

МОСЕЙЧУК Юрій

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
e-mail: j.moseitchuk@chnu.edu.ua
<https://orcid.org/0000-0002-2457-6552>

КОРОЛЯНЧУК Андрій

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
<https://orcid.org/0000-0003-4268-1548>
e-mail: a.korolianchuk@chnu.edu.ua

АБДУЛА Анатолій

Харківська державна академія фізичної культури
<http://orcid.org/0000-0002-3832-3716>
e-mail: anatoliy.ab12@gmail.com

ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Головну роль у процесі формування ціннісного ставлення до власного здоров'я серед студентської молоді належить саме вищим навчальним закладам, оскільки безпосередньо в студентські роки відбувається процес свідомого формування основи фізичного і психічного здоров'я, роз'яснюються і обираються їх потреби та мотиви щодо використання фізичних вправ для підтримки власного здоров'я і засвоюються цінності здорового способу життя.

Завдяки засобам фізичної культури, які відіграють критичну роль у формуванні здорового способу життя серед молоді можна стверджувати, що фізична активність покращує фізичне здоров'я. Адже регулярні фізичні вправи та тренування сприяють зміцненню м'язів, покращенню витривалості та серцево-судинної системи. Також це допомагає зменшити ризик розвитку хвороб серця, ожиріння та інших захворювань. Заняття фізичною культурою сприяють зниженню рівня стресу та тривоги, покращенню настрою та збільшенню енергії. Це допомагає молоді впоратися з викликами навчання та підтримувати позитивне психічне становище.

Участь у спортивних командах та групових заняттях сприяє розвитку комунікаційних та співпраці. Через заняття фізичною культурою, молодь отримує знання про важливість здорового харчування, відмову від шкідливих звичок та регулярної фізичної активності. Ці звички стають невід'ємною частиною їхнього повсякденного життя. Через досягнення нових спортивних цілей та покращення фізичних показників, молодь розвиває впевненість у собі, самодисципліну та самоконтроль. Це допомагає їм рости як особистості та досягати успіхів у різних сферах життя. Отже, засоби фізичної культури є невід'ємною складовою здорового способу життя молоді. Шляхом поєднання різних видів фізичної активності та спортивних заходів, молодь може розвивати не лише фізичне, але й психічне, соціальне та емоційне благополуччя, що створює підґрунтя для їхнього успішного та щасливого майбутнього.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, фізичне виховання, студентська молодь.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.28>

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

Здоров'я людини, а особливо підростаючого покоління є найбільш цінним активом цивілізованого суспільства. Тому здоров'я поєднує в собі чимало факторів, серед яких біологічні, психічні та трудові функції людини, головним завданням яких є забезпечення повноцінного доступу до всіх ланок суспільного та трудового життя людини.

Отже, формування у студентів ціннісного ставлення до здоров'я за допомогою фізичної культури відіграє ключову роль у їхньому повсякденному житті та майбутньому.

Фізична культура може стати ефективним інструментом для усвідомлення важливості здорового способу життя і сприяти розвитку здорової життєвої позиції.

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

Узагальнюючи вище сказане можна стверджувати, що одне із головних завдань сучасної педагогіки у сфері фізичної культури і спорту є формування в молоді ціннісного ставлення до власного здоров'я та формувати в них навички здорового способу життя використовуючи все розмаїття засобів фізичної культури. Адже саме в стані здоров'я

молоді криється здоров'я майбутнього покоління.

3. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ЧИ ПУБЛІКАЦІЙ, В ЯКИХ ЗАПОЧАТКОВАНО РОЗВ'ЯЗАННЯ ДАНОЇ ПРОБЛЕМИ

Слід відзначити, що до питання формування мотивів, потреб і ставлення студентської молоді до занять фізичними вправами були розглянуті в дослідженнях В. Ареф'єва, Боляха Євгеніуша, Л. Волокова, Л. Волкова, Г., В. Щербини та ін. Формування конкретних потреб фізичного вдосконалення серед студентів вищих педагогічних навчальних закладів розглянено в дисертаційних роботах таких відомих авторів як С. Бубки й О. Куца.

4. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ, КОТРИМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ ОЗНАЧЕНА СТАТТЯ

Дана проблема формування ціннісного ставлення студентів закладів вищої освіти щодо потреби в заняттях фізичними вправами й спортом не була окремо досліджена.

Завданням статті є дослідження ефективності використання засобів фізичної культури серед студентської молоді для покращення їх ціннісного ставлення до власного здоров'я.

5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБГРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Загалом, формування у студентів ціннісного ставлення до здоров'я за допомогою фізичної культури є важливим елементом їхнього розвитку. Це сприяє не лише їхньому фізичному, а й психологічному та соціальному благополуччю, що важливо для їхнього успіху як студентів, так і у майбутньому професійному житті.

Їх здоров'я є однією з ключових складових успішного та продуктивного навчання. І хоча академічні досягнення та інтелектуальний розвиток важливі, не менш важливою є гармонія між фізичним і психологічним благополуччям. Фізична культура в університетському середовищі відіграє ключову роль у формуванні у студентів ціннісного ставлення до здоров'я.

Давайте розглянемо, яким чином вона сприяє цьому процесу.

По-перше, фізична культура створює платформу для занять спортом та фізичною активністю, що сприяє зміцненню організму та підтримці загального здоров'я. Регулярні тренування сприяють збереженню оптимального рівня фізичної форми, підвищенню витривалості та зниженню ризику розвитку різних хвороб.

По-друге, фізична активність має безпосередній вплив на психічне становище студентів. Вона допомагає зменшити рівень стресу, покращує настрій та допомагає зосередитися. Вільний час, проведений на тренуваннях чи спортивних змаганнях, може бути часом для відпочинку та релаксації від навчання та рутинних справ.

По-третє, фізична культура в університеті сприяє формуванню здорового способу життя серед студентської громадськості. Це означає не лише займатися спортом, а й усвідомлене ставлення до харчування, відмова від шкідливих звичок та збереження загального фізичного та психічного здоров'я.

Нарешті, фізична культура сприяє формуванню у студентів важливих життєвих навичок, таких як самодисципліна, відповідальність та цілеспрямованість. Ці якості важливі для досягнення успіху в будь-якій сфері життя і залишаються з ними назавжди.

Отже, фізична культура в університеті має величезний потенціал у формуванні ціннісного ставлення студентів до їхнього здоров'я. Шляхом сприяння фізичному та психічному благополуччю, вона створює фундамент для їхнього успішного навчання та подальшого життя. Розвиваючи здоровий спосіб життя в університеті, ми готуємо молоде покоління до викликів і можливостей, які чекають їх у майбутньому.

Поширення знань про здоровий спосіб життя під час фізичних занять та спортивних подій студенти можуть отримати інформацію про важливість регулярної фізичної активності, правильного харчування та уникнення шкідливих звичок. Освічені студенти більш схильні до вживання здорових рішень у своєму житті.

Практична діяльність: Заняття фізичною культурою надають студентам можливість особисто відчутися користь від фізичної активності. Вони можуть почувати себе більш

енергійними, витривалими та зосередженими після тренувань, що стимулює їхнє бажання зберігати цей стан здоров'я.

Стимулювання участі у спортивних заходах та змаганнях: Спортивні події можуть надихати студентів до здорового способу життя, відчуття приналежності до команди та бажання досягти успіху у спорті. Це може позитивно вплинути на їхню мотивацію для збереження здорового способу життя.

Створення комфортних умов для фізичної активності: Університети можуть створювати сприятливі умови для занять фізичною культурою, такі як спортивні зали, обладнані тренажерні зали та доступ до спортивних майданчиків. Це стимулює студентів до більш активного способу життя.

Проведення інформаційних кампаній: Організація інформаційних заходів та кампаній на тему здорового способу життя може підвищити усвідомлення студентів щодо важливості збереження здоров'я. Вони можуть отримувати інформацію про вплив фізичної активності на здоров'я та способи підтримки здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя є невід'ємною складовою повноцінного і щасливого існування. Сучасний ритм життя, важливість збереження фізичного та психічного здоров'я, а також прагнення до досягнення особистої гармонії підкреслюють значення фізичної культури як ключового фактору у формуванні цього здорового способу життя.

Розглянемо як фізична культура впливає на формування здорового способу життя студентської молоді через різноманітні засоби та підходи. Ось деякі з них:

1. Фізичні вправи та тренування: Регулярні фізичні вправи і тренування сприяють зміцненню м'язів, покращенню серцево-судинної системи та загального фізичного стану. Вони також допомагають контролювати вагу, знижувати рівень стресу та покращувати якість сну.

2. Спортивні ігри та змагання: Участь у спортивних іграх та змаганнях сприяє розвитку командної роботи, співпраці та лідерських якостей. Вони також надають можливість випробувати себе в різних видах спорту та розвинути навички спортивної майстерності.

3. Заняття йогою та медитацією: Йога та медитація сприяють покращенню фізичного та психічного здоров'я шляхом зосередження

на диханні, розслабленні м'язів та зменшенні рівня стресу. Вони також допомагають покращувати гнучкість, координацію та рівновагу.

4. Прогулянки та активний відпочинок на свіжому повітрі: Активний відпочинок на свіжому повітрі, такий як прогулянки, велосипедні поїздки або піші походи, сприяють покращенню фізичного стану та емоційного благополуччя. Вони також надають можливість відчути природу та звільнити розум від повсякденних турбот.

Фізична культура виступає не лише як засіб для збереження здоров'я, але й як шлях до досягнення гармонії та самореалізації в усіх сферах життя. Вона надає можливість людям не лише насолоджуватися активним способом життя, а й досягати внутрішнього спокою та рівноваги. Тому важливо підтримувати і пропагувати фізичну культуру серед усіх верств населення, оскільки вона є основою здоров'я та добробуту суспільства.

А особливу увагу хочеться приділити способу життя студентської молоді, яка в процесі навчання в університеті часто супроводжується великим навчальним навантаженням, стресом і недосипанням, що може негативно впливати на їхнє фізичне та психічне здоров'я. Проте використання засобів фізичної культури може виявитися ефективним інструментом у формуванні здорового способу життя серед студентської громадськості.

Ось деякі способи, які допомагають досягти цієї мети: регулярні тренування сприяють покращенню фізичного стану, збільшенню енергії та підвищенню настрою; групові заняття не лише покращують фізичне здоров'я, але й сприяють соціалізації, підтримці морального духу та збільшенню мотивації до занять спортом; спортивні заходи та змагання, які стимулюють студентів до участі в активних заходах. Участь у спортивних змаганнях сприяє розвитку командної роботи, здорової конкуренції та збереженню активного способу життя; активний відпочинок на свіжому повітрі, такий як прогулянки в парку, велосипедні поїздки або піші походи; доступу до здорового харчування у студентських їдальнях та кафе. Збалансована дієта разом з фізичними заняттями сприяє загальному здоров'ю та благополуччю.

6. ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Використання засобів фізичної культури в університетському середовищі сприяє формуванню здорового способу життя серед студентів. Це допомагає підтримувати фізичне, психічне та емоційне здоров'я, а також розвивати навички самоконтролю, самодисципліни та самомотивації, які є важливими для успіху в навчанні та в житті загалом.

Тому беручись до процесу формування в студентів саме ціннісного ставлення до власного здоров'я ми повинні мати чітку орієнтацію на здоровий спосіб життя, набуття системи здоров'язбережувальних знань, умінь, таких необхідних для формування в студентів ціннісного ставлення до особистого здоров'я саме засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності у майбутній професійній діяльності.

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. Канишевський 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.
5. Кожокар М., Короляничук А., Хавруняк І. (2022). Формування у студентської молоді ціннісного ставлення до здоров'я засобами фізичної культури. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, (3-4), 47–51. <https://doi.org/10.31891/pcs.2022.3-4.6>
6. Корж Н.Л. Мотиваційно-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. 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_%203НТУ%202017.pdf (дата звернення: 27.12.2022).
8. 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).
9. Павленко, І., Криводуд, Т., Приймєнко, 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).
10. Тарас Палагнюк, Олександр Ківерник, Валентина Головачук. Формування у студентів ціннісного ставлення до власного здоров'я засобами фізичної культури. *Scientific journal «PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE»*. ISSUE 1, 2023. С. 61-66.
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.

Reference

1. Danylko M.T. Formuvannya hotovnosti do profesiinoi diialnosti maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury: avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu : [spets.] 24.00.02 «Fizychna kultura, fizyчне vykhovannia riznykh hrup naseleennia». Volyn. derzh. un-t im. L. Ukrainky. – Lutsk, 2000. – 19 s.
2. Derzhavna tsilova sotsialna prohrama «Molod Ukrainy» na 2016–2020 roky [Elektronnyi resurs]. – URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/148-2016-%D0%BF>. (data zvernennia: 27.12.2022).
3. Lytvynenko O. M. Fizychna kultura yak zasib formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia studentskoi molodi u vyshchomu navchalnomu zakladi. Molodyi vchenyi. - 2018. - № 4(1). - S. 283-286.
4. Kanishevskiy S. M., Raievskiy R. T. Umovy, stan i perspektyvy rozvytku fizychnoho vykhovannia u VUZakh Ukrainy // Teoriia i praktyka fizychnoho vykhovannia. 2008. № 1. S. 139—145.
5. Kozhokar M., Korolianchuk A., Khavruniak I. (2022). Formuvannia u studentskoi molodi tsinnisnogo stavlennia do zdorovia zasobamy fizychnoi kultury. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, (3-4), 47–51. <https://doi.org/10.31891/pcs.2022.3-4.6>
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. Nepsha O. V. Sukhanova H. P. Formuvannia motyvatsiino-tsinnisnoho stavlennia studentskoi molodi do zaniat fizychnoiu kulturoiu URL: http://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/1568/1/Nepsha_Sukhanova_%20ZNTU%202017.pdf (data zvernennia: 27.12.2022).
8. Nadkernychnyi, T. M. 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. URL: <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/426> (data zvernennia: 27.12.2022).
9. Pavlenko, I., Kryvodud, T., Pryimenko, L. Fizyчне 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).
10. Taras Palahniuk, Oleksandr Kivernyk, Valentyna Holovachuk. Formuvannia u studentiv tsinnisnoho stavlennia do vlasnoho zdorovia zasobamy fizychnoi kultury. *Scientific journal «PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE»*. ISSUE 1, 2023. S. 61-66.
11. Tanasiichuk Yu. M. 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, 2017. S. 96–102.

Abstract

MOSEICHUK Yurii, KOROLIANCHUK Andrii, ABDULA Anatoliy

FORMATION OF VALUE ATTITUDES TOWARDS HEALTH IN YOUTH STUDENTS THROUGH PHYSICAL CULTURE

The main role in the process of forming a valuable attitude to one's own health among student youth belongs to higher educational institutions, since the process of conscious formation of the basis of physical and mental health takes place directly in the student years, their needs and motives regarding the use of physical exercises are clarified and selected maintaining one's own health and learning the values of a healthy lifestyle.

Thanks to the means of physical culture, which play a critical role in the formation of a healthy lifestyle among young people, it can be argued that physical activity improves physical health. After all, regular physical exercises and training help strengthen muscles, improve endurance and the cardiovascular system. It also helps reduce the risk of developing heart disease, obesity and other diseases. Physical education helps reduce stress and anxiety, improve mood, and increase energy. It helps the youth to cope with the challenges of learning and maintain a positive mental state.

Participation in sports teams and group classes promotes the development of communication and cooperation skills. Through physical education, young people learn about the importance of healthy eating, giving up bad habits and regular physical activity. These habits become an integral part of their daily life. By achieving new athletic goals and improving physical performance, youth develop self-confidence, self-discipline, and self-control. This helps them grow as individuals and achieve success in various areas of life. Therefore, means of physical culture are an integral part of a healthy lifestyle of young people. By combining different types of physical activity and sports activities, young people can develop not only physical, but also mental, social and emotional well-being, which creates the basis for their successful and happy future.

Keywords: *healthy lifestyle, physical education, student youth.*

Стаття надійшла до редакції 17.02.2024 р.