

УДК [378.166:796]:005.321

**КОЖОКАР Марина**

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<https://orcid.org/0000-0003-1658-3549>[m.kozhokar@chnu.edu.ua](mailto:m.kozhokar@chnu.edu.ua)**КОРОЛЯНЧУК Андрій**

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<https://orcid.org/0000-0003-4268-1548>[a.korolianchuk@chnu.edu.ua](mailto:a.korolianchuk@chnu.edu.ua)**ХАВРУНЯК Ігор**

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<https://orcid.org/0000-0002-0921-3753>[i.khavrunyak@chnu.edu.ua](mailto:i.khavrunyak@chnu.edu.ua)**ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНСЬКОЇ МОЛОДІ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

*In the process of forming a comprehensively developed personality, physical education plays one of the leading roles. However, the opinion is increasingly spreading among scientists that the existing system of physical education cannot fully satisfy the needs of society in terms of training specialists with a high level of adaptation to the requirements of modern life, readiness to fully fulfill professional requirements.*

*This is reflected in a significant deterioration in the level of physical fitness (PFP) and the functional state of the body of student youth. Retrospective analysis of scientific literature shows that in order to solve the above-mentioned problem of physical education of student youth, new effective means and methods of physical education, new knowledge about the use of physical and psychological capabilities of the body in this field are needed.*

*Therefore, in higher educational institutions, it is necessary to create all the necessary conditions for effectively teaching students a healthy lifestyle by means of physical culture and forming a positive attitude towards their own health, ensuring motor activity, instilling a love for physical exercises, creating conditions for physical exertion, a healthy lifestyle became the basis of further life activities and formed the general and professional culture of the personality of a modern specialist with a higher education.*

*Emphasis should be placed on the particularity of the components of a healthy lifestyle, in particular nutrition, the ability to correctly determine one's diet, choose healthy products and adequate methods of their preparation, balance food and adhere to the diet.*

*The areas of students' motivational and value attitude towards physical culture, healthy lifestyle, physical self-improvement, the need for regular physical culture and sports are considered.*

*That is why the education system and, especially, higher educational institutions, as institutions that ensure the social development of the individual, in addition to special tasks, are assigned the task of preserving the physical, mental and moral health of students.*

**Key words:** health, sport, healthy lifestyle, pedagogical process, workload, regime.

DOI: <http://doi.org/10.31891/pcs.2022.3-4.6>**1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ**

Здоров'я людини, а особливо молодого покоління — найбільш цінне надбання цивілізованого суспільства. Здоров'я визначають як гармонійну єдність багатьох факторів: біологічних, психічних і трудових функцій людини, що мають на меті забезпечення її повноцінної, необмеженої участі у різноманітних видах трудового та суспільного життя. На думку Канішевського С.М. воно створює фізичне, духовне, соціальне підґрунтя діяльності особи, формує інтелектуальний та фізичний потенціал країни. Тому що погіршення здоров'я уже в

недалекому майбутньому загрожує втратою генофонду і біологічним вимиранням нації.

Ураховуючи зниження рівня життя, погіршення екологічних умов, скорочення медичних і соціальних державних програм, на перший план висуваються проблеми фізичного здоров'я молоді.

Саме тому одним із провідних завдань фізичного виховання у вищих навчальних закладах на сучасному етапі є формування у студентів ціннісного ставлення до власного здоров'я та формувати в них навички здорового способу життя за допомогою засобів фізичної культури. Бо, саме від стану здоров'я молоді багато в чому залежить здоров'я майбутнього покоління.

## 2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Проаналізувавши цілу низку наукової літератури можна свідчити, що для вирішення вищезазначеної проблеми в галузі фізичного виховання молодого покоління необхідні нові ефективні засоби та методи, нові знання про використання фізичних і психологічних можливостей організму.

Більш детальним дослідженням даної проблеми займалися: Н. Абаскалова, Н. Агаджанян, А. Гендин, М. Данилко, О. Добромислова, Г. Кураєв, В. Лавренко, Л. Петровська, Д. Рижаків досліджували загальні питання здоров'я студентської молоді.

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) тощо. Круцевич Т.Ю., Цюсь А.В., Шиян Б.М. та інші науковці цю проблему однією з головних проблем фізичного виховання. Це зумовлено ще й тим, що існує значний дефіцит теоретичних розробок і практичних рекомендацій.

## 3. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Головною метою цієї роботи є визначення та аналіз ефективності використання засобів фізичної культури у процесі формування в студентської молоді ціннісного ставлення до власного здоров'я.

## 4. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБҐРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Розуміння турботи про особисте здоров'я, духовну та фізичну досконалість серед студентської молоді стають одними з

головних завдань вищих навчальних закладів. Тому що міцне здоров'я є базовим у професійній підготовці студентів, воно виступає гарантом реалізації набутих знань, головним чинником працездатності у процесі життєдіяльності. Також серед основних напрямків в педагогічній роботі є зміна ставлення молоді до власного здоров'я, їх особистого способу життя можливо за умови розуміння ними цінностей здорового способу життя, надання першочерговості збереженню фізичного та психічного здоров'я через освіту.

Тому формування в студентів саме ціннісного ставлення до власного здоров'я маємо розуміти як цілеспрямований процес розвитку стійкої мотивації, ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя, набуття системи здоров'язбережувальних знань, умінь, необхідних для формування в учнів ціннісного ставлення до власного здоров'я засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності у майбутній професійній діяльності.

Щодо поняття «готовність майбутніх фахівців до формування ціннісного ставлення щодо власного здоров'я» то маємо розглядати його як складне особистісне утворення, що містить систему професійно значущих якостей, які в сукупності обумовлюють ціннісну орієнтацію на фізкультурно-оздоровчу діяльність, комплекс здоров'язбережувальних знань, способів дій, спрямованих на формування ціннісного ставлення молоді до власного здоров'я.

Слід зауважити, що ціннісне ставлення до власного здоров'я виявляється у щоденному занятті фізичною культурою, дотриманні оптимального рухового режиму, відсутності захворювання та емоційному благополуччі. В повсякденних умовах розвитку суспільства особливої уваги потребує підготовка фізично й психічно здорової особистості. Вважається, що стан здоров'я людини залежить не тільки від зовнішніх чинників, а й від власного ставлення до нього.

Важлива роль у формуванні ціннісного ставлення до здоров'я, відводиться вищим навчальним закладам, адже саме в студентські роки формується свідомі основи фізичного і психічного здоров'я, формуються їх потреби й мотиви щодо використання фізичних вправ для підтримки власного здоров'я та засвоюються цінності здорового способу життя.

Науково доведено, що проблема формування здорового способу життя у студентському середовищі являє собою складний системний процес, що охоплює безліч елементів способу життя сучасного суспільства і включає основні сфери і напрямки життєдіяльності молодих людей. Орієнтованість студентської молоді на ведення здорового способу життя залежить від чималої кількості факторів.

На думку Литвиненко О.М., Адаменко О.О., Борецька Н.О ними виступають об'єктивні суспільні, соціально-економічні умови, що дозволяють вести, здійснювати здоровий спосіб життя в основних сферах життєдіяльності (навчальної, трудової, дозвілля), і система ціннісних відносин, яка спрямовує свідому активність молодих людей у русло саме цього способу життя. А отже, здоровий спосіб життя – це дії, звички, певні обмеження, пов'язані з оптимальною якістю життя, яка охоплює соціальні, розумові, духовні, фізичні компоненти, та, відповідно, із зниженням ризику розвитку захворювань. Здоровий спосіб життя охоплює все, що сприяє виконанню людиною професійних, суспільних і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і виражає орієнтованість особистості в напрямку формування, збереження і зміцнення як індивідуального, так і суспільного здоров'я.

Беручи до уваги вище зазначене, структура здорового способу життя має включати різноманітні елементи, які стосуються усіх аспектів здоров'я – фізичного, психічного, соціального і духовного.

Особливу роль в залученні студентської молоді до здорового способу життя, є також мотиваційна поведінка, що передбачає роль самої особистості у зміцненні здоров'я та відмови від шкідливих звичок.

Мотивація – це співвідношення цілей, що стоять перед особистістю, які він прагне досягти та внутрішньої активності особистості, тобто її бажань, потреб і можливостей.

Мотиваційно-ціннісне відношення виражає внутрішню позицію особистості, яка обумовлює конкретну структуру її відношення до дійсності, до оточуючих, до самого себе і психологічно оформленого оцінюючого судження.

Відношення до цінностей фізичної культури буде набувати позитивну мотивацію за умови трансформації зовнішніх стимулюючих впливів на особистість студента, у внутрішні спонукаючі сили як спосіб «присвоєння», духовних цінностей, вироблених людством у сфері фізичної культури.

Знання повного обсягу засобів фізичного виховання і їхніх характеристик дозволяє викладачу, відповідно до поставлених ним педагогічних завдань до комплексного використання усі види засобів, відбирати найбільш ефективні фізичні вправи, розробляти нові системи фізичних вправ і повноцінно використовувати їх у педагогічній діяльності.

Для фізичного виховання характерна комплексність у застосуванні засобів, причому до засобів варто відносити, крім фізичних вправ, гігієнічні фактори, але провідна роль все ж таки належить фізичним вправам.

До групи засобів фізичного виховання (фізичні вправи, природні сили, гігієнічні фактори) належать переважно функціональні можливості кожного окремого засобу. Будь-яке їхнє застосування впливає на організм у цілому, проте кожне володіє специфічним, тільки йому властивим акцентованим впливом на ту чи іншу систему, на той чи інший орган.

Кожна група поєднує визначену кількість типових засобів. Застосовуючи один засіб, але з різною інтенсивністю, можна одержати кілька варіантів. Нарешті, кожен засіб застосовується не ізольовано, а в комплексі з іншими засобами різних груп (наприклад, біг зі стрибками при різних сполученнях і рівнях дії природних сил природи). Подібних комплексів засобів може бути необмежена кількість. Звідси випливають ті положення, якими зобов'язаний керуватися педагог:

1) розмаїття засобів створює, з одного боку, великі ускладнення при виборі найбільш ефективного засобу, а з іншого - необмежені можливості при вирішенні будь-яких педагогічних задач;

2) вибір засобів повинний завершуватися розробкою їхніх комплексів та системи впливу на студентів.

## 5. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ

## ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Тому у вищих навчальних закладах необхідно створити всі необхідні умови для ефективного навчання студентів здоровому способу життя засобами фізичної культури та формування позитивного ставлення до власного здоров'я, забезпечення рухової активності, прищеплення любові до занять фізичними вправами, створення умов для того, щоб фізичне навантаження, здоровий спосіб життя стали основою подальшої

життєдіяльності та сформували загальну і професійну культуру особистості сучасного фахівця з вищою освітою. Студентська молодь є стратегічним ресурсом розвитку країни, виступає як активна суспільна сила. Україною прийнято ряд важливих державних документів, які спрямовані на зміцнення, формування та збереження здоров'я дітей, молоді та дорослих, розвиток соціально-активної, фізично здорової та духовно багатой особистості.

### Література

1. Данилко М.Т. Формування готовності до професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Волин. держ. ун-т ім. Л. Українки. – Луцьк, 2000. – 19 с.
2. Державна цільова соціальна програма «Молодь України» на 2016–2020 роки [Електронний ресурс]. – URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/148-2016-%D0%BF>. (дата звернення: 27.12.2022).
3. Литвиненко О. М. Фізична культура як засіб формування здорового способу життя студентської молоді у вищому навчальному закладі. Молодий вчений. - 2018. - № 4(1). - С. 283-286.
4. Драгнев Ю.В. Професійний розвиток майбутнього вчителя фізичної культури у світлі реформування вищої фізкультурної освіти в Україні. Проблеми фізичного виховання і спорту. – № 12. – 2010. – С. 45–47
5. Канішевський С. М., Раєвський Р. Т. Умови, стан і перспективи розвитку фізичного виховання у ВУЗах України // Теорія і практика фізичного виховання. 2008. № 1. С. 139—145.
6. Корж Н.Л. Мотивоційно-ціннісне ставлення студентів технічних спеціальностей до самостійних занять фізичною культурою. – URL: <https://sportpedagogy.org.ua/html/journal/2012-06/12knlepc.pdf>. (дата звернення: 28.12.2022).
7. Корж Н. Л. Формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять: дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 Фізичн. [Електронний ресурс] – Дніпропетровськ, 2016. – 264 с. – URL: <https://infiz.dp.ua/joomla/.../zah0014-2016-12-17-dissert-01.pdf> (дата звернення: 26.12.2022).
8. Непша О. В. Суханова Г. П. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою URL: [http://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/1568/1/Непша\\_Суханова\\_%20ЗНТУ%202017.pdf](http://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/1568/1/Непша_Суханова_%20ЗНТУ%202017.pdf) (дата звернення: 27.12.2022).
9. Надкерничний, Т. М. Формування стійкого інтересу студентів до мети й завдань занять із фізичного виховання. Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society, (2(22), 82–85. URL: <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/426> (дата звернення: 27.12.2022).
10. Павленко, І., Криводуд, Т., Прийменко, Л. Фізичне виховання як провідний засіб зміцнення здоров'я майбутніх педагогів. Physical Education Theory and Methodology, (10), 44-48. URL: <https://tmfv.com.ua/journal/article/view/663>. (дата звернення: 27.12.2022).
11. Танасійчук Ю. М. Формування здорового способу життя як педагогічна проблема. Актуальні проблеми фізичного виховання: теорія та практика: матеріали VII Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. (Умань, 11 травня 2017 р.). Умань, 2017. С. 96–102.

### References

1. Danylko M.T.(2000). Formuvannia hotovnosti do profesiinoi diialnosti maibutnix uchyteliv fizychnoi kultury : avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu : [spets.] 24.00.02 «Fizychna kultura, fizyчне vykhovannia riznykh hrup naselennia». Volyn. derzh. un-t im. L. Ukrainka. Lutsk – 19 p. (in Ukrainian)
2. Derzhavna tsilova sotsialna prohrama «Molod Ukrainy» na 2016–2020 roky [State targeted social program "Youth of Ukraine" for 2016-2020] Available at: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/148-2016-%D0%BF>. (accessed August 29, 2022)
3. Lytvynenko O. M. (2018). Fizychna kultura yak zasib formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia studentskoi molodi u vyshchomu navchalnomu zakladi. Molodyi vchenyi. (4(1)). - S. 283-286.
4. Drahnev Yu.V. (2010). Profesiinyi rozvytok maibutnoho vchytelia fizychnoi kultury u svitli reformuvannia vyshchoi fizkulturnoi osvity v Ukraini. Problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. 12. S. 45–47
5. Kanishevskiy S. M., Raievskiy R. T. (2008). Umovy, stan i perspektyvy rozvytku fizychnoho vykhovannia u VUZakh Ukrainy. Teoriia i praktyka fizychnoho vykhovannia. (1) S. 139—145.
6. Korzh N.L. Motyvotsiino-tsinnisne stavlennia studentiv tekhnichnykh spetsialnostei do samostiinykh zaniat fizychnoiu kulturoiu. – URL: <https://sportpedagogy.org.ua/html/journal/2012-06/12knlepc.pdf>. (data zvernennia: 28.12.2022).



7. Korzh N. L. (2016). Formuvannia tsinnisnogo stavlennia u studentiv do fizychnoi kultury v protsesi samostiinykh zaniat: dys. kand. nauk z fiz. vykh. i sportu: 24.00.02 Fizychn.kult. Dnipropetrovsk, 264 s.

8. Nepsha O. V. Sukhanova H. P. (2017). Formuvannia motyvatsiino-tsinnisnogo stavlennia studentskoi molodi do zaniat fizychnoi kulturoiu URL: [http://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/1568/1/Nepsha\\_Sukhanova\\_%20ZNTU%202017.pdf](http://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/1568/1/Nepsha_Sukhanova_%20ZNTU%202017.pdf) (data zvernennia: 27.12.2022).

9. Nadkernychnyi, T. M. (2016). Formuvannia stiikoho interesu studentiv do mety y zavdan zaniat iz fizychnoho vykhovannia. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, (2(22)), 82–85. (data zvernennia: 27.12.2022).

10. Pavlenko, I., Kryvodud, T., Pryimenko, L. (2010). Fizychno vykhovannia yak providnyi zasib zmitsnennia zdorovia maibutnikh pedahohiv. *Physical Education Theory and Methodology*, (10), 44-48. URL: <https://tmfv.com.ua/journal/article/view/663>. (data zvernennia: 27.12.2022).

11. Tanasiichuk Yu. M. (2017) Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia yak pedahohichna problema. Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia: teoriia ta praktyka: materialy VII Vseukr. nauk.-prakt. Internet-konf. (Uman, 11 travnia 2017 r.). Uman, S. 96–102.

### Abstract

**KOZHOKAR Maryna, KOROLIANCHUK Andrii, HAVRUNYAK Igor**

#### **FORMATION OF VALUE ATTITUDES TOWARDS HEALTH IN YOUTH STUDENTS BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE**

*In the process of forming a comprehensively developed personality, physical education plays one of the leading roles. However, the opinion is increasingly spreading among scientists that the existing system of physical education cannot fully satisfy the needs of society in terms of training specialists with a high level of adaptation to the requirements of modern life, readiness to fully fulfill professional requirements.*

*This is reflected in a significant deterioration in the level of physical fitness (PFP) and the functional state of the body of student youth. Retrospective analysis of scientific literature shows that in order to solve the above-mentioned problem of physical education of student youth, new effective means and methods of physical education, new knowledge about the use of physical and psychological capabilities of the body in this field are needed.*

*Therefore, in higher educational institutions, it is necessary to create all the necessary conditions for effectively teaching students a healthy lifestyle by means of physical culture and forming a positive attitude towards their own health, ensuring motor activity, instilling a love for physical exercises, creating conditions for physical exertion, a healthy lifestyle became the basis of further life activities and formed the general and professional culture of the personality of a modern specialist with a higher education.*

*Emphasis should be placed on the particularity of the components of a healthy lifestyle, in particular nutrition, the ability to correctly determine one's diet, choose healthy products and adequate methods of their preparation, balance food and adhere to the diet.*

*The areas of students' motivational and value attitude towards physical culture, healthy lifestyle, physical self-improvement, the need for regular physical culture and sports are considered.*

*That is why the education system and, especially, higher educational institutions, as institutions that ensure the social development of the individual, in addition to special tasks, are assigned the task of preserving the physical, mental and moral health of students.*

**Key words:** *health, sport, healthy lifestyle, pedagogical process, workload, regime.*

**Стаття надійшла до редакції 29.11.2022 р.**

#### **Бібліографічний опис статті:**

Кожокар М., Королянчук А., Хавруняк І. Формування у студенської молоді ціннісного ставлення до здоров'я засобами фізичної культури. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2022. № 3-4. С. 47-51.

Kozhokar M., Korolianchuk A., Havrunyak I. (2022) Formation of value attitudes towards health in youth students by means of physical culture. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, № 3-4, pp. 47-51.