3. Ємельяненко Л. М., Петюх В. М., Торгова Л. В., Гриненко А. М. Конфліктологія : навч. посібник. Київ : КНЕУ, 2003. 315 с. URL: https://buklib.net/books/21919/ (дата звернення: 23.08.2023).

4. Денисенко М. Як справлятися зі стресом та підтримувати організм під час війни. *Суспільне. Новини* : вебпортал. 2022. URL: https://suspilne.media/238350-ak-spravlatisa-zi-stresom-ta-pidtrimuvati-organizm-pid-casvijni-poradi-likara-z-cerkas/ (дата звернення: 07.10.2023).

5. Сєріков А. В., Білоцерківський О. В. Метод аналізу ієрархій у прийнятті рішень : навч. посіб. Харків : БУРУН КНИГА, 2010. 144 с.

6. Патракеєв І. М. Метаболізм як метод комплексної оцінки стану міського середовища. *Управління розвитком складних систем*. 2016. № 25. С. 178–185.

DOI https://doi.org/10.30525/978-9934-26-415-3-27

PHYSICAL CULTURE AS A MEANS OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE OF UNIVERSITY STUDENTS

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Snizhko Yu. A.
Teacher at the Department of Physical Culture and Sports
Private Higher Educational Institution "International University of Economics and Humanities named after Academician Stepan Demyanchuk"
Rivne, Ukraine

Сніжко Ю. А.
викладач кафедри фізичної культури і спорту
Приватний вищий навчальний заклад «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука»
м. Рівне, Україна

Tkhoreva I. V.
Teacher at the Department of Theory and Methodology of Physical Education and Adaptive Physical Culture
Private Higher Educational Institution "International University of Economics and Humanities named after Academician Stepan Demyanchuk"
Rivne, Ukraine

Тхорева І. В.
викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання та адаптивної фізичної культури
Приватний вищий навчальний заклад «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука»
м. Рівне, Україна

Здоров'я кожної людини безперечно вважається основною цінністю суспільства, дбайливе ставлення до власного здоров'я сприяє його зміцненню та збільшує тривалість життя населення України. Більшість українців не достатньо інформовані про необхідність дотримання норм здорового способу життя, формування яких потрібно розпочинати з ранніх років та приділяти особливу увагу здоров'ю дітей і студентської молоді. Одним з актуальних завдань сьогодення є виховання в підростаючого покоління свідомого ставлення до власного здоров'я та здоров'я своїх рідних [2].

Мета дослідження полягає в теоретичному аналізі проблеми формування здорового способу життя, відповідального ставлення студентської молоді до фізичної культури як цінності власного життя та життя інших людей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій засвідчує, що поняття здоров'я, здорового способу життя, хоча й достатньо розглянуте, все більше привертає увагу науковців і практиків.

Зазначаємо, що сучасними науковцями визначаються способи формування системи цінностей, до якої належить і фізична культура. Однак проблемі формування культури здоров'я студентів, їх відповідального ставлення до здоров'я як особистісної цінності, в умовах сучасного цифрового простору приділяється недостатньо уваги [1].

Розглянемо сутність понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя». З наукової літератури відомо, що здоров'я – динамічний стан повного фізичного, духовного, психологічного, інтелектуального, соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад. Розрізняють індивідуальне здоров'я, тобто здоров'я окремого індивідуума, громадське здоров'я, або здоров'я населення, та глобальне здоров'я, або здоров'я всього людства. Поняття здоров'я – інтегративна категорія, у якій відображаються фундаментальні аспекти буття. Воно детермінується ходом соціальної еволюції, історичним розвитком і соціальним контекстом, сучасними культурними дискурсами (концепціями, знаннями).

У сучасних ВНЗ проблема оздоровлення студентів вирішується в основному за рахунок проведення зі студентами занять з фізичного виховання, спортивних змагань, данс-шоу, днів здоров'я тощо, де залучається значна частина студентів різних курсів до організації здорового способу життя [3].

Сучасна світова наука передбачає цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує в собі, як мінімумом, три аспекти індивідуального здоров'я: духовний, психічний і фізичний. Усі ці складові є невід'ємними одна від іншої, дуже тісно взаємопов'язані, діють одночасно, а їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини. Формування культури здоров'я студентів у сучасних умовах

навчання – процес дуже складний і повинен вирішуватися, на нашу думку, комплексно [4].

Здоров'я студентів, зі свого боку, необхідно розглядати за побудовою, де першим і основним є духовний аспект здоров'я, потім психічний і фізичний.

Безсумнівним є той факт, що ненормованість використання ґаджетів впливає на когнітивні процеси молоді. Відчувається знижений рівень уваги, втома й роздратованість, що підтверджує вихідну гіпотезу про негативний вплив надмірного користування ґаджетами на когнітивні процеси підлітків і молоді. Когнітивні порушення, негативно позначаючись на навчальній діяльності, можуть істотно ускладнити процес подальшої соціалізації, унаслідок чого можливе формування психологічного комплексу або навіть серйозного психічного розладу. Надмірне використання молоддю сучасних засобів зв'язку, ігрових приставок призводить до зменшення резервів пам'яті у 55,6 % підлітків; втоми, зниження концентрації уваги, неуважності – у 65,1 % дітей 14–16 років».

Підсумовуючи сказане вище, зазначимо, що педагоги вищого навчального закладу, як активні учасники збереження та зміцнення здоров'я на державному, суспільному, особистісному рівнях повинні в процесі своєї професійної діяльності формувати готовність студентів до такого напряму діяльності, як здоров'язбережувальна діяльність, дбати й популяризувати заняття із фізичної культури і спорту.

Необхідно виробити норми взаємодії студентів із ґаджетами, які б обмежували час користування ними та позбавляли негативних наслідків від надмірного їх використання. Саме використання різних форм організаційно-виховної, волонтерської роботи, нових технологій щодо збереження власного і колективного здоров'я створить відповідні умови, за яких студенти зможуть взяти на себе відповідальність за дії, вчинки, справу й слова щодо здоров'я. Перспективним може стати дослідження щодо формування культури здоров'я в контексті здорового способу життя студентської молоді в умовах вищого навчального закладу.

Література:

1. Бех І. Д. Виховання особистості : Особистісно орієнтований підхід : теоретико-технологічні засади : [наук. видання] К. : Либідь, 2003. 280 с.

2. Бондаренко З. П. Волонтерство як ресурс забезпечення соціального здоров'я молоді. *Соціальна робота : теорія, історія, інноватика* : матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф., 15-16 травня 2014. К. : Політехніка, 2014. С. 116–119.

3. Бондаренко З. П. Формування здорового способу життя студентів як психолого-педагогічна проблема. *Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля.* 2015. № 1(9). С. 51–59.

4. Брижак С. О. Особливості взаємодії молоді з ґаджетами як психолого-педагогічна проблема. *Сучасне українське студентство: проблеми та ціннісні орієнтації* : тези доповідей IX Всеукраїнської наук.-практ. конференції студентів та молодих вчених. Хмельницький : ХІСТ Університету «Україна», 2016. С. 23–26.