

УДК 374.7:613.2:371.2

DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863/81-1-43>

Марина КОЖОКАР,

orcid.org/0000-0003-1658-3549

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри фізичного виховання

Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

(Чернівці, Україна) m.kozhokar@chnu.edu.ua

Андрій КОРОЛЯНЧУК,

orcid.org/0000-0003-4268-1548

викладач кафедри фізичного виховання

Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

(Чернівці, Україна) a.korolianchuk@chnu.edu.ua

Вікторія ДМИТРИЄВА,

студентка III курсу філологічного факультету

Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

(Чернівці, Україна) dmytriieva.viktoriiia@chnu.edu.ua

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

У статті досліджуються теоретичні та практичні аспекти формування у студентській молоді ціннісного ставлення до здоров'я через фізичну культуру. Акцентується увага на проблемах, пов'язаних з недостатньою відповідністю навчальних програм вищих навчальних закладів потребам та інтересам сучасних студентів. У роботі обґрунтовано важливість інтеграції здорового способу життя в студентському середовищі, підкреслюючи, що цей період є ключовим для формування здорових звичок та осмислення їхньої важливості для майбутнього. Також розглянуто взаємозв'язок між фізичним та психологічним здоров'ям, наголошуючи на впливі фізичних навантажень на зниження рівня стресу, покращення емоційного стану та збільшення стійкості до стресових ситуацій. Відзначено важливість правильного харчування, зокрема збалансованого раціону, і ролі фізичних вправ у підтримці здоров'я студентів. Стаття акцентує увагу на важливості інтеграції таких дисциплін, як фізичне виховання, в університетську програму, з метою зацікавлення студентів і зміцнення пріоритетів з використання гаджетів на активний спосіб життя. Оскільки студентська молодь є стратегічним ресурсом для розвитку країни, формування здорового способу життя серед них має довготривалі соціальні та економічні наслідки. У роботі підкреслюється важливість державної політики у сфері фізичної культури та активного способу життя, а також необхідність адаптації навчальних програм до змінюваних пріоритетів студентської аудиторії. Наприкінці статті наведено рекомендації щодо вдосконалення підходів до навчання фізичної культури в університетах, зокрема, шляхом надання студентам достатньої теоретичної та практичної підготовки для подальшого самостійного заняття фізичними вправами і підтримки здорового способу життя. Стаття може бути корисною для педагогів, організаторів фізичного виховання та студентів, які прагнуть інтегрувати здоровий спосіб життя в повсякденну практику.

Ключові слова: фізичні навантаження, правильне харчування, стрес, навчальний план, пріоритети та інтереси, здоровий спосіб життя.

Maryna KOZHOKAR,

orcid.org/0000-0003-1658-3549

Associate Professor at the Department of Physical Culture

Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

(Chernivtsi, Ukraine) m.kozhokar@chnu.edu.ua

Andrii KOROLIANCHUK,

orcid.org/0000-0003-4268-1548

Lecturer at the Department of Physical Culture

Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

(Chernivtsi, Ukraine) a.korolianchuk@chnu.edu.ua

Victoriia DMYTRIIEVA,
 orcid.org/0009-0004-8652-4426
 3rd year student of the Faculty of Philology
 Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University
 (Chernivtsi, Ukraine) dmytriieva.viktoriaa@chnu.edu.ua

PEDAGOGICAL ASPECTS OF FORMING A VALUE ATTITUDE TO HEALTH IN STUDENTS BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

The article examines the theoretical and practical aspects of the formation of students' value attitude to health through physical education. Attention is focused on the problems associated with the lack of compliance of higher education curricula with the needs and interests of modern students. The paper substantiates the importance of integrating a healthy lifestyle in the student environment, emphasizing that this period is key to the formation of healthy habits and understanding their importance for the future. The relationship between physical and psychological health is also discussed, emphasizing the impact of physical activity on reducing stress, improving emotional well-being, and increasing resilience to stressful situations. The importance of proper nutrition, in particular a balanced diet, and the role of exercise in maintaining students' health is emphasized.

The article emphasizes the importance of integrating disciplines such as physical education into the university curriculum in order to engage students and shift their priorities from using gadgets to an active lifestyle. Since student youth is a strategic resource for the development of the country, the formation of a healthy lifestyle among them has long-term social and economic consequences. The paper emphasizes the importance of state policy in the field of physical culture and active lifestyle, as well as the need to adapt curricula to the changing priorities of the student audience.

The article concludes with recommendations for improving approaches to teaching physical education at universities, in particular, by providing students with sufficient theoretical and practical training for further independent exercise and maintaining a healthy lifestyle. The article may be useful for teachers, organizers of physical education and students who want to integrate a healthy lifestyle into their daily practice.

Key words: physical activity, proper nutrition, stress, curriculum, priorities and interests, healthy lifestyle.

Постановка проблеми. Здоров'я людини – відправна точка всіх сфер життя. Тут немає винятків. Вибір професії, а у подальшому і кар'єра, створення сім'ї, соціалізація, дозвілля та відпочинок – на всі ці фактори стан здоров'я впливає безпосередньо. Якщо у дитячому віці, тобто до 18 років, відповідальність за здоров'я людини лягає на плечі батьків, то вже у студентські роки – безпосередньо самостійну на цю людину. Велика частина 18-річних обирають вступати до вищих навчальних закладів. Відповідно одним з їх обов'язків є формування у студентів ціннісного ставлення до здоров'я.

Одним з факторів, які негативно впливають на здоров'я є сидячий спосіб життя. Тут йдеться зокрема про безсонні ночі через підготовку до іспитів, і про час для самоосвіти, для якого зазвичай потрібно сидіти за ноутбуком. Та і варто зазначити, що у вільний час студенти зазвичай дивляться фільми – це також не дуже добре, бо фізична активність рівна 0.

Втім на здоров'я впливають ще й інші фактори. Наприклад, стрес. Він утворюється не лише через навчання у ВНЗ, а й через певні особисті обставини, які існують у житті студента. На таке доволі важко вплинути, але все ж можливо. Сотні вечерів вже довели, що спорт здатний знизити рівень стресу в організмі, а також посприяти витривалості нервової системи до нього.

Одним з наслідків впливу стресу на людину є неправильне харчування. Часто людина, зокрема студент, починає переїдати через стрес. Або ж зовсім втрачає апетит. Це призводить до різких коливань ваги та уражень органів шлунково-кишкового тракту. Втім неправильне харчування може виникати й через викривлені харчові звички, які привили батьки дитині. Тут найкращим варіантом буде звернутись до спеціаліста. Або ж неправильне харчування студента може виникнути просто через незнання, як правильно. Основне, аби харчування було збалансованим – саме це потрібно, пояснити студенту. Відтак він розумітиме, як харчуватись потрібно.

Ну і звісно – недостатня фізична активність. Спочатку починаєш ранок без зарядки, а згодом взагалі забуваєш про спорт. Ось так все йде до того, що єдиною фізичною активністю є дорога додому з університету пішки або в магазин за продуктами. Іноді і цього немає, бо зручніше громадським транспортом. Тобто фізичну активність, яка дійсно фінансово доступна, студент може отримати тільки у ВНЗ. Саме тому така висока відповідальність належить дисципліні з фізичного виховання.

Ці фактори впливають на якість здоров'я людини, а відтак – якість життя. Це не тільки те, що відбувається сьогодні, а й перспектива бага-

тьох років. Тому проблема є надактуальною для сьогодення, бо здоров'я цього покоління студентів – здоров'я майбутніх поколінь.

Аналіз останніх досліджень та публікацій свідчить про значну кількість наукових праць, присвячених темі формування ціннісного ставлення до здоров'я засобами фізичної культури. Така кількість літератури створює широкий доступ до інформації, що є важливим ресурсом для студентів.

Вивчивши ці матеріали, можна зробити висновки, що для успішного формування у молоді ціннісного ставлення до фізичного здоров'я необхідне впровадження нових методик, які будуть відповідати психологічним особливостям сучасного покоління. Це зумовлено розвитком технологій та зміною пріоритетів у суспільстві. У сучасних студентів значно більший інтерес викликає проведення вільного часу за гаджетами, аніж заняття фізичною культурою. У зв'язку з цим, необхідно адаптувати навчальні програми таким чином, щоб вони не тільки сприяли розвитку фізичної активності, а й мотивували молодь змінювати свої пріоритети – від цифрових технологій до здорового способу життя через спорт і фізичну культуру (Палагнюк, Ківерник, 2024: 197).

Цю проблему ґрунтовно дослідили такі науковці, як Н. Абаскалова, Н. Агаджанян, А. Гендин, М. Данилко, О. Добромислова, Г. Кураєв, В. Лавренко, Л. Петровська, Д. Рижаків, які в своїх працях наголошують на важливості сучасних підходів у формуванні ціннісних орієнтацій студентів через фізичну культуру.

Над вивченням проблем фізичного виховання студентів також працювали: 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. Щербаків (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., Цьось А.В., Шиян Б.М. та інші науковці цю проблему однією з головних проблем фізичного виховання.

Метою дослідження є визначення ефективних методів формування у студентської молоді ціннісного ставлення до здоров'я через фізичну культуру. У рамках цієї мети, стаття спрямована на розробку стратегій просування здорового спо-

субу життя, зокрема фізичної активності, серед студентів. Для досягнення цієї мети передбачається вирішення кількох завдань:

1. Визначення основних тенденцій у ставленні студентів до фізичного виховання.
2. Аналіз факторів, які впливають на ставлення студентів до фізичної активності.
3. Оцінка позитивного впливу фізичної культури на фізичний та психологічний стан студентів.
4. Розробка рекомендацій щодо адаптації програми викладання фізичного виховання з урахуванням сучасних підходів до потреб молоді.

Виклад основного матеріалу. Звісно, теорію жодним чином не можна замінити практикою. Бо відтак практика не тільки не принесе користі, а й нашкодить. Тому, щоб бути успішним на практиці, потрібно мати достатній рівень теоретичних знань. Варто сказати, що це стосується всіх сфер життя, зокрема і здоров'я. Тому однією з функцій дисциплін фізичного виховання є надання цієї теоретичної бази студентам, а саме розуміння переваг здорового способу життя. Це потрібно для:

1. Збереження здоров'я. такий спосіб життя включає в себе високу фізичну активність, правильне харчування, достатньо сну та правильний режим дня (для кожного він індивідуальний). Також важливо відмовитись від шкідливих звичок, наприклад, паління, вживання алкоголю чи наркотичних речовин. Відтак такий спосіб життя принесе користь здоров'ю та допоможе запобігти захворюванням серцево-судинної системи, діабету, ожирінню – це лише короткий перелік. Хвороб, яким може запобігти здоровий спосіб життя, значно більше

2. Підвищення енергії та продуктивності. Це відбувається через те, що фізична активність сприяє покращенню кровообігу. Цьому сприяє правильне харчування та режим дня. Опісля цього в організмі виділяється ендорфін – гормон щастя. Він піднімає настрій та збільшує кількість позитивної енергії.

3. Зниження стресу. Як йдеться вище, здоровий спосіб життя сприяє виробленню ендорфінів в організмі. Вони допомагають йому боротись із стресом та підвищують стресостійкість. Спорт впливає на фізіологічний рівень стресу, бо фізична активність покращує фізіологічні показники, наприклад кровообіг, а також нормалізує дихання. Таким чином нервова система, зокрема мозок, отримує більше поживних речовин та кисню. Також якщо людина займається спортом, то вона втомлюється, опісля – починає спати якісніше. Якість сну важливіша за його тривалість (можливо, ви звертали увагу, що після

п'яти годин глибокого сну ви можете почуватися краще, ніж після восьми годин, але менш якісного сну). Якщо говоримо про гормони, то спорт ще і допомагає знизити рівень кортизолу в організмі – гормону стресу. Втім спорт впливає не тільки на фізичні прояви стресу, а і на психологічні. Під час занять спортом підвищується здатність мозку концентруватись на певній роботі. Це відбувається через те, що спорт відволікає від проблем. Також стаються кращими показники уваги та пам'яті. Таким чином, спорт навантажує фізично, але розвантажує психологічно. Також заняття спортом створюють відчуття продуктивності – тобто відчуття, що ви зробили досить багато для свого тіла та покращення життя.

4. Вплив на комунікацію із людьми. Здоровий спосіб життя = енергії. Вони прагнуть активного життя, тому більше беруть участь у різних подіях та створюють велике коло спілкування. Людина – істота соціальна, тому вона тягнеться до енергійний позитивних людей. Такими і є люди, котрі наслідують здоровий спосіб життя та отримують від цього багато енергії

5. Тривалість життя. Поганий спосіб життя, відсутність фізичної активності, високий рівень стресу – все це впливає не тільки на якість життя, а й на його тривалість.

У своїй праці автори, Оксана Адаменко, Ольга Литвиненко та Наталія Боринецька, розглядають шляхи реалізації моделі формування здорового способу життя студентської молоді через засоби фізичної культури в умовах закладів вищої освіти. Вони визначають основні напрями, що включають науково-дослідну роботу, освітню діяльність та профілактику шкідливих звичок серед студентів. Зокрема, відзначають важливість формування у студентів свідомого ставлення до здоров'я як найвищої цінності та запровадження комплексного підходу, який включає духовний, соціальний, психічний і фізичний рівні. Автори також підкреслюють значення таких компонентів, як змістовний, мотиваційний і діяльнісний для успішної реалізації здоров'язберігаючих заходів в умовах університетів. Вони стверджують, що успіх цієї моделі залежить від активної участі студентів у фізичному вихованні, розвитку їх мотивації та профілактики шкідливих звичок, що є основою для створення здорового освітнього середовища в закладах вищої освіти (Адаменко, Литвиненко, Боринецька, 2019).

Одним із пріоритетних завдань Державної цільової соціальної програми «Молодь України» на 2016–2020 роки є формування здорового способу життя шляхом здійснення заходів, направле-

них на популяризацію та утвердження безпечного і здорового способу життя та культури здоров'я серед молоді» (РАДА, 2020).

У попередньому абзаці підкреслюється важливість того, щоб держава звертала увагу на збереження здоров'я нинішнього покоління студентів, адже саме вони стануть творцями майбутніх поколінь. Це надає особливу значущість формуванню здорового способу життя серед студентської молоді, оскільки їхнє здоров'я безпосередньо впливає на розвиток суспільства та країни в цілому. Відтак одним із пріоритетних завдань державної політики у сфері фізичної культури у вищих навчальних закладах має бути формування здорового способу життя у молоді через освіту. Це найефективніше робити у такому віці, бо студент – це людина, яка здатна свідомо оцінити переваги здорового способу життя із перспективою на майбутнє. У більш юному віці, коли за здоров'я підлітка частково несуть відповідальність батьки – оціни користь здорового способу життя важче. А якщо усвідомити таке у більш пізньому віці, то шкода, яку людина вже встигла заподіяти своєму тілу, може бути досить масштабною або такою, яку неможливо виправити. Наприклад, якщо людина у студентські роки погано харчується, то згодом у неї почнуться проблеми з травленням, які супроводжуватимуть її все життя. А якщо вона матиме достатній рівень теоретичних знань – зможе запобігти цьому.

Також, аби студент отримав повну базу теоретичних знань саме зі сторони фізичної активності, йому необхідно пояснити як працює фізичне виховання засобами фізичної культури. Тобто потрібно, щоб студент сам вмів скласти собі план фізичних навантажень, аби рівномірно розподіляти їх на всі групи м'язів. Має бути розуміння, наприклад, що не можна тренувати щораз тільки ноги, зовсім не тренуючи руки. Також студент має отримати інформацію, як технічно правильно виконувати ті чи інші вправи, щоб не нашкодити собі. Вищий навчальний заклад – хороше місце, аби дати таку теоретичну базу. Якщо молодь її засвоюватиме, то у майбутньому зможе не витратити кошти на тренера. Звісно, якщо не захоче кардинально змінити фізичну активність. Наприклад, в університеті засвоїв вправи з фітнесу, а опісля пішов у теніс.

Висновки. Варто підсумувати, що правильне харчування – не завжди про те, аби їсти лише «правильні» продукти. Бо, по суті, «правильної» їжі не існує. Якщо весь час харчуватись лише цими «правильними» продуктами та обмежувати себе у солодкому, або іншій шкідливій їжі, то можна зіштовхнутись з харчовими розладами на психо-

логічному рівні. Тому варто дотримуватись збалансованого харчування та їсти не тільки корисну їжу, а й шкідливу. Так, як хоче організм людини.

Отже, з цього дослідження можна зробити такі висновки:

1. Заняття спортом потрібні для підтримки хорошого рівня здоров'я, або ж навіть для його покращення. Фізична активність знижує ризики виникнення хронічних захворювань, знижує рівень стресу в організмі, сприяє виробленню стресостійкості – за рахунок вироблення дофаміну та зниження рівня кортизолу. Також сприяє покращенню пам'яті, уваги та концентрації. Спорт – час, коли навантажується тіло, але відпочиває мозок.

2. Спортивні навички дорослої людини закладаються у студентські роки. Тому вищі навчальні заклади мають цьому сприяти. А саме надати сту-

денту достатню теоретичну базу, якою він зможе оперувати вже після здобуття вищої освіти.

3. Розуміння переваг здорового способу життя. У студентські роки людина має отримати розуміння, чому важливо правильно харчуватись, займатись спортом, достатньо спати та мати хороший режим роботи і відпочинку. Це, перш за все, розуміння того, що це питання не тільки сьогодення, а й перспектива багатьох років

4. Систему викладання навчального матеріалу у вищих навчальних закладах потрібно змінювати та адаптовувати для кожного покоління. Бо у кожного з них різні інтереси та пріоритети у житті. Сучасна молодь дуже зацікавлена у проведенні вільного часу за гаджетами, а не за фізичною активністю. Тому однією з задач вищої освіти є зацікавлення молоді у заняттях спортом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрій Короляничук, Юрій Мосейчук. Сучасні погляди щодо організації освітнього процесу для фахівців фізичної культури та спорту. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. Випуск 40. Івано-Франківськ Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, 2023. С. 43–46.
2. 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. № 3-4. С. 47–51.
3. Оксана Адаменко, Ольга Литвиненко, Наталія Борецька. Шляхи реалізації моделі формування здорового способу життя студентської молоді засобами фізичної культури у закладах вищої освіти. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки*. № 2 (65). 2019. С. 11–15.
4. Палагнюк Тарас, Ківерник Олександр. Інноваційні технології як фактор формування здорового способу життя студентської молоді на заняттях з фізичної культури. *Scientific journal «PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE»*. Том 1. 2024. С. 194–198.
5. РАДА. Верховна Рада України (Законодавство України). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/148-2016-%D0%BF#Text> (дата звернення: 29.11.2024 р.).

REFERENCES

1. Andrii Korolianchuk, Yurii Moseichuk. (2023) Suchasni pohliady shchodo orhanizatsii osvitnoho protsesu dlia fakhivtsiv fizychnoi kultury ta sportu. [Modern views on the organization of the educational process for specialists in physical culture and sports] *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Fizychna kultura*. Vypusk 40. Ivano-Frankivsk Prykarpatskyi natsionalnyi universytet imeni Vasylia Stefanyka, 43–46. [in Ukrainian].
2. Kozhokar M., Korolianchuk A., Khavruniak I. (2022) 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*, № 3-4. 47–51. [in Ukrainian].
3. Oksana Adamenko, Olha Lytvynenko, Nataliia Boretska. (2019) Shliakhy realizatsii modeli formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia studentskoi molodi zasobamy fizychnoi kultury u zakladakh vyshchoi osvity. [Ways to implement the model of healthy lifestyle formation of students by means of physical culture in higher education institutions] *Naukovyi visnyk MNU imeni V. O. Sukhomlynskoho. Pedahohichni nauky*, № 2 (65). 11–15. [in Ukrainian].
4. Palahniuk Taras, Kivernyk Oлександр. (2024) Innovatsiini tekhnolohii yak faktor formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia studentskoi molodi na zaniattiakh z fizychnoi kultury. [Innovative technologies as a factor in the formation of a healthy lifestyle of students in physical education classes.] *Scientific journal «PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE»*, Tom 1. 194–198. [in Ukrainian].
5. RADA. Verkhovna Rada Ukrainy (Zakonodavstvo Ukrainy). [RADA. Verkhovna Rada of Ukraine (Legislation of Ukraine)] URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/148-2016-%D0%BF#Text> (data zvernennia: 29.11.2024 r.). [in Ukrainian].