

КОРОЛЯНЧУК Андрій

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

МОСЕЙЧУК Юрій

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

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

Низка дослідників зазначають різке погіршення стану здоров'я та фізичної підготовленості студентства України. Малорухомий спосіб життя веде переважна більшість студентів, він займає до 11 годин активного часу доби. Інші складові здорового способі життя студентів також далекі від здоров'язбережувальних. Така ситуація є наслідком урбанізації, перенавантаження навчальних програм теоретичною частиною, відсутністю культури здорового способу життя у життєвому світі дітей та молоді, суспільної цінності нового на протипагу усталеному тощо. Наслідком є втрата ефективності та навіть працездатності майбутнього покоління фахівців. Тому невідкладним завданням наукової спільноти України є формування здорового способу життя дітей та молоді. Компонентами останнього є знання, цінності та поведінка, серед яких визначальне значення для зміни поведінки має цінність, в даному випадку цінність здоров'я. Якщо у суб'єкта немає цінності здоров'я, він не буде сприймати знання, стосовні здоров'я, не буде змінювати поведінку, стосовну здоров'я. Тому на сьогодні маємо численні публікації, присвячені як оздоровленню способу життя, так і формуванню в дітей та молоді ціннісного ставлення до здоров'я. Однак всі вони мають спільні недоліки, розглянуті в статті. Також в статті пропонується простий, але дієвий метод формування у студентської молоді ціннісного ставлення до власного здоров'я засобами фізичної культури, який відрізняється від інших тим, що не намагається створити умови чи середовище для комфортного існування студента (адже за біологічною програмою, комфорт не приводить людину до змін), а пропонує якісно використати наявні умови, допомогти студентам в процесі практики самотужки прийти до висновку, що спосіб життя слід змінити на краще, стимулювати їх до цих змін, допомогти їм ці зміни ефективно організувати та впроваджувати, а також застосовувати чіткі показники результативності самостійної та координованої роботи студентів. Запропоновано деякі методи опитування студентів та індивідуалізації їх роботи під час заняття з фізичного виховання.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, формування ціннісного ставлення до здоров'я, студентська молодь, викладач, потреба, цінність, спосіб життя, оздоровлення способу життя, засоби фізичної культури.

[https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).11](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).11)

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

З початком ХХІ століття в Україні «особливо тривожна ситуація в Україні склалася із різким погіршенням стану здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді» [5, 12]. «Епідеміологічними дослідженнями встановлено, що кількість учнів, які на момент вступу до школи визнані здоровими, за період навчання зменшується з 86,59 % до 10,0-25,81 %» [14]. Та ж тенденція у ЗВО [15, С. 7]. Причини: байдужість до свого здоров'я, нераціональне харчування, шкідливі звички, недостатня рухова активність, нехтування фізичними вправами, знецінення соціального престижу здоров'я, фізичної культури та

спорту» [2, 5, 7, 12]. Тобто формувати ціннісне ставлення студентської молоді до здоров'я слід в умовах, де соціум діє цілковито протилежно. Якби соціум діяв правильно, не існувало би необхідності в наукових розробках на цю тему. Деякі дослідники вважають, що для цього необхідно здійснити «радикальну перебудову системи фізичної культури молоді щодо соціальних та економічних змін, що відбуваються в нашій державі» [12]. Але ми припускаємо, що можемо щось зробити ще до того, як наукова спільнота та держава здійснять цю радикальну перебудову.

Ще одна причина кризи здоров'я полягає в тому, що «звичні для нас просвітницькі та виховні засоби не викликають очікуваних позитивних зрушень у стані здоров'я молодого покоління, не викликають високого

рівня зацікавленості» [12], дуже обґрунтований та детальний опис недоліків класичних засобів описано колективом дослідників, очолюваних Вакуленком О. [15, С. 45-46]. Причина таких змін проста: звичні засоби формувалися в ті часи, де батьки мали більший авторитет в очах своїх дітей та навчали (мірою своїх знань) берегти здоров'я змолоду. Сучасна молодь навчається одне в одного, в ЗМІ, в соціальних мережах, ігноруючи великою мірою досвід батьків, оскільки він не настільки цікавий, з точки зору молоді. Сама по собі цінність здоров'я молоді й на думку не спадає, оскільки люди тим менше щось цінують, що більше того мають. Так в опитуванні Радаєвої І.М. та співавторів студенти оцінили своє здоров'я так: «має добрий стан здоров'я 50 %, задовільний – 33%, відмінний – 17%» [14]. Тому сформувати цінність здоров'я у студентської молоді лише теоретичними засобами неможливо, цінність на рівні теоретичної в студентської молоді і так є, але ця цінність не спонукає їх до покращення їх поведінки. Отже, «постає необхідність пошуку таких ... засобів та методів, які зможуть забезпечити формування дійсно ціннісного ставлення студентської молоді до особистого здоров'я» [12]. Останнім часом з'явилась маса досліджень та публікацій, які здійснюють такий пошук.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Пискливець У.М. та Рачкевич І.О. здійснили аналіз основних проблем утворення здорового способу життя студентської молоді та визначили своє бачення шляхів, умов та методів збереження та зміцнення здоров'я молоді [13].

Дослідники Радаєва І.М., Устянська О.В., Поліщук Л.М., Еберле Л.В. дослідили цінність здоров'я в сучасної молоді та дотримання студентською молоддю правил здорового способу життя [14].

Дослідники Палагнюк Т., Ківерник О., Головачук В. дослідили процес формування у студентської молоді ціннісного ставлення до власного здоров'я та їх думку про вплив фізичної культури та спорту на їх здоров'я [12].

Земська Н.О. розробила та впровадила ефективну систему корекції особистісної компетентності студентської молоді щодо

здорового способу життя, а також програмне забезпечення для її реалізації [5].

3. ВИДІЛЕНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ, ЯКІ НЕ БУЛИ ВИРІШЕНІ РАНІШЕ

Попри значну кількість наукових публікацій, присвячених здоровому способу життя, питання формування мотивації студентської молоді до його дотримання недостатньо висвітлене з практичної точки зору. Це зумовлено тим, що здоров'я не є усвідомленою цінністю для студентської молоді на практичному рівні, що ускладнює створення ефективних умов для мотивації. Єдиним дієвим механізмом може бути залучення через інтерес, який, своєю чергою, має стати стійким фактором формування ціннісного ставлення до здоров'я. Однак цінність базується на потребі, а студентська молодь здебільшого не усвідомлює необхідності покращення власного здоров'я, хоча освітня система надає для цього всі можливості.

4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета статті – описати методiku стимулювання студентської молоді до негайного формування ціннісного ставлення щодо власного здоров'я засобами фізичної культури.

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

На практичному рівні «ціннісне ставлення до власного здоров'я виявляється у щоденному занятті фізичною культурою, дотриманні оптимального рухового режиму, відсутності захворювання та емоційному благополуччі» [7].

Наукова спільнота загалом погоджується, що формування ціннісного ставлення студентської молоді до здоров'я засобами фізичної культури базується на таких основних тезах, які вже були висвітлені у попередніх дослідженнях: 1. Фізична культура створює платформу для занять спортом і фізичною активністю, що сприяє зміцненню організму та підтримці загального здоров'я. Регулярні тренування допомагають зберегти оптимальний рівень фізичної форми, підвищити витривалість і знизити ризик розвитку різних захворювань. 2. Фізична

культура безпосередньо впливає на психоемоційний стан студентської молоді: вона сприяє зменшенню рівня стресу, покращенню настрою та концентрації уваги. 3. Фізична культура у закладах вищої освіти сприяє формуванню здорового способу життя серед студентської молоді, а також розвитку важливих життєвих навичок, таких як самодисципліна, відповідальність і цілеспрямованість. 4. «Заняття фізичною культурою надають студентській молоді можливість особисто відчути користь від фізичної активності» [9]. Все у цих тезах є вірним, але ключовим їх словом має бути слово «може», оскільки «Фізична культура стає засобом формування здорового способу життя тоді, коли вона – улюблене заняття кожного студента» [1]. Натомість, за сучасних умов фізична культура теоретично має потенціал для покращення здоров'я, але фактично не виконує цієї функції для більшості студентів. Наприклад, за результатами опитування Радаєвої І.М. та співавторів, 100% студентів відзначили погіршення самопочуття наприкінці навчального року [14]. Однак навіть цей факт не спонукає більшість із них змінювати свій спосіб життя на здоровіший. Наукова спільнота намагається подолати цю проблему, розробляючи різноманітні методики для покращення теоретичної, емоційної та практичної готовності студентів до ведення здорового способу життя. Водночас, більшість із запропонованих підходів мають спільні недоліки.

Зокрема, Земська Н.О. розробила ефективну програму корекції особистісної компетентності студентської молоді щодо здорового способу життя. Проте ця програма потребує 480 годин на рік (2,7 години на день), з яких 160 годин припадає на факультативні заняття, а 280 – на самостійну роботу [5]. Деякі студенти можуть двічі на тиждень відвідувати факультативні заняття з інтересу, але постає питання: як сформувати ціннісне ставлення до здоров'я у кожного студента без значного збільшення навчального навантаження?

Дослідниця Зимівець Н.В. розробила один із найефективніших принципів інформаційного донесення – «рівний рівному» [6]. Однак для його реалізації необхідно, щоб у кожній навчальній групі було щонайменше двоє студентів, які ведуть

здоровіший спосіб життя, мають вищий рівень академічної успішності порівняно з іншими, а також поділяють із ними спільні цінності та підтримують взаємодію. За таких умов процес поширення цінностей здорового способу життя відбуватиметься природніше.

Проте на практиці студенти, які дотримуються здорового способу життя, часто дистанціюються від своїх однокурсників. Тому для ефективної взаємодії цей процес слід додатково стимулювати, наприклад, через залучення до написання наукових робіт на відповідну тему.

Підготовка таких студентів триває щонайменше два роки, а їхня інтеграція в колектив – не менше року. Таким чином, якщо внаслідок цього підходу до кінця навчання хоча б частина групи сформує сталі ціннісне ставлення до здоров'я, це можна вважати позитивним результатом. Однак у такому разі заклад вищої освіти (ЗВО) значною мірою втрачає можливість впливати на формування здорового способу життя студентів. Це є проблемою, оскільки чим пізніше відбувається становлення здорових звичок, тим менша ймовірність їх закріплення в майбутньому.

Те ж стосується методу «Інтерактивний театр»: незважаючи на значні зусилля, лише 5% глядачів ідентифікували представлену ситуацію як власну. Водночас відсутні гарантії, що перегляд вистави чи активна участь у ній сприяли вирішенню їхньої проблеми [15, С. 61].

Пискливець У., Рачкевич І. пропонують вводити цілу систему заходів та посаду соціального педагога для розробки та впровадження проєктів з формування активної мотивації студентської молоді щодо свого здоров'я у ЗВО [13]. В такому ж стилі викладено безліч інших пропозицій [2, 3, 8, 10, 11, 15].

Як бачимо, наукова спільнота пропонує розробки, які вимагають великі витрати матеріальних ресурсів, зусиль та часу з боку як викладачів, так і студентів, а сучасна завантаженість студентської молоді вимагає застосовувати такі методи, які б забирали у студентів мінімум часу на переконання, аби в нього було максимум часу на дії. Адже, згідно опитування дослідників Непші О.В. та Суханової Г.П., уже на першому курсі 66% студентів не мають часу та умов для занять

фізичними вправами та вести здоровий спосіб життя [10].

Студент приділяє час переважно тим заняттям, які викликають у нього найбільший інтерес, навіть якщо це призводить до зниження інтенсивності навчання. Оскільки навчальне навантаження є високим і залишає мінімум вільного часу, фізичні вправи зазвичай не стають пріоритетною діяльністю. Натомість після вступу до закладу вищої освіти (ЗВО) студенти частіше віддають перевагу іншим аспектам самостійного життя. У такій ситуації мотиваційні чинники виявляються малоефективними через загальне виснаження ресурсів, тому доцільніше застосовувати стимулювальні механізми.

Основною універсальною потребою студента, яку він задовольняє передусім, є складання іспиту або заліку. Саме на цьому чиннику пропонується базувати підхід до формування здорового способу життя. На неспеціалізованих факультетах студенти здебільшого складають нормативи на низькі бали, що, відповідно до загальноприйнятої практики, є достатнім для отримання заліку. Проте цю умову можна переглянути, вимагаючи від студентів вищих результатів, насамперед у бігу, оскільки малорухливий спосіб життя негативно позначається на цьому показнику. Якщо ж бігові нормативи загалом виконуються задовільно, слід підвищити вимоги до інших фізичних показників. Після перших невдалих спроб необхідно проаналізувати індивідуальні причини низької успішності кожного студента. Це варто проводити конфіденційно, без присутності інших студентів. Наприклад, після забігу група відпочиває на трибуні, а студенти по черзі підходять до викладача для обговорення своїх результатів. Викладач фіксує відповіді, систематизує їх та використовує для подальшої роботи. Повторне конфіденційне опитування буде складним, оскільки студенти можуть обговорювати отримані запитання між собою. Основне завдання викладача – підвести студентів до самостійного усвідомлення того, що основною причиною їхніх низьких результатів є недостатній рівень здоров'я. Наступним етапом є саморефлексія: студентам пропонується виконати письмове завдання – написати твір на тему «Які аспекти мого способу життя є здоровими, а які

потребують змін? Що я планую зробити для його покращення?». Якщо студенти ігнорують це завдання, необхідно пояснити, що без його виконання отримати залік буде неможливо. Аналізувати роботи публічно недоцільно, оскільки не всі студенти готові відкрито ділитися своїми особистими даними. Оптимальним рішенням є надання кожному студенту індивідуального письмового зворотного зв'язку з рекомендаціями. З метою підвищення ефективності подальших заходів студентам доцільно працювати в командах, сформованих на основі довіри між учасниками. Кожна команда обговорює свої плани щодо вдосконалення способу життя, а викладач може частково включити ці заходи у навчальні заняття з фізичної культури. Якщо запропоновані студентами плани потребують корекції, викладач має надати рекомендації, але без нав'язування рішень – головне, щоб студенти діяли й на практиці відчували результати своїх змін. Індивідуалізація фізичних навантажень є важливим елементом цього підходу. Вона ґрунтується на аналізі студентських творів: 1. Якщо студент має шкідливі звички (наприклад, куріння), йому пропонуються додаткові бігові вправи на довгі дистанції. 2. У разі порушень режиму харчування (наприклад, вживання їжі вночі) до тренувань додаються вправи на прес і стрибкові навантаження. 3. Якщо студент має недостатній рівень сну, збільшується частка рухливих ігор. Метою такого підходу є створення умов, у яких студент відчуває необхідність покращення свого фізичного стану. Через кілька занять викладач знову проводить індивідуальні бесіди, аналогічні до первинного аналізу причин низьких результатів, щоб допомогти студентам усвідомити вплив їхнього способу життя на фізичні показники. Формування студентських команд для спільного вдосконалення способу життя також потребує індивідуального підходу. Необхідно визначити найбільш зручний формат їхнього консультування з метою оптимізації роботи.

Очікувано, що у студентів можуть виникнути зауваження щодо того, що аналогічні групи не мають подібних навантажень. У такому випадку необхідно пояснити їм, що запропонований формат занять є експериментальним і спрямованим на довгострокове покращення їхнього фізичного стану. Вдячність за участь у цьому

експерименті вони відчують протягом наступних років після завершення навчання у закладі вищої освіти. Головним завданням є створення умов, у яких студенти самостійно усвідомлять необхідність покращення свого способу життя. Для цього важливо допомогти їм зрозуміти актуальність проблеми, визначити методи її вирішення та підтримати їх у цьому процесі. Такий підхід дозволяє студентам не лише відчути вимоги викладача, а й усвідомити його роль як помічника в досягненні позитивних змін. Зазначений метод не потребує значних матеріальних витрат, додаткових ресурсів або введення нових посад. Достатньо підвищити якість виконання вже наявних навчальних завдань і сприяти організації процесу покращення способу життя студентів у межах обов'язкової навчальної програми. Безумовно, на початковому етапі багато студентів можуть сприймати ці зміни негативно, адже вони передбачають необхідність самодисципліни та додаткових зусиль. Проте припиняти навчання через підвищені вимоги до фізичної активності навряд чи хтось наважиться. Згодом вони відчують покращення загального самопочуття, підвищення фізичних і навіть академічних показників. Як тільки ці позитивні зміни стануть стійкими, проблема відсутності ціннісного ставлення до здоров'я втратить актуальність, оскільки студенти почнуть безпосередньо усвідомлювати важливість здорового способу життя. Крім того, у процесі систематичних занять формується мотиваційний механізм, зокрема через активацію дофамінової системи, що сприяє закріпленню нових корисних звичок. У перспективі потреба в додатковому стимулюванні студентів зникне, оскільки вони самостійно зрозуміють значення

фізичної активності та її позитивний вплив на якість життя. Важливо продовжувати процес стимулювання до покращення фізичних показників доти, доки всі студенти не складуть нормативи на рівні 90 і більше балів. Підвищення результатів у виконанні фізичних нормативів є основним критерієм ефективності застосованої методики.

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

Таким чином, було визначено умову, за якої студент змушений негайно змінювати свій спосіб життя на здоровіший, – необхідність скласти залік з фізичної культури. Вимоги до студентів, необхідні для отримання заліку, мають бути дещо вищими за ті, які вони демонструють на перших заняттях, якщо на початковому етапі вони хоча б частково виконують нормативи. Головним аспектом після підвищення вимог є не лише їхнє дотримання, а й проведення якісної діагностики відхилень у здоровому способі життя, а також подальша допомога студентам в організації самостійної роботи, спрямованої на його корекцію. У процесі й за результатами цієї корекції студенти отримують ключову користь – покращення самопочуття та розширення власних можливостей. Саме цей практичний досвід сприяє формуванню ціннісного ставлення до власного здоров'я, оскільки позитивні зміни досягаються завдяки їхнім власним зусиллям.

Подальші дослідження мають бути спрямовані на впровадження цього методу в освітній процес та науковий аналіз його ефективності

Література

1. Андрианов Т.В. Система роботи з формування культури здорового способу життя студентської молоді. Фізична культура, спорт і здоров'я нації: збірник наукових праць. Вінниця, 2011. Вип. 12. Т. 1. С. 77-81.
2. Бойчук Ю.Д. Теоретико-методичні основи формування еколого-валеологічної культури майбутнього вчителя. Автореф. дис. ... доктора пед. наук зі спеціальності 13.00.04. Харків, 2010. 46 с.
3. Ворохаєв О. Педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх соціальних працівників. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. Сер. Педагогіка. Тернопіль, 2020. № 1. С. 98-105.
4. Данилко В., Кравченко Т. Формування здорового способу життя студентської молоді засобами фізичного виховання. *Theory and practice of physical culture and sports*. 2023. № 3. С. 55-61.
5. Земська Н.О. Корекція особистісної компетентності студентів до здорового способу життя. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2015. Вип. 21. С. 8-15.
6. Зимівець Н.В. Навчання ровесників ровесниками – інноваційна навчально-виховна технологія. *Практична психологія та соціальна робота*. 2001. № 4. С.17-20.

7. Кожокар М., Короляничук А., Хавруняк І. Формування у студентської молоді ціннісного ставлення до здоров'я засобами фізичної культури. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2022. Вип. 3-4. С. 47-51.
8. Лехолетова М. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх соціальних педагогів у процесі професійної підготовки: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.05. Київ, 2018. 270 с.
9. Мосейчук Ю., Короляничук А., Абдула А. Формування у студентської молоді ціннісного ставлення до здоров'я засобами фізичної культури. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2024. Вип. 1(1). С. 183-187
10. Непша О.В., Суханова Г.П. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою. *Фізичне та спортивне виховання у вищих навчальних закладах: тези доповідей Всеукр. наук.-практ. конф. Запоріжжя, 13-15 жовтня 2017 р.* С. 30-33
11. Отравенко О. Педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності учнівської та студентської молоді в умовах ступеневої освіти. *Здоров'я, спорт, реабілітація*. 2016. №4. С. 47-50.
12. 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. Вип. 1. С. 61-66.
13. Пискливець У.М., Рачкевич І.О. Соціально-педагогічні засади формування здорового способу життя сучасної студентської молоді. *Молодий вчений*. 2024. № 4 (128). С. 99-102.
14. Радаєва І.М., Устянська О.В., Поліщук Л.М., Еберле Л.В. Здоров'я студентської молоді та її відношення до здорового способу життя. *Молодий вчений*. 2023. № 12 (124). С. 17-21.
15. Формування здорового способу життя. Навчально-методичні рекомендації / Авт. колект. Т. Андриученко, О. Вакулєнко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пеша, Н. Тілікіна (кер. авт. колект. О. Вакулєнко). К., 2018. 100 с.

References

1. Andryanov T.V. (2011) Systema roboty z formuvannia kultury zdorovoho sposobu zhyttia studentskoi molodi. [A system of work to create a culture of healthy lifestyle among students.] *Fizychna kultura, sport i zdorovia natsii: zbirnyk naukovykh prats. Vinnytsia*. Vyp. 12. T. 1. S. 77-81.
2. Boichuk Yu.D. (2010) Teoretyko-metodychni osnovy formuvannia ekolohe-valeolohichnoi kultury maibutnoho vchytelia. [Theoretical and Methodological Bases of Formation of Ecological and Valeological Culture of the Future Teacher] *Avtoref. dys. ... doktora ped. nauk zi spetsialnosti 13.00.04. Kharkiv*. 46 s.
3. Vorokhaiev O. (2020) Pedahohichni umovy formuvannia zdoroviazberezhualnoi kompetentnosti maibutnykh sotsialnykh pratsivnykiv. [Pedagogical conditions for the formation of health-saving competence of future social workers] *Naukovi zapysky Ternopilskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni Volodymyra Hnatiuka. Ser. Pedahohika. Ternopil*. № 1. S. 98-105.
4. Danylo V., Kravchenko T. (2023) Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia studentskoi molodi zasobamy fizychnoho vykhovannia. [Formation of a healthy lifestyle of student youth by means of physical culture] *Theory and practice of physical culture and sports*. № 3. S. 55-61.
5. Zemska N.O. (2015) Korektsiia osobystisnoi kompetentnosti studentiv do zdorovoho sposobu zhyttia. [Correction of students' personal competence for a healthy lifestyle.] *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Fizychna kultura*. Vyp. 21. S. 8-15.
6. Zymivets N.V. (2001) Navchannia rovesnykiv rovesnykamy – innovatsiina navchalno-vykhovna tekhnolohiia. [Peer-to-peer learning is an innovative educational technology] *Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota*. № 4. S.17-20.
7. Kozhokar M., Korolianchuk A., Khavruniak I. (2022) Formuvannia u studentskoi molodi tsinnisnoho stavlennia do zdorovia zasobamy fizychnoi kultury. [Formation of a value-based attitude to health among students through physical education] *Physical culture and sport: scientific perspective*. Vyp. 3-4. S. 47-51
8. Lekholietova M. (2018) Formuvannia zdoroviazberezhualnoi kompetentnosti maibutnykh sotsialnykh pedahohiv u protsesi profesiinoi pidhotovky [Formation of health-preserving competence of future social workers in the process of professional training]: dys. ... kand. ped. nauk: 13.00.05. Kyiv. 270 s.
9. Moseichuk Yu., Korolianchuk A., Abdula A. (2024) Formuvannia u studentskoi molodi tsinnisnoho stavlennia do zdorovia zasobamy fizychnoi kultury. [Formation of students' value attitude to health by means of physical culture] *Physical culture and sport: scientific perspective*. Vyp. 1(1). S. 183-187
10. Nepsha O.V., Sukhanova H.P. (2017) Formuvannia motyvatsiino-tsinnisnoho stavlennia studentskoi molodi do zaniat fizychnoiu kulturoiu. [Formation of motivational and value attitude of student youth to physical education] *Fizychna ta sportyvne vykhovannia u vyshchykh navchalnykh zakladakh: tezy dopovidei Vseukr. nauk.-prakt. konf. Zaporizhzhia, 13-15 zhovtnia*. S. 30-33
11. Otavenko O. (2016) Pedahohichni umovy formuvannia zdoroviazberezhualnoi kompetentnosti uchnivskoi ta studentskoi molodi v umovakh stupenevoi osvity. [Pedagogical Conditions for the Formation of Health Saving Competence of Pupils and Student Youth in the Conditions of Degree Education] *Zdorovia, sport, rehabilitatsiia*. №4. S. 47-50.
12. Palahniuk T., Kivernyk O., Holovachuk V. (2023) Formuvannia u studentiv tsinnisnoho stavlennia do vlasnoho zdorovia zasobamy fizychnoi kultury. [Formation of students' value attitude to their own health by means of physical culture] *Physical culture and sport: scientific perspective*. Vyp. 1. S. 61-66.
13. Pysklyvets U.M., Rachkevych I.O. (2024) Sotsialno-pedahohichni zasady formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia suchasnoi studentskoi molodi. [Social and pedagogical principles of forming a healthy lifestyle of modern student youth] *Molodyi vchenyi*. № 4 (128). S. 99-102.

14. Radaieva I.M., Ustianska O.V., Polishchuk L.M., Eberle L.V. (2023) Zdorovia studentskoi molodi ta yii vidnoshennia do zdorovoho sposobu zhyttia. [Health of student youth and their attitude to a healthy lifestyle.] *Molodyi vchenyi*. № 12 (124). S. 17-21.

15. Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia. (2018) [Formation of a healthy lifestyle] *Navchalno-metodychni rekomendatsii / Avt. kolekt. T. Andriuchenko, O. Vakulenko, V. Volkov, N. Dziuba, V. Koliada, N. Komarova, I. Piesha, N. Tilikina (ker. avt. kolekt. O. Vakulenko). K. 100 s.*

Abstract

KOROLIANCHUK Andrii, MOSEICHUK Yurii

Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

A METHOD OF FORMING THE VALUE ATTITUDE OF STUDENT YOUTH TO THEIR OWN HEALTH BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

A number of researchers have noted a sharp deterioration in the health and physical fitness of Ukrainian students. The overwhelming majority of students lead a sedentary lifestyle, which takes up to 11 hours of active time per day. Other components of students' healthy lifestyles are also far from being healthful. This situation is a result of urbanization, overloading of curricula with theoretical content, lack of a healthy lifestyle culture in the life world of children and youth, social value of the new as opposed to the established, etc. The result is a loss of efficiency and even the ability to work of the future generation of specialists. Therefore, the urgent task of the scientific community of Ukraine is to form a healthy lifestyle for children and youth. The components of the latter are knowledge, values, and behavior, among which the value, in this case the value of health, is crucial for behavioral change. If a subject does not have a value of health, he or she will not perceive health-related knowledge and will not change health-related behavior. That is why today we have numerous publications devoted to both lifestyle improvement and the formation of a value-based attitude to health in children and youth. However, they all have common shortcomings, which are discussed in the article. The article also proposes a simple but effective method of forming a value-based attitude to health in students through physical education, which differs from others in that it does not try to create conditions or an environment for a student's comfortable existence (because according to the biological program, comfort does not lead a person to change), but offers to use the existing conditions qualitatively, to help students in the process of practice to come to the conclusion that their lifestyle should be changed for the better, to stimulate them to make these changes, to help them make these changes effectively. Some methods of surveying students and individualizing their work during physical education classes are proposed.

Key words: *healthy lifestyle, formation of a value attitude to health, students, teacher, need, value, lifestyle, lifestyle improvement, physical education means.*

Стаття надійшла до редакції 28.02.2025 р.