

безперечну позитивну динаміку у показниках. Достовірно підтверджений вплив занять за системою Animal Flow на функціональний стан та фізичну підготовленість дівчат.

Список використаних джерел

1. Ашрафулліна Г.Ш., Калина І.Г. Підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою на основі розширення застосовуваних в навчальному процесі засобів. *Педагогічні науки*. 2011. № 1. С. 106–109.
2. Барсукова Т.О., Антіпова Ж.І. Оздоровчий фітнес як засіб формування у студенток усвідомленої мотивації до фізичної активності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 8 (139). С. 23–28.
3. Бойко Г.Л., Козлова Т.Г., Стоцька О. Перспектива застосування шейпінгу для збереження здоров'я та фізичного розвитку здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2022. № 1(145), С. 24–27.
4. Грибан Г.П. Особливості фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів України. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2014. № 1 (118). С. 88–92.
5. Сергата Н.С., Сергатий М.О. Іноваційні та сучасні підходи до організації занять із фізичної культури студентів вищих закладів освіти. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2019. № 65, Т. 2. С. 119–123.
6. Чекар'єва Н.Г., Черкасов І.С. Використання інноваційних технологій фізичного виховання у ВНЗ. *Наково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. 2017. Випуск 1. С. 121–124.
7. Шиян О.В. Оцінка стану фізичної підготовленості студентів вищого навчального закладу технічного профілю. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 3. С. 210–213.

References

1. Ashrafullina H.SH., Kalina I.H. (2011). Pidvyshchennya motyvatsiyi studentiv do zaynyaty fizychnoy kul'turoy na osnovi rozshyrennya zastosovuvanykh u navchal'nomu protsesi zasobiv. *Pedahohichni nauky*, 1, 106–109.
2. Barsukova T.O., Antipova Zh.I. (2021). Ozdorovchyiy fitnes yak zasib formuvannya u studentok usvidomlenoyi motyvatsiyi do fizychnoyi aktyvnosti. *Naukovyy zhurnal Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriya 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport)*, 8 (139), 23–28.
3. Boyko H.L., Kozlova T.H., Stots'ka O. (2022). Perspektyva zastosuvannya sheypinhu dlya zberezhennya zdorov'ya ta fizychnoho rozvytku zdobuvachiv vyshchoyi osvity. *Naukovyy zhurnal Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura ta sport)*, 1(145), 24–27.
4. Hryban H. P. (2014). Osoblyvosti fizychnoyi pidhotovlenosti studentiv vyshchyykh navchal'nykh zakladiv Ukrayiny. *Visnyk Chernihivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu*, 1 (118), 88–92.
5. Serhata N.S., Serhatiy M.O. (2019). Inovatsiyini ta suchasni pidkhody do orhanizatsiyi zaynyaty iz fizychnoyi kul'tury studentiv vyshchyykh zakladiv osvity. *Pedahohika formuvannya tvorchoyi osobystosti u vyshchiiy ta zahal'noosvitniy shkolakh*, 65, T. 2, 119–123.
6. Chekmar'ova N.H., Cherkasov I.S. (2017). Vykorystannya innovatsiynykh tekhnolohiy fizychnoho vykhovannya u VNZ. *Nakovo-metodychni zasady vykorystannya informatsiynykh tekhnolohiy u haluzi fizychnoyi kul'tury ta sportu*, 1, 121–124.
7. Shiyani O.V. (2017). Otsinka stanu fizychnoyi pidhotovlenosti studentiv vyshchoho navchal'noho zakladu tekhnichnoho profilyu. *Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya*, 3, 210–213.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).33

УДК 796.011.159.923

Зеніна І.В.

кандидат педагогічних наук, доцент,
Національний технічний університет України
“Київський політехнічний інститут” ім. І.І. Сікорського, м. Київ
ORCID: 0000-0001-5917-3203

Гаврилова Н.М.

старший викладач,
Національний технічний університет України
“Київський політехнічний інститут” ім. І.І. Сікорського, м. Київ

Кузьменко Н.В.

старший викладач,
Національний технічний університет України
“Київський політехнічний інститут” ім. І.І. Сікорського, м. Київ

РОЛЬ КУЛЬТУРНО-ДОЗВІЛЛЕВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Підтримання високого рівня працездатності, успішна адаптація до умов навчання у ЗВО залежить від стану здоров'я людини. Найголовніший шлях – це формування здорового способу життя, який передбачає дотримання певних правил, спрямованих на підтримку і розвиток високого рівня життєдіяльності. Основною умовою, а також складовою особистого інтересу сучасної людини є здоров'я, бо повна або часткова відсутність здоров'я є перешкодою до здійснення мрій і життєвих планів людини. Проблема здоров'я людини, особливо молоді, набула нового осмислення за останні роки. Якщо раніше переважно медико-біологічні, або санітарно-гігієнічні фактори вважалися вирішальними, то сьогодні змінилося саме ставлення до поняття здоров'я. Доведено, що здоров'я людини – це цілісне, системне явище, природа якого обумовлена як природними соціальними зовнішніми чинниками, так і внутрішніми, такими, що визначають психологічне ставлення людини до себе і до тих обставин, у яких вона реалізує власне життя. Перевага формування відповідного ставлення до здоров'я у студентської молоді визначається тим, що це один із найважливіших факторів у створенні здорового майбутнього країни. У Національній доктрині розвитку освіти України у ХХІ столітті одним із найголовніших завдань визначено "навчання людини відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я інших як до найвищої суспільної й індивідуальної цінності". Змінити ставлення студента до власного здоров'я і особистого способу життя можливо за умови розуміння ним цих цінностей, надання пріоритетності збереженню фізичного та психічного здоров'я через освіту. Тому соціальне виховання стає затребуваним на різних рівнях суспільного життя. Саме соціальне виховання може ефективно впливати на формування у молодого покоління духовних цінностей та ідеалів, індивідуального і суспільного світогляду, поведінкових стереотипів і конкретних вчинків. **Мета дослідження.** Дослідження ролі, яку відіграє культурно-дозвільна діяльність у формуванні здорового способу життя студентської молоді з позиції соціального виховання. **Методологія.** Для досягнення поставленої мети були використані такі теоретичні методи, як порівняльний теоретичний аналіз психолого-педагогічної, філософської, культурологічної та соціологічної літератури; застосовані статистичні методи; математична та статистична обробка отриманих результатів, їх системний та якісний аналіз. **Наукова новизна.** Підтверджені дані про необхідність застосування культурно-дозвільної діяльності у формуванні здорового способу життя студентської молоді. **Висновки.** Ефективне використання виховного потенціалу культурно-дозвільної діяльності в системі виховання є однією із умов формування здорового способу життя молоді. Молода людина повинна розуміти, що здоровий спосіб життя – це такий стиль існування, при якому через застосування певних методів впливу на організм і його оточення, рівень життєздатності організму стає оптимальним.

Ключові слова: студентська молодь, культурно-дозвільна діяльність, активне дозвілля, проблема здоров'я, фізичне виховання.

Zenina I., GavriloVA N., Kuz'menko N. The role cultural and leisure activities at forming health mode of life of student's youth. Supporting high level of workabilities as well as successful adaptation to the conditions of learning at higher educational establishment depend on a state of a person's health. The most important method is forming health mode of life which foresees following certain rules; these rules are directed to supporting and a development of high level of life activities. The main condition as well as the constituent element of a person interest of a modern human is the health because a part absence of health is a hindrance for realization of dreams of a person. A question of a person's health namely young person has the important meaning. The medical and biological or hygiene factors are important as well as we change our relation to our health. It is proved that a person's health is the whole systematic phenomenon; nature of this phenomenon is conditioned both natural external factors and internal factors which determine psychological relation of person to himself or to herself as well as to environment where this person realizes own life. The advantage of forming adequate relation to a student's health is determined that fact that it is the one of the most important factors at creating healthy generation. The National Directive of education development of Ukraine determines "...learning person of responsible relation to own health and health of other persons as the highest social and individual value". It is possible to change a relation of student to own health when understanding this student the values as well as priorities of saving physical and psychological health with the help of education. That's why the social bringing up is the important element on various levels of social life. The social bringing up can effectively form for young generation mental values and ideals as well as individual vision of a world together with behavioral stereotypes and certain actions. Supporting high level of workabilities as well as successful adaptation to the conditions of learning at higher educational establishment depend on a state of a person's health. The most important method is forming health mode of life which foresees following certain rules; these rules are directed to supporting and a development of high level of life activities. **Article's purpose.** The investigation of the role which cultural and leisure activities has at forming health mode of life of student's youth concerning to social education.

Methodology. For reaching the aim such theoretical methods are used: a comparative theoretical analysis of psychological and pedagogical literature, philosophy one, cultural one, social one; the statistic methods are applied as well as mathematical and statistical processing of gained results and their needed analysis. **Scientific novelty.** The data about the necessity of using cultural and leisure activities at forming health mode of life of student's youth are confirmed. **Conclusions.** The effective application of educational potential of cultural and leisure activities is the one of the conditions of forming health mode of life of a youth. A young person has to understand that health mode of life is the such style of existing at which with the help using certain methods a level of health of an organism will have optimal value.

Key words: student young, cultural and leisure activities, active leisure, a question of a health, physical education.

Виклад основного матеріалу. В законі України “Про освіту” сформульовані принципи гуманістичного характеру освіти, де зокрема підкреслюється, що метою освіти є всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, розвиток її талантів, розумових та фізичних здібностей, виховання високих моральних якостей, формування громадян, здатних до свідомого суспільного вибору, збагачення на цій основі інтелектуального, творчого, культурного потенціалу народу, підвищення освітнього рівня народу, забезпечення народного господарства кваліфікованими фахівцями.

Здоров'я нації – головний критерій добробуту держави, частина соціального багатства країни, тому його збереження та зміцнення є пріоритетом держави, загальним завданням сім'ї, школи, суспільства. Свідченням зазначеного є такі державні документи: Конституція України, Основи Законодавства України про охорону здоров'я.

В Указі президента України “Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя громадян” зазначається, що “діяльність органів виконавчої влади, громадських та релігійних організацій, навчальних, культурно-просвітницьких закладів повинна бути зосереджена на впровадженні у суспільну свідомість переваг здорового способу життя, формування національного культу фізично соціально активної, фізично здорової, духовно багаті особистості.” Одним із принципів політики в галузі освіти є гуманістичний характер освіти, пріоритет загальнолюдських цінностей, життя і здоров'я людини, вільний розвиток особистості. У зв'язку з цим серед основних завдань вищої школи важливе місце посідає розробка ефективних заходів щодо збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді. Умовою досягнення мети загальної освіти є високий рівень стану здоров'я й фізичної підготовленості студентів, бажання та готовність їх вести здоровий спосіб життя. В основі реалізації цієї умови лежить ефективна організація навчально-виховного процесу у ЗВО [4].

Проблема здоров'я людини, особливо молоді, набула нового осмислення за останні роки. Якщо раніше переважно медико-біологічні, або санітарно-гігієнічні фактори вважалися вирішальними, сьогодні змінилося саме ставлення до поняття здоров'я. Доведено, що здоров'я людини – це цілісне, системне явище, природа якого обумовлена як природними та соціальними зовнішніми чинниками, так і внутрішніми, такими, що визначають психологічне ставлення людини до себе і до тих обставин, у яких вона реалізує власне життя. Змінити ставлення студента до власного здоров'я і особистого способу життя можливо за умови розуміння цих цінностей, надання пріоритетності збереженню фізичного та психічного здоров'я через освіту.

Виховні можливості дозвілля молоді привертають до себе все більше уваги останнім часом. Дозвілля розглядається як специфічна сфера для виховання підростаючого покоління, формування світоглядної культури, потреб, смаків, почуттів та емоцій. Відтак дозвілля є сферою, де здійснюється просвітницько-виховний вплив на молоду людину [2, 3].

Проблеми молоді завжди цікавили і будуть цікавити фахівців вітчизняної філософії, соціології, психології, педагогіки. Соціально-філософські проблеми знайшли своє відображення в дослідженнях С. Іконнікова, І. Ільїнського, І. Бех, М. Ярмаченко, Г. Лактіонова, Ю. Жданович та ін. Аналіз їх праць дозволив дійти висновку, що дозвіллева діяльність здійснюється за різними напрямками: освітнім, соціальним, техніко-трудова, спортивно-туристичним, санітарно-гігієнічним, природоохоронним, художньо-естетичним. Це дозволяє всебічно формувати духовність конкретної особи.

Пошук ефективних шляхів формування здорового способу життя – проблема міждисциплінарна. Аналіз праць фахівців свідчить про відсутність однозначного підходу до проблеми формування здорового способу життя. Різні визначення, класифікація здоров'я, здорового способу життя в цілому не суперечать одне одному, а навіть взаємодоповнюють, взаємодіють і дозволяють розглядати їх з різних позицій.

Інтерес будь-якого суспільства, його процвітання, безпека в значній мірі в усі часи визначалися інтелектуальною могутністю та рівнем духовності населення. Світовий досвід свідчить, що багато країн досягли соціально-економічного прогресу за рахунок пріоритетного розвитку системи освіти та соціального виховання, яка забезпечила соціальний розвиток молодого покоління, постійне зростання духовного і матеріального багатства суспільства. На

сучасному етапі навчання і виховання молоді особлива увага приділяється проблемам здоров'я і здорового способу життя молоді.

Статистичні данні свідчать, що в Україні намічається різке погіршення динаміки демографічних процесів, показників дитячої смерті, середньої тривалості життя. За даними статистичної звітності Міністерства охорони здоров'я України зростає враженість підлітків багатьма захворюваннями, набувають поширення хвороби, що мають соціальну обумовленість (туберкульоз, сифіліс, ВІЛ-інфекція); частішають стреси, неврози, прояви агресії.

Доведено, що приблизно 51% здоров'я людини визначається способом життя. Негативними чинниками є шкідливі звички, не збалансоване харчування, не сприятливі умови праці і життя, моральне і психічне навантаження, малорухливий спосіб життя, погані матеріальні побутові умови, незгода в сім'ї, самотність, низький освітній та культурний рівень тощо.

Тому в соціальній педагогіці спостерігається різке підвищення інтересу до проблем студентської молоді в процесі її соціалізації, до різних аспектів її навчання, суспільної активності, праці, дозвілля, взаємин із соціально-економічним середовищем. Соціальне самопочуття молоді є одним із головних показників розвитку суспільства. Для того, щоб формування молоді відбувалося адекватно суспільним процесам, необхідно визначити її роль і місце в суспільстві, з'ясувати її проблеми. Вирішення багатьох проблем залежить від факторів соціального життя [1, 5] Сфера вільного часу й дозвілля завжди були об'єктом наукового інтересу, бо дозвілля робить величезний вплив на всі сфери життєдіяльності людини, в якій відбувається її фізичне і духовне формування і становлення. Дозвілля – це не просто розваги заради розваг. Це діяльність у певній мірі пов'язана з процесом передачі інформації від суб'єкта до об'єкта виховного впливу. Раціональне використання вільного часу сприяє формуванню духовності, фізичної досконалості, задоволенню інтересів і потреб у спілкуванні, творчому саморозвитку молоді людини. Крім того, лише в культурно-дозвіллевій діяльності є елементи творчості, коли людина із суб'єкта споживання перетворюється на об'єкт творення. Тобто, чим більш самокоштовним стає життя особистості, що зводиться до утилітарних видів діяльності, тим більше підстав говорити про культурне дозвілля.

У молодості найбільш доступні найскладніші види професійної діяльності, найбільш повно й інтенсивно відбувається спілкування, найлегше встановлюються і розвиваються відношення дружби і любові. Молодість вважається оптимальним часом для самореалізації [1].

Важливо пам'ятати, що молода людина має специфічні соціальні і психологічні риси, наявність яких визначається як віковими особливостями, так і тим, що їхнє соціально-економічне і суспільно-політичне становище, їхній духовний світ перебувають у стані становлення та формування. Складність і суперечливість процесу вступу молоді в самостійне життя породжує різні форми молодіжного протесту, у тому числі й асоціальні (злочинність, наркоманія і т.п.).

Факт вступу до вищого навчального закладу змінює віру молоді людини у власні сили, здібності, народжує надію на нове, цікаве. Водночас досить часто виникає питання про правильність вибору професії, спеціальності, що супроводжується розчаруванням. А відірваність від сім'ї, зміна соціального статусу, навчальні навантаження, сучасна ситуація в Україні стимулює частину молодих людей до атрибутів модного і стильного життя, ознакою чого в уяві багатьох нерідко є вживання алкогольних напоїв, тютюнопаління, залучення до наркотичних та токсичних речовин. Але саме на цьому етапі життя людини формується індивідуальний стиль дозвілля і відпочинку, накопичується перший досвід організації вільного часу, виникає прихильність до тих чи інших занять, тобто реалізується одне з головних завдань людини – всебічно розвивати свої здібності.

Педагогічна сутність культурно-дозвіллевої діяльності студентів в процесі соціального виховання визначається тим, що дозвілля – це, перш за все, необхідний та невід'ємний елемент їхнього життя, який є простором для задоволення студентами потреб у творчому самовираженні, духовно-культурному зростанні, інтелектуальному і фізичному самовдосконаленні, виконанні широкого кола соціальних ролей, таким чином розглядається, як найбільш сприятливе виховне поле. Дозвіллева сфера містить в собі великі виховні можливості на основі використання культурних цінностей, набутих суспільством. Повноцінна реалізація виховного потенціалу дозвіллевої сфери обумовлена педагогічно доцільною організацією культурно-дозвіллевої діяльності, де робиться акцент на духовно-культурний, творчий, інтелектуально та фізично розвиваючий компонент.

З соціально-педагогічної точки зору дозвілля студентів розглядається як час духовного спілкування, де їм надається можливість вільного вибору суспільно та особистістю значущих соціальних ролей; сфера, в якій повноцінно розкриваються їхні природні потреби свободи та незалежності, активної діяльності та самовираженні; діяльність, що розвиває можливість студентів, їхні творчі здібності в найбільш доцільному застосуванні; соціальне середовище, в якому студенти відкриті для впливу різних суспільних інститутів та організацій.

Як частина вільного часу, дозвілля залучає молодь своєю нерегламентованістю і добровільністю вибору його різних форм, демократичністю, емоційною насиченістю, можливістю поєднати в ньому фізичну і інтелектуальну діяльність, творчу, виробничу і ігрову.

Державно-політичні та соціально-економічні перетворення на рубежі ХХ-ХХІ ст. зробили певний вплив на статус виховання у вищих навчальних закладах, оновлення його структури та суті, пропаганду та поширення передового досвіду виховної діяльності у вищій школі. Крім вищих навчальних закладів, різні аматорські об'єднання і клуби, кафе-клуби також сприяють повноцінному розвитку молоді.

Висновки. Ефективне використання виховного потенціалу культурно-дозвіллевої діяльності в системі виховання є однією із умов формування здорового способу життя молоді. Молода людина повинна розуміти, що здоровий спосіб життя – це такий стиль існування, при якому через застосування певних методів впливу на організм і його оточення, рівень життєздатності організму стає оптимальним, знаходить вияв постійного вдосконалення і використання потенціалу організму без завдання йому шкоди, при чому активність організму і його можливостей зберігаються до самої старості. **Перспектива нових досліджень.** Культурно-дозвіллева діяльність відіграє важливу роль у формуванні здорового способу життя студентської молоді. Для реалізації цього бачиться необхідність створення оптимальних умов для розвитку особистості, що навчається, надання їй допомоги в самовихованні, самовизначенні, моральному самовдосконаленні, освоєнні широкого кола соціального досвіду.

Список використаних джерел

1. Белецька І.В. Ціннісні орієнтації у сфері дозвілля сучасної молоді. *Вісник ЛНУ ім.Т.Шевченка*. 2009. № 17 (180), Ч. II. 58-68.
2. Бочелюк В.Й., Бочелюк В.В. Дозвіллезнавство. Навч. посіб. К.: Центр навч. літр-ти, 2006. 208 с.
3. Бойко Ю.С. Формування аксіологічних установок до здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07: Теорія і методика виховання. Умань, 2015. 268 с.
4. Кенцицька І. Модель формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. № 4. С. 69-76.
5. Скатов В.Д., Матвиенко В.И., Айвазова Е.С. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре. *Символ науки*, 2016. 136-138 с.
6. Фініков Т.В. Сучасна вища освіта: світові тенденції і Україна. К.: Таксон, 2002. 176 с.

References

1. Belez'ka I. V. (2009). Zinnisni orientazii v sferi dozvillya suchasnoi molodi. *Visnyk LNU im. T. Shevchenka*, 17 (180), II, 58–68.
2. Bocheluk V. J., Bocheluk V. V. (2006). *Dozvilleznavstvo. navch. posib.* Kyiv, Ukraine.
3. Bojko Ju.S. (2015). *Formuvannja aksiologichnykh ustanovok do zdorovoghe sposobu zhyttja u studentiv vyshhykh navchalnykh zakladiv: Candidate's thesis.* Uman, Ukraine. 268.
4. Kencyjka I. (2017). Modelj formuvannja cinnostej zdorovogho sposobu zhyttja studentiv u procesi fizychnogho vykhovannia. *Teorija i metodyka fizychnogho vykhovannja i sportu*, 4, 69-76.
5. Skatov V.D., Matveenko V.I., Ajvazova E.S. (2016). *Formirovanie motivacionno-cennostnogo otnosheniya studentov k fizicheskoj kul'ture. Simvol nauki*, 3 (2), 136-138.
6. Finikov T. V. (2002). *Suchasna vyshha osvita svitovi tendenciji i Ukraijna.* Kyiv: Takson. 176.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).34

УДК 378.091:796

Зубко В.В.

викладач кафедри фізичного виховання

Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені

Ігоря Сікорського», м. Київ

ORCID: 0000-0002-7114-6707

Черевичко О.Г.

старший викладач кафедри фізичного виховання

Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені

Ігоря Сікорського», м. Київ

ORCID: 0000-0003-3053-7100

Смірнов К.М.

старший викладач кафедри фізичного виховання

Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені

Ігоря Сікорського», м. Київ

ORCID: 0000-0002-0806-7176