

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8\(181\).21](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).21)

Кириченко В. І.,  
кандидатка педагогічних наук, старша наукова співробітниця,  
завідувачка лабораторії фізичного розвитку  
та здорового способу життя Інституту проблем виховання  
Національної академії педагогічних наук України;  
ORCID 0000-0003-1248-1588  
Єжова О. О.,  
докторка педагогічних наук, професорка,  
головна наукова співробітниця Інституту проблем виховання  
Національної академії педагогічних наук України;  
ORCID 0000-0002-8916-4575  
Масол В.В.,  
доктор філософії,  
викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання,  
Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ  
<https://orcid.org/0000-0002-5214-073X>

### ЦІННІСНЕ СТАВЛЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ ДО ЗДОРОВ'Я: АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ОПИТУВАННЯ

У цій статті аналізуються результати опитування 247 учнів старших класів, що стосуються їх ціннісного ставлення до здоров'я, а саме показників емоційно-ціннісного критерію, та його зв'язків із поведінково-діяльнісним. З цією метою застосовувався авторський опитувальник з п'яти тематичних запитань, що дозволяють оцінити когнітивний, емоційно-ціннісний та поведінково-діяльнісний критерії ціннісного ставлення до здоров'я.

Аналіз результатів дослідження здійснювався за допомогою пакета STATISTICA 6.0.

Для аналізу відповідей на кожне запитання респонденти об'єднувались у чотири групи за допомогою кластерного аналізу. У виокремлених групах старшокласників виявлено певні відмінності за пріоритетністю особистісних цінностей та їх значенням для досягнення життєвого успіху. Однак, кореляційний аналіз зв'язків між вибором респондентами здоров'я як особистісної та важливої для досягнення життєвого успіху цінності не виявив жодного вірогідно значущого зв'язку із поведінковими проявами щодо підтримання або збереження власного здоров'я.

Отже, зважаючи на значення освіти у формуванні ціннісних ставлень особистості, необхідно посилити активність педагогічних колективів щодо впровадження програм розвитку фізичної активності, навчання турботі про здоров'я як метаресурсу життєвої успішності, формування здорового способу життя учнів.

**Ключові слова:** учні старших класів, підлітки, заклади загальної середньої освіти, життєвий успіх, критерії ціннісного ставлення до здоров'я, цілі сталого розвитку.

**Kyrychenko V.I., Yezhova O.O., Masol V., Value attitudes of high school students to health: analysis of the survey results.** This article analyses the results of a survey of 247 high school students regarding their value attitude to health, namely the indicators of the emotional-value criterion. For this purpose, the author's questionnaire was used, which consists of five thematic questions that allow assessing the cognitive, emotional-value and behavioural-activity criteria of the value attitude to health.

To analyse the answers to each question, the respondents were grouped into four groups using cluster analysis. In the selected groups of high school students, certain differences were found in the priority of personal values and their importance for achieving life success.

However, the correlation analysis of the links between the respondents' choice of health as a personal value and one important for achieving life success did not reveal any significant relationship with behavioural manifestations of maintaining or preserving their own health.

The analysis of the results of the study of high school students' attitudes to health through the prism of personal values and achieving life success suggests that students give significant preference to health values, but their lifestyle and behaviour remain far from maintaining or preserving their own health.

Therefore, given the importance of education in shaping health values, it is necessary to increase the activity of teaching staff in developing physical activity programmes, motivating high school students' involvement in group or individual health activities, and introducing innovative technologies for shaping students' healthy lifestyles in blended learning. Effective tools include support by educational institutions for social initiatives and projects to preserve or restore health.

**Keywords:** high school students, adolescents, general secondary education institutions, life success, criteria of value attitude to health, sustainable development goals

**Постановка проблеми.** Виклики, з якими стикається українське суспільство під час російсько-української війни важко оцінити комплексно, однак вже зрозуміло, що зміни в соціально-політичних і економічних умовах життя в Україні, матимуть довгострокові наслідки для системи навчання та виховання в галузі освіти. Протиріччя між потребою держави у формуванні здорового покоління та умовами і обставинами життя зростаючої особистості «обумовлюють посилення орієнтації системи освіти на збереження здоров'я, оскільки ця проблема кратно загострюється на тлі військових дій, що

охопили значну територію України, наявних і потенційних демографічних проблем та нагальних завдань модернізації освіти» [3].

Урахування цих поглядів потребує моніторингу формування ціннісних орієнтацій та ключових життєвих навичок здобувачів освіти з метою вчасного розроблення і впровадження сучасних педагогічних технологій, що сприятимуть формуванню в учнів усвідомлення відповідальності за власне життя і здоров'я, важливості умінь віднаходити необхідні для життєстійкості та життєвої успішності ресурси, попри несприятливі обставини зростання.

Звідси, виявлення ціннісного ставлення старшокласників до здоров'я набуває все більшої актуальності.

**Аналіз літературних джерел.** У 2015 року в рамках 70-ї сесії Генеральної Асамблеї ООН у Нью-Йорку відбувся Саміт ООН зі сталого розвитку, підсумковим документом якого «Перетворення нашого світу: порядок денний у сфері сталого розвитку до 2030 року» було затверджено 17 Цілей Сталого Розвитку та 169 завдань [15]. Україна, як і інші країни-члени ООН, приєдналася до глобального процесу забезпечення сталого розвитку і на засадах принципу «Нікого не залишити осторонь» започаткувала інклюзивний процес їх адаптації. Серед глобальних цілей сталого розвитку до 2030 року чільне місце після подолання бідності й голоду наша держава визнає «забезпечення здорового способу життя та сприяння благополуччю для всіх у будь-якому віці» [10].

На важливості здоров'я для успішної життєдіяльності людини наголошується у низці державних документів, зокрема у Національній стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі, яка ґрунтується на тому, що учні повинні оволодіти знаннями, уміннями, навичками, способами мислення стосовно «... створення і підтримки здорових та безпечних умов життя і діяльності людини як у повсякденному житті (у побуті, під час навчання та праці тощо), так і в умовах надзвичайних ситуацій; основ захисту здоров'я та життя людини від небезпек, оцінки існуючих ризиків середовища та управління ними на індивідуальному рівні; усвідомлення цінності життя та здоров'я, власної відповідальності та спроможності зберегти та зміцнити здоров'я, підвищити якість свого життя» [9].

Пристаємо до думки вітчизняних дослідників, що наразі «розгортання освітнього процесу на основах гуманістичної педагогіки вимагає підвищеної уваги наукового співтовариства до формування ціннісних підвалів життєвої орієнтації старшокласників» [7], а також «створення здоров'язбережувального середовища кожного закладу освіти, формування в учнів ціннісного ставлення до власного здоров'я, оволодіння вміннями і навичками ведення здорового способу життя» [2, 6]. Аналогічні погляди у знаходимо і в англійських джерелах. До прикладу, інтернаціональний колектив науковців зазначає, що безпечне, здорове та сприятливе шкільне середовище має вирішальне значення для здоров'я та розвитку підлітків [16].

Загальноновизнано, що на ставлення особистості до здоров'я значно впливають особистісні та інструментальні цінності, значення яких для успішної життєдіяльності змінюється з віком. Так, у дослідженні Fung H. H. із співавт. показано, що з віком люди стають більш прихильними до спільних цінностей і менш – до індивідуальних [14]. Deluga A. із співавт. стверджують, що місце здоров'я серед особистісних цінностей значно впливає на моделі поведінки, що обираються людиною [13]. Також ними з'ясовано, що особи старше сорока років мали тенденцію значно вище цінувати «міцне здоров'я, фізичну та розумову форму» з точки зору особистої цінності, порівняно з респондентами молодших вікових груп, для яких «інтелект та гострота розуму» є більш важливими [13]. Здоров'я як динамічну суспільну цінність вивчали науковці під керівництвом Y. Asada, які наголошують, що ціннісний та діяльнісний компоненти ціннісного ставлення до здоров'я часто не пов'язані між собою, і пріоритетність дій щодо збереження власного здоров'я не стають звичними [11].

Вітчизняні вчені зазначають домінуючу важливість цінності здоров'я для досягнення успіху серед студентської молоді, в той же час як особистісна цінність здоров'я втрачає лідируючі позиції [1], хоча й належить до основних як для студентської молоді [1], так і для старшокласників [8]. В той же час вчені недостатньо приділяють увагу до вивчення зв'язків між емоційно-ціннісним та поведінково-діяльнісним критеріями ціннісного ставлення до здоров'я.

Під ціннісним ставленням до здоров'я (ЦСЗ) розуміємо системне й динамічне психічне утворення особистості на основі емоційно-ціннісної сфери, сукупності знань про здоров'я, що виявляється та реалізується у свідомо обраному способі життя [4].

**Мета статті (постановка завдань).** Метою статті є вивчення реального стану сформованості ціннісного ставлення до здоров'я в учнів старших класів закладів загальної середньої освіти.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Під час дослідження використано теоретичні та емпіричні методи наукового аналізу. З числа теоретичних методів були застосовані узагальнення, порівняння та ранжування результатів відповідей респондентів. В якості емпіричного методу для з'ясування стану ціннісного ставлення до здоров'я учнів старших класів нами розроблено анкету «Ціннісне ставлення до здоров'я», з урахуванням аналізу методичних підходів до оцінювання ЦСЗ, наведеного у монографії Єжової О.О. [5]. Вона складається з п'яти тематичних запитань, що дозволяють оцінити когнітивний, емоційно-ціннісний та поведінково-діяльнісний критерії ЦСЗ, та одного відкритого, що пропонує учням навести своє розуміння поняття «здоров'я». Тематичні запитання вміщують по 7 тверджень кожне і дозволяють респондентам оцінити ступінь своєї згоди з твердженням за семибальною шкалою (від 1 – «абсолютно не погоджуюсь» чи «абсолютно не важливо», до 7 – «абсолютно погоджуюсь» або «безумовно важливо»).

Перші два запитання сприяли виявленню важливості для особистості певної цінності на даний момент та зокрема – для досягнення життєвого успіху. Учням для осмислення було запропоновано такі цінності: досягнення у певній діяльності, матеріальні статки, вірні друзі, здоров'я, цікава робота (кар'єра), визнання і повага оточення, незалежність (свобода). Друге запитання сприяло аналізу важливості окремої цінності для досягнення життєвого успіху: якісна освіта, матеріальні статки, природні здібності, везіння (фарт, удача), здоров'я, завзятість, працелюбство, підтримка (друзів, батьків, педагогів). Окремі запитання анкети стосувались джерел інформації про здоров'я (засоби масової інформації (радіо, ТБ, преса), лікарі (фахівці), мережеві засоби (Facebook, Tik Tok, Instagram, YouTube), друзі, однокласники, батьки, рідня, педагоги, науково-популярні книги про здоров'я); емоційних переживань при гарному самопочутті (я спокійний/на, я

задоволений/лена, я щасливий/ва, мені радісно, мені безпечно, впевнено, мені байдуже) та яким чином учні опікуються про своє здоров'я (займаюся фізичними вправами (зарядка, ранкові пробіжки тощо), дотримуюсь дієти, слідкую за своєю вагою, турбуюсь про дотримання режиму сну та відпочинку, відвідую лікарів з профілактичною метою, уникаю шкідливих звичок, загартовуюсь, займаюся спортом (боротьба, шейпінг, бокс, тренажерний зал, басейн тощо), нічого не роблю).

Аналіз результатів дослідження здійснювався за допомогою пакета STATISTICA 6.0. Застосовувалися методи описової статистики, кореляційний та кластерний аналізи. Рівень відмінностей  $p \leq 0,05$  прийнятий за вірогідний, оцінювався за критеріями Пірсона  $\chi^2$  та Спірмена.

У цій статті аналізуються перші два запитання, що стосуються ціннісно-мотиваційного блоку ставлення до здоров'я. Перше запитання стосується пріоритизації життєвих цінностей особистості, а друге – присвячене цінностям, що, на думку респондента, можуть бути важливими для досягнення життєвого успіху.

У дослідженні брали участь 247 учнів 9-11 класів (табл. 1). Чотири анкети були вибраковані у зв'язку із недоброчесністю респондентів. Аналізувалися анкети від 243 респондентів.

Таблиця 1

**Характеристика груп респондентів експериментального дослідження**

Критерій поділу групи респондентів	Кількість респондентів у групі
ЗАГАЛОМ	243
За статтю:	
хлопці	103
дівчата	149
За навчанням у класі:	
9-ті класи	87
10-ті класи	93
11-ті класи	63

Відповіді на запитання аналізувалися відповідно вибору респондентів залежно від статті, класу та місця навчання. Вибір 1 та 2 балів було оцінено як «цінність не важлива», 3, 4 та 5 балів – «важко визначитися із важливістю цінності», 6 та 7 балів – «цінність важлива». Зв'язок між цими параметрами оцінювався за допомогою кореляційного аналізу.

За допомогою кластерного аналізу для кожного запитання респонденти були об'єднані у чотири групи.

Аналіз відповідей щодо важливості цінностей для учнів виявив, що незалежно від статі понад три чверті (75,72%) старшокласників віддають перевагу цінності «здоров'я» (табл.2). Аналогічні дані отримані у багатьох дослідженнях, зокрема у роботі Chen M., Jeropen E., Wang, A., у якій міцне здоров'я та благополуччя, як ціль сталого розвитку, учні коледжів східного Китаю вважають найважливішим [12]. За результатами опитування студентів перших курсів Deluga A. із співавт. також зазначають провідне місце міцного здоров'я, фізичної та розумової підготовки серед особистісних цінностей молоді [13].

Другою за важливістю, на думку наших респондентів, є «цікава робота», причому для дівчат ця цінність дещо важливіша. Далі важливими цінностями, більшість учнів обрали «вірних друзів» і «досягнення у певній сфері діяльності». Хлопці вважають ці цінності більш важливими, ніж дівчата. На думку Deluga A. із співавт. місце здоров'я в особистій ієрархії цінностей часто є основою вибору поведінки, що визначає стиль життя та значною мірою зумовлює задоволеність життям [13].

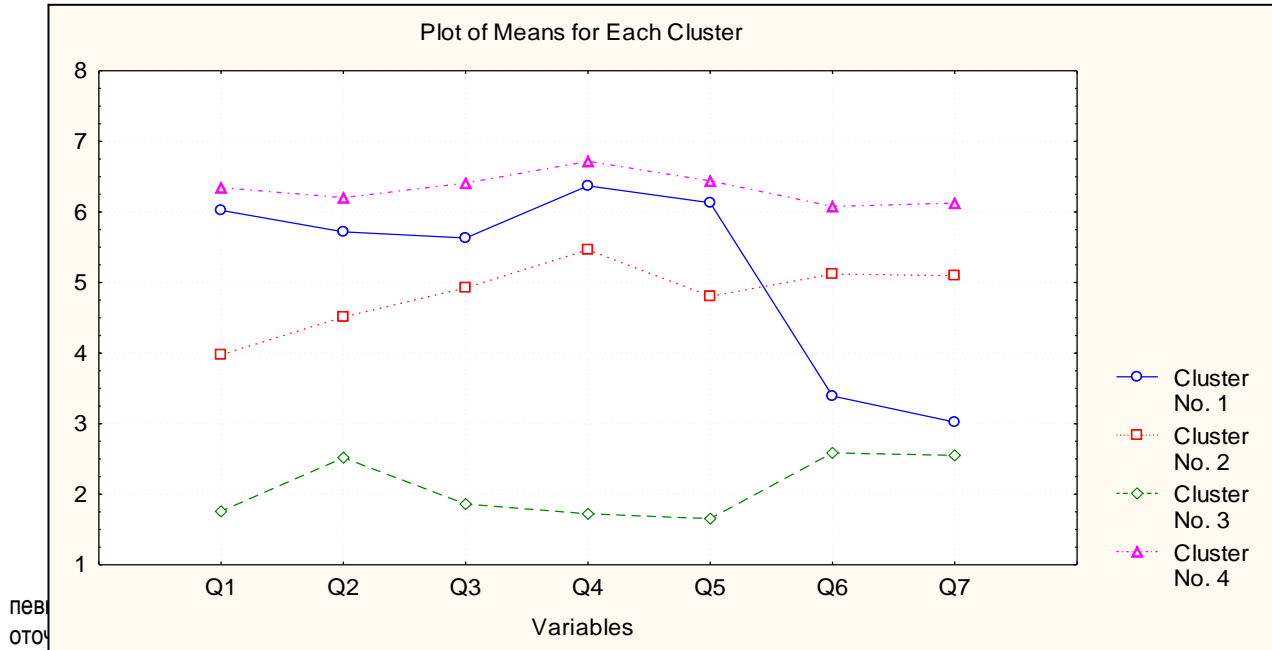
Таблиця 2

**Характеристика відповідей старшокласників щодо важливості цінності для особистості, у %**

Цінності	Рівень значущості	Усі n=243	Хлопці n=103	Дівчата n=140
досягнення	низький	11,94	9,71	13,57
	середній	27,99	28,16	27,85
	високий	60,08	62,13	58,57
матеріальні статки	низький	8,23	5,82	10
	середній	36,21	36,89	35,71
	високий	55,55	57,28	54,28
друзі	низький	10,7	7,77	12,85
	середній	28,4	27,18	29,29
	високий	60,9	65,04	57,86
здоров'я	низький	10,7	7,77	12,85
	середній	13,58	13,59	13,57
	високий	75,72	78,64	73,57
робота	низький	6,58	11,65	11,43
	середній	13,16	24,27	22,85

	високий	65,02	64,08	65,71
визнання і повага	низький	10,29	8,74	11,43
	середній	45,26	47,58	43,57
	високий	44,45	43,69	45
незалежність	низький	12,34	13,59	11,43
	середній	41,56	41,75	41,43
	високий	46,09	44,66	47,15

За результатами кластерного аналізу було виокремлено чотири групи (кластери) учнів, що мають різні уявлення щодо важливості особистісних цінностей (рис.1). До першого кластеру увійшло 46 учнів, до другого – 41, до третього – 29, і до четвертого – 127.



Ці групи мають певні відмінності у виборі особистісних цінностей. Так четверта група характеризується тим, що усі запропоновані цінності вважає важливими для особистості, натомість третя група, найменша за кількістю учнів, характеризується найнижчою увагою до цінностей. Представники другої групи не приділяють цінностям великого значення, оскільки їх переважний вибір стосується середнього рівня значущості. А учні, що увійшли до першої групи, цінують перші п'ять цінностей («досягнення у певній діяльності», «матеріальні статки», «вірні друзі», «здоров'я», «цікава робота»), а «визнання і повага оточення» та «незалежність» (свободу) вважають не значущими у своєму житті.

Для досягнення життєвого успіху найбільш важливими старшокласники вважають здоров'я, завзятість і працелюбство, підтримку (друзів, батьків, педагогів) та якісну освіту. Їх значущу важливість підкреслили відповідно 64,2%, 63,78%, 53,5% та 51,44% учнів від загальної кількості респондентів (табл.3). Слід зазначити, що якщо за важливістю здоров'я для досягнення життєвого успіху між хлопцями і дівчатами існує практично суголосність, то за важливістю інших цінностей є певні відмінності, оскільки хлопці на відміну від дівчат вважають «завзятість і працелюбство» (+12%), «підтримку» (+6,5%) та «якісну освіту» (+3,4%) більш важливими для життєвого успіху. За даними Chen M. із співавт. серед цілей сталого розвитку «якісна освіта» посідає друге місце за вибором і у китайських учнів [12].

Таблиця 3

**Характеристика відповідей старшокласників щодо важливості цінності для життєвого успіху, у %**

Цінності	Рівень значущості	Усі n=243	Хлопці n=103	Дівчата n=140
освіта	низький	9,47	11,65	7,86
	середній	39,1	34,96	42,14
	високий	51,44	53,39	50
матеріальні статки	низький	9,47	7,76	10,71
	середній	46,5	46,6	46,43
	високий	44,03	45,63	42,86
природні здібності	низький	13,17	13,6	12,86

	середній	56,38	49,52	61,44
	високий	30,45	36,89	25,72
везіння	низький	11,93	11,65	12,15
	середній	57,2	47,58	64,28
	високий	30,86	40,78	23,57
здоров'я	низький	11,11	9,71	12,14
	середній	24,7	25,24	24,28
	високий	64,2	65,05	63,57
завзятість, працелюбство	низький	10,7	7,76	12,85
	середній	25,51	20,39	29,28
	високий	63,78	71,85	57,86
підтримка (друзів, батьків, педагогів)	низький	11,52	8,74	13,57
	середній	34,98	33,98	35,72
	високий	53,5	57,28	50,71

Вірогідно, найменш важливими цінностями для життєвого успіху учні вважають «природні здібності» (30,45%) та «везіння» (30,86%), оскільки їх обрала лише третина респондентів. Щодо матеріальних статків, то тут думки старшокласників практично поділилися порівну: 46,5% від загального числа респондентів вважають цю цінність не досить важливою, а 44,03% – важливою.

Для цього запитання також за результатами кластерного аналізу сформовано чотири групи (кластери) (рис.2). До першої групи увійшло 29 учнів, до другої – 34, до третьої – 68 і до четвертої – 112.

Ці групи мають аналогічні відмінності між собою щодо вибору найбільш важливих для життєвого успіху цінностей. Четверта група, як і для першого блоку питань, вважає важливими для досягнення життєвого успіху усі запропоновані цінності. Учні з другої групи займають середню позицію, тобто усі цінності оцінюють на середній бал. Старшокласники першої групи загалом не вважають, що цінності можуть мати значення для досягнення життєвого успіху і більшою мірою покладаються на везіння та вдачу. Учні, що увійшли до третьої групи, навпаки, вважають, що успіх найменш за все залежить від везіння: для успіху необхідна якісна освіта, підтримка, завзятість і працелюбство, і насамперед, здоров'я.

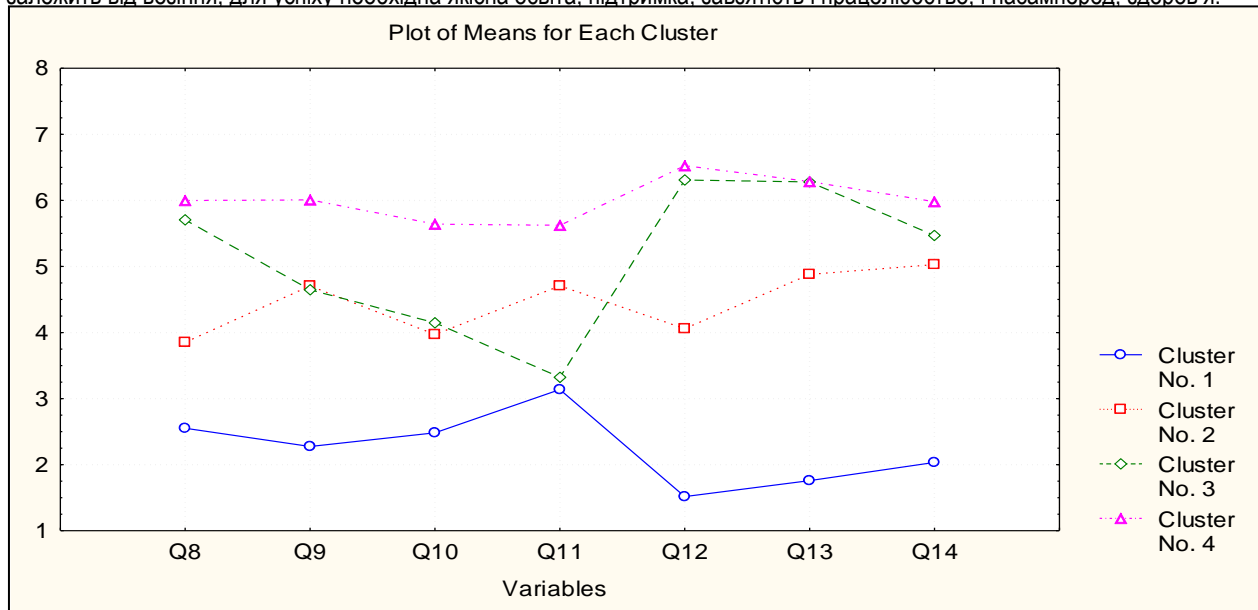


Рис.2. Характеристика груп (кластерів) респондентів за вибором цінностей важливих для досягнення життєвого успіху, де Q8 – якісна освіта, Q9 – матеріальні статки, Q10 – природні здібності, Q11 – везіння (удача), Q12 – здоров'я, Q13 – завзятість і працелюбство, Q14 – підтримка (друзів, батьків, педагогів).

Однак, слід зазначити, що кореляційний аналіз зв'язків між вибором респондентами здоров'я як особистісної та важливої для досягнення життєвого успіху цінності не виявив жодного вірогідно значущого зв'язку із поведінковими проявами щодо підтримання або збереження власного здоров'я (табл.4).

Таблиця 4

Кореляційний аналіз взаємозв'язків між цінністю здоров'я та здоров'язбережувальною поведінкою

Твердження опитувальника	Здоров'я як особистісна цінність		Здоров'я як цінність необхідна для успіху		Групи за особистісними цінностями		Групи за цінностями необхідними для успіху	
	коефіцієнт кореляції	вірогідність	коефіцієнт кореляції	вірогідність	коефіцієнт кореляції	вірогідність	коефіцієнт кореляції	вірогідність
Займаюсь фізичними вправами (зарядка, ранкові пробіжки тощо)	-0,0364	p≤0,05	-0,0316	p≤0,05	-0,0365	p≤0,05	0,0471	p≤0,05
Дотримуюсь дієти, слідкую за своєю вагою	-0,0657	p≤0,05	-0,0612	p≤0,05	0,0043	p≤0,05	-0,05	p≤0,05
Турбуюсь про дотримання режиму сну та відпочинку	-0,0726	p≤0,05	-0,0879	p≤0,05	-0,0192	p≤0,05	-0,0618	p≤0,05
Відвідую лікарів з профілактичною метою	0,0431	p≤0,05	0,029	p≤0,05	0,1104	p≤0,05	0,0371	p≤0,05
Уникаю шкідливих звичок	0,042	p≤0,05	0,0747	p≤0,05	0,0642	p≤0,05	0,0532	p≤0,05
Загартовуюсь, займаюсь спортом (боротьба, шейпінг, бокс, тренажерний зал, басейн тощо)	-0,0321	p≤0,05	-0,0498	p≤0,05	-0,003	p≤0,05	-0,0312	p≤0,05
Нічого не роблю	0,0333	p≤0,05	0,0139	p≤0,05	0,0052	p≤0,05	-0,0099	p≤0,05

Це дозволяє зробити висновок, що цінність здоров'я для старшокласників має доволі декларативний характер, оскільки усвідомлення цінності здоров'я не відображається на обранні способів їхнього життя.

**Висновки.** Дослідження ціннісного ставлення до здоров'я старшокласників крізь призму особистісних цінностей та досягнення життєвого успіху дозволяє стверджувати, що цінності здоров'я учні надають значну перевагу, але при цьому стиль життя і поведінка залишаються далекими від докладання необхідних зусиль з підтримання або збереження власного здоров'я. Отже, зважаючи на значення освіти у формуванні ціннісного ставлення до здоров'я, необхідно посилити активність педагогічних колективів щодо розроблення програм розвитку фізичної активності, мотивації залученості учнів старших класів до групової чи індивідуальної здоров'язбережувальної діяльності та впровадження інноваційних технологій формування здорового способу життя учнів в умовах змішаного навчання. Зважаючи на те, що учні природно прагнуть досягати життєвого успіху, ефективними інструментами зміни діяльнісного компоненту ціннісного ставлення до здоров'я можна вважати підтримку закладами освіти соціальних ініціатив та проєктів зі збереження чи відновлення здоров'я, публічних активностей учнів щодо ведення здорового способу життя, його популяризації у соціальних мережах, навчання турботі про здоров'я як метаресурсу життєвої успішності, забезпечення безбар'єрного доступу до занять фізичною культурою і спортом.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у розробленні та апробації ефективних виховних програм формування життєвої успішності, в яких значна увага приділяється і формуванню ціннісного ставлення до здоров'я в учнів старших класів закладів загальної середньої освіти.

#### Література

- Афанасенко В. Формування мотиваційного компоненту ставлення до здоров'я студентської молоді / В. Афанасенко, В. Апухтіна // *Psychology Travelogs*. 2023. № 4. Р. 61-69.
- Бережна Т. І. Сформованість здоров'язбережувального середовища у закладах загальної середньої освіти. *Проблеми сучасних трансформацій. Серія: Педагогіка*. №2. 2023. 23-30. [https://reicst.com.ua/pmp/issue/view/issue\\_2\\_2023](https://reicst.com.ua/pmp/issue/view/issue_2_2023).
- Даниленко Г.М., Кириченко В.І., Страшок Л.А. Синергія партнерської взаємодії у турботі про здоров'я дітей та підлітків. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. Том 6. №1. (2024). <https://visnyk.naps.gov.ua/index.php/journal/article/view/473>
- Єжова О.О. Теоретичні і методичні засади формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів професійно-технічних навчальних закладів. Автореферат. 2013. 38 с.
- Єжова О.О. *Формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів професійно-технічних навчальних закладів*. Суми: Макден, 2011. 412 с.

6. Єжова О.О., Кириченко В.І., Успенська В.М. Аналіз стану здоров'яорієнтованого середовища сучасних закладів загальної середньої освіти. Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Ушинського. 2022. 3 (140). С.34-45. doi.org/10.24195/2617-6688-2022-3-4.
7. Кириченко В.І., Салій П.С. Теоретико-дефініційний аналіз досліджень життєвого оптимізму старшокласників. Проблеми сучасних трансформацій. Серія: педагогіка. №4. 2024. [https://reicst.com.ua/pmtp/issue/view/issue\\_4\\_2024](https://reicst.com.ua/pmtp/issue/view/issue_4_2024)
8. Марченко, О. Ю. Характерні особливості ставлення до власного здоров'я та вибору факторів здорового способу життя школярів різного віку / О. Ю. Марченко, М. С. Бричук // Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2023. № 1. С. 62-69
9. Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі (195/2020). Президент України. (2020, 25 травня). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/195/2020>
10. Про цілі сталого розвитку України на період до 30 року. Закон України № 722/2019 від 30.09.2019 р. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/722/2019#Text>
11. Asada Y., Brown M., McNally M., Murphy A., Urquhart R., & Warner G. (2022). Personal Responsibility for Health: Exploring Together with Lay Persons. *Public health ethics*, 15(2), 160–174. <https://doi.org/10.1093/phe/phac009>
12. Chen M.; Jeronen E.; Wang A. Toward Environmental Sustainability, Health, and Equity: How the Psychological Characteristics of College Students Are Reflected in Understanding Sustainable Development Goals. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18, 8217. <https://doi.org/10.3390/ijerph18158217>
13. Deluga A., Dobrowolska B., Kosicka B., Ślusarska B., Jędrych M., & Brzozowska, A. (2018). The significance of health in the hierarchy of personal values among nurses. *Medical Studies/Studia Medyczne*, 34(1), 64-69. <https://doi.org/10.5114/ms.2018.74822>
14. Fung, H. H., Ho, Y. W., Zhang, R., Zhang, X., Noels, K. A., & Tam, K.-P. (2016). Age differences in personal values: Universal or cultural specific? *Psychology and Aging*, 31(3), 274–286. <https://doi.org/10.1037/pag0000082>
15. Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development; <https://www.undp.org/ukraine/publications/transforming-our-world-2030-agenda-sustainable-development>
16. Xu T, Tomokawa S, Gregorio ER Jr, Mannava P, Nagai M, Sobel H. School-based interventions to promote adolescent health: A systematic review in low- and middle-income countries of WHO Western Pacific Region. *PLoS One*. 2020;15(3):e0230046. doi:10.1371/journal.pone.0230046

#### References

1. Afanasenko V., Apukhtina V. (2023). Formuvannia motyvatsiinoho komponentu stavlennia do zdorovia studentskoi molodi /Psychology Travelogs. № 4. P. 61-69.
2. Berezhna T. I. (2023). Sformovanist zdoroviazberezhualnogo seredovishcha u zakladakh zahalnoi serednoi osvity. Problemy suchasnykh transformatsii. Seria: Pedagogika. №2. 23-30. [https://reicst.com.ua/pmtp/issue/view/issue\\_2\\_2023](https://reicst.com.ua/pmtp/issue/view/issue_2_2023).
3. Danylenko H.M., Kyrychenko V.I., Strashok L.A. (2024). Synerhiia partnerskoi vziaemodii u turboti pro zdorovia ditei ta pidlitkiv. *Visnyk Natsionalnoi akademii pedahohichnykh nauk Ukrainy*. Tom 6. №1.
4. Iezhova O.O. (2013). Teoretychni i metodychni zasady formuvannia tsinnisnogo stavlennia do zdorovia v uchniv profesiino-tekhnichnykh navchalnykh zakladiv. Avtoreferat. 38 s.
5. Iezhova O.O. (2011). Formuvannia tsinnisnogo stavlennia do zdorovia v uchniv profesiino-tekhnichnykh navchalnykh zakladiv. Sumy: Makden, 412 s.
6. Iezhova O.O., Kyrychenko V.I., Uspenska V.M. (2022). Analiz stanu zdoroviaorientovanoho seredovishcha suchasnykh zakladiv zahalnoi serednoi osvity. *Naukovy visnyk Pivdenoukraiinskoho natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni K.Ushynskoho*. 3 (140). С.34-45. doi.org/10.24195/2617-6688-2022-3-4.
7. Kyrychenko V.I., Saliy P.S. (2024). Teoretyko-definitynyi analiz doslidzhen zhyttievoho optymizmu starshoklasnykiv. *Problemy suchasnykh transformatsii*. Seria: pedagogika. №4. [https://reicst.com.ua/pmtp/issue/view/issue\\_4\\_2024](https://reicst.com.ua/pmtp/issue/view/issue_4_2024)
8. Marchenko, O. Yu. (2023). Kharakterni osoblyvosti stavlennia do vlasnogo zdorovia ta vyboru faktoriv zdorovoho sposobu zhyttia shkolariv riznogo viku / O. Yu. Marchenko, M. S. Brychuk // Sportyvna medytsyna, fizychna terapiia ta erhoterapiia. № 1. С. 62-69
9. Pro Natsionalnu stratehiu rozbudovy bezpechnoho i zdorovoho osvitnogo seredovishcha u novii ukrainskii shkoli (195/2020). Prezydent Ukrainy. (2020, 25 travnia). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/195/2020>
10. Pro tsili staloho rozvytku Ukrainy na period do 30 roku. Zakon Ukrainy № 722/2019 vid 30.09.2019 r. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/722/2019#Text>
11. Asada Y., Brown M., McNally M., Murphy A., Urquhart R., & Warner G. (2022). Personal Responsibility for Health: Exploring Together with Lay Persons. *Public health ethics*, 15(2), 160–174. <https://doi.org/10.1093/phe/phac009>
12. Chen M.; Jeronen E.; Wang A. (2021). Toward Environmental Sustainability, Health, and Equity: How the Psychological Characteristics of College Students Are Reflected in Understanding Sustainable Development Goals. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18, 8217. <https://doi.org/10.3390/ijerph18158217>
13. Deluga A., Dobrowolska B., Kosicka B., Ślusarska B., Jędrych M., & Brzozowska, A. (2018). The significance of health in the hierarchy of personal values among nurses. *Medical Studies/Studia Medyczne*, 34(1), 64-69. <https://doi.org/10.5114/ms.2018.74822>
14. Fung, H. H., Ho, Y. W., Zhang, R., Zhang, X., Noels, K. A., & Tam, K.-P. (2016). Age differences in personal values: Universal or cultural specific? *Psychology and Aging*, 31(3), 274–286. <https://doi.org/10.1037/pag0000082>
15. Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development; <https://www.undp.org/ukraine/publications/transforming-our-world-2030-agenda-sustainable-development>

16. Xu T, Tomokawa S, Gregorio ER Jr, Mannava P, Nagai M, Sobel H.(2020). School-based interventions to promote adolescent health: A systematic review in low- and middle-income countries of WHO Western Pacific Region. PLoS One. 2020;15(3):e0230046. doi:10.1371/journal.pone.0230046

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8\(181\).22](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).22)  
УДК 796.015.132: 355.237.3

Ковальчук М. П.,  
0009-0000-1695-9783  
аспірант кафедри легкої атлетики  
Львівського державного університету  
фізичної культури імені Івана Боберського

## ПРОГРАМА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВІЙСЬКОВОГО КОЛЕДЖА – МАЙБУТНІХ КОМАНДИРІВ ШТУРМОВИХ ВІДДІЛЕНЬ (ВЗВОДІВ) ЗАСОБАМИ ВІЙСЬКОВОГО П'ЯТИБОРСТВА

Удосконалення фізичної підготовленості військовослужбовців завжди було і є одним з найважливіших завдань підготовки військових спеціалістів разом з професійною. Особливо актуально це для елітних підрозділів (розвідка, аеромобільні, десантні та штурмові підрозділи, морська піхота та сили спеціальних операцій). Результати науково-методичних досліджень довели, що найбільш ефективний засіб виконання завдань для покращення фізичної підготовленості військовослужбовців – це застосування фізичних вправ з видів спорту, які найбільш наближені за структурою рухів і характером фізичних навантажень до військово-професійної діяльності військовослужбовців. Військове п'ятиборство яскраво відрізняється не лише змістом вправ, що входять до нього, але й організацією та забезпеченістю навчально-тренувального та виховного процесу. Аналіз літературних джерел дозволив нам визначити не доопрацювання в організації фізичної підготовки курсантів коледжів за спеціальністю «Управління діями підрозділів механізованих військ» (майбутні командири відділень та взводів штурмових підрозділів). У дослідженні обґрунтовано і розроблено програму оптимізації фізичної підготовленості курсантів військового коледжу із застосуванням військового п'ятиборства як засобу фізичного виховання.

**Ключові слова:** курсанти військового коледжу, військове п'ятиборство як засіб фізичного виховання; майбутні командири відділень-взводів штурмових підрозділів, фізична підготовка.

**Physical training program of military college cadets - future commanders of assault departments (platoons) using military pentathletics.** Improving the physical fitness of military personnel has always been and is one of the most important tasks of training military specialists along with professional training. This is especially relevant for elite units (reconnaissance, airborne, landing and assault units, marines and special operations forces). The results of scientific and methodological research proved that the most effective means of performing tasks to improve the physical fitness of servicemen is the use of physical exercises from sports that are closest in terms of the structure of movements and the nature of physical exertion to the military and professional activities of servicemen. Military pentathlon clearly differs not only in the content of the exercises included in it, but also in the organization and provision of the educational, training and educational process. The analysis of literary sources allowed us to determine the lack of improvement in the organization of physical training of college cadets in the specialty "Management of actions of units of mechanized troops" (future commanders of departments and platoons of assault units). The research substantiated and developed the author's program for optimizing the physical fitness of military college cadets using military p' Martial arts as a means of physical education, which was implemented in the 2023-24 school year. Despite the high number of new assault units, there is currently no clear program for improving the physical fitness of these soldiers (from the soldier to the platoon commander). a new author's program of physical training of cadets of the sergeant's military college with the use of military pentathlon (for future commanders of departments or platoons of assault units). using military pentathlon as a means of physical education. An advisor on the organization of individual physical training for young sergeants - division and platoon commanders has been developed. The prospects for using the research results will be the implementation of this program in the practice of various assault units, which should significantly improve both general and special physical fitness; study of the relationship between general and special physical fitness and the development of specific methodological instructions for conducting various forms and activities of physical training using military pentathlon as a means of physical education.

**Keywords:** military college cadets, military pentathlon as a means of physical education; future commanders of divisions-platoons of assault units, physical training.

**Постановка проблеми.** В умовах війни з російським агресором бойова діяльність військовослужбовців Збройних Сил (ЗС) України відбувається в екстремальних умовах при наявності значних фізичних і психологічних навантажень, накопиченої (кумулятивної) втоми та інших несприятливих чинників [4, 8]. Значну роль у діях Сил оборони України, особливо у наземних бойових діях, відіграють Сухопутні війська (СВ) ЗС України. Серед основних завдань сухопутних військ: знищення бойової техніки, живої сили противника; прикриття переміщення або розгортання військ, обороні та штурмові дії. За останній рік сформовано багато нових штурмових бригад, особовий склад найменший за кількістю (до 10 осіб), підпорядковується безпосередньо командирі відділення (взводу – до 30 осіб). Таких командирів готують у військових коледжах сержантського складу. Виконання завдань військовослужбовцями сухопутних військ під час штурмових дій характеризуються значним стресогенним впливом (постійне перебування під обстрілами противника), фізичними навантаженнями (швидкі пересування, долаття перешкод у повному спорядженні), не регламентованістю режиму