

ПАЛАГНЮК Тарас

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<https://orcid.org/0000-0002-0643-426X>e-mail: t.palagniuk@chnu.edu.ua**КІВЕРНИК Олександр**

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<https://orcid.org/0000-0003-0237-7736>e-mail: o.kivernyk@chnu.edu.ua**ГОЛОВАЧУК Валентина**

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<https://orcid.org/0000-0002-3644-4709>e-mail: v.holovachyk@chnu.edu.ua**ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

У статті основну увагу зосереджено на проблемі впливу ціннісного ставлення студентської молоді до власного здоров'я та виховання внутрішньої мотивації, а особливо у формуванні високого рівня культури здоров'я. Наголошено на створенні позитивного освітнього середовища, що впливає на формування ціннісного ставлення студентів факультетів фізичного виховання до культури здоров'я. Протягом останнього десятиліття в Україні склалася тривожна ситуація: різко погіршилися здоров'я та фізична підготовленість студентської молоді. Це насамперед пов'язано з кризою в національній системі фізичного виховання населення, яка не відповідає сучасним вимогам і міжнародним стандартам фізичної підготовленості людини. Основними причинами кризи є знецінення соціального престижу здоров'я, фізичної культури та спорту, відставання від сучасних вимог усіх ланок підготовки й перепідготовки фізкультурних кадрів.

Стратегічною метою фізичного виховання студентської молоді повинно бути формування в неї фізичного, морального та психічного здоров'я, усвідомленої потреби у фізичному вдосконаленні, розвитку інтересу й звички до самостійних занять фізичною культурою та спортом, набуття знань і вмінь здорового способу життя.

Одна з головних особливостей людини – активне ставлення до навколишнього світу, причому форми виявлення цієї активності дуже різноманітні. Це широкий спектр дій, учинків особистості. Спільною основою, що об'єднує всі види активного ставлення індивідуума до реальної діяльності, є те, що дії людини виникають не спонтанно. Це складний соціальний, психофізіологічний процес, який має конкретну основу. Формуючою та спрямовуючою основою будь-якої активності виступає мотив, що спонукає до дії, вчинку. Зміни рухової активності студентів можуть відбуватися під впливом різних факторів, які підвищують або знижують ефективність навчального процесу, ставлення молоді до фізичної культури. Один з основних таких факторів – нестача вільного часу.

З'ясовано, що для зміни усвідомленого ціннісного ставлення студентів до культури здоров'я потрібна цілеспрямована мотивація та відповідне освітнє середовище.

Ключові слова: культура здоров'я, майбутні вчителі фізичної культури, ціннісне ставлення, внутрішня мотивація, принцип ціннісної орієнтації студентів, освітнє середовище.

DOI: <http://doi.org/10.31891/pcs.2023.1.9>**1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ**

Економічні реалії диктують все нові, сучасні вимоги щодо освітнього процесу, які мають відповідати вимогам трансформаційних змін, що відбуваються в світі. Орієнтація на європейський освітній простір впливає на характер і рівень підготовки майбутніх спеціалістів. З огляду на ці зміни провідну роль в системі навчання й виховання виводять особистість молоді людини в усіх її взаємозв'язках і відношеннях. В епоху глобалізації освіта стає

гуманітарною і акцентує увагу на засвоєння цінностей, що виробило людство протягом свого розвитку.

Система цінностей людини лежить в основі її світогляду. Цінності забезпечують формування мотивації до діяльності, а отже, і поведінки людини та її життєдіяльності в цілому. Тому, різноманітні процеси та явища, які мають місце в різних сферах життя, повинні розглядатися з позицій загальнолюдських цінностей, зокрема з позицій збереження й зміцнення здоров'я як однієї з найактуальніших цінностей.

Посилення уваги щодо проблеми стану здоров'я молоді зумовлено ризиком

погіршенням стану здоров'я підростаючого покоління і негативними демографічними тенденціями в суспільстві, які спостерігаються протягом останніх років. Позитивне, ціннісне ставлення до здоров'я передбачає усвідомлення особистістю того, що саме здоров'я є найважливішою цінністю для людини. Відповідно молодь із ціннісним ставленням до здоров'я обирає таку стратегію поведінки і такий спосіб життя, які забезпечать збереження й зміцнення його здоров'я. Ставлення до здоров'я не має звички з'явитися сама по собі, воно формується з моменту народження, а особливої активності набуває у підлітковому віці та є результатом впливу освіти й оточуючого середовища.

Проте звичні вже для нас просвітницькі та виховні засоби не викликають очікуваних позитивних зрушень у стані здоров'я молодого покоління, не мають високого рівня зацікавленості. Яскравим свідченням цього є статистичні дані лікувальних закладів щодо його фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я.

Тому постає необхідність пошуку таких педагогічних систем, засобів та методів, які зможуть забезпечити формування дійсно ціннісного ставлення студентів до особистого здоров'я та здоров'я оточуючих, особливо в умовах професійно-технічної освіти, де формується особистість майбутнього кваліфікованого робітника, основа трудового й оборонного потенціалу країни.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Опрацювавши наукові роботи з'ясувалося, що для якісної підготовки кваліфікованих спеціалістів є нагальна потреба впровадження різноманітних додаткових чинників впливу на якість професійної підготовки майбутніх фахівців із високим рівнем культури здоров'я.

До вивчення проблем фізичного виховання молодого покоління зверталися Г. А. Лещенко (формування позитивної мотивації школярів до систематичних занять фізичними вправами), С. І. Присяжнюк (фізичне виховання), Н. Денисенко (формування свідомого ставлення до здоров'я, організація рухового режиму), В. Кайносов, Н. Хоменко (формування потреби у фізичному вдосконаленні), П. Жорова, І.

Назарова, С. Путров (позитивне ставлення до занять фізичною культурою), Є. Щербаков (розвиток інтересу до спортивно-фізкультурної діяльності), М. Солопчук (виховання потреби у фізичному вдосконаленні), Г. Власюк (виховання прагнення до здорового способу життя).

Не оминули увагою тему і В. В. Деревянко, Т.Ю Круцевич, А. І. Ільченко, ними розглядається проблема зміни особистісної мотивації, що призводить до зниження інтересу до занять фізичною культурою і спортом та зниженню рухової активності і рівня здоров'я дітей. Надаються рекомендації та практичні поради щодо формування навичок ведення здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи.

3. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Метою статті є розглянути процес формування у студентської молоді ціннісного ставлення до впливу фізичної культури та спорту, власного здоров'я.

4. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБґРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Протягом останніх років особливо тривожна ситуація в Україні склалася із різким погіршенням стану здоров'я та фізична підготовленість студентської молоді. Це насамперед пов'язано з кризою в національній системі фізичного виховання населення, яка і близько не відповідає сучасним вимогам і міжнародним стандартам фізичної підготовленості людини.

Основними причинами кризи є знецінення соціального престижу здоров'я, фізичної культури та спорту, істотне відставання від сучасних вимог усіх ланок підготовки й перепідготовки фізкультурних кадрів, недооцінка в навчальних закладах соціальної, оздоровчої та виховної ролі фізичної культури й спорту; залишковий принцип її фінансування. Відповідно виникає необхідність радикальної перебудови системи фізичного виховання молоді щодо соціальних та економічних змін, що відбуваються в нашій державі.

Підготовка майбутнього кваліфікованого фахівця та формування його особистості здійснюється у системі вищої освіти – однієї

із складових системи освіти України. У процесі виховання відбувається залучення студента до загальнолюдських, національних цінностей.

Система життєвих цінностей особистості характеризується динамічністю, рухливістю; отже, формується та змінюється протягом життя. Особливо активно становлення системи життєвих цінностей відбувається саме в підлітковому та юнацькому віці, який співпадає і періодом навчання у вищих навчальних закладах. Тому погоджуємося з думкою А. Беляєвої, що професійна освіта – це не тільки фундамент соціально-економічного розвитку держави, а й засіб формування, розвитку та самоствердження особистості.

Як стверджують медики, 78 % хвороб у дорослих є результатом умов життя в дитячі та юнацькі роки, не вироблення у дітей з раннього дитинства морально-психологічних установок на усвідомлення цінності здоров'я, легковажне ставлення до власного здоров'я. Могутнім засобом формування ціннісного ставлення учнів до власного здоров'я є фізична культура та спорт.

Фізична культура є одним із основних факторів, що впливають на стан здоров'я людини. На даний час регулярно чи майже регулярно займається фізичною культурою і спортом лише незначна частина населення. Ці особи відрізняються від інших не тільки високим показником здоров'я, а й позитивним ставленням до здоров'я та життя у цілому. Ціннісне ставлення до власного здоров'я виявляється у щоденному занятті фізичною культурою, дотриманні оптимального рухового режиму, відсутності захворювання та емоційному благополуччі.

Ціннісне ставлення до власного здоров'я виявляється у щоденному занятті фізичною культурою, дотриманні оптимального рухового режиму, відсутності захворювання та емоційному благополуччі.

Відповідно стратегічною метою фізичного виховання студентської молоді повинно бути формування в неї фізичного, морального та психічного здоров'я, усвідомленої потреби у фізичному вдосконаленні, розвитку інтересу й звички до самостійних занять фізичною культурою та спортом, набуття знань і вмінь здорового способу життя.

Переглянувши освітні програми з фізичного виховання для університетів можна стверджувати, що вони в цілому зорієнтовані на розв'язання завдань фізичного вдосконалення студентів з урахуванням особливостей їхньої майбутньої діяльності. Така спрямованість знайшла вирішення в професійно-прикладній фізичній підготовці, яка є складовою частиною змісту навчальної програми, навчально-методичних посібників і підручників.

У той же час низький рівень рухової підготовленості, розвитку в студентів психофізичних і вольових якостей має гальмівний вплив на їхнє особистісне зростання. Подолання зазначеної однобокості й раціональне використання засобів фізичної культури й спорту в процесі навчання в університеті можливе, на нашу думку, за умови формування в студентів стійкої потреби фізичного вдосконалення. При такому підході відкриваються широкі можливості в підвищенні рухової активності студентів, фізичної підготовленості та розвитку в них базових фізичних якостей. Крім того, пізнання закономірностей і механізмів формування в студентів потреби фізичного вдосконалення матиме на меті виховання в них звички до самостійних занять фізичними вправами

Слід також зауважити, що фізична культура – невід'ємна важлива частина загальної й фахової культури особистості сучасного фахівця, що забезпечує фундамент його фізичного, духовного добробуту та успіхи у виробничій діяльності. Вона є якісною, динамічною характеристикою рівня розвитку й реалізації можливостей людини, що забезпечує біологічний потенціал його життєдіяльності, необхідний для гармонійного розвитку, прояви соціальної активності, творчої праці. А фізичне виховання і є педагогічним процесом, який спрямований на фізичний розвиток, функціональне вдосконалення організму, навчання основних життєво важливих рухових навичок, умінь і зв'язаних із ними знань для наступної успішної професійної діяльності. І головним завданням якої є забезпечення та реалізація мети й завдань, передбачених вище згаданою програмою та виховання в студентів позитивного ставлення до фізичного виховання і спорту. Заняття фізичними вправами здійснюються під

впливом певних стимулів і спонукань. Наприклад такими спонукальними силами є інтереси, переконання та ідеали.

Проте інтерес підвищується лише тоді, коли ця важкість посилює та її можна подолати. У протилежному випадку інтерес швидко спадає. І не можна забувати, про вплив на процес виникнення інтересу - позитивної атмосфери в колективі, про новизну навчального матеріалу.

Недостатність вільного часу негативно впливає на ставлення студентів до фізичного виховання. Тому важливим завданням в університетах є формування в студентів навичок самостійної й раціональної організації вільного часу.

Отже, мотиви фізичного виховання студентів різні, що обумовлюють, з одного боку, їх корекцію, а з іншого – диференційований підхід у процесі виконання фізичних вправ.

5. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ

ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Особливості сучасних умов життя, стрімкий розвиток технічного прогресу, модернізація навчальних і трудових процесів, різке зростання обсягів інформації, проблеми з екологією навколишнього середовища, перевага шкідливим звичкам на протигагу здоровому способу життя – все це негативно впливає на організм студентської молоді.

Для успішного формування ціннісного ставлення студентів до фізичної культури у вищих навчальних закладах необхідно: удосконалити формування ціннісного ставлення до фізичного виховання за допомогою використання диференційованого підходу на заняттях, здійснюваного на основі вивчення мотивації і комплексної діагностики індивідуальних і особистісних якостей студентів, що дасть змогу дозволяють визначити їх схильність до оволодіння певними видами фізкультурно-спортивної діяльності.

Література

1. Ареф'єв В.Г. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання / Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту ; Укр. акад. наук ; Львів. держ. ін-т фізичної культури. – Л. : [б. в.], 2005. – 296 с.
2. Беляєва А. П. Розвиток системи професійної освіти. Педагогіка. – 2001. – № 8. – С. 3–8.
3. Єжова О. О. Формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів професійно-технічних навчальних закладів : монографія. – Суми : Вид-во “МакДен”, 2011. – 412 с.
4. Завидівська Н.Н. Формування навичок здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів. Л.: ЛДУФК, 2009. 120 с.
5. Кириленко О. Соціологічний аналіз спортивної активності населення України // Соціологія: теорія, методи, маркетинг. – К. – 2007. – № 3. – С. 169-187
6. Кириченко Т.Г., Н.А.Журавльова Організаційно-методичні засади формування здорового способу життя студентської молоді в процесі фізкультурно-оздоровчих занять. Збірник наукових праць за матеріалами VI Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції Сучасні проблеми теорії та практики фізичного виховання, спортивних дисциплін і туризму. Переяслав-Хмельницький. ФОП ДОМБРОВСЬКА Я. М., 2018. С. 39-51.
7. Кубович О. Теоретичні передумови формування культури здорового способу життя студентської молоді. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві. 2012. № 3. С. 218–222
8. Куц А. С. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы со школьниками, проживающими в условиях повышенной радиоактивности : дис. д-ра пед. наук : 13.00.02 / А. С. Куц. – К., 1997. – 400 с.
9. Мальцева О. Здоров'я вчителя – один із важливих чинників професійної та творчої самореалізації педагога. Здоров'я та фізична культура. Шкільний світ. 2011. № 3. С. 1–5.
10. Мосейчук Ю. Ю. Формування ціннісного становлення до культури здоров'я як основна вимога професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури Педагогічні науки : зб. наук. праць. [Херсонський державний університет]. Херсон, 2019. Вип. LXXXVII. С 128–134
11. Петрица П. Шляхи та засоби формування культури здоров'я студентів. Проблеми та перспективи наук в умовах глобалізації : матеріали IX Всеукраїнської наукової конференції, Тернопіль, 18–22 листопада 2013 р. ТНПУ ім. В. Гнатюка. Тернопіль, 2013. С. 209–212.
12. Повар О. В. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів університетів до фізичного виховання й спорту. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2012. - № 1. - С. 50–55.
13. Поліщук А. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення до занять фізичною культурою і спортом // Режим доступу: https://ffv.udpu.edu.ua/?page_id=4849.
14. Шаронова І.В. (Сундукова І.В.) Формування у старшокласників ціннісного ставлення до психічного здоров'я як умови його збереження та укріплення / І.В. Шаронова // Науковий часопис НПУ імені

References

1. Arefiev V.G. Actual problems of the theory and methods of physical education / State Committee of Ukraine on Physical Culture and Sports; Ukraine Acad. science; Lviv. state Institute of Physical Culture. – L. : □b. v.□, 2005. – 296 p.
2. Belyaeva A.P. Development of the professional education system. Pedagogy. – 2001. – No. 8. – P. 3–8.
3. Yezhova O. O. Formation of valuable attitude to health in students of vocational and technical educational institutions: monograph. - Sumy: "MakDen" Publishing House, 2011. - 412 p.
4. Zavidivska N.N. Formation of healthy lifestyle skills in students of higher educational institutions. L.: LDUFK, 2009. 120 p.
5. Kirylenko O. Sociological analysis of sports activity of the population of Ukraine // Sociology: theory, methods, marketing. - K. - 2007. - No. 3. - P. 169-187
6. Kyrychenko T.G., N.A. Zhuravlyova Organizational and methodical principles of forming a healthy lifestyle of student youth in the process of physical education and health classes. A collection of scientific works based on the materials of the YI International Scientific and Practical Internet Conference Modern problems of the theory and practice of physical education, sports disciplines and tourism. Pereyaslav-Khmelnytskyi. FOP DOMBROVSKA Y. M., 2018. P. 39-51.
7. Kubovykh O. Theoretical prerequisites for the formation of a healthy lifestyle culture of student youth. Physical education, sports and health culture in modern society. 2012. No. 3. P. 218–222
8. Kuts A. S. Organizational and methodological foundations of physical and recreational work with schoolchildren living in conditions of increased radioactivity: diss. Dr. Ped. Sciences: 13.00.02 / A. S. Kuts. - K., 1997. - 400 p.
9. Maltseva O.A teachers health is one of the important factors in a teachers professional and creative self-realization. Health and physical culture. School world. 2011. No. 3. P. 1–5.
10. Moseychuk Yu. Yu. The formation of value formation towards the culture of health as the main requirement of the professional training of future teachers of physical culture. Pedagogical sciences: coll. of science works [Kherson State University]. Kherson, 2019. Issue LXXXVII. P. 128–134
11. Petritsa P. Ways and means of forming students health culture. Problems and prospects of science in the conditions of globalization: materials of the 9th All-Ukrainian Scientific Conference, Ternopil, November 18–22, 2013. TNPU named after V. Hnatyuk. Ternopil, 2013. P. 209–212.
12. Povar O. V. Motivational and value attitude of university students towards physical education and sports. Physical education, sports and health culture in modern society. - 2012. - No. 1. - P. 50–55.
13. Polishchuk A. Formation of a motivational and value attitude towards physical education and sports // Access mode: https://ffv.udpu.edu.ua/?page_id=4849.
14. Sharonova I.V. (I.V. Sundukova) Formation of high school students valuable attitude to mental health as a condition for its preservation and strengthening / I.V. Sharonov // Scientific journal of M.P. NPU. Drahomanova. Series No. 12. Psychological sciences: Collection of scientific works. – K.: NPU named after M.P. Drahomanova, 2013. – No. 41 (65). - P. 113-120

Abstract

PALAGNIUK Taras, KIVERNIK Alexandr, HOLOVACHUK Valentyna

FORMATION OF STUDENTS' VALUE ATTITUDE TOWARDS THEIR OWN LIFE 3 PERSONALITIES OF PHYSICAL CULTURE

In the article, the main attention is focused on the problem of the impact of the value attitude of student youth on their own health and the education of internal motivation, and especially on the formation of a high level of health culture. Emphasis is placed on the creation of a positive educational environment, which affects the formation of the value attitude of students of physical education faculties towards the culture of health. This is primarily related to the crisis in the national system of physical education of the population, which does not meet modern requirements and international standards of human physical fitness. The main causes of the crisis are the devaluation of the social prestige of health, physical culture and sports, lagging behind the modern requirements of all stages of training and retraining of physical education personnel.

The strategic goal of physical education of student youth should be the formation of their physical, moral and mental health, the perceived need for physical improvement, the development of interest and habits in independent physical education and sports, the acquisition of knowledge and skills of a healthy lifestyle.

One of the main features of a person is an active attitude to the surrounding world, and the forms of manifestation of this activity are very diverse. This is a wide range of actions, actions of the individual. The common basis that unites all types of an individual's active attitude to real activity is that human actions do not arise spontaneously. This is a complex social, psychophysiological process that has a specific basis. The formative and guiding basis of any activity is a motive that prompts action, a deed. Changes in students' motor activity can occur under the influence of various factors that increase or decrease the effectiveness of the educational process, the attitude of young people to physical education. One of the main such factors is the lack of free time.

It was found that purposeful motivation and an appropriate educational environment are needed to change the perceived value attitude of students towards the culture of health.

Key words: *culture of health, future teachers of physical culture, value attitude, internal motivation, principle of value orientation of students, educational environment.*

Стаття надійшла до редакції 02.03.2023 р.

Бібліографічний опис статті:

Палагнюк Т., Ківерник О., Головачук В. Формування у студентів ціннісного ставлення до власного здоров'я засобами фізичної культури. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. № 1. С. 61-66.

Palagniuk T., Kivernik A., Holovachuk V. (2023) Formation of students' value attitude towards their own life 3 personalities of physical culture. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, № 1, pp. 61-66.