

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально-науковий педагогічний інститут імені В.О.Сухомлинського

Кафедра фізичної культури та спорту

«Допущений до захисту»

Завідувач кафедри



В.М. Лелека

«03» грудня 2025 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

**на тему: «ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ЗДОРОВОГО
СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ»**

Виконала: студентка групи 6831м



Д.С. Ракитіна

(підпис)

Керівник роботи:

доктор пед. наук, доцент



В.М. Лелека

Миколаїв – 2025 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова****Навчально-науковий педагогічний інститут імені В.О.Сухомлинського**

Кафедра фізичної культури та спорту

Спеціальність А4.11 Середня освіта (Фізична культура)

Освітня програма «Середня освіта (Фізична культура)»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Гарант освітньої програми

 Г. А. Лісенчук09 вересня 2024 року**ЗАВДАННЯ****НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ****на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»**

Студентці Ракитиній Д.С.

1. Тема роботи: «Формування ціннісних орієнтацій здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання»

Керівник роботи Лелека Віталій Миколайович, доктор педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури та спорту

Затверджені наказом ректора №1383-уч від «26» листопада 2025 року

2. Термін подання роботи: жовтень 2025 р.

3. Вихідні дані по роботі: під час дослідження проаналізовано теоретичні основи формування ціннісних орієнтацій студентів. Вивчено сучасний стан фізичного виховання у закладах вищої освіти. Розроблено експериментальну програму та здійснено оцінку її ефективності.

4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів):

Розділ 1. Теоретичні основи формування ціннісних орієнтацій здорового способу життя студентів

1.1. Поняття ціннісних орієнтацій та їх роль у житті особистості

1.2. Концепція здорового способу життя

1.3. Значення фізичного виховання у формуванні ціннісних орієнтацій студентів

Розділ 2. Методика формування ціннісних орієнтацій здорового способу життя у процесі фізичного виховання

2.1. Організація експерименту дослідно-експериментальної роботи

2.2. Розробка програми формування ціннісних орієнтацій

2.3. Використання інтерактивних методів і технік у фізичному вихованні студентів

Розділ 3. Результати дослідно-експериментальної роботи

3.1. Оцінка ефективності запропонованої методики

3.2. Порівняльний аналіз показників експериментальної та контрольної груп

3.3. Рекомендації щодо впровадження результатів дослідження в освітній процес

4. Перелік презентаційних матеріалів, виконаний в програмі Power Point.

5. Дата видачі завдання 09 вересня 2024 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Вивчення літературних джерел предмету дослідження	Жовтень 2024	виконано

2.	Складання розгорнутого плану магістерської роботи та ознайомлення керівника з планом кваліфікаційної роботи	Жовтень 2024	виконано
3.	Підготовка розділу 1 Теоретичні основи формування ціннісних орієнтацій здорового способу життя студентів	Листопад-грудень 2024	виконано
4.	Підготовка розділу 2 Методика формування ціннісних орієнтацій здорового способу життя у процесі фізичного виховання	Січень-лютий 2025	виконано
5.	Підготовка розділу 3 Результати дослідно-експериментальної роботи	Березень-квітень 2025	виконано
6.	Проаналізувати результати дослідження та сформулювати висновки Визначити перспективи подальших досліджень	Квітень 2025	виконано
7.	Апробація дослідження у вигляді тез	Травень 2025	виконано
8.	Оформлення магістерської роботи	Вересень 2025	виконано
9.	Передача магістерської роботи рецензенту для рецензування	Вересень 2025	виконано
10.	Передача магістерської роботи науковому керівнику для написання відгуку	Жовтень 2025	виконано
11.	Підготовка доповіді у вигляді презентації	Жовтень 2025	виконано
12.	Попередній захист магістерської роботи	11.11.2025	виконано
13.	Захист магістерської роботи	12.12.2025	виконано

Студентка



Д.С. Ракитіна

(підпис)

Керівник роботи



В.М. Лелека

АНОТАЦІЯ

Ракитіна Д.С. Тема кваліфікаційної роботи «Формування ціннісних орієнтацій здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання» зі спеціальності А4.11 Середня освіта (Фізична культура), освітньої програми Середня освіта (Фізична культура). Миколаїв: НУК ім. адм. Макарова, 2025.

Метою дослідження була розробка та апробація методики формування ціннісних орієнтацій здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання.

Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження: *теоретичні* (теоретико — методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень), *емпіричні* (спостереження, методи опитування, тестування, констатувальний та формувальний експеримент), *методи обробки даних* (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження).

Розроблені нами рекомендації призначені для викладачів фізичної культури та впровадженні результатів дослідження в освітній процес. Це сприятиме підвищенню якості фізичного виховання і формуванню здоров'язберезувальної компетентності у студентів.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, ціннісні орієнтації студенти вищого навчального закладу, А4.11 Середня освіта (Фізична культура).

ANNOTATION

Rakitina D.S. Thesis topic: «Formation of value orientations for a healthy lifestyle among students in the process of physical education» in the specialty А4.11 Secondary Education (Physical Culture), educational program Secondary

Education (Physical Culture). Mykolaiv: Admiral Makarov National University, 2025.

The purpose of the study was to develop and test a methodology for forming value orientations for a healthy lifestyle among students in the process of physical education.

To achieve the goal and solve the tasks set, the following research methods were chosen: theoretical (theoretical and methodological analysis, classification and systematization of scientific sources, comparison and generalization of data from theoretical and experimental studies), empirical (observation, survey methods, testing, ascertaining and formative experiments), data processing methods (generalization and systematization of qualitative and quantitative data of empirical research).

The recommendations we have developed are intended for physical education teachers and the implementation of research results in the educational process. This will contribute to improving the quality of physical education and the formation of health-saving competence in students.

Keywords: healthy lifestyle, value orientations of higher education students, A4.11 Secondary education (Physical education).

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ.....	11
1.1. Поняття ціннісних орієнтацій та їх роль у житті особистості.....	11
1.2. Концепція здорового способу життя.....	15
1.3. Значення фізичного виховання у формуванні ціннісних орієнтацій студентів.....	25
Висновки до 1 розділу.....	27
РОЗДІЛ ІІ. МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	30
2.1. Організація дослідно-експериментальної роботи.....	30
2.2. Розробка програми формування ціннісних орієнтацій.....	32
2.3. Використання інтерактивних методів і технік у фізичному вихованні студентів.....	35
Висновки до 2 розділу.....	38
РОЗДІЛ ІІІ. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ РОБОТИ.....	41
3.1. Оцінка ефективності запропонованої методики.....	41
3.2. Порівняльний аналіз показників експериментальної та контрольної груп.....	42
3.3. Рекомендації щодо впровадження результатів дослідження в освітній процес.....	56
Висновки до 3 розділу.....	58
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	63

ВСТУП

Сучасний стан суспільного розвитку характеризується зростанням інтересу до питань здоров'я, яке є однією з ключових цінностей людського життя. У цьому контексті особливої актуальності набуває проблема формування ціннісних орієнтацій здорового способу життя у студентської молоді як однієї з найбільш активних і перспективних соціальних груп. Заклади вищої освіти відіграють важливу роль у цьому процесі, оскільки саме в студентські роки відбувається інтенсивне формування світогляду, звичок і життєвих пріоритетів.

Фізичне виховання є потужним інструментом впливу на формування здорового способу життя, оскільки воно не лише сприяє розвитку фізичних якостей, але й формує усвідомлене ставлення до здоров'я, як до особистої і суспільної цінності. Проте сучасна практика фізичного виховання у закладах вищої освіти часто не відповідає вимогам сьогодення, що зумовлює необхідність пошуку нових підходів і методик, спрямованих на формування ціннісних орієнтацій у студентів.

Формування здорового способу життя студентської молоді, зміцнення здоров'я та стійкості організму до несприятливих умов зовнішнього середовища, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності – є основними завданнями фізичного виховання у вищому навчальному закладі (Віленський М., Іващенко Л., Видрін В., Дубогай О., Юшков В., Моченов В., Хоменко Н. та ін.).

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю розробки і впровадження ефективних методів фізичного виховання, які б не лише підвищували рівень фізичної активності студентів, але й сприяли формуванню стійкої мотивації до ведення здорового способу життя. Результати такого дослідження можуть бути корисними для вдосконалення

освітніх програм і підвищення ефективності фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Мета роботи полягає у розробці та апробації методики формування ціннісних орієнтацій здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання.

Досягнення цієї мети передбачає вирішення таких **завдань**:

1. Проаналізувати теоретичні основи формування ціннісних орієнтацій.
2. Вивчити сучасний стан фізичного виховання у закладах вищої освіти.
3. Розробити експериментальну програму і здійснити оцінку її ефективності.

Об'єктом дослідження є процес фізичного виховання студентів.

Предметом дослідження виступають педагогічні умови та методи формування ціннісних орієнтацій здорового способу життя студентів.

Методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження: *теоретичні* (теоретико — методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень), *емпіричні* (спостереження, методи опитування, тестування, констатувальний та формувальний експеримент), *методи обробки даних* (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження).

Практичне значення дослідження полягає у розробці рекомендацій для викладачів фізичної культури та впровадженні результатів дослідження в освітній процес. Це сприятиме підвищенню якості фізичного виховання і формуванню здоров'язбережувальної компетентності у студентів.

Апробація результатів дослідження. Здійснювалася шляхом публікації основних положень і висновків, у збірнику наукових тез

«Фізична культура і спорт: теорія, практика, інновації» (м.Миколаїв, 2025р.) за темою «Процес формування ціннісних орієнтацій здорового способу життя у процесі фізичного виховання».

Структура роботи. робота містить вступ, три розділи та висновки до них, загальні висновки, список використаних джерел. Основний обсяг тексту викладено на 57 сторінках, загальний обсяг складає 64 сторінки. У роботі міститься 12 таблиць, 5 рисунків. Список використаних джерел складається з 55 найменувань.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

1.1. Поняття ціннісних орієнтацій та їх роль у житті особистості

Ціннісні орієнтації — це система внутрішніх пріоритетів і переконань, які визначають ставлення особистості до навколишнього світу, себе, інших людей та суспільства загалом. Вони є основою для формування світогляду, моральних норм, мотиваційної сфери, а також впливають на поведінку та прийняття рішень.

У науковій статті Олійник М. знаходимо таке визначення поняття ціннісні орієнтації - це відображення у свідомості людини цінностей, визнаних нею як стратегічно важливий життєвих цілей і загальних світоглядних орієнтирів. Поняття ціннісні орієнтації було введено у повоєнній соціальній психології як аналог філософського поняття цінностей, проте чітке розмежування між цими поняттями досі не існує.

Ціннісні орієнтації та системи цінностей у різних людей різні. Вони змінюються під впливом внутрішніх установок, умов довкілля, зокрема соціокультурного середовища освітнього закладу. Саме в період професійної підготовки відбувається становлення особи студента, удосконалюються його моральні та професійні якості, окреслюється коло його цінностей [34, с. 219-220].

На думку Котлової Л.О. основними умовами становлення системи цінностей особистості є включення людини в діяльність та спілкування. Взаємодія соціальних чинників із особистісними складають механізм соціального становлення особистості, що виступає активним суб'єктом суспільних відносин [22, с. 144].

Цінності поділяються на кілька типів:

- *Особистісні* — відображають індивідуальні уподобання (здоров'я, саморозвиток).
- *Суспільні* — орієнтовані на групу чи суспільство (справедливість, рівність).
- *Моральні* — визначають етичні орієнтири (чесність, доброта).
- *Матеріальні* — стосуються матеріального добробуту (багатство, комфорт).

Роль ціннісних орієнтацій у житті особистості полягає у наступному:

1. **Формування світогляду:** Цінності визначають, як людина сприймає навколишній світ, що вважає важливим та пріоритетним.
2. **Мотиваційна функція:** Вони стають основою для постановки цілей і стимулюють досягнення результатів.
3. **Регулювання поведінки:** Цінності спрямовують дії людини, допомагаючи обирати відповідну модель поведінки в різних життєвих ситуаціях.
4. **Соціальна адаптація:** Завдяки цінностям людина гармонійно взаємодіє із соціальним середовищем, приймаючи норми та правила суспільства.

Формування особистісної ідентичності: Цінності є частиною "Я-концепції", яка допомагає людині усвідомити себе як унікальну особистість [31, с. 11].

Ціннісні орієнтації формуються під впливом багатьох факторів, зокрема сім'ї, освіти, культури, соціального оточення та життєвого досвіду. Їх значення в житті особистості особливо зростає у періоди соціальних змін, коли потрібна здатність адаптуватися до нових умов, зберігаючи внутрішню гармонію.

Воронцова Е. наголошує, що орієнтація людини в сучасному світі і часі швидко змінюється, розвивається і має велике значення. Вибір кола спілкування, профілю і рівня освіти, професії, створення сім'ї – це одні з

найважливіших рішень, які ухвалює для себе людина. Саме ці рішення і відіграють роль у становленні повної конфігурації життя. Рішення, які людина приймає в своєму житті, засновані на цінностях, що своєю чергою утворюють ціннісні орієнтири [10].

У підсумку, ціннісні орієнтації виступають своєрідним "компасом" для людини, спрямовуючи її у пошуку сенсу життя, досягненні гармонії та реалізації потенціалу. Вони є основою для гармонійного розвитку особистості та її активної взаємодії зі світом.

Ціннісні орієнтації студентів є складовою їх світогляду та визначають ставлення до навчання, професійної діяльності, соціального життя, міжособистісних відносин, а також до саморозвитку. Цей період життя є важливим для формування ієрархії цінностей, які в подальшому впливатимуть на життєві вибори та поведінку молодої людини.

Олійник Н. у своїй науковій розвідці пропонує такі чинники, що формують ціннісні орієнтації:

- матеріально-економічні;
- соціально-психологічні;
- соціально-демографічні;
- віково-демографічні;
- амбівалентно-транзитивні;
- освітні;
- девіантно-деліквентні [34, с. 219].

Ціннісні орієнтації студентів зазвичай включають кілька ключових аспектів (таблиця 1.1.):

Таблиця 1.1.

Ціннісні орієнтації студентів

<i>Види ціннісних орієнтацій</i>	<i>Їх змістова характеристика</i>
Професійні цінності	Охоплюють прагнення до професійної самореалізації, отримання знань,

	навичок та формування компетенцій, які потрібні для успішної кар'єри.
Освітні цінності	Відображають ставлення до навчання, прагнення до знань, самоосвіти та підвищення кваліфікації.
Особисті цінності	Спрямовані на саморозвиток, здоровий спосіб життя, розвиток моральних якостей та духовного потенціалу.
Соціальні цінності	Пов'язані із прагненням до соціальної взаємодії, підтримки відносин, участі в громадських та волонтерських проєктах
Духовні та культурні цінності	Сприяють формуванню етичного ставлення до життя, розширенню кругозору через мистецтво, літературу, релігію або інші духовні практики.

Особливості формування ціннісних орієнтацій студентів:

1. *Вікові та психологічні особливості:* студентський вік є періодом активного пошуку сенсу життя, самовизначення та побудови майбутніх планів.

2. *Вплив соціального середовища:* однолітки, викладачі, сім'я, а також медіаформати сприяють формуванню уявлень про важливі цінності.

3. *Роль освітнього процесу:* в університетах та інших закладах освіти студенти не лише отримують знання, але й вчаться аналізувати, робити вибір, відстоювати свої позиції, що впливає на їх ціннісні орієнтири.

Сучасні виклики: глобалізація, цифровізація, соціальні трансформації та інші зміни сприяють переосмисленню традиційних цінностей і пошуку нових [39, с. 161].

Вплив ціннісних орієнтацій на студентів:

1. *Навчальна мотивація:* студенти з чітко сформованими цінностями часто мають вищу мотивацію до навчання та активніше працюють над досягненням професійних цілей.

2. *Соціальна активність*: високий рівень усвідомлення соціальних цінностей сприяє участі в громадських ініціативах, волонтерстві та побудові ефективних комунікацій.

3. *Особистісний розвиток*: цінності стимулюють до роботи над собою, вдосконалення моральних, фізичних і розумових якостей.

Таким чином, ціннісні орієнтації студентів відіграють ключову роль у їхньому розвитку, допомагаючи адаптуватися до сучасного світу, визначати життєві пріоритети та успішно реалізовувати себе в навчанні, професії та суспільстві. Завдання закладів вищої освіти полягає у створенні умов для формування гармонійної системи цінностей, що сприяє всебічному розвитку молоді.

1.2. Концепція здорового способу життя

Лелека В. зауважує, що фізичне виховання допомагає формувати особистість студента, готувати його до професійної діяльності, закладати в ньому основні принципи самовиховання, формувати систему знань з фізичної культури, стимулювати молодь до ведення здорового способу життя, сприяти всебічному розвитку організму.

Однак, внаслідок недооцінки у закладах вищої освіти ролі фізичної культури та спорту, фізичний стан більшості студентів викликає занепокоєння і з кожним роком все більш погіршується. Тому стратегічною метою фізичного виховання студентської молоді повинно бути формування в неї фізичного, морального та психічного здоров'я, усвідомленої потреби у фізичному вдосконаленні та розвитку [27, с. 572].

Здоров'я – це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад. Це визначення, запропоноване Всесвітньою організацією охорони здоров'я

(ВООЗ), підкреслює багатогранний характер здоров'я, яке охоплює різні аспекти життя людини (таблиця 1.2.):

Таблиця 1.2.

Класифікація видів здоров'я

<i>Вид здоров'я</i>	<i>Його характеристика</i>
Фізичне	Оптимальне функціонування організму, його здатність ефективно виконувати щоденні завдання без перевтоми. Включає нормальну роботу всіх органів і систем, підтримання фізичної активності, правильне харчування, адекватний сон та відсутність захворювань.
Психічне	Стан внутрішньої гармонії, що проявляється у здатності людини адаптуватися до змін, вирішувати життєві труднощі, керувати своїми емоціями, підтримувати стабільність мислення та поведінки.
Соціальне	Здатність людини успішно взаємодіяти з іншими людьми, формувати стійкі соціальні зв'язки, адаптуватися до соціального середовища та виконувати соціальні ролі.
Духовне	Усвідомлення цінностей, сенсу життя, гармонії з собою та оточенням. Цей аспект пов'язаний з моральними переконаннями, етичними принципами, релігійними або культурними поглядами.

На думку Бабієнко К., здоров'я – це основна цінність особистості та суспільства. Здоров'я – це складний, системний за своєю функцією феномен, специфіка якого проявляється на фізичному, психологічному та

соціальному рівнях розвитку. Здоровий спосіб життя є необхідним елементом підготовки студентів вищих навчальних закладів, який враховує екологічний підхід до природи, змінює свідомість особистості: сприяє формуванню у неї відповідного ставлення до свого здоров'я та навколишнього середовища як необхідної умови для його збереження та зміцнення. Проблемою залишається створення мотивації студентів до здорового способу життя, подолання шкідливих звичок, паління і вживання алкоголю, переїдання і гіподинамія та активізація їх під час засвоєння ними знань про самооздоровлення [4, с. 1].

Чинники, що впливають на здоров'я:

- Спосіб життя (харчування, фізична активність, шкідливі звички).
- Генетична схильність (успадковані фактори ризику).
- Стан екології (якість повітря, води, продуктів харчування).
- Соціальні умови (матеріальне становище, рівень освіти, доступність медичних послуг).
- Медична профілактика (вакцинація, регулярні обстеження, дотримання рекомендацій лікаря).

Здоров'я як цінність: здоров'я є базовою умовою для повноцінного життя та досягнення особистих і соціальних цілей. Воно відіграє важливу роль у формуванні якості життя, оскільки забезпечує здатність до самореалізації, ефективної праці та взаємодії з іншими людьми.

Збереження здоров'я потребує свідомого підходу до власного життя, формування корисних звичок та уникнення чинників ризику [6, с. 83].

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) — це система поведінкових і культурних орієнтирів, спрямованих на підтримку, збереження та зміцнення фізичного, психічного й соціального здоров'я людини. Ця концепція включає комплекс звичок, установок і дій, які сприяють

оптимізації життєдіяльності людини та її гармонійній взаємодії з навколишнім середовищем.

Бондаренко В. стверджує, що на сучасному етапі навчання та виховання студентської молоді особлива увага приділяється проблемам здорового способу життя. Вищі навчальні заклади цю проблему вирішують завдяки оновленню педагогічних технологій та залученням самих студентів до вирішення цієї проблеми.

Здоровий спосіб життя – це поведінка (або відсутність такої) позитивних чинників, що забезпечують здоровий спосіб життя – рухова активність та інші заняття у вільний час, харчування, особиста та громадська гігієна, безпека, уміння подолати стрес тощо. Шкідливими для здоров'я є: паління, зловживання алкоголем та іншими засобами, що викликають залежність; нераціональний режим праці та відпочинку; зниження рухової активності; надмірна кількість інформації; значні навчальні й емоційні перенапруження, серед яких і екземенаційні стрес-фактори; хронічне недосипання; недостатнє, нерегулярне і незбалансоване харчування [6, с. 83].

Основні аспекти концепції здорового способу життя

1. *Фізична активність.* Регулярна фізична активність є ключовим чинником підтримання здоров'я. Вона сприяє зміцненню серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем, покращує обмін речовин та сприяє загальному тону організму.

2. *Раціональне харчування.* Збалансоване харчування, що забезпечує організм необхідними нутрієнтами (білками, жирами, вуглеводами, вітамінами та мікроелементами), є основою фізичного та психічного здоров'я.

3. *Відмова від шкідливих звичок.* Уникнення тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотиків та інших шкідливих речовин сприяє довготривалому збереженню здоров'я.

4. *Психічне здоров'я та стресостійкість.* Здатність ефективно управляти стресом, підтримувати позитивний емоційний стан, уникати психоемоційного виснаження є важливим компонентом здорового способу життя.

5. *Раціональне використання часу.* Планування режиму дня, включення періодів для відпочинку та розумової діяльності, сприяють гармонізації життєвого ритму.

6. *Дотримання гігієнічних норм.* Особиста гігієна, дотримання санітарних норм у побуті, профілактика інфекційних захворювань — базові умови збереження здоров'я.

7. *Соціальна активність та гармонія.* Здорові міжособистісні стосунки, активна участь у соціальному житті, доброзичливе ставлення до оточення є важливими складниками соціального здоров'я.

У вигляді таблиці 1.3. ми узагальнили на основні аналізу науково-методичної літератури основні принципи здорового способу життя:

Таблиця 1.3.

Принципи здорового способу життя

<i>Назва принципу</i>	<i>Його характеристика</i>
Комплексний підхід	Здоровий спосіб життя охоплює всі сфери життєдіяльності людини
Індивідуальність	Кожна людина вибудовує свій здоровий спосіб життя відповідно до фізіологічних, психологічних та соціальних особливостей
Систематичність	Дотримання здорових звичок має бути регулярним і постійним.
Профілактичний характер	Здоровий спосіб життя спрямований на попередження захворювань, а не лише на їх лікування

Роль концепції ЗСЖ у сучасному суспільстві

- Зменшення захворюваності та смертності, спричиненої хронічними неінфекційними хворобами.
- Покращення якості життя та продуктивності населення.
- Формування культури здоров'я серед молоді.
- Гармонізація стосунків людини з навколишнім середовищем.

Концепція здорового способу життя є не лише індивідуальним підходом до підтримки власного здоров'я, але й важливим суспільним явищем, яке має великий вплив на збереження національного потенціалу, економічний розвиток і соціальну стабільність.

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) студентської молоді є важливим елементом їх гармонійного розвитку, що забезпечує фізичне, психічне та соціальне благополуччя. Під час навчання у закладах вищої освіти студенти стикаються з високими інтелектуальними та емоційними навантаженнями, що вимагає від них ефективного управління своїм здоров'ям.

У своїй науковій статті Андрєєва О. стверджує, що формування цінностей здорового способу життя через освіту, створення здоров'язберігального освітнього середовища постає одним із пріоритетних напрямів державно політики в галузі освіти. Змінити ставлення студента до власного здоров'я й особистого способу життя можливо за умови розуміння ним цих цінностей, надання пріоритетності збереженню фізичного та психічного здоров'я за допомогою освіти. Системний аналіз підходів до формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі освітньої та виховної діяльності закладів вищої освіти свідчить, що в сучасній молоді немає цілісного розуміння сутності здорового способу життя; наявні моделі навчально-виховного процесу в більшості випадків не відповідають вимогам системності, послідовності та доступності; законодавча й нормативна база щодо охорони здоров'я підростаючого покоління не забезпечує координації дій усіх зацікавлених структур та установ із питань здоров'язбереження [2].

Основні складові здорового способу життя студентів

1. *Раціональне харчування*

- Забезпечення організму достатньою кількістю калорій та поживних речовин.
- Виключення надмірного споживання фастфуду, цукру та інших шкідливих продуктів.
- Регулярне приймання їжі для підтримки енергетичного балансу.

2. *Фізична активність*

- Регулярні заняття спортом або фізичними вправами (воркаут, біг, йога, плавання тощо).
- Активна участь у спортивних заходах та секціях університету.
- Включення рухової активності у щоденну рутину (ходьба, підйом сходами).

3. *Режим дня*

- Чітке планування часу для навчання, відпочинку та фізичної активності.
- Достатня тривалість сну (7-8 годин на добу) для відновлення організму.
- Уникнення надмірної інтелектуальної та емоційної перевтоми.

4. *Психічне здоров'я*

- Управління стресом через медитацію, релаксаційні техніки або хобі.
- Підтримання позитивного емоційного стану через спілкування з друзями, участь у культурних заходах.

- Звернення до фахівців за потреби психологічної підтримки.

5. *Відмова від шкідливих звичок*

- Уникнення вживання алкоголю, наркотичних речовин і тютюну.

- Формування здорових альтернативних звичок, таких як спорт, творчість або волонтерство.

6. *Гігієна та профілактика захворювань*

- Дотримання особистої гігієни та санітарних норм.
- Регулярне відвідування лікарів для профілактичних оглядів.
- Вакцинація та попередження інфекційних захворювань.

7. *Соціальна активність*

- Залучення до громадських ініціатив, волонтерства чи культурного життя університету.

- Формування позитивного соціального середовища для підтримки психоемоційного стану.

Значення здорового способу життя для студентів

- *Фізичне здоров'я*: покращення працездатності, підвищення витривалості, попередження захворювань.

- *Психічне благополуччя*: зниження рівня стресу, поліпшення концентрації та емоційної стійкості.

- *Академічна успішність*: підвищення когнітивних функцій, таких як увага, пам'ять і мислення.

- *Соціальна адаптація*: розвиток комунікативних навичок і впевненість у собі.

Пропаганда здорового способу життя серед студентської молоді є важливим завданням, яке спрямоване на формування позитивних звичок і збереження здоров'я. Для досягнення цієї мети застосовуються різноманітні методи, які можуть бути інтерактивними, інформаційними та практичними (таблиця 1.4.):

Таблиця 1.4.

Методи пропаганди здорового способу життя серед студентської молоді

<i>Метод пропаганди</i>	<i>Його характеристика</i>
Інформаційно-просвітницькі методи	Забезпечення студентів актуальною інформацією про принципи здорового способу життя: • Проведення лекцій, семінарів і тренінгів. • Розповсюдження буклетів, плакатів, відеороликів. • Використання соціальних мереж для публікації контенту про здоров'я. • Організація інформаційних стендів у навчальних закладах.
Практичні методи	Включення студентів у практичну діяльність для засвоєння корисних звичок: • Організація спортивних заходів (змагання, турніри, марафони). • Проведення майстер-класів із правильного харчування, йоги, фітнесу. • Впровадження регулярних ранкових зарядок або колективних тренувань. • Залучення студентів до волонтерських ініціатив, пов'язаних зі здоров'ям.
Інтерактивні методи	Методи, які залучають студентів до активної участі та сприяють формуванню їхньої свідомості: • Організація дискусійних клубів, дебатів на тему здоров'я. • Використання кейс-методів і рольових ігор. • Проведення квестів і челенджів, спрямованих на виконання завдань, пов'язаних зі здоров'ям. • Використання онлайн-платформ для обговорення та моніторингу власного стану здоров'я.
Соціально-комунікаційні методи	Вплив через приклади та спілкування: • Залучення студентів-лідерів для популяризації здорових звичок серед однолітків. • Запрошення успішних спортсменів або фахівців із питань здоров'я для проведення мотиваційних зустрічей.

	• Організація груп підтримки для студентів, які прагнуть змінити спосіб життя.
Мотиваційні методи	Заохочення студентів до участі у програмах і заходах: • Впровадження системи заохочень (грамоти, сертифікати, подарунки). • Проведення конкурсів на тему здорового способу життя (фото, відео, есе). • Підтримка студентів у досягненні особистих цілей щодо здоров'я.
Профілактичні методи	Спрямовані на попередження шкідливих звичок: • Антинікотинові та антинаркотичні кампанії. • Проведення тестувань і анкетувань для виявлення факторів ризику серед студентів. • Навчання методам управління стресом і профілактики емоційного вигорання.
Цифрові технології	Використання сучасних платформ для підвищення обізнаності: • Розробка мобільних додатків для моніторингу фізичної активності, харчування. • Проведення вебінарів та онлайн-курсів про здоровий спосіб життя. • Створення інтерактивного контенту в соціальних мережах (сторіз, відео, опитування).

Ефективність залежить від інтеграції різних підходів і врахування інтересів студентів. Комбінування інформаційних, інтерактивних і практичних методів дозволяє підвищити залученість молоді, сформувати в них стійкі цінності здорового способу життя та мотивувати до активної участі.

Формування основ здорового способу життя у студентської молоді є не лише завданням самої молоді, але й важливою складовою освітнього

процесу. Університети та інші заклади освіти відіграють ключову роль у створенні умов для пропагування здоров'я, надаючи молоді знання, мотивацію та можливості для зміцнення фізичного й психічного благополуччя.

1.3. Значення фізичного виховання у формуванні ціннісних орієнтацій студентів

Фізичне виховання є важливим компонентом навчально-виховного процесу, спрямованим не лише на зміцнення здоров'я студентів, але й на формування їхніх ціннісних орієнтацій, які визначають поведінку, ставлення до власного здоров'я та соціального оточення [21, с. 13].

Вплив фізичного виховання на ціннісні орієнтації студентів

1. Формування цінності здоров'я

- Фізичне виховання сприяє усвідомленню значущості здоров'я як основного ресурсу для досягнення життєвих цілей.
- Заняття спортом допомагають студентам зрозуміти зв'язок між фізичною активністю, самопочуттям і загальною якістю життя.

2. Розвиток соціальних цінностей

- Групові форми фізичної активності, такі як спортивні змагання або командні ігри, сприяють розвитку таких цінностей, як співпраця, відповідальність, взаємодопомога та повага до інших.
- Участь у спортивних заходах формує почуття колективізму та взаємоповаги.

3. Особистісний розвиток

- Заняття фізичними вправами сприяють формуванню дисципліни, наполегливості, цілеспрямованості та витривалості.
- Розвиток фізичних якостей підвищує самооцінку студентів, формує почуття впевненості у власних силах.

4. Професійні орієнтації

- Для студентів, які навчаються за напрямками фізичного виховання та спорту, фізична культура стає основою професійного становлення.

- Для інших спеціальностей фізичне виховання допомагає інтегрувати поняття здоров'я в майбутню професійну діяльність, особливо в умовах інтенсивного розумового навантаження.

5. Духовні та моральні орієнтири

- Заняття фізичною культурою сприяють усвідомленню таких моральних якостей, як чесність, порядність, взаємопідтримка та справедливість.

- Фізична активність може сприяти розвитку духовної гармонії через практики, що поєднують рухову активність і елементи медитації (наприклад, йога, тай-чі).

6. Цінність активного способу життя

- Заняття фізичною культурою формують у студентів розуміння важливості рухової активності як частини повсякденного життя.

- Регулярна фізична активність мотивує до побудови гармонійного способу життя, де важливе місце займають здорові звички.

На основі аналізу науково-методичної літератури ми сформулювали основні аспекти ролі викладача у формуванні ціннісних орієнтацій через фізичне виховання (таблиця 1.5.):

Таблиця 1.5.

Роль викладача у формуванні ціннісних орієнтацій через фізичне виховання

<i>Аспект роботи викладача</i>	<i>Зміст роботи</i>
Виховна функція	Викладач фізичного виховання виконує не лише педагогічну, але й виховну функцію,

	виступаючи прикладом здорового способу життя.
Навчальна функція	У процесі навчання важливо акцентувати увагу на зв'язку між фізичною активністю, здоров'ям і досягненням життєвих цілей
Сучасні технології	Використання інтерактивних методів (тренінги, обговорення, ігрові форми навчання) сприяє активному залученню студентів до формування позитивних цінностей.

Отже, у сучасних умовах, коли молодь стикається з високим рівнем стресу, гіподинамією та цифровізацією, фізичне виховання стає потужним інструментом формування життєвих цінностей. Воно не лише сприяє фізичному розвитку, але й мотивує до свідомого вибору здорового способу життя, відповідального ставлення до себе та навколишнього світу.

Фізичне виховання студентів дозволяє поєднати індивідуальний розвиток з формуванням суспільно значущих орієнтирів, таких як здоров'я, активність, взаємодія та духовна гармонія.

Висновки до 1 розділу

Здоровий спосіб життя студентів є основою їхнього гармонійного розвитку та ефективного навчання. У цей період життя молодь формує звички, які впливають на фізичне, психічне та соціальне здоров'я. Здоровий спосіб життя передбачає збалансоване харчування, регулярну фізичну активність, дотримання режиму дня, уникнення шкідливих звичок і підтримання психічного благополуччя. Раціональне харчування забезпечує організм енергією та необхідними поживними речовинами, що сприяє підвищенню працездатності та зниженню ризику захворювань. Регулярна фізична активність зміцнює серцево-судинну та опорно-рухову системи,

підвищує витривалість і стійкість до стресу. Важливе значення має дотримання режиму дня, що включає достатню кількість сну та чергування інтелектуальних і фізичних навантажень. Психологічна стабільність досягається через управління стресом, участь у соціальній діяльності, спілкування з однолітками та розвиток хобі. Відмова від тютюну, алкоголю та інших шкідливих звичок допомагає підтримувати фізичне і психічне здоров'я. Університети відіграють важливу роль у формуванні культури здоров'я, пропонуючи студентам можливості для занять спортом, надаючи інформацію про здоровий спосіб життя та сприяючи створенню позитивного соціального середовища. Таким чином, здоровий спосіб життя студентів є ключовим чинником, який сприяє їхньому успішному навчанні, особистісному зростанню та формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я.

Актуальні питання здорового способу життя студентів є надзвичайно важливими, оскільки цей період характеризується інтенсивним навчанням, високим рівнем стресу та формуванням життєвих звичок, які впливають на подальше життя. Однією з ключових проблем є зниження фізичної активності через тривале сидіння під час занять та використання гаджетів, що може призводити до гіподинамії, порушень постави та зниження загальної фізичної працездатності. Харчування студентів також часто є незбалансованим через нерегулярний графік, вживання фастфуду та недостатню кількість корисних продуктів, що негативно впливає на загальний стан організму та працездатність. Психічне здоров'я студентів перебуває під постійним тиском через навчальні вимоги, соціальні виклики та фінансові труднощі, що підвищує ризик тривожних станів і депресій. Важливим питанням є і проблема шкідливих звичок, таких як куріння, зловживання алкоголем чи використання психоактивних речовин, які часто стають засобом короточасного зняття напруги, але негативно впливають на здоров'я та соціальну адаптацію. Університетське середовище має

створювати умови для сприяння здоровому способу життя через організацію спортивних заходів, впровадження освітніх програм з пропаганди здоров'я, забезпечення доступу до якісної їжі та психологічної підтримки. Формування мотивації студентів до активного способу життя, відповідального ставлення до свого здоров'я та розвитку гармонійних звичок є важливим завданням для закладів освіти, суспільства та самих студентів.

РОЗДІЛ II. МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

2.1. Організація дослідно-експериментальної роботи

Наша дослідно-експериментальна робота спрямована на розробку, апробацію та аналіз методики, яка сприяє формуванню у студентів ціннісних орієнтацій здорового способу життя в процесі фізичного виховання. Організація дослідження передбачала кілька послідовних етапів:

- теоретичний;
- діагностичний;
- експериментальний;
- аналітичний.

На теоретичному етапі нами було здійснено вивчення наукової літератури з теми, визначення ключових понять (ціннісні орієнтації, здоровий спосіб життя, фізичне виховання), а також аналіз чинних педагогічних підходів до формування цінностей здоров'я у студентів. Ми сформулювали гіпотезу та завдання дослідження, визначили об'єкт, предмет і методологічну базу роботи.

Діагностичний етап включав визначення початкового рівня сформованості ціннісних орієнтацій студентів. Для цього використовувались анкети, тести, спостереження, бесіди, аналіз щоденників самоспостереження тощо. Отримані дані дозволили нам визначити проблемні аспекти у формуванні цінностей здорового способу життя та спланувати подальшу експериментальну роботу.

На експериментальному етапі ми впровадили розроблену методику. Основними компонентами методики були інтерактивні лекції з пропаганди

здорового способу життя, практичні заняття з фізичної активності, тренінги з розвитку особистісної відповідальності за власне здоров'я, а також індивідуальні консультації.

Експериментальна група проходила навчання за вдосконаленою програмою, тоді як контрольна навчалась за традиційними підходами.

Методи дослідження включали: педагогічний експеримент, аналіз результатів навчальних занять, спостереження, а також анкетування й опитування для оцінки змін у ставленні студентів до здорового способу життя.

Метод педагогічного експерименту є одним із основних способів наукового дослідження у педагогіці, що дозволив нам перевірити ефективність нових підходів, методик або інновацій у навчально-виховному процесі. Метою експерименту є виявлення причинно-наслідкових зв'язків між впровадженням педагогічних нововведень та змінами у поведінці, знаннях, навичках чи ставленні учасників.

Метод спостереження є одним із ключових у педагогічних дослідженнях, що дозволиив отримати об'єктивну інформацію про процеси навчання, виховання або поведінку учасників освітнього середовища. Суть методу полягає в систематичному, цілеспрямованому та планомірному вивченні явищ у природних умовах без активного втручання дослідника. Спостереження дало змогу фіксувати поведінкові реакції, взаємодії між учасниками, рівень мотивації та інші характеристики, які можуть бути важливими для розуміння педагогічних процесів.

Метод анкетування та опитування є важливими інструментами збору даних у педагогічних та соціальних дослідженнях. Ці методи дозволили нам отримати інформацію від великої кількості респондентів за допомогою запитань, які вони відповідають письмово (анкетування) або усно (опитування). Анкетування здійснювалось за допомогою спеціально розроблених анкет, що містять питання, які дозволили отримати дані про

ставлення, думки, знання або інші характеристики респондентів. Опитування нами проходило в особистій бесіді, телефонному або онлайн-форматі, де респондент відповідав на питання дослідника безпосередньо. Анкетування мало на меті зібрати великі обсяги інформації, було стандартизованим і анонімним, що знижує вплив суб'єктивних чинників. Опитування ж дозволило більш гнучко реагувати на відповіді респондентів, з'ясувати деталі або уточнення. В обох методах важливим є правильний підбір запитань, їх ясність і логічність, що дозволяє уникнути некоректних чи неповних відповідей. Зібрані дані нами були проаналізовані для виявлення тенденцій, взаємозв'язків і висновків щодо досліджуваної проблеми.

Аналітичний етап передбачав обробку та узагальнення отриманих результатів. Порівняння даних до та після експерименту в контрольній та експериментальній групах дозволило нам оцінити ефективність запропонованої методики. Ми використовували кількісний і якісний аналіз для виявлення змін у рівні сформованості ціннісних орієнтацій, а також визначення чинників, які сприяли або перешкоджали досягненню поставлених цілей.

У висновках ми систематизували та узагальнили результати експериментальної роботи, сформулювали рекомендації щодо впровадження методики в освітній процес, а також запропонували напрями подальших досліджень у цій сфері.

2.2. Розробка програми формування ціннісних орієнтацій

Ціннісні орієнтації студентів є важливим аспектом їхнього особистісного розвитку. Вони визначають поведінкові, моральні, етичні та соціальні орієнтири, що впливають на вибір стилю життя, ставлення до навчання, професії та інших життєвих ситуацій. Формування здорових

ціннісних орієнтацій є важливим завданням у педагогічному процесі вищої освіти, яке сприяє розвитку відповідального громадянина, здатного до самореалізації та підтримки здорового способу життя.

Програма формування ціннісних орієнтацій повинна сприяти розвитку моральних, соціальних та здоров'язбережувальних орієнтирів у студентів, а також мотивувати їх до ведення здорового способу життя та професійного самовизначення.

Мета програми. Метою цієї програми є формування та розвиток у студентів позитивних ціннісних орієнтацій, зокрема в контексті здорового способу життя, особистісного та професійного розвитку, що сприятиме їх успішній адаптації до сучасного суспільства.

Завдання програми

1. Розвинути у студентів усвідомлення значення цінностей для особистого та професійного життя.
2. Сприяти формуванню ставлення до здоров'я як важливого аспекту ціннісної орієнтації.
3. Зміцнити мотивацію до активного способу життя та здорового харчування.
4. Розвивати моральні якості, такі як відповідальність, повага до себе та інших, командний дух, взаємодопомога.
5. Навчити студентів приймати здорові рішення у складних життєвих ситуаціях.

Структура програми

1. **Теоретичний блок.** У цьому блоці студенти отримують основні знання з етики, моральних цінностей, психології здоров'я та соціальної адаптації. Лекції та семінари спрямовані на розуміння важливості цінностей у житті людини.
2. **Практичний блок.** Практичні заняття включають групові дискусії, тренінги, вправи на розвиток командної роботи, ефективного

спілкування, підвищення соціальної відповідальності. Важливою частиною є спортивні заходи, участь у яких формує відповідальне ставлення до фізичного здоров'я.

3. **Інтерактивні методи.** Використання інтерактивних методів навчання, таких як ролеві ігри, проблемні ситуації, мозкові штурми, дозволяє студентам практикувати моральні рішення в різних життєвих ситуаціях. Наприклад, обговорення ситуацій, де потрібно зробити вибір на користь здорового способу життя, чи ситуацій, що потребують моральних оцінок.

4. **Здоров'я як цінність.** Однією з важливих складових програми є формування у студентів свідомості про важливість здорового способу життя. Це включає роз'яснення принципів правильного харчування, регулярної фізичної активності, боротьби зі стресом, позитивного ставлення до свого тіла.

5. **Оцінка результатів.** Наприкінці програми студенти проходять підсумкове тестування, яке включає не тільки теоретичні знання, але й оцінку їхньої поведінки в реальних ситуаціях (за допомогою кейс-методів або практичних завдань). Зворотній зв'язок дає змогу оцінити, наскільки успішно студенти засвоїли цінності здорового способу життя та готовність до їхнього впровадження в повсякденне життя.

Методи навчання

1. Лекції та семінари з етики, психології здоров'я, теорії здорового способу життя.

2. Тренінги на розвиток моральних якостей та ціннісних орієнтацій.

3. Спортивні заходи, включаючи масові спортивні свята, спортивні змагання, різноманітні рухливі ігри та активні заняття фізкультурою.

4. Дискусії та групові вправи, що дозволяють студентам висловлювати власну думку, аргументувати свою позицію та вчитися розв'язувати конфлікти здоровим способом.

Оцінка ефективності програми. Ефективність програми можна оцінити за допомогою таких методів:

- Порівняння результатів до і після програми (за допомогою анкетування, тестів, опитувань).
- Спостереження за змінами в поведінці студентів, їх ставленні до здорового способу життя.
- Оцінка рівня залученості студентів до спортивних та здорових активностей.
- Зворотний зв'язок від студентів через анкети та інтерв'ю.

Висновки. Програма формування ціннісних орієнтацій здатна значно покращити соціальну адаптацію студентів, допомогти їм розвивати відповідальне ставлення до власного здоров'я та соціального середовища. Вона має бути інтегрованою частиною освітнього процесу, націленою на підтримку та розвиток здорової, соціально відповідальної молоді.

2.3. Використання інтерактивних методів і технік у фізичному вихованні студентів

Інноваційні педагогічні технології підпорядковані конкретній меті, дають позитивний результат при спільній роботі педагогів (викладачів) та учнів (студентів), спрямовані на впровадження нововведень у зміст, методи, форми та засоби навчально-виховної роботи.

Інноваційні технології покликані переводити інноваційні нововведення в систему норм, вказівок, засобів та прийомів, які забезпечують їх результативність і реалізацію на практиці в певний історичний час. Вони мають на меті поопераційне впровадження різних

видів педагогічних нововведень, що викликають зміни в традиційному педагогічному процесі.

Використання інтерактивних методів і технік у фізичному вихованні студентів має важливе значення для підвищення ефективності навчання та залучення студентів до активної участі у процесі. Ці методи орієнтовані на активне залучення учасників, сприяють розвитку не тільки фізичних, а й когнітивних, емоційних та соціальних навичок. Інтерактивні методи допомагають підвищити мотивацію, стимулюють студентів до саморозвитку та самостійного здобуття знань.

Основні інтерактивні методи та техніки у фізичному вихованні студентів:

1. *Групові дискусії та мозкові штурми.* Включення студентів у обговорення тем, пов'язаних з фізичною культурою та здоров'ям, дозволяє створити платформу для обміну досвідом, розвитку критичного мислення та усвідомлення важливості фізичної активності. Наприклад, можна обговорити переваги різних видів спорту або стратегії підтримки здорового способу життя.

2. *Рольові ігри.* У рамках ролевих ігор студенти можуть виконувати різні ролі, наприклад, тренера, спортсмена або лікаря, що дозволяє їм краще розуміти важливість фізичної активності та здоров'я. Такі ігри сприяють розвитку комунікаційних та організаційних навичок, а також здатності до прийняття рішень у реальних життєвих ситуаціях.

3. *Практичні вправи та тренінги.* Практичні заняття, де студенти виконують вправи та тренуються в умовах, максимально наближених до реальних, стимулюють їхню активність і залучають до фізичного розвитку. Ці вправи можуть включати командні спортивні ігри, тренування з функціональних вправ, а також різноманітні фізичні активності на свіжому повітрі, що сприяє не тільки розвитку фізичних якостей, а й згуртованості групи.

4. *Фізичні квести та спортивні змагання.* Проведення спортивних змагань або фізичних квестів дозволяє студентам працювати в команді, розвивати стратегії, розв'язувати завдання, виконуючи різноманітні фізичні вправи. Це сприяє розвитку координації, фізичної витривалості та командної роботи. Крім того, змагання додають елемент змагання, що стимулює студентів до кращих результатів.

5. *Мультимедійні презентації та відеоаналізи.* Використання відео- та мультимедійних матеріалів для пояснення технік виконання вправ або демонстрації правильних стратегій у спортивних іграх дозволяє студентам краще усвідомити важливість технічних аспектів фізичних навантажень і прийомів. Мультимедійні презентації можуть також використовуватися для теоретичних лекцій про здоров'я, фізичну підготовку, реабілітацію та профілактику травм.

6. *Зворотний зв'язок та самооцінка.* Студенти можуть отримувати зворотний зв'язок від викладача або одногрупників щодо своїх результатів на заняттях. Це допомагає їм усвідомити свої сильні сторони і роботу над помилками. Самооцінка також є важливим аспектом, коли студенти самостійно оцінюють свої досягнення в фізичному розвитку, що сприяє їхній рефлексії та самовдосконаленню.

7. *Техніка "Проблемне навчання".* Використання проблемного підходу, коли студентам ставляться завдання, що вимагають вирішення фізичних чи психологічних проблем, наприклад, як побудувати тренування для розвитку конкретних фізичних якостей або як подолати фізичне навантаження під час спортивного змагання. Це дозволяє студентам активніше мислити і адаптувати теоретичні знання до практичних ситуацій.

Переваги інтерактивних методів у фізичному вихованні:

- Підвищення мотивації студентів до фізичної активності.
- Розвиток командного духу та соціальних навичок.
- Поглиблення розуміння значення здорового способу життя.

- Підвищення рівня усвідомленості щодо важливості фізичної активності та її впливу на загальний стан здоров'я.
- Розвиток аналітичних та когнітивних навичок у процесі виконання завдань.

Інтерактивні методи є важливим інструментом у фізичному вихованні, оскільки вони забезпечують активне залучення студентів, підвищують їх мотивацію, допомагають у розвитку соціальних та комунікативних навичок, а також сприяють більш глибокому засвоєнню фізичних вправ і знань. Впровадження таких методів у навчальний процес дозволяє зробити заняття не лише ефективними, але й цікавими для студентів, що забезпечує сталість результатів у розвитку здорового способу життя.

Висновки до 2 розділу

Ефективність програми формування ціннісних орієнтацій у студентів полягає в тому, що вона сприяє розвитку важливих моральних, соціальних та професійних якостей, які визначають поведінку, світогляд і ставлення студентів до навколишнього середовища. Програма дозволяє студентам краще усвідомити свої цілі, вибір і відповідальність за своє життя, а також позитивно впливає на їхнє ставлення до здорового способу життя.

Основним результатом ефективної реалізації програми є формування у студентів не тільки інтересу до фізичної активності, але й бажання вести здоровий спосіб життя, розвивати моральні цінності, такі як взаємоповага, відповідальність, дисципліна та активна громадянська позиція. Важливою частиною є також підвищення рівня самосвідомості і здатності до самореалізації в професійному середовищі, що є основою для успішного навчання та адаптації у суспільстві.

Впровадження програми дозволяє створити середовище, де студенти активно залучаються до процесу навчання, обмінюються ідеями, активно спілкуються і працюють разом для досягнення спільних цілей. Це сприяє розвитку їхніх соціальних навичок, підвищенню рівня комунікації та поліпшенню психологічного клімату в студентському колективі.

Завдяки інтеграції здорових звичок і цінностей у повсякденне життя студентів, програма стимулює їх до підтримки фізичної активності, правильного харчування, а також забезпечує стійке ставлення до здоров'я, що впливає на їхню професійну підготовку, покращує загальну якість життя та робить їх більш відповідальними особами у соціальному середовищі.

Інтерактивні форми навчання фізичної культури мають низку значних переваг. По-перше, вони сприяють активному залученню студентів до процесу, що підвищує їхню мотивацію та інтерес до фізичних вправ. Завдяки використанню різноманітних інтерактивних методів, таких як групові обговорення, ролеві ігри, спортивні змагання чи мультимедійні презентації, студенти не лише вивчають теоретичні аспекти, але й активно застосовують отримані знання на практиці. Це дозволяє краще засвоювати матеріал і покращує практичні навички.

Інтерактивні форми навчання також стимулюють розвиток комунікативних навичок, оскільки вони передбачають активну участь студентів у групових завданнях і обговореннях. Вони сприяють розвитку співпраці, відповідальності та здатності працювати в команді. Це особливо важливо для фізичної культури, оскільки багато вправ і видів спорту передбачають командну взаємодію.

Ще однією важливою перевагою є те, що інтерактивні методи допомагають створити позитивну атмосферу на заняттях. Студенти отримують можливість вільно виражати свої думки, вчаться самовираженню і креативному підходу до розв'язання завдань, що робить процес навчання більш динамічним і цікавим. Крім того, інтерактивні

методи дозволяють більш гнучко підходити до індивідуальних особливостей студентів, адаптуючи завдання під рівень їхньої підготовленості.

Також ці методи сприяють розвитку критичного мислення, оскільки студенти мають можливість аналізувати свої результати, оцінювати власні досягнення та отримувати зворотний зв'язок від викладача і одногрупників. В результаті підвищується самосвідомість і стимулюється бажання до самовдосконалення.

Загалом інтерактивні методи навчання фізичної культури сприяють не тільки покращенню фізичних показників студентів, але й розвитку їхніх соціальних та когнітивних навичок, роблячи процес навчання більш ефективним і цікавим.

РОЗДІЛ III. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ РОБОТИ

3.1. Оцінка ефективності запропонованої методики

Оцінка ефективності запропонованої методики базується на систематичному зборі та аналізі даних, які дозволили нам виміряти досягнуті результати та визначити, чи відповідає методика поставленим цілям. Для цього ми використовували кілька підходів:

1. **Аналіз результатів навчання.** Ефективність методики оцінювали через порівняння рівня знань, навичок і вмінь студентів до і після застосування методики. Це включало проведення тестувань, опитувань та аналіз практичних завдань, що дозволило оцінити зміни в рівні фізичної підготовленості студентів, їхній інтерес до фізичної культури та здорового способу життя.

2. **Зворотний зв'язок від студентів.** Оцінка ефективності методики також включала анкетування або опитування студентів щодо їхнього ставлення до запропонованих методів навчання, зручності їх застосування та впливу на особисті досягнення у фізичній культурі. Відповіді студентів допомагали нам визначити, чи зацікавлені вони в такому підході та чи є він для них мотивуючим.

3. **Спостереження за результатами в групах.** Спостереження за поведінкою студентів під час уроків, їхнім рівнем активності, взаємодією в групах та результатами практичних завдань дозволило оцінити, як методика вплинула на фізичний розвиток та соціальну взаємодію серед студентів.

4. **Порівняння результатів між контрольними і експериментальними групами.** Ми порівняли результати застосування запропонованої нами методики в експериментальній групі з показниками

контрольної групи, де використовувались традиційні методи навчання. Це дозволило об'єктивно оцінити ефективність запропонованої методики на основі різниці в результатах.

5. Оцінка фізичних і психологічних змін у студентів. Підвищення фізичної витривалості, зміни в координації, швидкості реакцій, а також покращення емоційного стану студентів (наприклад, через зменшення стресу та підвищення рівня задоволення від заняття) є важливими показниками ефективності методики.

Загальна оцінка ефективності запропонованої методики включала інтеграцію всіх цих аспектів, що дозволило сформулювати висновки про її реальну користь для розвитку фізичних і соціальних навичок студентів, а також для підвищення мотивації до здорового способу життя.

3.2. Порівняльний аналіз показників експериментальної та контрольної груп

Таблиця 3.1.

Порівняльний аналіз фізичних показників експериментальної та контрольної групи до і після застосування методики

Показник	Контрольна група (до)	Контрольна група (після)	Експеримент. група (до)	Експеримент. група (після)
Сила (кг)	35	37	34	42
Витривалість (хв)	15	17	14	22
Гнучкість (см)	12	13	11	16

Швидкість (с)	10,5	10,3	10,6	9,8
Рівень задоволення від занять (бали)	3	3,2	2,9	4

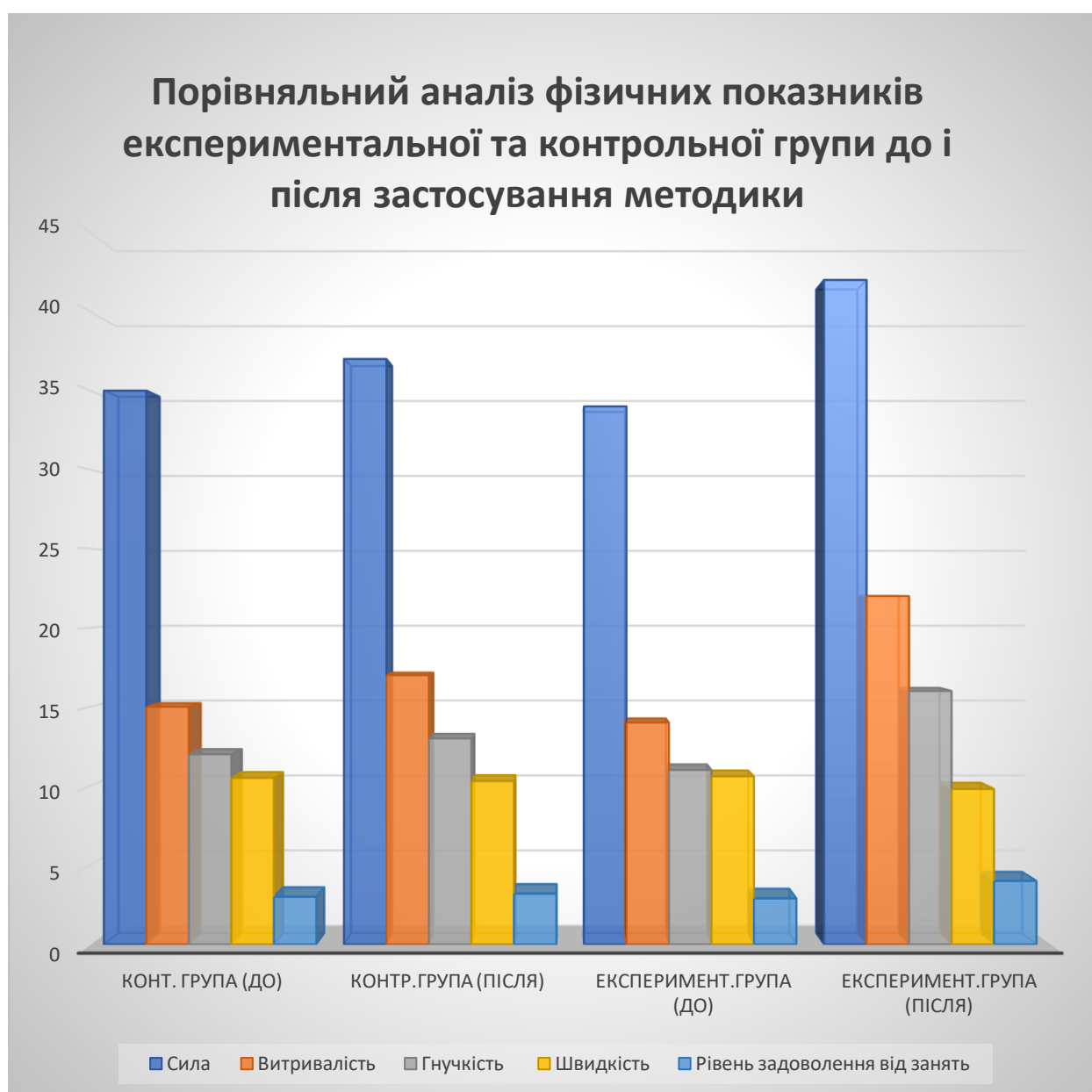


Рис. 3.1. Порівняльний аналіз фізичних показників експериментальної та контрольної групи до і після застосування методики

Таблиця 3.2.

**Порівняння рівня фізичної активності та здоров'я студентів у
контрольній та експериментальній групі**

Показник	Контрольна група (%)	Експериментальна група (%)
Збільшення фізичної активності	5	25
Покращення здоров'я (за опитуванням)	10	30
Позитивне ставлення до фізичної культури	12	40



Рис. 3.2. Порівняння рівня фізичної активності та здоров'я студентів у контрольній та експериментальній групі

Нами було проведено опитування та анкетування серед студентів щодо їх ставлення до здорового способу життя (таблиця 3.3.):

Таблиця 3.3.

Результати опитування студентів щодо їх ставлення до здорового способу життя

<i>Питання</i>	<i>Варіанти відповіді</i>	<i>Контрольна група (%)</i>	<i>Експеримент. група (%)</i>
Як ви оцінюєте своє фізичне здоров'я?	Дуже добре / Добре / Задовільно / Погано	40 / 50 / 10 / 0	60 / 30 / 10 / 0
Яка ваша мотивація до занять фізичними вправами?	Висока / Середня / Низька	30 / 50 / 20	60 / 30 / 10
Чи підтримуєте ви здоровий спосіб життя (харчування, фізична активність)?	Так / Ні / Частково	70 / 10 / 20	90 / 5 / 5
Як часто ви займаєтесь фізичною активністю (спорт, прогулянки)?	Кожен день / 3-4 рази на тиждень / Рідко	30 / 40 / 30	50 / 40 / 10
Чи вважаєте ви фізичну активність важливою для підтримки здоров'я?	Так / Ні / Не знаю	90 / 5 / 5	95 / 5 / 0

Як часто ви стикаєтесь з фізичними навантаженнями в навчанні?	Щодня / 2-3 рази на тиждень / Рідко	20 / 60 / 20	40 / 40 / 20
Чи задоволені ви рівнем фізичної активності в навчальному процесі?	Так / Ні / Частково	50 / 30 / 20	80 / 10 / 10
Чи вважаєте ви важливими заняття фізичної культури в університеті?	Так / Ні	85 / 15	95 / 5

1. **Фізичне здоров'я:** в експериментальній групі більше студентів оцінили своє фізичне здоров'я як «дуже добре» та «добре» в порівнянні з контрольною групою. Це може свідчити про позитивний вплив запропонованих методик на загальний стан здоров'я студентів.

2. **Мотивація до фізичних вправ:** студенти експериментальної групи виявили вищий рівень мотивації до занять фізичними вправами порівняно з контрольною групою, що може бути результатом активного залучення їх до нових методів і технік у фізичному вихованні.

3. **Підтримка здорового способу життя:** в експериментальній групі значно більше студентів підтримують здоровий спосіб життя в цілому. Це може бути результатом інтеграції комплексного підходу до фізичної активності та здорового харчування.

4. **Частота занять фізичною активністю:** студенти експериментальної групи займаються фізичними вправами частіше, що свідчить про збільшення рівня активності завдяки новим методам навчання.

5. **Уважність до важливості фізичної активності:** більшість студентів у обох групах вважають фізичну активність важливою для

підтримки здоров'я, але в експериментальній групі це усвідомлення на більш високому рівні.

6. **Фізичні навантаження в навчанні:** в експериментальній групі більше студентів зізналися, що стикаються з фізичними навантаженнями в навчальному процесі. Це може бути пов'язано з більш інтенсивними заняттями, спрямованими на покращення фізичних якостей.

7. **Задоволення рівнем фізичної активності:** студенти експериментальної групи більш задоволені рівнем фізичної активності в навчальному процесі, що може свідчити про високий рівень мотивації та позитивний вплив запропонованої методики на процес фізичного виховання.

8. **Важливість фізичної культури в університеті:** обидві групи вважають заняття фізичної культури важливими, але в експериментальній групі більше студентів акцентують на цьому, що може бути результатом активнішого впровадження нових методик і підходів.

Результати опитування свідчать про значні позитивні зміни в ставленні студентів до здорового способу життя та фізичної активності, особливо в експериментальній групі, де були впроваджені нові методики. Ці зміни можуть бути результатом застосування більш інтерактивних, індивідуалізованих і мотиваційно орієнтованих підходів до фізичного виховання.

Також ми провели опитування серед студентів щодо форм підтримки здорового способу життя (таблиця 3.4.):

Таблиця 3.4.

***Результати опитування студентів щодо форм підтримки
здорового способу життя***

<i>Питання</i>	<i>Варіанти відповіді</i>	<i>Контр.група (%)</i>	<i>Експеримент. група (%)</i>
----------------	-------------------------------	----------------------------	-----------------------------------

Які форми фізичної активності ви вважаєте найбільш ефективними для підтримки здоров'я?	Спортивні заняття / Прогулянки на свіжому повітрі / Фітнес / Йога / Заняття фізкультурою в університеті	45 / 30 / 10 / 5 / 10	60 / 25 / 5 / 5 / 5
Чи підтримуєте ви здорове харчування?	Так / Ні / Іноді	60 / 20 / 20	80 / 10 / 10
Як часто ви займаєтесь спортом або фізичними вправами?	Щодня / 2-3 рази на тиждень / 1-2 рази на місяць / Рідко	25 / 40 / 20 / 15	45 / 40 / 10 / 5
Як ви ставитесь до відпочинку та релаксації?	Важливо / Мало важливо / Не важливо	80 / 15 / 5	90 / 10 / 0
Як ви ставитесь до відпочинку та релаксації?	Так / Ні	70 / 30	90 / 10
Яку роль в підтримці здорового способу життя відіграють заняття фізичної культури в університеті?	Велику / Середню / Маленьку / Немає ролі	40 / 50 / 10 / 0	70 / 20 / 5 / 5
Як ви оцінюєте рівень фізичної активності в університеті?	Високий / Середній / Низький	30 / 50 / 20	60 / 30 / 10
Яким чином університет може підтримати здоровий спосіб життя студентів?	Проведення спортивних заходів / Організація клубів здоров'я / Здорове харчування в їдальнях /	50 / 40 / 10 / 0	60 / 30 / 10 / 0

	Надання інформації про здоровий спосіб життя		
--	--	--	--

1. **Форми фізичної активності:** студенти експериментальної групи вважають більш ефективними спортивні заняття та прогулянки на свіжому повітрі. Це свідчить про високий рівень усвідомлення важливості фізичної активності в підтримці здоров'я, особливо після впровадження нових методик у навчання.

2. **Здорове харчування:** в експериментальній групі більше студентів підтримують здорове харчування, що може бути результатом освітніх програм або мотиваційних заходів, які проводяться в рамках фізичного виховання.

3. **Частота занять спортом:** в експериментальній групі більше студентів займаються спортом щодня або 2-3 рази на тиждень, що свідчить про високий рівень активності та участі у фізичних заходах.

4. **Релаксація і відпочинок:** студенти експериментальної групи більш активно ставляться до важливості відпочинку та релаксації, що також є складовою частиною здорового способу життя.

5. **Активний спосіб життя поза навчанням:** в експериментальній групі більша кількість студентів підтримує активний спосіб життя поза університетом, що є позитивним результатом впровадження інтерактивних методів.

6. **Заняття фізичною культурою в університеті:** більше студентів в експериментальній групі оцінюють роль фізичної культури як важливу для підтримки здорового способу життя. Це свідчить про більшу зацікавленість та мотивацію в експериментальній групі.

7. **Рівень фізичної активності в університеті:** в експериментальній групі більше студентів вважають рівень фізичної активності в університеті високим, що може бути результатом застосування нових методів і технік навчання фізичної культури.

8. **Підтримка здорового способу життя університетом:** студенти обох груп вважають важливими спортивні заходи та клуби здоров'я, але в експериментальній групі більше студентів вказують на значення здорового харчування та інформаційної підтримки.

Результати опитування показують, що студенти експериментальної групи більш активно підтримують здоровий спосіб життя в різних аспектах — від фізичної активності до харчування та релаксації. Це може бути результатом впровадження нових методик і програм, спрямованих на формування здорових звичок серед студентів.

Нами було проведено опитування серед студентів на тему «Як ви оцінюєте своє здоров'я?» (таблиця 3.5.):

Таблиця 3.5.

***Результати відповідей студентів на питання
«Як ви оцінюєте своє здоров'я?»***

<i>Категорія оцінки здоров'я</i>	<i>Кількість студентів</i>	<i>Відсоток (%)</i>
Відмінне	30	20 %
Добре	70	46,7%
Задовільне	40	26,7%
Незадовільне	10	6,6%
Всього	150	100%



Рис. 3.3. Результати відповідей студентів на питання «Як ви оцінюєте своє здоров'я?»

Основна частина студентів (46.7%) оцінює своє здоров'я як "добре", що свідчить про відсутність серйозних проблем зі здоров'ям у більшості.

Відмінний стан здоров'я зазначили 20% студентів, що є позитивним показником, але вказує на потенціал для збільшення цієї частки через програми підтримки та розвитку здорового способу життя.

Задовільне здоров'я мають 26.7% студентів, що може вказувати на потребу в превентивних заходах і корекції способу життя.

Незадовільний стан здоров'я відзначили 6.6% студентів, що є найуразливішою групою. Вона потребує особливої уваги, зокрема консультацій лікарів та індивідуальних рекомендацій щодо покращення здоров'я.

Результати демонструють, що серед студентів є значний інтерес до здорового способу життя, але існують групи, які потребують додаткової підтримки для зміцнення свого здоров'я.

З метою визначення яких напрямів дотримуються студенти для збереження свого здоров'я ми поставили їм наступне питання «Як ви підтримуєте своє здоров'я?» (таблиця 3.6.):

Таблиця 3.6.

Результати відповідей студентів на питання «Як ви підтримуєте своє здоров'я?»

<i>Спосіб підтримки здоров'я</i>	<i>Кількість студентів</i>	<i>Відсоток (%)</i>
Регулярна фізична активність	60	40
Правильне харчування	50	33,3
Дотримання режиму дня	30	20
Профілактичні медичні огляди	20	13,3
Відмова від шкідливих звичок	40	26,7
Психологічне здоров'я (релаксація, медитація)	25	16,7
Інше (хобі, активний відпочинок)	15	10
Всього	150	100



Рис. 3.4. Результати відповідей студентів на питання «Як ви підтримуєте своє здоров'я?»

Найпопулярніший спосіб підтримки здоров'я серед студентів — регулярна фізична активність (40%). Це свідчить про високий рівень усвідомлення важливості спорту у зміцненні здоров'я.

Правильне харчування обрали 33.3% студентів, що вказує на зростаючу популярність здорових харчових звичок.

Дотримання режиму дня практикують 20% опитаних, що демонструє потребу у формуванні дисципліни та організації часу серед молоді.

Профілактичні медичні огляди є найменш популярним методом (13.3%), що може бути наслідком недостатньої обізнаності про їх важливість.

Відмова від шкідливих звичок відзначена у 26.7% студентів, що є обнадійливим сигналом для загального стану здоров'я молоді.

Релаксація та психологічні практики обрали 16.7%, підкреслюючи зростання розуміння важливості психічного здоров'я.

Інші способи, як активний відпочинок чи хобі, мають частку 10%, що свідчить про індивідуальний підхід студентів до підтримки здоров'я.

Результати свідчать про різноманітність підходів до підтримки здоров'я серед студентів і вказують на потребу розширення інформаційно-просвітницької роботи для популяризації профілактичних заходів.

Також ми запропонували студентами дати відповідь на питання «Як ви ставитесь до шкідливих звичок?» (таблиця 3.7.):

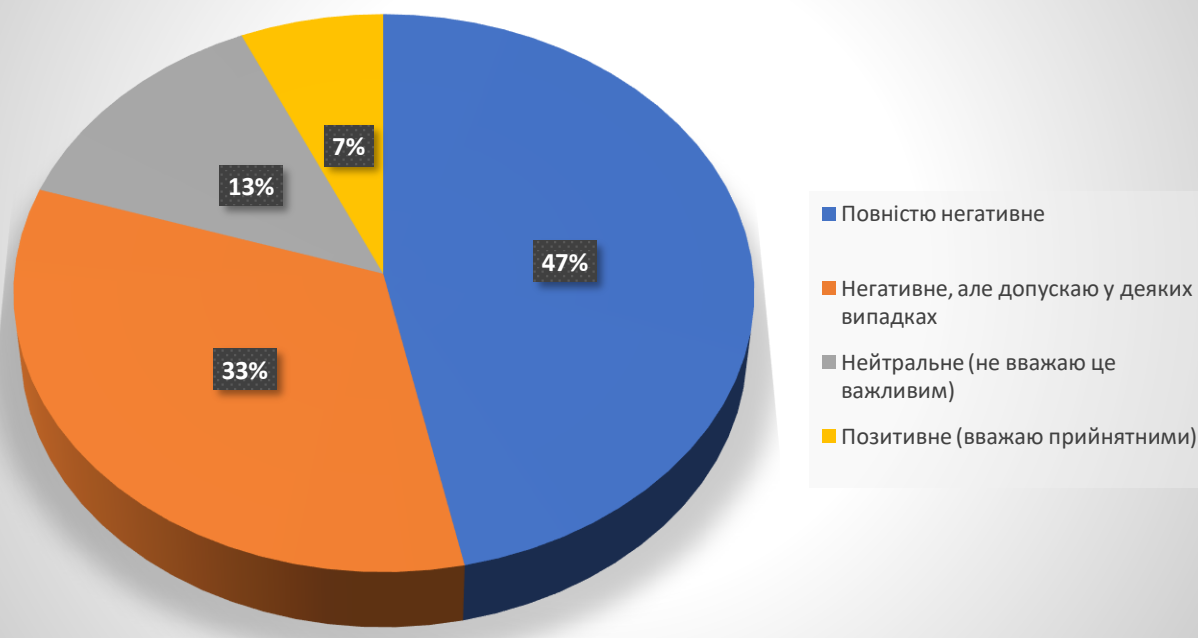
Таблиця 3.7.

Результати відповідей студентів на питання

«Як ви ставитесь до шкідливих звичок?»

<i>Ставлення до шкідливих звичок</i>	<i>Кількість студентів</i>	<i>Відсоток (%)</i>
Повністю негативне	70	46,7
Негативне, але допускаю у деяких випадках	50	33,3
Нейтральне (не вважаю це важливим)	20	13,3
Позитивне (вважаю прийнятними)	10	6,7
Всього	150	100

Результати відповідей студентів на питання «Як ви ставитесь до шкідливих звичок?»



**Рис. 3.5. Результати відповідей студентів на питання
«Як ви ставитесь до шкідливих звичок?»**

Повністю негативне ставлення до шкідливих звичок продемонстрували 46.7% студентів. Це найбільш свідома група, яка може стати основою для пропаганди здорового способу життя.

Негативне, але толерантне ставлення у певних випадках висловили 33.3% студентів. Ця група потребує додаткової інформації про наслідки навіть "помірного" використання шкідливих звичок.

Нейтральна позиція характерна для 13.3% опитаних. Це свідчить про певну байдужість або низький рівень обізнаності про ризики.

Позитивне ставлення до шкідливих звичок мають 6.7% студентів. Це найменша група, однак вона потребує активного впливу через освітні та мотиваційні заходи.

Ці дані вказують на необхідність активізації інформаційно-просвітницької роботи щодо впливу шкідливих звичок на здоров'я та формування стійкого негативного ставлення до них серед студентської молоді.

3.3. Рекомендації щодо впровадження результатів дослідження в освітній процес

Рекомендації щодо впровадження результатів дослідження в освітній процес базуються на аналізі отриманих результатів і спрямовані на покращення якості навчання та розвитку студентів. Вони можуть включати наступні аспекти:

1. *Інтеграція нових методик у навчальний процес.* На основі результатів дослідження, слід адаптувати та інтегрувати ефективні методи і техніки в курс фізичної культури. Це може бути використання інтерактивних форм навчання, таких як рольові ігри, спортивні змагання, мультимедійні засоби, що сприяють активному залученню студентів і підвищенню їхньої мотивації до занять фізичною культурою.

2. *Адаптація програми до сучасних умов.* Враховуючи специфіку дистанційного навчання та можливості сучасних технологій, необхідно розробити онлайн-програми і курси з фізичного виховання, що забезпечують інтерактивність і зручність для студентів. Це можуть бути відеоуроки, онлайн-тренування, вебінари та дистанційні консультації з фахівцями.

3. *Розвиток індивідуального підходу до студентів.* Враховуючи різноманітність рівнів фізичної підготовленості студентів, важливо

створити індивідуальні плани розвитку для кожного студента, що дозволяють досягати оптимальних результатів. Це можна реалізувати через персоналізовані тренування, які адаптуються під індивідуальні потреби та можливості кожного учасника.

4. *Залучення студентів до активного управління власним здоров'ям.* Окрім фізичних вправ, важливо включити в освітній процес елементи самоконтролю та самодисципліни щодо здорового способу життя, правильного харчування, режиму сну і відпочинку. Це можна здійснити через тренінги, воркшопи або проекти, які будуть спрямовані на формування ціннісних орієнтацій здорового способу життя.

5. *Підвищення кваліфікації викладачів фізичної культури.* Для забезпечення високої якості навчання необхідно проводити тренінги та семінари для викладачів з новітніх методів і технологій фізичного виховання. Це дозволить не тільки оновити знання педагогів, але й забезпечить ефективне впровадження інноваційних підходів у навчальний процес.

6. *Оцінка результатів і коригування навчальної програми.* Постійний моніторинг та аналіз результатів навчання дозволяють коригувати програму навчання, підлаштовуючи її під актуальні потреби студентів. Використання зворотного зв'язку від студентів і викладачів допоможе вчасно виявляти проблеми та знаходити ефективні шляхи їх вирішення.

7. *Поширення досвіду та результатів дослідження серед інших навчальних закладів.* Для популяризації нових методів і підходів у фізичному вихованні важливо організувати обмін досвідом між навчальними закладами, організовувати конференції, семінари та круглі столи, де можна поділитися успішними практиками та результатами досліджень.

Впровадження цих рекомендацій дозволить підвищити ефективність фізичного виховання, сприяти формуванню здорового способу життя серед студентів та поліпшити їхню фізичну підготовленість, що є важливим чинником для їхнього загального розвитку і успішної професійної діяльності в майбутньому.

Висновки до 3 розділу

Метою розробленої нами методики є не лише покращення фізичного здоров'я студентів, але й формування стійкої мотивації до здорового способу життя, що включає регулярну фізичну активність, правильне харчування, режим дня, а також управління стресом та підтримання психічного здоров'я. Завдання методики — створення умов для розвитку мотиваційних факторів, що спонукають студентів до зміни звичок на користь здоров'я.

Впровадження методики дало наступні результати:

- **Збільшення рівня мотивації:** студенти виявляють більшу зацікавленість у заняттях фізичною культурою, що підвищує їхню фізичну активність і залученість до здорового способу життя.
- **Зміни у звичках:** спостерігається зростання кількості студентів, які займаються фізичною активністю регулярно, починають дотримуватись здорового харчування та більше уваги приділяють режиму сну.
- **Покращення загального самопочуття:** після впровадження методики більшість студентів відзначають поліпшення фізичного і психічного здоров'я, зниження рівня стресу, покращення емоційного стану.
- **Активізація соціальної взаємодії:** студенти стали більш активно залучатися до колективних заходів, таких як спортивні заходи, челенджі, що сприяє зміцненню командного духу та соціальних зв'язків серед молоді.

Незважаючи на позитивні результати, при впровадженні методики з підвищення мотивації до здорового способу життя виникли деякі проблеми:

- **Низька стійкість мотивації:** студенти, особливо в контрольній групі, інколи не можуть підтримувати здорові звички в довгостроковій перспективі. Це може бути спричинено низьким рівнем самодисципліни або недостатньою підтримкою з боку освітнього закладу.
- **Недостатня інформованість:** в деяких випадках студенти недостатньо інформовані про конкретні переваги здорового способу життя, що ускладнює впровадження змін у їхній повсякденний спосіб життя.
- **Нерівномірність залучення:** студенти з різними рівнями мотивації можуть по-різному реагувати на програми. Для деяких студентів нові методи можуть бути дуже ефективними, тоді як інші не проявляють інтересу або не відчують потреби у змінах.

Загалом, результати експериментальної групи (де було впроваджено методику) демонструють значне покращення у порівнянні з контрольною групою:

- В експериментальній групі зросла кількість студентів, які займаються фізичними вправами регулярно.
- Студенти експериментальної групи більш активно підтримують здорове харчування і загалом більш обізнані щодо принципів здорового способу життя.
- Відзначається зниження рівня стресу та покращення емоційного стану серед студентів експериментальної групи.

Впровадження методики з підвищення мотивації до здорового способу життя серед студентів дало позитивні результати, зокрема у підвищенні рівня фізичної активності та змінах у харчуванні, що, у свою чергу, позитивно вплинуло на загальний стан здоров'я студентів. Однак для забезпечення стійких результатів важливо продовжувати підтримувати студентів через різні форми освітніх та мотиваційних заходів.

ВИСНОВКИ

Ціннісні орієнтації студентів щодо власного здоров'я відображають їхнє ставлення, мотивацію та пріоритети у сфері здорового способу життя. Вони формуються під впливом соціального середовища, особистісного досвіду, освіти та виховання. У студентському віці ці орієнтації часто перебувають у стадії формування, що створює можливості для їх корекції та розвитку через освітні й виховні заходи.

Студенти, які цінують своє здоров'я, зазвичай демонструють усвідомленість у питаннях фізичного, психічного та соціального благополуччя. Вони прагнуть підтримувати здоровий спосіб життя через фізичну активність, збалансоване харчування, відмову від шкідливих звичок, дотримання режиму дня та профілактичні заходи. У таких студентів здоров'я виступає однією з основних життєвих цінностей, що пов'язано із розумінням його значущості для досягнення професійних і особистісних цілей.

Водночас серед частини студентів можуть спостерігатися низький рівень мотивації до підтримки здоров'я та недостатня обізнаність про його важливість. Це часто проявляється у нехтуванні фізичною активністю, неправильному харчуванні, наявності шкідливих звичок і недотриманні режиму дня. Формування ціннісних орієнтацій щодо здоров'я у такої категорії студентів вимагає системного підходу, зокрема впровадження інноваційних освітніх методик, створення сприятливого середовища та використання мотиваційних програм.

Загалом ціннісні орієнтації студентів щодо здоров'я є показником рівня їхньої свідомості та готовності брати відповідальність за власне благополуччя.

Здоровий спосіб життя студентів – це система поведінкових і діяльнісних звичок, які спрямовані на збереження, зміцнення та розвиток фізичного, психічного та соціального благополуччя. Він включає раціональне поєднання навчальної діяльності, відпочинку та фізичної активності, збалансоване харчування, дотримання режиму дня, відмову від шкідливих звичок, дотримання гігієни та профілактику захворювань. Для студентів здоровий спосіб життя є не лише способом підтримки власного здоров'я, але й важливим елементом їхньої професійної та соціальної реалізації, оскільки саме в молодому віці формуються життєві цінності та пріори. Ціннісні орієнтації студентів щодо власного здоров'я відображають їхнє ставлення, мотивацію та пріоритети у сфері здорового способу життя. Вони формуються під впливом соціального середовища, особистісного досвіду, освіти та виховання. У студентському віці ці орієнтації часто перебувають у стадії формування, що створює можливості для їх корекції та розвитку через освітні й виховні заходи.

Студенти, які цінують своє здоров'я, зазвичай демонструють усвідомленість у питаннях фізичного, психічного та соціального благополуччя. Вони прагнуть підтримувати здоровий спосіб життя через фізичну активність, збалансоване харчування, відмову від шкідливих звичок, дотримання режиму дня та профілактичні заходи. У таких студентів здоров'я виступає однією з основних життєвих цінностей, що пов'язано із розумінням його значущості для досягнення професійних і особистісних цілей.

Водночас серед частини студентів можуть спостерігатися низький рівень мотивації до підтримки здоров'я та недостатня обізнаність про його важливість. Це часто проявляється у нехтуванні фізичною активністю, неправильному харчуванні, наявності шкідливих звичок і недотриманні режиму дня. Формування ціннісних орієнтацій щодо здоров'я у такої категорії студентів вимагає системного підходу, зокрема впровадження

інноваційних освітніх методик, створення сприятливого середовища та використання мотиваційних програм.

Загалом ціннісні орієнтації студентів щодо здоров'я є показником рівня їхньої свідомості та готовності брати відповідальність за власне благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Азаренков А. В., Азаренков В. М. Рівень здоров'я студентської молоді Сумщини. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Харків, 20 травня 2015 р.)*. Харків: ХДАФК, 2015. С. 9-12.
2. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення: монографія. Київ: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. 280 с.
3. Андрєєва О. В. Лімітуючі та стимуляційні чинники формування цінностей здорового способу життя студентів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. 2017. № 26. С. 37-42.
4. Бабієнко К. В., Слободянюк А.В. *Здоровий спосіб життя студентів (за результатами дослідження)*. Diss. ВНТУ, 2020.
5. Баранівський, В. Ф. Ціннісні орієнтації студентської молоді та їх роль в консолідації українського суспільства. *Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди "Філософія"*. 2019. № 43. С. 39-52.
6. Бондаренко В. В. Фактори формування здорового способу життя студентів. *Наука і освіта : наук.-практ. журнал*. 2013. №4. С. 83-85.
7. Безверхня Г.В., Маєвський М.І. Формування ціннісних орієнтацій в процесі фізичного виховання студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. №1. С. 10-12.
8. Войтовська І. В. *Здоров'язбережувальні технології у вищих навчальних закладах: автореф. дис на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук: 13.00.04*. Київ, 2020. 45 с.

9. Воропаєв Д. С., Єжова О. О. Основи фізичної реабілітації (загальна характеристика засобів фізичної реабілітації): навч. посіб. Суми, 2019. с. 72.
10. Воронцова Е. Дослідження ціннісних орієнтацій студентів закладів вищої освіти І-ІІ рівнів акредитації. Нові технології навчання. 2020. № 93. С. 58-69.
11. Головійчук І. Аналіз рухової активності студентів спеціальної медичної групи. *Молода спортивна наука України*. 2012. Т. 2. С. 57-62.
12. Горбунова В., Кондратенко В. Вплив фізичної активності на розумові здібності студентів ВНЗ. *Scientific Collection «InterConf+»*, 2023. №34(159). С. 388-393.
13. Гриб Т. О., Клименченко Т. Г., Хоменко С. В. Історія фізичної культури на різних етапах розвитку суспільства (частина ІІ): навч.-метод. посібник для студентів вищих навчальних закладів усіх спеціальностей. Суми, 2019. 105 с.
14. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів: монографія. Житомир: Рута, 2012. 514 с.
15. Данчук П.С. Інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті. Львів: ЛДУФК, 2020. 234 с.
16. Дегтяренко Т. В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті: підруч. для студ. закладів вищої освіти / Т. В. Дегтяренко, Є. В. Долгієр. Одеса: Атлант, 2018. 282 с.
17. Дудорова Л. Ю. Педагогічні умови формування ціннісної орієнтації студентів на здоровий спосіб життя. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2017. № .147 (2). С. 37-40.
18. Дутчак М. В. Теоретико-методологічні засади формування системи спорту для всіх в Україні: дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз.. вихов. і спорту: 24.00.02. Київ: Олімпійська література, 2009. 464 с.

19. Інформаційні технології у фізичному вихованні: навч. посіб. / Борисова Ю. Ю., Лядська О. Ю., Москаленко Н. В., Сидорчук Т. В. Дніпропетровськ: Інновація, 2014. 127 с.
20. Клопов Р. В. Інформатизація вищої фізкультурної освіти. Запоріжжя: ЗНУ, 2020. 312 с.
21. Корягін В. М., Череповська О. А. Вдосконалення системи фізичного виховання студентської молоді. *Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівщини*: Матер. II наук.-практ. конфер. Львів, 2003. С. 13-15.
22. Котлова Л.О. ціннісні орієнтації у професійній спрямованості студентів. вісник інституту розвитку дитини. Серія: Філософія, педагогіка, психологія. 2012. № 21. С. 142-147.
23. Кошелева О.О. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО: метод. рек. / О.О. Кошелева, І.Т. Скрипченко. – Дніпро: Журфонд, 2021. – 46с.
24. Криворучко С. М., Самохін О. О. Вплив рухової активності на стан здоров'я та якість життя здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15, 11(157), С. 90-95.
25. Кривчикова, О. Д. Круцевич, Т. Ю., Пангелова, Н. Є. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. вид. за ред. Т. Ю Круцевич. Київ: НУФВСУ, вид-во «Олімпійська література», 2017. 367 с.
26. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2022. 448 с.
27. Лелека В. М. Здоровий спосіб життя студентів у забезпеченні розвитку фізичної культури. Вісник науки та освіти. 2023. Вип. No 12(18). С. 572–580.

28. Мирошник О. Педагогічна рефлексія як чинник вияву творчого потенціалу особистості вчителя. Естетика і етика педагогічної дії: зб. наук. праць. Київ – Полтава, 2011. Вип. 2. С. 47–57.

29. Мозолев О. М. Організація фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей: навч.-метод. посіб. Хмельницький, 2022. 99 с.

30. Москаленко Т. А. Лікарський контроль за юними спортсменами. *Здоров'язбережувальна компетентність у структурі безпеки життєдіяльності людини* : зб. матеріалів доп. учасн. VI Всеукр. наук.-практ. конф. Суми: ФОП Цьома, 2021. С. 55-56.

31. Москаленко Н., Сичова Т., Анастасєва З. Інноваційні технології фізичного виховання, спрямовані на зміцнення здоров'я студенток 17-18 років. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2012. № 2. С. 10-13.

32. Назаренко І. І. Вплив фізичної активності на емоційний стан студентів в сучасних умовах. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти*: матеріали 4-ї Міжнар. наук.-практ. конф., 25-26 квіт. 2024 р. Харків: НТУ «ХПІ», 2024. С. 167-169.

33. Нестерова Т. В., Павлюк А. А. Структура мотивації до занять з фізичного виховання і спорту студентів вищих навчальних закладів. *Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення*: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 31 жовт. 2014 р. Київ, 2014. С. 50-58

34. Олійник Н., Імбер В., Білик Т. Гендерні особливості ціннісних орієнтацій студентів закладів вищої освіти. *Modern Information Technologies and Innovation Methodologies of Education in Professional Training Methodology Theory Experience Problems*. 2022. № 11. С. 217-225.

35. Палічук Ю. І., Філенко Л. В. Формування культури здоров'я студентів медичних закладів вищої освіти. «Науково-методичні основи

використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту»: збірн. наук. праць. Харків: ХДАФК, 2022. Вип. 6. С. 50-56.

36. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту: теорія та методика у сучасній парадигмі вищої освіти / за наук. ред. Л. П. Сущенко. Київ: ТОВ «Козарі», 2013. 320 с.

37. Рибалко, Л. М. Педагогічні умови формування здорового способу життя в студентської молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт* 2017. №147. С. 118-121.

38. Сіпакова, О. А. Ціннісні орієнтації студентської молоді. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2014. № 3. С. 110-116.

39. Сіренко Р. Р. Вплив рухової активності на мотивацію до самостійних занять фізичними вправами студентів вищих навчальних закладах. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2006. № 4. С. 161-163.

40. Сосніхіна, С. Є. Ціннісні орієнтації сучасної студентської молоді: міждисциплінарний підхід." *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2016. № 21. С. 43-47.

41. Тимошенко Б. М., Чередніченко Т. М. Рухові здібності людини і методика їх розвитку: навч. посіб. Кам'янець-Подільський, 2007. 284 с.

42. Томенко О. М. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді: монографія. Суми: СумДПУ, 2012. 276 с.

43. Цьось А., Бергер Ю., Сабіров О. Рівень фізичної активності студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць*. 2015. № 3 (31). С. 202-210.

44. Школа О. М. Вплив рухової активності на здоровий спосіб життя студентів ВНЗ. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. № 3. С. 372-374.

45. Черненко С. О. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. 2-га частина. Краматорськ: ДДМА, 2022. 227 с.

46. Юрчишин Ю. В. Ефективність чинного змісту фізичного виховання у формуванні мотивації студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 2016. №4(20). С. 351-356.

47. Ivashchenko S. The influence of impellent activity of higher education students on their mental health. *The 16th International scientific and practical conference «Society and Science»* (March 9-10, 2021). Great Britain: Nika Publishing, Leeds, 2021. P. 24-27.

48. Jiao L., Mitrou P. N., Reedy J. et al. A combined healthy lifestyle score and risk of pancreatic cancer in a large cohort study. *Arch Intern Med*. 2009. № 169, P. 764–770.

49. Ratey, John J.; Loehr, James E.: The positive impact of physical activity on cognition during adulthood. *Reviews in the Neurosciences*, 2011. Vol. 22, Issue 2. P. 171-185.

50. Види рухової активності. Вплив рухової активності на здоров'я. URL: <https://uahistory.co/pidruchniki/boychenko-health-basics-9-class-2017/5.php> (дата звернення: 11.08.2024).

51. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (дата звернення: 2.08.2024).

52. Методична розробка для проведення занять з дисципліни «Рятувальна та загальна фізична підготовка». URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/18402>

53. Розумова діяльність студентів і фізичні вправи. Розвиток 2019. URL: <https://cdn.hneu.edu.ua/rozvitok19/thesis08-41.html>

54. Рухова активність як інструмент профілактики захворювань і травм. URL: <https://rehabprime.com/physical-activity/>

55. Фізична активність та психічне здоров'я: чому покращується самопочуття та настрої. URL: <https://phc.org.ua/news/fizichna-aktivnist-ta-psikhichne-zdorovya-chomu-pokraschuetsya-samopochuttya-ta-nastriy>