

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**Факультет фізичної культури, спорту та реабілітації
Кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту**

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ
КЛАСИЧНОГО ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Кваліфікаційна робота
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)**

Виконав:
студент 2 курсу 601 групи
спеціальності 017
«Фізична культура і спорт»
Чикановський Степан Іванович
Керівник: д. н. фіз.вих. і спорту,
проф. Гакман А.В.
Рецензент: канд. пед. наук,
доц. Палагнюк Т.В.

До захисту допущено:
Протокол засідання кафедри № _____
від “__” _____ 2024 р.
Завідувач кафедри _____ Наконечний І. Ю.

АНОТАЦІЯ

Чикановський С.І. Формування здорового способу життя у студентів класичного закладу вищої освіти.

Кваліфікаційна робота ОР магістр зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича; Чернівці, 2024.

У роботі проаналізовано теоретичні аспекти проблеми здорового способу життя, розглянуто проблеми здорового способу життя студентства, розкрито педагогічні аспекти формування здорового способу життя та роль фізичної культури у формуванні здорового способу життя студентів. Здійснено аналіз стану обізнаності аспектів здорового способу життя студентів класичного ЗВО. Обґрунтовано методику формування здорового способу життя студентів ЗВО, визначено ефективність методики формування здорового способу життя студентів ЗВО.

Ключові слова: фізичне виховання, велнес, здоровий спосіб життя, мотивація, студенти.

Chykanovskyi S.I. Formation of a Healthy Lifestyle in Students of a Classical Higher Education Institution.

Qualification Work for the Master's Degree in Specialty 017 "Physical Culture and Sports," Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University; Chernivtsi, 2024.

The paper analyzes the theoretical aspects of the healthy lifestyle problem, examines the challenges of maintaining a healthy lifestyle among students, and highlights the pedagogical aspects of healthy lifestyle formation and the role of physical education in shaping students' healthy lifestyles. The study assesses the awareness of healthy lifestyle aspects among students of classical higher education institutions. A methodology for the formation of a healthy lifestyle in university students is substantiated, and the effectiveness of this methodology is determined.

Keywords: physical education, wellness, healthy lifestyle, motivation, students.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЯК НАУКОВА ПРОБЛЕМА.....	7
1.1. Теоретичні аспекти проблеми здорового способу життя	7
1.2. Проблема здорового способу життя студентства.....	17
1.3. Педагогічні аспекти формування здорового способу життя	25
1.4. Роль фізичної культури у формуванні здорового способу життя студентів	28
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	32
2.1. Методи дослідження.....	32
2.2. Організація дослідження	35
РОЗДІЛ 3. ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗВО ТА ОЦІНКА ЇЇ ЕФЕКТИВНОСТІ.....	38
3.1. Аналіз стану обізнаності аспектів здорового способу життя студентів класичного ЗВО	38
3.2. Обґрунтування методики формування здорового способу життя студентів ЗВО	42
3.3. Оцінка ефективності методики формування здорового способу життя студентів ЗВО	51
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	64

ВСТУП

Формування здорового способу життя у молоді є однією з найбільш значущих проблем сучасної вітчизняної науки. Високий рівень її соціальної значущості підкреслюється рядом нормативних актів, найважливішими з яких є: Закон України про освіту, Закон України про вищу освіту, Закон України про фізичну культуру і спорт. Згідно з цими документами, формування здорового способу життя розглядається як найважливіша частина державної політики щодо дітей та молоді.

Згідно Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року, зазначається, що одним із основних пріоритетів соціальної та економічної політики держави є поширення стандартів здорового способу життя. Важливий внесок у формування здорового способу життя повинно зробити створення умов для занять фізичною культурою і спортом для різних груп населення. Соціальна група студентів має стати авангардом у формуванні здорового способу життя, оскільки здорова молодь – найцінніший капітал суспільства та держави [42].

Однак дослідники відзначають низький рівень здоров'я та сформованості здорового способу життя у студентської молоді [25, 28, 32, 46 та ін.]. Ці дані свідчать про гостру необхідність теоретичного та практичного навчання молоді основам культури здоров'я, здорового способу життя, велнесу [8, 12].

Особливо це стосується студентів класичних закладів вищої освіти, серед яких дуже малий відсоток надається значенню фізичному розвитку – 24% проти 60,2% серед студентів гуманітарних спеціальностей [18].

Найбільш оптимальним засобом вирішення цієї проблеми є впровадження різних програм формування здорового способу життя в освітній процес ЗВО. У класичних ЗВО така робота може здійснюватися в межах

дисципліни вибіркової компоненти «Фізична культура» та різних формах оздоровчо-рекреаційної діяльності [34].

Однак традиційно організований процес фізичного виховання у ЗВО не справляється належним чином із завданням залучення студентів до оздоровчої діяльності [4].

У зв'язку з цим ідея про необхідність перетворення системи фізичного виховання на велнес основі [13] є цілком доцільною.

Саме фізична культура у ЗВО є найбільш ефективною формою залучення молоді до здорового способу життя [11, 16, 21, 25 та ін.].

Основною суперечністю, що зумовлює високу актуальність даної роботи є: суперечність між потребою суспільства у фахівцях, які мають високий рівень здоров'я, та слабким ступенем його забезпечення в рамках освітнього процесу у ЗВО.

Об'єкт дослідження: здоровий спосіб життя студентів, які навчаються у класичному закладі вищої освіти.

Предмет дослідження: процес формування здорового способу життя у студентів класичного закладу вищої освіти.

Мета дослідження: вивчення характеристик здорового способу життя, їх значення для студентів класичного закладу вищої освіти, педагогічних принципів та умов їх формування.

Відповідно до мети, об'єкту та предмету дослідження були сформульовані такі завдання:

1. Визначити особливості здорового способу життя студентів класичного закладу вищої освіти.
2. Виявити значення здорового способу життя студентів у контексті ефективності їхньої життєдіяльності.
3. Розробити та експериментально апробувати методику формування здорового способу життя в процесі навчання студентів класичного закладу вищої освіти.

Методи дослідження:

- теоретичні (аналіз наукової та методичної літератури з основних проблем дослідження);
- емпіричні (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, анкетування, тестування студентів);
- математичні (варіаційна статистика, кореляційний аналіз, обчислення достовірності відмінностей за критеріями Стьюдента і Вілкоксона).

Структура роботи: вступ, три розділи основної частини кваліфікаційної роботи, висновки та список використаних джерел.

РОЗДІЛ 1

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЯК НАУКОВА ПРОБЛЕМА

1.1. Теоретичні аспекти проблеми здорового способу життя

Здоров'я є найважливішою цінністю як особистого, так і соціального характеру [1, 7, 31]. Доказом першого положення є те, що здоров'я, згідно з результатами різних досліджень, займає провідні позиції в ієрархії цінностей людини, оскільки є умовою задоволення багатьох її потреб і досягнення різних життєвих цілей [42]. Проте здоров'я є також соціально значущим феноменом, за станом якого судять про рівень розвитку та благополуччя суспільства [31, 48].

Вивчення феномена здоров'я має багатовікову історію. Спочатку це поняття було пріоритетним у медицині, однак згодом воно стало об'єктом аналізу гуманітарних наук – філософії, педагогіки, психології, соціології. Таким чином, феномен здоров'я має міждисциплінарний характер [29].

Нині існує багато праць, присвячених аналізу феномена здоров'я [2, 10, 14, 19 та ін.]. Наприкінці XX століття з'явився новий міждисциплінарний науковий напрям – велнес, завданням якого стало об'єднання всієї наявної наукової інформації, що стосується здоров'я. Його «засновником» у нашій країні вважається І.І. Брехман [3], а «послідовниками» – безліч авторів [14, 18, 22, 32]. Попри великий обсяг наукової літератури (а можливо, саме завдяки цьому) поняття здоров'я залишається досить неоднозначним [15].

Зазначається, що жодне з понад ста визначень здоров'я не стало загальноприйнятим, універсальним і повністю таким, що задовольняє потреби практики [19]. Ймовірно, це є наслідком складності та комплексності самого феномена здоров'я. Широкі та різноманітні трактування поняття здоров'я породжують певні труднощі в роботі з ним, оскільки численні визначення

часто несумісні, а сам сенс здоров'я стає змінним, текучим і багатолитим [22, 54].

Більшість авторів погоджуються лише в одному – що єдиного, загальноприйнятого, науково обґрунтованого поняття здоров'я на даний момент не існує [8, 17, 21, 33]. Проте найбільш уживаним є визначення здоров'я, наведене Всесвітньою організацією охорони здоров'я у 1946 році в її Статуті. Відповідно до нього, здоров'я – це не лише відсутність хвороб і фізичних дефектів, а й стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя.

Однак це визначення є надто «всеосяжним». Так, наприклад, показником соціального благополуччя є матеріальний дохід, який є важливим фактором, але не самою «складовою» здоров'я. Крім того, це визначення надто «категоричне», оскільки «повне» благополуччя у всіх сферах навряд чи досяжне, через що здоров'я стає неможливим у принципі, і в кожному конкретному випадку можна говорити лише про різні рівні «нездоров'я».

Крім того, деякі автори виділяють й інші «види» здоров'я (окрім фізичного, соціального та психологічного). Зокрема, в науковій літературі згадується здоров'я моральне [2], духовне [14], психоемоційне та ментально-духовне [36].

Ще більше ускладнює ситуацію пропозиція при оцінці здоров'я виділяти об'єктивну (реальний стан благополуччя) та суб'єктивну (засновану на самооцінках) його складові [56].

Крім того, практично всі визначення поняття здоров'я можуть бути піддані критичному аналізу [26]. Найчастіше у визначеннях здоров'я присутні такі ознаки: відсутність хвороби; нормальна функція організму на всіх рівнях його організації; здатність до повноцінного виконання соціальних функцій; здатність до ефективної адаптації; стан усіх видів благополуччя [37].

Крім того, існують поняття, «споріднені» з поняттям здоров'я, але такі, що не зводяться до нього. Наприклад, як інтегративний критерій комплексної

оцінки стану здоров'я та соціального благополуччя населення в різних дослідженнях часто розглядається критерій якості життя [18].

У цілому, узагальнюючи, здоров'я можна розглядати як цілісний, багатовимірний, динамічний стан, що проявляється в оптимальному збереженні біологічних і психічних функцій організму, які забезпечують необхідний рівень активності, максимальну тривалість життя, оптимальні характеристики життєдіяльності, поведінки та діяльності шляхом збереження динамічної рівноваги між людиною та середовищем – як природним, так і соціальним [30].

Однією з найважливіших проблем, пов'язаних із проблемами здоров'я, є пошук його факторів. Ця інформація має високу практичну цінність, оскільки дозволяє цілеспрямовано керувати здоров'ям як окремої людини, так і соціальних груп різного розміру.

Ця проблема також є досить складною, і її стан далекий від повного вирішення. Це пояснюється тим, що здоров'я людини – це дуже складне, комплексне, багатовимірне утворення, зумовлене особливостями різних сторін її життя [48].

У науковій літературі накопичено чимало даних щодо впливу на здоров'я найрізноманітніших факторів – екологічних, соціальних тощо [1, 16].

Проте найбільш поширеним є підхід, запропонований експертами ВООЗ, які визначили таке приблизне співвідношення внеску різних факторів (об'єднаних у групи) у здоров'я людини:

- генетичні – 15–20%,
- екологічні – 20–25%,
- медичні – 10–15%,
- умови та спосіб життя – 50–55%.

Більшість авторів погоджуються з цією точкою зору. Таким чином, причин відхилень у здоров'ї людини може бути багато, але провідною з них є неправильний спосіб життя.

Комплексна дія різних факторів сприяє погіршенню здоров'я, знижуючи функціональні резерви організму [39].

Існує точка зору, згідно з якою фактори, що визначають різні складові здоров'я, можуть відрізнятися. Так, наприклад, на фізичне здоров'я значною мірою впливають система харчування, фізичні навантаження, загартування, гігієнічні процедури; на психічне здоров'я – система ставлення людини до себе, інших людей, життя загалом, а також життєві цілі та цінності, різні особистісні особливості; соціальне здоров'я залежить від професійного самовизначення, задоволеності сімейним та соціальним статусом, гнучкості життєвих стратегій та їхньої відповідності соціальній ситуації; духовне здоров'я визначається моральністю, усвідомленістю та наповненістю життя.

При цьому необхідна системна єдність, взаємозв'язок і взаємодія цих факторів [48].

Тим не менш, можна припустити, що ЗСЖ, як комплексне та багатогранне явище, може позитивно впливати не лише на фізичне, а й на інші аспекти здоров'я. Щодо поняття здорового способу життя в науці зазначається така ж невизначеність, як і стосовно поняття здоров'я.

Багатогранність проблеми ЗСЖ, представлена в роботах фахівців різних профілів – філософів, медиків, соціологів, психологів, педагогів, – свідчить про відсутність єдиного підходу до розуміння цього явища [12].

Ця ситуація ускладнюється тим, що, обговорюючи проблему ЗСЖ, різні автори оперують різними поняттями. Незважаючи на те, що абсолютна більшість використовує термін «здоровий спосіб життя», все ж таки існують і інші формулювання. Так, наприклад, деякі автори використовують поняття «культура здоров'я» [19]. Ряд дослідників оперує поняттями, похідними від валеології – наприклад, «велнес світогляд», «велнес освіта», «велнес компетентність», «велнес культура» тощо.

Також зустрічаються інші терміни – наприклад, «оздоровча діяльність» [43], «діяльність із самооздоровлення», «здоровий стиль життя» тощо.

Не заперечуючи права на існування перелічених понять, все ж найбільш адекватним слід визнати найбільш загальноприйняте – «здоровий спосіб життя».

У самій трактовці поняття ЗСЖ серед дослідників існують розбіжності, і воно вважається недостатньо розробленим.

На нашу думку, найбільш ємним є визначення поняття ЗСЖ, запропоноване І.О. Бабушкіною, яка розглядає його як активну діяльність людини, спрямовану на збереження та покращення здоров'я на всіх його рівнях [3].

Поняття діяльності в цьому випадку є найбільш адекватним, хоча деякі автори застосовують терміни «поведінка» або «поведінкові стереотипи» [16]. Однак діяльність, на відміну від поведінки, завжди має мету (у цьому випадку – збереження здоров'я) та конкретні прийоми, які ведуть до бажаного результату.

Не зовсім виправданим є також розуміння ЗСЖ як способу життєдіяльності, запропоноване В.В. Колбановим, хоча з іншими його аспектами слід погодитися, зокрема з тим, що він усвідомлено реалізується, забезпечує здоров'я, здатність до продовження роду та активне довголіття [36].

Також слід виділити низку доповнень, важливих для характеристики ЗСЖ. Поняття ЗСЖ значно ширше, ніж відсутність шкідливих звичок, режим праці та відпочинку, система харчування, різні загартовуючі та розвиваючі вправи [36].

Однак для включення в нього таких аспектів, які пропонує автор, як система відносин до себе, до іншої людини, до життя загалом, а також усвідомленість буття, життєві цілі та цінності, на даний момент недостатньо підстав.

Досить беззаперечним можна вважати трактування ЗСЖ як важливої складової загальної культури особистості, що характеризує її ціннісне ставлення до власного здоров'я [40].

Також слід враховувати, що ЗСЖ – це певна цілісна система, яка включає соціально обумовлені та прийнятні суспільством форми і способи діяльності людини, що зміцнюють та вдосконалюють адаптивні можливості організму, призначені для забезпечення його благополуччя [37].

І.О. Бабушкіна зазначає, що ЗСЖ об'єднує все, що сприяє виконанню людиною різних її функцій (суспільних та побутових) в оптимальних для здоров'я умовах і виражає орієнтованість особистості на збереження та зміцнення здоров'я незалежно від різних ситуацій (політичних, економічних та соціальних) [2].

Однією з найсерйозніших проблем, пов'язаних із феноменом ЗСЖ, є проблема діагностичних критеріїв, за допомогою яких його можна описати та вивчити.

У цьому випадку проблема ЗСЖ включає вирішення двох завдань:

1. визначення елементів (складових) ЗСЖ;
2. виявлення показників, що характеризують позицію особистості щодо здорового способу життя (його компонентів).

Аналіз літератури, присвяченої здоровому способу життя [2, 16, 23, 49] дозволив виділити наступні його елементи:

- дотримання режиму (дня, сну, праці, харчування);
- наявність повноцінного відпочинку як засобу відновлення сил (сон та інші види відпочинку);
- «правильне» (або «раціональне») харчування (з урахуванням усіх сучасних наукових рекомендацій);
- рухова активність у різних її видах (фізичні вправи, ходьба, фізична праця по дому, заняття фітнесом тощо);
- відсутність (добровільна відмова від згубних для здоров'я залежностей), до яких належать не лише загальновідомі фармакологічні залежності – такі, як наркотична, алкогольна, тютюнова, але й актуальні для сучасної молоді інтернет-, кофейнова та телевізійна залежності);
- дотримання принципів гігієни (як особистої, так і стосовно житла);

- дотримання принципів забезпечення безпеки власного здоров'я (наприклад, безпеки статевого життя, своєчасне звернення за медичною допомогою, частий контакт із природою, загартовування організму тощо);
- застосування різних методів саморегуляції власного психічного стану з метою його оптимізації (досягнення «душевної рівноваги»).

Проблема компонентів здорового способу життя (ЗСЖ) є дещо складнішою з точки зору її вирішення. Однією з основних труднощів в узагальненні емпіричних даних щодо феномена ЗСЖ є те, що під час його аналізу різні автори орієнтуються на різні характеристики або показники.

Так, серед них – категорія ставлення, яка також формулюється по-різному: наприклад, просто «ставлення» [46] або «ціннісне ставлення» [31] або «ціннісно-сміслові ставлення» [44] чи «відповідальне ставлення» [11] до здорового способу життя.

Відповідно, навіть у цих, схожих за тематикою, роботах досліджуються різні показники, що неминуче позначається на отриманих результатах і зроблених висновках.

Також, розглядаючи ЗСЖ як об'єкт дослідження, різні дослідники вивчають:

- готовність до здорового способу життя [16];
- установки на ЗСЖ [20];
- вміння щодо ЗСЖ [4];
- орієнтацію на ЗСЖ [36];
- навички ЗСЖ [35];
- велнес потреби [4];
- культуру здоров'я особистості [19] тощо.

Деякі автори одночасно оперують кількома поняттями – наприклад, готовністю до здорового способу життя та орієнтацією на нього [31], потребою в здоровому способі життя та пов'язаними з ним навичками [12], потребою і практикою ЗСЖ [41] тощо.

З точки зору суб'єктивних (особистісних) критеріїв ведення ЗСЖ найбільш обґрунтованим виглядає застосування поняття орієнтації на ЗСЖ.

Аналіз наведеної вище наукової літератури показує, що найбільш часто вживаними поняттями, за допомогою яких може бути визначений (охарактеризований) ЗСЖ, є:

- обізнаність щодо різних аспектів ЗСЖ;
- ставлення до різних складових ЗСЖ;
- мотивація до дотримання ЗСЖ;
- готовність до дотримання ЗСЖ;
- активність у дотриманні принципів ЗСЖ (практична діяльність щодо його реалізації).

Виділені характеристики ЗСЖ можна віднести до різних компонентів, що відображають ступінь орієнтації особистості на нього, а саме:

- когнітивного (обізнаність щодо ЗСЖ);
- емоційного (ставлення до здорового способу життя);
- мотиваційного (потреба у дотриманні ЗСЖ);
- конативного (актуальна вольова готовність до дотримання ЗСЖ);
- практичного (реальна активність індивіда у дотриманні принципів ЗСЖ).

Однією з важливих теоретичних проблем є проблема визначення структури ЗСЖ як досить складного та комплексного феномена.

У деяких роботах просто наводиться перелік досліджуваних показників ЗСЖ (розмір якого може суттєво варіюватися).

В інших роботах робляться спроби виділити структурні компоненти ЗСЖ, побудувати його теоретичну модель [1, 10, 16, 20], кожна з яких має свої переваги та недоліки.

Якщо визнати компоненти та елементи ЗСЖ основними його структурними характеристиками (за допомогою вимірювання яких він і може бути досліджений), можна сформулювати наступну схему вивчення ЗСЖ (рис. 1.1).

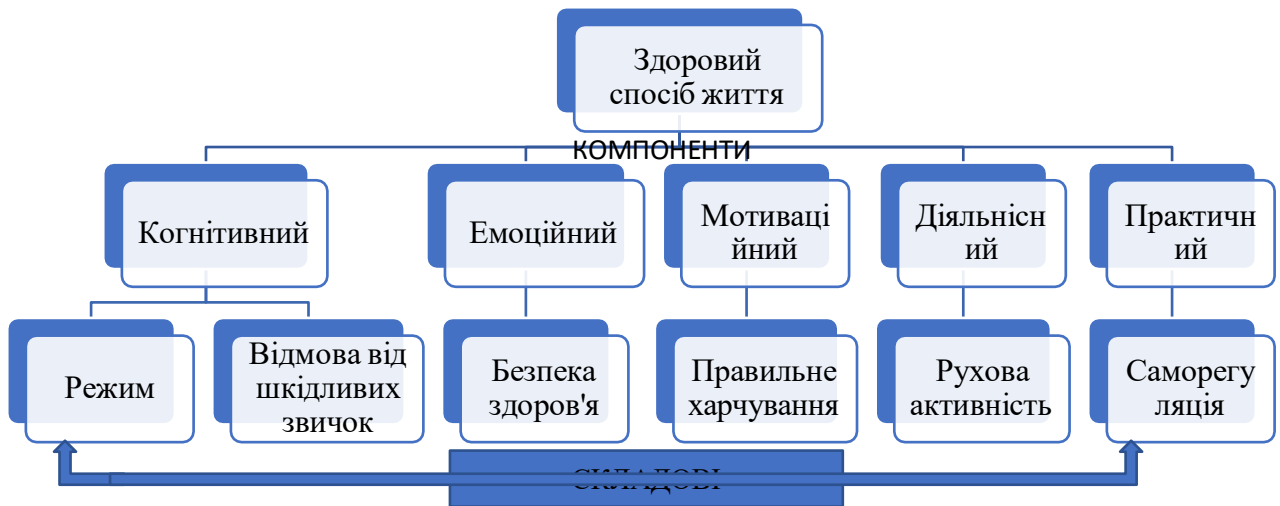


Рисунок 1.1. Схема вивчення здорового способу життя [23]

За допомогою вивчення представлених в моделі характеристик можна визначити рівень сформованості ЗСЖ як деякого цілісного і системного явища як у окремого індивіда, так і у певної частини населення.

Очевидно, що відповідно до найпростіших математичних уявлень, рівень прояву ЗСЖ може бути низьким, середнім або високим (з можливістю виділення і інших, пограничних, значень).

Однак деякі автори віддають перевагу іншим формулюванням, що, зрештою, може бути доцільним за наявності прямого співвіднесення з низьким, середнім і високим рівнями. Так, наприклад, В.М. Сорокіна виділяє безособово-потребительський (низький), нейтрально-пасивний (середній) і усвідомлено-дієвий (ймовірно, високий) рівні сформованості ЗСЖ [48].

Достатньо складним є питання про фактори ЗСЖ. Деякі автори зазначають, що основною причиною цього є недостатній обсяг емпіричних досліджень цієї проблеми [40].

Маючи на сьогоднішній день дані, вони не систематизовані та не дають цілісної картини факторів ЗСЖ. Для прикладу наведемо кілька думок. Г. Безверхня [4] зазначає, що ЗСЖ зумовлений як свідомим, відповідальним, вибірково-ціннісним ставленням людини до здоров'я, так і об'єктивними

умовами та факторами, що сприяють практичній реалізації цього ставлення [30].

Цибульська В. в якості провідного фактора ЗСЖ розглядає свідому активність особистості, спрямовану на збереження та зміцнення індивідуального здоров'я [45].

Малейченко О. вважає, що деякі параметри ЗСЖ (зокрема, його мотивація) пов'язані з соціальним статусом особистості [25].

Цілий ряд дослідників зазначають, що в якості детермінанти прийняття рішення про початок або інтенсифікацію турботи про здоров'я зазвичай виступає низька самооцінка здоров'я. При цьому здоров'я розглядається не як самоціль, а як засіб досягнення інших (більш важливих для індивіда) життєвих цілей [30].

Також цілком обґрунтованою є думка, згідно з якою характер турботи людини про здоров'я пов'язаний з її особистісними особливостями.

Так, М. Віленський вважає, що орієнтація по відношенню до здоров'я пов'язана з екстернальним або інтернальним типом локуса контролю. Автор відзначає, що у здорових людей виявляється інтернальна орієнтація на своє здоров'я [8].

Також різними дослідниками виділяються такі особистісні фактори ЗСЖ, як ціннісні орієнтації, світогляд, особливості само ставлення тощо [15].

Найменше вивчені об'єктивні (зовнішні по відношенню до індивіда) фактори формування ЗСЖ.

Так, наприклад, доведена значуща роль засобів масової інформації у формуванні ЗСЖ різних категорій населення [55].

Проте існує безліч доказів, згідно з якими одним з найважливіших факторів формування ЗСЖ є цілеспрямоване педагогічне вплив на особистість, її свідомість. Узагальнюючи, слід зазначити, що ЗСЖ є важливою складовою частиною загальної культури особистості, багатства її духовного світу, життєвих цілей [12], а також способу життя в цілому [19] і, в той же час, важливим показником якості життя [16].

Таким чином, ЗСЖ – це активна діяльність, спрямована на збереження та поліпшення здоров'я на всіх його рівнях. Серед інших факторів здоров'я ЗСЖ є найбільш значущим і має найбільший "вагу". ЗСЖ – це складне системне утворення, яке може бути охарактеризоване особливостями прояву сукупності його елементів і компонентів. Ступінь дотримання ЗСЖ свідчить про рівень розвитку особистості та способу її життя.

1.2. Проблема здорового способу життя студентства

У останнє десятиліття проблема ЗСЖ студентської молоді стала однією з популярних вітчизняної науки. Причин цьому кілька. По-перше, процеси, що відбуваються в сучасному українському суспільстві загалом, загострили проблеми збереження та розвитку здоров'я людини [1]. Особливу актуальність цій темі надає катастрофічне погіршення здоров'я населення України в умовах воєнного стану, що відзначають як багато спеціалістів [23]. Водночас, ускладнені сучасні умови життя вимагають особистість з максимальним розвитком усіх сил – як фізичних, так і психічних, що можливо тільки за наявності достатнього рівня здоров'я [45].

По-друге, з боку як держави, так і спеціалістів відповідного профілю особлива увага приділяється проблемі ЗСЖ молоді, оскільки саме цей контингент є запорукою майбутнього будь-якого народу та держави [14]. Однак, як свідчать дослідники, саме серед молоді на сьогодні відбуваються найнебезпечніші тенденції щодо здоров'я [51].

По-третє, саме студентська молодь є найважливішою частиною майбутнього потенціалу (репродуктивного, оборонного, економічного та культурного) будь-якої країни, ресурсом найвищокваліфікованіших кадрів і найактивнішою частиною суспільства [47].

Зазначається, що на сучасному етапі розвитку суспільства увага до здорового способу життя студентів активізувалась через занепокоєння здоров'ям спеціалістів, які випускаються вищою школою, зростанням

захворюваності під час їх професійної підготовки з подальшим зниженням працездатності [36].

По-четверте, доведено, що саме дитячий та юнацький вік є найбільш чутливим у плані формування установок щодо ЗСЖ [32].

Студентський вік найбільш значущий в плані різного роду впливів, оскільки в цьому віці завершується формування структури життєвих цінностей особистості. Саме на цьому етапі можливо «перервати» розвиток майбутніх захворювань, відмовитись від багатьох «шкідливих звичок» [54].

Безверхня Г. [4] доповнює, що проблема ЗСЖ студентської молоді має високу соціальну значущість, оскільки студент – це спеціаліст, тобто майбутній керівник, який несе відповідальність не тільки за своє здоров'я, але й за здоров'я своїх підлеглих [23]. Особливостям сучасного студентства як специфічного соціального контингенту, а також характеристиці його способу життя присвячена низка робіт [6, 12, 36, 42 та ін.].

Спеціалісти відзначають, що провідною діяльністю, властивою для цього періоду життя, є професійне самовизначення. Підкреслюється, що студентство є особливою соціальною групою, основна функція якої – здобуття обраної професії, що включає не лише набуття необхідних загальнокультурних і професійних компетенцій, але й формування певного, відповідного професії, способу життя. Молода людина здійснює важливі вибори, від яких залежить усе її подальше життя. Період навчання у вищому навчальному закладі (який на сьогодні активно поєднується з роботою) є одним із найбільш проблемних, але й продуктивних періодів життя людини. Від якості вирішення проблем, що виникають на його протязі, залежить подальше життєве благополуччя індивіда.

Водночас, як уже зазначалося вище, необхідність максимального напруження сил (яка досить часто виникає в студентський період життя) вимагає достатньо хорошого здоров'я.

Розглянемо дані щодо стану здоров'я сучасного студентства. Різні дослідники відзначають, що здоров'я перестало бути нормою для значної

частини підростаючого покоління загалом. Більш того, молодь України, яка повинна бути найбільш здоровою частиною суспільства, такою на сьогодні не є, оскільки вона найбільше піддається впливу війни, стресу та цілого ряду соціальних епідемій, таких як куріння, наркоманія, алкоголізм і СНІД [52].

Результати численних досліджень свідчать, що стан здоров'я студентів ЗВО України характеризується значними відхиленнями від норми, причому в процесі навчання воно значно погіршується [24]. Спеціалісти свідчать, що порушення здоров'я різного ступеня відзначаються приблизно у 80% студентів [50]. Згідно з даними різних авторів, загальна захворюваність коливається від 200-700 до 1200 на 10 000 студентів [3, 8, 52].

За даними авторів, медичний огляд, проведений у 2019 році міжвузівською поліклінікою, показав, що 75% студентів мають хронічні захворювання. У їх перелік увійшли остеохондроз, сколіоз, плоскостопість, різні захворювання органів зору, нервово-психічні розлади і алергійні захворювання, ожиріння [12].

Деякі спеціалісти вважають, що понад 60% студентів потребують стаціонарного лікування [20].

За даними дослідження, проведеного Гакман А., частка студентів з першою групою здоров'я становить 38,1%, з другою групою – 42,8%, з третьою групою – 17,5% із 640 обстежених. При цьому в третій групі здоров'я переважають захворювання кістково-м'язової (30,2%) та нервової системи (26,2%) [12].

Досить негативним фактом є те, що протягом останніх років відзначається явна негативна динаміка стану здоров'я студентів [13]. Так, за даними [36], останніми роками у студентів відзначається зростання патології системи кровообігу на 20%, органів зору – на 25%, ендокринної системи – на 30%, психічних розладів – на 50%. Таким чином, дійсно існують серйозні підстави для занепокоєння щодо здоров'я студентської молоді.

У зв'язку з невтішним станом здоров'я студентської молоді велике значення набуває проблема ставлення до нього у цього контингенту.

Щодо значущості здоров'я для студентів отримано досить суперечливі результати. Так, за даними, отриманими М.Я. Вілінським, здоров'я є досить значущою цінністю для 82,5% дівчат і 71,2% юнаків [8].

Тим не менш, аналіз наукової літератури дозволяє виокремити низку важливих факторів здоров'я студентів.

Перший фактор – це безвідповідальне ставлення самих студентів до свого здоров'я, що ми вже розглянули.

Другий фактор – це початково низький (на момент вступу до вищого навчального закладу) рівень здоров'я абітурієнтів. Так, за даними авторів [2], від 17 до 50% і більше абітурієнтів, які вступили на перший курс різних вищих навчальних закладів, мають ті чи інші відхилення в стані здоров'я.

Необхідно враховувати, що ця проблема часто "родом із дитинства". За даними різних дослідників, близько 90% дітей шкільного віку мають відхилення в стані фізичного та психічного здоров'я [51].

Причому ця тенденція має надзвичайно негативний характер і, зважаючи на її зростання за останнє десятиліття [41]. Однією з основних причин такого становища дослідники вважають особливості існуючої системи освіти, такі як:

- інтенсифікація навчального процесу (як результат науково-класичного прогресу, свого роду інформаційного "буму", який переживає сучасне суспільство);

- надмірно високий рівень чинних стандартів навчання та виховання, що викликають перевантаження (навчальне навантаження часто близьке до неприпустимого), що на фоні росту та розвитку організму призводить до переутомлення та розвитку різних патологічних станів;

- неправильна організація навчального процесу, заснована на переважанні статичних навантажень, які сприяють штучному скороченню обсягу рухової активності учнів;

- низький рівень велнес підготовки педагогів – у більшості керівників та педагогів освітніх закладів відсутні спеціальні знання та вміння, пов'язані з

діагностикою здоров'я учнів, а також організацією навчально-виховної роботи з дітьми, які мають різний рівень здоров'я [2].

Як зазначає Н.В. Осадча, негативний вплив на здоров'я формованої особистості школярів постійно посилюється через те, що він є тривалим, безперервним і систематичним [3].

Третій фактор, який має негативний вплив на здоров'я студентів – це власне особливості навчання у вищому навчальному закладі. Підтвердженням цьому є вже згадуваний вище факт, що здоров'я студентів погіршується протягом навчання в вузі, що підтверджують багато дослідників.

Цей фактор також є складноскладним, оскільки включає в себе досить широкий спектр різних аспектів, які мають негативний вплив на здоров'я студентів. До них відносяться:

1. Інтенсифікація навчального процесу, що вступає в протиріччя з фізіологічними та психофізіологічними можливостями студентів. Дійсно, при збереженні загальної кількості годин в базових навчальних планах обсяг навчальної інформації значно збільшується по багатьох предметах. Усе перераховане призводить до психічного перенапруження, яке, за певних несприятливих умов, може стати причиною серйозних захворювань.
2. Несприятливі умови праці та життя студентів. Як зазначає М.Я. Віленьський, робочий день студента (10-12 годин) проходить в не найкращих з екологічної точки зору умовах. Необхідно згадати про недоліки в організації харчування, медичного забезпечення, санітарно-гігієнічних умовах проживання та навчання, нераціонально складеному розкладі занять, поганому освітленні в аудиторіях, низькій організації фізкультурно-оздоровчих заходів у позанавчальний час, які суттєво знижують здоров'я студентів. Залежність здоров'я студентів від умов життя підтверджують результати дослідження, згідно з яким студенти з другою групою здоров'я (порівняно зі студентами з першою групою)

знаходяться в гірших умовах проживання, матеріального становища, організації харчування та фізичної активності.

3. Гіподинамія – як уже зазначалося, існуюча система навчання заснована на переважанні статичних навантажень, що сприяє штучному скороченню обсягу рухової активності студентів. Результатом цього є те, що, за даними Н.А. Мелешкової, 78,4% студентів страждають від гіподинамії, наслідком якої є зниження працездатності, загальної реактивності організму та зростання захворюваності. Необхідно зазначити, що ця проблема не є специфічною для студентів. Так, О.Л. Трещева стверджує, що поширеність гіподинамії серед дитячого та дорослого населення України досягла 80%.

4. Низька орієнтація закладів вищої освіти на здоров'я учнів, що проявляється в наступних моментах:

- у програмах для закладів вищої освіти мало конкретних вказівок щодо профілактики різних захворювань у студентів;

- відсутній моніторинг стану здоров'я студентської молоді (скорочено число профілактичних оглядів, не діє система диспансерного спостереження) та факторів його погіршення;

- низька орієнтація закладів вищої освіти на організацію та зміст освітнього процесу з точки зору їх впливу на здоров'я студентів;

- відсутність цілеспрямованої науково-організованої системи підготовки та перепідготовки спеціалістів, орієнтованих на збереження здоров'я студентів.

5. Недоліки в діяльності викладацького складу, до числа яких відносяться деякі особистісні риси (наприклад, авторитарний стиль взаємодії) та низький рівень його велнес компетентності. Крім того, справедливим є думка А.В. Савельєвої, згідно з якою студенти, будучи органічною частиною суспільства, в повній мірі відчувають тиск різних несприятливих факторів, характерних для сучасної ситуації. До їх числа відносяться економічні труднощі (ускладнені підвищеними вимогами,

характерними для цього віку) та пов'язані з ними обставини (погіршення якості харчування, умов життя, необхідність додаткового заробітку тощо).

У дослідницькій літературі також зустрічаються спроби систематизації факторів погіршення здоров'я студентів. Так, наприклад, Г.Ю. Козіна розглядає цілу низку соціальних факторів здоров'я студентської молоді, до яких вона відносить:

- загальнопланетарні (стихійні лиха та катастрофи, війни та збройні конфлікти);
- регіональні (соціально-економічні, соціально-екологічні, соціально-демографічні, соціально-культурні, рівень розвитку охорони здоров'я, фактори системи освіти);
- сімейні (якість життя сім'ї, її соціально-демографічна характеристика та система цінностей).

Д.В. Широбоков також відзначає, що, крім іншого, значний негативний вплив на здоров'я студентської молоді мають нестабільне економічне становище країни, проблеми з матеріальним становищем, зростання числа соціально неблагополучних сімей, криза духовних цінностей, падіння морального рівня населення тощо. Таким чином, рівень здоров'я сучасних студентів визначається великою кількістю надзвичайно різноманітних факторів.

Також складність узагальнення даних є наслідком різного розуміння різними авторами феномену ЗСЖ та його діагностичних критеріїв.

1. Когнітивний компонент ЗСЖ (велнес обізнаність або компетентність).

Чимало дослідників відзначають низький рівень знань студентів у сфері ЗСЖ. Л.М. Кієлев'яйнен наводить досить парадоксальні дані, згідно з якими правильно і повністю розуміють зміст ЗСЖ лише близько 50% випускників педагогічного вузу, хоча їх професійна підготовка має включати цілий ряд дисциплін велнес профілю. Студенти, що

навчаються у вузах іншого профілю, характеризуються ще меншою обізнаністю щодо ЗСЖ.

2. Таким чином, наявні на даний момент дані дозволяють оцінити поінформованість студентів у сфері ЗСЖ як досить низьку.
3. Емоційний компонент ЗСЖ (ставлення до нього). Цей компонент ЗСЖ у студентської молоді вивчений недостатньо. В доступній літературі вдалося знайти лише дві думки — Г.В. Ганшиної, згідно з якою рівень розвитку позитивного ставлення студентів до здорового способу життя недостатній та В.М. Сорокіної, яка вважає, що ставлення студентів до здорового способу життя можна охарактеризувати як нейтрально-пасивне. Крім того, М.Я. Вілленський сформулював класифікацію типів ставлення студентів до здорового способу життя: індиферентне (мало займаються фізичними вправами, часто вживають ліки), вибіркове (переважає рухова активність, регулярне харчування, загартовування), пасивно-обмежене (характерно регулярне харчування та прийом ліків) та комплексне (поєднання різних компонентів ЗСЖ). Отже, проблему ставлення студентів до здорового способу життя слід вивчати більш детально.
4. Діяльнісний компонент ЗСЖ (активна вольова готовність до його дотримання). Цей компонент ЗСЖ студентів також вивчений не повністю. Так, В.А. Околелова відзначає, що далеко не всі студенти орієнтовані на систематичне заняття фізичними вправами та інші здорові звички. За даними [52], більшість студентів не займаються спортом в позаурочний час, і з різних причин не бажають змінювати цей стан. Таку ж тенденцію показують і дослідження інших авторів [25].

4. Мотиваційний компонент ЗСЖ (мотиви або потреба в дотриманні його принципів). Цей компонент ЗСЖ студентів вивчений дещо більше, ніж інші. Різні дослідники відзначають відсутність у більшості студентів потреби в здоровому способі життя, слабкість або відсутність мотивації щодо збереження та зміцнення свого здоров'я [28].

Та ж тенденція характерна і для студентів ЗВО класичного профілю [26].

Однак даних щодо «сили» актуальної потреби студентів у відношенні до різних елементів ЗСЖ (режиму, «правильного» харчування, фізичної активності тощо) не виявлено. Проте роль мотиваційного компонента в цілісному феномені ЗСЖ студентів може бути досить значною. На це вказує І.Б. Страхова, яка зазначає, що існують підстави вважати, що мотиваційний компонент ЗСЖ є системоутворюючим у феномені ЗСЖ [9]. Таким чином, необхідно продовжити дослідження мотивації студентів щодо ведення ЗСЖ.

5. Практичний компонент ЗСЖ (реальна активність у дотриманні його принципів). Щодо цього компонента ЗСЖ отримано найбільше даних, хоча вони часто доволі уривчасті (стосуються не всіх аспектів ЗСЖ) і не дають цілісної картини.

Однак є й протилежна думка. Що молодь володіє достатніми навичками ведення ЗСЖ. Тому це питання ще не вирішено остаточно [6]. Найбільше в науковій літературі представлено проблему фізичної активності студентів.

Низький рівень рухової активності студентів, особливо в галузі фізичної культури, відзначається й іншими [23].

Таким чином, результати аналізу даних науково-методичної літератури свідчать про поганий стан здоров'я сучасної студентської молоді та низький рівень дотримання нею ЗСЖ, що є наслідком низки факторів. Тим не менше, ця проблема вивчена недостатньо і потребує додаткових даних, які можуть суттєво доповнити існуючі знання.

1.3. Педагогічні аспекти формування здорового способу життя

Проблемі формування різних аспектів ЗСЖ учнів присвячено достатньо великий обсяг наукової та методичної літератури. Одна її частина присвячена школярам різних вікових груп [36], а інша – студентській молоді [45]. Слід зазначити, що більшість досліджень цієї проблеми серед студентського контингенту проводилась у рамках вишів гуманітарного профілю, програми яких передбачають предмети велнес змісту. Однак більш актуальною

проблема формування ЗСЖ є для студентів технічних вишів, які, з одного боку, відчувають більші навантаження в процесі навчання (через складність предметів), а з іншого боку — практично позбавлені необхідної інформації в цьому напрямку.

Зустрічаються також дослідження ЗСЖ, об'єктами яких виступають інші (крім учнів) категорії населення — наприклад, дошкільнята [25], вчителі [13], викладачі вишів [54], пацієнти медичних установ [47], дівчата в рамках їх підготовки до відповідального батьківства [24] і навіть населення окремого регіону в цілому [39]. Ряд робіт присвячено «загальним» (не в контексті обговорення окремої соціальної групи) питанням формування ЗСЖ [30].

Також слід зазначити, що висока соціальна значущість проблематики формування ЗСЖ стала фактором виникнення нового розділу велнес — педагогічної діяльності, в рамках якої акумульована інформація, пов'язана з загальними підходами в навчанні молоді основам ЗСЖ [11]. Незважаючи на певні досягнення в цій сфері, слід погодитися з тим, що на даний момент спосіб життя підростаючого покоління з урахуванням стану його здоров'я потребує більшої педагогічної організації, розробка технологій, спрямованих на формування ЗСЖ, повинна стати пріоритетною [19]. При цьому «соціальний запит» на здоров'я і ЗСЖ адресований, в першу чергу, педагогічній громадськості [37]. Як зазначає [4], збереження та розвиток здоров'я студентів, формування у них ЗСЖ є невід'ємною частиною їх підготовки. Саме тому ця проблема є актуальною для фахівців різних галузей: медичних працівників, педагогів, психологів, соціологів тощо.

Оцінюючи стан цієї проблеми, деякі автори відзначають її недостатню розробленість, а більшість фахівців вказують на слабе впровадження різних розроблених програм та їх низьку ефективність.

Вищезазначалося, що існуюча в нашій країні система освіти не орієнтована на здоров'я та ЗСЖ підростаючого покоління. У зв'язку з цим, як зазначає Л.Г. Татарнікова, необхідна перебудова системи освіти на ідеї «велнес домінанти».

Ця ситуація частково є наслідком наукової невизначеності в шляхах вирішення проблеми ЗСЖ. Сутність її полягає в тому, що існуючі наукові знання про шляхи, форми, методи оздоровлення людини, які мають окремо в кожній галузі знань, не дають бажаного результату. Частково це пояснюється тим, що проблемою ЗСЖ, крім спеціалізованої велнес, займається широкий спектр наук — медицина, філософія, педагогіка, психологія, соціологія, теорія і методика фізичної культури [49]. На необхідність наукової інтеграції у вирішенні проблеми ЗСЖ вказують багато авторів [38]. Однак у реалізації цього, початково правильного, постулату можливі (і реально існують) труднощі організаційного характеру.

Стан наукової роз'єднаності щодо проблеми формування ЗСЖ дуже яскраво ілюструє використовувана різними фахівцями термінологія. Так, різні автори використовують такі формулювання:

- велнес освіта [53];
- велнес -педагогічні основи забезпечення здоров'я [3];
- велнес супроводження освітнього процесу [42];
- педагогічна орієнтація на ЗСЖ [14];
- «здоров'єформуючі», «здоров'єзберігаючі», «здоров'єтворчі»: технології [30], заходи [42], навчальний процес [39], середовище [26], простір [37];
- «здравотворча діяльність» [16], «здоров'єзбереження» [20] і т.п.

Не відмовляючи в праві на існування перелічених понять, як найбільш адекватне з них слід виділити велнес супроводження освітнього процесу [12], трансформувавши його в велнес -педагогічне супроводження освітнього процесу. При цьому згідно з визначенням, запропонованим цим автором, під супроводженням педагогічного процесу слід розуміти систематичну взаємодію суб'єктів освітнього процесу, пов'язану з збереженням у учнів здоров'я та розвитком його потенціалу. Однак найбільш правильною виглядає точка зору, згідно з якою велнес -педагогічне супроводження — це система

заходів педагогічного характеру, спрямованих на формування у учнів різних параметрів ЗСЖ .

1.4. Роль фізичної культури у формуванні здорового способу життя студентів

Різним аспектам формування ЗСЖ засобами фізичної культури присвячені дослідження, основним об'єктом яких є школярі [2, 15, 17, 24] та студенти [1, 7, 12, 36].

Особливості фізичної культури студентів і можливості її вдосконалення розглядалися в ряді робіт [4, 17, 23, 51].

У деяких роботах досить повно представлений історичний огляд розвитку української вищої освіти в сфері фізичної культури.

Незважаючи на досить великий обсяг досліджень цієї проблеми серед студентського контингенту, робіт, в яких як об'єкт дослідження виступають студенти технічних вузів, знайдено лише дві. В одній з них розглядалося формування культури ЗСЖ особистості студента в процесі занять атлетичною гімнастикою у юнаків початкових курсів [4]. В іншій – розвиток відповідального ставлення до здоров'я у студенток класичного вузу засобами фізичного виховання [3]. Даних щодо ЗСЖ у студентів загалом (не розділених за статевою ознакою) не знайдено. Таким чином, проблема формування ЗСЖ у студентів закладів вищої освіти засобами фізичної культури вивчена явно недостатньо.

У науковій літературі неодноразово доведено позитивний вплив фізичної культури на здоров'я [3, 17, 23, 49] особистості.

Більшість спеціалістів розглядають фізичну культуру як основний компонент здорового способу життя [3, 23]. Дійсно, потреба в руховій активності є найбільш важливою біологічною особливістю організму, а оптимальний режим її здійснення є важливим фактором оптимального функціонального стану органів, фізіологічних систем і організму в цілому. Також фізична активність є необхідною умовою забезпечення високого рівня

адаптаційних резервів людини, підвищення стійкості ЦНС і організму до дії несприятливих факторів зовнішнього середовища і відіграє роль важливого стимулятора всіх життєвих процесів.

Зазначається, що не існує більш фізіологічного і ефективного методу стимуляції життєвих сил індивіда, ніж рухова активність.

Вище вже зазначалося, що наслідками доволі характерної для сучасної молоді гіподинамії є зниження працездатності, загальної реактивності і зростання захворюваності.

У зв'язку з цим, ідея про необхідність перетворення системи фізичного виховання на велнес основі є вкрай доцільною. Досить показовим є той факт, що, як джерело інформації про здоровий спосіб життя студенти найчастіше вказують курс фізичної підготовки (78%), хоча відомостями про фізичну культуру і рухову активність активно користується лише п'ята частина учнів (19,8%) [12].

М.В. Бутенко справедливо вважає, що причинами цієї сумної тенденції є:

- недостатня орієнтація викладачів фізичної культури на передачу досвіду, теоретичних і методичних знань, навчання учнів практичним умінням самостійного використання фізичної культури, формування в них стійких інтересів, потреб, установок на цінності здорового способу життя (ЗСЖ);
- низький рівень велнес культури викладачів фізичної культури;
- відсутність науково-методичної літератури для масового використання по основах ЗСЖ , теорії та методиці фізичної культури;
- відсутність фундаментальних соціальних і педагогічних програм формування культури ЗСЖ у студентів та державної системи впровадження цих інновацій.

Аналізуючи їхні результати, можна виокремити цілий ряд педагогічних умов, які сприяють підвищенню ефективності її вирішення. До таких слід віднести:

- розробку педагогічного забезпечення процесу формування фізичної культури та ЗСЖ у студентів;
- активне використання в рамках фізкультурно-освітньої діяльності інноваційних технологій та методів роботи;
- збільшення кількості занять фізичною культурою за рахунок позааудиторних форм організації навчального процесу;
- здійснення у студентів діагностики різних аспектів ЗСЖ з метою адресного їх формування;
- організацію конструктивної взаємодії суб'єктів виховно-освітнього процесу (викладачів фізичної культури, психологів, медичних працівників);
- формування у студентів мотивації до занять фізичною культурою та впровадження принципів ЗСЖ у своєму житті;
- індивідуалізацію як форм фізкультурної діяльності (в тому числі – фізичних навантажень), так і засобів ведення ЗСЖ (складання цільових індивідуальних програм);
- підвищення компетентності викладацького складу в сфері ЗСЖ , їх готовності надавати допомогу студентам;
- використання методів рефлексії з боку студентів свого способу життя та методів його покращення;
- прищеплення студентам відповідального ставлення до свого здоров'я, стимулювання їхньої власної активності в цій сфері;
- використання різних форм як навчальної, так і позанавчальної діяльності в сфері фізичної культури та формування ЗСЖ ;
- використання як теоретичних, так і практичних компонентів у процесі навчання студентів основам ЗСЖ ;
- диференціацію змісту занять фізичною культурою з урахуванням інтересів і можливостей студентів;
- застосування різноманіття в плані форми та змісту занять;

- зниження частки «навантаженості» та підвищення частки «рекреативності» (наприклад, за рахунок збільшення використання ігрового методу) занять;
- делегування відповідальності за здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності студентам. Результати проведених перерахованими авторами досліджень підтверджують численні позитивні ефекти різних програм формування ЗСЖ на заняттях фізичною культурою.

Таким чином, слід погодитися з тим, що система освіти (за умови її модернізації) здатна відігравати значну роль у формуванні соціального здоров'я населення. При цьому саме вищу фізичну культуру слід вважати найбільш ефективною формою залучення до ЗСЖ. Але необхідна переорієнтація з вузько-прагматичних завдань на завдання більш широкі, що передбачають формування особистості [45]. Таким чином, фізична культура є важливим фактором підтримання і формування здоров'я, основним компонентом ЗСЖ. Однак сучасний стан фізичної культури студентської молоді, через низку причин, можна охарактеризувати як кризовий. Тим не менше, існують педагогічні засоби оптимізації цього процесу, які можна використовувати на практиці. Проблема формування ЗСЖ у студентів, які навчаються в технічних вузах, є найбільш «гострою» (у зв'язку з відсутністю предметів велнес спрямованості), але на даний момент практично не вирішеною.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Дослідження здорового способу життя (ЗСЖ) у студентів класичних закладів вищої освіти потребує комплексного підходу, що поєднує використання різних методів дослідження. Вони поділяються на три основні групи: теоретичні, емпіричні та математичні.

1. Теоретичні методи. Теоретичні методи дозволили глибше зрозуміти проблему формування здорового способу життя студентів, визначити основні підходи та принципи, які лежать в основі їхнього здоров'я та фізичного розвитку. До теоретичних методів дослідження віднесли:

- *Аналіз наукової літератури* – проводився для вивчення сучасних наукових публікацій, монографій, статей, нормативних документів та інших джерел, що стосуються формування здорового способу життя. Це дозволило визначити сучасний стан проблеми, концептуальні підходи до її вирішення та ефективні методики впровадження ЗСЖ у студентське середовище. Особлива увага приділялася дослідженням у галузях фізичного виховання, велнесу, педагогіки та психології.

- *Аналіз методичної літератури* – вивчення методичних рекомендацій з фізичного виховання, організації здоров'язбережувальних технологій та програм здорового способу життя для студентів. Аналіз методичних матеріалів дозволив визначити найбільш ефективні підходи до формування ЗСЖ у студентів класичних університетів.

2. Емпіричні методи. Емпіричні методи використовуються для безпосереднього збору даних у процесі дослідження та їх подальшого аналізу. Вони дозволяють отримати фактичну інформацію про рівень сформованості здорового способу життя у студентів та ефективність різних педагогічних впливів. Основними емпіричними методами є:

– *Педагогічне спостереження* – цей метод передбачав систематичне спостереження за поведінкою студентів під час навчальних занять, оздоровчо-рекреаційної діяльності та в побуті. Спостереження дало змогу визначити, наскільки студенти дотримуються принципів здорового способу життя, які звички домінують у їхньому повсякденному житті, а також оцінити ефективність педагогічних впливів.

– *Педагогічний експеримент* – проводився для перевірки ефективності запропонованих педагогічних методик щодо формування здорового способу життя. Він був констатувальний так і формувальний. *Констатувальний експеримент* проводився для визначення вихідного рівня сформованості ЗСЖ у студентів. *Формувальний експеримент* був спрямований на впровадження певних педагогічних впливів, інтеграція оздоровчих занять, впровадження програм рухової активності з подальшим оцінюванням їх ефективності.

– *Соціологічні методи (анкетування)* – анкетування дозволило зібрати інформацію про ставлення студентів до здорового способу життя, їхню мотивацію, обізнаність у питаннях здоров'я та джерела інформації про ЗСЖ. Для вивчення різних компонентів здорового способу життя у студентів технічних університетів було розроблено низку анкет, у яких оцінювалися такі елементи ЗСЖ: дотримання режиму, повноцінний відпочинок, «правильне» харчування, рухова активність, відмова від шкідливих звичок, дотримання гігієни, отримання правил безпеки для здоров'я, використання саморегуляції.

Інформованість у сфері ЗСЖ. Вивчалася за допомогою анкети, яка містила 28 відкритих питань (без запропонованих варіантів відповідей), розроблених на основі аналізу літератури про здоровий спосіб життя. Деякі питання передбачали один, інші – кілька варіантів відповідей. Під час обробки результатів кожна правильна відповідь оцінювалася в 1 бал. Оскільки кількість питань для кожного елемента ЗСЖ була різною, отримані значення зводилися до єдиної шкали в 7 балів (максимальна кількість питань за одним критерієм). Потім ці значення були переведені в стени за 10-бальною шкалою для

уніфікації та порівняння результатів. У цій анкеті визначалося 9 інтегральних показників.

Активність у сфері ЗСЖ. Оцінювалася за допомогою спеціально розробленої анкети, де кожен компонент ЗСЖ був конкретизований у кількох ознаках (загальна кількість – 44). Респондентам пропонувалося оцінити частоту дотримання кожного аспекту ЗСЖ (часто, рідко або ніколи). Інтегральні показники обчислювалися як середнє арифметичне всіх оцінок, переведених у числові значення за шкалою: «Часто» – 2 бали; «Рідко» – 1 бал; «Ніколи» – 0 балів.

Для порівняння з іншими компонентами ЗСЖ ці значення були переведені в стени за формулою:

$$X = \text{середнє арифметичне} \times 10 / 2 \text{ (максимальний бал).}$$

Анкета визначала 42 часткових і 9 інтегральних показників.

Ставлення до ЗСЖ. Оцінювалося за допомогою шкальної анкети, де респонденти оцінювали своє ставлення до 27 аспектів ЗСЖ за 10-бальною шкалою: 1-3 – негативне; 4-7 – нейтральне; 8-10 – позитивне.

Обробка результатів здійснювалася шляхом обчислення середніх арифметичних значень.

У цій анкеті визначалося 27 часткових і 9 інтегральних показників.

Потреба у ЗСЖ. Діагностувалася за допомогою шкальної анкети, де респонденти оцінювали ступінь бажання дотримуватись різних аспектів ЗСЖ за 10-бальною шкалою. Обробка здійснювалася шляхом обчислення середніх арифметичних значень.

Готовність студентів дотримуватись ЗСЖ. Оцінювалася за шкальною анкетою, де респонденти оцінювали свою актуальну готовність дотримуватись тих самих аспектів ЗСЖ. Обробка здійснювалася шляхом обчислення середніх арифметичних значень. У цій анкеті визначалося 27 часткових і 9 інтегральних показників.

3. *Математичні методи.* Математичні методи використовуються для обробки отриманих емпіричних даних, визначення їхньої достовірності та встановлення взаємозв'язків між різними показниками. До математичних методів належать:

- *Варіаційна статистика* – дозволяє визначити середні значення, моду, медіану, стандартне відхилення та інші статистичні показники для оцінки рівня сформованості ЗСЖ у студентів.

- *Кореляційний аналіз* – використовується для встановлення взаємозв'язків між різними показниками, наприклад, між рівнем фізичної активності та успішністю навчання, між рівнем обізнаності про ЗСЖ та мотивацією до його дотримання.

- *Критерій Стюдента* – використовується для перевірки значущості відмінностей між середніми значеннями у двох незалежних вибірках (наприклад, між групою студентів, які пройшли програму з формування ЗСЖ, та контрольною групою).

- *Критерій Вілкоксона* застосовується для аналізу змін у показниках однієї групи студентів до і після проведення педагогічного впливу (наприклад, після впровадження програми фізичної активності).

Комплексне використання теоретичних, емпіричних та математичних методів дослідження дозволяє всебічно вивчити проблему формування здорового способу життя у студентів класичного закладу вищої освіти, оцінити ефективність педагогічних впливів та розробити рекомендації для покращення здоров'язбережувальної діяльності у студентському середовищі.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проблеми ЗСЖ у студентів закладів вищої освіти здійснювалося у п'ять етапів.

Перший етап – теоретичний – на цьому етапі проводився аналіз наукової літератури, присвяченої проблемі дослідження. У ході роботи було:

- обрано найбільш прийнятне визначення здорового способу життя;

- визначено критерії (елементи та компоненти) ЗСЖ, на основі яких сформульовано методику ЗСЖ;
- охарактеризовано сучасний стан проблеми здоров'я та здорового способу життя студентської молоді за даними різних досліджень;
- сформульовано проблему впливу ЗСЖ на соціальну адаптацію особистості;
- розглянуто основні аспекти формування здорового способу життя, внаслідок чого сформульовано ідею велнес-педагогічного супроводу навчального процесу студентів;
- на основі численних досліджень визнано фізичну культуру важливим компонентом здорового способу життя;
- показано, що саме у процесі викладання фізичної культури можливе найбільш ефективне впровадження велнес-педагогічного супроводу навчального процесу студентів закладів вищої освіти.
- остаточно сформульовано проблему дослідження;
- визначено цілі, завдання та гіпотези дослідження;
- розроблено анкети для основного дослідження.

Другий етап – емпіричний – у ході цього етапу проведено емпіричне дослідження проблеми здорового способу життя у студентів за допомогою спостереження, анкетування та тестування.

Базою для проведення дослідження став Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича.

У дослідженні взяли участь 252 студенти різних курсів навчання та спеціалізацій (127 юнаків і 125 дівчат).

Третій етап – експериментальний – на основі теоретичного та емпіричного вивчення проблеми здорового способу життя студентської молоді було здійснено такі заходи:

- розроблено методику формування орієнтації студентів на здоровий спосіб життя в процесі занять фізичною культурою;
- проведено експериментальну апробацію її ефективності.

В експерименті взяли участь дві групи студентів:

- Експериментальна група (62 особи: 34 юнаки та 28 дівчат);
- Контрольна група (67 осіб: 35 юнаків та 32 дівчини).

Четвертий етап – на завершальному етапі було:

- остаточно доопрацьовано текст кваліфікаційної роботи;
- сформульовано висновки та підготовлена робота до публічного захисту.

РОЗДІЛ 3

ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗВО ТА ОЦІНКА ЇЇ ЕФЕКТИВНОСТІ

3.1. Аналіз стану обізнаності аспектів здорового способу життя студентів класичного ЗВО

У ході констатувального дослідження за допомогою відкритого анкетування були визначені особливості уявлень студентів, які навчаються у вузі класичного профілю, про елементи ЗСЖ (табл. 3.1).

Таблиця 3.1.

Знання про складові ЗСЖ студентів класичного ЗВО, (n=60) %

Складові ЗСЖ :	Хлопці (n = 30)	Дівчата (n = 30)	Разом
Рухова активність	100%	93,4%	96,7%
Правильне харчування	93,4%	93,4%	93,4%
Відсутність шкідливих звичок	70%	76,7%	73,4%
Здоровий сон	33,4%	43,4%	38,3%
Режим дня	26,7%	30%	28,4%
Активний спосіб життя	13,3%	20%	16,7%
Позитивний емоційний стан	16,7%	10%	13,4%
Пішохідні прогулянки	3,3%	20%	11,7%
Загартовування	3,3%	3,3%	3,3%
Відпочинок	3,3%	3,3%	3,3%
Контакт з природою	6,6%	-	3,3%
Контроль за станом здоров'я	-	3,3%	1,7%

Таким чином, на думку студентів, системоутворюючими елементами ЗСЖ є рухова активність, «правильне» харчування та відсутність шкідливих звичок (шкідливих для здоров'я аддикцій). Далі, з значним відривом, слідують

«здоровий» сон, дотримання режиму, активний спосіб життя (деякі формулювали цей елемент як «активний відпочинок»), підтримка позитивного емоційного стану та пішохідні прогулянки. До числа найбільш рідко згадуваних студентами елементів ЗСЖ належать загартовування, наявність повноцінного відпочинку, спілкування з природою та контроль за станом свого здоров'я. В цілому, студенти правильно перерахували практично всі елементи ЗСЖ, за винятком деяких (наприклад, дотримання гігієни, звернення за медичною допомогою в разі необхідності, забезпечення безпеки сексу тощо). Це підтверджує правильність виділених за допомогою аналізу наукової літератури критеріїв ЗСЖ. Аналіз отриманих результатів свідчить, що студенти класичних закладів вищої освіти характеризуються досить уривчастими, несистемними уявленнями про ЗСЖ, оскільки відносять до його елементів досить обмежений перелік аспектів. Також були отримані дані щодо тих елементів ЗСЖ, які студенти більш-менш систематично практикують. На перших позиціях за частотою використання різних елементів ЗСЖ у студентів знаходяться рухова активність, відсутність шкідливих звичок та «правильне» харчування. Звертає на себе увагу розбіжність самооцінки студентами власної фізичної активності (яка є досить високою) з даними різних авторів, які оцінюють її як низьку. У своїх відповідях студентки згадували заняття фітнесом, плаванням, зарядкою, танцями, а студенти – біг, вправи на турніку, віджимання, плавання. Частота використання таких критеріїв ЗСЖ, як відсутність шкідливих звичок і «правильне» харчування, знаходиться в середньому діапазоні («від часу до часу»).

Таблиця 3.2

Використання студентами елементів ЗСЖ (частота згадувань)

Елементи ЗСЖ :	Дівчата (n = 30)	Хлопці (n = 30)	Всього
Рухова активність	80%	76,6%	78,3%
Відсутність шкідливих звичок	46,7%	60%	53,3%

«Правильне» харчування	53,3%	50%	51,7%
Здоровий сон	13,3%	23,3%	18,3%
Пішохідні прогулянки	23,3%	3,3%	13,3%
Дотримання режиму	13,3%	10%	11,7%
Саморегуляція	3,3%	10%	6,7%
Активний спосіб життя	3,3%	6,7%	5%
Спілкування з природою	-	6,7%	3,3%
Відпочинок	3,3%	3,3%	3,3%
Гігієна	-	3,3%	1,7%

Далі студенти застосовують такі елементи ЗСЖ , як здоровий сон, пішохідні прогулянки та дотримання режиму. Частота їх використання може бути інтерпретована як «рідка».

І майже не використовують у своєму повсякденному житті студенти саморегуляцію, активний відпочинок, «вилазки» на природу, просто відпочинок і гігієну.

У цьому випадку не були згадані такі елементи ЗСЖ , як загартовування та контроль за станом власного здоров'я.

Виявлено суттєве розбіжність між знаннями студентів про ЗСЖ та частотою застосування його складових на практиці.

Найбільше це стосується таких аспектів, як:

- «Правильне» харчування (41,6%);
- Відсутність шкідливих звичок (20,1%);
- Здоровий сон (20%);
- Рухова активність (18,4%);
- Дотримання режиму (16,7%);
- Активний спосіб життя (16,2%);
- Заняття саморегуляцією (6,7%).

Розбіжності інших показників мінімальні або відсутні через рідкість їх згадування в відповідях.

В цілому, ЗСЖ студенти ТВ дотримуються в досить поміркованій (хоча точніше було б сказати — низькій) мірі. Однак отримані дані потребують уточнення.

Також студентам було задано питання щодо того, чи дотримується їхня родина ЗСЖ . Були отримані такі варіанти відповідей:

- «Так, дотримується» — 65,5%;
- «Швидше, так» — 13,8%;
- «Частково» — 3,4%;
- «Не зовсім» — 3,4%;
- «Швидше, ні» — 3,5%;
- «Ні, не дотримується» — 13,7%.

Таким чином, за оцінками студентів, більшість їхніх сімей дотримується ЗСЖ . Однак у цьому випадку може суттєво проявлятися ефект «соціальної бажаності» (студентам може бути незручно зізнатися, що їхня сім'я не дотримується ЗСЖ , навіть за умови анонімності відповідей).

Крім того, студентам ТВ було задано питання, чи знайома їм дисципліна «Велнес»? Відповіді розподілилися наступним чином:

- «Ні» — 76,7%;
- «Так» — 23,3%.

Таким чином, як і очікувалося, більшість студентів ТВ у своєму житті не стикалися з дисциплінами велнес профілю, що не може не позначатися на їхніх уявленнях про ЗСЖ і рівні обізнаності про нього.

Студенти отримують інформацію про ЗСЖ з таких джерел:

- Родина, батьки — 15,4%
- Викладачі вишу — 1,8%
- ЗМІ (журнали, радіо, телебачення) — 7,4%
- Друзі, знайомі — 9,5%
- Медичні працівники — 5,4%
- Спеціальна література — 3,7%
- Інтернет — 48,2%.

Таким чином, серед актуальних джерел інформації про ЗСЖ найбільш активно використовуються інтернет-ресурси. У цьому випадку дуже серйозною є проблема «якості» (наукової достовірності) цієї інформації.

Найрідше як джерела інформації про різні аспекти ЗСЖ виступають спеціальна література та викладачі вишів. Отже, в процесі навчання у ТВ фактично ігнорується потреба молоді у здобутті велнес компетентності.

На питання: «Як ви вважаєте, чи є необхідним отримання інформації про ЗСЖ у процесі здобуття освіти в університеті?» більшість студентів (75,7%) відповіли ствердно.

На питання: «На вашу думку, в рамках якої дисципліни доцільно навчати принципам ЗСЖ у ТВ?» більшість студентів (85,7%) обрали предмет «фізичне виховання».

Таким чином, попереднє дослідження показало, що уявлення студентів про ЗСЖ є досить аморфними, несистемними, а частота застосування знайомих їм елементів ЗСЖ є досить низькою. Більшість студентів ТВ не характеризуються низькою велнес компетентністю. Основним джерелом інформації про ЗСЖ є Інтернет. У той же час, студенти вважають, що просвітництво про різні складові ЗСЖ повинно проводитися в рамках освітнього процесу в університеті і найбільш доцільно — у процесі викладання дисципліни «ФК».

3.2. Обґрунтування методики формування здорового способу життя студентів ЗВО

Слід зазначити, що розроблена педагогічна методика формування ЗСЖ у процесі занять фізичною культурою у студентів класичного ЗВО (далі: педагогічна методика) є закономірним результатом емпіричних досліджень проблеми ЗСЖ студентів класичного ЗВО, проведених на попередньому етапі розробки цієї проблеми.

Практична реалізація педагогічної методики здійснюється на першому курсі навчання.

Педагогічна методика охоплює два аспекти:

1. Програмний (або змістовний) — включає ключові положення, такі як цілі, завдання, принципи, напрями, етапи та засоби реалізації методики.
2. Операційний (або технологічний) — охоплює змістове наповнення основних напрямків і елементів методики.

Суть педагогічної методики полягає у велнес-педагогічному супроводі занять з фізичної культури. Розглянемо детальніше ці два аспекти.

I. Програмний аспект методики

Головною метою цієї методики є вдосконалення різних параметрів здорового способу життя (ЗСЖ) у студентів класичного закладу вищої освіти (ЗВО).

На основі дослідження проблем формування ЗСЖ серед студентів класичних ЗВО визначено основні труднощі, подолання яких має стати пріоритетом у процесі створення та впровадження методики велнес-педагогічного супроводу.

До ключових завдань велнес-педагогічного супроводу занять з фізичної культури для студентів класичного ЗВО належать:

1. Стимулювання розвитку компонентів ЗСЖ у студентів, зокрема когнітивного та мотиваційного, які є системоутворюючими.
2. Формування у студентів основних елементів ЗСЖ із акцентом на фізичну активність, принципи збереження здоров'я та саморегуляцію, які мають критичне значення для всіх компонентів ЗСЖ.
3. Зменшення розриву між активністю студентів у сфері ЗСЖ та іншими його складовими (обізнаністю, ставленням, мотивацією та готовністю до впровадження ЗСЖ).
4. Підвищення рівня інформованості студентів у сфері ЗСЖ та фізичної активності як основних параметрів, що мають високе соціально-адаптивне значення для молоді.

Проблему принципів формування ЗСЖ у студентів обговорювали в першому розділі. Однак є сенс зробити акцент на принципах велнес-

педагогічного супроводу занять ФК студентів класичного ЗВО, які стали основою розробленої нами методики.

Отже, основними «робочими» принципами велнес-педагогічного супроводу студентів на заняттях ФК стали:

1. Принцип застосування інновацій (модернізації навчального процесу), який передбачає орієнтацію студентів на сучасні знання та практики у сфері ФК та ЗСЖ загалом, а також використання інноваційних засобів впливу у вигляді Інтернет-ресурсу соціальної мережі (сторінки в соціальній мережі «ВКонтакте»);
2. Принцип індивідуалізації навчального процесу, який включає як урахування інтересів і потреб студентів у сферах ЗСЖ і ФК, так і використання методу «зворотного зв'язку» (для оцінки проміжних і кінцевих результатів);
3. Принцип варіативності навчального процесу як у плані занять ФК (який полягає в наданні студентам можливості вибору форми занять на будь-якому етапі навчання), так і в плані формування аспектів ЗСЖ (відсутність «жорсткої» програми формування ЗСЖ, можливість її вдосконалення і зміни відповідно до інтересів і потреб студентів);
4. Принцип оптимальності навантаження, який передбачає, що:
 - організація велнес-педагогічного супроводу не повинна передбачати форм, що збільшують навчальне навантаження студентів (наприклад, написання рефератів, контрольних робіт тощо);
 - велнес-педагогічне супроводження повинно займати лише частину навчального часу студентів, не замінюючи собою заняття ФК і не знижуючи таким чином обсягу фізичної активності студентів;
5. Принцип співпраці, згідно з яким викладач повинен бути доступний для студентів для консультування – як очного, так і заочного (у соціальній

мережі) з питань ЗСЖ і виступати для студентів як еталонна методика ведення ЗСЖ ;

6. Принцип стимулювання рефлексії, активності та відповідальності студентів щодо вдосконалення їхнього способу життя.

Ключовими умовами для забезпечення ефективності педагогічної методики є:

1. Створення інформаційно насиченого освітнього середовища з велнес-орієнтацією, де викладач фізичного виховання надає студентам актуальну інформацію про різні аспекти здорового способу життя (ЗСЖ).
2. Високий рівень велнес-компетентності викладачів фізичного виховання, що є важливим фактором у класичних закладах вищої освіти (ЗВО).

II. Змістовий (технологічний) аспект методики

На практиці методика поділяється на два основні модулі:

1. Загальний модуль, який висвітлює основні питання, пов'язані з різними аспектами ЗСЖ. Сюди належать теми, як-от раціональне харчування, техніки саморегуляції, управління стресом тощо.
2. Фізкультурно-оздоровчий модуль, що спрямований на підвищення рівня велнес-компетентності студентів, а також стимулювання їхньої активності у сфері фізичної культури та спорту.

Засоби та методи реалізації цих модулів також поділяються на два напрямки:

Перший напрямок: Стимулювання мотивації та активності студентів щодо занять фізичною культурою

Для досягнення цієї мети застосовуються такі заходи:

1. Створення сприятливих умов для занять фізичною культурою у закладі вищої освіти, зокрема:
 - Різноманітність форм занять із можливістю вибору:

- а) на обов'язкових та додаткових заняттях студент може обрати заняття із загальної фізичної підготовки, тренажерного залу, плавання чи секцій єдиноборств (наприклад, бокс, дзюдо);
- б) варіативність програм занять (наприклад, заміна традиційних занять на заняття в басейні або зміна змісту програми);
- в) гнучкість у виборі фізичної активності, що дозволяє студенту змінювати види спортивної діяльності відповідно до своїх інтересів і потреб.

2. Врахування інтересів та індивідуальних потреб студентів у сфері фізичної культури шляхом проведення анкетувань, де визначаються найбільш цікаві для них види фізичної активності.

3. Інформування студентів про сучасні види фізичної культури та фітнесу як у теоретичному, так і практичному форматі. Наприклад, ознайомлення з такими популярними системами, як Пілатес, різні стилі йоги, сучасні види єдиноборств (тай-бо, самооборона тощо).

Другий напрямок: Підвищення зацікавленості студентів у фізичній культурі

Цей напрямок передбачає:

- Ознайомлення студентів із позитивним впливом фізичної активності на здоров'я через лекції, семінари, тренінги;
- Організацію змагань, спортивних заходів і флешмобів, які мотивують до активної участі та популяризують здоровий спосіб життя;
- Індивідуальні консультації, спрямовані на підтримку студентів у виборі оптимальних видів фізичної активності відповідно до їхніх фізичних можливостей та інтересів.

Другий напрямок методики полягає у велнес-педагогічному супроводі занять фізичною культурою, який охоплює такі аспекти:

1. Надання студентам інформації з різних питань здорового способу життя (ЗСЖ) у форматі коротких «велнес-розминок» на початку кожного заняття.

2. Рекомендація студентам інформаційних ресурсів велнес-напрямку в Інтернеті, оскільки їхній інтерес до друкованих видань на цю тему залишається низьким.
3. Консультування студентів із питань ЗСЖ як у традиційному очному форматі, так і дистанційно — через спеціальну сторінку викладача в соціальних мережах.
4. Демонстрація зразків здорового способу життя на прикладі викладачів фізичного виховання, які повинні підтримувати гарну фізичну форму та високий рівень велнес-компетентності.
5. Розробка індивідуальних програм корекції способу життя для студентів із залученням викладача, що дозволяє враховувати особисті потреби та цілі кожного учасника.

Методика велнес-педагогічного супроводу реалізується у вигляді кількох послідовних і взаємопов'язаних етапів.

Основні умови ефективності педагогічної методики:

1. Формування інформаційно насиченого освітнього середовища з велнес-орієнтацією, яке забезпечує регулярне інформування студентів про різні аспекти ЗСЖ.
2. Високий рівень велнес-компетентності викладачів фізичного виховання, що дозволяє ефективно реалізовувати методику.

Перший етап – діагностичний

На цьому етапі проводяться:

1. Оцінка рівня фізичної підготовленості студентів шляхом тестувань і вимірювань.
2. Анкетування для визначення різних компонентів ЗСЖ з метою виявлення найбільш проблемних аспектів способу життя студентів. Для цього використовуються спеціально розроблені опитувальники.
3. Опитування студентів для виявлення їхніх інтересів та вподобань у сфері фізичної культури з метою врахування цих даних у подальшій роботі.

Другий етап – організаційний

На цьому етапі здійснюється:

1. Коригування базової програми занять із фізичної культури відповідно до інтересів студентів і в межах наявних можливостей закладу.
2. Адаптація методики велнес-педагогічного супроводу з урахуванням результатів діагностики. Це передбачає акцент на вирішення виявлених проблемних зон у способі життя студентів, що дозволяє зробити навчальний процес більш персоналізованим та ефективним.

Третій етап – основний (або «робочий»)

На цьому етапі відбувається практична реалізація велнес-педагогічного супроводу в навчальному процесі під час занять з фізичної культури. Основні прийоми, що застосовуються в роботі, включають:

Інформування студентів з питань здорового способу життя (ЗСЖ) у вигляді коротких інформаційних «велнес-розминок» на початку кожного заняття, які тривають 15-20 хвилин.

Орієнтація студентів на використання інформаційних ресурсів велнес-тематики в Інтернеті. Це завдання реалізується шляхом надання підготовленої інформації про ЗСЖ на особистій сторінці викладача в соціальній мережі Facebook.

Велнес-консультування студентів, яке може проводитися як очно (офлайн), так і дистанційно (онлайн). Для дистанційного формату використовується сторінка викладача в соціальних мережах, де студенти можуть отримати консультацію з питань, пов'язаних із ЗСЖ.

Демонстрація зразків здорового способу життя на прикладі викладачів фізичної культури. Це передбачає підтримання викладачами хорошої фізичної форми, а також розміщення відповідних фотографій та матеріалів на їхніх особистих сторінках у соціальних мережах (наприклад, у «ВКонтакте»), які демонструють різні аспекти здорового способу життя.

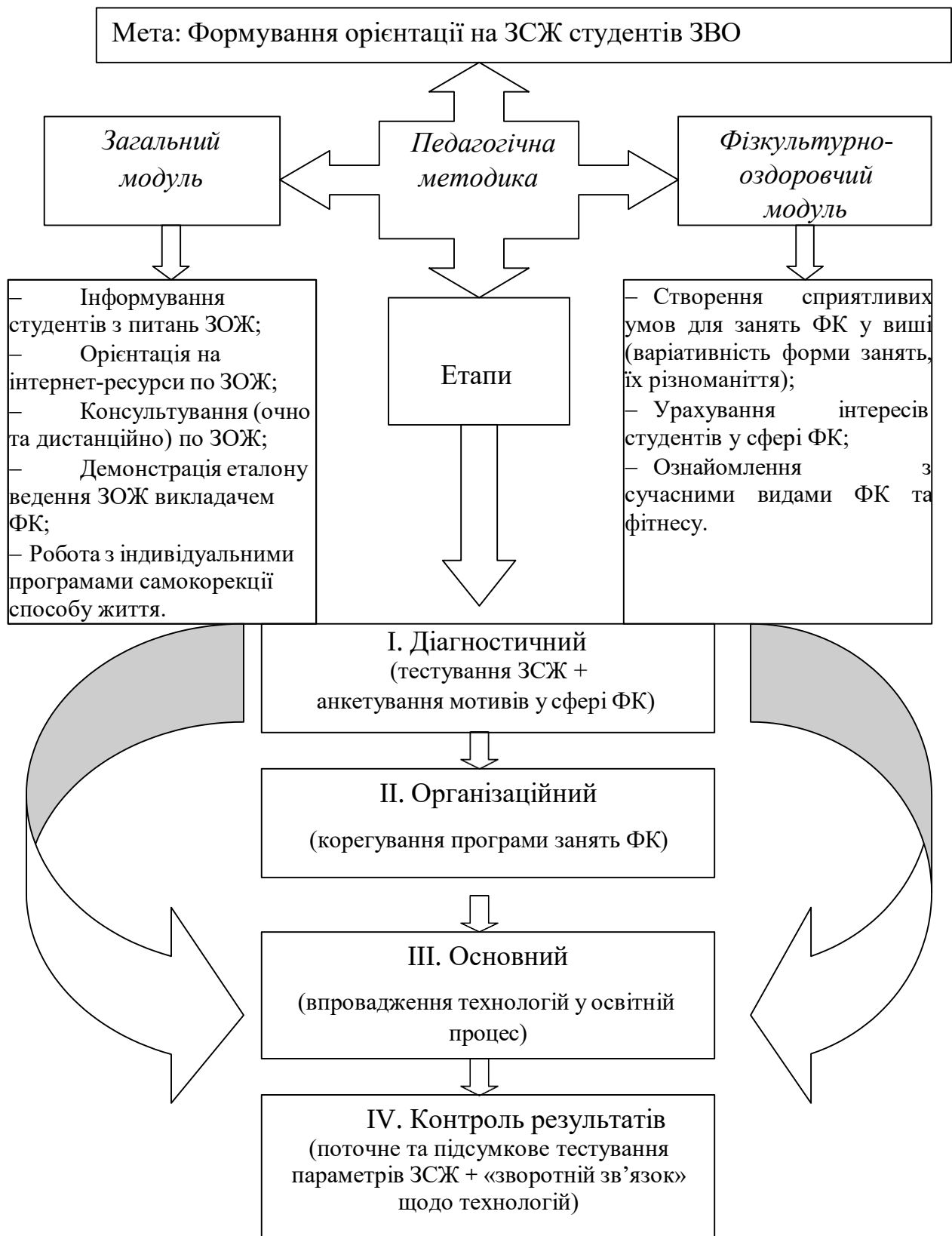


Рис. 3.1. Загальна схема методики формування орієнтації студентів ЗВО на ЗСЖ у процесі занять фізичною культурою

Розробка індивідуальних освітніх маршрутів для студентів у межах дисципліни «Фізична культура». Це дозволяє враховувати інтереси, потреби та рівень фізичної підготовленості кожного студента.

Робота над індивідуальними програмами самокорекції способу життя студентів. На основі діагностичних даних, отриманих раніше, студенти створюють власні програми вдосконалення способу життя. Ці програми переглядаються викладачем, який, за потреби, вносить необхідні корективи для досягнення максимальної ефективності.

Впровадження сучасних та варіативних форм занять фізичною культурою, які враховують актуальні тенденції у сфері фітнесу та фізичного виховання. Це може включати заняття за нетрадиційними методиками, такими як йога, пілатес, функціональні тренування тощо.

Четвертий етап – контроль результатів

Цей етап передбачає оцінку досягнутих результатів реалізації методики. Контроль здійснювався у двох формах:

1. Проміжний контроль — проводився наприкінці семестру.
2. Завершальний контроль — здійснювався після завершення першого курсу.

Для оцінки ефективності методики були визначені такі критерії:

- Відвідуваність занять з фізичної культури (ФК).
- Рівень захворюваності студентів протягом навчального періоду.
- Показники фізичної підготовленості студентів.
- Динаміка змін у рівні здоров'я учасників.
- Покращення показників соціального розвитку студентів.
- Оцінка досягнутих результатів самими студентами, яка проводилася через опитування чи анкетування.

Запропонована педагогічна методика відповідає вимогам наукової обґрунтованості, оскільки базується на емпіричних дослідженнях конкретної цільової групи — студентів, і може бути застосована в аналогічних умовах.

Методика відрізняється системним підходом і комплексністю, що забезпечує її практичну ефективність та можливість відтворення.

3.3. Оцінка ефективності методики формування здорового способу життя студентів ЗВО

Зміни в аспектах здорового способу життя (ЗСЖ) серед студентів, які відбулися в результаті впровадження апробованої педагогічної методики, представлені у таблиці 3.3 та на рисунку 3.2. Проведене дослідження продемонструвало, що більшість параметрів ЗСЖ зазнали позитивних змін [25]. Завдяки реалізованим заходам значна частина показників досягла високих значень.

Також слід відзначити зменшення варіативності показників, що свідчить про те, що позитивні зміни стали характерними для більшості учасників. Достовірні відмінності між початковими та кінцевими результатами виявлені у студентів експериментальної групи після завершення педагогічного експерименту. Найбільш виражені зміни спостерігалися у когнітивній сфері: на рівні достовірності 99% студенти продемонстрували значне підвищення обізнаності щодо різних аспектів здорового способу життя.

Таблиця 3.3

Значення інтегральних показників здорового способу життя у студентів експериментальної групи до і після експерименту (n = 62, бали)

Складові здорового способу життя	До	Після	Різниця	p
Когнітивний (обізнаність)	6,71±1,67	8,55±1,03	508	≤0,01
Емоційний (ставлення)	7,64±1,26	8,62±1,12	585	≤0,05
Мотиваційний (потреба)	8,29±1,15	8,82±1,0	683	-
Конативний (готовність)	7,32±1,23	8,3±0,99	570	≤0,05
Практичний (активність)	6,35±1,15	7,45±1,12	549	≤0,05
Інтегральний показник	7,41±1,19	8,34±1,06	584	≤0,05

Результати дослідження також засвідчили, що у студентів із 95% рівнем достовірності відбулися позитивні зміни в ставленні до здорового способу

життя (ЗСЖ) та підвищилася їхня готовність до його впровадження у власне повсякденне життя. Це свідчить про формування стійкого усвідомлення важливості ЗСЖ та його ролі у підтримці фізичного й психічного здоров'я.

Найважливішим досягненням стала значна активізація студентів класичного закладу вищої освіти (ЗВО) у практичному застосуванні принципів ЗСЖ у їхньому повсякденному житті. Вони почали частіше брати участь у різних формах фізичної активності, дотримуватися раціонального харчування, практикувати методи саморегуляції та більше уваги приділяти профілактиці захворювань.

Значення рівня мотивації до ЗСЖ суттєво не змінилися, що пояснюється тим, що студенти класичного ЗВО вже на початковому етапі дослідження демонстрували високий рівень мотивації до ведення здорового способу життя. Водночас інтегральний показник ЗСЖ у студентів експериментальної групи значно зріс, що підтверджує ефективність велнес-педагогічного супроводження.

Аналіз змін у контрольній групі, представлених на рисунку 3.2, показав, що за аналогічний період часу у студентів цієї групи суттєвих покращень у ставленні до ЗСЖ, рівні готовності чи активності не відбулося. Це вказує на те, що без спеціального педагогічного втручання позитивна динаміка у формуванні ЗСЖ значно уповільнена або взагалі відсутня.

Таким чином, можна стверджувати, що велнес-педагогічне супроводження занять з фізичної культури є ефективним інструментом для вдосконалення різних компонентів ЗСЖ у студентів класичного ЗВО. Особливо помітні покращення спостерігалися в когнітивному та практичному компонентах, які мають вирішальне значення не лише для підтримки здоров'я, а й для успішної соціальної адаптації студентів у сучасному суспільстві.

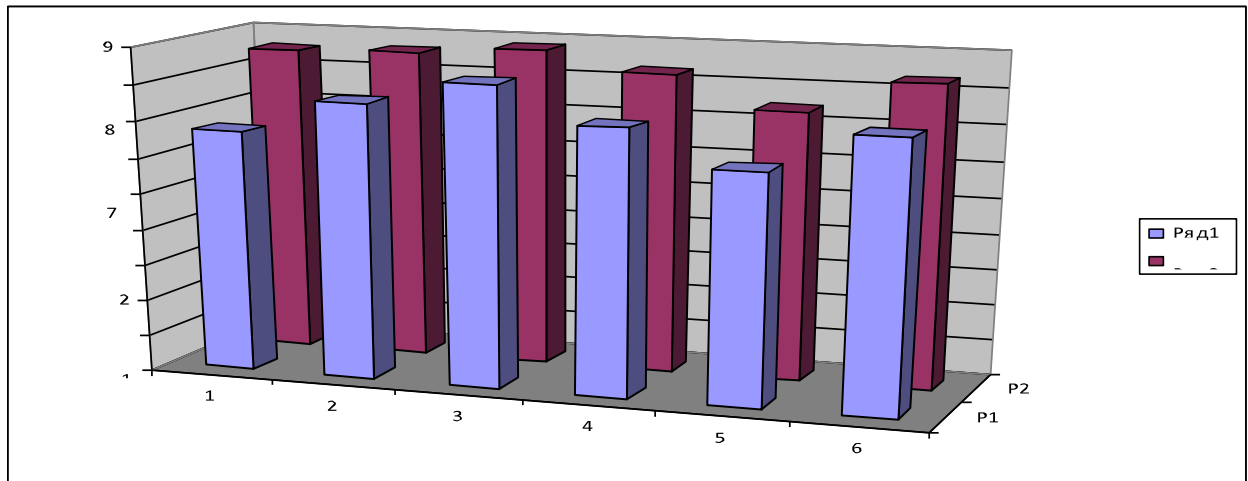


Рис. 3.2 – Складові ЗСЖ у студентів експериментальної групи до і після експерименту:

1 – когнітивний, 2 – емоційний, 3 – мотиваційний, 4 – конативний, 5 – практичний, 6 – інтегральний показник

Ряд 1 – значення до експерименту, ряд 2 – значення після експерименту

Для визначення, у яких саме елементах здорового способу життя (ЗСЖ) відбулися найбільш суттєві зміни, було обчислено середні значення кожного з елементів, які входять до складу п'яти основних компонентів ЗСЖ. Обрахунок проводився як середнє арифметичне значення кожного показника, що дозволило провести детальний порівняльний аналіз. Результати цього аналізу представлені в таблиці 3.4 та на рисунку 3.3.

Загалом, після завершення експерименту студенти експериментальної групи продемонстрували значне підвищення середніх значень різних елементів ЗСЖ. У шести з дев'яти показників зміни відбулися на достовірному рівні статистичної значущості, що підтверджує ефективність застосованої велнес-педагогічної методики.

Зокрема, на 99% рівні достовірності було зафіксовано суттєве зростання показників фізичної активності. Студенти почали частіше відвідувати заняття з фізичної культури, активно залучатися до спортивних заходів, а також

збільшили кількість самостійних занять фізичними вправами поза навчальним процесом.

Крім того, суттєво підвищився рівень забезпечення безпеки здоров'я. Студенти стали більше уваги приділяти дотриманню правил безпеки під час фізичних вправ, уникати перевантажень і травм, а також впроваджувати профілактичні заходи для підтримки свого здоров'я.

Одним із важливих досягнень стало покращення харчової поведінки. Значення показника правильного харчування значно зросло, що свідчить про формування більш усвідомленого підходу до вибору раціону. Студенти стали частіше споживати збалансовану їжу, враховуючи кількість калорій та поживних речовин, необхідних для підтримки здоров'я та фізичної активності.

Показник застосування методів саморегуляції також суттєво зріс. Це свідчить про те, що студенти навчилися ефективніше контролювати свій емоційний стан, справлятися зі стресом та підтримувати психічну рівновагу, що є важливим компонентом здорового способу життя.

Отже, проведене дослідження доводить, що велнес-педагогічне супроводження занять фізичною культурою сприяє значному покращенню ключових елементів ЗСЖ у студентів, забезпечуючи як фізичне, так і психічне благополуччя.

Таблиця 3.4

Значення інтегральних показників елементів ЗСЖ у студентів експериментальної групи до і після експерименту (n = 62, бали)

Складові здорового способу життя	До	Після	Різниця	p
Дотримання режиму	7,2±1,18	7,26±0,97	775	-
Повноцінний відпочинок	7,27±1,28	7,3±1,18	1217	-
«Правильне» харчування	7,41±1,64	8,47±1,42	629	≤0,05
Рухова активність	6,44±1,77	7,55±1,61	481	≤0,01
Відмова від залежностей	7,65±1,89	8,6±1,74	552	≤0,05
Дотримання гігієни	8,82±0,88	9,25±0,86	784	-
Забезпечення безпеки здоров'я	6,9±1,32	8,18±1,24	435	≤0,01
Саморегуляція	7,01±1,22	8,35±1,17	509	≤0,01
Інтегральний показник	7,42±1,18	8,35±1,07	578	≤0,05

На 95% рівні достовірності у студентів цієї групи збільшилися значення показників:

- дотримання принципів «правильного харчування»;
- відмова від шкідливих для здоров'я залежностей.

Незважаючи на докладені зусилля, не вдалося нормалізувати такі параметри, як: дотримання режиму; отримання повноцінного відпочинку (очевидно, через високі «енергетичні запаси» молодого організму та високу навантаженість сучасних студентів).

Показник дотримання принципів гігієни також не зазнав суттєвих змін, але він спочатку був на доволі високому рівні вираженості.

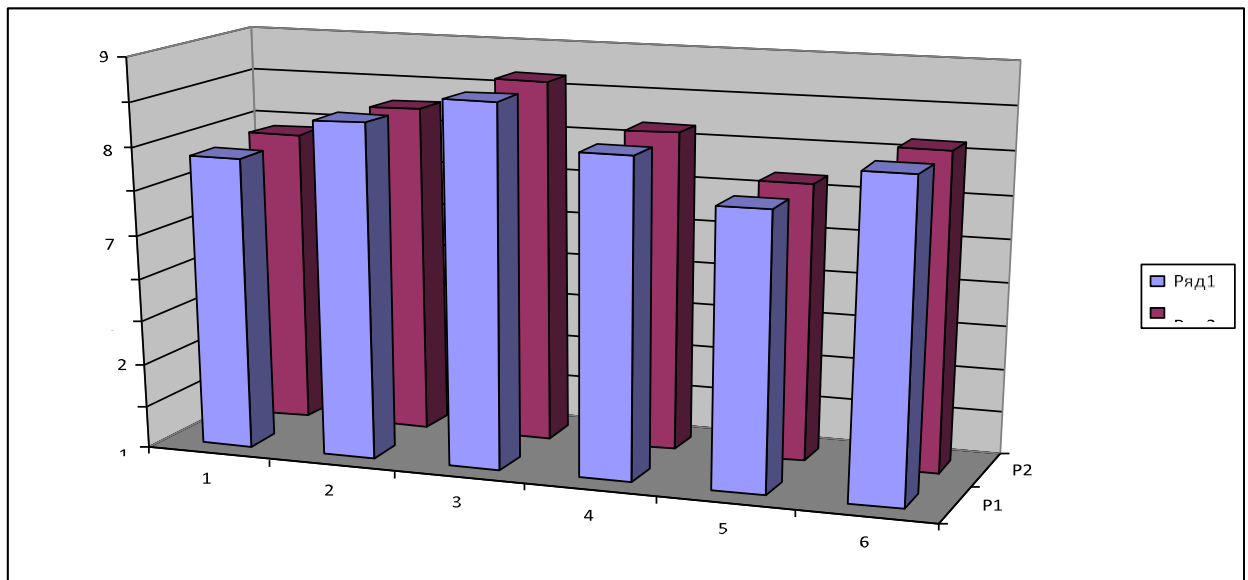


Рис. 3.3. Компоненти ЗСЖ у студентів контрольної групи до і після експерименту:

1 – когнітивний, 2 – емоційний, 3 – мотиваційний, 4 – конативний, 5 – практичний, 6 – інтегральний показник.

Ряд 1 – значення до експерименту, ряд 2 – значення після експерименту

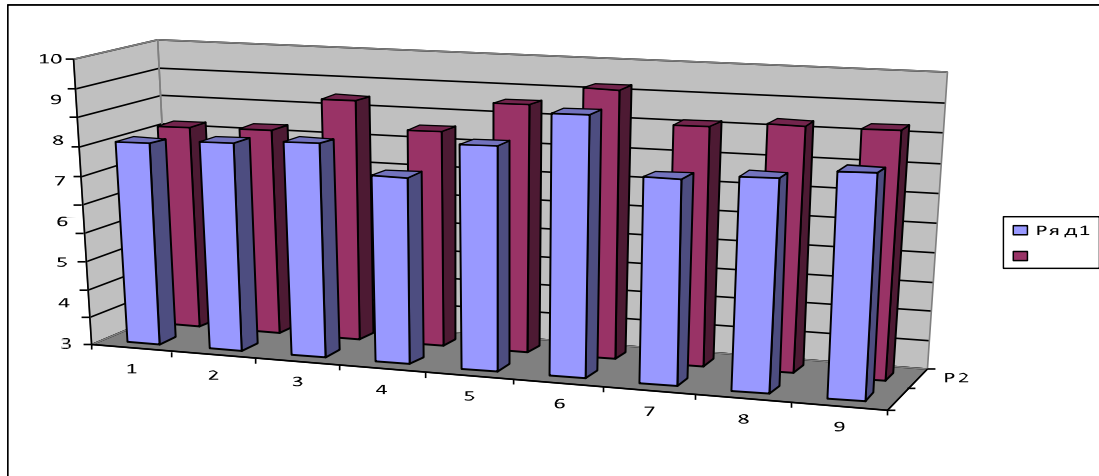


Рис. 3.4. Елементи ЗСЖ у студентів експериментальної групи до та після експерименту (ряд 1 – значення до експерименту, ряд 2 – значення після експерименту)

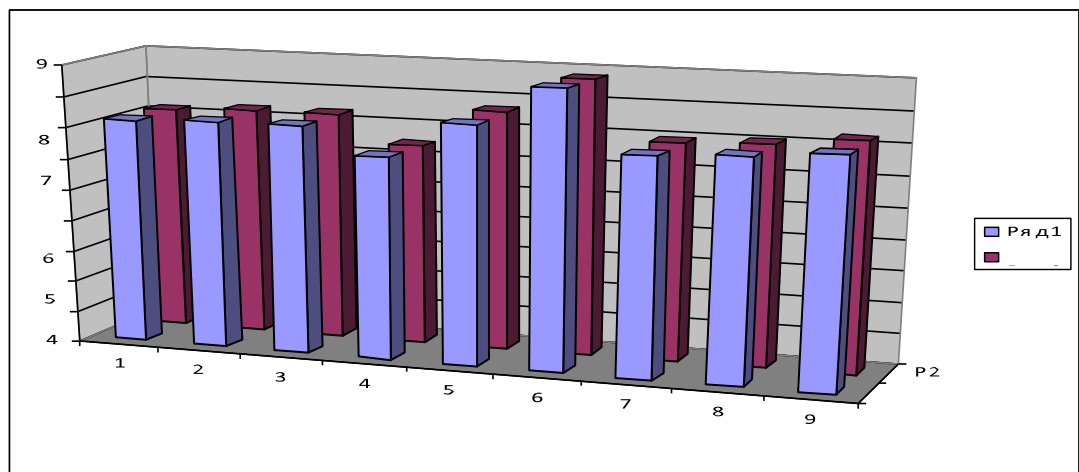


Рис. 3.5 Елементи ЗСЖ у студентів контрольної групи до та після експерименту:

1 – дотримання режиму, 2 – повноцінний відпочинок, 3 – правильне харчування, 4 – фізична активність, 5 – відмова від залежностей, 6 – дотримання гігієни, 7 – забезпечення безпеки здоров'я, 8 – саморегуляція, 9 – інтегральний показник.

Ряд 1 – значення до експерименту, ряд 2 – значення після експерименту.

Як показано на рисунку 3.5, у студентів контрольної групи за аналогічний період часу не було зафіксовано суттєвих змін у показниках

здорового способу життя (ЗСЖ). На відміну від експериментальної групи, де більшість показників продемонстрували позитивну динаміку, у контрольній групі значення залишилися на попередньому рівні, що свідчить про недостатню ефективність традиційного підходу до занять фізичною культурою.

Для додаткової оцінки ефективності експериментальної методики формування ЗСЖ було застосовано метод вільного анкетування студентів, які брали участь у педагогічному експерименті. Учасникам було запропоновано відповісти на запитання: «Які результати ви помітили після участі в експериментальній методиці?». Отримані відповіді були оброблені методом контент-аналізу з визначенням частоти згадувань кожного аспекту (у відсотковому співвідношенні).

Результати аналізу анкет показали, що більшість студентів зазначили значне підвищення своєї обізнаності щодо принципів ЗСЖ та їх практичної реалізації. Як відображено в таблиці 3.5, позитивні зміни охопили практично всі компоненти ЗСЖ. Зокрема, студенти почали більш відповідально ставитися до:

- Дотримання режиму дня: збільшилася кількість студентів, які регулярно виділяють час для сну, навчання, фізичної активності та відпочинку.
- Правильного харчування: учасники експерименту почали більше уваги приділяти збалансованому харчуванню, зменшили споживання шкідливої їжі та збільшили кількість корисних продуктів у своєму раціоні.
- Рухової активності: зросла частота занять фізичними вправами, як на обов'язкових заняттях, так і в позанавчальний час.
- Відмови від шкідливих звичок: збільшилася кількість студентів, які відмовилися від куріння, вживання алкоголю та інших залежностей.
- Дотримання особистої гігієни: студенти частіше звертали увагу на гігієнічні процедури та профілактику захворювань.

- Забезпечення безпеки здоров'я: зросла увага до профілактичних заходів і дотримання правил безпеки під час занять фізичною культурою.
- Застосування методів саморегуляції: учасники експерименту відзначили покращення навичок управління своїм емоційним станом, зниження рівня стресу та підвищення здатності до концентрації.

Варто зазначити, що єдиним компонентом, де не було значного покращення, залишився забезпечення повноцінного відпочинку. Деякі студенти все ще відчували труднощі з організацією якісного сну та активного відпочинку, що може бути пов'язано з високим навчальним навантаженням і недостатньою мотивацією до дотримання режиму.

Таким чином, результати дослідження підтверджують ефективність велнес-педагогічної методики, яка сприяє формуванню комплексного підходу до ведення здорового способу життя серед студентів, підвищуючи як їх теоретичні знання, так і практичні навички збереження та зміцнення здоров'я.

Таблиця 3.5

**Оцінка студентами результатів участі в розробленій
експериментальній програмі, (n=62), %**

Варіанти відповідей:	%
Дізнався більше про ЗСЖ	94,2
Почав більше стежити за здоров'ям	85,6
Почав частіше займатися фізичною культурою	73,2
Підвищилася рухова активність	65,7
Почав більше стежити за гігієною	58,1
Почав більш правильно харчуватися	50,5
Почав менше вживати алкоголь	30,2
Частіше звертаюся за кваліфікованою медичною допомогою в разі необхідності	27,6
Почав частіше використовувати методи регуляції свого стану	26,2
Стремлюся до дотримання режиму	25,5
Кинув курити	15,8
Намагаюся проходити регулярні медичні обстеження	14,3

Почав менше вживати різні ПАР (психоактивні речовини)	11,7
---	------

Таким чином, отримані дані свідчать, що студенти високо оцінюють ефективність методики формування здорового способу життя у процесі занять фізичною культурою.

ВИСНОВКИ

1. Представлення студентів класичного ЗВО про ЗСЖ є досить обмеженим, зводячи його до таких елементів, як фізична активність (частота згадок — 96,7%), правильне харчування (93,3%) і відсутність шкідливих звичок (73,4%). Дотримання його принципів на практиці не співвідноситься з рівнем обізнаності про нього, зокрема щодо правильного харчування (41,6%), відсутності шкідливих звичок (20,1%), можливості повноцінного сну (20%) і регулярної фізичної активності (18,4%). На думку більшості студентів (65,5%), їх сім'я дотримується стандартів ЗСЖ. Однак більшість студентів (76,7%) не знайомі з дисципліною «велнес». Найбільше інформації про ЗСЖ студенти отримують з Інтернету (48,2%) та від сім'ї (15,4%), найменше — з спеціальної літератури (3,7%), від медичних працівників (5,4%) та викладачів університету (1,8%). Більшість студентів (75,7%) вважає за необхідне отримання інформації про ЗСЖ в процесі здобуття освіти у виші та вважає це доцільним в рамках предмета «ФК» (85,7%).

2. Студенти, які навчаються в класичного ЗВО, характеризуються середнім рівнем обізнаності в сфері ЗСЖ, позитивно-нейтральним ставленням до його елементів, високою мотивацією щодо його дотримання, середнім рівнем готовності до його дотримання та практичної реалізації принципів ЗСЖ. Виявлено значне розбіжність між різними його компонентами. У порівнянні з студентами вишів інших напрямів, студенти класичного ЗВО мають меншу обізнаність з питань ЗСЖ, низьку активність у реалізації його принципів на практиці ($p \leq 0,01$), меншу готовність до ведення ЗСЖ ($p \leq 0,05$).

3. Найбільш значущими елементами в різних компонентах ЗСЖ є: фізична активність, забезпечення безпеки здоров'я та застосування саморегуляції. Щодо різних форм фізичної активності студенти класичного ЗВО мають низький рівень обізнаності, пасивне ставлення, низьку мотивацію, готовність до занять і реальну активність у цих заняттях.

4. Педагогічна методика формування ЗСЖ в процесі занять ФК у студентів класичного ЗВО включає комплекс педагогічних принципів і прийомів, спрямованих на підвищення загальної велнес- та фізкультурно-оздоровчої компетентності. Основними принципами функціонування методики є принципи індивідуалізації, модернізації, варіативності навчального процесу, оптимальності навантаження, педагогічної співпраці, стимулювання рефлексії, активності та відповідальності студентів. Основними умовами ефективності педагогічної методики є: формування велнес орієнтованого інформаційно насиченого освітнього середовища та високий рівень велнес компетентності викладачів фізичного виховання.

Як критерії ефективності методики формування ЗСЖ можуть розглядатися: позитивна динаміка здоров'я, відвідуваність занять ФК, рівень розвитку фізичної підготовленості студентів відповідно до вікових нормативів, компоненти ЗСЖ, соціальна адаптація до навчальної діяльності та умов життя, а також суб'єктивна оцінка результатів самими студентами.

5. Впровадження в освітній процес методики формування здорового способу життя у процесі занять фізичною культурою сприяло суттєвій корекції ЗСЖ студентів. У результаті експерименту відзначено значне зростання обізнаності щодо різних аспектів ЗСЖ ($p \leq 0,01$). Студенти стали більш усвідомлено ставитися до важливості здорового способу життя, що супроводжувалося покращенням їхнього ставлення до власного здоров'я та підвищенням готовності впроваджувати принципи ЗСЖ у повсякденне життя. Реальна активність студентів щодо застосування рекомендацій із ЗСЖ також зросла на достовірному рівні ($p \leq 0,05$). Найбільші позитивні зміни відбулися в таких ключових елементах ЗСЖ, як:

- Фізична активність: студенти частіше залучалися до занять спортом та фізичними вправами.
- Безпека здоров'я: збільшилася увага до профілактики травм та захворювань.

- Дотримання правильного харчування: учасники експерименту стали вибирати більш здорові продукти та відмовлятися від шкідливої їжі.

- Застосування технік саморегуляції: студенти частіше використовували методи управління стресом та емоційним станом ($p \leq 0,01$).

6. Методика також позитивно вплинула на соціальну адаптацію студентів класичного закладу вищої освіти (ЗВО). У студентів експериментальної групи спостерігалось підвищення задоволеності різними аспектами життя, включаючи: загальний спосіб життя, проведення дозвілля, якість освіти, взаємини з викладачами та одногрупниками, перспективи працевлаштування та особисте життя ($p \leq 0,05$).

Покращення соціальної адаптації свідчить про те, що впровадження інноваційних методик у процес фізичного виховання сприяє не лише фізичному, але й психологічному благополуччю студентів.

Студенти високо оцінили впровадження інноваційних підходів у процес викладання фізичної культури. За результатами анкетування, вони зазначили такі позитивні зміни:

- Підвищення обізнаності щодо ЗСЖ – 94,2% студентів дізналися більше про здоровий спосіб життя.

- Поліпшення уваги до власного здоров'я – 85,7% почали краще стежити за собою.

- Частіші заняття фізичною культурою – 73,1% збільшили кількість фізичних навантажень.

- Підвищення фізичної активності – 65,8% студентів стали більш активними у повсякденному житті.

- Поліпшення гігієнічних звичок – 58,0% стали більше уваги приділяти гігієні.

- Більш збалансоване харчування – 50,4% почали дотримуватися принципів здорового харчування.

- Зменшення вживання алкоголю – 30,3% знизили його споживання.

- Частіше звертання за медичною допомогою – 27,4% студентів стали звертатися до лікарів за необхідності.
- Використання методів саморегуляції – 26,1% почали застосовувати техніки управління стресом.
- Дотримання режиму дня – 25,6% стали більш відповідально підходити до організації свого часу.
- Відмова від куріння – 15,7% кинули палити.
- Регулярні медичні огляди – 14,2% студентів почали проходити профілактичні огляди.
- Зменшення вживання психоактивних речовин – 11,9% відмовилися від шкідливих звичок.

Впровадження методики формування ЗСЖ у процесі занять фізичною культурою не лише сприяє підвищенню фізичної активності, але й комплексно впливає на всі аспекти здорового способу життя студентів, допомагаючи їм адаптуватися до сучасних соціальних та освітніх умов.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

5. Алексейчук І., Добровольська Н., Начата О. Мотиви занять фізичною культурою і вищій школі. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наукових праць, Луцьк, 2002.
6. Андрєєва О. В. Організація вільного часу студентської молоді / О. В. Андрєєва, У. М. Катерина, О. О. Садовський // Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини у сучасному суспільстві : матеріали наук.–практ. конф., 24–25 квіт. 2015 р. – Чернівці, 2015. – С. 54–58.
7. Базиліук, Д. С. Інноваційні педагогічні технологій та їх вплив на мотивацію студентів до занять з фізичної культури у ЗВО. *Редакційна колегія*, 2024, 226.
8. Барсукова Т.О., Антіпова Ж.І. Мотивація до фізичної активності – головний компонент успіху в фізкультурнооздоровчій діяльності в закладах вищої освіти URL: <http://www.sci-notes.mgu.od.ua/archive/v35/22.pdf>
9. Безверхня Г.В., Маєвський М.І. Мотивація до занять фізичним вихованням студенток педагогічних спеціальностей. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2015, (2), с.28-33.
10. Безверхня Г.В., Цибульська В.В., Гончар Г.І. Моти-вація до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів: монографія. Умань: ВПЦ «Візаві»; 2016. 223 с.
11. Білогур В., Корж Н., Сметанін С., Мазін В. Передумови формування ціннісного ставлення у студентів технічних спеціальностей ЗНТУ до самостійних занять фізичною культурою та спортом. *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр.*, Львів : ЛДУФК, 2011. 302 с.
12. Блавт О.З. Інформативні показники рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів ВНЗ. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 11. С. 14–19.

13. Бобровник С.І. Формування мотивації старшо-класників до занять фізичною культурою та спортом. Науко-вий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Вип 2 (43). 2014. С. 4-9.

14. Бойко Г. Л., Козлова Т. Г., Шарафутдінова С. У. Досягнення ефекту дотримання норм рухової активності та формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти в умовах російсько-української війни // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: тези доповідей XVII Міжнародної науково-методичної конференції. Національний авіаційний університет. Київ, 2022. С. 17–19.

15. Бондаренко Ю. Формування мотивації до занять фізичною культурою у школярів, як педагогічна проблема. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини: актуальні проблеми та перспективи розвитку: збірник наукових праць студентів першого, другого та третього рівнів освіти. 2019. Вип. 1. Полтава. С. 28-31.

16. Венглярський Г. Шляхи оптимізації навчального процесу з фізичного виховання у вищій школі. Вісник Технологічного університету Поділля. 2002. № 5. Ч. 3 (48). С. 16–19.

17. Войтенко С.М., Рогаль І.В., Чхань А.А.. Формування рівня мотивації у спільних діях футболістів 16-17 років. Фізична культура, спорт і здоров'я нації : збірник наукових праць. - Вінниця : ТОВ "Планер", 2022. - №13(32). С.151- 159.

18. Гакман А. В., Мотиваційні пріоритети до процесу фізичного виховання студентів закладів вищої освіти І рівня акредитації (на прикладі м. Чернівці). *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 2018, 11: 53-61.

19. Гакман, А. В. Аналіз структури мотивів до занять фізичним вихованням студентів гуманітарних спеціальностей Чернівецького національного університету імені Ю. Федьковича. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Випуск, 17*, 62-68.

20. Гакман, А. В. Рівень здоров'я і захворюваності студентів ВНЗ гуманітарних спеціальностей. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Випуск*, 2016, 19: 71-78.

21. Гакман, А., Медвідь, А., Вілігорський, О., Первухіна, С., Прекурат, О. Формування мотивації до занять фізичним вихованням студентів вищих освітніх закладів засобами баскетболу. *Засновники*, 25.

22. Грибан Г.П. Методична система фізичного виховання студентів : навчальний посібник. Житомир : Рута, 2014. 306 с.

23. Грибан, Г. П. Аналіз причин і наслідків низького стану здоров'я студентської молоді. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/фізична культура і спорт*, 2011, 15.10: 207-211.

24. Грюкова Вікторія; Куниця Олександр. Сучасний стан проблеми викладання волейболу у ЗВО на заняттях з фізичного виховання. 2024.

25. Дзюбко Л., Гриценко Л. Мотивація навчальної діяльності як психолого-педагогічна проблема. *Психолінгвістика*. 2009. №4. С. 33-43.

26. Долженко Людмила, Михайло Перегінець, Базилук Дем'ян. "Інноваційні підходи в практиці фізичного виховання студентів." XV *International scientific and practical conference «Innovative Development: Synthesis of Scientific Approaches in Various Fields of Research»*(March 20-22, 2024) Tallinn, Estonia. International Scientific Unity, 2024. 173 p. ISBN 978-617-8427-07-8. 2024.

27. Драчук, А. І. Динаміка стану здоров'я студентів гуманітарних вищих закладів освіти. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2002, 36: 23-28.

28. Дубасенюк О.А. Дослідження професійно-педагогічної спрямованості майбутніх учителів. *Вісник Житомирського педагогічного університету*. 2000. № 6. С. 12-14.

29. Дутчак М.В. Основні аспекти реформування системи фізичного виховання в Україні. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : збірник наукових праць. Рівне : Ліста, 1999. С. 158–162.

30. Занюк С. С. Психологія мотивації. Київ : Ніка-Центр, 2002. 352 с.
31. Захаріна Є. А. Особливості формування мотивації студентів до здоров'язберігаючої діяльності / Є. А. Захаріна // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2015. – № 3К (56) 15. – С. 164–167.
32. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Київ, 2008. 22 с.
33. Ільченко С. С. Мотивація до занять спортом і відвідування занять з фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей. Теорія і методика фізичного виховання. 2017. № 1. С. 11–14.
34. Канішевський С. М. Інтеграційні моделі організації навчальних і позанавчальних форм занять по фізичному вихованню студентів / С. М. Канішевський, Р. Т. Раєвський, А. Г. Рибовський, Н. А. Третяков // Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. – № 1. – С. 107–113.
35. Катерина У. М. Організаційно-методичні засади діяльності навчальнооздоровчих комплексів у процесі фізичного виховання студентської молоді : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Катерина Уляна Миколаївна; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. - Київ, 2017. - 21 с.
36. Коваль О. Формування мотивацій розвитку фізичної активності у студентів закладів вищої освіти. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, №3 (32), 2020.
37. Кравченко О. С. Мотивація здобувачів вищої освіти до занять фізичного виховання. *Фізичне виховання, безпека життєдіяльності і сучасні технології виробництва: збірник*, 2024, 93.
38. Круцевич Т. Формування фізичної культури студентів у системі вищої освіти / Т. Круцевич, О. Марченко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2009. – №2. – С. 78 – 81.

39. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є. Сучасні підходи до організації рекреаційної діяльності студентської молоді у структурі вільного часу. Інноваційні технології у фізичному вихованні, спорті та фізичній реабілітації : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 2015. Т. I. С. 11–17.

40. Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Є. Фізичне виховання як соціальне явище. Теорія і методика фізичного виховання: підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих.і спорту / під ред. Т. Ю. Круцевич. [2-ге вид., перероб. та допов.]. К. : Олімпійська література, 2017. Т.1. С. 39-56

41. Кужель, М. М. Фактори впливу на мотивацію студентів під час занять фізичною культурою. *Професійно-прикладні дидактики*, (2024). (1), 52-55.

42. Мальнєв, Данило; Гелета, Діана. Іноваційни підходи до фізичного виховання: як комп'ютерні технології революціонізують здоровий спосіб життя. *Universum*, 2024, 4: 211-217.

43. Марченко О. Вплив занять спортом на формування цінностей індивідуальної фізичної культури студентів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2009. № 2–3. С. 82–88.

44. Матвієнко І. Формування мотивації школярів до занять фізичною культурою та спортом у закладах загальної середньої освіти. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Науково-теоретичний журнал. 2020. №3. С. 81–85.

45. Матвієнко М. І., Дідковський В. А., Троценко Д. В. Особливості впливу на мотиваційні характеристики занять фізичними вправами студентів закладів вищої освіти в екстремальних умовах військового стану. 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 : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. – Вип. 7 (167). – С. 122-125.

46. Москаленко Н., Корж Н. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 1. С. 201–206.

47. Москаленко Н., Сичова Т. Мотиваційні пріоритети студентів до занять фізичною культурою і спортом. Спортивний вісник Придніпров'я. 2010. № 2. С. 10–13.

48. Носко М. О., Воєділова О. М., Гаркуша С. В., Носко Ю. М. Рухова активність і заняття фізичними вправами як необхідна умова здоров'язбереження. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. - 2018. - Вип. 151(2). - С. 44-51. – 5.

49. Орленко Н.А., Скидан І.В., Гейченко С.П. Фізичне виховання студентів ЗВО під час військових дій в Україні. Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: тези доповідей XVII Міжнародної науково-методичної конференції. - Національний авіаційний університет. – Київ, 2022. - С. 68 - 70.

50. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник: навч. посіб., 4-те вид., випр. і доп. К.: Каравела, 2020. 418 с.

51. Реут Є. О., Крючков С. І., Яворська Н. П., Мартинюк О. В. Фізична культура як соціокультурний феномен і чинник розвитку особистості: ціннісний аспект. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5 : Педагогічні науки : реалії та перспективи : зб. наук. праць / Міністерство освіти і науки України, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. – Київ : Видавничий дім «Гельветика», 2022. – Вип. 88. – С. 173-176. - DOI <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2022.88.34>

52. Рогаль І. В., Столярик В. А., Чхань А. А., Шкондя В. В. Моніторинг рівня мотивації студентів зво до різноманітних видів фізичної активності в умовах військового стану в Україні. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова.* (2024). № 2: 163-166.

53. Смакула О.А. Формування ціннісного ставлення майбутніх учителів до фізичної культури : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2004. 19 с.

54. Стасенко О. Характеристика ціннісно-мотиваційної сфери студентів у процесі фізичного виховання. *Олімпійський та паралімпійський спорт*, 2024, 1: 11-14.

55. Стасюк Р.М. Мотиваційна сфера підвищення ефективності фізичного виховання у вищому навчальному закладі. *Вісник Чернігівського ДПУ ім. Т.Г. Шевченка*. 2009. Вип. 64. С. 592.

56. Хрипко Л. В. Оптимізація процесу фізичного виховання в аграрних вищих навчальних закладах України з використанням комп'ютерних технологій : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Львів, 2003. 19 с.

57. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.: Прапор, 2007. 640 с.

58. Шип, Н. Є.; Віхляєва, Д. О. Формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом у студентів педагогічного ВНЗ. 2024.

59. Язловецька Оксана Валентинівна. Проблема формування мотивації учнів до занять фізичною культурою у закладах загальної середньої освіти в Україні. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, 2024, 215: 313-318.

60. Andrieieva, O., Byshevets, N., Kashuba, V., Hakman, A., & Grygus, I. (2023). Changes in physical activity indicators of Ukrainian students in the conditions of distance education. *Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies*, 8(2), 75-81.

61. Antunes, H., Rodrigues, A., Sabino, B., Alves, R., Correia, A. L., & Lopes, H. (2024). The Effect of Motivation on Physical Activity among Middle and High School Students. *Sports*, 12(6), 154.

62. Byshevets, N., Andrieieva, O., Goncharova, N., Hakman, A., Zakharina, I., Synihovets, I., & Zaitsev, V. (2023). Prediction of stress-related conditions in

students and their prevention through health-enhancing recreational physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(4), 937-943.

63. Hakman, A. Characteristics of Biogeometric Profile of Posture and Quality of Life of Students During the Process of Physical Education / A. Hakman, O. Andrieieva, V. Kashuba, I. Nakonechnyi, S. Cherednichenko, I. Khrypko, Yu. Tomilina, F. Filak // *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. – 2020. – Vol. 20(1). – P. 79-85.

64. Hakman, A., Andrieieva, O., Bezverkhnia, H., Savchuk, S., Myrkovalchuk, V., Moskalenko, N., ... & Filak, Y. (2020). Dynamics of the physical fitness and circumference sizes of body parts as a motivation for self-improvement and self-control in students. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(1), 116-122.

65. Kurniawan, Yozi. Motivation of Class XI Students towards Learning Physical Education Sports and Health. *Multidisciplinary Journal of Tourism, Hospitality, Sport and Physical Education*, 2024, 1.1: 16-20.

66. Oktadinata, A., Prabowo, B., Daya, W., Diana, F., Nugraha, U., Melinda, M., & Ockta, Y. (2024). Motivation And Physical Activity: Correlation Study on Extracurricular Sports of High School Students. *Journal of Education, Teaching and Learning*, 9(1), 35-39.

67. Omarov, N., Omarov, B., Azhibekova, Z., & Omarov, B. (2024). Applying an augmented reality game-based learning environment in physical education classes to enhance sports motivation. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (60), 269-278.

68. Saputra, M., Arsil, A., Okilanda, A., Ahmed, M., Mortezo, A. L., & Tulyakul, S. (2024). Differences in the Effect of aerobic sports and exercise motivation on students' physical fitness. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (53), 374-380.

69. Sutikno, J., Nasrulloh, A., Pranata, D., Pambayu, S. H., Ali, S., Kamaruzaman, S., ... & Pratama, K. W. (2024). Improving students' learning

motivation through differentiate learning in sports education subject. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 59.

70. Tendinha, R., Alves, M. D., Freitas, T., Appleton, G., Gonçalves, L., Ihle, A., ... & Marques, A. (2021). Impact of sports education model in physical education on students' motivation: A systematic review. *Children*, 8(7), 588.

71. Yarmak, O., Galan, Y., Hakman, A., Oleksandra, L. D. B., & Yurii, T. (2017). The use of modern means of health improving fitness during the process of physical education of student youth. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(3), 1935-1940.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.

Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

(підпис)

Степан ЧИКАНОВСЬКИЙ