

знань, формуванню наукового світогляду та екологічної свідомості учнів.

Список літератури

1. Балан П. Г., Кулініч О. М., Юрченко Л. П. Модельна навчальна програма «Біологія. 7–9 класи» для закладів загальної середньої освіти. 115 с. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2023/Model.navch.prohr.5-9.klas/Pryrodnychcha.osvitnya.haluz.2023/08.09.2023/Biolohiya.7-9.klas.Balan.ta.in-08.09.2023.pdf>
2. Диптан Н. В. Методика навчання біології. Київ : Літера ЛТД, 2018. 304 с.
3. Котик Т. С., Тагліна О. В. Біологія : підручник для 7 кл. закладів загальної середньої освіти. Київ : Генеза, 2020. 256 с.
4. Пасічник М. В. Основи методики навчання біології. Київ : Освіта, 2016. 223 с.
5. Савченко О.Я. Теорія і методика навчання у школі. Київ : Видавничий дім «Слово», 2021. 416 с.

УДК 378.091:613

**СТАВЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

Полянська Х. Ф.¹, Барна Л. С.²

Тернопільський національний педагогічний університет

імені Володимира Гнатюка

E-mail: ¹pkhristina1@gmail.com; ²barna@chem-bio.com.ua

Одним з важливих показників рівня соціального добробуту держави є стан здоров'я її населення, зокрема, молоді, яка забезпечує економічне, інтелектуальне, репродуктивне, культурне майбутнє суспільства. Стан здоров'я студентства є актуальною соціальною і медичною проблемою в Україні. Упродовж останнього десятиліття має місце стійка тенденція до зростання кількості молодих людей, які маю ослаблене здоров'я, початкові стадії захворювань. Фіксується збільшення кількості

серцево-судинних захворювань серед здобувачів вищої освіти, порушення постави та інших вад опорно-рухової системи, зниження рівня функціональних можливостей організму, різня фізичної підготовки тощо. Також має місце тенденція до збільшення кількості студентів, які відносяться до спеціальних медичних груп для занять з фізичної культури [2].

Серед тих, хто вступає у доросле життя, 40–60 % мають хронічні захворювання, 40–50 % – морфофункціональні відхилення. 33 % студентської молоді мають хвороби органів дихання, 17,4 % – нервової системи та органів чуття, 9,7 % – органів травлення та 9,8 % – кістково-м'язової системи. Погіршення стану здоров'я молоді підтверджують такі показники: за п'ять останніх років частота анемії зросла майже на 400 %, а новоутворень – більш як на 130 %. У багатьох молодих людей ознаки захворювань виявляються ще в дитячому віці. Наприклад, короткозорість – у 83 %, захворювання центральної та периферійної нервової системи – у 73 %, виразкова хвороба – у 55,4 % [1].

Такий стан здоров'я студентської молоді значною мірою пов'язаний із зниженням рівня рухової активності, нераціональним харчуванням, наявністю шкідливих звичок, а також відсутністю мотивації студентів до здорового способу життя.

З метою з'ясування особливостей способу життя студентської молоді закладів вищої освіти, їхніх звичок, ставлення до власного здоров'я та до здорового способу життя нами було проведено анкетуванням. Анкета, створена на Google-формі містила 18 питань щодо особливостей харчування, рухової активності, використання різноманітних здоров'язбережувальних технологій, дотримання режиму дня, шкідливих звичок тощо. Анкетуванням було охоплено 92 здобувачі вищої освіти, які представляли органи студентського самоврядування з Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, Тернопільського національного університету імені Івана Горбачевського, Західноукраїнського національного університету, Львівського, Ужгородського, Хмельницького національних університетів, Українського католицького університету, Полтавського державного медичного

університету, Чернігівського колегіуму.

62 % анкетованих належали до вікової категорії 18 – 20 років, 21,7 % - 16 – 17 років, 13 % – 21 – 23 роки. 84 % жінки, 14 % - чоловіки. Незначна частина анкетованих не захотіла давати відповідей щодо своєї статевих приналежності.

На запитання анкети щодо того, скільки разів студенти харчуються 45,7 % мають триразове харчування. 44,6 % анкетованих харчуються 1 – 2 рази. Тобто, майже половина опитаних не дотримуються режиму харчування. 30,4 % анкетованих часто вживають фаст-фуд або нездорову їжу. 38 % роблять це рідко, 29,3 % харчуються шкідливою їжею кілька разів на тиждень. І лише 2,3 % анкетованих не вживають фаст-фуд або нездорову їжу (газовані напої, солодощі тощо). Лише 8,7 анкетованих студентів вважають своє харчування збалансованим, 41,3 % відповіли на це питання: «скоріше так». 50 % респондентів відповіли, що не вважають своє харчування збалансованим або скоріше, що ні, не вважають.

Лише 7,6 % анкетованих здобувачів зазначили у своїх анкетах, що вони щодня займаються фізичними вправами або спортом, 41,3 % роблять це кілька разів на тиждень, 28,3 % – один раз на тиждень, майже 23 % рідко займаються фізичною культурою або спортом. Тобто, близько 50 % анкетованих студентів щодня або кілька разів на тиждень цілеспрямовано займаються руховою активністю. Зважаючи на вік анкетованих, такі результати не можна вважати задовільними. Самооцінка студентами рівня власної рухової активності загалом співпадає з результатами відповідей на попереднє запитання: 45% респондентів дали відповідь «так» або «скоріше так» на запитання, чи вважають вони свій рівень фізичної активності достатнім. Приблизно такий же відсоток анкетованих студентів використовують для зміцнення свого здоров'я різноманітні здоров'язберігаючі технології.

Понад 70 % анкетованих студентів дотримуються денної норми ходьби і цей факт можна вважати частковою компенсацією недостатнього рівня фізичної активності. Позитивним є те, що приблизно такий же відсоток студентів споживають достатню кількість питної води. Проте, режиму дня дотримується 60 % анкетованих студентів. Лише трохи більше 10

% анкетованих студентів мають шкідливі звички.

54 % студентів, які взяли участь в анкетуванні часто відчують стрес та втому через надмірні навчальні навантаження. Для відновлення сил студенти використовують сон, зміну видів діяльності, прогулянки на свіжому повітрі, улюблені справи, фізичну активність, подорожі, читання, зустрічі з друзями. Серед названих варіантів відновлення фізичних і духовних сил частина студентів назвали соціальні мережі, перегляд TV, геймінг.

У своїх анкетах студенти запропонували різноманітні способи покращення здоров'я здобувачів освіти: функціонування різноманітних спортивних секцій, вільний доступ до спортивного залу; створення комфортного освітнього середовища у закладах вищої освіти; проведення руханок та ранкових розминок, туристичних походів, різноманітних заходів з профілактики шкідливих звичок, збереження ментального здоров'я студентів; запровадження освітніх компонент, присвячених проблемам здорового способу життя, раціонального харчування, способів збереження психічного здоров'я; проведення моніторингу стану здоров'я студентів; збільшення тривалості перерв та проведення пар на свіжому повітрі; наявність медпункту; можливість харчуватися здоровою їжею в університеті. Із 92 , охоплених анкетуванням студентів, лише 14 дали ствердну відповідь на запитання, чи в університеті, де вони навчаються створення належні умови для ведення здорового способу життя.

Отож, результати дослідження показали загалом позитивне ставлення здобувачів вищої освіти до здорового способу життя. Проте, має місце невідповідність між знаннями студентів та їх реальною поведінкою, що є свідченням недостатнього рівня мотивації до ведення здорового способу життя. Діяльність закладів вищої освіти має бути спрямована на вирішення цього важливого завдання.

Список літератури

1. Лотоцька О. В., Найсик Л. П., Крицька Г. А., Сопель О. М., Флекей Н. В. Ставлення студентів-медиків до здорового способу життя . Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. 2022. №1. С.11–16.
2. Мозговий О. І., Донченко І. С. Загальна характеристика

стану здоров'я студентів ВНЗ. Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання і спорт. № 2 (8). 2012. С. 92 – 96.

УДК 37.026.3:372.859:59

ВИКОРИСТАННЯ КОМПЕТЕНТІСНО ОРІЄНТОВАНИХ ЗАВДАНЬ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ЗООЛОГІЇ

Пожарнюк Х. Б., Шевчик Б. В.

Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

E-mail: shevabogdan9@gmail.com

Сьогодні в Україні реформування педагогічної освіти стало не лише потребою часу, а й життєвою необхідністю [3]. Сучасні вимоги до підготовки вчителів зумовлені: оновленням стандартів Нової української школи (НУШ), цифровізацією освіти, впровадженням компетентнісного підходу, викликами, спричиненими війною: внутрішньою міграцією, психологічною травматизацією учнів, нестачею ресурсів, потребою в інтеграції дітей із тимчасово окупованих територій тощо [5].

У рамках реалізації особистісно-діяльнісної парадигми сучасної біологічної освіти актуалізувалося застосування нових методів, методичних прийомів та варіативних технологій, зокрема й застосування завдань, що гарантують здобувачам освіти, формування професійної компетентності [1].

Механізмом реалізації цієї ідеї стає компетентнісний підхід, що передбачає не лише засвоєння учнями знань, а й формування здатності застосовувати їх у життєвих ситуаціях. Процес навчання, спрямований на розвиток таких умінь, дозволяє особистості адаптуватися до соціокультурного простору, активно взаємодіяти з ним, критично його осмислювати та впливати на нього.

Результатом впровадження компетентнісного підходу є формування загальної компетентності особистості – інтегрованої якості, яка охоплює знання, цінності, досвід, ставлення та здатність діяти. Це нове розуміння результатів освіти змінює саму парадигму викладання – від «передавання знань» до