

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).08  
УДК 37.011.3 – 051

Грибан Г.П.,  
доктор педагогічних наук, професор,  
професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення;  
Гарлінська А.М.,  
кандидат біологічних наук, доцент, завідувач кафедри медико-біологічних дисциплін;  
Солодовник О. В.  
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін  
Житомирський державний університет імені Івана Франка;  
Ткаченко П.П.,  
кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання;  
Скорий О.С.  
старший викладач кафедри фізичного виховання;  
Пантус О.О.  
старший викладач кафедри фізичного виховання;  
Пилипчук П.Б.  
старший викладач кафедри фізичного виховання, Поліський національний університет.

### ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

В статті доведено, що формування культури здорового способу життя є важливим чинником творчого розвитку особистості здобувача закладу вищої освіти. На формування культури здорового способу життя здобувачів суттєво впливає система знань та умінь у сфері здоров'я, фізкультурно-оздоровча діяльність, засоби збереження здоров'я. Встановлено, що вирішення комплексу проблем, пов'язаних із культурою здорового способу життя майбутніх фахівців у системі професійної освіти, розглядається як одне з важливих завдань її вдосконалення. Це пов'язано також із тим, що від стану здоров'я здобувача залежить його працездатність, добробут, інтенсивність і продуктивність праці. В літературних джерелах виявлено різноманіття підходів та неоднозначність у визначенні сутності та компонентного складу культури здорового способу життя, що ускладнює процес його формування. Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці ефективності методики формування культури здорового способу життя здобувачів у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності. Впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій, спрямованих на формування культури здорового способу життя здобувачів відбуваються при дотриманні таких умов: навчальна діяльність здійснюється на основі програм, що реалізують інтегративний підхід до навчання, що передбачає взаємозв'язок різних галузей науки (педагогіки і психології, анатомії і фізіології) та культури; технології фізкультурно-оздоровчої спрямованості передбачають активну участь здобувачів у освітньо-виховному процесі. Цілеспрямована робота з формування культури здорового способу життя здобувачів розвивала у них певні теоретичні знання, мотиви, інтереси, цінності, орієнтації, потреби занять фізичною культурою та дотримання здорового способу життя. Важливим напрямом в формуванні культури здорового способу життя здобувачів закладів вищої освіти є їх залучення до фізкультурно-оздоровчої діяльності, яка спрямована на відтворення соціально значущих цінностей якості життя та параметрів здоров'я; формування краси та тілесної гармонії; виховання працьовитості й формування суспільної активності та культури спілкування.

**Ключові слова:** культура здорового способу життя, фізкультурно-оздоровча діяльність, здобувач, здоров'я.

**Gryban G., Harlinska A., Solodovnyk O., Tkachenko P., Skoruy O., Pantus O., Pilipchuk P.. The formation of the healthy lifestyle behaviors of higher education institution students by means of physical culture and health-improving activities.**

The article proves that the formation of healthy lifestyle behaviors is an important factor in the creative development of a higher education institution student. The formation of the students' healthy lifestyle behaviors is significantly influenced by the system of knowledge and skills in the health sphere, physical culture and health-improving activities, and the means of health preservation. It has been established that solving a set of problems related to the healthy lifestyle behaviors of future specialists is considered one of the important tasks for the improvement of the professional education system. This also relates to the fact that the students' health influences their efficiency, well-being, labor intensity and productivity. Literature sources suggest a variety of approaches that lead to ambiguity in determining the essence and components of healthy lifestyle behaviors, which complicates the process of their formation. The aim of the study is the theoretical substantiation and experimental testing of the efficiency of the methodology for forming students' healthy lifestyle behaviors during physical culture and health-improving activities. The physical culture and health-improving technologies aimed at the formation of the students' healthy lifestyle behaviors are introduced under the following conditions: educational activities are carried out on the basis of programs, implementing an integrative approach to learning, which involves the interrelationship between various branches of science (pedagogy and psychology, anatomy and physiology) and culture; physical culture and health-improving technologies involve the students' active participation in the educational process. The purposeful work on the formation of the students' healthy lifestyle

behaviors developed certain theoretical knowledge, motives, interests, values, orientations, and needs for physical education and leading a healthy lifestyle. An important direction in the healthy lifestyle behaviors formation of the higher education institution students is their involvement in physical culture and health-improving activities that are aimed at restoring socially significant values of the living standards and health characteristics; body shaping and body harmony formation; developing diligence, social activity, and communication standards.

**Keywords:** healthy lifestyle behaviors, physical culture and health-improving activities, a student, health.

**Постановка проблеми.** Збереженню здоров'я сприяють фізкультурно-оздоровча діяльність та здоров'язбережувальні форми життєдіяльності людини. Здоровий спосіб життя закладається з раннього віку, оскільки якості, виховані з дитинства, завжди є найбільш міцними та активно впливають на весь подальший процес формування особистості здобувача вищої освіти. На формування системи знань та умінь у сфері пізнання здобувачем самого себе, своїх можливостей та способів і засобів їх розвитку найбільший вплив надає заклад вищої освіти, на який покладаються завдання щодо формування культури здорового способу життя. На формування культури здорового способу життя здобувачів суттєво впливає також система знань та умінь у сфері здоров'я, засобів збереження здоров'я. У цих напрямках важлива роль належить кафедрі фізичного виховання, на яку покладаються завдання щодо формування культури здорового способу життя з врахуванням різних економічних та природничо-соціальних чинників.

**Аналіз літературних джерел.** Серед причин зниження рівня здоров'я здобувачів закладів вищої освіти посідає суттєве місце – відсутність пріоритету формування культури здорового образу життя як провідного чинника його збереження та зміцнення [4, 9, 12, 13 та ін.]. Тому вирішення комплексу проблем, пов'язаних із культурою здорового способу життя майбутніх фахівців у системі професійної освіти, розглядається як одне з важливих завдань її вдосконалення. Це пов'язано також із тим, що від стану здоров'я людини залежить її працездатність, добробут, інтенсивність і продуктивність праці. До того ж задоволення потреби людини у творчій самореалізації вирішальною мірою залежить від її здоров'я, яке є однією з найбільш істотних передумов ефективної професійної діяльності.

Наразі особливого значення набуває вдосконалення системи вищої освіти шляхом інтеграції в неї сучасних систем зміцнення та формування культури здорового способу життя як важливого чинника творчого розвитку особистості. Формування культури здорового способу життя досліджувалося багатьма українськими вченими і розкрито в багатьох працях [1, 2, 3, 4, 8, 11 та ін.]. В той же час фізкультурно-оздоровча та педагогічна освіта потребують науково-методичних досліджень проблеми формування культури здорового способу життя здобувачів закладів вищої освіти. Аналіз наукової та методичної літератури, що розкриває проблеми формування культури здорового способу життя, показує різноманіття підходів та неоднозначність у визначенні сутності та компонентного складу культури здорового способу життя [5, 6, 7, 10, 14 та ін.]. Це пов'язано з тим, що це питання розкривається з позиції теорії культури, суперечливих поглядів на культуру, різних тлумачень поняття «культура», приводиться багато видів діяльності, засобів, методів, які мають цінність як для особистості здобувача, так і суспільства в цілому.

**Мета статті** – теоретично обґрунтувати та експериментально довести ефективність методики формування культури здорового способу життя здобувачів у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Розробка та впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій, спрямованих на формування культури здорового способу життя здобувачів неможливі без дотримання таких умов: навчальна діяльність повинна здійснюватися на основі програм, що реалізують інтегративний підхід до навчання, що передбачає взаємозв'язок різних галузей науки (педагогіки і психології, анатомії і фізіології) та культури; технології фізкультурно-оздоровчої спрямованості мають передбачати активну участь здобувачів у освітньо-виховному процесі. Реалізація фізкультурно-оздоровчих технологій має упроваджуватися під керівництвом викладачів, які мають враховувати особисті інтереси, мотиви добровільності, ініціативності та самостійності здобувачів.

Передумовою створення інноваційних фізкультурно-оздоровчих систем та програм є фітнес, як зміна соціокультурного запиту теперішнього суспільства на здорових людей, зміна аксіологічних орієнтацій здобувачів та поява у відповідь на це інновацій у різних видах фізичної культури. При складанні програм фізкультурно-оздоровчої спрямованості слід звертатися до програм, що вже пройшли етап експериментальної роботи, прийняли статус регіональних або державних стандартів, авторські програми фізкультурно-оздоровчої спрямованості для освітніх закладів, типові програми з лікувальної фізичної культури тощо.

Основними напрямками формування культури здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності є:

- створення організаційно-управлінських, матеріально-технічних, соціально-педагогічних та медико-біологічних умов для залучення здобувачів до регулярних занять фізичними вправами та спортом;
- забезпечення міжвідомчого та багаторівневого підходу до питань організації відпочинку здобувачів, що сприяє формуванню здорового способу життя, базовим елементом якого є фізична культура та спорт;
- створення постійно діючої інформаційно-пропагандистської та освітньої системи, спрямованої на залучення до активних занять фізичною культурою здобувачів та формування у них потреби у здоровому способі життя.

Упровадження методики формування культури здорового способу життя в освітній процес здобувачів закладів вищої освіти, в основу якої було покладено формування та вдосконалення мотивації до занять фізичними вправами; формування морально-вольових якостей засобами фізичної культури; створення умов, що вимагають подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод; забезпечення органічного взаємозв'язку розвитку вольових якостей із формуванням моральної свідомості та емоційної стійкості; спрямування виховної роботи на вдосконалення інтелектуального, емоційного і виконавчого компонентів у структурі особистісних якостей; орієнтація освітнього процесу з фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої діяльності в позанавчальний час на розвиток у здобувачів потреби занять

фізичною культурою та дотримання здорового способу життя.

Цілеспрямована робота з формування культури здорового способу життя здобувачів розвивала у них певні теоретичні знання з анатомії і фізіології, гігієни, психології і педагогіки, теорії і методики фізичного виховання, валеології, основ харчування, що виявилось одним з головних показників зрілості здобувача як особистості. Без знань свого організму, його функціональних можливостей, фізичного розвитку і підготовленості здобувач не може бути зрілою особистістю у процесі зміцнення власного здоров'я та дотримання культури здорового способу життя.

Теоретичну основу культури здорового способу життя становила система теоретичних знань: основи культури здорового способу життя; основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм рухової активності; основи методики оздоровлення і фізичного вдосконалення традиційними і нетрадиційними засобами фізичної культури; основи формування навичок до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних формах; поінформованість про головні та інноваційні засоби оздоровчої фізичної культури. Всі показники оцінювалися за п'ятибальною системою викладача.

Проведений педагогічний формувальний експеримент показав, що рівень теоретичних знань у здобувачів, які навчалися за методикою формування культури здорового способу життя суттєво покращився (рис. 1). Рівень теоретичних знань здобувачів експериментальної групи був суттєво кращим в кінці експериментального навчання, різниця становила 1,11 бала. Слід зазначити, що традиційна система фізичного виховання не сприяє ефективному оволодінню теоретичними знаннями у галузі фізичної культури, що у майбутньому негативно впливає на ставлення здобувачів до культури здорового способу життя.

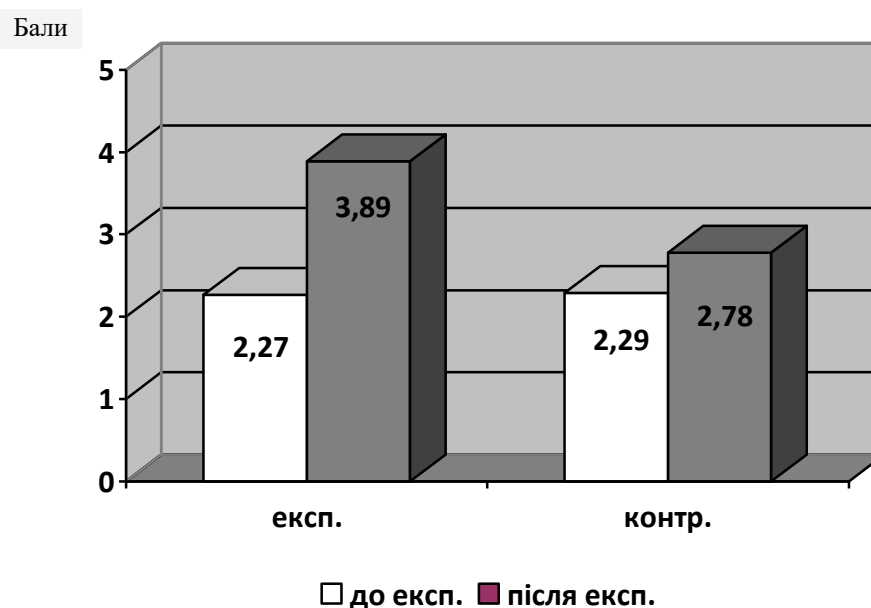


Рис. 1. Динаміка приросту теоретичних знань у здобувачів впродовж формувального педагогічного експерименту

Основними мотивами, що спонукають здобувачів до формування культури здорового способу життя, розвивають домінуючі потреби, інтереси, цінності, орієнтації встановлено: покращення стану здоров'я, удосконалення будови тіла та позбавлення недоліків постави, бажання бути привабливим і подобатися іншим та ін. (табл. 1). Наявність таких домінант не тільки спонукає здобувачів до активних занять фізичними вправами, але й формує їх спрямованість, внутрішньо духовно збагачує та активізує їх рухову активність і залучає до здорового способу життя.

Таблиця 1

Значимість мотивів у здобувачів під час фізкультурно-оздоровчої діяльності

Мотиви	Рейтингове місце
Покращання стану здоров'я	1
Удосконалення будови тіла та позбавлення недоліків постави	2
Бажання бути привабливим і подобатися іншим	3
Відпочинок від розумової праці	4
Бажання схуднути	5
Одержання задоволення від занять	6
Розвиток фізичних якостей	7
Досягнення нових спортивних результатів	8

Серед основних чинників, які впливають на турботу про власне здоров'я, здобувачами відмічено: відповідальність і дисциплінованість – 80,6 %; бажання бути здоровим – 75,0 %, бажання мати гарну поставу – 66,7 %, проблеми зі здоров'ям – 22,2 % та інші (табл. 2).

Таблиця 2

Чинники, які впливають на турботу здобувачів експериментальної групи про власне здоров'я після завершення педагогічного формувального експерименту (n = 36)

Чинники	Кількість	%
Відповідальність і дисциплінованість	29	80,6
Бажання бути здоровим	27	75,0
Бажання мати гарну поставу	24	66,7
Проблеми зі здоров'ям	8	22,2
Приклад викладача фізичного виховання	7	19,4
Приклад оточення	6	16,7
Привабливість спортивних споруд та їх оснащення	4	11,1
Батьки	3	8,3

**Висновки.** Встановлено, що не в повному обсязі вирішені завдання відображення виховного та зокрема, здоров'язбережувального потенціалу в державних освітніх стандартах; не вирішені завдання моделювання загальної стратегії здоров'язбережувальної роботи по залученню здобувачів до культури здорового способу життя як у освітньо-виховному процесі, так і в фізкультурно-оздоровчій діяльності в позанавчальний час. Важливим напрямом в формуванні культури здорового способу життя здобувачів закладів вищої освіти є їх залучення до фізкультурно-оздоровчої діяльності, яка спрямована на відтворення соціально значущих цінностей якості життя та параметрів здоров'я; формування краси та тілесної гармонії; виховання працьовитості й формування суспільної активності; формування культури спілкування.

**Перспективи подальших досліджень** спрямовані на удосконалення методики формування культури здорового способу життя здобувачів закладів вищої освіти.

#### Література

1. Анікеєв Д.М. Аналіз способу життя сучасної студентської молоді. Молода спортивна наука України. Л. : ЛДУФК, 2010. Т. 2. С. 10–14.
2. Васков Ю.В. Культура как основной источник и основание формирования физической культуры. Физическое воспитание студентов. 2012. № 5. С. 26–28.
3. Гладощук О.Г. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук. К., 2008. 20 с.
4. Грибан Г.П. Актуальні проблеми здоров'я сучасної молоді. Громадське здоров'я: проблеми та перспективи розвитку : зб. матер. тез наук.-практ. конф. За ред. І.В. Гушуката ін. Острого : Вид-во Нац. університету «Острозька академія». 2018. С. 140–142.
5. Грибан Г.П. Проблеми модернізації фізичного виховання студентів у сучасних умовах розвитку освіти в Україні. Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку. Харків: ФОП Озеров Г.В., 2019. С. 9–14.
6. Жиденко А.О. Організація здоров'язбережувального освітнього середовища у вищих навчальних закладах. Чернігів: ЧНПУ ім. Т.Г. Шевченка. 2012.
7. Іщенко М.В. Здоров'я людини: фізична культура та здоровий спосіб життя. Букаєв В. В. [вид.]. 2013. 132 с.
8. Кириченко Т.Г. Формування здорового способу життя студентів педагогічного вузу в процесі фізичного виховання: дис. ... канд. пед. наук. К, 1998. 188 с.
9. Кривошеєва Г.Л. Формування культури здоров'я студентів університету : дис. ... канд. пед. наук. Луганськ. 2001. 19 с.
10. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. М.: Академия, 2001. 320 с.
11. Griban, G., Tymoshenko, O., Arefiev, V., Sushchenko, L., Domina, Zh., Malechko, T., Zhuravlov, I., Tkachenko, P., Baldetskiy, A., Prontenko, K. (2020). The role of physical education in improving the health status of students of special medical groups. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (3), 534-540. doi: 10.36740/WLek202003125.
12. Griban, G., Yavorska, T., Tkachenko, P., Kuvaldina, O., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Hresa, N., Okhrimenko, I., Ovcharuk, I., Prontenko, K. (2020). Motor activity as the basis of a healthy lifestyle of student youth. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (6), 1199-1206. doi: 10.36740/WLek202006123.
13. Griban, G., Lyakhova, N., Tymoshenko, O., Domina, Zh., Dovgan, N., Kruk, M., Mychka, I., Tkachenko, P., Grokhova, G., Zelenenko, N., Prontenko, K. (2020). Current state of students' health and its improvement in the process of physical education. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (7), 1438-1447. doi: 10.36740/WLek202007124.
14. Grygoriy P. Griban, Ivan M. Okhrimenko, Mykhailo S. Myroshnychenko, Oleksandr A. Tomenko, Serhii O. Matrosov, Mariia M. Rohovenko. (2022). Ecological education and its relationship with students' health. *Wiadomości Lekarskie*, Olume LXXV, issue 2, february 2022, 524-531. doi: 10.36740/WLek202202136.

#### References

1. Anikeev DM Analysis viae vitae studentis recentioris iuventutis. De ludis iuvenibus scientia Ucrainae. L.: LDUFK, 2010. T. 2. S. 10–14.
2. Vaskov YV Cultura tamquam principale principium et fundamentum formationis corporalis culturae. Physica institutio studentium. 2012. 5. S. 26-28.

3. Gladoschuk OG Condiciones paedagogicae ad meliorem culturam confirmandam salutem studentium in systemate educationis physicae in superiori educatione: auctoris ref. dis. ad scientiam. gradum Cand. ped. Scientia. K., 2008. 20 p.
4. Griban GP Hodiernae iuventutis quaestiones sanitatis hodiernae. Valetudo publica: problemata et spes evolutionis: coll. mater. thesis scientifico-practica. conf. Nam ut. I.V. Gushchukata et al. Ostrog: Nat. Academiae Academiae Ostroh. 2018. S. 140-142.
5. Griban GP Problemata modernizationis de educatione physica studentium in modernis conditionibus educationis evolutionis in Ucraina. Physica educatio et lusus in Ucraina Institutis Institutis hodiernis: status, directiones et spes evolutionis. Kharkiv: FOP Ozerov GV, 2019. S. 9-14.
6. Zhidenko AO Organization of a sana of the educational environment in superior education institutions. Chernihiv: ChNPU nomine T.G. Shevchenko. 2012.
7. Ishchenko MV Valetudo humana: cultura corporis et sana vivendi ratio. Bukaev VV [ed.]. 2013. 132 p.
8. Kirichenko TG Institutio salubriter vitae studiosorum in schola paedagogica in cursu physicae educationis: dis. cand. ped. Scientia. K, 1998. 188 p.
9. Krivosheeva GL Institutio culturae sanitatis studentium universitatis: dis. Cand. ped. Scientia. Lugansk. 2001. XIX p.
10. Markov VV Fundamenta sanae vivendi et morbi praeventionis. M.: Akademiya, 2001. 320 s.
11. Griban, G., Tymoshenko, O., Arefiev, V., Sushchenko, L., Domina, Zh., Malechko, T., Zhuravlov, I., Tkachenko, P., Baldetskiy, A., Prontenko, K. (2020). The role of physical education in improving the health status of students of special medical groups. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (3), 534-540. doi: 10.36740/WLek202003125.
12. Griban, G., Yavorska, T., Tkachenko, P., Kuvaldina, O., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Hresa, N., Okhrimenko, I., Ovcharuk, I., Prontenko, K. (2020). Motor activity as the basis of a healthy lifestyle of student youth. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (6), 1199-1206. doi: 10.36740/WLek202006123.
13. Griban, G., Lyakhova, N., Tymoshenko, O., Domina, Zh., Dovgan, N., Kruk, M., Mychka, I., Tkachenko, P., Grokhova, G., Zelenenko, N., Prontenko, K. (2020). Current state of students' health and its improvement in the process of physical education. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (7), 1438-1447. doi: 10.36740/WLek202007124.
14. Grygoriy P. Griban, Ivan M. Okhrimenko, Mykhailo S. Myroshnychenko, Oleksandr A. Tomenko, Serhii O. Matrosov, Mariia M. Rohovenko. (2022). Ecological education and its relationship with students' health. *Wiadomości Lekarskie*, Olume LXXV, issue 2, february 2022, 524-531. doi: 10.36740/WLek202202136.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).09

УДК 37.011.3 – 051

**Грибан Г. П.,**  
**доктор педагогічних наук, професор,**  
**професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення;**  
**Житомирський державний університет імені Івана Франка;**  
**Отрошко О. В.**  
**викладач кафедри фізичного виховання**  
**Національний університет біоресурсів і природокористування України**  
**Солодовник О. В.**  
**кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін;**  
**Крук А. З.**  
**старший викладач кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання і спорту**  
**Житомирський державний університет імені Івана Франка;**  
**Засік Г. В.**  
**доцент, доцент кафедри фізичного виховання**  
**Державний університет «Житомирська політехніка»**  
**Пуздимір М. І.**  
**доцент, доцент кафедри фізичного виховання**  
**Вінницький торговельно-економічний інститут**  
**Київського національного торговельно-економічного університету**  
**Гошко А. М.**  
**викладач кафедри методики викладання навчальних предметів**  
**Комунальний заклад «Житомирський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти»**

#### **ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗДОБУВАЧІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ**

В статті доведено, що однією з умов досягнення мети формування професійних компетентностей учителя фізичної культури є діяльність, яка формує в учнів уявлення про здоров'я шляхом упровадження в освітній процес здоров'язбережувальних технологій. В сучасних умовах підготовка майбутніх учителів фізичної культури поступово переходить від навчально-дисциплінарної до особистісно-орієнтованої форми навчання. Це сприяє створенню передумов педагогічної творчості майбутніх вчителів та підвищенню їх конкурентоспроможності у майбутній професійній діяльності. Найбільш ефективним засобом формування професіоналізму є освіта, а високий