
ФОРМУВАННЯ АКТИВНОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Вегнер О. І., Сахарук І. С., Тесунов В. А.
DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-593-8-11>

ВСТУП

Благополуччя населення та його здоров'я – це важливі чинники в економічному й соціальному розвитку нашої країни. Перспективи розвитку та самого існування України певною мірою залежать від процесу відтворення основи продуктивних сил – людських ресурсів. Важливим резервом і рушієм у розвитку країни є наша молодь, яка й визначає її сьогодення та майбутнє. На сьогоднішній день актуальною є проблема формування, зміцнення і збереження здоров'я населення нашої країни. Україна активно розвивається як демократична та правова країна, що слідує за критеріями й стандартами національного розвитку, прийнятими в країнах Європейського Союзу. Тому врахування стану здоров'я і соціального самопочуття населення загалом, а особливо молоді є надзвичайно важливим. Серед підходів до її вирішення особливе місце посідає рухова активність, а також фізична освіта.

Питання щодо формування активного способу життя серед здобувачів закладів вищої освіти (далі – ЗВО) розглянуто в декількох дослідженнях українських науковців. Т. Денисовець й О. Квак зазначили, що за своєю суттю і соціальним призначенням фізична культура й спорт є тією діяльністю, яка характеризується багатовекторними потенційними можливостями саморозвитку та самовдосконалення особистості. В епоху технологічного прогресу, коли здоров'я населення України стикається з викликами через певне технічне навантаження й обмежену рухову активність, роль фізичної культури й спорту значно зростає¹.

¹ Денисовець Т.М., Квак О.В. Значення фізичної культури у формуванні здорового способу життя студентів у закладах вищої освіти. *Наук. час. НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2020. № 2 (122). С. 51–55. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPUnc.series15.2020.2\(122\).10](https://doi.org/10.31392/NPUnc.series15.2020.2(122).10) (дата звернення: 09.04.2024).

А. Добридень визначила роль фізичного виховання здобувачів освіти в умовах воєнного стану в Україні, розглянула вплив реалій сьогодення на спосіб життя й освіту молоді².

Т. Харчук, М. Буренко та Х. Шавель з'ясували, що фізична культура й спорт в Україні мають значний потенціал для підтримання активного способу життя та психологічної стійкості в умовах воєнних і політичних змін³. Ю. Мосейчук, А. Короляничук й А. Абдула у своєму дослідженні вказують, що головна роль у формування ціннісного ставлення до власного здоров'я серед здобувачів належить ЗВО. Це пов'язано з тим, що саме в цей період створюється свідомо основа для формування психічного й фізичного здоров'я, уточнюється й обираються потреби молоді та мотиви щодо застосування рухових дій для збереження особистого здоров'я, а також внутрішні цінності здорового способу життя⁴.

Г. Кондрацька у своїй статті розкрила інноваційні підходи до викладання спортивних дисциплін. Авторка вказує, що в сучасному суспільстві зміни в системі фізичного виховання визначаються новими соціально-економічними умовами та вимогами суспільства. Потреба й бажання до інновацій у підготовці викладача фізичної культури потребує застосування різних підходів, таких як функціональний, мотиваційний, діяльнісний, аксіологічний, культурологічний, щоб сформувати готовність майбутнього фахівця працювати в закладі освіти та реалізувати оновлені програми з фізичної культури⁵.

У процесі формування основ активного способу життя серед здобувачів освіти важливу роль відіграє мотивація – особливий стан людини, яка спрямована на досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості та ефективності. О. Марченко, С. Білюк і Г. Стадніков узагальнили мотиваційні фактори здобувачів освіти. З'ясували, що

² Добридень А.В. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану в Україні. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 9 (27). С. 155–164. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-9\(27\)-155-164](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-9(27)-155-164) (дата звернення: 09.04.2024).

³ Харчук Т.В., Буренко М.С., Шавель Х.Є. Фізична культура чинник формування здорового способу життя особистості в умовах змін воєнно-політичної ситуації в Україні. *Наук. час. НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2023. № 10 (170). С. 137–141. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10\(170\).29](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).29) (дата звернення: 09.04.2024).

⁴ Мосейчук Ю., Короляничук А., Абдула А. Формування у студентської молоді ціннісного ставлення до здоров'я засобами фізичної культури. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2024. № 1 (1). С. 183–187. DOI: <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.28> (дата звернення: 09.04.2024).

⁵ Кондрацька Г.Д. Інноваційні підходи у підготовці фахівців з фізичної культури і спорту до викладання спортивних дисциплін. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 7 (12). С. 173–184. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-7\(12\)-173-184](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-7(12)-173-184) (дата звернення: 09.04.2024).

одним з головних мотивуючих факторів для занять руховими діями здобувачів освіти є контроль за цим видом діяльності викладача⁶.

Д. Мальнев і Д. Гелета розглянули вплив комп'ютерних технологій на фізичне виховання і здоровий спосіб життя населення. Зазначили, що дані технології є необхідним інструментом у сучасній фізичній освіті, які мають величезні переваги та перспективи для майбутнього⁷. Ю. Танасійчук вивчала сучасний стан фізичної освіти та визначила напрямки її подальшого розвитку в умовах війни в Україні. Під час дослідження авторка довела, що майбутні напрямки розвитку фізичної освіти мають бути спрямовані на розширення спектру рухової активності, підвищення кваліфікації вчителів, застосування інноваційних технологій, індивідуалізацію підходів й активне залучення до спортивних змагань⁸.

Відповідно, метою даного розділу колективної монографії є дослідження ролі валеологічних знань під час формування активного способу життя серед здобувачів освіти.

1. Значення активного способу життя в повсякденному житті здобувачів освіти

Підростаюче покоління в Україні відіграє важливу роль у формуванні майбутнього нашої країни й упровадженні прогресивних змін у суспільстві. За віковими характеристиками (від 15 до 34 років) вона становить чверть (25%) загальної чисельності населення України. Сучасні соціальні проблеми та воєнний стан негативно впливають на здоров'я українського народу загалом, зокрема на стан фізичного, соціального й емоційного самопочуття молоді.

До факторів ризику для здоров'я людини належать також:

- неповноцінне харчування і недостатня рухова активність, що призводить до надмірної ваги та ожиріння, а також може спричинити розвиток хронічних захворювань шлунково-кишкового тракту та серцево-судинної системи;

⁶ Марченко О.С., Білюк С.П., Стадніков Г.В. Теоретичний огляд мотиваційних аспектів занять спортом у студентів ЗВО. *Наукові записки Нац. ун-ту «Острозька академія»*. 2021. № 13. С. 58–62. DOI: <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2021-13-58-62> (дата звернення: 09.04.2024).

⁷ Мальнев Д., Гелета Д. Інноваційні підходи до фізичного виховання: як комп'ютерні технології революціонізують здоровий спосіб життя. *Universum*. 2024. № 4. С. 211–217. URL: <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/download/705/713> (дата звернення: 09.04.2024).

⁸ Танасійчук Ю.М. Проблеми та перспективи фізичного виховання в українських школах: аналіз сучасного стану та напрями розвитку. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2024. № 3. DOI: <https://doi.org/10.57125/pedacademy.2024.02.29.02> (дата звернення: 09.04.2024).

– тривалі стреси, які негативно впливають на нервову систему, знижуючи рівень інтелектуальної діяльності;

– вживання спиртних напоїв, тютюнопаління та наркотики, що може призвести до різних захворювань і навіть передчасної смерті.

Проте основною причиною погіршення стану здоров'я здобувачів освіти є недооцінювання важливості активного способу життя. Активний спосіб життя – це певний набір звичок і поведінки, які спрямовані на підтримку, збереження і зміцнення свого здоров'я. Що містить регулярну практику правильних звичок у повсякденному житті, які сприяють підтримці емоційного й фізичного благополуччя без шкідливого впливу для людини. Активний спосіб життя є значущим внутрішнім ресурсом людини, що дає їй змогу втілювати свій потенціал у різних сферах життя. Із цієї точки зору такий спосіб життя має соціальну направленість. Він є передумовою для повноцінного функціонування людини в різних соціальних ролях, враховуючи соціальні й професійні аспекти.

Багато молоді, які не мають проблем зі станом здоров'я, не відчують необхідності зберігати й підтримувати його. Отже, важливим завданням системи освіти й виховання є формування у здобувачів освіти відповідального ставлення до власного здоров'я й усвідомлення того, що здоров'я є найбільшою цінністю, наданою людині природою.

Процес формування свідомого ставлення до власного здоров'я розпочинається з першого року навчання в закладі освіти й реалізується завдяки низці педагогічних заходів, таких як:

– поєднання навчання з практичною діяльністю;

– ознайомлення з основами активного способу життя;

– стимулювання мети та мотивації здобувачів освіти до покращення свого здоров'я та набуття необхідних знань і навичок.

Валеологічна освіта є одним із найважливіших чинників формування активної життєвої позиції, оскільки соціальна активність розвивається на її основі й передається на інші галузі життєдіяльності особистості. Фізичне виховання є невід'ємною складовою фізичної культури та активного способу життя. Цей процес спрямований на розвиток і підтримку фізичного здоров'я людини, формування фізичних вмінь і навичок, а також загартування організму від несприятливого впливу навколишнього середовища. У межах фізичного виховання людина набуває важливі фізичні здібності, які необхідні для гармонійного фізичного розвитку й активного життя. Цей процес допомагає перетворити досягнення фізичної культури в особисте досягнення, такі як покращення здоров'я та покращення стану фізичного розвитку. Займаючись фізкультурно-спортивною діяльністю, людина накопичує

в собі соціальний досвід, у результаті чого реалізовується підвищення соціальної активності. Активний рух сприяє загальному покращенню функціонування організму людини, підвищує інтелектуальну діяльність, збільшує продуктивність мислення та позитивно впливає на психічний та емоційний стан особистості. Для досягнення такої мети важливо щоденно застосовувати різні форми рухової активності, які доступні для кожної людини⁹.

Фізична культура і спорт потрібні для соціального становлення підростаючого покоління в сучасному суспільстві. За рекомендаціями експертів, нормою рухової активності для здобувачів закладів вищої освіти є тренування в об'ємі від 8 до 10 годин на тиждень, що допомагає попередити фізичну деградацію молоді. Гіподинамія спостерігається в 90% здобувачів вищої освіти, може спричинити патологічні зміни в метаболізмі, знизити активність ферментів, сприяти деструктивним змінам у клітинах, що може призвести до їх дегенерації або атрофії, а також порушення функціонування систем організму. Тому фізична культура включається у структуру освіти та професійної підготовки майбутніх спеціалістів не тільки як навчальна дисципліна, але й як спосіб розвитку повноцінної особистості¹⁰.

2. Формування активного способу життя серед здобувачів освіти

Проблема залежностей у суспільстві набуває з кожним роком великого значення. Пов'язано це з масовим поширенням різних залежностей, а й разом з тим, який негативний вплив вони мають на суспільство загалом. У психіатричній практиці відома велика кількість різних залежних станів. Однак, найбільший інтерес у зв'язку з великим поширенням та вираженням негативних наслідків становлять деякі залежності, такі як: алкогольна, наркотична, тютюнова та ін.

Анкетування проводилося серед здобувачів закладів загальної середньої освіти (далі – ЗЗСО) Волинської області, серед здобувачів Луцького фахового коледжу рекреаційних технологій і права та ПВНЗ Академії рекреаційних технологій і права. Кількість респондентів становила 135 осіб. З них: здобувачі ЗЗСО – 73 особи, здобувачі коледжу – 32, здобувачі Академії – 30 респондентів.

Серед відповідей здобувачів на запитання – «Які відомі Вам шкідливі звички?» загалом було названо такі: тютюнопаління,

⁹ Obidovna D.Z., Sulaymonovich D.S. Forming a healthy lifestyle for students on the example of the volleyball section in universities. *European journal of innovation in nonformal education*. 2023. Vol. 3. No. 3. P. 22–25. URL: <https://www.inovatus.es/index.php/ejine/article/view/1519> (дата звернення: 09.04.2024).

¹⁰ Журавльов О. Розвиток фізичних якостей студентів. За здорове життя : мат. обл. наук.-практ. Інтернет-конф. викл. фіз. вих-ння (м. Маріуполь, 30 листопада 2020 р.). Маріуполь, 2020. С. 27–32.

зловживання алкоголем, експерименти з наркотиками, токсикоманія, ігрова залежність. Саме ці шкідливі звички відзначили 88,8% усіх респондентів, 11,2% важко відповісти на вище задане питання.

Неможливо залишити поза увагою такі важливі проблеми, пов'язані зі здоров'ям молоді, як наркоманія, тютюнопаління та зловживання алкоголем. Всі ці явища поширені в молодіжному середовищі і мають величезний вплив на життя людини в будь-якій віковій групі¹¹.

Відповідаючи на запитання: «Чи є у Вас шкідливі звички?», загалом респонденти відповіли так: 39,2% – так, маю шкідливі звички; 49,7% – ні, не маю і 11,1% зазнали скрути, відповідаючи на поставлене запитання (рис. 1).

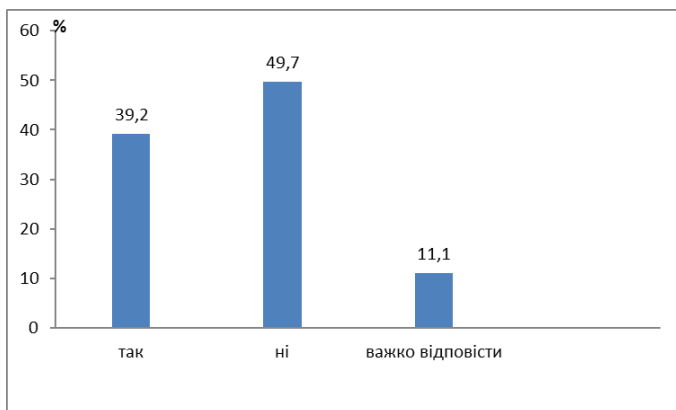


Рис. 1. Наявність шкідливих звичок серед здобувачів освіти,%

Серед опитаних здобувачів міських ЗЗСО ми простежуємо таку тенденцію: здобувачі освіти мають шкідливі звички, починаючи з 6-го класу (хлопці – 9,1%, дівчата – 8,4%). Серед семикласників спостерігаємо таку картину наявності шкідливих навичок: хлопчики: так – 9,1%; дівчатка: ні – 93,3%; важко відповісти – 6,7%. Серед хлопців середніх та старших класів, як видно з табл. 1, найвищий відсоток підлітків, які мають згубні звички, посідає 9-ий клас – 38,4%. Найбільший відсоток дівчат, які мають негативні залежності (33,4%), навчається у 10-му класі.

¹¹ Захарова О.В., Мотузенко Т.Є., Махно В.В. Заняття з фізичного виховання у процесі розв'язання проблеми дефіциту рухової активності студентської молоді. *Наукові записки*. 2022. № 206. С. 133–140. DOI: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-206-133-140> (дата звернення: 09.04.2024).

Таблиця 1

**Наявність шкідливих звичок серед здобувачів міських ЗЗСО
Волинської області, %**

Варіанти відповідей	Міський ЗЗСО													
	5 клас		6 клас		7 клас		8 клас		9 клас		10 клас		11 клас	
	х.	д.	х.	д.	х.	д.	х.	д.	ю.	д.	ю.	д.	ю.	д.
так;	—	—	9,1	8,4	9,1	—	12,5	23,5	38,4	20,0	17,6	33,4	18,2	23,1
ні;	100,0	73,3	81,8	91,6	90,9	93,3	87,5	70,5	53,8	80,0	76,4	66,6	81,8	76,9
Важко відповісти	—	26,7	9,1	—	—	6,7	—	6,0	7,8	—	6,0	—	—	—

Примітка: х – хлопці; д – дівчата; ю – юнаки.

Здобувачі 5-го класу сільського ЗЗСО, як показало анкетування, згубних звичок немає: хлопчики: ні – 63,6%; важко відповісти – 36,4%; дівчатка: ні – 70,0%; важко відповісти – 30,0% (табл. 2). Високий відсоток дівчат із шкідливими звичками показав шостий клас – 44,4%. Слід зазначити, що серед дівчаток-семикласниць немає таких, які зловживають алкогольними напоями, курять, пробують наркотики та інші агресивні речовини. У юнаків високий відсоток наявності шкідливих звичок спостерігається серед дев'ятикласників (так – 45,4%; ні – 45,4%; важко відповісти – 9,2%).

Таблиця 2

**Наявність шкідливих звичок серед здобувачів сільського ЗЗСО
Волинської області, %**

Варіанти відповідей	Сільський ЗЗСО													
	5 клас		6 клас		7 клас		8 клас		9 клас		10 клас		11 клас	
	х.	д.	х.	д.	х.	д.	х.	д.	ю.	д.	ю.	д.	ю.	д.
так;	—	—	—	44,4	22,2	—	20,0	25,0	45,4	9,2	12,5	—	42,9	40,0
ні;	63,6	70,0	88,8	44,4	55,6	100,0	70,0	75,0	45,4	45,4	87,5	50,0	57,1	60,0
Важко відповісти	36,4	30,0	11,2	11,2	22,2	—	10,0	—	9,2	45,4	—	50,0	—	—

Примітка: х – хлопці; д – дівчата; ю – юнаки.

Як показало дослідження серед здобувачів Луцького фахового коледжу рекреаційних технологій і права, 35,7% юнаків 1-го курсу мають шкідливі звички, 60,7% – ні та 3,6% – не змогли відповісти на поставлене питання; 80,0% дівчат-першокурсниць мають згубні звички, а 20,0% – ні. Серед юнаків 2-го року навчання 61,5% мають негативні звички, 15,5% – ні, 23,0% не змогли відповісти. 61,6% дівчат 2-го курсу зізнаються, що мають шкідливі залежності, а 38,4% стверджують, що

вони не мають. 48,1% юнаків та 33,3% дівчат 3-го року навчання мають шкідливі звички.

Слід зазначити, що найбільший відсоток юнаків, які мають шкідливі звички є серед респондентів 2-го та 3-го курсів (61,5% та 48,1% відповідно). Серед опитаних дівчат сумне лідерство належить представницям 1-го курсу (80,0%). Найбільше дотримуються активного способу життя 60,7% юнаків 1-го року навчання та дівчата третього курсу – 55,5% (табл. 3).

Першокурсники Академії рекреаційних технологій і права таким чином розподілили відповіді серед трьох запропонованих варіантів: юнаки: так – 41,0%; ні – 50,0%; важко відповісти – 9,0%; дівчата: так – 17,6%; ні – 70,5%; важко відповісти – 11,9% (табл. 4).

Таблиця 3

**Наявність шкідливих звичок серед здобувачів
Луцького фахового коледжу рекреаційних технологій і права, %**

Варіанти відповідей	Рік навчання					
	1-ий курс		2-ий курс		3-ій курс	
	юнаки	дівчата	юнаки	дівчата	юнаки	дівчата
так;	35,7	80,0	61,5	61,6	48,1	33,3
ні;	60,7	20,0	15,5	38,4	44,4	55,5
важко відповісти	3,6	–	23,0	–	7,5	11,2

Таблиця 4

**Наявність шкідливих звичок серед здобувачів
Академії рекреаційних технологій і права, %**

Варіанти відповідей	1-ий курс		2-ий курс		3-ій курс		4-ий курс	
	юнаки	дівчата	юнаки	дівчата	юнаки	дівчата	юнаки	дівчата
так;	41,0	17,6	37,5	31,8	63,4	33,3	50,0	14,3
ні;	50,0	70,5	50,0	40,9	34,1	41,6	39,2	71,4
важко відповісти	9,0	11,9	12,5	27,3	2,5	25,1	10,8	14,3

Найбільший відсоток молодих людей, які мають шкідливі звички, навчаються на 3 курсі академії (юнаки – 63,4%; дівчата – 33,3%). По 50,0% юнаків 1-го та 2-го курсів не мають шкідливих звичок. Незначний відсоток респондентів вибрали варіант відповіді – важко відповісти.

За результатами соціологічних опитувань, близько 40% 10–14-річних підлітків курили чи курять, 15% зізнаються, що вживали алкоголь у великих кількостях¹².

Погрозливі тенденції спостерігаються і в галузі вживання молоддю наркотичних речовин. Практика показує, що вживання наркотиків стрімко зростає з віком: від 9% у юнаків 13-14 років, 18% – у дівчат 17 років. За даними опитування, 6% неповнолітніх віком 13-16 років регулярно вживали наркотики і токсичні речовини (з них 3,4% – вживали протягом останніх 30 днів 1 – 2 рази, а 2,6% вживали з регулярністю від трьох разів на місяць до 1 разу щодня)¹³.

Наркоманія – одна з серйозних проблем нашого суспільства, яка викликала гостру необхідність комплексних наукових досліджень^[11]. Токсикоманія – це зловживання хімічними, біологічними, лікарськими речовинами, які викликають звичку та залежність (снодійні, стимулятори, психотропні, розчини та ряд інших)¹⁴.

Серед здобувачів освіти є певна категорія осіб, яка мала певний досвід вживання наркотиків чи токсичних речовин, пробували чи епізодично їх вживали. Здобувачі середніх класів (5–9 кл.) питанням у тому: «Які наркотичні і токсичні речовини Ви знаєте?» називають різноманітні препарати, таблетки, порошки; фарби, лаки, які можна нюхати. Здобувачі старших класів знайомі із гашишем, марихуаною, планом, які курять, змішуючи їх із тютюном. Здобувачі коледжу, а також академії назвали майже всі відомі наркологам препарати: гашиш у його варіантних назвах, опіати, транквілізатори, психостимулятори, основні види токсичних речовин, починаючи з анальгетиків та закінчуючи клеєм. Здобувачі взагалі виявляють велику компетентність з приводу даного питання. Що б у монографії не було антиреклами, ми спеціально не демонструватимемо весь перелік наркотичних та токсичних речовин, які відомі здобувачам освіти.

Активний спосіб життя – це дії, звички, певні обмеження, які пов'язані з оптимальною якістю життя, яке охоплює соціальні, розумові, духовні, фізичні компоненти. Діаграма на рис. 2 надає інформацію про наявність в оточенні здобувачів людей, які пропагують активний спосіб

¹² Martins J., Honório S., Cardoso J. Physical fitness levels in students with and without training capacities: A comparative study in physical education classes. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*. 2023. No. 47. P. 43–50. URL: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8600711> (дата звернення: 09.04.2024).

¹³ Lutsenko O. et al. Defining the conditions of forming students motivation to movement activity. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. 2020. Vol. 8. No. 4. P. 117–123. DOI: <https://doi.org/10.13189/saj.2020.080403> (дата звернення: 09.04.2024).

¹⁴ Griban G.P. et al. Formation of health and fitness competencies of students in the process of physical education. *Sport Mont*. 2020. Vol. 18. No. 3. P. 73–78. DOI: <https://doi.org/10.26773/smj.201008> (дата звернення: 09.04.2024).

життя. Приємно відзначити, що 71,8% респондентів є, кому наслідувати. На жаль, 10,6% опитаних таких знайомих не мають і 17,6% молодих людей надали відповідь – важко відповісти.

Як видно з табл. 5, переважна більшість здобувачів міських та сільських ЗЗСО має в оточенні пропагандистів активного способу життя за винятком лише здобувачів 5-го класу міського ЗЗСО. Слід зазначити, що частина респондентів не змогла відповісти на питання анкети (міський ЗЗСО: 5 клас – 30,1%, 7 клас – 11,7%, 8 клас – 8,0%, 9 клас – 14,4%, 10 клас – 13,0%, 11 клас – 20,9%; сільський ЗЗСО: 5 клас – 33,4%, 6 клас – 22,2%, 7 клас – 29,5%, 8 клас – 9,2%, 10 клас – 40,0%, 11 клас – 22,8%. Незначний відсоток респондентів обрали відповідь – ні. Подібна тенденція спостерігається серед здобувачів ЗВО (табл. 6).

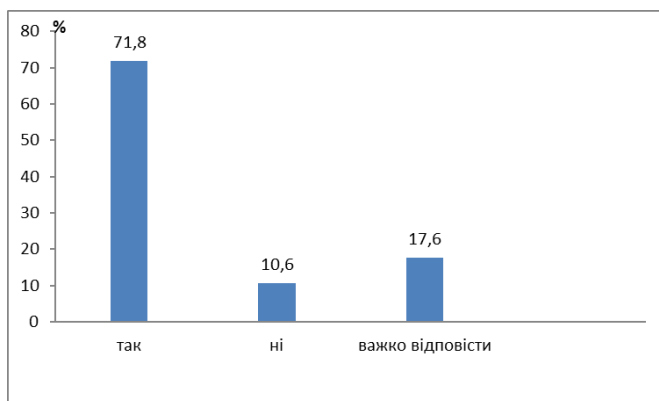


Рис. 2. Наявність знайомих у здобувачів освіти, які пропагандують активний спосіб життя, %

Таблиця 5

**Наявність серед здобувачів ЗЗСО пропагандистів
активного способу життя, %**

Показ- ники	Міський ЗЗСО							Сільський ЗЗСО						
	5 клас	6 клас	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас	5 клас	6 клас	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас
так;	26,6	86,9	73,0	80,0	78,5	74,0	75,0	47,6	55,6	58,8	77,2	90,0	50,0	63,6
ні;	43,3	13,1	15,3	12,0	7,1	13,0	4,1	19,0	22,2	11,7	13,6	9,1	10,0	13,6
важко відпо- вісти	30,1	–	11,7	8,0	14,4	13,0	20,9	33,4	22,2	29,5	9,2	–	40,0	22,8

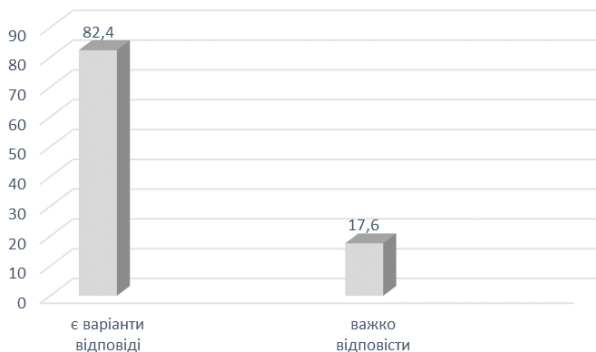
Таблиця 6

**Наявність серед здобувачів ЗВО пропагандистів
активного способу життя, %**

Показники	Луцький фаховий коледж рекреаційних технологій і права			Академія рекреаційних технологій і права			
	1-ий курс	2-й курс	3-й курс	1-ий курс	2-й курс	3-й курс	4-й курс
так;	75,7	87,0	72,2	79,4	76,3	75,3	68,5
ні;	9,0	–	8,3	4,1	2,6	9,2	14,2
важко відповісти	15,3	13,0	19,5	16,5	21,1	15,5	17,3

Здоров'я людини – це стан фізичного, духовного та соціального благополуччя, найважливіша складова будь-якого нашого успіху. На жаль, багато людей, особливо молоді, лише тоді починають замислюватися про своє здоров'я, коли воно вже серйозно порушене. Коли це відбувається, все на цьому тлі здається порожнім та незначним. Тому необхідно думати про те, як зберегти своє здоров'я, працездатність та активність для повноцінного життя протягом багатьох років. Одним із головних способів збереження здоров'я, рухової активності, оптимального психофізичного стану є дотримання основних компонентів активного способу життя.

Діаграма на рис. 3 свідчить, що 82,4% респондентів знайомі з перевагами активного способу життя на відміну інших 17,6% опитаних здобувачів.



**Рис. 3. Відсоткове співвідношення, чому людина обирає
активний спосіб життя, %**

В табл. 7 наведено рівень обізнаності здобувачів з перевагами активного способу життя. Серед здобувачів міського та сільського ЗЗСО, здобувачів коледжу та академії, переважна більшість респондентів дають відповіді на досліджуване питання. Решті опитаних відчули труднощі, відповідаючи на питання. Виняток становлять здобувачі 5-го класу міського ЗЗСО.

Відповідаючи на запитання анкети: «Чи бажаєте Ви позбутися шкідливих звичок?» 43,5% респондентів не змогли визначитися з відповіддю, 21,4% опитаних готові позбутися шкідливих звичок у найближчому майбутньому, 10,9% молоді шкідливих звичок не мають, 8,7% респондентів не мають бажання позбавитись від шкідливих звичок, 8,4% опитаних стверджують, що хочуть, але не зараз і 7,1% відповіли: так, але можливо пізніше (табл. 8).

Як видно з табл. 9, здобувачі міського ЗЗСО, а саме, школярі 5-го класу – 23,3%, 7-го класу – 38,4%, 8-го класу – 20,0%, 9-го класу – 42,8%, 10-го класу – 21,7%, 11-го класу – 20,8%; сільського ЗЗСО: 5-го класу – 9,5%, 6-го класу – 16,6%, 7-го класу – 11,7%, 8-го класу – 4,5%, 9-го класу – 9,0%, 10-го класу – 15,0%, 11-го класу – 4,5%. Варто зазначити, що кількість респондентів, які не мають згубних звичок, у міському ЗЗСО у 3 – 4 рази більша, ніж у сільському ЗЗСО.

Таблиця 7

**Поінформованість здобувачів освіти з перевагами
активного способу життя, %**

Респонденти	Міський ЗЗСО		Сільський ЗЗСО	
Клас	Є варіанти відповідей	Важко відповісти	Є варіанти відповідей	Важко відповісти
5-ий клас	100,0	–	66,7	33,3
6-ий клас	91,4	8,6	88,9	11,1
7-ий клас	69,3	30,7	76,5	23,5
8-ий клас	88,0	12,0	91,0	9,0
9-ий клас	78,6	21,4	81,9	18,1
10-ий клас	74,0	26,0	95,0	5,0
11-ий клас	66,7	33,3	77,3	22,7
1-ий курс	91,0	9,0	83,6	16,4
2-ий курс	93,6	6,4	73,7	26,3
3-ій курс	86,2	13,8	84,7	15,3
4-ий курс	–	–	71,5	28,5

Таблиця 8

Бажання здобувачів освіти позбутися шкідливих звичок, %

Варіанти відповідей	Всього
так, але не зараз;	8,4
так, в найближчому майбутньому;	21,4
так, але можливо пізніше;	7,1
ні;	8,7
шкідливих звичок не маю;	10,9
важко відповісти	43,5

Таблиця 9

Бажання здобувачів ЗЗСО позбутися шкідливих звичок, %

Варіанти відповідей	Міський ЗЗСО							Сільський ЗЗСО						
	5 клас	6 клас	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас	5 клас	6 клас	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас
так, але не зараз;	3,3	–	–	8,0	3,5	4,3	–	–	–	–	9,0	18,1	20,0	18,1
так, в найближчому майбутньому;	3,3	–	3,8	12,0	17,8	17,3	12,5	14,2	16,6	5,8	13,6	22,7	25,0	22,7
так, але можливо пізніше;	–	–	3,8	–	3,5	–	8,3	4,7	11,4	5,8	–	4,5	15,0	13,6
ні;	13,3	–	11,5	4,0	3,5	–	4,1	19,0	27,7	11,7	9,0	4,5	–	–
шкідливих звичок не маю;	23,3	–	38,4	20,0	42,8	21,7	20,8	9,5	16,6	11,7	4,5	9,0	15,0	4,5
важко відповісти	56,8	100,0	42,5	56,0	28,9	56,7	54,3	52,6	27,7	65,0	63,9	41,2	25,0	41,1

Переважна більшість респондентів-здобувачів не змогли відповісти на поставлене запитання. Незначні відсотки отримали варіанти відповіді: так, але не зараз; так, у найближчому майбутньому і так, але можливо пізніше.

Серед здобувачів коледжу та академії відсоток респондентів, які не мають шкідливих звичок, дуже малий (коледж: 1-ий курс – 3,0%; 3-ій курс – 5,5%; Академія: 1-ий курс – 4,1%; 3-ій курс – 4,6%; 4-ий курс – 2,8%). Усі без винятку другокурсники професійного коледжу та здобувачі 2-го року навчання академії мають шкідливі звички. За найбільшим відсотком, крім варіанта – не змогли відповісти, отримав відповідь – хочу позбутися шкідливих звичок у найближчому майбутньому (коледж: 1-ий курс – 27,2%; 2-ий курс – 54,8%; 3-ій курс – 33,3%; Академія: 1-ий курс – 28,7%; 2-ий курс – 23,6%; 3-ій курс –

29,2%; 4-ий курс – 17,1% (така кількість респондентів 4-ий курс – не хочуть позбутися шкідливих звичок) (табл. 10).

До респондентів ми звернулися з проханням запропонувати свій варіант профілактики та боротьби зі шкідливими звичками. 37,1% опитаних здобувачів не змогли запропонувати свої варіанти, а 62,9% респондентів запропонували такі шляхи профілактики та боротьби зі шкідливими звичками: розміщення на території закладу освіти фізичних тренажерів й обладнання, організація різних спортивних заходів, надання достатньої кількості інформації про активний спосіб життя (інформація про правильне харчування, важливість сну та відпочинку), формування командного духу та співпраці між здобувачами освіти, надання можливості вибору різних видів рухових активностей.

Таблиця 10

Бажання здобувачів ЗВО позбутися шкідливих звичок, %

Варіанти відповідей	Луцький фаховий коледж рекреаційних технологій і права			Академія рекреаційних технологій і права			
	1-ий курс	2-ий курс	3-ій курс	1-ий курс	2-ий курс	3-ій курс	4-ий курс
так, але не зараз;	24,2	19,4	11,1	6,8	10,5	7,6	5,7
так, в найблищому майбутньому;	27,2	54,8	33,3	28,7	23,6	29,2	17,1
так, але можливо пізніше;	6,0	12,9	8,4	9,5	10,5	13,8	8,5
ні;	6,0	–	8,4	9,5	5,2	10,7	17,1
шкідливих звичок не маю;	3,0	–	5,5	4,1	–	4,6	2,8
важко відповісти	33,6	12,9	33,3	41,4	50,2	34,1	48,8

Також молодим людям було поставлено питання: «Який вплив вчителя (тренера) на Ваш свідомий вибір на користь активного способу життя?» Аналіз відповідей показав, що 46,2% здобувачів значною мірою зазнають впливу вчителя (тренера); 24,4% респондентів вважають цей вплив несуттєвим; 17,7% опитаних не змогли відповісти і 11,7% молодих людей вибрали варіант – ніякий.

60,1% учнів 5-го класу, 52,4% – 6-го класу, 46,8% – 7-го класу, 52,0% – 8-го класу, 53,7% – 9-го класу, 58,4% – 11-го класу міського

ЗЗСО відзначили, що відчувають значний вплив вчителя (тренера) за власним вибором на користь активного способу життя. Тільки 48,4% респондентів 10-го класу вважають цей вплив несуттєвим.

Більшість опитаних здобувачів сільського ЗЗСО 7-11 класів підкреслили варіант – значний вплив. 52,4% учнів 5-го класу та 50,1% школярів 6-го класу не змогли відповісти на поставлене запитання.

Респонденти ЗВО, а саме: 42,6% здобувачів коледжу – 1-го року навчання, 55,0% – 2-го курсу, 47,3% – 3-го курсу; 44,0% молоді 1-го курсу Академії, 52,8% – 2-го року навчання, 35,5% – 3-го курсу вважають вплив учителя (тренера) на своє життя значним. 37,2% здобувача 4-го навчання в академії обрали варіант – несуттєвий вплив. Незначний відсоток опитаних, незалежно від рівня акредитації навчального закладу, обрали варіанти – ніякий та важко відповісти.

Отже, вплив вчителя (тренера) на свідомий вибір здобувачів освіти активного способу життя є значним для 46,2% опитаних. Хоча 24,4% респондентів вважають цей вплив несуттєвим.

ВИСНОВКИ

Формування активного способу життя є одним із найважливіших напрямів соціального виховання молоді нашої країни. Валеологічна освіта є невід’ємною частиною загальної системи освіти української молоді. Це важлива складова, яка забезпечує розвиток морального та фізичного здоров’я, сприяє формуванню патріотичних почуттів і покращенню психологічної і фізичної готовності до активного життя та професійної діяльності підростаючого покоління України. Валеологічні знання є не тільки складовою системи загальної освіти та професійної підготовки майбутніх спеціалістів, але й засобом формування повноцінної особистості. Викладачі фізичного виховання відіграють важливу роль в навчально-виховному процесі, сприяючи вирішенню проблем формування активного способу життя та виховання в здобувачів освіти та їх батьків свідомого ставлення до власного здоров’я. Важливою складовою у формуванні активного способу життя є впровадження інновацій у валеологічну освіту. Різні технології сприяють залученню здобувачів до активних форм навчання, стимулюють інтерес до активного способу життя та сприяють формуванню корисних звичок на все життя.

Формування активного способу життя через валеологічну освіту є одним з основних пріоритетів державної політики у сфері фізичної культури та спорту. На сьогодні фізичне виховання можна вважати ключовим інструментом, що сприяє закладенню основ активного способу життя серед молоді, у такий спосіб сприяючи зміцненню їх фізичного, духовного та соціального благополуччя.

АНОТАЦІЯ

Великою соціальною цінністю для кожної людини є здоров'я. Проте, без активного бажання й усвідомленого прагнення людини зберігати та покращити власне здоров'я неможливо реалізувати свій потенціал і забезпечити активне й довготривале життя. Найефективнішим методом реалізації максимально позитивного результату в питаннях активного способу життя для здобувачів освіти є використання засобів фізичної культури та спорту. Даний напрямок є перспективним, доступним й ефективним для зміцнення фізичного стану молоді й основною складовою їх активного способу життя. Валеологічна освіта є не тільки складовою структури загальної системи освіти та професійної підготовки майбутніх спеціалістів, а й засобом розвитку повноцінної особистості. Викладач фізичного виховання повинен бути однією з провідних постатей навчального процесу у вирішенні проблем формування активного способу життя та виховання в здобувачів освіти та їх батьків дбайливого ставлення до власного здоров'я. Визначено основні засоби профілактики та боротьби зі шкідливими звичками: розміщення на території закладу освіти фізичних тренажерів й обладнання, організація різних спортивних заходів, надання достатньої кількості інформації про активний спосіб життя (інформація про правильне харчування, важливість сну та відпочинку), формування командного духу та співпраці між здобувачами освіти, надання можливості вибору різних видів рухових активностей.

Література

1. Денисовець Т.М., Квак О.В. Значення фізичної культури у формуванні здорового способу життя студентів у закладах вищої освіти. *Наук. час. НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2020. № 2 (122). С. 51–55. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPUnc.series15.2020.2\(122\).10](https://doi.org/10.31392/NPUnc.series15.2020.2(122).10) (дата звернення: 09.04.2024).
2. Добридень А.В. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану в Україні. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 9 (27). С. 155–164. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-9\(27\)-155-164](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-9(27)-155-164) (дата звернення: 09.04.2024).
3. Харчук Т.В., Буренко М.С., Шавель Х.Є. Фізична культура чинник формування здорового способу життя особистості в умовах змін воєнно-політичної ситуації в Україні. *Наук. час. НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2023. № 10 (170). С. 137–141. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10\(170\).29](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).29) (дата звернення: 09.04.2024).
4. Мосейчук Ю., Королячук А., Абдула А. Формування у студентської молоді ціннісного ставлення до здоров'я засобами

фізичної культури. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2024. № 1 (1). С. 183–187. DOI: <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.28> (дата звернення: 09.04.2024).

5. Кондрацька Г.Д. Інноваційні підходи у підготовці фахівців з фізичної культури і спорту до викладання спортивних дисциплін. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 7 (12). С. 173–184. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-7\(12\)-173-184](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-7(12)-173-184) (дата звернення: 09.04.2024).

6. Марченко О.С., Білюк С.П., Стадніков Г.В. Теоретичний огляд мотиваційних аспектів занять спортом у студентів ЗВО. *Наукові записки Нац. ун-ту «Острозька академія»*. 2021. № 13. С. 58–62. DOI: <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2021-13-58-62> (дата звернення: 09.04.2024).

7. Мальнєв Д., Гелета Д. Інноваційні підходи до фізичного виховання: як комп'ютерні технології революціонізують здоровий спосіб життя. *Universum*. 2024. № 4. С. 211–217. URL: <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/download/705/713> (дата звернення: 09.04.2024).

8. Танасійчук Ю.М. Проблеми та перспективи фізичного виховання в українських школах: аналіз сучасного стану та напрями розвитку. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2024. № 3. DOI: <https://doi.org/10.57125/pedacademy.2024.02.29.02> (дата звернення: 09.04.2024).

9. Obidovna D.Z., Sulaymonovich D.S. Forming a healthy lifestyle for students on the example of the volleyball section in universities. *European journal of innovation in nonformal education*. 2023. Vol. 3. No. 3. P. 22–25. URL: <https://www.inovatus.es/index.php/ejine/article/view/1519> (дата звернення: 09.04.2024).

10. Журавльов О. Розвиток фізичних якостей студентів. *За здорове життя* : мат. обл. наук.-практ. Інтернет-конф. викл. фіз. виховання (м. Маріуполь, 30 листопада 2020 р.). Маріуполь, 2020. С. 27–32.

11. Захарова О.В., Мотузенко Т.Є., Махно В.В. Заняття з фізичного виховання у процесі розв'язання проблеми дефіциту рухової активності студентської молоді. *Наукові записки*. 2022. № 206. С. 133–140. DOI: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-206-133-140> (дата звернення: 09.04.2024).

12. Martins J., Honório S., Cardoso J. Physical fitness levels in students with and without training capacities: A comparative study in physical education classes. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*. 2023. No. 47. P. 43–50. URL: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8600711> (дата звернення: 09.04.2024).

13. Lutsenko O. et al. Defining the conditions of forming students motivation to movement activity. *International Journal of Human Movement*

and Sports Sciences. 2020. Vol. 8. No. 4. P. 117–123. DOI: <https://doi.org/10.13189/saj.2020.080403> (дата звернення: 09.04.2024).

14. Griban G.P. et al. Formation of health and fitness competencies of students in the process of physical education. *Sport Mont*. 2020. Vol. 18. No. 3. P. 73–78. DOI: <https://doi.org/10.26773/smj.201008> (дата звернення: 09.04.2024).

Information about the authors:

Vehner Oleh Ivanovych,

<https://orcid.org/0009-0005-3165-3615>

Associate Professor at the Department of Educational
and Pedagogical Technologies,
Institution of Higher Education “Academy of Recreation
Technologies and Law”
2, Promyslova str., Lutsk, 43023, Ukraine

Sakharuk Ihor Stepanovych,

<https://orcid.org/0000-0002-3761-4087>

Senior Lecturer at the Department of Educational
and Pedagogical Technologies,
Institution of Higher Education “Academy of Recreation
Technologies and Law”
2, Promyslova str., Lutsk, 43023, Ukraine

Tesunov Vadym Anatoliiovych,

<https://orcid.org/0009-0006-5833-3096>

Teacher at the Department of Educational and Pedagogical Technologies,
Institution of Higher Education “Academy of Recreation
Technologies and Law”
2, Promyslova str., Lutsk, 43023, Ukraine