

**ПАЛІЧУК Юрій**

Буковинський державний медичний університет

<https://orcid.org/0000-0002-6589-096X>e-mail: [palichukyura@gmail.com](mailto:palichukyura@gmail.com)**РЕБРИНА Анатолій**

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0001-7707-5324>e-mail: [rebryna2016@gmail.com](mailto:rebryna2016@gmail.com)**АЛЕКСЕЄВ Олександр**

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

<https://orcid.org/0000-0002-6950-4413>e-mail: [aliekseiiev@kpnpu.edu.ua](mailto:aliekseiiev@kpnpu.edu.ua)**РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я  
СТУДЕНТІВ**

*У статті висвітлено проблема ролі фізичного виховання у формуванні культури здоров'я студентів закладів вищої освіти.*

*Аналіз наукових джерел дозволив розкрити зміст базових понять дослідження й охарактеризувати підготовку студентів до здатності організувати й регулювати свою здоров'язберігаючу діяльність; адекватно оцінювати свою поведінку, а також вчинки й погляди навколишніх; зберігати та реалізовувати власні здоров'язберігаючі позиції у різних, зокрема, несприятливих умовах.*

*Виділено чотири структурні компоненти культури збереження здоров'я: аксіологічний (прийнятий як базовий), інформаційний, фізичний і творчий - та визначено критерії їх сформованості.*

*Визначено активні методи та засоби формування культури збереження здоров'я: бесіди, диспути, лекції, семінари, роз'яснення, переконання, позитивний й негативний приклади, вироблення звичок, вправи, контроль й самоконтроль тощо. Доведено доцільність комплексного використання засобів фізичного виховання в різноманітних їх формах (навчальні заняття, ранкова фізична зарядка, спортивна робота, додаткові заходи).*

*Формування культури збереження здоров'я у контексті розвитку життєвої компетентності студентів відбувається як процес здійснення активної профілактичної роботи, спрямованої як на попередження вживання шкідливих для здоров'я речовин, так і шляхом включення студентської молоді в активну діяльність, організацію фізичної активності, участь у культурно-освітніх заходах тощо, під час яких відбувається активний розумовий, фізичний, естетичний виховний вплив.*

*Ключові слова: фізичне виховання, культура збереження здоров'я, студенти, здоровий спосіб життя, заклади вищої освіти.*

<https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.63>

**1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У  
ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ  
ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ  
ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ**

На сучасному етапі реформаційних перетворень в Україні здоров'я громадян є одним із складників національного розвитку. У зв'язку з цим збереження та зміцнення здоров'я молоді є одним із головних завдань соціальної програми нашої держави. Для розв'язання цього завдання необхідно сформувати у молоді стійку мотивацію до здорового способу життя, здійснити комплекс здоров'язберігаючих заходів, спрямованих на усвідомлення цінності здоров'я [1-3].

Сучасні умови соціальної, екологічної й радіаційної обстановки все частіше висувають на перший план проблему формування культури збереження здоров'я як

передумову й запоруку здорового способу життя. Розв'язання проблеми формування культури збереження здоров'я засобами фізичного виховання й спорту особливо важливе для такої категорії молоді, як студенти, оскільки сучасний фахівець повинен вирізнятися не тільки високим рівнем професійної підготовки, але й міцним здоров'я [5-7,9].

У системі вищої освіти особливого значення набувають принципи виховання, орієнтовані на визнання цінності студента як особистості, його права на вільний розвиток і прояв своїх здібностей. Отже, проблема формування культури збереження здоров'я студентів у процесі занять із фізичного виховання стає актуальною як один із напрямів його всебічного розвитку [8,10].

## 2. ЗВ'ЯЗОК ДОСЛІДЖЕННЯ З НАУКОВИМИ ПРОГРАМАМИ, ПЛАНАМИ І ТЕМАМИ.

Дослідження проводилося відповідно до теми плану НДР кафедри медицини катастроф та військової медицини (курс «Фізичне виховання») Буковинського державного медичного університету.

## 3. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці ролі фізичного виховання у формуванні культури здоров'я студентів закладів вищої освіти.

Для реалізації сформульованої мети використано такі **методи дослідження**:

- *теоретичні* (вивчення наукової, методичної літератури, психолого-педагогічних та навчально-методичних джерел з проблем здоров'я, здоров'язбереження та фізичного виховання в системі вищої освіти);

- *емпіричні* (спостереження за навчально-виховною діяльністю, аналіз її результатів, бесіди, анкетування студентів, викладачів, самооцінювання для виявлення рівнів сформованості культури збереження здоров'я);

- *педагогічний експеримент* (констатувальний і формувальний) - сприяв дослідженню реального стану та особливостей формування культури збереження здоров'я студентів, апробації технології формування культури збереження здоров'я студентів засобами фізичного виховання.

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

Дослідження проводилося протягом 2022-2023 навчального року і передбачало *три етапи*. На *першому етапі* вивчалася література з проблеми дослідження. Розроблено вихідні теоретичні позиції й методологічні основи дослідження, визначалися мета, завдання, окреслено програму подальшої дослідної роботи.

На *другому етапі* проведено констатувальний та формувальний експерименти. Констатувальний експеримент характеризував рівень сформованості

культури збереження здоров'я в студентів першого курсу: вивчалася ставлення студентів до свого здоров'я й мотиви, що спонукають його зміцнювати; здійснено узагальнення основних експериментальних даних. У рамках формуального експерименту проводилася експериментальна перевірка педагогічної технології формування культури збереження здоров'я студентів засобами фізичного виховання. Педагогічний вплив здійснювався протягом 2-х семестрів навчання. Здійснювався порівняльний аналіз одержаних експериментальних даних.

На *третьому етапі* узагальнено результати формуального експерименту, зроблено висновки, розроблено рекомендації з метою їх впровадження в практику роботи вищої школи.

Дослідно-експериментальна робота здійснювалася протягом 2022-2023 навчального року на базі Буковинського державного медичного університету. У дослідженні взяли участь 49 студентів I курсу медичного факультету №1.

Вивчаючи початковий рівень сформованості культури збереження здоров'я студентів, дійшли до висновку, що на початку першого етапу дослідження він практично однорідний у студентів контрольної (25 студентів) та експериментальної (24 студенти) груп.

Метод анкетування застосовувався з метою виявити рівень поінформованості студентів про значущість проблеми здоров'язбереження, здорового способу життя й фізкультурно-оздоровчої освіти у ЗВО. Крім того, враховувалися думки студентів про напрямки роботи в цій галузі.

Прояв інформаційного компонента характеризується засвоєнням студентами отриманих у період навчання знань із основ культури збереження здоров'я і можливістю їхнього використання в повсякденній діяльності для зміцнення індивідуального здоров'я.

Джерелом інформації, що стосується збереження й зміцнення здоров'я, до вступу студентів у ЗВО, були: а) батьки – 57%; б) вчителі фізичного виховання – 32%; в) засоби масової інформації – 11%.

Отже, під час навчання у закладах вищої освіти основним джерелом одержання знань із питань збереження та зміцнення здоров'я є

викладачі кафедр фізичного виховання й спорту. Немалу роль в інформаційному забезпеченні студентів займають стенди, плакати тощо, що допомагають формувати окремі елементи здоров'язберігаючої компетентності. Усе це буде сприяти розширенню кругозору студентів з основ здоров'язбереження і творчому використанню ними отриманих знань на практиці [4].

Проведене дослідження рівнів прояву *творчого компонента* культури збереження здоров'я студентів контрольної й експериментальної груп на початок експерименту показала таке: на першому етапі, за даними експертних оцінок, рівень прояву творчого компонента в студентів контрольної й експериментальної груп статистично не розрізнявся. Студенти не використовували потенційні можливості для збереження свого здоров'я при штучному створенні нестандартних ситуацій. Вони виявилися нездатні розглядати підручні предмети щодо їхнього використання з метою зміцнення та збереження здоров'я. Це дало підставу нам зробити висновок, що вихідний рівень потенційних можливостей до творчої діяльності якісно однаковий.

У нашому дослідженні прояв творчого компонента культури збереження здоров'я необхідно розглядати як підсумок діяльності, спрямованої на засвоєння студентами теоретичних положень і можливість їхнього практичного використання з метою зміцнення й збереження індивідуального здоров'я в стандартній і нестандартній життєвій ситуаціях.

*Результати констатувального експерименту* свідчать, що на початковому етапі немає принципових розходжень за рівнем сформованості культури збереження здоров'я у студентів контрольної та експериментальної груп: сформованість потреб і ціннісних орієнтацій студентів на збереження та зміцнення здоров'я, рівень самоконтролю, усвідомленості своїх дій у галузі здоров'язбереження, фізичний розвиток, уміння використовувати потенційні можливості для здоров'язбереження у студентів груп має переважно низький та середній рівні і в обох групах якісно однаковий.

Аналізуючи результати експертних оцінок (експертна група складалася з викладачів фізичного виховання), ми

переконаємося, що на етапі формування культури збереження здоров'я студентів у процесі занять із фізичного виховання у студентів експериментальної групи більш якісно виявився аксіологічний компонент порівняно з контрольною групою.

У результаті за всіма дослідженими показниками, що характеризують рухову підготовленість студентів, виявлений достовірно ( $P < 0,05$ ) більш високий розвиток рухових властивостей в експериментальній групі.

Безсумнівно, що студенти експериментальної групи значно перевершують у засвоєнні знань про способи збереження й зміцнення здоров'я студентів контрольної групи, що й було підтверджено дослідно-експериментальною роботою. Аналіз сформованості культури збереження здоров'я по закінченні навчального року показує, що з усіх блоків інформації рівень знань в експериментальній групі вищий, ніж у контрольній. Означені положення необхідно врахувати у подальшій дослідно-експериментальній роботі, спрямованій на обґрунтування та впровадження педагогічної технології, що забезпечить ефективність формування культури збереження здоров'я засобами фізичного виховання.

Результати дослідження дозволили сформулювати низку практичних рекомендацій щодо формування культури збереження здоров'я студентів засобами фізичного виховання:

1. Для формування культури збереження здоров'я студентів необхідне комплексне застосування наступних засобів: фізичних вправ, сил природи, гігієнічних факторів.

2. До програми формування культури збереження здоров'я студентів слід включати комплексне використання таких організаційних форм фізичної підготовки: навчальні заняття, ранкова фізична зарядка (РФЗ), спортивна робота (СР), фізичне тренування в процесі навчальної діяльності й додаткові заходи.

3. Оцінку рівня сформованості культури збереження здоров'я студентів проводити за наступними компонентами та критеріями їх сформованості:

- аксіологічний компонент: самостійна рухова активність; відмова від шкідливих звичок; виконання загартувальних процедур;

- інформаційний компонент: рівень знань про здоров'я, здоровий спосіб життя; здоров'язберігаючі технології;

- фізичний компонент: рівень фізичного розвитку і його динаміка; рівень розвитку рухової підготовленості студентів і його динаміка.

- творчий компонент: оригінальність мислення, здатність внести щось нове в процес здоров'язберігаючої діяльності; здатність швидко реагувати на обстановку, що змінюється, і вміння приймати нестандартні рішення з метою збереження індивідуального здоров'я.

## 5. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Використання студентами в повсякденній діяльності рухової активності дає змогу зробити висновок про сформованість одного із критеріїв аксіологічного компонента культури збереження здоров'я. Отримані дані свідчать, що в експериментальній групі

студенти більшою мірою використовують засоби фізичного виховання для збереження та зміцнення здоров'я.

Результати педагогічного експерименту показують, що комплексне використання психолого-педагогічних умов і підходів до формування аксіологічного компонента формування культури збереження здоров'я значно поліпшило ці процеси й збільшило їх ефективність.

Отже, результати дослідно-експериментальної роботи свідчать про достатню ефективність використання системи формування культури збереження здоров'я студентів у процесі занять з фізичного виховання.

Отримані результати доводять необхідність подальшого теоретичного та експериментального дослідження. Подальших досліджень потребують: формування індивідуального стилю здоров'язберігаючої діяльності; проблеми культури здоров'я та здорового способу життя; упровадження здоров'язберігаючих технологій в освітній процес.

## Література

1. Гаврилін В. О., Мердов С. П., Миронов Ю. О. Формування мотивації на здоровий спосіб життя студентів–головне завдання викладача фізичного виховання. Актуальні проблеми підготовки майбутніх фахівців у вищих навчальних закладах. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. 2017. №3 (308). С. 6–13.
2. Грибан Г. П., Краснов В. П., Опанасюк Ф. Г., Скорий О. С. Фізичне виховання у здоровому способі життя сучасної студентської молоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць / Київ :Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. Вип. 4 (98) 18. С. 43–46.
3. Гордієнко, О. І., & Мовчан, В. П. Шляхи удосконалення рухової активності студентів в умовах дистанційного навчання// Rehabilitation and Recreation, 2022. №10, С. 162-169.
4. Кириченко Т. Г. Реалізація завдань формування здорового способу життя студентів вишу в процесі фізичного виховання. Young Scientist. 2018. № 4.2 (56.2). С. 45–49.
5. Мойсеюк В.П. Сучасні підходи до вивчення феномену культури здоров'я. Тернопіль: Богдан, 2012. 125 с.
6. Палічук Ю.І., Курилюк Ю.І. Формування мотивації до здоров'язбереження студентів ВНЗ. Історичні, теоретико-методичні, медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту: матеріали всеукраїнської наук.-практ. конф. (5- 6 квіт. 2016 р.). Чернівці, 2016. С. 265 –269.
7. Палічук Ю.І., Філенко Л.В. Формування культури здоров'я студентів медичних закладів вищої освіти. «Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту»: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. – Харків : ХДАФК, 2022. Випуск 6. – С. 50-56
8. Сороколіт, Н. С., & Кухар, М. М. Моніторинг стану здоров'я студентів І–ІІ курсів //Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2019. №3К(110), С.533-538
9. Хмара, М.А., & Мозолев, О.М. Інформаційно комунікативні технології як засіб мотивації молоді до занять фізичною культурою //ScientificCollection«InterConf». 2023. №156, С. 608-612
10. Чаплигін В. П., Терещенко В. І. Методолого-теоретичні засади формування здорового способу життя студентів засобами фізичного виховання. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук.праць / за ред. О.В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 5 (99) 18. С. 171–173.

## Reference

1. Gavrylin V.O., Merdov S.P., Myronov Yu.O.(2017) Formation of students' motivation for a healthy lifestyle – the main task of a physical education teacher. Actual problems of training future specialists in higher educational institutions. Bulletin of Taras Shevchenko LNU. 2017. №. 3 (308). P. 6–13.

2. Hryban G. P., Krasnov V. P., Opanasyuk F. G., Ckory O. S. (2018) Physical education in the healthy lifestyle of modern student youth. Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport): coll. of science works / Kyiv: Publishing House of the NPU named after M.P. Drahomanova, 2018. Vol. 4 (98) 18. P. 43–46.
3. Gordienko, O. I., & Movchan, V. P. (2022) Ways to improve motor activity of students in distance learning conditions// Rehabilitation and Recreation, 2022. №. 10, pp. 162-169.
4. Kyrychenko T. G.(2018) Implementation of the tasks of forming a healthy lifestyle of higher education students in the process of physical education. Young Scientist. 2018. №. 4.2 (56.2). P. 45–49.
5. Moiseyuk V.P. (2012) Modern approaches to the study of the phenomenon of health culture. Ternopil: Bohdan, 2012. 125 p.
6. Palichuk Yu.I., Kurylyuk Yu.I. (2016) Formation of motivation for health care of university students. Historical, theoretical-methodological, medical-biological aspects of physical culture and sports: materials of all-Ukrainian science and practice. conf. (April 5-6, 2016). Chernivtsi, 2016. P. 265-269.
7. Palichuk Y.I., Filenko L.V. (2022) Formation of the health culture of students of medical institutions of higher education. "Scientific and methodological foundations of the use of information technologies in the field of physical culture and sports": collection of scientific works [Electronic resource].- Kharkiv: KhDAFK, 2022. Issue 6. - P. 50-56
8. Sorokolit, N. S., & Kuhar, M. M. (2019) Monitoring the health status of students of the 1st-2nd years // Scientific journal of the M.P. NPU. Drahomanova. 2019. №. 3K(110), pp. 533-538
9. Khmara, M.A., & Mozolev, O.M. (2023) Information and communication technologies as a means of motivating young people to engage in physical education //ScientificCollection«InterConf». 2023. №. 156, pp. 608-612
10. Chaplygin V. P., Tereshchenko V. I. (2018) Methodological and theoretical principles of forming a healthy lifestyle of students by means of physical education. Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Drahomanova. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport): coll. scientific works / under the editorship of O.V. Tymoshenko Kyiv: M. P. Drahomanov Publishing House of the NPU, 2018. Issue 5 (99) 18. P. 171–173.

### Abstract

**PALICHUK Yurii, REBRYNA Anatolii, ALIEKSIEIEV Oleksandr**

#### THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN FORMATION STUDENT HEALTH CULTURES

*The article highlights the issue of physical education role in the formation of health culture of higher education students.*

*The analysis of academic references made it possible to reveal the content of the basic concepts of the study and to describe training of students to be able to organize and regulate their health-preservation activities; adequately assess their own behavior as well as actions and views of others; maintain and implement their own health-preservation positions in various, particularly unfavorable conditions.*

*Four structural components of health preservation culture have been distinguished: axiological (accepted as basic), informational, physical and creative; criteria for their formation have been determined.*

*Active methods and means of forming a culture of health preservation have been defined: conversations, debates, lectures, seminars, explanations, persuasion, positive and negative examples, development of habits, exercises, control and self-control, etc. Expediency of the complex use of physical education tools in their various forms (educational classes, morning physical exercise, sports activity, additional activities) has been proven.*

*Therefore, the issue of students' health-preservation culture formation in the process of physical education classes becomes relevant as one of the areas of its comprehensive development.*

*Formation of health-preservation culture in the context of development of students' life competence takes place as a process of active preventive work aimed both at preventing the use of substances harmful to health and by including students in activities, organization of physical activity, participation in cultural educational activities, etc., during which there is an active mental, physical, aesthetic educational influence.*

**Keywords:** *physical education, culture of health preservation, students, healthy lifestyle, institutions of higher education.*

**Стаття надійшла до редакції 11.02.2024 р.**