗСЖ разом з найближчими навколишніми, коригуванню способу та стилю життя загального контингенту курсантів та друзів.

Використання методики дослідження сформованості культури здоров'я за поведінковим критерієм студентів,

запропонованого О. Марковою, на початку та в кінці експерименту дали змогу визначити, що в експериментальних та контрольних групах близько 55,3% курсантів під час спілкування з друзями регулярно або епізодично палять, «нездорову їжу» (чіпси, сухарики, фаст-фуд, газовані напої та ін.), тривалий час перебувають за комп'ютерами, гаджетами, смартфонами тощо.

Після формувального етапу дослідження в експериментальних групах таких курсантів залишилося 31,4%, у контрольних групах їхня кількість майже не змінилася.

Кількісні показники контрольних груп майже не змінилися за оптимальним показником стану здоров'я, проте спостерігається збільшення відсотка звільнених від занять фізичними вправами з 8,7% до 17,0% курсантів. Таке явище має дві причини: 1) набуті хвороби двох курсантів у період експерименту через травму; 2) недостатня мотивація контрольних груп до формування культури здоров'я традиційними засобами освітнього процесу.

Аналіз стану фізичної підготовленості дає змогу стверджувати, що загальний відмінний стан на кінець експерименту спостерігався в 40,0% респондентів експериментальних груп, добрий – 51,4% та задовільний – у 8,6% курсантів.

Рівень фізичної підготовленості в контрольних групах поліпшився несуттєво й залишився на низькому, нижчому за середній і середньому рівнях (табл. 3.5).

Урахування систематичності й регулярності занять на засадах сталої внутрішньої мотивації й виникненні стійкої потреби до формування своєї культури здоров'я, а також поступове збільшення фізичних навантажень забезпечили зростання рівнів фізичної підготовленості в респондентів експериментальних груп, відтворення й збереження їхнього здоров'я, розширення функціональних можливостей організму, що розвивається.

Як бачимо, запропоновані нами педагогічні умови формування культури здоров'я курсантів у позааудиторній діяльності ефективно вплинули на стан здоров'я, підвищили опірність організму до несприятливих факторів середовища, створили умови для оптимального рухового режиму курсантів та суттєво підвищили їхню фізичну підготовленість.

Таблиця 3.5

**Порівняльна характеристика показників фізичної  
підготовленості курсантів експериментальних і  
контрольних груп**

№	Види фізичних якостей	Експериментальні групи		Контрольні групи	
		до експер.	після експер.	до експер.	після експер.
1.	Швидкість: біг 100м, с	x 13,5 + 0,1 д 16,9 + 0,1	13,1+ 0,1 16,0 + 0,11	13,6+ 0,12 16,6+ 0,08	13,7 + 0,12 17,4 + 0,08
2.	Сила: згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі – юнаки, від гімнастичної лавки – дівчата, разів	x 32,5 + 0,5 д 16,5 + 0,3	39 + 0,5 28,5 + 0,7	24,5+ 0,7 17,5 + 0,4	27,5 + 0,8 15,5 + 0,5
3.	Швидкісно- силові якості: стрибок у довжину з місця, см	x 215 + 0,05 д 160 + 0,05	235 + 0,04 170 + 0,04	210+ 0,05 160+ 0,05	215 + 0,05 155 + 0,05
4.	Спритність: біг 30м, с	x 4,3 + 0,06 д 5,7 + 0,07	4,0 + 0,07 5,1 + 0,05	4,5 + 0,05 5,6 + 0,06	4,7 + 0,03 5,8 + 0,07
5.	Гнучкість: нахил тулуба вперед з положення стоячи на лавці, см	x 8,5 + 0,45 д 14,5 + 0,45	10,7 + 0,35 17,7 + 0,65	9,0 + 0,45 15,2 + 0,45	10,5 + 0,45 14 + 0,35

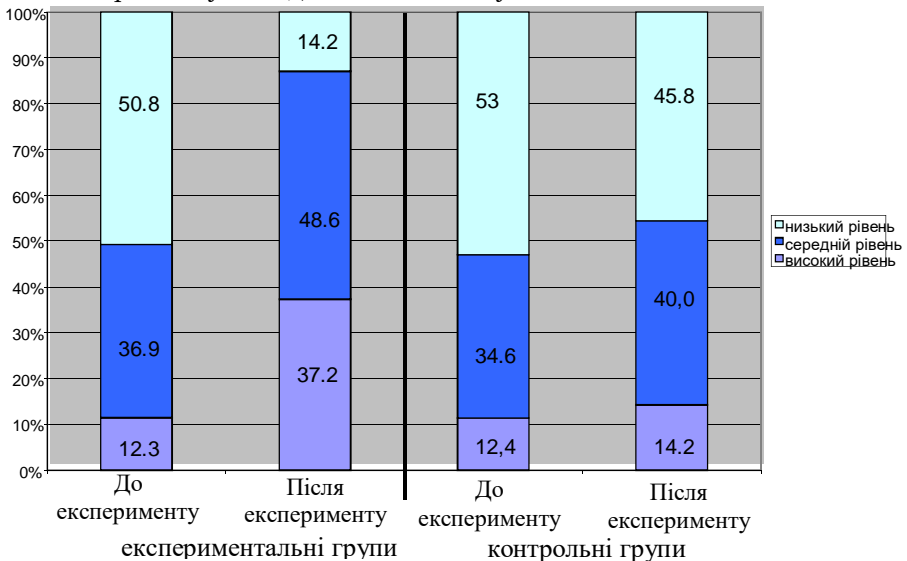
Аналіз динаміки змін показників рівнів сформованості культури здоров'я в курсантів за когнітивним, мотиваційно-ціннісним та креативно-діяльнісним критерієм дозволив виявити позитивні результати в експериментальних групах та несуттєві зміни з-поміж курсантів контрольних груп (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

**Порівняльна характеристика рівнів  
сформованості культури здоров'я курсантів в  
експериментальних та контрольних групах**

№	Рівні	Експериментальні групи				Контрольні групи			
		до експер.		після експер.		до експер.		після експер.	
		к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%
1.	Високий	19	12,3	58	37,2	18	12,4	21	14,2
2.	Середній	58	36,9	76	48,6	50	34,6	57	40,0
3.	Низький	79	50,8	22	14,2	76	53,0	66	45,8

Після експериментальної роботи результати у контрольних групах, порівняно з початковими даними констатувального етапу, такі: з високим рівнем позитивні зміни у сформованості культури здоров'я курсантів складають 1,8%, із середнім рівнем відсоток курсантів збільшився на 5,4%, а в групі з низьким рівнем результат респондентів зменшився на 7,2%. Відсоткові співвідношення зміни рівнів сформованості культури здоров'я курсантів обох груп на кінець експерименту наведено на малюнку 3.3.



*Мал. 3.3. Рівні сформованості культури здоров'я курсантів у позааудиторній діяльності експериментальних та контрольних груп*

Аналіз результатів дослідження засвідчує, що рівень сформованості культури здоров'я в респондентів експериментальних груп значно вищий, ніж у курсантів контрольних груп.

Для того, щоб визначити перевірку гіпотези в нашому експерименті, ми використали статистичний критерій «хі-квадрат». За формулами цієї методики розподілу часових характеристик було з'ясовано наявність чи відсутність суттєвих позитивних змін у рівнях сформованості культури здоров'я курсантів у позааудиторній діяльності після завершення експерименту відносно початкового рівня.

Отримані дані засвідчили, що в експериментальних групах відбулися прогресивні зміни сформованості культури здоров'я, які вказують на збільшення кількості респондентів з високим рівнем на 24,9%, із середнім – на 11,7 %, водночас зменшився відсоток курсантів з низьким рівнем на – 36,6%.

Підвищення рівнів сформованості культури здоров'я курсантів у позааудиторній діяльності могло відбутися або внаслідок випадкових факторів, або під впливом цілеспрямованого педагогічного впливу. Якщо розбіжність у рівнях сформованості культури здоров'я на початку й у кінці експерименту істотна, тобто  $T_{(спостер.)} > T_{(крит.)}$  при 5-відсотковому рівні значущості, то відповідно до критерію «хі-квадрат» її не можна пояснити випадковими причинами, оскільки вона є наслідком спеціально організованої виховної діяльності, тобто, реалізація комплексу педагогічних умов в університеті забезпечила ефективність формування культури здоров'я курсантів у позааудиторній діяльності. Критерій «хі – квадрат» було обчислено за формулою:

$$T = \frac{1}{n_1 \cdot n_2} \sum_{i=1}^c \frac{(n_1 \cdot f_{2i} - n_2 \cdot f_{1i})^2}{f_{1i} + f_{2i}}$$

де  $n_1$  і  $n_2$  – обсяги вибірок в експериментальних і контрольних групах ( $n_1 = 206$ ;  $n_2 = 205$ );

$f_1 i$  – кількість респондентів експериментальних груп, які потрапили в категорію  $i$ ;

$f_2 i$  – кількість респондентів контрольних груп, які потрапили в категорію  $i$ ;

$c$  – кількість категорій оцінки результатів ( $c = 3$ , тому що враховано три рівні сформованості культури здоров'я).

За даними таблиці критичних значень систематики, що мають розподіл «хі-квадрат» з числом ступенів свободи  $y = 2$  ( $y = c - 1$ ), для рівня значущості  $L = 0,05$ ,  $T_{критич.} = 5,99$ .

Обчислимо значення  $T_{спостереж.}$  за результатами таблиць 3.8; 3.9.

Таблиця 3.8

**Результати вимірів, проведених на початку експерименту**

Вибірки студентів медичних коледжів	Високий	Середній	Низький
Експеримент. групи ( $n_1=156$ )	$f_{1i} = 19$	$f_{1i} = 58$	$f_{1i} = 79$
Контрольні групи ( $n_2=144$ )	$f_{2i} = 18$	$f_{2i} = 50$	$f_{2i} = 76$

$T_{спостер.} = 0,19$

До початку експерименту  $T_{спостереж.} < T_{критич.}$ , а після його закінчення  $T_{спостереж.} > T_{критич.}$  тому відповідно до правила прийняття рішення нульова гіпотеза відхиляється й приймається альтернативна, на підставі чого ми маємо право стверджувати, що рівень сформованості культури здоров'я курсантів експериментальних груп значно вищий, ніж у респондентів контрольних груп.

Таблиця 3.9

**Результати вимірів, проведених у кінці експерименту**

Вибірки студентів медичних коледжів	Високий	Середній	Низький
Експеримент. група ( $n_1 = 156$ )	$f_{1i} = 58$	$f_{1i} = 76$	$f_{1i} = 22$
Контрольна група ( $n_2 = 144$ )	$f_{2i} = 21$	$f_{2i} = 57$	$f_{2i} = 66$

$T_{спостер.} = 57,87$

Отже, результати педагогічного експерименту підтвердили, що впровадження та апробація запропонованих нами педагогічних умов, змісту, форм і методів формування культури здоров'я курсантів у позааудиторній діяльності є ефективними. Це дало змогу успішно реалізувати визначену проблему й розробити методичні рекомендації для профільних кафедр спеціальної фізичної підготовки щодо формування культури здоров'я курсантів у позааудиторній діяльності.

---

### Висновки до розділу 3

У третьому розділі теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено педагогічні умови формування культури здоров'я курсантів у позааудиторній діяльності, описано зміст їхньої реалізації; проаналізовано хід та результати дослідно-експериментальної роботи.

На підставі теоретичного аналізу досліджуваної проблеми та результатів констатувального етапу педагогічного експерименту першою педагогічною умовою є створення спортивно-оздоровчого парламенту з метою позитивної мотивації курсантів до зміцнення та збереження здоров'я. На настановній конференції на початку навчального року з активних курсантів був обраний фізкультурно-спортивний актив: найбільш активні і творчі курсанти з різних секцій за видами спорту. Кожен з членів парламенту, окрім голови, став міністром різних видів спорту для того, щоб у своїй діяльності обраний член парламенту міг координувати доручений сектор спортивно-оздоровчої роботи. Кількість міністрів і відповідних секторів впливу могла змінюватись залежно від потреб курсантів у формуванні культури здоров'я.

Створення спортивно-оздоровчого парламенту в університеті передбачало виконання таких основних завдань: мотивація курсантів до формування культури здоров'я; адаптація курсантів до навчально-виховної діяльності зі спортивно-оздоровчої роботи; виховання особистості, яка гармонійно поєднує духовне багатство, моральну чистоту та фізично-естетичну досконалість; створення умов для співдружності та творчо-креативного пошуку в спортивно-

оздоровчій роботі між курсантами та науково-педагогічними працівниками профільної кафедри спеціальної фізичної підготовки; формування у курсантів національної свідомості, патріотичності, вірності ідеям незалежної і соборної України; заохочення курсантів, які креативно виконують доручення; формування взаємозв'язку парламенту з навчальними взводами університету.

Доведено, що участь у діяльності спортивно-оздоровчого парламенту сприяла розвитку позитивного ставлення курсанта до себе як активного та відповідального соціального суб'єкта, до різних соціальних груп (за професійною, віковою, соціальною ознаками), до суспільства загалом, виробленню ціннісного ставлення до курсантської спільноти як вагомого чинника молодіжної політики з формування культури здоров'я.

Другою педагогічною умовою формування культури здоров'я курсантів у позааудиторній діяльності є активізація практичної спрямованості самостійної роботи здобувачів вищої освіти через вдосконалення змісту позааудиторної діяльності.

На основі аналізу специфічних особливостей самостійної роботи курсантів (основний засіб оволодіння навчальним матеріалом у час, вільний від обов'язкових навчальних занять; не передбачає безпосередньої участі викладача; вимагає активної розумової діяльності; є основним методом опрацювання та засвоєння навчального матеріалу, закріплення й поглиблення знань, умінь і навичок, виконання індивідуальних завдань, підготовки до майбутніх занять та контрольних заходів; виконується у спортивних спорудах ЗВО, у спортивних та оздоровчих клубах, у бібліотеці та в домашніх умовах (гуртожитках тощо)) визначено такі *методи* та *форми* її активізації: лекції-бесіди; тематичні інформаційні години; самоконтроль особистого функціонального стану та фізичної підготовленості з реєстрацією показників у щоденнику самоконтролю «Моя культура здоров'я»; підготовка рефератів за темами навчальної програми; систематичні заняття в позанавчальний час будь-якими видами рухової діяльності: ранкова гігієнічна гімнастика, оздоровча ходьба та біг, фітнес; участь у спортивних змаганнях; метод проектів («Значення естетичного тілобудування для майбутнього поліцейського», «Порівняльна характеристика здорового способу життя

студентів першого року навчання та випускників університету»); «брейн-ринг», круглий стіл, конференція, ситуаційна гра «Банк ідей».

Для реалізації цієї умови також передбачено проведення секційної роботи за такими видами спорту: легка атлетика, волейбол, баскетбол, ППФП, самбо, карате, бокс, поліатлон, гирьовий спорт, футбол; різних спортивно-розважальних заходів, пішохідних туристичних походів. Доведено, що важливим засобом активізації практичної спрямованості самостійної роботи є настановна конференція, яка ознайомлює загальний контингент курсантів з проблемами формування культури здоров'я та впливає на їх свідомість щодо важливості зміцнення й збереження здоров'я через обговорення проблеми, надання коментувальної інформації стосовно завдань дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» та обов'язків курсантів, спортивно-оздоровчої роботи ЗВО, думок експертів тощо.

Для реалізації третьої педагогічної умови формування культури здоров'я курсантів здійснено *модернізацію структури організації спортивно-оздоровчої діяльності університету*.

*Спортивно-оздоровчу діяльність* у дослідженні визначаємо як систему заходів масового спорту та фізичного виховання, спрямованих на створення умов для забезпечення оптимальної рухової активності кожної людини за місцем навчання, роботи, проживання та відпочинку для зміцнення здоров'я й профілактики захворювань, активного дозвілля. Виокремлюємо такі види спрямування спортивно-оздоровчої діяльності: гігієнічне; оздоровчо-рекреаційне; загально-підготовче; спортивне; професійно-прикладне; лікувальне.

З'ясовано, що в курсантів, які систематично займаються фізичною культурою і спортом та виявляють високу активність, виробляється стереотип режиму дня, підвищується впевненість поведінки, спостерігається високий життєвий тонус, бажання поліпшувати власну культуру здоров'я. Вони більшою мірою комунікабельні, виявляють психологічну стійкість, витримку, оптимізм; з-поміж них більше наполегливих, рішучих людей, здатних повести за собою колектив. Такі курсанти мають високе почуття обов'язку, сумлінності, зібраності; успішно взаємодіють у секційній

позааудиторній діяльності й навчально-виховній роботі, оскільки в них сформовано наполегливість, зібраність, кмітливість, креативність, вони частіше виявляють риси лідерства. Модернізація спортивно-оздоровчої діяльності відбулася завдяки чіткому структуруванню роботи курсантів і науково-педагогічних працівників у позааудиторний час, розширенню секцій з видів спорту, які подобаються курсантам.

Сучасний випускник закладу вищої освіти із специфічними умовами навчання, який здійснює підготовку поліцейських, повинен бути спроможним виконати широкі соціально-виховні функції. Дослідження стану спортивно-оздоровчої діяльності університету засвідчує достатнє завантаження спортивних баз ЗВО в позааудиторній діяльності. Майже весь позааудиторний час було наповнено проведенням секційної роботи.

Для модернізації структури організації спортивно-оздоровчої діяльності університету доповнено цікаві для курсантів секції (пляжний волейбол, прикладне плавання, кросфіт, поліатлон); за браком в університеті фахівців за такими видами спеціалізації залучено курсантів до навчання в позааудиторний час у місцевих дитячо-юнацьких спортивних школах або здійснено набір груп спортивних шкіл на базі університету за договором про безкоштовну співпрацю. Такі умови сприяли розвантаженню зайнятості місць спортивно-оздоровчої роботи університету, обміну досвідом між тренерами та викладачами, додатковим мотивом для курсантів до занять спортом, розширення їх інтересів задля формування культури здоров'я в позааудиторний час.

Ефективність упровадження педагогічних умов формування культури здоров'я курсантів у позааудиторній діяльності підтверджена позитивними змінами в експериментальній групі, які виявлені після завершення формувального етапу експерименту, яка значно перевищувала відповідні показники в контрольній групі.

Формувальний етап експерименту засвідчив значне збільшення високого та середнього рівнів сформованості культури здоров'я курсантів за мотиваційно-ціннісним, когнітивним, креативно-діяльним критеріями в експериментальній групі (+24,9% та 11,7% відповідно). Встановлено, що здобуті знання та сформовані уявлення

курсантів про культуру здоров'я і здоровий спосіб життя стали більш чіткими, глибокими, усвідомленими, їх мотиваційна сфера зазнала змін від простої позитивної мотивації до набутої міцної потреби у формуванні власної культури здоров'я як майбутнього поліцейського. Поряд з традиційними мотивами формування, зміцнення та збереження здоров'я, розвитку фізичної підготовленості й творчої реалізації виокремився мотив краси тіла, у курсантів з'явилася стала потреба (звичка) у систематичних заняттях спортивно-оздоровчою та рекреаційною діяльністю.

Отже, реалізація обґрунтованих педагогічних умов ефективно вплинула на стан здоров'я курсантів, підвищили опірність їхнього організму до несприятливих факторів середовища, створили умови для оптимального рухового режиму та суттєво підвищили їхню фізичну підготовленість; урахування систематичності й регулярності занять на засадах сталої внутрішньої мотивації й виникненні стійкої потреби до формування власної культури здоров'я, а також поступове збільшення фізичних навантажень забезпечили зростання рівнів фізичної підготовленості в респондентів експериментальних груп, відтворення й збереження їхнього здоров'я, розширення функціональних можливостей організму, що розвивається.

## Висновки

У монографії наведено теоретичне узагальнення проблеми формування культури здоров'я курсантів закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських, та запропоновано новий підхід до розв'язання актуального питання, що виявляється в теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці педагогічних умов формування культури здоров'я курсантів у позааудиторній діяльності. Результати, отримані в ході дослідження, свідчать про досягнення мети, виконання завдань та дозволяють сформулювати такі *висновки*:

1. У процесі роботи узагальнено теоретичні основи формування культури здоров'я курсантів, які ґрунтовно викладено у філософській, психолого-педагогічній, медичній та валеологічній літературі. Результати проведеного аналізу досліджень свідчать про достатнє здійснене теоретичне і практичне визначення загальнонаукових, педагогічних, психологічних та методологічних аспектів означеної проблеми. З'ясовано, що більшість дослідників трактують категорію «культура здоров'я» як процес, багаторівневе утворення, яке є складником загальної культури людини й характеризує емоційно-ціннісне ставлення до свого здоров'я, практичну реалізацію потреби вести здоровий спосіб життя, піклуватися про своє здоров'я й здоров'я навколишніх.

У дослідженні уточнено сутність феномена «культура здоров'я» в контексті його складників: «культура» й «здоров'я», а також супутніх понять: «здоровий спосіб життя», «компетентність», «валеологія». У контексті дослідження з'ясовано, що поняття «культура здоров'я» – як невіддільний складник загальнолюдської культури, результат сформованості знань, умінь і навичок, завдяки яким забезпечується здоров'язбережувальна життєдіяльність.

Визначено такі психолого-педагогічні особливості курсантів у контексті формування культури здоров'я: підвищена чутливість до соціальних явищ, потреба у визнанні;

наявність мотивації до спілкування та креативної діяльності; активна взаємодія в референтній групі та поза нею; готовність до змін; потреба у фізичних і духовних досягненнях, самовизначенні й розвитку.

Культуру здоров'я курсантів визначаємо як невіддільний складник їхньої культури, сформованість знань, умінь і навичок, завдяки яким вони організують свою здоров'язбережувальну життєдіяльність та навколишніх.

2. Доведено, що позааудиторна освітня діяльність як один із напрямів реформування вищої освіти має значні потенційні можливості щодо формування культури здоров'я курсантів: вироблення свідомого ставлення до праці як вищої цінності людини та суспільства, для формування активної позиції кожного щодо своєї культури здоров'я. З'ясовано, що більшість науковців розглядає позааудиторну роботу як основний складник або підсистему виховної системи закладу освіти.

Поняття «позааудиторна діяльність» у дослідженні визначено як основний компонент виховної діяльності курсантів ЗВО, спрямований на формування їхніх пізнавальних інтересів, посилення мотивації до розвитку, удосконалення та закріплення розумових та рухових здібностей завдяки будь-яким зручним, корисним і достатнім формам та засобам роботи в позааудиторний час. У контексті досліджуваної проблеми сутність поняття «позааудиторна діяльність» звужується до формування пізнавальних інтересів курсантів, посилення мотивації до розвитку, удосконалення та закріплення теоретичних та практичних рухових умінь як основи формування культури здоров'я та одного із чинників їхнього професійного становлення.

Формування культури здоров'я курсантів у позааудиторній діяльності розуміємо як цілеспрямований процес забезпечення умов для усвідомлення ними значення здоров'я для повноцінного й щасливого життя, формування в них зорієнтованості на збереження здоров'я, пізнавальних інтересів, посилення мотивації до розвитку, удосконалення та закріплення теоретичних та практичних рухових умінь як чинників їхнього професійного становлення.

3. На основі аналізу психолого-педагогічної літератури та для оцінювання кількісно-якісних характеристик

сформованості культури здоров'я курсантів визначено такі критерії: мотиваційно-ціннісний, когнітивний та креативно-діяльнісний.

Якісними показниками сформованості культури здоров'я курсантів за мотиваційно-ціннісним критерієм є: активність у вирішенні їх життєвих цілей і планів та сформованість їхньої позитивної мотивації до формування культури здоров'я; прагнення до краси тіла, гармонії, досконалості та естетичне ставлення до формування культури здоров'я, прагнення до самовиховання та фізичної досконалості. Сформованість культури здоров'я курсантів за когнітивним критерієм характеризується певним рівнем знань про культуру здоров'я людини, культурний розвиток особистості, здоровий спосіб життя; розумінням сутності своєї культури здоров'я та іншої особистості, як загальнолюдської цінності. До якісних показників креативно-діялісного критерію належать: творча активність курсантів; валеологічна поведінка; результати вчинків та дій; здатність до цілеспрямованої продуктивної діяльності та взаємодії.

На основі окреслених критеріїв встановлено рівні культури здоров'я майбутніх випускників закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських: високий, середній, низький.

У результаті проведення констатувального етапу експерименту з'ясовано, що для курсантів характерний такий розподіл за рівнями сформованості культури здоров'я: високий рівень мають 12,3% респондентів, середній – 36,9%, низький – 50,8% (експериментальна група). У контрольній групі показники істотно не відрізнялися – відповідно, 12,4%, 34,6%, 51%.

4. Теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено педагогічні умови формування культури здоров'я курсантів у позааудиторній діяльності: створення спортивно-оздоровчого парламенту з метою позитивної мотивації до зміцнення та збереження здоров'я курсантської молоді; активізація практичної спрямованості самостійної роботи курсантів через удосконалення змісту позааудиторної діяльності; модернізація структури організації спортивно-оздоровчої діяльності університету.

Участь у роботі створеного спортивно-оздоровчого парламенту сприяла розвитку позитивного ставлення курсанта до себе як активного та відповідального соціального суб'єкта; до різних соціальних груп (за професійною, віковою, соціальною та іншими ознаками); до суспільства загалом. Окрім того, в курсантів формується ціннісне ставлення до курсантської спільноти як вагомого чинника молодіжної політики з формування культури здоров'я.

Активізація практичної спрямованості самостійної роботи курсантів через вдосконалення змісту позааудиторної діяльності передбачала використання таких методів та форм: лекції-бесіди; тематичні інформаційні години; ведення щоденника самоконтролю «Моя культура здоров'я»; підготовка рефератів за темами навчальної програми; систематичні заняття в позанавчальний час будь-якими видами рухової діяльності; участь у спортивних змаганнях; метод проектів; «брейн-ринг», круглий стіл, конференція, ситуаційна гра. Для реалізації цієї умови також передбачено проведення секційної роботи за різноманітними видами спорту.

Для реалізації третьої педагогічної умови формування культури здоров'я курсантів здійснено модернізацію структури організації спортивно-оздоровчої діяльності університету, яку у дослідженні визначаємо як систему заходів масового спорту та фізичного виховання, спрямованих на створення умов для забезпечення оптимальної рухової активності кожної людини за місцем навчання, роботи, проживання та відпочинку для зміцнення здоров'я й профілактики захворювань, активного дозвілля. Виокремлюємо такі види спрямування спортивно-оздоровчої діяльності: гігієнічне; оздоровчо-рекреаційне; загальнопідготовче; спортивне; професійно-прикладне; лікувальне.

Модернізація спортивно-оздоровчої діяльності відбулася завдяки чіткому структуруванню роботи курсантів і науково-педагогічних працівників у позааудиторний час, розширенню секцій з видів спорту, які подобаються курсантам.

Ефективність упровадження педагогічних умов формування культури здоров'я курсантів у позааудиторній діяльності підтверджена позитивними змінами, які виявлені після завершення формувального етапу експерименту. Так, в експериментальній групі очевидною є позитивна динаміка

високого (+24,9%) та середнього (+11,7%) рівня; на 36,6% знизилися показники низького рівня сформованості культури здоров'я курсантів

Узагальнюючи результати дослідження, констатуємо, що всі завдання реалізовано, а робоча гіпотеза про те, що ефективність формування культури здоров'я курсантів у позааудиторній діяльності можна суттєво підвищити за реалізації педагогічних умов, підтвердилася.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми формування культури здоров'я курсантів у позааудиторній діяльності.

Зважаючи на актуальність досліджуваної теми, *рекомендовано* запровадити запропоновану програму настановних конференцій; програму діяльності спортивно-оздоровчого парламенту та модернізувати структуру організації спортивно-оздоровчої діяльності в освітньому процесі закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських.

## Список використаних джерел

1. Nash D. B. Population Health. Creating a Culture of Wellness. New York, 2016. P. 59–88.
2. Rokeach M. The nature of human values. N. Y., 1993. P. 13–19.
3. Shahe S. Handbook of Cultural Health Psychology. Academic Press. London, 2001. P. 488.
4. Winkelman M. Culture and Health: Applying Medical Anthropology. S. F. : Jossey-Bass. 2009. P. 2–5.
5. Абдулов Р. М. Організація позааудиторної виховної роботи зі студентами вищих навчальних закладів недержавної форми власності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Луганськ, 2004. 24 с.
6. Алексюк А. М., Аюрзанайн А. А., Підкасистий П. Л. Організація самостійної роботи студентів в умовах інтенсифікації навчання : навч. посіб. Київ : ІСДО, 1993. 336 с.
7. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я. Київ : Здоров'я, 1990. 168 с.
8. Амосов М. М. Енциклопедія про здоров'я. Київ : Здоров'я, 2005. 820 с.
9. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я. Київ : Знання, 1990. 168 с.
10. Артемчук Г. Л., Курило В. М., Кочерган М. П. Методика організації науково-дослідної роботи : навч. посіб. для студентів та викладачів вищ. навч. закладів. Київ : Форум, 2000. 271 с.
11. Бабаліч В. А. Формування у студентів медичного коледжу готовності до пропаганди і реалізації ідей здорового способу життя у майбутній професійній діяльності: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Кіровоградський державний педагогічний ун-т ім. В. Винниченка. Кіровоград, 2006. 257 с.
12. Бабаліч В. А. Організаційно-методичні аспекти підготовки студентів-медиків до пропаганди здорового способу життя. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2015. Вип. 41. С. 68–75.

13. Башавець Н. А. Теоретико-методичні засади формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації студентів вищих економічних навчальних закладів : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Одеса, 2012. 556 с.

14. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2 кн. Київ : Либідь, 2003. Кн. 2: Особистісно-орієнтований підхід: науково-практичні засади: навч.-метод. посіб. 344 с.

15. Білик Л. С., Слободян Н. Є. Організація навчально-виховного процесу як засобу збереження здоров'я студентів вищих медичних навчальних закладів. Київ : Либідь, 2011 С. 14–16.

16. Блавт О. З. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів спеціальних медичних груп: метод. вказівки. Львів : Видавництво «Львівська політехніка», 2013. 20 с.

17. Боднар В. В. Формування культури педагогічної праці студентів у процесі позааудиторної діяльності: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Придністровський державний педагогічний ун-т ім. Т. Г. Шевченка. Тираспіль, 2001. 184 с.

18. Бойчук Ю. Д. Еколого-валеологічна культура: теоретико-методологічні аспекти : монографія. Суми : Університетська книга, 2008. 357 с.

19. Бондар Т. І. Тенденції розвитку студентського самоврядування в системі вищої освіти США : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. Кіровоград, 2009. 20 с.

20. Буліч Е. Г., Муравов І. В. Стратегія активності і оптимізму – валеологічне обґрунтування принципів здоров'я і довголіття. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. праць у галузі фізичної культури та спорту. 2003. Вип. 7. Т. 1. С. 6–8.

21. Буток О. В., Малишев О. В. Проблеми формування здорового способу життя у курсантів правоохоронних органів та шляхи їх вирішення. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2015. № 129 (3). С. 42–45.

22. Вашкевич В. М. Формування та розвиток історичної свідомості студентської молоді в Україні в період суспільних трансформацій (соціально-філософський аналіз) : автореф. дис. ... д-ра філософ. наук: 09.00.03. Київ, 2007. 35 с.

23. Ващенко Г. І. Виховний ідеал: підручник для педагогів, виховників, молоді і батьків. Полтава : Полтавський вісник, 1994. 191 с.

24. Винник Н. В. Сутність і зміст поняття «спортивно-оздоровча діяльність». *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2016. IV (42). Issue: 87. С. 45–48.

25. Волонтерство: порадник для організатора волонтерського руху / Укл.: Т. Л. Лях, авт. кол. О. В. Безпалько, Н. В. Заверіко, І. Д. Зверева, Н. В. Замовець. Київ : ВГЦ «Волонтер», 2001. 176 с.

26. Волошина Л. Культура здоров'я майбутнього педагога в контексті професійної підготовки. *Педагогіка*. 2005. № 8 С. 124–126.

27. Галімов А., Ковальська І. формування культури ведення здорового способу життя майбутніми офіцерами прикордонниками. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби. Серія: Педагогічні науки*. 2021. № 2 (25). С. 17–36.

28. Галімський В. О., Галімска І. І. Сутність поняття «культура здоров'я особистості»: сутність, компоненти, показники її сформованості. *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: тези доп. XVI Міжнар. наук.-метод. конф. / Нац. авіац. Ун-т. Київ, 2021. С. 48–51.*

29. Гладошук О. Г. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Національний педагогічний ун-т ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2008. 233 с.

30. Гончаренко С. У. Педагогічні дослідження: методологічні поради молодим науковцям. Київ-Вінниця : ТОВ фірма «Планер», 2010. 308 с.

31. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. Київ : Либідь, 1997. 376 с.

32. Горашук В. П. Валеологія: підручник для 10-11 класів середньої загальноосвітньої школи. Київ : Генеза, 1998. 144 с.

33. Горашук В. П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Харківський національний педагогічний ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків, 2004. 40 с.

34. Демідова Ю. Є. Компоненти культури здоров'я студентів. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/5a84a377-33be-4240-acfc-7f8f01030290/content>

35. Динаміка соматичного здоров'я курсантів у процесі навчання / Пронтенко К. В., Русановський С. В., Безпалый С. М., Юр'єв С. О., Мазур І. М., Бикова Г. В., Козенко С. М. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2019. Вип. 10 (118). С. 114–117.

36. Жабокрицька О. В. Педагогічні умови виховання основ здорового способу життя підлітків у позакласній діяльності : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Кіровоградський державний педагогічний ун-т ім. В. Винниченка. Кіровоград, 2004. 232 с.

37. Жданова І. В. Ціннісні орієнтації курсантів ВНЗ МВС у контексті здорового способу життя. *Актуальні проблеми сучасної психології та педагогіки в діяльності вищих навчальних закладів МВС України* : матеріали наук.-практ. конф. Харків, 16 квіт. 2015 р. / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2015. С. 87-89.

38. Заверико Н. В. Основи управління діяльністю волонтерів: посібник для керівників волонтерських груп та програм. Запоріжжя : Прогрес, 2004. 25 с.

39. Завидівська Н. Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2002. 20 с.

40. Замрозевич-Шадріна С. Феномен «культура здоров'я» як наукова проблема. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2021. № 2 (106). С. 94–102.

41. Зеленський Р. М. Місце і роль позааудиторної фізкультурно-оздоровчої роботи в системі діяльності ВНЗ. URL: [https://www.rusnauka.com/8\\_NMIV\\_2013/Pedagogica/2\\_131541.doc.htm](https://www.rusnauka.com/8_NMIV_2013/Pedagogica/2_131541.doc.htm)

42. Зуб О., Турчинов А. Алфімова Л. Здоровий спосіб життя як чинник особистісно-професійного становлення майбутнього офіцера. *Здоров'я людини: теорія і практика*: матеріали міжнар. наук.-практ. конф., присвяченої 25-річчю медичного інституту Сумського державного університету / за

заг. ред. О. О. Єжової. Суми : Сумський державний університет, 2017. С. 159–160.

43. Зубалій М., Закопайло С. Складові здорового способу життя. *Завуч*. 2000. № 1. С. 7–10.

44. Іванова Ю. Ю. Формування у майбутнього соціального педагога готовності до особистісного самовизначення : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Кіровоград, 2012. 20 с.

45. Ільїн Є. П. Від культури фізичної до культури здоров'я. *Теорія і практика фізичної культури*. 1994. № 7. С. 46–48.

46. Кириченко А.В. Застосування інформаційних технологій у формуванні здорового способу життя курсантів системи МВС. *Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди: зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф., Дніпро, 13 квітня 2023 р. Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2023. С. 243-245.*

47. Кириченко Т. Г. Формування здорового способу життя студентів педагогічного вузу в процесі фізичного виховання : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Національний педагогічний ун-т ім. М.П. Драгоманова. Київ, 1998. 189 с.

48. Кисла О.Ф. Формування культури здорового способу життя дітей дошкільного віку. *Збірник наукових праць. Педагогічні науки*. 2016. Вип. LXIX. Т. 3. С. 107–110.

49. Коваленко В. До проблеми організації позааудиторної навчальної роботи студентів. *Інноваційні технології підготовки майбутніх фахівців в системі неперервної освіти: зб. наук. праць / за ред. О. С. Березюк, О. М. Власенко. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2012. С. 98-103.*

50. Коваль В. Ю. Система позааудиторної діяльності студентів вищих навчальних закладів. URL : [http://www.nbuiv.gov.ua/portal/soc\\_gum/Npdntu\\_pps/2009\\_6/kov](http://www.nbuiv.gov.ua/portal/soc_gum/Npdntu_pps/2009_6/kov)

51. Ковальчук Л. Я., Мисула І. Р., Пашко К. О. Медична освіта в Україні та Болонський процес : реальність і шляхи переходу до європейського освітнього простору. *Медична освіта*. 2005. № 2. С. 21–23.

52. Костовський М. Г., Домінюк М. М., Мороз Т. І. Особливості формування здорового способу життя у курсантів та студентів ЛьвДУВС. *Актуальні проблеми розвитку*

*традиційних і східних єдиноборств* : зб. наук. праць ІХ міжн. наук.-метод. конф. Вип. 9. Харків : Національна академія Національної гвардії України, 2015. С. 139–143.

53. Кращенко Ю., Ігнатович А. Концептуальні засади розвитку студентського самоврядування в Україні. *Вища школа* : науково-практичне видання. 2011. № 9. С. 117–125.

54. Кривошеєва Г. Л. Формування культури здоров'я студентів університету : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / Луганський державний педагогічний ун-т. Луганськ, 2001. 19 с.

55. Культура / Енциклопедія сучасної української мови. URL: <https://esu.com.ua/article-51449>

56. Литвиненко С. В. Витоки розвитку ідей естетичного виховання особистості в історії зарубіжної наукової думки. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2015. Вип. 44. С. 39–46.

57. Лукашук-Федик С. В., Бадюк Р. А., Циквас Р. С. Валеологія : навч. посіб. Тернопіль : Вид-во «Економічна думка», 2006. 194 с.

58. Лянной М. О. Вивчення творчої активності в спорті як науково-практичне завдання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2004. № 3. С. 30–36.

59. Максименко С. Д. Теорія і практика психолого-педагогічного дослідження. Київ : НДПП, 1990. 240 с.

60. Маріонда І. І., Сивохоп Е. М., Товт В. А. Формування професійно-особистісних компетентностей фахівця фізичної культури у процесі занять фізичною підготовкою і спортом : монографія. Ужгород : Видавництво ПП «АУТДОР-ШАРК», 2016. 212 с.

61. Маркова О. В. Виховання здорового способу життя учнів старшого підліткового віку з ослабленим здоров'ям : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Кіровоградський державний педагогічний ун-т ім. В. Винниченка. Кіровоград, 2011. 292 с.

62. Маркова О. В. Характеристика діяльнісно-креативного критерію сформованості здорового способу життя у старших підлітків з ослабленим здоров'ям. *Вісник ЧНУ ім. Богдана Хмельницького*. 2010. Вип. 191. Ч. III. С. 49–54.

63. Мелещенко Т., Ухаль В. Проектна технологія навчання на уроках громадянської освіти. С. 678. URL:

<https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/16489/Melshchenko.pdf?sequence=1>

64. Мердов С. П. Значення прикладного плавання в процесі підготовки здобувачів вищої освіти закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських. *Європейський вибір України, розвиток науки та національна безпека в реаліях масштабної військової агресії та глобальних викликів XXI століття»* (до 25-річчя Національного університету «Одеська юридична академія» та 175-річчя Одеської школи права) : у 2 т. : матеріали Міжнар.наук.-практ. конф., м. Одеса, 17 червня 2022 р. / за заг. ред. С. В. Ківалова. Одеса : Гельветика, 2022. Т. 2. С. 924–927.

65. Микитюк О. М. Формування культури здоров'я старшокласників у навчально-виховному закладі. *Науковий вісник державного університету фізичної культури. Спортивна наука України. Електронне наукове фахове видання. Львів, 2009. № 2 (22). С. 66–73.*

66. Мишковська Т. Д. Формування дослідницько-педагогічних умінь студентів в умовах модульної організації процесу навчання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. Чернівці, 1999. 23 с.

67. Міхеєнко О. І. Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини : навч. посіб. Суми : ВТД «Університетська книга», 2009. 400 с.

68. Ніколенко Л. М. Поняття позааудиторної діяльності у соціально-педагогічному аспекті. *Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2013. № 1 (5). С. 21–25.

69. Овчаренко Г. Є. Позанавчальна діяльність студентів у вищих навчальних закладах: сутнісні характеристики, структура та особливості. *Освіта Донбасу*. 2008. № 5–6 (130–131). С. 35–38.

70. Оліяр М. П. Теоретико-методичні засади формування комунікативно-стратегічної компетентності майбутніх учителів початкових класів : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.02, 13.00.04 / ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний ун-т ім. К.Д. Ушинського. Одеса, 2016. 551 с.

71. Онучак Л. В. Педагогічні умови організації самостійної позааудиторної роботи студентів економічних

спеціальностей: дис ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ін-т педагогіки і психології професійної освіти АПН України. Київ, 2002. 200 с.

72. Оржеховська В. М. Здоровий спосіб життя як превентивний фактор виховання. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді* : зб. наук. праць. Київ : Пед. думка, 1999. Кн. 1. С. 11–18.

73. Оржеховська В. М. Здоров'я дітей і молоді: пріоритетні напрями валеологічної політики України та програмні завдання валеологічної галузі. *Валеологічна освіта та виховання: сучасні підходи, доступність і шляхи їх розвитку в Україні*: зб. наук.-практ. статей. Київ : Магістр-S, 1999. С. 5–10.

74. Остафійчук Я. Ф., Презлята Г. В. Інтеграційний підхід в становленні валеологічних компетенцій студентів-медиків. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 11. С. 62–66.

75. П'ясецька Н. А., Шпильова М. О. Валеологічна культура як фактор особистісного професійного розвитку майбутнього вчителя. *Збірник наукових праць Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2010. № 26. С. 296–300.

76. Павицька К. М. Виховні аспекти у діяльності педагогічного університету. *Витоки педагогічної майстерності*: зб. наук. праць. Полтава, 2011. С. 203–208.

77. Педагогічна майстерність: підручник / І. А. Зязюн, Л. В. Крамущенко, І. Ф. Кривонос та ін.; за ред. І. А. Зязюна. Київ : Вища школа, 1997. 349 с.

78. Польова Т. В. Роль студентського самоврядування у формуванні всебічно розвиненої особистості. *Вісник Харківського державного університету харчування та торгівлі*. 2012. 197 с.

79. Про вищу освіту : Закон України від 01.07.2014 р. № 1556-VII. *Відомості Верховної Ради*. 2014. № 37-38. Ст.2004.

80. Про деякі питання національно-патріотичного виховання в закладах освіти України та визнання таким, що втратив чинність, наказу Міністерства освіти і науки України від 16.06.2015 № 641: наказ Міністерства освіти і науки України від 06.06.2022 р. № 527. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0527729-22#Text>

81. Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту: Указ Президента України від 28.09.2004 р. № 1148/2004. *Офіційний вісник України*. 2004. № 39. Ст. 2584.
82. Про схвалення Стратегії розвитку вищої освіти в Україні на 2022-2032 роки: розпорядження Кабінету Міністрів України від 23.02.2022 р. № 286-р. *Офіційний вісник України*. 2022. № 33. Ст. 280.
83. Про фізичну культуру та спорт: Закон України від 24.12.1993 р. № 3808-XII. *Відомості Верховної Ради України*. 1994. № 14. Ст.80.
84. Радул В. В. Соціалізація і розвиток особистості. *Шлях освіти*: наук.-метод. журнал. 2006. № 2. С. 7–13.
85. Римик В. Показники соматичного здоров'я майбутніх поліцейських. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. Вип. 5К (165). С. 109–114.
86. Ротерс Т. Т. Сучасна парадигма фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Вісник Луганського національного університету імені Т. Шевченка*. 2009. № 23 (186). Ч. 2. С. 106–111.
87. Свириденко С. Формування культури здоров'я дитини в сім'ї як чинник соціальної компетентності. *Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство*: науково-методичний збірник. Київ : Контекст, 2000. С. 135–139.
88. Сидоренко П. І., Присяжнюк П. І. Медична освіта Кіровоградщини: сторінки історії. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2008. 160 с.
89. Сисоева С. О. Основи педагогічної творчості вчителя : навч. посіб. Київ : ІСДОУ, 1994. 112 с.
90. Скрипник Н. С. Позааудиторна діяльність студентів вищих навчальних закладів : сутність, структура й особливості. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2012. Вип. 27 (80). С. 569–574.
91. Слободяник В.І. Аналіз ефективності впровадження методики формування здорового способу життя у курсантів вищих військових навчальних закладів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2012. Вип. 98. Том III. С. 289–291.

92. Словник української мови: в 11 т. / ред. коллег. І. К. Білодід (голова) та ін. Київ : Наукова думка, 1970 – 1980. Т. 4: І – М / ред. А. А. Бурячок, Г. М. Гнатюк, П. П. Доценко. Київ : Наукова думка, 1973. 840 с.

93. Собко С. Г. Формування особистісної активності майбутніх учителів фізичного виховання у позааудиторній діяльності: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Кіровоградський державний педагогічний ун-т ім. В. Винниченка. Кіровоград, 2006. 220 с.

94. Соловей М. І. Виховна робота у вищому навчальному закладі. Київ, 2003. 257 с.

95. Солопчук М. С., Солобчук Д. М., Чаплінський Р. Б. Фізична культура студенток вищих навчальних закладів: метод. реком. Кам'янець-Подільський : ІВВ Кам'янець-Подільського держ. ун-ту, 2005. 22 с.

96. Сухомлинський В. О. Серце віддаю дітям / Вибрані твори: в 5 т. Київ, 1977. Т. 3. С. 5–27.

97. Сущенко Л. П. Здоровий спосіб життя людини як об'єкт соціального пізнання : дис. ... канд. філософ. наук: 09.00.03 / Запорізький державний ун-т. Запоріжжя, 1997. 185 с.

98. Сущенко Л. П. Технології культивування здорового способу життя людини. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*: Міжвузівський зб. наук. праць; Київ. ун-т ім. Т. Шевченка, Запор. держ. ун-т, Одес. держ. ун-т ім. І. І. Мечникова. Київ-Запоріжжя-Одеса, 2000. Вип. 5. С. 386–402.

99. Сущенко Л. П. Формування підходів до культивування здорового способу життя в історії медицини, філософії, педагогіки. *Наука і сучасність*. 1999. Вип. 2. Ч. 1. С. 140–151.

100. Толкунова І. В., Гринь О. Р., Смоляр І. І., Голець О. В. Психологія здоров'я людини / за ред. І. В. Толкунової. Київ, 2018. 156 с.

101. Турчак А. Л. Попередження шкідливих звичок у старших підлітків засобами фізичної культури : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Ін-т педагогіки АПН України. Київ, 1993. 184 с.

102. Халайцян А. П. Культура здоров'я особистості як складова частина її фізичної культури. *Педагогіка, психологія*

та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014. № 3. С. 79–84.

103. Хомич В. М. Механізми управління професійно-прикладною фізичною підготовкою майбутніх фахівців. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: наук. монографія / за ред. С. С. Єрмакова. Харків, 2006. № 1. С. 107–110.

104. Черкасова С. О. Просвітницько-педагогічна діяльність студентських громадських організацій університетів України (друга половина XIX-початок XX ст.) : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. Харків, 2001. 17 с.

105. Чеховська Г. Ю. Здоров'я студентської молоді та шляхи його формування за допомогою фізичної культури. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2021. Вип. 5 (136). С. 146–149.

106. Шевченко Г. П. Естетичне виховання в школі. Київ : Рад. шк., 1985. 144 с.

107. Шевченко Л. І., Ніка О.Н. Словник іншомовних слів. Київ : Арій, 2008. 672 с.

108. Шеїна Л. О. Діяльність студентського самоврядування у вищих навчальних закладах. *Наук. зап. кафедри педагогіки Харк. нац. ун-ту імені В.Н. Каразіна*. 2004. Вип. XI. С.198-204.

109. Шостак І. О., Оголь С. М., Кулібаба О. В. Фізичне виховання: навч.-метод. посіб. Кіровоград : ПП «Авангард», 2014. 296 с.

110. Шукатка О. В. Формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх економістів на засадах аксіології : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Хмельницький, 2013. 20 с.

111. Шуляк К. Структура і направленість занять з фізичного виховання студенток фармацевтичних спеціальностей. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2005. № 2. С. 47-52.

112. Язловецький В. С., Турчак А. Л. Організація та методика оздоровчої фізичної культури : навч. посіб. Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2007. 284 с.

113. Язловецький В. С. Шерета В. В., Турчак А. Л. Наукові дослідження в теорії і практиці фізичного виховання:

навч.-метод. посіб. Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка,  
2004. 163 с.

## Додатки

---

---

### Додаток А

Матеріали для вивчення рівня сформованості культури здоров'я курсантів закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських, на етапі першого (нульового) діагностичного зрізу

А. 1. Анкета для вивчення рівня сформованості знань та уявлень курсантів закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських, про культуру здоров'я та здоровий спосіб життя.

#### **Шановні курсанти та курсантки!**

Для вивчення рівня знань про культуру здоров'я та здоровий спосіб життя сучасного курсанта просимо Вас у цій анкеті (анкета складається з двох блоків – «А» і «Б») позначити чи написати свої відповіді.

Блок А передбачає питання двох типів. Частина з них – це початок речень, інші – звичайні запитання. Прочитайте їх уважно, дайте відповідь або доповніть. В окремих питаннях подано варіанти можливих відповідей, з яких Вам слід вибрати одну, яку вважаєте правильною стосовно до себе. Обов'язково напишіть, чому Ви обрали саме цю відповідь. Не витрачайте часу на роздуми, запишіть те, що першим спало на думку.

Блок Б складається з 2 пунктів. У першому представлено список з 15 цінностей. Прочитайте їх уважно і розташуйте за порядком їх важливості для Вас: біля тієї цінності, яка для Вас у житті є найбільш важливою, присвойте в дужках номер 1 і так далі. Так оцініть за ступенем важливості всі цінності, і позначаючи номер у дужках біля відповідної цінності. Якщо в процесі роботи Вам потрібно поміняти якісь цінності місцями, можете виправити свої відповіді. У пункті 2 Вам запропоновано список з 12 складників культури здоров'я. Прочитайте їх

уважно і виберіть ту ознаку, яку Ви вважаєте найважливішою. Біля неї поставте номер 1. Так оцініть важливість усіх ознак.

Повідомте дані про себе:

Дата \_\_\_\_\_, курс \_\_\_\_\_, взвод \_\_\_\_\_,  
стать \_\_\_\_\_, вік \_\_\_\_\_

**Блок «А».**

1. Розкрийте сутність поняття «здоров'я» \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. Здоров'я для мене – це:

а) мета;

б) засіб;

Поясніть чому? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. Як Ви розумієте поняття «культура здоров'я»? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Культура здоров'я для мене – це:

а) відсутність шкідливих звичок;

б) раціональне харчування;

в) заняття спортом;

г) систематичне виконання ранкової гімнастики;

д)

інше \_\_\_\_\_

5. Розкрийте зміст здорового способу життя \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6. Чи вважаєте Ви, що здоровий спосіб життя є важливим?

а) так;

б) ні;

в) складно відповісти;

Чому ви так вважаєте? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

7. Назвіть відомі Вам складники здорового способу життя \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

---

---

8. Які засоби або форми збереження і зміцнення здоров'я Вам відомі?

---

---

9. Як впливають регулярні заняття фізичною культурою на рівень сформованості культури здоров'я \_\_\_\_\_

---

10. Я вважаю, що дотримуюся здорового способу життя на %, оскільки я: \_\_\_\_\_

### ***Блок Б***

#### ***Пункт 1.***

- матеріальна забезпеченість;
- здоров'я;
- родина;
- дружба;
- краса;
- щастя навколишніх;
- любов;
- пізнання;
- розвиток;
- упевненість у собі;
- творчість.

#### ***Пункт 2.***

- займатися спортом;
- вести усвідомлене життя;
- позитивне ставлення до себе;
- гармонійні відносини у родині;
- не вживати алкоголь;
- повноцінно і правильно харчуватися;
- жити повноцінним духовним життям;
- не палити;

- не вести безладне статеве життя;
- доброзичливі стосунки з іншими;
- саморозвиток, самовдосконалення.

### **Дякуємо за відповідь!**

**A.2.** Анкета для вивчення рівня сформованості ставлення до власного здоров'я (тест «Здоров'я» за С. Долецьким).

### **Шановні курсанти та курсантки!**

До Вашої уваги пропонується тест для визначення усвідомлення і відповідальності до свого здоров'я.

Повідомте дані про себе:

Дата \_\_\_\_\_, курс \_\_\_\_\_, взвод \_\_\_\_\_, стать \_\_\_\_\_,  
вік \_\_\_\_\_

1. Постійне дотримання раціонального режиму дня.
2. Наявність нормальної ваги.
3. Правильне складання харчового раціону.
4. Прогулянки на свіжому повітрі протягом року не менше як 10 годин на тиждень.
5. Щоденна ранкова гімнастика.
6. Систематичне загартовування.
7. Індивідуальне фізичне удосконалення (заняття спортом, індивідуальні програми).
8. Володіння методом аутотренінгу і його використання для зміцнення здоров'я.

Примітка: систематичне вживання алкоголю знижує загальну суму балів на 3, те саме стосується паління. Бали: за позитивні відповіді на 1, 2, 3, 5, 6, 8, додається по 1 балу; за позитивні відповіді на 4, 7 питання додається по 2 бали.

Якщо Ви набрали 10 балів, це означає, що Ви не тільки відповідально ставитеся до свого здоров'я, але й оволоділи основними навичками, які дозволяють зберігати і зміцнювати його. Якщо Ви отримали від 7 до 9 балів, це теж непогано: Ви не легковажно ставитеся до свого здоров'я. Шість балів

засвідчують те, що Ви на правильному шляху, однак пройшли лише його частину. Менше ніж 6 балів – ознака невідповідального ставлення до власного здоров'я.

### **Дякуємо за відповідь!**

**А.3.** Анкета для визначення рівня сформованості самооцінки здоров'я курсантів.

### **Шановні курсанти та курсантки!**

Вашій увазі пропонується тест самооцінки свого здоров'я.

На перші 25 питань передбачено відповіді «так» чи «ні». На останнє – «гарний», «задовільний», «поганий», «дуже поганий».

Повідомте дані про себе:

Дата \_\_\_\_\_, курс \_\_\_\_\_, взвод \_\_\_\_\_,  
стать \_\_\_\_\_

1. Чи турбує Вас головний біль?
2. Чи можна сказати, що Ви легко прокидаєтеся від будь-якого шуму?
3. Чи турбує Вас біль навколо серця?
4. Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився зір?
5. Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився слух?
6. Чи намагаєтеся вживати тільки кип'ячену воду?
7. Чи турбує Вас біль у суглобах?
8. Чи впливає на Ваше самопочуття зміна погоди?
9. Чи трапляються випадки, що Ви через хвилювання втрачаєте сон?
10. Чи турбує Вас біль навколо печінки?
11. Чи трапляється у Вас запаморочення?
12. Чи складніше Вам зосередитися зараз порівняно з минулими роками?
13. Чи турбує Вас послаблення пам'яті?
14. Чи відчуваєте Ви поколювання в різних частинах тіла?
15. Чи турбує Вас шум у вухах?
16. Чи тримаєте Ви у домашній аптечці одні з таких ліків: валідол, нітрогліцерин, серцеві краплі?
17. Чи трапляються у Вас набряки ніг?
18. Чи відмовляєтеся Ви від деяких страв?
19. Чи трапляється у Вас задишка під час швидкої ходи?
20. Чи турбує Вас біль у попереку?

21. Чи вживаєте Ви для лікування будь-яку мінеральну воду?

22. Чи можна сказати, що Ви стали легко плакати?

23. Чи буваєте Ви на пляжі?

24. Чи вважаєте Ви, що зараз у Вас така сама працездатність, як і раніше?

25. Чи бувають такі періоди, коли Ви почуваетесь радісно, збуджено, щасливо?

26. Як Ви оцінюєте стан свого здоров'я?

### **Дякуємо за відповідь!**

Потрібно підрахувати кількість негативних для анкетованого відповідей на перші 25 питань і додати 1, якщо на останнє питання дано відповідь «погане» чи «дуже погане». За підсумковою кількістю балів визначається кількісна самооцінка здоров'я (індекс самооцінки здоров'я): «ідеальне» і 26 балів – «дуже погане» самопочуття.

Інформативність цього показника, за даними дослідників, засвідчує наявність кореляційного зв'язку між рівнем СОЗ і багатьма об'єктивними показниками стану організму (артеріальний тиск, життєва ємність легень, гострота слуху, вага тіла); з індексом СОЗ також взаємозв'язані психометричні тести, які віддзеркалюють пізнавальні функції мозку.

### **Шановні курсанти та курсантки!**

Для дослідження способу життя сучасного курсанта просимо Вас у цій анкеті позначити чи написати свої відповіді на такі питання:

Повідомте дані про себе:

Дата \_\_\_\_\_, курс \_\_\_\_\_, взвод \_\_\_\_\_, стать \_\_\_\_\_,  
вік \_\_\_\_\_

1. Чи засинаєте і прокидаєтеся в той самий час:

а) так, завжди;

б) дуже рідко;

в) тільки в навчальні дні;

г) ніколи.

2. Тривалість Вашого сну складає:

а) завжди 8 годин і більше;

б) 8 годин і більше тільки у вихідні дні;

в) завжди 6–7 годин і менше.

3. Яка якість Вашого сну:

а) нормальний сон;  
б) переривчастий сон;  
в) переривчастий сон або безсоння напередодні іспитів і  
відповідальних тестів.

4. Чи снідаєте Ви вранці перед заняттями:

- а) так, завжди;
- б) так, але не завжди;
- в) ні, ніколи не снідаю.

5. Чи вживаєте Ви «рідкі» гарячі страви (борщ, супи)  
щоденно:

- а) так, один раз на добу;
- б) час від часу;
- в) дуже рідко.

6. Скільки разів на добу Ви вживаєте їжу:

- а) регулярно, 3–4 рази на добу;
- б) нерегулярно, 3–4 рази на добу;
- в) 2 рази і менше.

7. Чи харчуєтеся Ви в той самий час:

- а) так;
- б) іноді;
- в) ні.

8. Назвіть страви або продукти харчування, які Ви  
вживаєте майже кожен день під час перебування в  
університеті: \_\_\_\_\_

9. Чи вживаєте Ви фрукти та овочі щодня:

- а) так, постійно;
- б) ні, час від часу;
- в) майже не вживаю.

10. У Вашому добовому раціоні переважають:

- а) круп'яні каші;
- б) картопля;
- в) макарони;
- г) овочеві пюре.

11. Чи вживаєте Ви такі приправи, як кетчуп і майонез:

- а) так, дуже часто;
- б) так, але не часто;
- в) ні, майже не вживаю.

12. Чи вживаєте Ви рибу та рибні продукти:

- а) так, не менше двох разів на тиждень;
- б) так, але не часто;

в) ні, майже не вживаю.

13. Чи вживаєте Ви настій шипшини, калини, трав'яні чаї, узвар з медом:

а) так, постійно;

б) так, але не часто;

в) ні, майже ніколи.

14. Чи виконуєте Ви ранкову гімнастику:

а) так, регулярно;

б) так, але нерегулярно;

в) так, але дуже рідко;

г) ні, не виконую взагалі.

15. Чи виконуєте Ви під час підготовки до занять фізкультурні паузи для відпочинку:

а) так, регулярно;

б) так, але тільки з появою втоми;

в) ні, не виконую взагалі.

16. Чи відвідуєте Ви спортивні секції в позааудиторний час:

а) так, регулярно;

б) так, але нерегулярно, епізодично;

в) не відвідую і ніколи не відвідував.

17. Чи займаєтеся Ви самостійно фізичною культурою:

а) так, регулярно;

б) так, але нерегулярно;

в) так, але при постійному нагадуванні і контролі тренерів-викладачів Університету;

г) ні, не вважаю за важливу умову збереження здоров'я.

**Дякуємо за відповідь!**

---

## Додаток Б

### Сценарій проведення настановної конференції (НК) «Культура здоров'я»

**Мета НК:** поглиблення й систематизація знань курсантів з формування культури здоров'я; мотивації до обов'язкових занять з фізичного виховання та формування культури здоров'я курсанта; аналіз та обґрунтування навчальної програми із спеціальної фізичної підготовки в університеті.

**Завданням НК** є адаптація курсантів до дисципліни, пов'язаної з формуванням культури здоров'я, підвищення активності курсантів першого року навчання зі збереження і зміцнення свого здоров'я й навколишніх, комплексний підхід до формування розумових і фізичних якостей курсантів, залучення молоді до самостійних занять фізичними вправами та занять у секціях за видами спорту.

#### **Обладнання для проведення НК:**

- мультимедійна апаратура;
- музична апаратура;
- агітаційний матеріал (стенди, плакати).

#### **План проведення НК:**

1. Оголошення теми.
2. Знайомство з гостями настановної конференції.
3. Затвердження регламенту роботи.
4. Доповіді гостей.
5. Відповіді на запитання студентів.
6. Заключне слово.

#### **Сценарій заходу:**

**Ведучий (курсант випускного курсу):** Доброго дня, шановні учасники нашої настановної конференції.

**Ведуча (курсантка випускного курсу):** Ви здобули право навчатися в університеті внутрішніх справ, де обов'язково станете кваліфікованими фахівцями-правоохоронцями для роботи у Національній поліції України.

Ми курсанти старших курсів університету пропонуємо вам переміститись у світ формування культури здоров'я.

**Ведучий:** Людям будь-якого віку – від новонароджених до літніх – фізична активність і рух так само важливі, як і повноцінне харчування. Дитина отримує від батьків неповторний набір генів, який певною мірою визначає рівень сформованості культури здоров'я.

**Ведуча:** Сьогодні ви бачите світ чесним, життєрадісним, справедливим. Хочеться бути повсюди, бути першими, непереможними та незалежними. З появою теплих променів сонця у вашому організмі збільшується кількість адреналіну для самовдосконалення. Ви неодмінно повинні мати гарну успішність, здобувати перемоги в особистому житті, удосконалюватися фізично та духовно.

**Ведучий:** Невіддільною частиною вашого життєвого зростання є міцне здоров'я. Хто, як не майбутній правоохоронець повинен власним прикладом мотивувати молоде покоління до ведення здорового способу життя та формування власної культури здоров'я.

**Ведуча:** Однак ми часто чуємо від старших людей, що наше покоління не так активно займається фізичною культурою та спортом, як їхнє. Ми пропонуємо довести, що це не так. У період, коли в країні екологічна та економічна кризи, війна, у нашому закладі ми безперервно працюємо над зміцненням свого фізичного розвитку.

*Перегляд слайдів мультимедіа-презентації.*

*Доповідь лікаря медичного пункту університету..*

*Питання курсантів.*

**Ведучий:** Ми відвідуємо заняття зі спеціальної фізичної підготовки, сумлінно виконуємо вказівки викладачів, беремо участь у секційній роботі з різних видів спорту і маємо результат. Це ми стали чемпіонами міських, обласних та всеукраїнських змагань з самбо, легкої атлетики, карате, гирьового спорту, це ми беремо участь у змаганнях та боремося за перемоги, проте, мотивуючи ще більш сумлінно себе та своїх друзів до систематичних занять з фізичної культури та спорту, ми впевнено говоримо, що можемо ще вище, ще сильніше і ще швидше.

**Ведуча:** Великою проблемою нашої молоді є шкідливі звички. Вони заважають повноцінно організувати життя,

бачити світ прозорим та здоровим. Лише раз спробувавши тютюнові вироби й алкоголь, ми записуємося до групи неповноцінних особистостей з приреченим діагнозом, від якого дуже складно позбутися.

**Ведучий:** Часто причиною цього є відсутність свого Я. Курсанти приїжджають у нове місто, перший раз в житті з'являється можливість бути ніби вільним від батьків і сім'ї. Великою помилкою є ваше прагнення показатися перед друзями дорослими, уживаючи тютюнові, алкогольні й іноді навіть наркотичні речовини.

*Доповідь психолога «Скажи ні шкідливим звичкам!»*

*Питання курсантів.*

**Ведуча:** Усі ці чинники нездорового способу життя заважають нашій молоді реалізуватися, сформувати високу культуру здоров'я. Ви тільки уявіть: яскрава посмішка, здорова шкіра, міцна та рельєфна конституція тіла, міцний імунітет – чи не саме цього нам з вами не вистачає?!

*Промова викладачів кафедри спеціальної фізичної та домедичної підготовки, ветеранів спорту.*

*Питання курсантів.*

**Ведучий:** На помилку має право кожен, головне – вчасно стати на свою стежину життя. Ми закликаємо вас регулярно відвідувати обов'язкові заняття із спеціальної фізичної підготовки, приходити до наших тренерів – викладачів секції самбо, карате, боксу, легкої атлетики, гирьового спорту, футболу, волейболу. Займайтеся також у вільний час фізичними вправами самостійно.

*Доповідь провідних спортсменів регіону.*

*Питання курсантів.*

**Ведуча:** Шановні курсанти-першокурсники! Саме на вас ми покладаємо майбутні перемоги університету і передаємо естафетну палицю спортивних успіхів від курсантів старших курсів.

*Церемонія передачі палиці «спортивних успіхів».*

**Ведучий:** Формуйте своє тіло здоровим, бо здоров'я – це адреналін вашого успіху. І пам'ятайте, що кожен сам коваль свого щастя.

**Ведуча:** Будьте здоровими і щасливими, а по-спортивному бажаємо Вам «завжди потрапляти в дев'ятку і ніколи не потрапляти в офсайд». Дякуємо за увагу!

---

## Додаток В

### Матеріали для вивчення рівня сформованості культури здоров'я курсантів

**В. 1.** Початкова (фонова) анкета для вивчення рівня сформованості культури здоров'я курсантів «Моя культура здоров'я».

#### **Шановні курсанти та курсантки!**

До Вашої уваги пропонується анкета для визначення Вашого рівня сформованості культури здоров'я.

Повідомте дані про себе:

Дата \_\_\_\_\_, курс \_\_\_\_\_, вступ \_\_\_\_\_, стать \_\_\_\_\_,  
вік \_\_\_\_\_

#### **Блок 1 (Знання)**

1. Як Ви розумієте поняття «культура здоров'я»?
2. Як Ви розумієте поняття «здоровий спосіб життя»?
3. Яке поняття, на Вашу думку, більш широке – «культура здоров'я» чи «здоровий спосіб життя»?
4. Як Ви розумієте поняття «здоров'я»?
5. Чи вважаєте Ви, що відсутність захворювань та фізичних вад є станом повного здоров'я людини?
6. Які засоби або форми збереження й зміцнення здоров'я Вам відомі?
7. Чи викладали Вам у школі предмети «Валеологія» та «Основи здоров'я»? Якщо так, то який бал Ви мали в атестаті із цих предметів?
8. Що корисного Ви робите для власного здоров'я?
9. Які шляхи покращення здоров'я Ви знаєте?
10. Як впливають регулярні заняття фізичною культурою на рівень сформованості культури здоров'я?

#### **Блок 2 (Мотив)**

1. Чому потрібно дотримуватися здорового способу життя?
2. Розмістіть за позиціями мотиви до занять фізичним вихованням від найважливішого (1 позиція) до найменш суттєвого (12 позиція)

№	М о т и в	Місце
1.	Активне проведення дозвілля	
2.	Можливість спілкування з товаришами групи, спортивної секції, збірної команди університету	
3.	Звичка до занять фізичною культурою	
4.	Корекція фігури	
5.	Покращення та зміцнення здоров'я	
6.	Розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості)	
7.	Установлення дружніх стосунків з викладачем, тренером	
8.	Подобається змагатися і грати в спортивні ігри	
9.	Прагнення мати гарні оцінки з дисципліни «Спеціальна фізична підготовка»	
10.	Бути схожим на відомих спортсменів	
11.	Опанування нових фізичних вправ	
12.	Бажання бути більш привабливим для протилежної статі	

3. Поясніть, чому шкідливо палити й уживати алкоголь?

4. Чи маєте Ви шкідливі звички (куріння, уживання алкоголю, навіть епізодично)?

Якщо так, тоді чому Ви палите й уживаєте алкоголь?

5. Ваше ставлення до епізодичного паління й уживання алкоголю:

а) позитивне (епізодичне вживання не зашкодить здоров'ю і не сприятиме звиканню);

б) позитивне (але тільки на свята, на дискотеці й відпочинку);

в) нейтральне (швидше негативне, але можливо у колі друзів, щоб не бути «білою вороною»);

г) негативне (навіть епізодичне вживання впливає на стан здоров'я й може спричинити втрату свідомості).

6. Яку інформацію з проблем формування культури здоров'я студентів медичних коледжів Ви хотіли б отримати?

### **Блок 3 (Креативність)**

Дайте відповідь на питання. Із запропонованих відповідей оберіть одну (обведіть літеру обраної Вами відповіді) або запропонуйте свою.

Методика має 20 питань, на кожне з яких курсант повинен відповісти «так» або «ні». Час для відповідей – 7 хвилин.

1. Чи є у Вас бажання вивчати культуру мови й спілкування, поведінки, емоцій?

2. Чи подобається Вам займатися громадською роботою?

3. Чи виконували Ви в минулому функції організатора будь-яких заходів (у шкільному житті)?

4. Чи легко Вам вдається встановлювати контакт з людьми, однолітками?

5. Чи адаптувалися Ви до нових умов навчання в університеті?

6. Чи турбує Вас думка друзів стосовно себе?

7. Чи пробували Ви щось зробити своїми руками?

8. Чи часто в розв'язанні важливих питань Ви берете ініціативу на себе?

9. Вам подобається більше перебувати в колективі чи на самоті?

10. Чи цікавилися Ви сутністю й роллю культури зовнішності та ходи?

11. Чи правдою є те, що Ви легко розв'яжете суперечливі ситуації в житті?

12. Чи дратуєтеся Ви, коли не можете закінчити розпочату справу?

13. Чи хотіли б Ви бути командиром взводу?

14. Чи хотіли б Ви бути членом активу взводу?

15. Чи стомлюєтеся Ви від частих розмов у колективі?

16. Чи цікавить Вас краса свого тіла?

17. Чи цікавить Вас художньо-естетична культура?

18. Чи хотіли б Ви підвищити свій розумовий розвиток стосовно формування культури здоров'я?

19. Чи цікавить Вас культура статевих стосунків?

20. Чи вважаєте Ви себе креативною людиною?

**Дякуємо за відповіді!**

**В. 2. Прикінцева анкета для визначення рівня сформованості культури здоров'я курсантів «Моя культура здоров'я».**

**Шановні курсанти та курсантки!**

До Вашої уваги пропонується анкета для визначення Вашого рівня сформованості культури здоров'я.

Повідомте дані про себе:

Дата \_\_\_\_\_, курс \_\_\_\_\_, взвод \_\_\_\_\_, стать \_\_\_\_\_,  
вік \_\_\_\_\_

**Блок 1 (Знання)**

1. Як Ви розумієте поняття «культура здоров'я»?
2. Як Ви розумієте поняття «здоровий спосіб життя»?
3. Яке поняття, на Вашу думку, більш широко – «культура здоров'я» чи «здоровий спосіб життя»?
4. Як Ви розумієте поняття «здоров'я»?
5. Чи вважаєте Ви, що відсутність захворювань та фізичних вад є станом повного здоров'я людини?
6. Які засоби або форми збереження й зміцнення здоров'я Вам відомі?
7. Чи здобули Ви теоретичні знання, уміння та навички з формування культури здоров'я курсантів під час навчання в університеті?
8. Що корисного Ви робите для власного здоров'я?
9. Які шляхи покращення здоров'я Ви знаєте?
10. Як впливають регулярні заняття фізичною культурою на рівень сформованості культури здоров'я?

**Блок 2 (Мотив)**

1. Настільки для Вас є актуальною проблема формування своєї культури здоров'я?
  - а) першорядно важливою;
  - б) суттєво важливою;
  - в) частково важливою;
  - г) не вважаю значущою;
  - д) не замислювався.

2. Чи вважаєте Ви, що формування культури здоров'я набуває більшої актуальності саме для майбутнього поліцейського з погляду завдань майбутньої професії?

- а) так;
- б) ні;
- в) не замислювався.

3. Чи відчуваєте Ви потребу мати високий рівень сформованості культури здоров'я, стаючи прикладом для навколишніх?

- а) так;
- б) ні.

4. Як Ви вважаєте, чи потрібно Вас систематично спонукати та мотивувати до покращення рівня сформованості своєї культури здоров'я?

- а) так;
- б) ні;
- в) інколи.

5. Назвіть уміння і навички, найбільш необхідні поліцейському для формування власної культури здоров'я \_\_\_\_\_

---

---

6. На Ваш погляд, які шляхи розв'язання проблеми формування культури здоров'я курсантів виявляються найбільш важливими:

- а) створення спортивно-оздоровчого парламенту як органу студентського самоврядування з модернізації та впливу на формування культури здоров'я курсантів;
- б) удосконалення спортивно-оздоровчої роботи в позааудиторній діяльності;
- в) уведення більшої кількості теоретичних занять, бесід, конференцій, зустрічей, екскурсій тощо;
- г) інші

шляхи \_\_\_\_\_.

7. З чого б Ви почали формування своєї культури здоров'я та навколишніх? \_\_\_\_\_

8. У ретроперспективі майбутньої професії, які життєві цінності повинен мати курсант?

9. Проставте позиції мотивів до занять фізичною культурою від найважливішого (1 позиція) до найменш суттєвого (12 позиція)

№	М о т и в	Місце
1.	Активне проведення дозвілля	
2.	Можливість спілкування з товаришами групи, спортивної секції, збірної команди коледжу	
3.	Звичка до занять фізичною культурою	
4.	Корекція фігури	
5.	Покращення та зміцнення здоров'я	
6.	Розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості)	
7.	Установлення дружніх стосунків з викладачем, тренером	
8.	Подобається змагатися і грати в спортивні ігри	
9.	Прагнення мати гарні оцінки з дисципліни «Спеціальна фізична підготовка»	
10.	Бути схожим на відомих спортсменів	
11.	Розучування нових фізичних вправ	
12.	Бажання бути більш привабливим для протилежної статі	

10. Визначте, будь ласка, свій рівень сформованості культури здоров'я (з позицій власних знань, умінь та навичок стосовно проблеми дослідження).

- а) низький;
- б) середній;
- в) високий.

**Блок 3 (Креативність) за модифікованою методикою В. Мак-Кензі**

Цю методику розроблено для виявлення креативно-діяльнісних та комунікативно-організаційних здібностей особистості (уміння впливати на людей, мати бажання виявляти ініціативу, товариські стосунки з людьми, намагатися швидко розширювати контакти, уміння чітко і швидко встановлювати ділові стосунки з людьми і т. ін.)

Дайте відповідь на питання. Із запропонованих відповідей оберіть одну (обведіть літеру обраної Вами відповіді) або запропонуйте свою.

Методика має 40 питань, на кожне з яких студент повинен відповісти «так» або «ні». Час для відповіді – 10–15 хвилин.

1. Чи є у Вас бажання до вивчення людей та встановлення знайомств з однолітками?
2. Чи подобається Вам займатися громадською роботою?
3. Чи довго Вас турбує почуття образи з боку Ваших друзів?
4. Чи завжди Вам складно орієнтуватися в критичній ситуації?
5. Чи багато Ви маєте друзів, з якими постійно спілкуєтеся?
6. Чи часто Вам вдається схилити думку своїх друзів на Ваш бік?
7. Чи правда те, що Вам більше подобається проводити час з книгою або займатися іншими справами, ніж спілкуватися з людьми?
8. Якщо виникли деякі проблеми на шляху здійснення Ваших бажань, чи легко Ви відмовляєтеся від них?
9. Чи легко Вам вдається встановлювати контакт з людьми?
10. Чи подобається Вам придумувати та організовувати зі своїми друзями різноманітні ігри та розваги?
11. Чи важко Вам бути новою людиною у колективі?
12. Чи часто Ви відкладаєте справи на потім, якщо потрібно їх зробити сьогодні?
13. Чи заважала Вам участь у позааудиторній діяльності університету у навчанні?
14. Чи намагаєтеся досягнути того, щоб Ваші друзі діяли відповідно до Ваших креативних починань?
15. Чи відвідували Ви спортивні секції в університеті?
16. Чи правильним є те, що у Вас не буває конфліктів з друзями стосовно того, що вони не виконують своїх обіцянок та обов'язків?
17. Чи намагаєтеся Ви при нагоді познайомитися і поспілкуватися з новою людиною?
18. Чи часто в розв'язанні важливих питань Ви берете ініціативу на себе?
19. Чи роздратовують Вас люди, які знаходяться навколо та чи бажаєте Ви побути на самоті?
20. Чи брали Ви участь у волонтерській діяльності під час навчання в університеті?

21. Чи подобається Вам постійно знаходитися між людьми?
22. Чи дратуєтеся Ви, коли не можете закінчити розпочату справу?
23. Чи виникають у Вас труднощі, якщо потрібно виявляти ініціативу для того, щоб познайомитися з новою людиною?
24. Чи правдою є те, що від частого спілкування з товаришами Ви втомлюєтеся?
25. Чи подобається Вам брати участь у колективних іграх?
26. Чи часто Ви виявляєте ініціативу під час розв'язання питань, які стосуються інтересів Ваших товаришів?
27. Чи правдою є те, що Ви почуваетесь невпевнено з незнайомими людьми?
28. Чи правдою є те, що Ви рідко намагаєтеся переконати людей у своїй правоті?
29. Чи вважаєте, що Вам непотрібно багато зусиль для того, щоб пожвавити малознайомий колектив?
30. Чи берете участь у громадській роботі в університеті (курсі, взводі)?
31. Чи берете участь у студентсько-курсантському самоврядуванні університету?
32. Чи правильним є те, що Ви не намагаєтеся відстоювати свою думку або рішення, якщо воно не було спочатку прийняте товаришами?
33. Чи брали Ви участь у спортивно-оздоровчому парламенті університету?
34. Чи креативна Ви особистість?
35. Чи з бажанням та власними думками Ви розпочинаєте організацію різноманітних заходів?
36. Чи часто Ви буваєте в центрі уваги товаришів?
37. Чи виконували Ви функції організатора будь-яких заходів в університеті?
38. Чи пробували щось зробити своїми руками?
39. Чи входили до активу взводу?
18. Чи підвищували Ви свій розумовий розвиток стосовно формування культури здоров'я в позааудиторній діяльності університету?

**Дякуємо за відповіді!**

---

## Додаток Г

### Статут спортивно-оздоровчого парламенту

#### Загальні положення

1. **Головною метою** спортивно-оздоровчого парламенту (далі – СОП) як органу студентського самоврядування є формування активності курсантів до зміцнення та збереження культури здоров'я, надання їм можливості впливати і виявляти себе у спортивно-оздоровчій діяльності університету.

#### 2. Завдання СОП:

– мотивація курсантів до формування їхньої культури здоров'я;

– адаптація курсантів до спортивно-оздоровчої діяльності;

– виховання особистості, яка гармонійно поєднує духовне багатство, моральну чистоту та фізично-естетичну досконалість;

– вплив на створення умов для співдружності та творчо-креативного пошуку в спортивно-оздоровчій роботі між курсантами та викладачами спеціальної фізичної підготовки;

– формування у курсантів національної свідомості, патріотичності, вірності ідеям незалежної і соборної України;

– унесення своїх пропозицій на розгляд кафедри спеціальної фізичної та домедичної підготовки щодо рішень виконавчого комітету парламенту;

– подання до заохочення курсантів, які креативно виконують доручення, є зразком для інших курсантів у реалізації заходів спортивно-оздоровчої діяльності;

– сприяння виконанню курсантами статуту СОП;

– формування взаємозв'язку СОП з навчальними взводами університету.

Діяльність СОП передбачає розвиток позитивного ставлення курсанта до себе як активного та відповідального соціального суб'єкта, до різних соціальних груп (за професійною, віковою, соціальною ознаками), до суспільства загалом. Виробляє ціннісне ставлення до курсантської

спільноти як вагомого чинника молодіжної політики з формування культури здоров'я.

## **ПОЛОЖЕННЯ про Голову СОП**

Затверджено на настановній  
конференції від \_\_\_\_\_

1. Голову обирають курсанти таємним чи відкритим голосуванням.

2. Голова має право:

- пропонувати кандидатів до СОП;
- виносити на розгляд членів СОП питання, що турбують курсантів;

- скликати засідання СОП;

- ухвалювати рішення, які не суперечать Статутові;

- подавати пропозиції про внесення змін і доповнень у Статут СОП;

- пропонувати та проводити заходи, які не змінюють суттєво річний та разом затверджений з науково-педагогічним складом кафедри спеціальної фізичної підготовки спортивно-оздоровчий план роботи університету;

- ініціювати зміни, що сприятимуть поліпшенню стану сформованості культури здоров'я курсантів;

- представляти інтереси університету на засіданнях інших студентських громадських організацій.

4. Рішення Голови з питань СОП частково самостійні й підготовлені за консультацій та погодження засідань кафедри спеціальної фізичної підготовки університету.

5. Голова немає права передавати свої повноваження іншим особам.

6. Голова зобов'язаний:

- дотримуватись Статуту СОП;

- контролювати виконання Статуту;

- координувати роботу міністерств;

- допомагати адміністрації здійснювати річний план роботи.

7. Повноваження Голови СОП припиняються у разі:

- відставки;

- імпічменту;
- закінчення ним ЗВО.

8. Голова парламенту щомісячно повинен бути присутнім на засіданнях кафедри спеціальної фізичної підготовки й брати повноцінну участь у делегуванні думок та побажань спортивно-оздоровчого парламенту.

## **ПОЛОЖЕННЯ ПРО ВИБОРЧУ КОМІСІЮ**

### **Загальні положення**

1. Виборча комісія обирається за тиждень до виборів Голови.
2. Виборча комісія контролює передвиборчу агітацію кандидатів на посаду Голови СОП.
3. Кількісний склад виборчої комісії становить 7 осіб (голова та 6 членів комісії).
4. Виборча комісія обирається зі студентів II–IV курсів закладу освіти.

### **Порядок роботи комісії**

1. Складання списків виборців із рекомендованих науково-педагогічним складом кафедри спеціальної фізичної підготовки курсантів старших курсів.
2. Підготовка виборчої дільниці.
3. Підготовка бюлетенів.
4. Проведення голосування.
5. Підрахунок голосів.
6. Заповнення протоколу.
7. Оголошення підсумків.

## **ПОЛОЖЕННЯ ПРО СОП**

### **Загальні положення**

1. СОП є органом студентського самоврядування ЗВО.
2. СОП обирається на 1 навчальний рік і підзвітний настановній конференції.
3. Кількісний склад виконавчого комітету СОП становить 11 осіб (Голова+10 міністрів відповідних комісій (за видами спорту)).

## **Завдання і зміст роботи СОП**

1. **Головним завданням** СОП є формування активності курсантів до зміцнення та збереження культури здоров'я, надання їм можливості впливати і виявляти себе у спортивно-оздоровчій діяльності ЗВО.

2. СОП організує спортивно-оздоровчу діяльність студентського самоврядування, підсумовує роботу міністерств за місяць, семестр і рік.

3. СОП сприяє виконанню курсантами Статуту.

## **Організація роботи студентського СОП**

– на початку кожного навчального року організувати збори членів парламенту та курсантського фізкультурно-спортивного активу на настановній конференції з питань формування культури здоров'я курсантів ЗВО; одним з питань порядку денного будуть вибори (перевибори) голови та членів парламенту;

– щомісячно виконавчий комітет з 11 осіб повинен проводити засідання й розглядати плани на наступний місяць та звіт за попередній період. Основною умовою рішень комітету є формування завдань які не суперечать статуту та суттєво не змінюють річного навчально-виховного плану зі спортивно-оздоровчої діяльності науково-педагогічним складом кафедри спеціальної фізичної підготовки та плану роботи парламенту;

– СОП є підзвітним органом студентської ради та організує свою діяльність під методичним контролем кафедри спеціальної фізичної та домедичної підготовки;

– голова парламенту щомісячно повинен бути присутнім на засіданнях циклової комісії фізичного виховання й брати повноцінну участь у делегуванні думок та побажань спортивно-оздоровчого парламенту;

– рішення СОП слід викладати у внутрішньо-університетських засобах поширення інформації (Інтернет-сайт університету, на сторінці в соціальних мережах, на стендах).

Разом з адміністрацією та кафедрою спеціальної фізичної та домедичної підготовки СОП повинен допомагати в розв'язанні основних завдань з формування культури здоров'я курсантів, з поміж яких:

- мотивація курсантів до формування культури здоров'я;
- адаптація курсантів до навчально-виховної діяльності зі спортивно-оздоровчої роботи;
- виховання особистості, яка гармонійно поєднує духовне багатство, моральну чистоту та фізично-естетичну досконалість;
- вплив на створення умов для співдружності та творчо-креативного пошуку в спортивно-оздоровчій роботі між курсантами та науково-педагогічним складом кафедри спеціальної фізичної та домедичної підготовки;
- формування в курсантів національної свідомості, патріотичності, вірності ідеям незалежної і соборної України;
- унесення своїх пропозицій на розгляд кафедри спеціальної фізичної та домедичної підготовки стосовно рішень виконавчого комітету парламенту;
- подання на заохочення адміністрацією університету курсантів, які креативно виконують доручення, є зразком для інших курсантів з навчально-виховної діяльності ЗВО зі спортивно-оздоровчої роботи;
- сприяння виконанню курсантами статуту СОП;
- формування взаємозв'язку СОП із навчальними взводами університету.

### **Взаємодія СОП із навчальними взводами університету**

1. Зв'язок СОП із навчальними взводами університету здійснюється через фізоргів взводів, які обираються на зборах на початку навчального року.

2. На зборах у взводах ухвалюють рішення щодо діяльності їх активу, слухають інформацію про рішення СОП, накреслюють конкретні заходи щодо їх виконання.

### **Кафедра спеціальної фізичної та домедичної підготовки і СОП**

1. Науково-педагогічний склад кафедри надають допомогу СОП стосовно згуртування курсантського колективу, розвитку активної особистості, формування її творчих здібностей з формування власної культури здоров'я та навколишніх.

2. Координує діяльність СОП, надає йому рекомендації з удосконалення роботи, допомагає планувати, аналізувати та підсумовувати виконане.

## **РЕЄСТРАЦІЙНЕ ПОСВІДЧЕННЯ № \_\_\_\_\_**

Це \_\_\_\_\_ посвідчення \_\_\_\_\_ видано

\_\_\_\_\_ про те, що він/вона офіційно зареєстрований/а Виборчою комісією як кандидат на пост Голови СОП.

Посвідчення дає право на провадження офіційної передвиборної агітації, участь у всіх передвиборних процедурах, які провадить виборча комісія.

Дата \_\_\_\_\_

Голова виборчої комісії \_\_\_\_\_

### **Основні напрями діяльності органів СОП**

Кожен з членів виконкому парламенту, окрім голови, буде призначено міністром різних видів спорту (чи прес-секретарем) для того, щоб у своїй діяльності обраний член парламенту міг координувати доручений сектор спортивно-оздоровчої роботи. Кількість міністрів і відповідних секторів впливу можна змінювати залежно від потреб курсантів у формуванні культури здоров'я.

Кожен з міністрів СОП має низку доручень та обов'язків, як-от:

– здійснює роботу, спрямовану на вироблення в курсантів свідомого ставлення до навчання з дисциплін «Спеціальна фізична підготовка» та «Домедична підготовка»;

– організовує консультаційну допомогу з фізкультурної та спортивно-оздоровчої навчально-виховної діяльності;

– бере участь у проведенні предметних тижнів, місячників, олімпіад, конкурсів з формування культури здоров'я;

– залучає якомога більше курсантів до позааудиторної діяльності, організації змістовного дозвілля та відпочинку;

– залучає курсантів до спортивно-оздоровчої роботи;

- допомагає в проведенні днів культури здоров'я з-поміж курсантів;
- перевіряє дотримання санітарно-гігієнічних норм: чистота приміщень, охайний зовнішній вигляд спортивної бази закладу освіти;
- організовує профілактичну антитютюнову, антиалкогольну, антинаркотичну діяльність;
- проводить роботу з порушниками статуту;
- викладає події курсантського спортивно-оздоровчого життя на власних сторінках у соціальних мережах;
- організовує рейди-перевірки в гуртожитках та на території університету на кшталт тютюнопаління тощо;
- інформує про рішення СОП;
- формує екологічну та естетичну культуру курсантів, їх гармонійні стосунки з природою;
- організовує різні заходи спільно зі студентською радою;
- сприяє вихованню комунікабельних спортивних лідерів;
- забезпечує захист спортивно-оздоровчих прав та інтересів курсантів;
- допомагає в адаптації до формування культури здоров'я курсантів першого року навчання.

---

## Додаток Д

### Тематика бесід зі курсантами на навчально-тренувальних заняттях секції «Легка атлетика»

1. Вплив спеціально організованої рухової активності засобами легкоатлетичних вправ на стан сформованості культури здоров'я курсанта.
2. Вплив основних чинників способу життя на здоров'я курсанта.
3. Оздоровчий біг як вид оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
4. Значення легкоатлетичної підготовленості правоохоронця у професійній діяльності.
5. Визначення рівня фізичного стану людини.
6. Визначення частоти серцевих скорочень.
7. Визначення тривалості фізичних навантажень людини залежно від рівня фізичного стану.
8. Визначення тривалості відновлення частоти серцевих скорочень.
9. Оцінка здоров'я людини на підставі різних позитивних та негативних показників.
10. Визначення обсягів добової рухової активності з використанням показників маси тіла та коефіцієнту перерахунку залежно від віку та професії правоохоронця.

## Додаток Ж

### Календарно-тематичний план занять секції «Прикладного плавання»

№	Зміст модуля	Кількість занять												
		вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень	червень	липень	Разом	
1.	Модуль 1. Теоретичний розділ. Вступ до прикладного плавання	8	8											
2.	Модуль 2. Техніка плавання різними способами			8	8									
3.	Модуль 3. Розвиток фізичних якостей у плаванні					8	8							
4.	Модуль 4. Техніко-тактичні навички плавання з потерпілим							8	8					
5.	Модуль 5. Техніко-тактичні навички плавання із									8	8			

	різними допоміжними засобами												
6.	Модуль 6. Ситуаційні завдання для поліцейського під час плавання. Плавання на відкритих водоймах.											16	
	Разом	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	16	96

---

### Додаток 3

## Річний план волонтерської роботи курсантів щодо охорони громадського правопорядку під час проведення Всеукраїнських змагань

№	Період часу	Вид діяльності	Ресурси	Відповідальний
1.	Вересень	Розробка і затвердження волонтерської програми	Кафедра СФ та ДП ДонДУВС, спортивний клуб «Зірка», аматорська ліга футболу України, Федерація футболу у Кіровоградській області	Експериментатор
22.	Вересень	Залучення і відбір курсантів до волонтерської роботи	Координатор, куратор групи, інструменти (анкета)	Експериментатор Координатори
33.	Жовтень-Серпень	Допомога в організації й проведенні охорони громадського правопорядку Чемпіонату України з футболу серед аматорів	Правоохоронці, курсанти, відповідальні тренери-викладачі із кафедри СФ та ДП ДонДУВС	Експериментатор Координатори

**Наукове видання**

**ШОСТАК Ігор Олександрович,  
МЕРДОВ Станіслав Павлович**

**ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я  
КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ  
ІЗ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ,  
ЯКІ ЗДІЙСНЮЮТЬ ПІДГОТОВКУ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ**

Монографія

Підписано до друку 15.07.2024. Формат 60×84/16.  
Друк цифровий. Ум. друк. арк. 13,7. Обл.-вид. арк. 12,8.  
Наклад 50 пр. Зам. № 23

Видавництво «Факт»  
Україна, 61166, м. Харків, вул. Бакуліна, 11, оф. 2-26.  
+38(050) 323 22 01, [publish\\_fakt@ukr.net](mailto:publish_fakt@ukr.net)  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3172 від 22.04.2008 р.

Видавець і виготовлювач – Видавництво «Константа» Україна,  
Харківська область, м. Харків, вул. Космічна, 26  
Свідоцтво суб'єкт видавничої справи ДК № 376 від 22.01.2001