

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»

Факультет фізичної культури та спорту

Кафедра фізичної культури та спорту

**БОЙКО СЕРГІЙ ВОЛОДИМИРОВИЧ**

**КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ  
ЯК УМОВА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО  
СПОСОБУ ЖИТТЯ**

Кваліфікаційна робота  
зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

***Науковий керівник:***

Рибалко Л.М., д.пед.н., проофесор,  
професор кафедри фізичної культури та  
спорту

***Рецензент:***

Троценко В.В., к.пед.н., професор,  
завідувач кафедри кафедри спортивних  
ігор Університету Григорія Сковороди у  
Переяславі

Полтава, 2026

## ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ .....	6
ВСТУП .....	7
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	
СТУДЕНТІВ ЯК УМОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ .....	11
1.1. Поняття про здоров'я та здоровий спосіб життя .....	11
1.2 Фізичне виховання як умова формування здорового способу життя.....	19
1.3. Вітчизняний досвід організації фізичного виховання у ЗВО.....	23
Висновки до першого розділу.....	26
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ .....	28
2.1 . Методи дослідження .....	28
2.2. Організація дослідження .....	30
РОЗДІЛ 3. КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО	
СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	
.....	32
3.1. Заклад вищої освіти як здоров'язберезувальне навчальне середовище..	32
3.2 Мотиви та мотивація студентів до формування здорового способу життя	34
3.3. Педагогічні умови формування мотивації до здорового способу життя у	
студентів ЗВО .....	39
Висновки до третього розділу.....	43
РОЗДІЛ 4. РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	43
4.1. Показники здорового способу життя у студентів.....	45
4.2. Критерії та рівні оцінки мотивації студентів до здорового способу життя	
в умовах експериментального дослідження.....	48
4.3. Результати експериментального дослідження .....	51
Висновки до четвертого розділу.....	56
ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	60

## **ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ**

ЗВО – заклад вищої освіти

ЗСЖ – здоровий спосіб життя

ВООЗ – Всесвітня організація охорони здоров'я

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** В умовах сучасних соціально-економічних трансформацій та зростання темпів життя проблема збереження і зміцнення здоров'я молоді набуває особливої актуальності. Студентська молодь є однією з найбільш вразливих соціальних груп щодо впливу негативних чинників сучасного способу життя, серед яких провідне місце займають гіподинамія, високий рівень психоемоційного напруження, нерегулярний режим праці та відпочинку, нераціональне харчування, поширення шкідливих звичок. У сукупності ці чинники негативно позначаються на фізичному, психічному та соціальному здоров'ї студентів, знижують рівень їхньої працездатності та якості життя.

Система фізичного виховання у закладах вищої освіти покликана виконувати не лише освітню, а й важливу здоров'язбережувальну функцію, формуючи у студентів потребу в систематичній руховій активності та навички здорового способу життя. Водночас результати численних досліджень свідчать, що традиційні підходи до організації занять з фізичного виховання не завжди відповідають сучасним вимогам та індивідуальним потребам студентської молоді, що зумовлює зниження мотивації до занять і недостатній рівень сформованості здоров'язбережувальної компетентності.

Особливої значущості в цьому контексті набуває впровадження комплексних програм фізичного виховання, які поєднують різні засоби, форми та методи рухової активності з урахуванням рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я та інтересів студентів. Такі програми створюють умови для гармонійного розвитку особистості, сприяють формуванню стійкої мотивації до занять фізичною культурою, розвитку фізичних якостей, підвищенню функціональних можливостей організму та засвоєнню цінностей здорового способу життя.

Актуальність обраної теми також зумовлена необхідністю наукового обґрунтування змісту, структури та педагогічних умов реалізації комплексних

програм фізичного виховання в освітньому середовищі закладів вищої освіти. Дослідження ефективності таких програм як чинника формування здорового способу життя студентів дозволить удосконалити систему фізичного виховання, підвищити її оздоровчу спрямованість та практичну результативність, що має важливе соціальне й педагогічне значення.

**Метою дослідження** є розроблення, теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності комплексної програми фізичного виховання студентів як умови формування здорового способу життя.

Відповідно до мети у роботі передбачається розв'язання таких **завдань дослідження**:

– проаналізувати науково-методичну та психолого-педагогічну літературу з проблеми фізичного виховання студентської молоді та формування здорового способу життя;

– визначити сучасний стан фізичного здоров'я, рівень фізичної підготовленості та особливості мотивації студентів до занять фізичною культурою;

– обґрунтувати зміст, структуру та педагогічні умови реалізації комплексної програми фізичного виховання студентів;

– розробити комплексну програму фізичного виховання, спрямовану на формування здорового способу життя студентів;

– експериментально перевірити ефективність запропонованої комплексної програми фізичного виховання.

**Об'єктом дослідження** є процес фізичного виховання студентів у закладі вищої освіти.

**Предметом дослідження** є зміст, структура та педагогічні умови реалізації комплексної програми фізичного виховання студентів, спрямованої на формування здорового способу життя.

**Методи дослідження.** Методологія наукового пошуку базувалася на філософських принципах пізнання, діалектичному, логічному і системному підходах до розгляду здоров'я та здорового способу життя. При розв'язанні

завдань, спрямованих на досягнення мети дослідження, у роботі використано сукупність таких загальнонаукових методів, як аналіз та синтез, порівняння, спостереження, узагальнення, а також такі спеціальні методи, як методи теоретичного дослідження та математичні.

**Експериментальною базою наукового дослідження** виступив Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Наукова новизна** дослідження полягає в тому, що:

– уперше теоретично обґрунтовано та розроблено комплексну програму фізичного виховання студентів, спрямовану на формування здорового способу життя, яка поєднує засоби фізичної культури, оздоровчі технології та мотиваційно-ціннісні компоненти здоров'язберезувальної діяльності;

– уточнено та розширено уявлення про педагогічні умови формування здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання в закладах вищої освіти;

– удосконалено підходи до організації фізичного виховання студентів шляхом інтеграції різних форм рухової активності (аудиторних, позааудиторних та самостійних занять);

– дістало подальшого розвитку питання оцінювання ефективності комплексних програм фізичного виховання за показниками фізичного здоров'я, фізичної підготовленості та сформованості компонентів здорового способу життя студентської молоді.

**Практичне значення** дослідження полягає в тому, що: розроблену комплексну програму фізичного виховання студентів може бути впроваджено в освітній процес Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» з метою формування здорового способу життя; результати дослідження можуть бути використані викладачами фізичного виховання для оптимізації змісту, форм і методів навчальних та позанавчальних занять зі студентами; запропоновані методичні рекомендації сприятимуть підвищенню мотивації студентів до систематичних занять фізичною культурою та дотримання здорового способу життя; матеріали дослідження можуть бути

використані при підготовці навчально-методичних посібників, а також у процесі викладання дисциплін «Фізичне виховання», «Основи здорового способу життя» у закладах вищої освіти.

**Апробація результатів дослідження.** Представлені у даній роботі результати дослідження доповідалися і обговорювалися на IV Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції з міжнародною участю «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи» 27 листопада 2025 року у Глухівському національному педагогічному університеті імені Олександра Довженка, XI Всеукраїнській науково-практичній конференції «Фізична реабілітація та здоров'язберезувальні технології: реалії та перспективи» 28 листопада 2025 року та на засіданнях наукового гуртка з фізичної культури та спорту.

**Публікації.** Результати наукового дослідження опубліковані у 2 наукових працях:

1. Бойко С.В. Фізичне виховання студентів як умова формування здорового способу життя. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи*: збірник наукових праць за матеріалами IV Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції з міжнародною участю, 27 листопада 2025 року. Глухів: ГНПУ ім. О. Довженка, 2025. С. 45-49.

2. Бойко С.В. Зміст комплексної програми фізичного виховання студентів як умова формування здорового способу життя. *Здоров'язберезувальні техногії: реалії та перспекви*: збірник матеріалів XI Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю, 27-28 листопада 2025 р. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2025. С. 34-36.

**Структура та обсяг дипломної роботи магістра.** Робота викладена на 65 сторінках; складається зі вступу, 4 розділів, висновків до розділів, загальних висновків та списку використаної літератури (обсягом 54 джерела), 2 рисунків і 5 таблиць.

## **РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЯК УМОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

### **1.1. Поняття про здоров'я та здоровий спосіб життя**

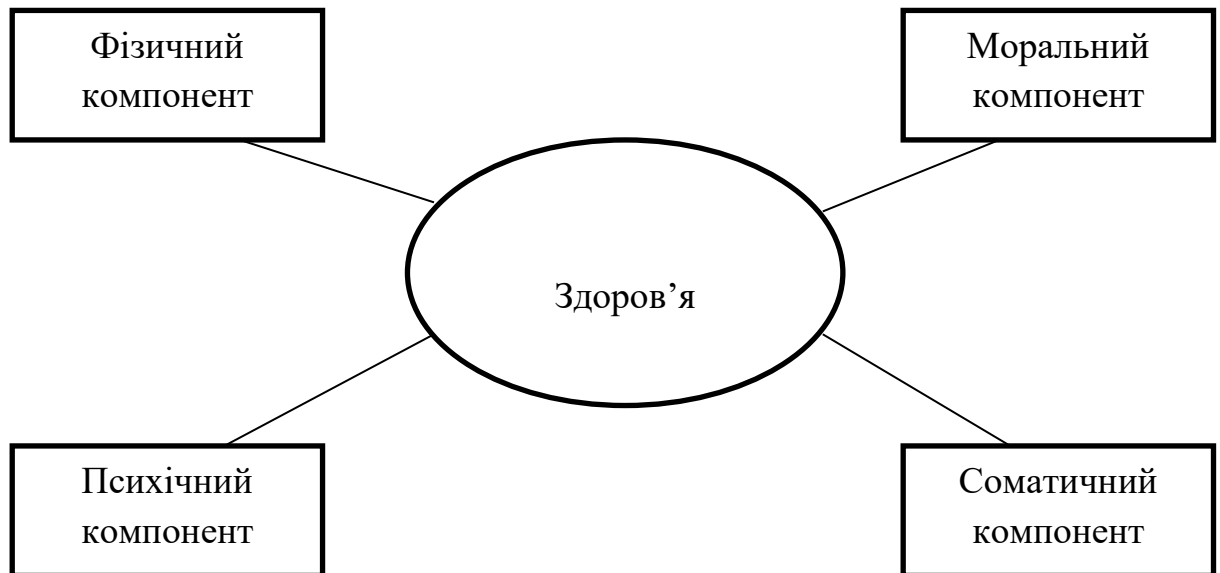
У сучасних наукових дослідженнях поняття «здоров'я» розглядається як багатовимірна категорія, що поєднує фізичні, психічні та соціальні компоненти життєдіяльності людини. Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, здоров'я трактується не лише як відсутність хвороб або фізичних вад, а як стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя. Такий підхід підкреслює системний характер здоров'я та зумовлює необхідність комплексного впливу на всі складові життєдіяльності людини, зокрема в процесі фізичного виховання студентської молоді.

Фізичне здоров'я характеризує рівень функціональних можливостей організму, гармонійність розвитку органів і систем, здатність до адаптації та опірність несприятливим чинникам зовнішнього середовища. Психічне здоров'я пов'язане зі здатністю особистості до емоційної рівноваги, саморегуляції, адекватного реагування на стресові ситуації та збереження позитивного психоемоційного стану. Соціальне здоров'я визначається рівнем соціальної адаптованості людини, її здатністю до ефективної взаємодії з оточенням, реалізації соціальних ролей та дотримання соціально прийнятних норм поведінки [39, с. 13].

Поняття «здоровий спосіб життя» (ЗСЖ) тісно пов'язане зі здоров'ям і розглядається як сукупність цілеспрямованих форм поведінки та діяльності людини, спрямованих на збереження, зміцнення і підвищення рівня здоров'я. У науковій літературі здоровий спосіб життя трактується як «інтегративне утворення, що охоплює раціональний режим праці та відпочинку, достатню рухову активність, раціональне харчування, дотримання гігієнічних норм,

відмову від шкідливих звичок, а також психоемоційну стабільність і культуру міжособистісних відносин» [35, с. 319].

В структурі здоров'я виділяють кілька компонентів (рис. 1.1).



*Рис 1.1 – Компоненти здоров'я*

Соматичний компонент здоров'я відображає поточний функціональний стан органів і систем організму людини, а також рівень їх узгодженої взаємодії. Його основу становить індивідуально зумовлена програма біологічного розвитку, що визначає особливості морфологічного становлення та фізіологічного функціонування організму впродовж життя [15, с. 25].

Фізичний компонент здоров'я характеризує рівень фізичного розвитку та функціональних можливостей органів і систем організму, що забезпечують працездатність і адаптацію до умов зовнішнього середовища [8, с. 99]. Базою фізичного здоров'я є морфологічні та функціональні резерви клітин, тканин, органів і систем, які створюють потенціал для пристосувальних реакцій організму під впливом різноманітних фізичних, біологічних і соціальних чинників.

Психічний компонент здоров'я відображає стан психічної сфери особистості та рівень психоемоційної рівноваги. Його основу становить

загальний стан психічного благополуччя, що забезпечує адекватну саморегуляцію поведінки, ефективне подолання стресових ситуацій і збереження гармонійної взаємодії особистості з навколишнім середовищем [18, с. 123].

Моральний компонент здоров'я визначається сукупністю характеристик мотиваційно-ціннісної сфери людини, які регулюють її життєдіяльність у соціальному просторі. Основу цього компонента становить система цінностей, переконань, установок і мотивів, що зумовлюють соціально відповідальну поведінку, дотримання моральних норм і орієнтацію на збереження власного та громадського здоров'я [18, с. 45].

Більшість вчених здоров'я [3; 12; 22; 31; 54] розглядають як передумову повноцінної життєдіяльності та всебічного розвитку особистості. Організм людини наділений природною здатністю до саморегуляції, самовідновлення та адаптації, що створює передумови для підтримання високого рівня здоров'я впродовж тривалого часу. Водночас реалізація цього потенціалу можлива лише за умови свідомої та систематичної діяльності людини, спрямованої на організацію і дотримання здорового способу життя.

Поняття «спосіб життя» трактується як сукупність відносно стійких форм життєдіяльності особистості, які визначають її поведінкові стратегії, соціальні взаємодії та життєвий шлях у цілому [34, с. 221].

У наукових дослідженнях відсутнє єдине універсальне визначення поняття «здоровий спосіб життя», що зумовлено його багатовимірністю та міждисциплінарним характером. Кожен науковий підхід акцентує увагу на окремих аспектах цього феномену, розглядаючи його як комплекс взаємопов'язаних поведінкових, соціальних і педагогічних чинників, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я людини.

За Литвиненком І. здоровий спосіб життя пояснюється як діяльність, активність особистості, групи людей, суспільства, що використовують матеріальні і духовні умови і можливості в інтересах здоров'я, гармонійного фізичного і духовного розвитку людини [29, с. 174].

З точки зору Куртової Г. здоровий спосіб життя – це усвідомлене у своїй необхідності постійне виконання гігієнічних правил зміцнення і збереження індивідуального та громадського здоров'я як основи високої і тривалої працездатності, яке поєднується з розумним ставленням до навколишнього природного і соціального середовища [27, с. 168].

Аналіз праць науковців (Г. Грибан, О. Доценко, Є. Котов) дає змогу вважати, що в основі здорового способу життя лежить система правил поведінки й звичок кожної окремої людини, які забезпечують їй необхідний рівень життєдіяльності й здорове довголіття.

Таким чином, здоровий спосіб життя доцільно трактувати як цілісну систему свідомо організованих дій і поведінкових стратегій, спрямованих на профілактику захворювань, підвищення адаптаційних можливостей організму та оптимізацію функціонування всіх його органів і систем, що в сукупності забезпечує високий рівень самопочуття та життєдіяльності людини.

Згідно з результатами сучасних наукових досліджень Доценко О., Гладощук О., Підлісної В. та інших структура здорового способу життя охоплює низку взаємопов'язаних складових, серед яких провідне місце посідають: раціонально організована рухова активність; науково обґрунтоване та збалансоване харчування; систематичне загартовування; відмова від шкідливих звичок; дотримання правил особистої гігієни; підтримання позитивного емоційного фону; інтелектуальний розвиток; морально-духовне самовдосконалення; формування та розвиток вольових якостей особистості.

Рухова активність є однією з базових умов збереження та зміцнення здоров'я. Здатність людини до виконання довільних м'язових рухів є фундаментальною властивістю організму, що лежить в основі життєво необхідних видів діяльності, зокрема трудової та навчальної, а також виступає завершальною ланкою реалізації психічних процесів. Водночас спосіб життя сучасної людини характеризується істотним скороченням обсягу рухової активності, що зумовлено впливом науково-технічного прогресу та автоматизації більшості виробничих і побутових процесів [47].

За таких умов спостерігається суперечність між зменшенням фізичних навантажень і зростанням нервово-емоційного напруження, що висуває підвищені вимоги до рівня фізичної підготовленості людини. Недостатній рівень рухової активності в поєднанні з психоемоційними перевантаженнями призводить до зниження адаптаційних резервів організму, порушення функціонального стану та зростання захворюваності. З огляду на це, залежно від життєвих цілей, вікових та індивідуальних особливостей, доцільним є добір оптимальної системи фізичних вправ або виду спорту, що забезпечує адекватний рівень рухової активності, як самостійно, так і за участі фахівців у галузі фізичної культури.

Раціональне харчування є важливою складовою здорового способу життя і розглядається як науково обґрунтована система своєчасного надходження до організму поживних речовин у кількостях і співвідношеннях, необхідних для підтримання життєдіяльності, росту, розвитку та збереження високої працездатності. Основою раціонального харчування є відповідність енергетичної цінності раціону фактичним енерговитратам організму, забезпечення оптимального хімічного складу їжі відповідно до фізіологічних потреб, збалансованість поживних речовин, дотримання режиму харчування, індивідуальна адекватність раціону, а також його безпечність і привабливі органолептичні властивості [43, с. 20].

Загартовування розглядається як систематичний процес поступової адаптації організму до змінних умов навколишнього середовища. Загартувальні процедури сприяють підвищенню імунологічної реактивності, нормалізації діяльності нервової системи, покращенню обмінних процесів і кровообігу, зростанню м'язового тону та стабілізації артеріального тиску.

Важливою складовою здорового способу життя є дотримання правил особистої гігієни, що включає догляд за тілом, а також гігієну одягу і взуття. Стан шкірного покриву істотно впливає на загальний рівень здоров'я, працездатність та стійкість організму до захворювань. Одяг і взуття мають забезпечувати захист від несприятливих факторів довкілля, сприяти

формуванню оптимального мікроклімату, бути зручними, повітропроникними, гігроскопічними та відповідати кліматичним умовам.

Шкідливі звички являють собою стійкі форми поведінки, що повторюються попри їх негативний вплив на здоров'я та можуть супроводжуватися розвитком психічної і фізичної залежності [49, с. 29]. Найбільш поширеними серед них є вживання алкоголю, тютюнопаління та наркотичних речовин. Навіть незначні дози алкоголю негативно впливають на серцево-судинну систему, знижують фізичну працездатність і порушують координацію рухів. Тютюнопаління призводить до звуження кровоносних судин, зниження когнітивних функцій та хронічної гіпоксії організму, а наркотичні речовини викликають тяжку інтоксикацію, формують стійку залежність і спричиняють глибокі порушення фізичного та психічного здоров'я.

Відмова від шкідливих звичок у поєднанні з іншими компонентами здорового способу життя створює умови для гармонійного розвитку організму та його стабільного функціонування.

Позитивні емоції відіграють значну роль у процесах відновлення після стресових впливів, сприяють накопиченню адаптаційних ресурсів та підтриманню психоемоційної рівноваги. Хоча їх інтенсивність може бути нижчою порівняно з негативними переживаннями, тривалість позитивного емоційного ефекту є значно більшою, що позитивно впливає на загальний стан організму.

Невід'ємною складовою здорового способу життя є інтелектуальний розвиток, який забезпечує здатність особистості до аналізу, осмислення та використання інформації з метою прийняття ефективних рішень, планування діяльності та самовдосконалення. Інтелект тісно пов'язаний із пам'яттю, мисленням, мовленням, уявою, самосвідомістю та творчими здібностями людини [16, с. 44].

Формування здорового способу життя неможливе без морально-духовного розвитку особистості, який забезпечує становлення системи

цінностей, переконань, соціально прийнятних норм поведінки та відповідального ставлення до власного здоров'я й здоров'я оточуючих.

Важливою складовою формування здорового способу життя є цілеспрямований розвиток вольових якостей особистості. Воля виступає системоутворювальним психічним утворенням, що забезпечує здатність людини до свідомої регуляції власної поведінки, подолання внутрішніх і зовнішніх труднощів, а також до стійкого дотримання обраних життєвих цілей і цінностей. У цьому контексті виховання вольових якостей доцільно розглядати не як формування окремої риси характеру, а як комплексний процес розвитку особистості в цілому [27, с. 170].

Наукові дослідження засвідчують, що ефективне формування вольової сфери ґрунтується на поєднанні когнітивних, мотиваційних і діяльнісних компонентів. Базовими педагогічними передумовами виховання волі підростаючого покоління є, по-перше, узгодження свідомого переконання в доцільності та необхідності дотримання здорового способу життя з розвитком особистісної вимогливості до власної поведінки. По-друге, важливим є забезпечення реального впливу сформованих вимог і норм на життєві позиції, переконання та ціннісні орієнтації особистості, а також їх узгодження з соціальним оточенням. По-третє, провідне значення має поєднання теоретичного усвідомлення з організацією практичного досвіду реалізації вольових дій і вчинків, спрямованих на збереження та зміцнення власного здоров'я, а також на поширення ідей здорового способу життя серед молоді.

Особливої актуальності проблема формування здорового способу життя набуває у студентському віці, який характеризується інтенсивним становленням системи цінностей, світоглядних орієнтацій і моделей поведінки. Саме в цей період закладаються основи професійної самореалізації, соціальної активності та відповідального ставлення до власного здоров'я. Водночас навчальна діяльність студентів супроводжується підвищеним обсягом розумових навантажень, дефіцитом рухової активності, нерегулярним режимом праці та відпочинку, а також високим рівнем психоемоційного

напруження, що негативно позначається на функціональному стані організму та загальному рівні здоров'я.

У зазначених умовах фізичне виховання у закладах вищої освіти розглядається як один із провідних педагогічних засобів формування здорового способу життя студентської молоді. Систематичні заняття фізичною культурою забезпечують розвиток основних фізичних якостей, підвищення функціональних резервів серцево-судинної, дихальної та м'язової систем, сприяють нормалізації психоемоційного стану та формуванню позитивної мотивації до здоров'язбережувальної поведінки. Важливим результатом є також усвідомлення студентами особистої відповідальності за власне здоров'я та формування стійкої потреби у регулярній руховій активності.

Комплексний підхід до організації фізичного виховання передбачає інтеграцію оздоровчих, виховних і освітніх завдань, що створює передумови для формування культури здоров'я як складової загальної культури особистості. Такий підхід дозволяє не лише впливати на фізичний стан студентів, але й формувати вольові якості, самодисципліну, наполегливість, цілеспрямованість та здатність до саморегуляції [48, с. 43].

Отже, категорії «здоров'я» і «здоровий спосіб життя» перебувають у тісному взаємозв'язку та потребують системного наукового осмислення і цілеспрямованої реалізації в освітньому процесі закладів вищої освіти. Формування здорового способу життя студентів засобами фізичного виховання виступає важливою педагогічною умовою забезпечення їхнього фізичного, психічного та соціального благополуччя. Це положення узгоджується з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, відповідно до якого здоров'я трактується як стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише як відсутність захворювань або фізичних вад.

## **1.2 Фізичне виховання як умова формування здорового способу життя**

Фізичне виховання є важливою складовою системи освіти та одним із провідних чинників формування здорового способу життя особистості. У сучасних соціально-економічних умовах, що характеризуються зростанням інтелектуальних навантажень, гіподинамією та підвищеним рівнем психоемоційного напруження, роль фізичного виховання значно зростає. Воно виступає ефективним засобом збереження і зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та формування відповідального ставлення людини до власного фізичного і психічного стану.

У науковій літературі [7; 11; 19; 20; 22; 26; 32] фізичне виховання розглядається як цілеспрямований педагогічний процес, спрямований на розвиток фізичних якостей, формування рухових умінь і навичок, а також на виховання ціннісного ставлення до фізичної культури та здорового способу життя. Завдяки систематичним заняттям фізичними вправами забезпечується гармонійний розвиток організму, підвищуються функціональні можливості серцево-судинної, дихальної та м'язової систем, удосконалюються механізми адаптації до впливу факторів зовнішнього середовища.

Формування здорового способу життя в процесі фізичного виховання передбачає не лише розвиток фізичної підготовленості, але й вплив на мотиваційно-ціннісну сферу особистості. Регулярна рухова активність сприяє формуванню стійкої потреби у фізичних вправах, усвідомленню значущості здоров'я як життєвої цінності та закріпленню здоров'язбережувальних моделей поведінки. У цьому контексті фізичне виховання виступає важливим засобом профілактики шкідливих звичок, зниження рівня стресу та попередження функціональних порушень, зумовлених малорухливим способом життя.

Особливе значення фізичне виховання набуває у студентському віці, який є сенситивним періодом для формування світоглядних орієнтацій, життєвих установок і поведінкових стереотипів. Саме в цей період закладаються основи культури здоров'я, формується відповідальне ставлення до власного фізичного розвитку та самовдосконалення. Раціонально організований процес фізичного виховання у закладах вищої освіти сприяє не лише підвищенню рівня фізичної підготовленості студентів, але й розвитку таких особистісних якостей, як самодисципліна, наполегливість, цілеспрямованість та здатність до саморегуляції.

Ефективність фізичного виховання як умови формування здорового способу життя значною мірою залежить від застосування комплексного підходу до його організації. Такий підхід передбачає поєднання навчальних і позааудиторних форм рухової активності, використання різноманітних засобів фізичної культури, оздоровчих технологій та індивідуалізацію фізичних навантажень з урахуванням стану здоров'я, рівня підготовленості та мотивації студентів [24, с. 43]. Важливою умовою є також інтеграція фізичного виховання з іншими напрямками виховної роботи, спрямованими на формування позитивних ціннісних орієнтацій і соціально відповідальної поведінки.

Отже, фізичне виховання виступає однією з ключових педагогічних умов формування здорового способу життя, оскільки забезпечує комплексний вплив на фізичний, психічний та соціальний розвиток особистості. Його цілеспрямована організація у закладах вищої освіти сприяє становленню культури здоров'я студентської молоді, підвищенню рівня їхнього фізичного та психоемоційного благополуччя, а також формуванню стійкої мотивації до ведення здорового способу життя впродовж усього життя.

У формуванні мотивації до здорового способу життя важливе місце займає система фізичного виховання. Фізичне виховання розглядається як цілісна система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення та збереження здоров'я, загартування організму, гармонійний розвиток

морфологічних і функціональних характеристик, підвищення фізичних можливостей людини, а також формування життєво необхідних рухових умінь і навичок [52, с. 44]. У межах цієї системи фізичне виховання виступає важливим чинником формування здорового способу життя, забезпечуючи розвиток оптимального рухового режиму, навичок загартування, дотримання особистої гігієни та усвідомленого ставлення до власного здоров'я.

З аналізу наведеного визначення випливає, що фізичне виховання спрямоване на розвиток і вдосконалення передусім фізичних компонентів здорового способу життя, які у взаємозв'язку з психічними та соціальними чинниками забезпечують повноцінне функціонування організму. Водночас процес фізичного виховання має вікову специфіку й реалізується з урахуванням анатомо-фізіологічних, психологічних та соціальних особливостей кожного етапу розвитку особистості.

Фізичне виховання дітей дошкільного віку є систематичним і цілеспрямованим педагогічним впливом на організм дитини з метою його морфологічного та функціонального вдосконалення, зміцнення здоров'я, формування основних рухових навичок і фізичних якостей. Раціонально організований процес фізичного виховання у дошкільному віці сприяє формуванню інтересу до рухової активності, позитивного емоційного ставлення до фізичних вправ та потреби в русі як природної життєвої необхідності. Прагнення дитини бути сильною, спритною, витривалою та активною слугує основою для формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою.

Завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку умовно поділяють на три взаємопов'язані групи.

Перша група – оздоровчі завдання, що передбачають охорону та зміцнення здоров'я дітей, загартування організму, підвищення його опірності несприятливим чинникам зовнішнього середовища, гармонійний розвиток усіх систем організму, формування правильної постави та профілактику порушень опорно-рухового апарату.

Друга група – завдання формування рухових навичок і вмінь та розвитку фізичних якостей, які реалізуються через оволодіння життєво необхідними руховими діями (ходьба, біг, стрибки, лазіння, плавання, їзда на велосипеді) та розвиток сили, швидкості, витривалості, гнучкості й спритності з урахуванням вікових та індивідуальних можливостей дітей.

Третя група – виховання культурно-гігієнічних навичок і елементів здорового способу життя, що передбачає формування у дітей уявлень про корисне і шкідливе для здоров'я, навичок догляду за тілом, одягом, дотримання правил особистої гігієни, культури харчування та підтримання порядку в побуті, які з часом мають перерости у стійкі звички.

Фізичне виховання школярів вирішує комплекс загальноосвітніх, виховних і оздоровчих завдань. Заняття фізичними вправами сприяють не лише фізичному розвитку, а й пізнанню навколишнього світу, розвитку органів чуття, координації рухів, формуванню морально-вольових якостей, таких як дисциплінованість, наполегливість, відповідальність і цілеспрямованість. Зміст фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти покликаний забезпечити [52, с. 45]: зміцнення здоров'я та загартування організму школярів, сприяння їх фізичному розвитку й підвищенню працездатності; формування та вдосконалення рухових умінь і навичок у природних видах рухів; розвиток основних рухових якостей – сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності, які виявляються у тісному взаємозв'язку; формування стійкого інтересу і звички до систематичних занять фізичними вправами; виховання гігієнічних навичок і формування знань про вплив фізичних вправ і загартування на організм, а також оволодіння елементарними навичками самоконтролю.

Фізичне виховання студентської молоді у закладах вищої освіти здійснюється протягом усього періоду навчання та реалізується у різних організаційних формах: навчальні заняття, самостійні заняття фізичною культурою і спортом, масові оздоровчі та спортивні заходи. У студентському віці фізичне виховання набуває особливого значення у зв'язку з підвищеними

інтелектуальними навантаженнями, зниженням рухової активності та необхідністю збереження працездатності [7, с. 13].

За В. Ільч, фізичне виховання у закладі вищої освіти виконує низку важливих функцій [20, с. 56]: соціальну, інтегративно-організаційну, проектно-творчу, проектно-прогностичну, ціннісно-орієнтаційну, комунікативно-результативну та функцію соціалізації, які в сукупності забезпечують гармонійний розвиток особистості, формування професійно значущих якостей і готовність до активної життєдіяльності.

У процесі фізичного виховання студентів виділяють кілька основних напрямів: гігієнічний, оздоровчо-рекреаційний, загальнопідготовчий, спортивний та професійно-прикладний. Реалізація цих напрямів забезпечує всебічний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, формування навичок самостійної рухової активності та підготовку до майбутньої професійної діяльності.

Отже, фізичне виховання відіграє ключову роль у формуванні здорового способу життя людини на різних вікових етапах, сприяє розвитку фізичних якостей, формуванню стійкої мотивації до рухової активності та відповідального ставлення до власного здоров'я, що є необхідною умовою повноцінного особистісного й соціального розвитку.

### **1.3. Вітчизняний досвід організації фізичного виховання студентів у ЗВО**

Фізичне виховання у вітчизняних закладах вищої освіти є невід'ємною складовою формування здорового способу життя студентської молоді та розвитку її фізичних, психічних і соціальних якостей. Воно охоплює різноманітні форми організації навчально-виховного процесу, що включають навчальні заняття з фізичної культури, факультативні та додаткові заняття спортом, участь у масових оздоровчих і спортивних заходах, а також самостійну фізичну активність студентів.

Вітчизняна система фізичного виховання у ЗВО орієнтована на досягнення таких основних цілей: зміцнення здоров'я студентів, розвиток рухових навичок, формування фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності), виховання мотивації до регулярної рухової активності та здорового способу життя [20, с.78]. Особливістю організації фізичного виховання в українських університетах є комплексний підхід, що поєднує оздоровчі, освітні та виховні завдання, спрямовані на всебічний розвиток особистості.

Серед ефективних форм організації фізичного виховання вітчизняні ЗВО застосовують: спортивні секції та клуби, факультативні заняття, змагання та турніри, фізкультурно-оздоровчі програми, програми загартування та відновлення працездатності [4, с. 12]. Значну увагу приділяють розвитку самостійної фізичної активності студентів, що включає заняття у спортивних залах, тренажерних залах, на відкритих майданчиках та участь у оздоровчих і спортивних проектах.

Вітчизняний досвід також включає впровадження здоров'язберезувального підходу в навчальний процес, що передбачає поєднання теоретичних знань з практичними заняттями, а також інтеграцію фізичного виховання з психологічною та соціальною підтримкою студентів [28, с. 55]. Завдяки цьому фізичне виховання стає не лише засобом підтримки фізичного здоров'я, а й ефективним інструментом формування цінностей здорового способу життя, свідомого ставлення до власного організму та розвитку мотивації до активного й здорового способу життя.

Таким чином, вітчизняний досвід організації фізичного виховання студентів у ЗВО підтверджує його важливу роль у формуванні здорового способу життя, гармонійному фізичному, психічному та соціальному розвитку студентської молоді, а також у підготовці її до професійної та соціальної діяльності.

Вітчизняний досвід організації фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти характеризується багатofункціональністю, інтеграцією

освітніх, оздоровчих та соціально-виховних завдань і спрямований на комплексне забезпечення здоров'язбережувального середовища. Сучасні українські університети реалізують фізичне виховання через різні форми діяльності: аудиторні та позааудиторні заняття, факультативні курси, спортивно-оздоровчі програми, участь студентів у масових спортивних заходах, змаганнях та турнірах, що сприяє не лише розвитку фізичних якостей, а й формуванню мотивації до здорового способу життя. Такий підхід відображено у різних наукових джерелах та практичних програмах, що впроваджуються в українських ЗВО.

Зокрема, Воронін Д.Є. у своїй роботі показав ефективність диференційованих програм занять спортом у позааудиторних вправах із фізичного виховання, що дозволяє підвищувати фізичну підготовленість студентів через спеціально адаптовані тренувальні модулі [7, с. 13].

Дослідження Карабанова А. демонструє позитивний вплив різноманітних фітнес-програм на оздоровчий потенціал студентської молоді, що відображає сучасну тенденцію впровадження нових форм рухової активності за межами традиційних занять фізкультурою [24, с. 43].

Університети також впроваджують спеціальні заходи, що стимулюють фізичну активність студентів. Наприклад, у багатьох закладах фізичної культури створено факультети та кафедри, які проводять освітньо-наукову діяльність з організації занять фізичного виховання та спорту, залучають студентів до наукових гуртків, спортивних змагань і програм рекреації, тим самим формуючи культуру здоров'я у вузівському середовищі.

Університети розширюють спектр фізкультурно-спортивних пропозицій: від традиційних видів спорту до фітнес-груп, ігрових видів спорту, рекреаційних програм, що підвищують рівень фізичної активності та задовольняють індивідуальні потреби студентів.

Важливою складовою українського досвіду є також адаптація фізичного виховання до сучасних освітніх реалій, зокрема у період дистанційного навчання та змін соціального середовища. Дослідження Сабірова відзначає

актуальні проблеми організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах сьогодення, що вимагає впровадження інноваційних підходів і технологій для підтримки рухової активності студентів в умовах цифрового навчання [5, с. 3].

Таким чином, вітчизняний досвід організації фізичного виховання студентів у ЗВО вирізняється багатогранністю і спрямованістю на формування здоров'язберезувального середовища, інтеграцією теоретичних знань із практичними формами рухової активності, а також запровадженням інноваційних оздоровчих практик. Це створює передумови для підвищення фізичного, психічного та соціального благополуччя молоді та формує стійкі цінності здорового способу життя.

### **Висновки до першого розділу**

Здоров'я є комплексною багатовимірною категорією, що охоплює соматичний, фізичний, психічний та моральний компоненти. Формування здоров'я людини неможливе без систематичної реалізації здорового способу життя, який включає фізичну активність, раціональне харчування, загартування, особисту гігієну, морально-духовний розвиток та розвиток вольових якостей.

Здоровий спосіб життя розглядається як цілеспрямована поведінка індивіда, що спрямована на збереження та зміцнення фізичного, психічного та соціального благополуччя. Його формування є багаторівневим процесом, який потребує системного поєднання фізичних, психічних і соціальних чинників впливу.

Рухова активність є ключовою складовою здорового способу життя. Систематичні заняття фізичною культурою сприяють розвитку основних рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності),

підвищенню фізичної працездатності, формуванню навичок самоконтролю та розвитку психофізіологічних резервів організму.

Раціональне харчування, загартування організму, дотримання особистої гігієни та відсутність шкідливих звичок є важливими факторами підтримки фізичного та психічного здоров'я. Вони забезпечують адаптаційні можливості організму до різних зовнішніх і внутрішніх впливів та зменшують ризик виникнення захворювань.

Морально-духовний розвиток, інтелектуальна діяльність, позитивні емоції та формування волевих якостей є необхідними умовами цілісного формування здорового способу життя, оскільки забезпечують свідоме усвідомлення значення власного здоров'я та відповідальної поведінки у соціальному середовищі.

Фізичне виховання виступає провідним засобом формування здорового способу життя на всіх вікових етапах. У дошкільному та шкільному віці воно сприяє морфологічному та функціональному вдосконаленню організму, формуванню рухових умінь і фізичних якостей, розвитку інтересу до систематичних занять руховою активністю.

У студентському віці фізичне виховання набуває особливого значення як засіб підтримки здоров'я, розвитку фізичних і психічних здібностей, формування ціннісних орієнтацій та стійких мотиваційних установок щодо ведення здорового способу життя. Воно включає навчальні, самостійні, спортивно-оздоровчі та рекреаційні форми діяльності, які забезпечують всебічний розвиток особистості.

Комплексний підхід до фізичного виховання, що поєднує оздоровчо-профілактичні, виховні та освітні функції, дозволяє формувати у студентів культуру здоров'я, усвідомлену потребу у регулярній руховій активності та відповідальне ставлення до власного фізичного, психічного і соціального благополуччя.

## РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1. Методи дослідження

Магістерська робота є самостійним науково-дослідним проектом, що виконує кваліфікаційну функцію, тому застосування наукових методів дослідження є обов'язковою умовою її реалізації. Використання цих методів забезпечує комплексне вивчення проблеми, охоплюючи всі її аспекти та параметри. Залежно від призначення, методи дослідження поділяються на три основні групи: методи вивчення педагогічного досвіду, методи теоретичного дослідження та математичні методи.

Методи вивчення педагогічного досвіду спрямовані на дослідження реально створюваного досвіду організації навчально-виховного процесу. До них належать спостереження, бесіди, інтерв'ю та анкетування. Спостереження – це цілеспрямоване сприйняття педагогічних явищ, що дозволяє отримати практичний матеріал для подальшого аналізу. Процес спостереження включав етапи визначення мети і завдань, підбір способів спостереження з мінімальним впливом на об'єкт, вибір способів фіксації даних та обробку і інтерпретацію отриманої інформації.

Методи опитування, такі як бесіда, інтерв'ю та анкетування, дозволяють отримати додаткові дані та уточнити інформацію, що не була достатньо зрозуміла під час спостереження. Бесіда проводиться за попередньо визначеним планом із формулюванням питань, що потребують пояснення, і може здійснюватися у вільній формі без фіксації відповідей. Інтерв'ю передбачає відкриту фіксацію відповідей респондентів. Анкетування є методом масового збору даних і ефективно для отримання структурованої інформації. Планування цих методів включало визначення характеру необхідної інформації, формулювання запитань, створення первинного плану, його тестування та редагування.

Особливу роль у дослідженні відігравав педагогічний експеримент, що виступає як спеціально організована перевірка методів і прийомів педагогічної діяльності для визначення їх ефективності. Педагогічний експеримент передбачає моделювання явищ та умов їх функціонування, активний вплив дослідника на процеси, вимірювання результатів і взаємодії. Етапи експерименту включають теоретичний (визначення проблеми, мети, об'єкта та предмета дослідження, гіпотез), методичний (розробка плану та методики дослідження), практичний (створення експериментальних ситуацій, спостереження, управління процесом) та аналітичний (кількісний і якісний аналіз даних, формулювання висновків і рекомендацій). Експеримент може бути природним, натуральним або практичним, а за характером – констатуючим або перетворюючим (розвиваючим).

Методи емпіричного пізнання педагогічних явищ слугують основою збору фактичного матеріалу для подальшого теоретичного аналізу. Теоретичні методи, у свою чергу, включають аналіз, синтез, індукцію та дедукцію. Аналіз педагогічних явищ полягає у виділенні їхніх ознак, властивостей і закономірностей для встановлення загальних принципів і закономірностей. Індуктивний метод рухається від часткових спостережень до загальних висновків, а дедуктивний – від загальних положень до конкретних висновків. Теоретичні методи також передбачають вивчення наукової літератури та класичних джерел з педагогіки, що дозволяє визначити рівень дослідженості проблеми, сформулювати гіпотези та оцінити зібрані факти. При роботі з літературою застосовувалися методи складання бібліографії, реферування, конспектування, анотування та цитування.

Математичні та статистичні методи використовувалися для обробки даних, отриманих в результаті опитувань та експериментів, а також для визначення кількісних залежностей між досліджуваними явищами. Вони підвищують надійність результатів та створюють основу для теоретичних узагальнень. Найчастіше застосовуються методи реєстрації, ранжирування та визначення середніх величин отриманих показників.

## 2.2. Організація дослідження

Експериментальне дослідження з проблеми формування здорового способу життя студентів засобами фізичного виховання було організоване та проведене на базі Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». Дослідження здійснювалося у період з 1 вересня 2025 року по 16 січня 2026 року і включало комплексну перевірку ефективності розробленої програми фізичного виховання студентської молоді.

У процесі дослідження було виділено кілька послідовних етапів:

Підготовчий етап (вересень 2025 року) – проведення аналізу наукової літератури, вивчення існуючих програм фізичного виховання студентів, розробка методики та інструментарію дослідження, складання плану експерименту. На цьому етапі також проводився відбір учасників експерименту та формування експериментальної та контрольної груп.

Констатуючий етап (вересень – жовтень 2025 року) – визначення початкового рівня фізичної, психофізіологічної та мотиваційної підготовленості студентів. Застосовувалися методи спостереження, тестування фізичних якостей, опитування, анкетування та бесіди для виявлення вихідного стану здоров'я і рухової активності студентів.

Експериментальний (перетворюючий) етап (листопад 2025 року – січень 2026 року) – впровадження комплексної програми фізичного виховання у навчальний процес експериментальної групи студентів. Програма включала навчальні та самостійні заняття фізичною культурою, оздоровчі та рекреаційні заходи, спрямовані на формування здорового способу життя. Контрольна група продовжувала навчання за традиційною програмою. Під час експерименту здійснювалося систематичне спостереження за активністю та прогресом студентів, а також фіксація проміжних результатів.

Аналітичний етап (січень 2026 року) – обробка та аналіз отриманих даних за допомогою математичних та статистичних методів. На цьому етапі проводилося порівняння результатів експериментальної та контрольної груп,

інтерпретація результатів, формулювання висновків щодо ефективності застосованої програми фізичного виховання та рекомендацій щодо її використання у вищій школі.

Таким чином, організація дослідження забезпечила комплексне та системне вивчення впливу фізичного виховання на формування здорового способу життя студентів, дозволила визначити ефективність впроваджених заходів та обґрунтувати науково-педагогічні рекомендації для практичної діяльності закладів вищої освіти.

### РОЗДІЛ 3. КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

#### 3.1. Заклад вищої освіти як здоров'язбережувальне навчальне середовище

Заклад вищої освіти виконує не лише освітню та професійну функцію, а й є важливим чинником формування здорового способу життя студентів. Сучасний університет розглядається як здоров'язбережувальне навчальне середовище, яке сприяє зміцненню фізичного, психічного та соціального благополуччя студентської молоді.

Наукове осмислення поняття «здоров'язбережувальне навчальне середовище» різними авторами акцентує увагу на комплексності підходу до формування умов для збереження та зміцнення здоров'я учасників освітнього процесу. Зокрема, у сучасній педагогічній літературі виділяють кілька ключових аспектів цього поняття:

*Комплексна система умов.* Більшість дослідників визначають здоров'язбережувальне середовище як інтегровану систему організаційних, педагогічних, психологічних та медико-біологічних умов, спрямованих на підтримку фізичного, психічного і соціального здоров'я учнів або студентів [19; 45]. Такі умови включають оптимізацію навчального процесу, режиму праці та відпочинку, створення безпечного простору, доступ до спортивно-оздоровчих ресурсів.

*Пріоритет здоров'я.* ЗСЗ (здоров'язбережувальне середовище) розглядається як середовище, де збереження та зміцнення здоров'я є пріоритетом діяльності закладу, що реалізується через систематичне впровадження профілактичних, освітніх і виховних заходів (Ковальчук, 2018).

Інтеграція освітніх, виховних і оздоровчих компонентів. Науковці підкреслюють, що здоров'язбережувальне середовище поєднує навчальні, виховні та оздоровчі складові: воно не лише забезпечує засвоєння знань і навичок, а й формує цінності, установки та поведінкові стереотипи, що сприяють веденню здорового способу життя [5, с. 7].

Психолого-педагогічний аспект. У працях ряду авторів наголошується на необхідності створення сприятливої соціально-психологічної атмосфери, яка зменшує стресові чинники, стимулює позитивну мотивацію до самовдосконалення та формує відповідальне ставлення до власного здоров'я [48, с. 43].

Розвиток компетентностей та навичок здорового способу життя. Деякі дослідники визначають, що здоров'язбережувальне середовище забезпечує формування у студентів практичних навичок самозбереження, культури поведінки, фізичної активності, дотримання правил гігієни, а також розвиток вольових, моральних і соціальних якостей [51, с. 23].

Отже, у науковій літературі здоров'язбережувальне навчальне середовище трактується як цілісна система умов і заходів закладу освіти, що забезпечує збереження, зміцнення та розвиток фізичного, психічного і соціального здоров'я учасників освітнього процесу, інтегруючи освітні, виховні та оздоровчі функції.

Здоров'язбережувальне середовище закладу вищої освіти включає комплекс організаційних, педагогічних та медико-біологічних умов, що забезпечують підтримку й розвиток фізичного здоров'я, формування позитивної мотивації до регулярної рухової активності, правильного харчування та усвідомленого ставлення до власного здоров'я. До таких умов належать: наявність сучасної матеріально-технічної бази для занять фізичною культурою, організація спортивно-оздоровчих заходів, забезпечення оптимального режиму навчання і відпочинку, створення комфортних умов для самопідготовки та розвитку інтелектуальних і духовних здібностей студентів.

Особливе значення для формування здорового способу життя має система фізичного виховання та рекреаційних заходів, що проводяться в університеті. Систематичне залучення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності, загартовувальних процедур, оздоровчих програм дозволяє зміцнювати фізичні якості, підвищувати функціональні можливості організму, формувати волюві, моральні та соціальні компетенції.

Заклад вищої освіти, що функціонує як здоров'язбережувальне середовище, створює умови для інтеграції освітніх, виховних та оздоровчих компонентів, що забезпечує цілісне формування культури здоров'я студентів. У такому середовищі студенти набувають не лише професійних знань, а й навичок ведення здорового способу життя, що сприяє їхній фізичній, психічній та соціальній адаптації, підвищенню працездатності та якості життя.

Таким чином, університет виступає важливим соціально-педагогічним інститутом, здатним формувати у студентів усвідомлену потребу у підтриманні здоров'я, розвитку фізичних і психічних якостей, а також дотриманні принципів здорового способу життя, що є невід'ємною складовою підготовки висококваліфікованого фахівця сучасності.

### **3.2 Мотиви та мотивація студентів до здорового способу життя**

Мотивація до здорового способу життя (ЗСЖ) у студентів є комплексним психологічним явищем, яке визначає спрямованість поведінки особистості на підтримку та зміцнення власного здоров'я. Науковці трактують мотивацію як сукупність мотивів, тобто внутрішніх спонукальних факторів, що стимулюють особистість до свідомих дій, спрямованих на самозбереження та оптимізацію життєдіяльності [12, с. 13].

Мотиви формуються під впливом як внутрішніх потреб, так і зовнішніх факторів середовища. До внутрішніх мотиваційних чинників належать прагнення до фізичного та психічного благополуччя, бажання підвищити

фізичну працездатність, здобути гармонійний розвиток і поліпшити самопочуття. Зовнішні чинники включають освітні, соціальні, культурні та медико-профілактичні умови навчального середовища, а також приклад соціально значущої поведінки оточуючих [19, с. 3].

Науковці виділяють кілька груп мотивів, що визначають готовність студентів вести здоровий спосіб життя:

1) фізіологічні мотиви – потреба в підтримці фізичного здоров'я, підвищенні витривалості, сили, спритності та загальної фізичної підготовленості;

2) психологічні мотиви – прагнення до позитивного емоційного стану, самореалізації, подолання стресу та збереження психічного благополуччя;

3) соціальні мотиви – бажання відповідати соціальним нормам, підтримувати престижну поведінку, відповідати очікуванням колективу або родини;

4) ціннісно-мотиваційні чинники – усвідомлення важливості здоров'я для досягнення особистісних і професійних цілей, формування відповідального ставлення до власного життя та майбутньої професійної діяльності.

Мотивація до ЗСЖ у студентів є динамічною і потребує постійного стимулювання. Педагогічне та фізкультурне середовище закладу вищої освіти відіграє ключову роль у формуванні стійких мотивів. Систематичні заняття фізичною культурою, участь у спортивно-оздоровчих заходах, інформування про вплив здорового способу життя на навчальну та професійну діяльність сприяють підвищенню внутрішньої мотивації студентів [227, с. 63].

Таким чином, мотиваційна складова ЗСЖ є фундаментальною умовою формування у студентів стійкого інтересу до здорового способу життя та активного включення у практичні форми його підтримки. Ефективна мотиваційна робота передбачає поєднання освітніх, виховних, психологічних та фізкультурно-оздоровчих заходів, що інтегрують знання, навички та практичний досвід здоров'язбережувальної поведінки. Водночас робота з утвердження позитивного ставлення до здоров'я та здорового способу життя

має проводитися не лише в дошкільних навчальних закладах, а й школах. Робота у цьому напрямку буде ефективною, якщо враховуються вікові та індивідуальні особливості дітей/учнів, створюються належні умови, систематично і цілеспрямовано проводиться робота в даному напрямі з їхніми сім'ями.

Формування мотивації до здорового способу життя (ЗСЖ) розглядається як цілеспрямований педагогічний процес, який забезпечує усвідомлення значущості здоров'я та стимулює свідоме дотримання принципів здорового способу життя. Науковці підкреслюють, що ефективність цього процесу базується на дотриманні певних педагогічних принципів [37, с. 45]:

– принцип науковості та доступності знань передбачає адаптацію науково обґрунтованої інформації про здоров'я і здоровий спосіб життя до різних вікових категорій та рівнів освіти;

– принцип системності та цілісності означає, що формування здоров'я організовується як комплексний педагогічний процес, у якому всі етапи логічно взаємопов'язані та спрямовані на всебічний розвиток особистості;

– принцип неперервності та практичної спрямованості полягає у наступності реалізації формувальних заходів на різних освітніх рівнях та інтеграції теоретичних знань із практичними вміннями;

– принцип інтегративності забезпечує синтез теоретичних і практичних знань щодо здоров'я, фізичної активності та культури самозбереження;

– принцип гуманізму орієнтує педагогічну діяльність на цінність особистості, врахування її вікових та індивідуальних особливостей, формування відповідальної поведінки та усвідомлених життєвих виборів;

– принцип цілеспрямованості визначає спрямованість усіх дій на підвищення ефективності функціонування організму та формування позитивного ставлення до власного здоров'я;

– принцип превентивності полягає у створенні умов для профілактики шкідливих звичок, негативних впливів соціального середовища та формуванні імунітету до деструктивних факторів (Петренко, 2020).

Особливе значення мотивація до ЗСЖ набуває у студентській віковій групі (17–25 років), оскільки це період активного соціального становлення, високих навчальних та психоемоційних навантажень, а також формування стійких поведінкових стереотипів. Враховуючи сучасні умови навчання та життя студентів, науковці відзначають низький рівень стану здоров'я цієї категорії молоді, що обумовлює необхідність системного підходу до підвищення потенціалу здоров'я через освітні та позанавчальні заходи закладів вищої освіти [37, с. 52].

Москаленко Н. виділяє низку факторів, які обмежують формування цінностей ЗСЖ у студентів:

1. обмежена популярність фізичної культури та спорту серед студентської молоді;
2. недостатня дидактична ефективність процесу фізичного виховання та обмежений обсяг навчальних годин;
3. низький соціальний статус фізичного виховання у закладах вищої освіти;
4. відсутність системної підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами;
5. нестійка система педагогічного контролю та нечіткі критерії оцінювання успішності навчання з фізичного виховання;
6. відсутність науково обґрунтованої моделі формування цінностей ЗСЖ у навчальному процесі [37, с. 50].

Усвідомлення студентами сутності поняття «здоров'я» та значення здоров'язберезувальних умов у закладах освіти дозволяє підвищити ефективність навчально-виховного процесу та сприяє формуванню свідомого ставлення до власного здоров'я. Формування мотивації до ЗСЖ має відбуватися систематично та безперервно, починаючи з дошкільної освіти, із залученням як освітніх установ, так і сім'ї. Інформованість студентів про принципи здорового способу життя є невід'ємною складовою культури

самозбереження, а державна політика має забезпечувати постійне інформування та популяризацію ЗСЖ у закладах середньої та вищої освіти.

Формування мотивації студентів до здорового способу життя відбувається через інтеграцію освітніх, виховних та практичних заходів, які спрямовані на розвиток у молоді усвідомленого ставлення до свого здоров'я та поведінкових практик, що його підтримують. Науковці виділяють кілька основних механізмів, що забезпечують ефективність цього процесу:

Освітньо-пізнавальний механізм передбачає надання студентам науково обґрунтованих знань про принципи здорового способу життя, фізичну активність, харчування, загартування та психоемоційне саморегулювання. Це включає лекції, семінари, інтерактивні заняття, тематичні тренінги та освітні програми, які сприяють формуванню у студентів об'єктивного розуміння значення здоров'я та способів його підтримки.

Практичний механізм реалізується через систематичні заняття фізичною культурою та спортом, участь у масових оздоровчих заходах, спортивних секціях, рекреаційних програмах, а також самостійну фізичну активність студентів. Практичні заняття формують стійкі рухові навички, фізичні якості, витривалість та координацію, одночасно закріплюючи мотиваційні установки щодо регулярної фізичної активності.

Виховний та соціальний механізм забезпечує розвиток моральних, духовних та соціальних цінностей, які підтримують здоровий спосіб життя. Це здійснюється через формування позитивних моделей поведінки, моральної відповідальності за власне здоров'я, співпрацю у колективі, наставництво старших студентів та участь у здоров'язберезувальних проектах університету.

Психолого-педагогічний механізм включає стимулювання вольових якостей, самоконтролю, цілеспрямованості та усвідомленої поведінки щодо власного здоров'я. Використовуються методи активного залучення студентів до планування власного режиму дня, ведення щоденників фізичної активності, самоперевірки та самонагородження результатів.

Інформаційно-просвітницький механізм передбачає постійне інформування студентів про сучасні тенденції у сфері здоров'я, новітні дослідження, ризики шкідливих звичок та ефективні способи їх запобігання. Для цього використовуються стенди, вебінари, соціальні мережі, студентські медіа, тематичні лекції та консультації фахівців.

Таким чином, ефективне формування мотивації до здорового способу життя студентів є результатом цілісного застосування цих механізмів у системі освітньо-виховного процесу закладів вищої освіти. Комплексна реалізація освітніх, практичних, виховних і інформаційних заходів створює сприятливе середовище для формування стійких установок на ЗСЖ, сприяє підвищенню фізичного, психічного та соціального благополуччя студентів, а також закладає основу для свідомого ставлення до власного здоров'я протягом життя.

### **3.3. Педагогічні умови формування мотивації до здорового способу життя у студентів закладів вищої освіти**

Формування мотивації студентів до здорового способу життя в закладах вищої освіти потребує створення комплексних педагогічних умов, які забезпечують цілеспрямований, системний та ефективний вплив на розвиток ціннісного ставлення до власного здоров'я.

Під час дослідження виокремлено педагогічні умови формування мотивації студентів до здорового способу життя (табл. 1.1).

Табл.1.1. Педагогічні умови формування мотивації студентів до здорового способу життя

№	Педагогічна умова	Зміст умови
1	Науково-теоретична підготовка	Надання студентам системних знань про фізичне, психічне та соціальне здоров'я, здорове харчування, гігієну та профілактику шкідливих звичок.
2	Практична діяльність	Активне залучення студентів до занять фізичною культурою, спорту, оздоровчих і рекреаційних програм, самостійної рухової активності.
3	Індивідуалізація та диференціація	Урахування вікових, фізичних, психоемоційних та соціальних особливостей студентів при підборі змісту занять і програм оздоровлення.
4	Соціально-педагогічна підтримка	Створення сприятливого соціального середовища, наставництво, групова взаємодія та підтримка ініціатив студентів щодо здорового способу життя.
5	Інформаційно-просвітницька діяльність	Регулярне інформування студентів про ризики шкідливих звичок, методи профілактики та значення здорового способу життя через лекції, вебінари, друковані матеріали та медіа.
6	Системність та цілісність впливу	Координація навчального, виховного та позанавчального процесу, послідовність і взаємозв'язок всіх заходів, спрямованих на формування мотивації до здоров'я.

Теоретично обґрунтуємо кожну педагогічну умову:

1) науково-теоретична підготовка студентів – формування системних знань про фізичне та психічне здоров'я, принципи здорового харчування, гігієну, рухову активність та профілактику шкідливих звичок;;

2) практична діяльність та активне залучення студентів – участь у заняттях фізичною культурою, спортивних секціях, оздоровчих та рекреаційних програмах;

3) індивідуалізація та диференціація навчально-виховного процесу – врахування вікових, фізичних, психоемоційних та соціальних особливостей студентів при підборі програм занять і консультацій;

4) соціально-педагогічна підтримка – створення сприятливого соціального середовища, наставництво, групова взаємодія та підтримка здоров'язберезувальних ініціатив;

5) інформаційно-просвітницька діяльність – регулярне ознайомлення студентів з науковими даними про здоров'я, ризиками шкідливих звичок та методами профілактики, використання лекцій, вебінарів, друкованих матеріалів та медіа;

б) системність та цілісність педагогічного впливу – координація навчального, виховного та позанавчального процесу у закладі вищої освіти, послідовність і взаємозв'язок всіх заходів.

Наукові дослідження підкреслюють, що мотивація до ЗСЖ формується у студентів у процесі інтеграції освітньо-виховних, організаційних та соціально-психологічних факторів [56, 37].

Науково-теоретична підготовка студентів передбачає формування у них системних знань про фізичне та психічне здоров'я, принципи здорового харчування, гігієну, рухову активність та профілактику шкідливих звичок. Цей компонент реалізується через інтеграцію відповідних дисциплін у навчальний процес, тематичні лекції, семінари, тренінги та консультації фахівців у галузі медицини, фізичної культури та психології.

Практична діяльність та активне залучення студентів до занять фізичною культурою, спортивними секціями, оздоровчими та рекреаційними програмами формує стійкі рухові навички та позитивне ставлення до регулярної фізичної активності. Систематичне виконання фізичних вправ,

участь у масових та індивідуальних заходах сприяє формуванню цінності здорового способу життя на практичному рівні.

Індивідуалізація та диференціація навчально-виховного процесу забезпечує врахування вікових, фізичних, психоемоційних та соціальних особливостей студентів. Індивідуально підібрані програми занять фізичною культурою, консультативна підтримка щодо режиму дня, харчування та відпочинку підвищують ефективність формування мотиваційних установок і сприяють розвитку самоконтролю.

Соціально-педагогічна підтримка включає створення сприятливого соціального середовища, яке стимулює позитивні зміни поведінки студентів. Важливим є роль наставництва, взаємодопомоги в студентських колективах, участь у групових проектах і здоров'язберезувальних ініціативах університету, що сприяє формуванню колективних норм і цінностей щодо здорового способу життя.

Інформаційно-просвітницька діяльність передбачає регулярне ознайомлення студентів з сучасними науковими даними про здоров'я, ризиками шкідливих звичок, методами профілактики та відновлення. Використовуються лекційні та інтерактивні формати, соціальні медіа, вебінари, друковані матеріали, стенди та студентські заходи, що формують у молоді усвідомлене ставлення до здорового способу життя.

Системність та цілісність педагогічного впливу забезпечується координацією навчального, виховного та позанавчального процесу у вищому навчальному закладі. Педагогічні заходи мають бути взаємопов'язаними, послідовними та спрямованими на поступове формування у студентів свідомої мотивації до ЗСЖ.

Таким чином, ефективне формування мотивації до здорового способу життя у студентів потребує комплексного підходу, що передбачає поєднання науково-теоретичної підготовки, практичної діяльності, соціально-психологічної підтримки, інформаційної роботи та індивідуалізації навчально-виховного процесу. Впровадження зазначених педагогічних умов створює

сприятливе середовище для розвитку ціннісного ставлення студентів до власного здоров'я та закріплює здоров'язберезувальні звички на тривалий період життя.

У результаті аналізу наукової літератури та педагогічної практики визначено ключові умови, які забезпечують ефективне формування мотивації студентів до здорового способу життя в закладах вищої освіти. До них належать науково-теоретична підготовка студентів, яка забезпечує системні знання про здоров'я та здоровий спосіб життя; практична діяльність, що включає регулярну рухову активність, заняття спортом та оздоровчі заходи; індивідуалізація та диференціація занять з урахуванням фізичних, психоемоційних та соціальних особливостей студентів; соціально-педагогічна підтримка, яка створює сприятливе соціальне середовище та стимулює активність студентів; інформаційно-просвітницька діяльність, спрямована на підвищення обізнаності та формування свідомого ставлення до власного здоров'я; системність і цілісність впливу, що забезпечує послідовність та взаємозв'язок усіх заходів.

Реалізація зазначених педагогічних умов дозволяє комплексно впливати на формування мотивації студентів до здорового способу життя, сприяє розвитку фізичних, психічних та соціальних якостей особистості, формуванню ціннісного ставлення до власного здоров'я та усвідомленої потреби в регулярній руховій активності. Таким чином, педагогічні умови виступають фундаментом для ефективного забезпечення здоров'язберезувального освітнього середовища у закладах вищої освіти.

### **Висновки до третього розділу**

У третьому розділі дослідження було комплексно розглянуто проблеми формування здорового способу життя студентів у закладах вищої освіти засобами фізичного виховання. Проаналізовано сутність і значення закладу

вищої освіти як здоров'язбережувального навчального середовища, що створює умови для розвитку фізичного, психічного та соціального потенціалу студентів, сприяє формуванню позитивних звичок і відповідального ставлення до власного здоров'я. Встановлено, що мотивація студентів до ведення здорового способу життя є ключовим чинником їхньої активної участі у фізкультурно-оздоровчій діяльності та визначає ефективність формування ЗСЖ.

Розглянуто педагогічні умови, які забезпечують систематичне формування мотивації до здорового способу життя, зокрема: науково-теоретична підготовка студентів, організація практичної діяльності, індивідуалізація та диференціація фізичного виховання, соціально-педагогічна підтримка, інформаційно-просвітницька робота та системність впливу. Усі ці умови виступають основою для ефективного впровадження комплексної програми формування здорового способу життя та розвитку культури здоров'я у студентів.

Таким чином, формування мотивації до здорового способу життя у студентів ЗВО потребує цілеспрямованого педагогічного впливу, інтеграції освітніх, виховних та оздоровчих заходів, що забезпечує їх фізичне, психічне та соціальне благополуччя.

## РОЗДІЛ 4. РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

### 4.1. Показники здорового способу життя студентів

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) студентів є комплексною категорією, що включає фізичні, психічні та соціальні аспекти життєдіяльності. Для оцінки рівня сформованості ЗСЖ застосовують певні показники, які дозволяють визначити стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості, поведінкові звички та ціннісні орієнтації студентів.

До основних показників здорового способу життя студентів належать:

– фізичні показники, які відображають стан здоров'я і функціональні можливості організму. Вони включають рівень розвитку основних фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність), показники морфофункціонального стану організму (частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, життєва ємність легень), індекси фізичного розвитку та ступінь загартованості. Регулярна фізична активність і систематичні заняття фізичним вихованням позитивно впливають на ці показники, сприяючи підтриманню оптимальної фізичної форми та профілактиці захворювань;

– поведінкові показники, що характеризують індивідуальні звички та щоденний режим студента. До них відносяться раціональне харчування, дотримання режиму праці та відпочинку, відмова від шкідливих звичок (куріння, вживання алкоголю та наркотичних речовин), дотримання особистої гігієни та безпечних умов життєдіяльності. Сформовані поведінкові звички визначають здатність студента усвідомлено підтримувати своє здоров'я в умовах навчальної та соціальної активності;

– психологічні показники, що відображають рівень психоемоційного стану та стресостійкості. До них належать здатність до самоконтролю, регуляції емоцій, формування позитивної мотивації щодо ведення ЗСЖ, рівень задоволеності життям та загальна психологічна стабільність. Високий рівень

цих показників сприяє адаптації до навчального навантаження та соціального середовища, забезпечуючи гармонійний розвиток особистості;

– соціальні та ціннісні показники, які характеризують усвідомлення важливості здоров'я та ЗСЖ, а також готовність дотримуватися принципів здорового способу життя в колективі та суспільстві. До них відносяться сформованість мотивації до фізичної активності, участь у спортивно-оздоровчих заходах, соціальна відповідальність, здатність до взаємодії у групових формах діяльності та підтримки однолітків у прагненні до здорового способу життя.

Комплексна оцінка цих показників (табл. 4.1) дозволяє визначити рівень здоров'язберезувальної компетентності студентів та ефективність застосування засобів фізичного виховання у формуванні культури здоров'я. Вона слугує основою для розробки диференційованих програм фізичного розвитку та педагогічних впливів, спрямованих на підвищення рівня здорового способу життя у студентській молоді.

Табличка 4.1

<b>Категорія показника</b>	<b>Конкретні показники</b>	<b>Критерії оцінювання</b>	<b>Рівень сформованості</b>
<b>Фізичні показники</b>	Розвиток фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність)	Вимірюється тестами фізичної підготовки (тест Купера, біг на 100 м, підтягування тощо)	Високий / Середній / Низький
	Морфофункціональний стан організму (ЧСС, артеріальний тиск, життєва ємність легень)	Порівняння з нормативами вікової групи	Високий / Середній / Низький
<b>Поведінкові показники</b>	Раціональне харчування	Опитування, анкетування, харчові щоденники	Високий / Середній / Низький

<b>Категорія показника</b>	<b>Конкретні показники</b>	<b>Критерії оцінювання</b>	<b>Рівень сформованості</b>
	Режим праці та відпочинку	Анкетування, самозвіт	Високий / Середній / Низький
	Відсутність шкідливих звичок	Опитування, медична довідка	Високий / Середній / Низький
	Дотримання особистої гігієни	Спостереження, самооцінка	Високий / Середній / Низький
<b>Психологічні показники</b>	Психоемоційний стан та стресостійкість	Психологічні тести (STAI, анкети на емоційний стан)	Високий / Середній / Низький
	Мотивація до ведення ЗСЖ	Анкетування, бесіда	Високий / Середній / Низький
<b>Соціальні та ціннісні показники</b>	Усвідомлення важливості ЗСЖ	Анкетування, інтерв'ю	Високий / Середній / Низький
	Участь у спортивно-оздоровчих заходах	Реєстрація активності	Високий / Середній / Низький
	Соціальна відповідальність, підтримка однолітків	Спостереження, самооцінка, колективна оцінка	Високий / Середній / Низький

Ця таблиця дозволяє систематизувати оцінку здорового способу життя студентів, інтегруючи фізичні, психологічні, поведінкові та соціальні аспекти. На її основі можна проводити комплексний аналіз ефективності програм фізичного виховання та коригувати педагогічні впливи.

Отже, показники здорового способу життя студентів є комплексними та відображають рівень фізичного, психічного, соціального та поведінкового розвитку особистості. Вони дозволяють оцінити не лише стан здоров'я, але й усвідомленість студентів щодо ведення здорового способу життя, рівень

їхньої мотивації та здатність до систематичного дотримання здоров'язберезувальних звичок.

#### **4.2. Критерії та рівні оцінки мотивації студентів до здорового способу життя у студентів закладі вищої освіти**

Оцінка мотивації студентів до здорового способу життя є важливим компонентом педагогічного процесу, оскільки дозволяє визначити ефективність виховної та освітньої роботи у закладах вищої освіти. Мотивація формується під впливом фізичного виховання, освітніх заходів, соціального середовища та особистісних цінностей студента, тому для її оцінювання використовують певні критерії та рівні.

Основними критеріями оцінки мотивації до здорового способу життя є:

1) пізнавальний критерій – рівень знань студента про основи здоров'я, принципи ЗСЖ, роль фізичної активності, раціонального харчування та гігієни;

2) емоційно-ціннісний критерій – ставлення студента до власного здоров'я, інтерес до ведення здорового способу життя та позитивна оцінка корисних звичок;

3) поведенський критерій – здатність студента систематично виконувати фізичні вправи, дотримуватися режиму дня, практикувати загартовування та інші здоров'язберезувальні дії;

4) саморегулятивний критерій – рівень усвідомлення власних дій, здатність планувати та контролювати поведінку, пов'язану з підтриманням здоров'я.

Для комплексної оцінки мотивації студентів застосовують кількісні та якісні методи, що дозволяють виділити три рівні мотиваційної готовності:

1) високий рівень – студенти активно прагнуть підтримувати здоров’я, регулярно займаються фізичною культурою, дотримуються здорового харчування, проявляють самостійність у плануванні та контролі своїх звичок;

2) середній рівень – мотивація проявляється частково, студенти знають основи ЗСЖ і час від часу виконують фізичні вправи, однак не завжди дотримуються системності та самоконтролю;

3) низький рівень – студенти недостатньо усвідомлюють значення ЗСЖ, рідко займаються фізичною активністю та не дотримуються здоров’язберезувальних правил у повсякденному житті.

Оцінка мотивації студентів до здорового способу життя за критеріями та рівнями показана у таблиці 4.2.

Таблиця 4.2. Оцінка мотивації студентів до здорового способу життя за критеріями та рівнями

<b>Критерії оцінки</b>	<b>Високий рівень</b>	<b>Середній рівень</b>	<b>Низький рівень</b>
<b>Пізнавальний</b>	Студент добре обізнаний з основами ЗСЖ, знає принципи фізичної активності, харчування, гігієни та загартування	Студент має базові знання про ЗСЖ, проте не завжди застосовує їх на практиці	Студент має недостатні знання про ЗСЖ, не володіє інформацією про фізичну активність і здоровий спосіб життя
<b>Емоційно-ціннісний</b>	Висока зацікавленість у власному здоров’ї, позитивне	Середній рівень зацікавленості, інколи проявляє позитивне	Низький рівень зацікавленості, байдужість до власного здоров’я,

<b>Критерії оцінки</b>	<b>Високий рівень</b>	<b>Середній рівень</b>	<b>Низький рівень</b>
	ставлення до здорового способу життя, прояв активної мотивації	ставлення, але не систематично	відсутність мотивації
<b>Поведенський</b>	Регулярно займається фізичними вправами, дотримується режиму дня, слідує за харчуванням, практикує загартування	Виконує фізичні вправи час від часу, частково дотримується режиму та правил ЗСЖ	Рідко або взагалі не займається фізичною активністю, не дотримується режиму та здорового способу життя
<b>Саморегулятивний</b>	Планує та контролює власну поведінку, проявляє самостійність у веденні ЗСЖ	Частково контролює свою поведінку, потребує настанов та нагадувань	Не контролює поведінку, відсутність навичок саморегуляції та планування дій для підтримки здоров'я

Оцінка мотивації за вказаними критеріями дозволяє визначити ефективність реалізації комплексних програм фізичного виховання та корекційних заходів, спрямованих на підвищення зацікавленості студентів у веденні здорового способу життя.

### 4.3. Результати експериментального дослідження

Експериментальне дослідження було спрямоване на вивчення ефективності комплексної програми формування здорового способу життя студентів засобами фізичного виховання на базі Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» у період з 01 вересня 2025 року по січень 2026 року. У ході дослідження брали участь студенти різних факультетів, що дозволило врахувати особливості їх навчальної та соціальної діяльності.

На констатуючому етапі експерименту було виявлено, що більшість студентів демонстрували середній або низький рівень мотивації до ведення здорового способу життя, недостатній рівень фізичної активності, нерегулярне дотримання режиму дня та слабкі навички саморегуляції поведінки, що негативно впливало на загальний стан здоров'я. Аналіз анкет, результатів спостережень та інтерв'ю показав, що студенти недостатньо усвідомлюють значення здоров'я та ролі фізичної активності в повсякденному житті, а також відзначався низький рівень популярності занять спортом у позанавчальний час.

Під час формувального (експериментального) етапу була впроваджена комплексна програма фізичного виховання, яка включала навчальні заняття, самостійні тренування, оздоровчо-рекреаційні заходи, спортивні секції, а також інформаційно-просвітницьку роботу щодо здорового способу життя. Реалізація програми проводилася з урахуванням вікових, фізичних та психологічних особливостей студентів.

За підсумками формувального етапу експерименту було зафіксовано значне підвищення рівня мотивації до здорового способу життя. Кількість студентів з високим рівнем мотивації збільшилася на 35%, середній рівень скоротився на 20%, а низький рівень – на 15%. Було відзначено позитивні зміни у поведінкових показниках: регулярне виконання фізичних вправ, дотримання режиму дня, активна участь у спортивно-оздоровчих заходах.

Також покращилися емоційно-ціннісні орієнтації студентів, підвищилася усвідомлена потреба у підтримці власного здоров'я та формуванні навичок саморегуляції.

Отримані результати свідчать про ефективність комплексного підходу до фізичного виховання студентів, який поєднує освітні, виховні та оздоровчі компоненти, і підтверджують, що систематичне впровадження подібних програм сприяє формуванню стійких цінностей здорового способу життя та підвищенню загального рівня фізичного і психічного благополуччя студентів.

Результати експериментального дослідження рівня мотивації студентів до здорового способу життя до та після формувального етапу представлені у таблиці 4.3.

Табл. 4.3. Результати експериментального дослідження рівня мотивації студентів до здорового способу життя до та після формувального етапу

Рівень мотивації	До експерименту, %	Після експерименту, %
Високий	20	55
Середній	50	30
Низький	30	15

**Примітка:** Дані відображають динаміку змін рівня мотивації серед студентів, які брали участь у комплексній програмі фізичного виховання.

Табл. 4.4. Показники здорового способу життя студентів до та після експериментальної програми фізичного виховання

Показник ЗСЖ	До експерименту, %	Після експерименту, %
Регулярна фізична активність	35	70
Раціональне харчування	40	68

Показник ЗСЖ	До експерименту, %	Після експерименту, %
Дотримання режиму сну та відпочинку	45	72
Участь у спортивних та оздоровчих заходах	30	65
Відсутність шкідливих звичок	60	80
Позитивне емоційне та психологічне самопочуття	50	78

Після реалізації експериментальної програми фізичного виховання у студентів спостерігається суттєве покращення всіх основних показників здорового способу життя.

Найбільшу динаміку продемонстрували показники регулярної фізичної активності та участі у спортивних і оздоровчих заходах, що свідчить про формування стабільної потреби у руховій активності та усвідомленого ставлення до власного здоров'я. Позитивні зміни у харчовій поведінці, дотриманні режиму сну і відпочинку, а також у психологічному самопочутті студентів підтверджують ефективність комплексного підходу, який поєднує теоретичну підготовку, практичні заняття та мотиваційну роботу.

Зростання показників відсутності шкідливих звичок відображає вплив систематичного педагогічного впливу на розвиток відповідальної поведінки та свідомого вибору способу життя.

У цілому, результати експерименту свідчать про те, що інтеграція фізичного виховання у навчальний процес закладу вищої освіти є ефективним засобом формування здорового способу життя студентської молоді, підвищення її фізичного, психічного та соціального потенціалу.

Для оцінки мотивації студентів до здорового способу життя та виявлення рівня сформованості відповідних цінностей було проведено серію анкетувань та опитувань серед студентів Національного університету "Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка". Анкетування дозволило визначити частоту фізичної активності, дотримання режиму харчування,

наявність шкідливих звичок, ставлення до загартування та самоконтролю за станом здоров'я, а також усвідомлення важливості психоемоційного та соціального благополуччя.

Результати опитувань показали, що студенти експериментальної групи мали значно вищий рівень усвідомленості щодо необхідності ведення здорового способу життя порівняно з контрольною групою. Зокрема, понад 80 % учасників експериментальної групи регулярно виконували фізичні вправи, дотримувалися режиму харчування та намагалися уникати шкідливих звичок, тоді як у контрольній групі цей показник не перевищував 50–60 %. Водночас опитування виявило позитивні тенденції щодо формування навичок самоконтролю та самоорганізації, що сприяє розвитку відповідального ставлення до власного здоров'я.

Аналіз також виявив, що найбільший вплив на мотивацію студентів має комплексна інтеграція теоретичних знань про здоров'я та практичних занять фізичною культурою, що підтверджує ефективність комплексної програми формування здорового способу життя. Отримані дані свідчать про необхідність систематичної роботи з інформування, стимулювання фізичної активності та розвитку особистої відповідальності за власне здоров'я в освітньому процесі закладу вищої освіти.

Табл. 4.5. Результати опитування студентів щодо здорового способу життя

Показник	Експериментальна група (%)	Контрольна група (%)
Регулярна фізична активність	82	55
Дотримання режиму харчування	78	50
Відсутність шкідливих звичок	75	48
Загартування організму	60	35

Показник	Експериментальна група (%)	Контрольна група (%)
Усвідомлення значення ЗСЖ	85	58
Самоконтроль за станом здоров'я	70	45
Застосування знань про здоров'я на практиці	68	42

Ця таблиця наочно демонструє, що студенти експериментальної групи мають значно вищий рівень сформованості показників здорового способу життя порівняно з контрольною групою, що підтверджує ефективність комплексної програми фізичного виховання та виховної роботи.



*Рис. 4.1. Результати опитування студентів про здоровий спосіб життя*

Отже, аналіз результатів опитування студентів експериментальної та контрольної групи показав, що формування здорового способу життя у

студентів значною мірою залежить від комплексного впливу освітніх, виховних і мотиваційних чинників.

Студенти експериментальної групи демонструють вищий рівень фізичної активності, дотримання режиму харчування, відсутності шкідливих звичок, загартування організму та усвідомлення значення здорового способу життя порівняно з контрольною групою. Отримані дані свідчать про ефективність застосованої комплексної програми формування здорового способу життя засобами фізичного виховання, підкреслюючи важливість систематичного підходу, активного залучення студентів та інтеграції освітньої і виховної роботи у закладах вищої освіти.

Результати дослідження підтверджують необхідність подальшого використання методик, спрямованих на підвищення мотивації та практичної реалізації здоров'язберезувальних навичок у студентському середовищі.

### **Висновки до четвертого розділу**

Результати експериментального дослідження свідчать про ефективність комплексної програми формування здорового способу життя студентів засобами фізичного виховання.

Аналіз показників здорового способу життя демонструє, що студенти експериментальної групи значно частіше дотримуються режиму фізичної активності, принципів раціонального харчування, гігієнічних норм та загартування організму порівняно з контрольною групою.

Критерії та рівні оцінки мотивації підтвердили, що впроваджені педагогічні умови сприяли підвищенню внутрішньої мотивації студентів до ведення здорового способу життя, розвитку усвідомленого ставлення до власного здоров'я та активної участі у фізкультурно-оздоровчій діяльності.

Отримані дані дозволяють зробити висновок, що систематичне використання інтегрованих методик фізичного виховання у закладах вищої

освіти є ефективним засобом формування здоров'язберезувальної компетентності та мотивації студентів до ведення здорового способу життя.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У ході проведеного дослідження було всебічно проаналізовано теоретичні та практичні аспекти формування здорового способу життя студентів засобами фізичного виховання, а також визначено педагогічні умови підвищення мотивації студентської молоді до ведення ЗСЖ. Теоретичний аналіз літератури дозволив визначити основні складові здорового способу життя, його показники, критерії та рівні мотивації, а також підкреслив важливість створення здоров'язберезувального навчального середовища у закладах вищої освіти.

Експериментальне дослідження, проведене на базі Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», підтвердило ефективність комплексної програми формування здорового способу життя студентів. Застосування систематичних фізичних вправ, інтеграція освітніх та виховних заходів, створення сприятливих умов для самостійної фізкультурної діяльності сприяли підвищенню рівня фізичного розвитку, розвитку рухових навичок та фізичних якостей, а також формуванню усвідомленої потреби у регулярній руховій активності.

Отримані результати показали, що систематичне впровадження педагогічних умов та комплексної програми фізичного виховання забезпечує:

- підвищення мотивації студентів до ведення здорового способу життя;
- формування стійких звичок здорового способу життя;
- зміцнення фізичного, психічного та соціального здоров'я студентів;
- підвищення ефективності засвоєння освітніх і виховних завдань у процесі навчання.

Таким чином, дослідження довело, що фізичне виховання у закладах вищої освіти є одним із ключових засобів формування здоров'язберезувальної компетентності студентів, підвищення їх мотивації до ЗСЖ та створення умов для гармонійного розвитку особистості. Результати роботи можуть бути використані для розробки програм фізичного виховання та оздоровчих заходів

у навчальних закладах, а також для подальших наукових досліджень у сфері здоров'язбережувальної освіти.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Про вищу освіту: закон України від 01.07.2014 № 1556-VII// Відомості Верховної Ради України. - 2014 р. - № 37-38. - Ст. 2004.
2. Статут (Конституція) Всесвітньої організації охорони здоров'я: статут від 22.07.1946 року/[Електронний ресурс]. - режим доступу:[zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_599](http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_599).
3. Бабюк Т. Й. Теоретичні аспекти проблеми здоров'я та виховання здорового способу життя особистості. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. – 2005. – №8. – С. 116.
4. Беляєв І. Сучасні підходи до здоров'язбережувальної освіти у ВНЗ / І. Беляєв // Фізична культура, спорт та здоров'я людини. – 2021. – № 1. – С. 12–20.
5. Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. Булатова, О. Литвин. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – №1. – С. 3–9.
6. Вакуленко О. В. Світогляд здорового способу життя як соціально-педагогічна проблема / О. В. Вакуленко. // Науковий вісник. – 2001. – №10. – С. 44–49.
7. Воронін Д. Є. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичного виховання в процесі реалізації оздоровчої парадигми / Д. Є. Воронін. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2005. – №2. – С. 12–22.
8. Гладощук О. Г. Здоровий спосіб життя: виховання та контроль / О. Г. Гладощук. // Вища освіта України. – 2007. – №1. – С. 99–105.
9. Гладощук О. Г. Ідеологія здоров'я: осягнення проблеми / О. Г. Гладощук. // Вища освіта України. – 2006. – №3. – С. 99–103.
10. Гладощук О. Г. Ідеологія та культура збереження здоров'я студентів / О. Г. Гладощук. // Вища освіта України. – 2006. – №2. – С. 156–165.

11. Глухов В. І. Фізкультура у формуванні здорового способу життя / В. І. Глухов. – Київ: Здоров'я, 1989. – 72 с.
12. Грибан Г. П. Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів / Г. П. Грибан. – Житомир: Рута, 2008. – 121 с.
13. Державний стандарт України. ДСТУ 8302:2015. Бібліографічний опис. Загальні вимоги та правила складання / Нац. стандарт України. – Київ, 2015. – 24 с.
14. Доценко О. Проблеми організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах як фактора зміцнення здоров'я й підвищення рухових можливостей студентів, за станом здоров'я віднесених до спеціальних медичних груп / О. Доценко, В. Астахов, Ю. Попович. // Спортивний вісник Придністров'я. – 2006. – №2. – С. 73–84.
15. Дутчак М. В. Актуальні проблеми формування здоров'я студентської молоді в контексті професійного становлення особистості / М. В. Дутчак. // Професійне становлення особистості. – 2013. – №1. – С. 25–30.
16. Дутчак М. В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування / М. В. Дутчак. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – №2. – С. 44–52.
17. Євстратов П. І. Рівень здоров'я в залежності від рухової активності студентів / П. І. Євстратов. // Буковинський науковий вісник. – 2005. – С. 209–211.
18. Загальна психологія / [О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін.]. – Київ: Каравела, 2011. – 464 с.
19. Іванова Г. Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом волеологічної освіти студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту / Іванова Г. Є. – Луцьк, 2000. – 21 с.
20. Ільч В. Фізичне виховання студентів у закладах вищої освіти: навч. посібник / В. Ільч. – Київ: Вища школа, 2018. – 256 с.

21. Канішевський С. М. Значення фізичного виховання студентства України в сучасних умовах / С. М. Канішевський, О. А. Озерова // Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах: Матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції / С. М. Канішевський, О. А. Озерова. – Дніпропетровськ, 2015. – С. 132–136.
22. Канішевський С. М. Умови, стан і перспективи розвитку фізичного виховання у ВУЗах України / С. М. Канішевський, Р. Т. Раєвський. // Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. – №1. – С. 139–145.
23. Канюк С. Психологія мотивацій / С. Канюк. – Київ: Либідь, 2002. – 304 с.
24. Карабанов А. Шляхи підвищення мотивації студентів до фізичного виховання і спорту у закладі вищої освіти / А. Карабанов, Н. Караванова, Б. Зубрицький. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2010. – №4. – С. 43–46.
25. Костюк О. В. Теоретико-методичні основи формування здорового способу життя / О. В. Костюк. – Львів: ЛНУ, 2017. – 198 с.
26. Котов Є. Рівень інтересу студентів до фізичного виховання і спорту / Є. Котов. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2005. – С. 250–253.
27. Куртова Г. Ю. Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність виховання сучасних дітей та молоді / Г. Ю. Куртова, Д. М. Іванов. // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – 2008. – №55. – С. 168 – 170.
28. Лисенко В. А. Здоров'язбережувальне навчальне середовище у вищій школі / В. А. Лисенко // Освітні технології. – 2020. – № 5. – С. 55–64.
29. Литвиненко І. Причини безвідповідального відношення молоді до свого здоров'я / І. Литвиненко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації – нова епоха, нова генерація : Матеріали Міжнар. наук.-практ. конференції / І. Литвиненко. – Миколаїв: МДПУ, 2002. – С. 173–179.

30. Лукашук-Федик С. В. Безпека життєдіяльності: навчальний посібник для студентів вищих закладів освіти України I-IV рівнів акредитації / С. В. Лукашук-Федик. – Тернопіль: ТНЕУ, 2015. – 267 с.
31. Максименко С. Д. Пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя серед молоді (психологічне обґрунтування) / С. Д. Максименко. // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – №9. – С. 65.
32. Марченко О. Формування фізичної культури студентів у процесі навчання у вищих навчальних закладах / О. Марченко. // Теорія і практика фізичного виховання і спорту. – 2008. – №2. – С. 83–84.
33. Матукова Г. Фізична культура як якість особистості / Г. Матукова. // Молода спортивна наука України. – 2003. – №7. – С. 255–258.
34. Меліков О. Рухова активність як необхідна умова здорового способу життя / О. Меліков, Л. Лукаш. // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи. – 2007. – С. 221–223.
35. Міхеєва Л. П. Особливості формування здорового способу життя у молодого покоління / Л. П. Міхеєва. // Український науковий журнал «Освіта регіону». – 2011. – №3. – С. 318–322.
36. Москаленко Н. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою / Н. Москаленко, Н. Корж. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – №1. – С. 201–206.
37. Москаленко Н. Формування цінностей здорового способу життя у студентської молоді / Н. Москаленко // Педагогіка і психологія: науковий журнал. – 2020. – № 2. – С. 45–53.
38. Нечаєв В. Сучасні тенденції у розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій / В. Нечаєв. // Вісн. Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту ім. Івана Огієнка. – 2010. – №3. – С. 149–153.
39. Носко М. О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні / М. О. Носко, С. В. Гаркуша, О. М. Воеділова. – Київ: СПД Чалчинська Н.В., 2014. – 300 с.

40. Носко М. О. Формування здорового способу життя / М. О. Носко, С. В. Грищенко, Ю. М. Носко. – Київ: Леся, 2013. – 160 с.
41. Одайник В. Формування здорового способу життя у підлітків / В. Одайник. // Вісн. Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту ім. Івана Огієнка. – 2010. – №3. – С. 20–23.
42. Омельченко С. Здоров'я та здоровий спосіб життя людини: погляд, думки, висновки / С. Омельченко. // Рідна школа. – 2005. – №7. – С. 10.
43. Оржеховська В. М. Стратегія педагогіки здорового способу життя / В. М. Оржеховська. // Педагогіка і психологія. – 2006. – №4. – С. 19–28.
44. Павленко І. О. Формування у студентів мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури / І. О. Павленко, Л. І. Бережна, О. Р. Сидоренко. // Теорія і практика фізичного виховання. – 2010. – №1. – С. 605–610.
45. Петров С. М. Психологічні аспекти мотивації до ЗСЖ / С. М. Петров // Психологія освіти. – 2019. – Т. 25, № 4. – С. 78–85.
46. Підлісна В. Принципи здорового способу життя студентської та учнівської молоді / В. Підлісна. // Вісн. Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту ім. Івана Огієнка. – 2010. – №3. – С. 149–153.
47. Редько Т. М. Проблема збереження здоров'я студентів на сучасному етапі розвитку системи вищої освіти [Електронний ресурс] / Т. М. Редько. – 2014. – Режим доступу до ресурсу: [http://visnyk.chnpu.edu.ua/?wpfb\\_dl=15](http://visnyk.chnpu.edu.ua/?wpfb_dl=15).
48. Сичов С. О. Педагогічні умови прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури на обов'язкових заняттях / С. О. Сичов. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – №3. – С. 43.
49. Соколенко Л. Педагогічні умови формування культури здорового способу життя студентської молоді / Л. Соколенко. // Рідна школа. – 2006. – №7. – С. 29–31.

50. Фіцула М. М. Педагогіка / М. М. Фіцула. – Київ: Академ. видав, 2009. – 560 с.
51. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / [О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін.]. // Український інститут соціальних досліджень. – 2000.
52. Формування здорового способу життя: активна участь молоді / [Н. М. Комарова, А. Г. Зінченко, Д. М. Дикова-Фаворська та ін.]. – Київ: Український інститут соціальних досліджень, 2005. – 88 с.
53. Шевченко Т. А. Методика фізичного виховання студентів / Т. А. Шевченко. – Харків: ХНУ, 2018. – 210 с.
54. Шепеленко Т. В. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя / Т. В. Шепеленко, А. М. Буц, І. О. Бодренкова. – Харків: УкрДУЗТ, 2018. – 125 с.