

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет фізичного виховання та спорту  
Кафедра теорії та методики фізичного виховання**

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ-  
ПЕРШОКУРСНИКІВ  
Кваліфікаційна робота**

на здобуття ступеня вищої освіти магістр

Виконала: студентка 2 курсу  
11-211 групи  
Спеціальності: 014 Середня освіта  
(Фізична культура)  
Освітня програма «Середня освіта  
(Фізична культура)»

**Явеляк Христина Ігорівна**

Керівник: к.пед.н, доцентка  
**Городинська І.В.**

Рецензент: док. пед. наук,  
професорка; завідувачка кафедри  
теорії та методики фізичного  
виховання Львівського державного  
університету ім. Івана Боберського  
**Боднар І.Р.**

Івано-Франківськ, 2023

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. Проблема формування здорового способу життя студентів у сучасній педагогічній літературі</b> .....	7
1.1. Характеристика поняття «здоров'я», «здоровий спосіб життя» та його складових.....	7
1.2. Фізична культура у формуванні здорового способу життя .....	11
1.3. Шляхи формування здорового способу життя студентської молоді .....	17
<b>РОЗДІЛ 2. Організація та методи дослідження</b> .....	21
2.1. Організація дослідження .....	21
2.2. Методи дослідження .....	22
<b>РОЗДІЛ 3. Формування здорового способу життя студентів-першокурсників у процесі викладання освітньої компоненти «Фізичне виховання»</b> .....	25
3.1. Ставлення студентів-першокурсників до здорового способу життя .....	25
3.2. Методика формування здорового способу життя студентів під час вивчення освітньої компоненти «Фізичне виховання».....	29
3.3. Аналіз результатів експериментальної частини дослідження .....	37
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	41
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	43
<b>ДОДАТКИ</b> .....	49
<b>ДОДАТОК А</b> .....	50

## ВСТУП

**Актуальність.** Проблема збереження здоров'я студентської молоді особливо гостро постала в сучасних умовах існування українського суспільства. Здоров'я людини завжди є предметом вивчення сучасної науки та практики, й розглядається як одна із найвищих життєвих цінностей суспільства, що становить фундамент духовного розвитку держави [45].

Результатом успішної економіко-політичної діяльності держави є здоров'я нації, адже здоров'я підростаючої покоління, як наголошують науковці, визначає належний стан суспільства, а також економічний, культурний та інтелектуальний потенціал держави [23].

Стан здоров'я студентської молоді – один із найважливіший показник параметрів здоров'я нації, благополуччя суспільства та держави. Політична стабільність, трудовий потенціал держави, її безпека, морально-психічний рівень населення безпосередньо залежать від стану здоров'я молоді. Студентство представляє собою потенціал кваліфікованого трудового ресурсу держави, основний інтелектуальний потенціал суспільства. В останні роки зосереджується увага на проблемі здоров'я, дотримання здорового способу життя студентів, що пов'язано із запитом суспільства на належний стан здоров'я майбутнього фахівця, здобувача вищої освіти, зниженням захворюваності в процесі професійної підготовки, збільшенням професійної працездатності.

За даними Міністерства охорони здоров'я України спостерігається тенденція до погіршення стану здоров'я студентської молоді. За статистичними даними, тільки 15 % студентської молоді можна вважати здоровою, 70 % студентів мають низький і нижче середнього рівень фізичного здоров'я, із яких більше половини (52,6%) мають відхилення у фізичному розвитку, а також відзначається 36–40 % хронічних неінфекційних захворювань. Кожного року збільшується кількість студентів відведених до спеціальної медичної групи. Багато з них

страждають серйозними хронічними захворюваннями, що ускладнює процес адаптації до фізичних і психічних навантажень, заважають запам'ятовуванню лекційного матеріалу та ефективному навчанню у вищих закладах освіти [36].

Великого значення у формуванні здорового способу життя студентства є система освіти. В процесі здобуття освіти на кожному рівні обов'язковими мають бути набуті знання, способи мислення, цінності, погляди, навички та вміння щодо збереження та зміцнення власного здоров'я, що визначає здатність молоді успішно провадити здоровий спосіб життя.

Різні аспекти здоров'я учнівської та студентської молоді; пошук шляхів формування здорового способу життя завжди були найактуальнішими проблемами наукових досліджень. Питанню формування здорового способу життя підростаючого покоління присвячували свої праці сучасні вчені Г.Апанасенко [2], В. Білик [7], О. Васічкина, В. Смоляр [11], О. Жабокрицька [20], М. Лук'янченко [32] Олійник Н.М. [36] та ін. Як зазначають науковці, формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді повинне бути спрямоване на активне залучення їх до здоров'язберігаючого освітнього простору, в якому створюються найкращі умови здобуття відповідних вмінь та навичок щодо зміцнення або збереження власного здоров'я.

За твердженням теоретиків та практиків стан здоров'я, у більшості, залежить від способу життя людини, тому в останні роки вирішуються питання про можливість максимально покращити рівень здоров'я здобувачів освіти через створення моделі ведення активного способу життя. Здоровий спосіб життя, в даному аспекті, сприймається як стиль життя, активна життєдіяльність людини [30].

Одним із найважливіших складових здорового способу життя студентів є рухова активність. Саме, рухова активність, на думку

багатьох авторів, є визначальною (обов'язковою та незмінною) складовою здорового способу життя у будь якого віці [6, 18, 25].

Отже, сучасна система фізичного виховання в вищих закладах освіти потребує переорієнтації освітнього процесу в напрямку формування в студентів здоров'язберігаючих компетентностей, тобто здатності застосовувати їх в умовах конкретної ситуації, а також дбайливого ставлення до власного здоров'я. Розв'язання цих завдань зумовлює необхідність пошуку нових форм та методів фізичного виховання в закладах вищої освіти, спрямованих на формування у студентів цінностей здорового способу життя.

Таким чином, проблема формування здорового способу життя студентської молоді є достатньо важливою і актуальною.

#### **Зв'язок роботи з науковими темами та проєктами.**

Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня магістр виконувалась згідно наукової теми кафедри теорії та методики фізичного виховання Херсонського державного університету «Соціально-педагогічні основи фізкультурно-оздоровчої роботи різних груп населення» (0118U100260)

**Мета дослідження** – вивчити у сучасній теорії та перевірити практиці педагогічні умови формування здорового способу життя студентів-першокурсників.

#### **Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати проблему формування здорового способу життя студентів у сучасній психолого-педагогічній літературі.
2. Вивчити відношення студентів-першокурсників до здорового способу життя.
3. Розробити та перевірити ефективність методики формування здорового способу життя старшокласників-першокурсників у процесі викладання освітньої компоненти «Фізичне виховання».

**Об'єкт** дослідження - формування здорового способу життя студентів.

**Предмет** – методика формування здорового способу життя студентів-першокурсників у процесі викладання освітньої компоненти «Фізичне виховання».

**Методи** дослідження: теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури, анкетування, методи антропометричних досліджень, метод індексів, рухове тестування, методи математичної статистики.

**Наукова новизна дослідження:**

- уточнено поняття «здоров'я людини», «здоровий спосіб життя»;
- узагальнено шляхи формування здорового способу життя студентів засобами фізичної культури;
- удосконалено методику формування здорового способу життя студентів у процесі викладання освітньої компоненти «Фізичне виховання» під час дистанційного навчання.

**Практичне значення** роботи. Висновки та пропозиції, що одержані у ході виконання кваліфікаційної роботи можуть використовуватись студентами під час виробничої (педагогічної) практики, при вивченні дисципліни «Оздоровча фізична культура та фітнес».

**Апробація результатів дослідження.** Результати дослідження кваліфікаційної роботи висвітлені у науковій статті, опублікованій в збірці наукових праць «Магістерські студії» Херсонського державного університету, 2023 рік [47].

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (47 найменувань), додатків. Робота викладена на 56 сторінках комп'ютерної верстки, ілюстрована 6 таблицями та 2 діаграмами.

## РОЗДІЛ 1

### ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ У СУЧАСНІЙ ПЕДАГОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

#### **1.1. Характеристика поняття «здоров'я», «здоровий спосіб життя» та його складових**

Найважливішим напрямом переорієнтації системи фізичного виховання населення України є розв'язання проблеми збереження та зміцнення здоров'я населення засобами фізичної культури і спорту, створення умов для фізичного вдосконалення кожного громадянина України, підвищення рівня здоров'я і фізичного розвитку, виховання у підростаючого покоління відповідних мотиваційних і поведінкових характеристик.

Інститут медицини праці Академії медичних наук України як один із основних розроблювачів національної програми «Здоровий спосіб життя і профілактика захворювань населення України» зазначив про кризовий стан справ у сфері охорони здоров'я і здорового способу життя різних соціально-демографічних груп населення [12].

Визначення поняття «здоров'я» є фундаментальною проблемою сучасної науки. Сучасні наукові дослідження відкривають новий погляд на сутність поняття «здоров'я» як категорію, що включає в себе фізичну, психічну та соціальну складову, котрі розглядаються в багатоаспектному розумінні благополуччя людини, її існування в соціальному, екологічному та професійному просторі [26].

Всесвітня організація охорони здоров'я характеризує здоров'я не тільки як відсутність хвороб у людини та фізичних дефектів, а й стан її повного психічного, фізичного та соціального благополуччя.

Багато авторів під «здоров'ям» розуміють динамічний стан організму особистості, що визначається високим енергетичним потенціалом й забезпечує їй повноцінне фізичне та соціальне

функціонування, фізичну та розумову працездатність, а також здатність до адаптації в зовнішньому, постійно змінному, середовищі [11, 17, 27].

За даними дослідників І. Коцана, Г. Ложкіна, М. Мушкевича здоров'я особистості має особливості свого прояву на різних рівнях. На біологічному (фізичному) – здоров'я визначається через динамічну рівновагу всіх систем організму людини та їх адаптацію на вплив зовнішнього середовища. На психологічному рівні здоров'я пов'язано з розвитком основних функцій психіки людини та забезпечує її пристосування в соціальному середовищі. Соціальний рівень здоров'я передбачає вивчення цієї категорії у контексті взаємодії людини з соціальним середовищем. І природно в цьому контексті зачіплюються питання впливу соціуму на здоров'я особистості [27].

За аналізом літературних джерел здоров'я – багатокomпонентне поняття, тому доцільним є виділення наступних складових здоров'я: фізичне, психічне та соціальне здоров'я. Ці складові тісно переплеті між собою, і в сукупності визначають загальний стан благополуччя людини [33].

Фізичне здоров'я один із важливих компонентів у складній структурі стану здоров'я людини. Як природна біологічна система організм людини має інтегральні якості, які відсутні для її окремих складових елементів (клітини, тканини, органи та системи органів). Ці елементи між собою не можуть підтримувати індивідуальне існування.

Отже, фізичне здоров'я - це біологічний стан організму людини, що визначається рівнем фізичного розвитку, фізичною та функціональною підготовленістю організму людини до виконання фізичних навантажень, можливостями адаптуватися до різних факторів довкілля. До основних критеріїв фізичного здоров'я людини відносять: рівень фізичної підготовленості; рівень фізичного розвитку; рівень функціональної підготовленості організму до виконання фізичних



навантажень; здатність людини до мобілізації адаптаційних резервів організму під час впливу різних факторів зовнішнього середовища.

Соціальна складова здоров'я в сучасній літературі визначається як ефективна взаємодія людини з соціальним середовищем. Показником такої взаємодії є успішне ототожнення особистості з певними складовими одиницями суспільства (сім'я, клас, друзі, робота, громада, спілка тощо). Саме в цих людських об'єднаннях відбувається соціалізація особистості. Отже, соціальне здоров'я характеризує рівень благополуччя людини в умовах соціального життя в різних середовищах, а саме: економічне, сімейне, професійне, соціальне, політичне. Для успішної взаємодії в соціальних середовищах, комунікації особистості необхідно вивчення спільних цінностей. Вибір людиною певної ієрархії цінностей є показником її соціальної ідентифікації. Процес формування спільних життєвих цінностей людини та їх ієрархії значною мірою узагальнені з процесами виникнення, розвитку та функціонування суспільства, школи, сім'ї, професійних інститутів тощо [14].

Психічна складова здоров'я є не менш важлива у загальному розумінні загального здоров'я людини. Вона характеризує розвиток особистісних якостей людини, забезпечує її адаптацію в соціальному середовищі, що призводить до душевного благополуччя. Психічне здоров'я вбирає в себе індивідуальні особливості людини, такі психологічні стани як збудженість, чутливість, страх, різні емоційні стани. Психічні процеси у здорової людини реалізуються через реальне пізнання оточуючого світу, що відбувається за допомогою психічних процесів: сприйняття, уваги, мислення, уяви, мови та ін.

Деякі науковці психічну складову здоров'я з точки зору потреби людини в рухах, мотиви та інтереси до різної фізичної активності, стимули та установки щодо ведення здорового способу життя, формування характеру для досягнення особистих життєвих цілей.

Критерієм психічного здоров'я є рівень розвитку різних емоцій та почуттів, вміння керувати ними, подолання впливу стресогенних чинників [27].

Кожна складова здоров'я багатогранна й лише за умови поєднання цих компонентів становить благополуччя людини.

За даними багатьох досліджень, здоров'я як найважливіший показник розвитку держави і якості життя його громадян, на 50% залежить від стилю життя та дотримання здорового способу життя, на 20% від екології, на 20% - генофонду, і лише на 10% - від стану і рівня медичного обслуговування [6].

До основних факторів способу життя, що впливають на зміцнення здоров'я, належать: оптимальне фізичне навантаження; поважне ставлення до свого здоров'я; відсутність шкідливих звичок; раціональне харчування; здоровий психологічний клімат; сексуальна поведінка, що спрямована на створення сім'ї та народження здорового покоління.

Погіршується здоров'я за таких основних факторів способу життя, як гіподинамія, гіпердинамія; куріння, алкоголь, наркоманія, токсикоманія, незбалансоване в кількісному та якісному відношенні харчування; стресові ситуації; недостатня медична активність; зловживання лікарськими засобами; сексуальна поведінка, що веде до виникнення статевих захворювань та незапланованої вагітності.

На здоров'я людини також впливають і зовнішні фактори, а саме: умови навчання та праці, екологічні та природні умови, матеріально-побутові умови тощо. До основних біологічних факторів, що впливають на стан здоров'я, належать спадковість, вікові, статеві та конституційні особливості організму. Чинники медичної допомоги визначаються якістю медичного обслуговування населення [10].

Виходячи з вищезначеного, виникає проблема розуміння способу життя, зокрема здорового способу життя.

Стиль або спосіб життя, за твердженням Т. Круцевич, Г. Безверхньої, - це поєднання поведінки, відносин і загальної філософії життя. Стиль життя і ведення здорового способу життя тісно пов'язані між собою, можуть змінюватися протягом життя людини [30].

Стиль життя є визначальним, оскільки спирається на психолого-фізіологічні, ціннісні та особисто-поведінкові складові та поєднує в таке поняття як здоровий спосіб життя. Науковці Л. Балабанова, К. Балабанова, Л. характеризують здоровий спосіб життя як активну діяльність людини, спрямовану на ефективне виконання нею професійних, громадських та життєвих функцій в оптимальних для здоров'я умовах. Такий спосіб виражає орієнтацію діяльності людини в напрямку формування, збереження та зміцнення свого здоров'я [5].

Одним із елементів стилю життя людини, а на сьогодні він є домінуючим у досягненні оздоровчих цілей, є її рухова активність.

За аналізом проведених досліджень Даниско О.В. зазначає, що рухова активність сприяє емоційному та соціальному розвитку особистості, саме фізична культура є одним із засобів для розвитку досвіду, що сприяє формуванню соціально-емоційного благополуччя студентів. В даному аспекті розглядається вплив занять руховою активністю (особливо ігровими видами) на покращання міжособистісних стосунків між студентами, формування командної взаємодії, здатності досягати поставлених цілей, стресостійкості, що характеризують успішність сучасної людини в умовах невизначеності. Також заняття фізичними вправами дозволяють попередити або відкоригувати негативні емоції [18].

## **1.2. Фізична культура у формуванні здорового способу життя**

Пріоритет у поліпшенні та зміцненні здоров'я, набутті знань і навичок здорового способу життя в системі освіти належить фізичній культурі.

Фізична культура виступає як необхідна частина забезпечення здорового способу життя підростаючого покоління. За твердженням Жабокрицької О.В. «фізична культура – це не лише спорт, перемоги та змагання, але й спосіб підтримання духовного життя людини, її прагнення до досконалості та здоров'я» [20].

Аналіз спеціальної літератури засвідчив, що систематичні заняття фізичними вправами сприяють істотно позитивному впливу на здоров'я людини. У всі часи була відома користь фізичної культури. Про неї писали та їй присвячували трактати. Давньогрецький філософ Аристотель відзначав: «ніщо так сильно не руйнує організм, як фізична бездіяльність». Лікар стародавньої Греції Гіппократ не тільки застосовував фізичні вправи при лікуванні хворих, але і обґрунтував принцип їх навчання: «Гармонія функцій є результатом правильного відношення суми вправ до здоров'я даного суб'єкта». Давньоримський лікар Гален писав: «Тисячі і тисячі разів повертав здоров'я своїм хворим за допомогою вправ». Французький лікар Симон-Андре Тіссо наголошував: «Рух, як такий, може замінити будь-який засіб, але всі лікувальні засоби світу не можуть замінити дію руху» [12].

За даними багатьох досліджень, у сучасних умовах людина менше рухається, а значить, її м'язи, системи кровообігу і дихання недостатньо активні, через що, швидко старіють. Критична екологічна ситуація та малорухливий спосіб життя призводять до швидкого ослаблення організму, і як результат, людину починають переслідувати хвороби. Щоб уникнути цього, необхідно постійно тренувати організм, займаючись фізичною культурою і спортом [20, 23].

Регулярні і правильно дозовані фізичні вправи розширюють функціональні та адаптаційні (приспосувальні) можливості серцево-судинної, дихальної та інших систем, приводять до підвищення швидкості окисно-відновних процесів. Так, наприклад, у фізично

тренуваних людей у порівнянні з нетренованими спостерігається краще перенесення кисневого голодування.

Реалізація принципу оздоровчої спрямованості фізичного виховання можлива за умови комплексного використання засобів, якщо заняття фізичними вправами складатимуть органічну частину життєдіяльності людини.

Фізична культура в системі освіти займає вагоме місце в формуванні здорового способу життя. Вона містить оволодіння знань про формування, збереження та зміцнення здоров'я, фізична культура своїм змістовним наповненням дає можливість покращувати здоров'я на практиці [32].

За теоретичним аналізом для формування здорової особистості студента великого значення набуває його рухова активність. Належна рухова активність сприяє оптимальному розвитку організму, зміцнює їх здоров'я, запобігає захворюванням. Обмеження у руховій активності зводиться до низки важких порушень опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи, погіршення фізичного та психічного стану підростаючого покоління [38].

Отже, фізична культура впливає на організм студентів у вигляді формування життєво необхідних рухових вмінь та навичок й характеризується в сучасних літературних джерелах як корисна рухова діяльність у вигляді фізичних вправ, що дозволяє ефективно впливати на рівень здоров'я, розвиваючи фізичні якості та формуючи життєво необхідні рухові навички.

Результатом реалізації оздоровчих завдань є фізична підготовка студентів, за допомогою якої досягається досконалість певних рухових навичок та задатків. Фізкультурно-спортивна діяльність у вигляді цілого комплексу форм фізичного виховання є невід'ємною складовою системи освіти студентської молоді, як одним із найефективніших механізмів підвищення її працездатності та концентрації. Залучення студентів до

занять фізичною культурою та спортом – необхідна складова формування здорового способу життя.

Інтерес до фізичної культури ґрунтується на виникненні в студентів природних потреб у фізкультурно-спортивній реалізації, у процесі якої створюється регулююча сила поведінки особистості. Потреба у фізкультурно-спортивній активності охоплюють достатньо широкий спектр: для нормального фізичного розвитку виникає потреба у рухах та фізичних навантаженнях. Також фізична культура сприяє до комунікацій, придбання нових контактів, проведення вільного часу у колі друзів, емоційної розрядки, в самоствердженні, зміцненні позицій свого Я, що дуже важливо для студентів. Формування інтересу до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності спонукає виникнення позитивних емоцій, емоцій задоволення. Чим вище рівень інтересу до діяльності, тим більшу роль відіграє об'єктивна значимість. Інтерес спонукає студентів більш ретельно вивчати предмет «Фізичне виховання» [31].

Здоровий спосіб життя відображає структуру форм життєдіяльності студентів, в основу якої покладено самоорганізація та самодисципліна, саморегуляція, саморозвиток. Заданість цих понять допомагає студенту дійти до найвищого рівня. Суворе дотримання принципів здорового способу життя закладає в студентах частину загальнокультурного розвитку, здатність «будувати» себе як особистість відповідно до своїх морально – етичних уявлень. Здоровий спосіб життя допомагає студенту стати духовною особистістю, розвиненою як у моральному, так і у фізичному відношенні [38].

Отже, найважливішим фактором для розвитку мотиваційно-ціннісного компонента, який, у свою чергу, відображає позитивне ставлення до фізичної культури, є знання: теоретичні, методичні та практичні, що перетворюючись в систему, допомагають формувати вольові якості особистості, її пізнавальну та практичну активність з

оволодіння цінностями фізичної культури, націленість на ведення здорового способу життя, фізичне вдосконалення. Формування системи знань необхідне для самопізнання особистості у процесі фізкультурно-спортивної діяльності. Таким чином, відбувається самосвідомість особистості. Переживання різних емоцій, що супроводжують самопізнання, формує ставлення до себе та утворює власну самооцінку.

За твердженням багатої кількості науковців рухова активність є одним з домінуючих складових здорового способу життя. Тому, дослідники громадського здоров'я, міжнародні організації, лікарі, які займаються вивченням стану здоров'я населення, зокрема студентської молоді, звертають увагу на погіршення рівня здоров'я, що пов'язано із малорухливим способом життя студентів. Як зазначає Коваль О. низький рівень фізичної активності в дитинстві, зниження потреби до щоденних систематичних фізичних навантажень, а також прогалини у фізкультурній освіті дітей призводить до того, що у подальшому в доросле життя вони приходять вже з сформованим небажанням займатися фізичною культурою та спортом, низьким рівнем рухової активності й надалі, нажаль, залишаються фізично неактивними [24].

За теоретичним аналізом рухова активність характеризується сумою рухів, що виконується людиною у процесі її життєдіяльності. Рухова або фізична активність є важливим чинником збереження високої працездатності людини та сприяє високій якості її життя.

Рухова активність підростаючого покоління та проблеми, що пов'язані з нею, представляють собою один із найважливіших факторів формування загальної культури суспільства, в якому здоров'я людини – не лише медична проблема, але й соціальна та педагогічна. Загалом рухова активність та її показники створює фундамент здоров'язберігаючого виховання учнівської молоді. Рівні фізичної працездатності та підготовленості є важливими критеріями оцінки ефективності рухової, а фізична підготовленість у фізіологічному

розумінні сформована багатьма факторами, при яких рух є однією з найбільш важливих складових [46].

Потреба людини у руховій активності суто індивідуальна і залежить, на думку науковців, від багатьох фізіологічних, соціально-економічних і культурних чинників. Рівень цієї потреби, значною мірою обумовлений спадковими і генетичними факторами.

В науковій літературі характеризуються причини низької рухової активності у підростаючого покоління, а саме:

- відсутність сімейного досвіду, позитивних прикладів для наслідування;
- низький рівень матеріально-технічної бази для фізичної рекреації, а саме: велосипедних доріжок, муніципальних спортивних майданчиків, басейнів, стадіонів та ін.;
- обмежене пересування дітей у найближчому просторі (поїздки на машині до школи, секцій, міст дозвілля);
- недоступність для підростаючого покоління рекреаційної інфраструктури;
- зменшення матеріального рівня сім'ї для участі в різних видах рекреаційної фізкультурно-оздоровчої роботи, що набуває платної форми в державі [32].

До специфічних причин недостатньої рухової активності студентської молоді можна віднести високий ступінь тимчасової навчальної завантаженості. Однак для більшої частини студентів це пов'язано з відсутністю навички активного проведення вільного часу, який, на жаль, не сформувався у попередньому віковому періоді.

У науковій літературі багато уваги надається визначенням та подоланням проблем пов'язаних з недостатньою руховою активністю, що викликає порушення дихання під час навантаження, зниження



розумової та фізичної працездатності, підвищення нервово-емоційної збудженості, послаблення концентрації уваги. За даними наукових досліджень, зменшення рухової активності різних груп населення відбувається за рахунок значного зниження добових енергетичних витрат, що призводить до зниження працездатності сили м'язів; порушення діяльності вищої серцево-судинної, нервової системи, відбувається загальна втома організму людини та інші процеси [16, 22, 26].

### **1.3. Шляхи формування здорового способу життя студентської молоді**

За статистичними даними проведених досліджень біля 90 % учнів, учнівської та студентської молоді мають відхилення у стані здоров'я, біля 50 % – низький рівень фізичної підготовки [12].

Студентський період життя припадає переважно на період 17-25 років, який характеризується здобуттям людиною вищої освіти, професійних навичок, отримання права вибору, активізацією в соціальній діяльності, формуванням способу життя. Студентська молодь є однією із основних груп ризику можливого негативного впливу зовнішніх соціальних чинників на їх здоров'я [28].

Аналіз сучасної наукової літератури свідчить, що сучасний рівень здоров'я української молоді не задовольняє суспільство у здоровій нації і потребує нових підходів до формування здорового способу життя. Формування здорового способу життя студентства – складний педагогічний процес, який потребує активної участі в ньому різних суб'єктів освітнього процесу: батьків, викладачів, кураторів, вихователів гуртожитків, і найголовніше - студентів.

За твердженням Кошманюк М.В. визначені та узгоджені напрями роботи, безпосередня взаємодія всіх суб'єктів освітнього процесу у команді сприятимуть оздоровленню умов життя студентів, а саме:

навчання, відпочинку, побуту, що впливає на всі складові здоров'я – фізичну, психічну, соціальну [28].

Науковець Федько О. зазначає, що шляхи формування здорового способу життя студентів, свідомого їх ставлення до власного та громадського здоров'я повинна здійснюватися через озброєння знань, умінь та навичок шляхом реалізації механізму спільної взаємодії фахівців освітньої, юридичної, соціальної та медичної галузей [43].

За твердженням Свириденко О. процес формування здорового способу життя студентів повинен здійснюватись у двох напрямках: по перш, у процесі оздоровчої роботи, по друге, у процесі специфічної діяльності, котра спрямована на виховання потреби у здоровому способі життя; озброєння знаннями, вміннями та навичками, необхідними для збереження, зміцнення, відновлення свого здоров'я [39].

Розгляд культури здоров'я усіма суб'єктами освітнього процесу передбачає створення необхідних умов для самореалізації студентів з урахуванням їх індивідуальних особливостей. Особиста фізична культура, на думку багатьох авторів, виховується в результаті внутрішньої мотивації до занять фізичною культурою та спортом. Внутрішня мотивація виникає тоді, коли цілі та зовнішні мотиви до занять відповідають можливостям студента, тобто є оптимальними для нього. Успішна реалізація цілей та мотивів викликає натхнення успіхом, бажання виконувати рухові завдання з власної активності. Внутрішня мотивація виникає за умови отримання задоволення від рухової активності, взаємодії між іншими суб'єктами під час занять. Особисту фізичну культуру виховують двома шляхами: цілеспрямовано впливаючи на окремі мотиви й на мотиваційну сферу і індивідуальні особливості студента [23, 26].

Важливою педагогічною умовою у формуванні здорового способу життя студентів є позааудиторна робота, яка охоплює пошуково-дослідну, практичну, пропагандистську діяльність. У позааудиторній

виховній роботі одним з важливих факторів є стимулювання пізнавального інтересу, де до активної фізкультурно-оздоровчої діяльності є не примус, а виникнення бажання в студентів на основі стійкого інтересу до фізичної культури та спорту [17].

Основною формою позааудиторної діяльності студентів є вільний час, а саме дозвілля. Дозвілля є своєрідною формою рекреаційної діяльності, яка може бути використана студентами для задоволення і розвитку своїх інтересів, вподобань, духовного зростання, фізичного самовдосконалення та відпочинку [24].

Теоретичний аналіз з визначеної теми дозволів систематизувати основні шляхи ефективного формування здорового способу життя студентів, що забезпечує дотримання педагогічних умов:

- Розгляд культури здоров'я студентів усіма суб'єктами освітнього процесу як пріоритетної мети;
- Формування позитивної мотивації студентів до здоров'я як життєвої цінності;
- Застосування активних, інтерактивних форм та методів щодо організації навчальної та позааудиторної діяльності, спрямованої на формування здорового способу життя студентів.

### **Висновки до першого розділу**

1. Аналіз літературних джерел засвідчив, що здоров'я як найважливіший показник розвитку держави і якості життя його громадян, на 50% залежить від стиля життя та дотримання здорового способу життя, на 20% від екології, на 20% - генофонду, і лише на 10% - від стану і рівня медичного обслуговування.
2. Здоровий спосіб життя людини - це спосіб її життєдіяльності, що спрямований на збереження і покращення здоров'я. Ведення

здорового способу життя забезпечує високу якість життя, досягнення оптимального рівня психічного і фізичного розвитку людини, високу фізичну та професійну працездатність і активне довголіття. Рухова активність важлива складова здорового способу життя, що веде до психофізичного та соціального благополуччя підростаючого покоління.

3. Формування здорового способу життя студентської молоді в основному належить предмету «Фізичне виховання», що зміст якого містить оволодіння знань про формування, збереження та зміцнення здоров'я та надає можливість формувати здоров'я на практиці за допомогою різних організаційних форм.

## РОЗДІЛ 2

### ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Організація дослідження

Кваліфікаційна робота виконувалась в три етапи, на кожному із яких були поставлені та розв'язані певні завдання та застосовані методи дослідження.

На **першому етапі** проведено теоретичний аналіз та узагальнення отриманих даних вітчизняних авторів, що відображає стан дослідної проблеми. Це дозволило визначити мету, завдання, напрямки щодо їх реалізації, об'єкт та предмет дослідження, обрати відповідну методiku дослідження. Результати першого етапу дослідження допомогли уточнити поняття «здоров'я людини», «здоровий спосіб життя»; узагальнити шляхи формування здорового способу життя студентів засобами фізичної культури та окреслити напрямки подальших досліджень.

На **другому** наступному етапі з'ясовано питання до контингенту експериментальної частини дослідження, з метою визначення відношення студентів-першокурсників до здорового способу життя було розроблено анкету, проведено анкетування та аналіз одержаних результатів. Узагальнені висновки проведеного етапу дозволили визначити шляхи формування здорового способу життя, що відображають педагогічні умови формування здорового способу життя студентів-першокурсників в контексті фізичного виховання.

*Контингент дослідження.* З метою розв'язання завдань здійснено експериментально-дослідну роботу на практиці. Дослідження проводилось з вересня по грудень 2022 року на заняттях з фізичного виховання в Херсонському державному університеті. В експериментальному дослідженні взяли участь студенти перших курсів. Всього було охоплено 54 респондентів (34 дівчат та 20 юнаків).

На **третьому** етапі ми розробили методика формування здорового способу життя студентів під час вивчення освітньої компоненти «Фізичне виховання». Методика формування здорового способу життя студентів під час вивчення освітньої компоненти «Фізичне виховання» включала наступні взаємопов'язані блоки: мотиваційно-ціннісний, практичний (фізичний), діагностичний. Це етап містив експериментальну перевірку впровадженої методики. На цьому етапі узагальнювались висновки, відбувалось загальне оформлення кваліфікаційної роботи.

## **2.2. Методи дослідження**

У процесі виконання роботи на кожному із етапів дослідження використовувався комплекс теоретичних та експериментальних методів.

### *Аналіз літературних джерел з теми дослідження*

У ході написання кваліфікаційної роботи здійснювалось узагальнення досвіду теорії та практики з обраної теми. За аналізом психолого-педагогічної літератури визначено та охарактеризовано поняття «здоров'я»; здоровий спосіб життя та його складові, визначено роль фізичного виховання у формуванні здорового способу життя підростаючого покоління, проведено теоретичний аналіз шляхів формування здорового способу життя студентів.

*Анкетування.* Метод дослідження, який дозволив одержати інформацію шляхом письмових відповідей респондентів. З метою визначення відношення студентів-першокурсників до здорового способу життя нами проведено анкетування (Див. додаток А) . В анкетуванні приймали участь студенти першого курсу факультету культури та мистецтв та медичного факультету. Аналіз результатів анкетування подано у наступному розділі.

*Методи антропометричних вимірювань* використовувалися студентами під час самоконтролю для визначення маси та зросту тіла за загальноприйнятими методиками [29].

*Метод індексів.* У ході дослідження з метою визначення відповідності показників зросту й маси тіла студентів вичислювався індекс Кетле (індекс маси тіла)

Згідно даної методики індекс маси тіла (ІМТ) розраховується за формулою:

$ІМТ = m/z^2$ , де ІМТ – індекс маси тіла; m – маса тіла, кг; z – зріст, см.

*Таблиця 2.1.*

### **Шкала оцінювання індексу маси тіла (ІМТ)**

Показник	Значення ІМТ
Недостатня маса	Менше 18,5
Норма	18,5-24,9
Передожиріння (гладкість)	25,0-29,9
Ожиріння I ступеня	30,0-34,9
Ожиріння II ступеня	35,0 – 39,9
Ожиріння III ступеня	Більше 40,0

*Педагогічне тестування.* Використовувалось з метою визначення рівня фізичної підготовленості студентів під час самостійної роботи. Рухові тести підбирались такі, щоб можна було фіксувати в дистанційному форматі, а саме:

- згинання та розгинання рук з упору лежачи (раз.)
- піднімання тулубу з положення лежачи за 30 сек. (раз.)
- нахил тулуба з положення сидячі (см.)

Методика проведення рухового тестування здійснювалась за загальноприйнятими методиками [29] у відео форматі з використаннями інформаційних технологій.

За допомогою **методів математичної статистики** обчислювався відсоток отриманих відповідей респондентів за розробленою анкетною, а також аналізувались отриманні дані показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості: середнє арифметичне, помилка середнього арифметичного, достовірність між середніми величинами (t –критерій Стьюдента)



### РОЗДІЛ 3

## ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ У ПРОЦЕСІ ВИКЛАДАННЯ ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

### 3.1. Ставлення студентів-першокурсників до здорового способу життя

Аналіз літературних джерел з теми дослідження засвідчив, що важливим у формування здорового способу життя студентів є формування позитивної мотивації студентів до здоров'я як життєвої цінності через предмет «Фізичне виховання» в вищому закладі освіти; застосування активних, інтерактивних форм та методів щодо організації освітнього процесу.

З метою визначення шляхів формування здорового способу життя студентів в умовах дистанційного навчання та педагогічних умов підвищення ефективності цього процесу проведено констатуючий експеримент, результати якого дозволили дослідити сучасний стан відношення студентів-першокурсників до здорового способу життя.

На основі теоретичного аналізу проблеми дослідження нами розроблено опитувальник анкети для студентів у google формі. Опитувальник з варіантами відповідей подано у додатку А.

В експериментальному дослідженні взяли участь студенти перших курсів факультету культури та мистецтва, медичного факультету Херсонського державного університету під час вивчення освітньої компоненти «Фізичне виховання». Всього експериментом було охоплено 54 респондентів (34 дівчат та 20 юнаків). Результати анкетування відображено таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

**Відношення студентів-першокурсників до здорового способу  
життя (%)**

№	Стать	Юнаки	Дівчата
	Кількість респондентів	n=20	n=36
1	На Ваш погляд, що собою представляє поняття «здоров'я»:		
	- відсутність хвороби;	20	22
	- стан фізичного благополуччя;	5	-
	- повноцінний фізичний розвиток;	-	8
	- стан повного фізичного, соціального та психічного благополуччя.	75	70
2	На Ваш погляд, здоровий спосіб життя це:		
	- заняття фізичною культурою та спортом;	30	8
	- відсутність шкідливих звичок;	10	8
	- фізично-активний спосіб життя;	60	72
	- раціональний режим дня.	-	22
3	Інформацію про здоровий спосіб життя Ви отримуєте від:		
	- батьків;	35	31
	- педагогів;	30	23
	- через ЗМІ;	20	46
	- від своїх друзів.	5	-
4	Часто Ви хворієте на простудні захворювання?		
	- так;	45	39
	- ні.	55	61
5	Чи займаєтесь Ви фізичною культурою та спортом у вільний час?		
	- так;	40	28
	- ні.	60	72
6	Що заважає займатись фізичною культурою та спортом у вільний час		
	- немає вільного часу;	75	63
	- немає бажання	25	37

Результати проведеного анкетування засвідчили, що в студенти-першокурсники поняття «здоров'я» розуміють як стан повного фізичного, соціального та психічного благополуччя, що визначено у 75 % - юнаків та 70% дівчат.

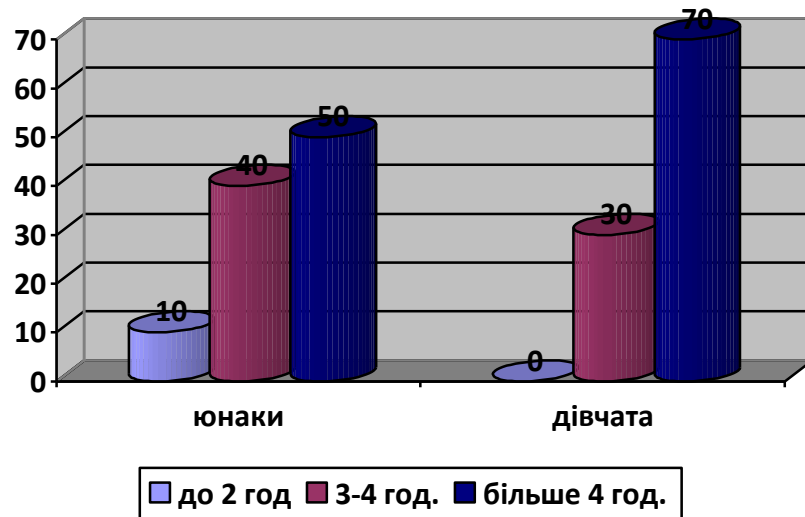
За даними анкетування 60 % юнаків асоціюють здоровий спосіб життя визначально з «фізично активним способом життя». Важливість фізичної активності також відмітили 72 % респондентів дівчат. Окрім цього, вони виділили, як важливий елемент здорового способу життя, «раціональний режим дня» (22 %), а юнаки – «заняття фізичною культурою та спортом» (30 %).

Наступна група питань, поставлених у анкеті, стосувалась оцінки респондентів значимості джерел одержання ними інформації про користь дотримання здорового способу життя. Дані анкетного опитування засвідчили, що таку інформацію юнаки отримують переважно від батьків (35 %) та педагогів (30%), в той час, як дівчата в основному через засоби масової інформації (ЗМІ) (46%) та від батьків (53,8%). Звертає на себе увагу той факт, що друзі, як носії інформації про здоровій спосіб життя, не являються визначальними як для юнаків так і дівчат, які приймали участь у анкетуванні.

Результати анкетного опитування також показали, що достатня кількість студентів першого курсу доволі часто хворіють простудою, це 65 % юнаків та 61 % дівчат. Також було визначено, що в основному респонденти, які часто хворіють на різні простудні захворювання не займаються фізичною культурою у вільний час. Також, майже половина респондентів 60 % хлопців та 42 % дівчат займаються фізичною культурою і спортом у вільний час 3-4 години в середньому на тиждень.

Серед причин, що заважають їм займатись фізичною культурою та спортом у вільний час студенти юнаки зазначили «немає вільного часу» - 75%; а дівчата – 63%; причиною «немає бажання» щодо занять фізичною активність назвали 25% юнаків та 37%.

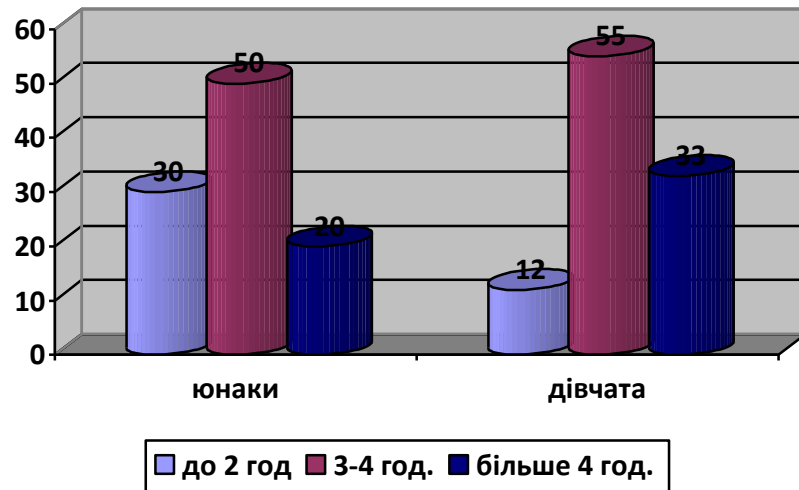
Студентам було задано питання: в середньому скільки часу зазвичай вони проводять сидячи за комп'ютером, смартфоном та телевізором. Аналіз отриманих даних засвідчив, що у будні дні за таким видом занять проводять до 2 годин 10% юнаків; до 2-3 годин – 40 % юнаків та 30 % дівчат; більше 4 год. 50 % юнаків та 70 % дівчат (Див. Рис.3.1).



**Рис. 3.1.** Розподіл (%) кількості часу проведеного студентами за комп'ютером у будні дні

Регулярне проведення двох чи більше годин перед комп'ютером викликає порушення в опорно-руховому апараті, погіршує зір, що веде до погіршення стану здоров'я. Така критична ситуація щодо малорухливого способу життя студентів у будні дні пов'язана з організацією освітнього процесу у дистанційному форматі у зв'язку з воєнним станом у державі.

Розподіл кількості часу проведеного в вихідні дні наочно представлено на рисунку 3.2.



**Рис. 3.2.** Розподіл (%) кількості часу проведеного студентами за комп'ютером у вихідні дні

Отже, аналіз даних відповідей засвідчив, що у вихідні кількість часу проведення студентами за комп'ютером в обох групах зменшується у порівняно з будніми днями, але половина студентів проводять час перед екранами 3-4 год., а більше 4 год. 20 % юнаків та 33 % дівчат.

Отже, в умовах дистанційного навчання в вищому закладі освіти зменшується об'єм рухової активності, що негативно впливає на стан здоров'я студентів, необхідно компенсувати дефіцит рухової активності студентів за рахунок підвищення ефективності процесу фізичного самовдосконалення студентів на основі усвідомлення значущості ведення здорового способу життя для зміцнення та збереження власного здоров'я.

### **3.2. Методика формування здорового способу життя студентів під час вивчення освітньої компоненти «Фізичне виховання»**

Аналіз теорії та існуючої практики свідчить про виникнення гострої проблеми погіршення стану здоров'я студентської молоді, котра пов'язана з обмеженням об'єму рухової активності під час дистанційного навчання. У зв'язку з цим зростає значимість фізичного

виховання як процесу, спрямованого на формування навичок ведення здорового способу життя, всебічного фізичного розвитку та фізичного самовдосконалення особистості.

Виходячи з подій, пов'язаних з повномасштабною війною, в умовах дистанційного навчання в вищому закладі освіти зменшується об'єм фізичної активності студентів, що впливає критично на стан їх здоров'я, тому для нашого дослідження постало питання розробки та впровадження методики викладання дисципліни «Фізичне виховання», спрямованої на формування здоров'язберігаючих компетентностей студентів, на основі усвідомлення значущості ведення здорового способу життя для зміцнення та збереження свого здоров'я та використання отриманих теоретичних знань на практиці.

На підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентської молоді впливають багато факторів, а саме: ставлення студентів до фізичної культури, мотиви, зацікавленість у власних успіхах, потреба у руховій активності та ін.

Методика формування здорового способу життя студентів першого курсу не профільних спеціальностей відбувалась під час вивчення освітньої компоненти «Фізичне виховання». Метою вивчення дисципліни є формування фізичної культури особистості, відповідального свідомого ставлення до власного здоров'я, потреби у фізичному вдосконаленні.

Заняття відбувались згідно загально університетського розкладу за допомогою сучасних технічних та інформаційних засобів з використанням синхронного та асинхронного режимів дистанційного навчання, на платформах ZOOM, KSU24, електронної корпоративної пошти тощо. Методичне забезпечення здійснювалось на підставі розробленого навчально-методичного курсу (силабус, план практичних занять, методичні рекомендації до здійснення самостійної роботи).

Контроль відбувався за результатами самообстеження, виконання рухових завдань (фото та відео звіти).

Дана методика викладання дисципліни фізичне виховання передбачала реалізацію основних принципів:

- свідомості і активності, що базувалось на свідомому ставленні студентів до глобальних проблем, пов'язані з погіршенням стану здоров'я, вирішення яких передбачається в усвідомленні студентами важливості введення здорового способу життя; формування стійкої мотивації до різних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності;

- доступності, запропонування студентам оптимального для засвоєння обсягу інформації, що передбачає поєднання викладу теоретичної інформації з прикладами і демонстраціями. Реалізація принципу передбачає використання найрізноманітніших завдань із необхідністю оптимального вибору щодо їх рішення, проєктних завдань через інформаційний пошук, використання оптимального навантаження для самостійних занять фізичними вправами з урахуванням стану власного здоров'я, рівня фізичної підготовленості;

- послідовності, що передбачає виокремлення базових етапів та блоків, а також їх логічний поступовий освітній процес при вирішенні конкретних завдань;

- системності реалізується через щоденний, систематичний характер впливу різних компонентів здорового способу життя, що дозволяє освоїти пізнання, корті характеризують самопочуття студентів у вигляді цілісної системи впливу на особисте здоров'я.

Методика формування здорового способу життя студентів під час вивчення освітньої компоненти «Фізичне виховання» включала наступні взаємопов'язані блоки: мотиваційно-ціннісний, практичний (фізичний), діагностичний.

Перший блок методики – **мотиваційно-ціннісний компонент.**

У фізичному вихованні без свідомого ставлення до самостійних занять фізичними вправами, не можливо сформувати у студентів звичку щодо ведення здорового способу життя. Мотив є одним зі складових мотиваційної сфери студентів, це певна спрямованість активності на предмет, що вивчається. Розглядаючи мотив до спеціально організованої рухової активності, необхідно з'ясувати зміст, особисту значимість цієї діяльності для студента, щоб студенти усвідомлювали мету цієї діяльності і співвідносили їх із загальними мотивами фізичного самовдосконалення.

Стимулювання в студентів позитивної мотивації щодо позитивного ставлення до власного здоров'я може відбуватися шляхом сприйняття цілей, завдань, видів діяльності, що пропонуються студентам, та перетворення їх на реально діючі [15].

В ході організації освітнього процесу змістовний матеріал дисципліни включав засвоєння теоретичних знань з метою формування у студентів установок на здоров'язберігаючу та здоров'ямотивуючу діяльність. Цей процес розпочинався з обґрунтування проблеми здоров'я, його складових, співвідношення структурних та динамічних аспектів здоров'я, рівнів здоров'я, детермінованості стану здоров'я факторами впливу, зверталась увага на локальні фактори впливу на стан здоров'я особистості й відповідальність людини за відповідне ведення способу життя.

У формуванні ставлення до власного здоров'я під час проведення практичних занять здійснювалось опанування студентами знань щодо понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «рухова активність»; формування системи відповідних переконань студентів й відчуття відповідальності за власне здоров'я, його визначальні детермінанти для оптимального фізичного розвитку, що веде до оздоровлення організму, певного «інвестування» у своє здоров'я, оскільки «внески» в здоров'я ведуть до якості життя, активному довголіттю.



У процесі обговорення тем використовувались рольові ігри, тренінги, дискусії, аналіз проблемних ситуацій як елементи інтерактивного навчання у формуванні культури свого здоров'я, в основу яких покладено знання з педагогіки, психології, соціології, медицини з метою спільного вирішення групою студентів визначеної проблеми.

Було запропоновано метод проєктів для підготовки до презентації з подальшим обговоренням групою. Тематика проєктів поєднувала гострі теми на визначення ролі рухової активності для здоров'я студентів, професійна-прикладної фізичної культури, фізичне самовдосконалення студентів під час дистанційного навчання.

Для мотивації ведення здорового способу життя використовувався метод вправи як спосіб виховання студентів через організацію фізкультурно-оздоровчої діяльності, в результаті цієї діяльності формувались певні стереотипи здоров'язбережувальної поведінки. Цей спосіб навчання передбачав організоване та повторне виконання заданих дій з метою оволодіння ними й формування навичок. Одним із методів стимулювання до діяльності – метод заохочення, використовувався у позитивному оцінюванні здоров'язбережувальної поведінки студентів через виконання певних рухових завдань, відеозвіти щодо щоденної реалізації компонентів здорового способу життя. Основними методи заохочення були вербальна оцінка, додаткові бали, котрі враховувалися при підсумковому оцінюванні.

Наступний блок методики викладання дисципліни «Фізичне виховання» - **практичний (фізичний) компонент**, передбачав складання індивідуальних оздоровчих програм та здійснення самостійних рухових завдань. Самостійні заняття з фізичної культури можуть проводитися в різних умовах, у зручний для студентів час й включати рухові завдання викладача або проводиться за самостійно складеною тренувальною програмою, індивідуальним планом. Розвиток

ініціативи, самоспостереження за власним станом фізичного розвитку, здоров'я, аналіз своєї фізкультурно-оздоровчої діяльності активізує студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Застосування індивідуальних оздоровчих програм сприяло до міцних мотиваційних установок на зміцнення та збереження здоров'я студентів.

*Методика складання індивідуальної оздоровчої програми студента:*

**I етап** – визначення мети індивідуальної оздоровчої програми, виходячи від особистого рівня здоров'я (суб'єктивні та об'єктивні рівні оцінювання стану здоров'я);

**II етап** – визначення типу занять оздоровчою фізичною культурою (аеробні, анаеробні, оздоровчі види гімнастики, стретчинг, комплексні заняття);

**III етап** – визначення оптимального навантаження для оздоровчого ефекту (кількості оздоровчих занять на тиждень і їх тривалістю).

Згідно теоретичного аналізу для підтримки оптимального рівня фізичної підготовленості достатньо дворазових занять на тиждень, для покращання рівня фізичної підготовленості – 3 заняття на тиждень, з метою досягнення більш високих спортивних результатів рекомендовано проводити 4 і більше занять на тиждень. Тривалість заняття залежить від інтенсивності фізичної роботи, що виконується студентом, яка виміряється частотою серцевих скорочень.

Найбільш ефективні заняття оздоровчою спрямованістю при навантаженні, під час якого підвищується ЧСС від 100 до 170-180 уд. / хв. Зміна частоти серцевих скорочень під час виконання фізичних вправ індивідуальна, але для новачків зона тренування рекомендується при збільшенні ЧСС до 120-130 уд. / хв.

**IV етап** – самооцінка за станом здоров'я, рівнем фізичної підготовленості (складання щоденника самоконтролю), порівняння отриманих результатів з рекомендованими стандартами та нормами.

**V етап** – узагальнення отриманих результатів про досягнення цілей індивідуальної оздоровчої програми.

Для складання індивідуальної оздоровчої програми в рамках вивчення освітньої компоненти «Фізичне виховання» пропонувалось комплексні блоки видів рухової активності, які поєднувались в 2 мезоцикли, кожен з яких містив три мікроцикли (тривалістю 2 тижні), експеримент тривав 12 тижнів (Див. таблицю 3.2.)

*Таблиця 3.2*

**Орієнтована програма мікроциклів індивідуальної оздоровчої програми студентів-першокурсників**

Мікроцикл I		Мікроцикл II		Мікроцикл III	
Змістовні блоки	Трив.-ть (хв.)	Змістовні блоки	Трив.-ть (хв.)	Змістовні блоки	Трив.-ть (хв.)
Розминка	5-10	Розминка	5-10	Розминка	5-10
Кардіо	25-30	Кардіо	10-20	Кардіо	20-30
Силовий	15-20	Силовий	35-45	Пілатес	20-25
Стретчинг	5-10	Стретчинг	5-10	Стретчинг	5-10
Всього:	50-70		55-85		50-75

Завдання змістовного блоку – розминка – підготовка функціональних систем організму до фізичної роботи шляхом збільшення температури тіла поступового підвищення ЧСС, збільшення рухливості у великих суглобах. Завдання кардіо блоку (аеробна частина) – збільшення функціональних можливостей кардіореспіраторної системи та збільшення енерговитрат під час виконання вправ переважно за рахунок окислення жирів. Завданням силового блоку є зміцнення скелетних м'язів підвищення рівня силових можливостей студента, а

також завдання корегуючого характеру: зміна складу тіла, корекція фігури. Виконання вправ силового блоку характеризуються повільним темпом і найбільшими інтервалами відпочинку між вправами. Підбір силових вправ та дозування навантаження залежить від індивідуальних особливостей студентів та бажаного ефекту тренування.

Третій мікроцикл відрізнявся наявністю змістовного блоку – пілатес. Завдання цього блоку – сприяти розвитку гнучкості, координації та зміцнення м'язового корсета. До цього блоку включають силові вправи статичного режиму роботи м'язів, вправи на гнучкість, рівновагу, спеціальні вправи на скручування та розкручування хребта. Їх виконання супроводжується ритмічним диханням. Вправи пілатесу сприяють зміцненню різних груп м'язів тіла, особливо м'язів хребта.

Змістовний блок – стретчинг – належить до кожного мікроциклу. Завдання даного блоку - поліпшення еластичності м'язів і зв'язок, розвиток гнучкості, збільшення рухливості в суглобах.

Тривалість кожного змістовного блоку залежало від інтенсивності виконання фізичних вправ.

Заключний блок викладання дисципліни «Фізичне виховання» під час дистанційного навчання - **діагностичний компонент**, передбачав оволодіння методикою студентами самоконтролю за станом здоров'я, а також визначення показників фізичної підготовленості до і після експерименту.

У процесі дистанційної освіти великого значення набуває здійснення самоконтролю. Самоконтроль – це регулярні спостереження за станом свого здоров'я, фізичним розвитком та рівнем фізичної підготовленості, процесами зміни показників під впливом регулярних занять руховою активністю. Результати самоконтролю фіксувались в спеціальному «Щоденнику самоконтролю».

Аналіз результатів експериментальної частини дослідження щодо ефективності методики формування здорового способу життя

студентів у процесі викладання фізичного виховання в дистанційному форматі розглянуто у наступному параграфі кваліфікаційної роботи.

## **1.2. Аналіз результатів експериментальної частини дослідження**

У процесі викладання фізичного виховання у дистанційному форматі надається велика увага фізичному самовдосконаленню та самоконтролю студентів.

В сучасних літературних джерелах фізичне самовдосконалення розуміється як сукупність видів життєдіяльності, методів самоконтролю, що визначають і регулюють стиль життя студента відносно свого стану здоров'я, рівнів фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Тому для нашого дослідження було важливим перевірити сформовані знання та навички формування здорового способу життя, активності до фізкультурно-оздоровчих занять через потребу до рухової активності.

Діагностичний компонент викладання дисципліни «Фізичне виховання» передбачав оволодіння методикою студентами самоконтролю за станом здоров'я, самодіагностування фізичного розвитку, а також визначення показників фізичної підготовленості до і після експерименту.

Фізичний розвиток характеризується як процес вікових змін морфо функціональних ознак людини протягом життя. У нашому дослідженні фізичний розвиток студенти оцінювали за показниками довжини та маси тіла з подальшим розрахунком індексу маси тіла за Кетле та порівнювали з оціночними таблицями.

Показники антропометричних даних студентів-першокурсників вимірювались за загальноприйнятими методиками та фіксувались у щоденнику самоконтролю. Обробка результатів антропометричних показників на початку та після експерименту подано у таблиці 3.3

Таблиця 3.3.

**Показники фізичного розвитку студентів до і після експерименту**

Показники	Статистичні показники			
	Початок експерименту		Кінець експерименту	
	Юнаки	Дівчата	Юнаки	Дівчата
	X±m	X±m	X±m	X±m
Зріст (см.)	177,3±5,68	166,7±5,82	178,2±5,54	166,7±5,82
Маса тіла (кг)	70,7± 3,36	62,6±5,74	72,7± 3,75	62,4±5,87
Індекс Кетле (кг/м <sup>2</sup> )	22,4±0,21	22,5±0,26	22,8±0,18	22,6±0,22

Всі результати отримані до і після експерименту статично достовірні ( $P < 0,05$ ). Отримані результати самообстеження студентів засвідчили, що у юнаків (середній вік яких 18,4 років), середній показник зросту на початку навчального року встановлює 177,3 см., а маси тіла – 70,7 кг; у дівчат (середній вік 17,6 років) середній показник зросту на початку навчального року встановлює 167,7 см., а маси тіла – 62,6 кг. В кінці експерименту середні показники зросту та маси тіла за визначеними показниками значних змін не спостерігалось.

Дані отримані у процесі антропометричних методів дали змогу розрахувати індекс Кетле (індекс маси тіла) щодо визначення відповідності показників зросту й маси тіла для кожного студента, а також для оцінювання ризику розвитку захворювань, пов'язаних недостатністю маси тіла або із надлишковою масою тіла. У відповідності до цього індексу, кожен студент планував індивідуальну оздоровчу програму самостійних занять фізичними вправами.

Згідно шкали оцінювання показників індексу Кетле, зазначених у другому розділі, нами визначено розподіл студентів за різними рівнями. Отже згідно отриманих результатів спостерігаємо середній показник індексу Кетле у юнаків як до експерименту  $22,4 \pm 0,21$  так і після

22,8±0,18 характеризує норму відповідності зросту масі тіла студентів. У дівчат цей показник також характеризує норму, а саме: 22,5±0,26; 22,6±0,22 відповідно. У таблиці 3.4. відображено кількість студентів у відсотках по кожному рівні за шкалою оцінювання.

Таблиця 3.4.

**Розподіл показників індексу Кетле студентів до і після експерименту (%)**

Контингент		Показник індексу Кетле (%)				
		дефіцит	норма	гладкість	ожиріння I ст.	ожиріння II ст.
Юн. n=20	До	20 %	40%	30%	10%	-
	Після	15%	45%	30%	10%	-
Дів. n=36	До	16,7%	52,8%	22,2%	5,6%	2,8%
	Після	13,9%	55,5%	25%	2,8 %	2,8%

Отже, біля половини юнаків (40%) і більш половини дівчат (52,8%) досягли норми відповідності зросту масі тіла, але цей показник на кінець експерименту збільшився й в юнаків встановив – 45%, у дівчат 55,5% за рахунок зменшення показника рівня недостатньої маси (дефіциту) та ожиріння I ступеня у дівчат. У дівчат також спостерігається наявність кількості студентів з ожирінням II ступеню (2,8%).

Важливе значення у стані здоров'я студентів надається фізичній підготовленості як стану розвитку рухових здібностей. Фізична підготовленість визначалась за тестовими вправами: згинання та розгинання рук з упору лежачи (раз.); піднімання тулубу з положення лежачи за 30 сек. (раз.); нахил тулуба з положення сидячі (см.)

Таблиця 3.5.

**Показники фізичної підготовленості студентів до і після експерименту**

Контингент	Результати			
	Початкові	Підсумкові	Приріст	P
	X±m	X±m		
Згинання та розгинання рук з упору лежачи (раз.)				
Юнаки (n=20)	26,3±1,3	28,1±1,5	6,5%	P<0,05
Дівчата (n=36)	14,7±0,56	16,1±0,83	8,7%	P<0,05
Піднімання тулубу з положення лежачи за 30 сек. (раз.)				
Юнаки (n=20)	22,0±0,61	23,6±0,75	6,8%	P>0,05
Дівчата (n=36)	19,7±0,71	21,2±0,62	7,1%	P<0,05
Нахил тулуба з положення сидячі (см.)				
Юнаки (n=20)	12,66±0,34	12,98±0,76	2,5%	P<0,05
Дівчата (n=36)	15,18±0,43	15,88±0,97	4,6%	P>0,05

Показники фізичної підготовленості до і після експерименту мають позитивні зміни але без достовірних відмінностей (P>0,05) в результатах піднімання тулубу з положення лежачи у юнаків, нахил тулуба з положення сидячі у дівчат. За всіма іншими показниками маємо достовірні зміни в показниках фізичної підготовленості, а саме: згинання та розгинання рук з упору лежачи у юнаків – 6,5% приріст; у дівчат - 8,7%; піднімання тулубу з положення лежачи за 30 сек. у дівчат приріст показників на 7,1%; нахил тулуба з положення сидячі в юнаків приріст на 2,5%.

Проведене нами дослідження засвідчило, що розроблена нами методика викладання освітньої компоненти «Фізичне виховання» позитивно впливає на стан здоров'я, фізичну підготовленість та формування ціннісного ставлення студентів до власного здоров'я у процесі самостійних занять за індивідуальними оздоровчими програмами.



## ВИСНОВКИ

1. Аналіз літературних джерел засвідчив, що здоров'я як найважливіший показник розвитку держави і якості життя його громадян, у більшості залежить від стиля життя та дотримання здорового способу життя. За теоретичним аналізом проблема формування здорового способу життя студентської молоді набуває особливої уваги, оскільки спостерігається тенденція до погіршення стану здоров'я студентів, пов'язана з дистанційним навчанням в вищих закладах освіти. Великого значення у формуванні здорового способу життя студентства є освіта, в процесі здобуття якої на кожному рівні формується у студентів відповідальне ставлення до власного здоров'я, навички ведення здорового способу життя, що забезпечує високу якість життя, досягнення оптимального рівня їх психічного і фізичного розвитку людини, високу фізичну та професійну працездатність і активне довголіття.

2. У ході експериментального дослідження визначено відношення студентів до здорового способу життя. За даними анкетування більшість студентів найважливішими складовими, що характеризують, сутність здорового способу життя, вважають фізичну активність та режим дня. Проведені дослідження показали, що в сучасних умовах дистанційного навчання студенти проводять сидячи за комп'ютером, смартфоном до 2 годин 10% опитаних юнаків; до 2-3 годин – 40 % юнаків та 30 % дівчат; більше 4 год. - 50 % юнаків та 70 % дівчат.

3. Розроблена методика формування здорового способу життя студентів під час вивчення освітньої компоненти «Фізичне виховання». включала наступні взаємопов'язані блоки: *мотиваційно-ціннісний компонент*, який передбачав стимулювання в учнів позитивної мотивації щодо зміцнення та збереження власного здоров'я; *практичний (фізичний) компонент* - складання індивідуальних оздоровчих програм

та здійснення самостійних рухових завдань й *діагностичний компонент* передбачав оволодіння методикою студентами самоконтролю за станом здоров'я, а також визначення показників фізичної підготовленості до і після експерименту.

4. Аналіз отриманих результатів показників фізичного розвитку студентів свідчать, що середній показник індексу Кетле у юнаків як до експерименту  $22,4 \pm 0,21$  так і після  $22,8 \pm 0,18$  характеризує норму відповідності зросту масі тіла студентів. У дівчат цей показник також характеризує норму, а саме:  $22,5 \pm 0,26$ ;  $22,6 \pm 0,22$  відповідно. Позитивні достовірні зміни відбувались в показниках фізичної підготовленості в руховому тесті - згинання та розгинання рук з упору лежачи у юнаків на 6,5%; у дівчат - 8,7%; піднімання тулубу з положення лежачи за 30 сек. у дівчат приріст показників на 7,1%; нахил тулуба з положення сидячі в юнаків приріст на 2,5%.

Проведене нами дослідження засвідчило, що розроблена нами методика викладання освітньої компоненти «Фізичне виховання» позитивно впливає на стан здоров'я, фізичну підготовленість та формування ціннісного ставлення студентів до власного здоров'я у процесі самостійних занять за індивідуальними оздоровчими програмами.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анікеєв М. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук.праць за ред.. С.С. Єрмакова. 2009. №2. С. 6-9
2. Апанасенко Г.А., Долженко Л.Н. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму. *Теорія і практика фізичного виховання*, 2008. №4. С. 152.
3. Баєва Т. Формування здорового способу життя в особистісно-орієнтованому виховному процесі життя. *Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні*. Житомир: ЖДПУ, 2002. С. 172–173.
4. Бакіко І. Профілактика шкідливих звичок у підлітків засобами фізичної культури і спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпропетровськ: ДДІФКС, 2008. №3-4. С.28-30.
5. Балабанова Л.М., Перелигіна Л.А., Балабанова К.В. Моделі формування здорового способу життя: психологічний аналіз у контексті цінностей і норм. *Український психологічний журнал*. 2018. № 4 (10). С. 7-17
6. Бар-Ор О., Роланд Т. Двигательная активность и здоровье детей. К.: Олімпійська література, 2009. 230с.
7. Білик В.Г., Ігнатенко С.А., Палієнко К.В., Солнцева В.В., Страшко С.В. Педагогічні аспекти фізичного виховання та спорту у формуванні ставлення до здорового способу життя дітей та підлітків. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. Чернігів: ЧДПУ, 2006. Вип. 35. Серія Педагогічні науки. С. 431-434.
8. Боднар І.Р., Кіндзера А.Б. Дозвілля українських школярів і місце рухової активності у ньому. *Педагогіка, психологія та*

*медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2016. № 5. С. 10–18

9. Бордюг Н. Вивчення позитивного ставлення учнів основної та старшої школи до уроків фізичної культури. *Здоров'я та фізична культура*. 2006. №34. С. 8-10
10. Булатова М., Литвин О. Здоров'я і фізична підготовленість населення України. *Теорія та методика фізичного виховання та спорту*. 2004, №1. С.3-9
11. Васічкина О.В., Смоляр В.О. Здоровий спосіб життя як складова життєвої компетентності учнів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2007. №11. С. 221-225.
12. Верблюдов І., Лоза Т. Організація і методика самостійного оздоровчого тренування: Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів фізичної культури. Суми: Редакційно-видавничий відділ СумДП. 2008. 155 с.
13. Виховна робота в закладах освіти України: збірник нормативних документів та методичних рекомендацій з питань організації виховної роботи / МОН України, ІСДО. К.: ІСДО, 1995. 136 с.
14. Воловик Н. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.
15. Волошин О. Р. Здоровий спосіб життя – через школу нового типу. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Х.: ХДАФК, 2007. – Вип.11. – С. 13–15.
16. Герасимчук А.Ю., Ужеліна О.М. Формування у студентів потреб до занять фізичною культурою. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. Чернігів: ЧДПУ. Вип. 35. Серія Педагогічні науки, 2006. С. 440-442

- 17.Городинська І.В. Фізичне виховання старшокласників ліцеїв та гімназій у позакласній роботі: монографія. Херсон: Видавництво ХДУ. 2006. 176 с.
- 18.Даниско О. Вплив рухової активності на психофізичний соціальний розвиток школярів. *Культура здорового способу життя. Механізми формування особистої відповідальності за власну безпеку та здоров'я*. Збірник матеріалів круглого столу. Полтава: ПАНУ. 2023. С.17-21
19. Довга Т.Я., Черній В.П. Формування здорового способу життя учнів засобами іміджевої та фізкультурно-оздоровчої діяльності: навч.-метод. посіб. Кіровоград: Видавець Лисенко В. Ф., 2016. 184 с.
20. Жабокрицька О.В. Педагогічні умови виховання основ здорового способу життя підлітків у позакласній діяльності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд.. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія виховання». Кіровоградський держ. пед. ун-т імені В. Винниченка. Кіровоград, 2003. 20 с.
21. Єлісеєва Д. Особливості рухової активності та стану здоров'я дітей старшого шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. №2. С. 33-40.
22. Йопа Т., Пермяков О. Активізація рухової активності студентської молоді в умовах пандемії. *Імідж сучасного педагога*. 2020. № 6 (195). С. 46–49.
23. Качур Б., Шеян М. Особливості формування навичок здорового способу життя в учнів молодших класів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія «Педагогіка, соціальна робота». Випуск 35, 2015. С.78-81
24. Коваль О. Формування рухової активності студентів під час навчання у вищому навчальному закладі. *Вісник Кам'янецьк - Подільського національного університету імені Івана Огієнка*.

- Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2018. Вип. 11. С. 189–196.
25. Коновалов В. В., Касьян А. В. Оптимальна рухова активність студентської молоді в початковий період навчання. *Слобожанський науковоспортивний вісник*. 2013. № 3. С. 16–19.
26. Корінчик Л. Виховання свідомого ставлення до збереження і зміцнення здоров'я. *Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні*. Житомир: ЖДПУ, 2002. С. 189 -191
27. Коцан І., Ложкін Г., Мушкевич М. Психологія здоров'я людини. Луцьк: «Вежа», 2011. 430 с.
28. Кошманюк М.В. Особливості формування здорового способу життя студентів в умовах вищого навчального закладу. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія «Педагогіка, соціальна робота». Випуск 30. С.69-73
29. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді: навч. посіб. К.: Олімпійська література, 2011. 224с.
30. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. К.: Олімпійська література, 2010. 248 с.
31. Лисяк В.М. Урок фізичної культури як основа формування інтересу до занять фізичною культурою та спортом. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Х.: ХДАФК, 2007. Вип.11. С. 30-33.
32. Лук'янченко М. Формування здоров'язберігаючої компетентності учнів: проблеми та перспективи. *Молодь і ринок*. №2 (85), 2012. С.76-79

- 33.Методики формування здорового способу життя: конспект лекцій. Укладачі: Н.В. Коляда, С.М. Король, С.А. Король. Суми: Сумський державний університет, 2021. 183 с.
- 34.Міненко А.О., Жара Г.І., Кійко Т.Б., Ващенко Л.І. Питання системного підходу до формування здорового способу життя людини. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2011. № 11. С.9 -12
- 35.Молодь та молодіжна політика в Україні: соціально-демографічні аспекти / За ред. Е.М.Лібанової. К.: Інститут демографії та соціальних досліджень ім. М.В. Птухи НАН України, 2010. 248 с.
- 36.Олійник Н.М., Кравець Н.Я., Покришко О.В., Єлагіна Н.І. Роль вищої школи у формуванні здорового способу життя студентської молоді. *Медична освіта*. № 2. 2020. С. 96–102
37. Пермяков О., Йопа Т. Рухова активність у структурі вільного часу студентів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Харків: ХДАФК. 2020. С. 139-145
38. Ріпак М., Ріпак І., Маланчук Г., Грибовський В., Котов С. Рухова активність як невід’ємний компонент здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів. *Молода спортивна наука України*. 2013. Т.2. С.164-169. URL: [https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/812/1/Rip\\_29.pdf](https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/812/1/Rip_29.pdf)
39. Свириденко О. Засоби ведення здорового способу життя: навч.-метод. посіб. Полтава: Техсервіс. 2008. 52 с.
40. Солопчук М.С., Заїкін А.В., Солопчук М.С. Сучасні вітчизняні та зарубіжні підходи до формування здорового способу життя школярів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків-Донецьк: ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. №10. С. 233-235

41. Степанюк С., Городинська І., Лук'янченко М. Роль мотивацій у формуванні основ здорового способу життя. *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. Вип. 5 (1). С. 236-239 URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_015\\_2015\\_5%281%29\\_\\_77](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2015_5%281%29__77)
42. Уилмор Дж.Х., Костилл Д. Л. Физиология спорта и двигательной активности. К.: Олімпійська література, 1997. 504 с.
43. Федько О. А. Ціннісна природа здорового способу життя для особистості, нації та держави. *Стратегічні пріоритети*. К., 2009. № 4. С.83-88
44. Формування навичок здорового способу життя молодших школярів у процесі вивчення курсу «Основи здоров'я»: методичні рекомендації щодо організації роботи на уроках «Основи здоров'я» / Упор.: З.В. Декунова, А.М. Лавська. Суми: Ніко, 2012. 84 с.
45. Цьось А., Белікова Н., Павлова Ю., Індика С., Пришва О., Пантік В., Ульяницька Н. Якість життя та фізична активність різних груп населення: монографія. упор. проф. А.В. Цьось. Луцьк: Вежа – Друк, 2021. 192 с.
46. Шиян О.І. Багатосекторальна співпраця в державній освітній політиці з питань забезпечення здорового способу життя молоді. Державне управління: Теорія та практика. 2009. №1 (9). URL: <http://www.nbuv.gov.ua/ejournals/DUTP>
47. Явеляк Х. Формування здорового способу життя студентської молоді. Магістерські студії: збірка наукових праць. Херсон. 2023. С.



## **ДОДАТКИ**

## ДОДАТОК А

### АНКЕТА

1. Визначить, що собою представляє поняття «здоров'я»
  - відсутність хвороб;
  - стан фізичного благополуччя;
  - повноцінний фізичний розвиток;
  - стан повного фізичного, соціального та психічного благополуччя.
2. Що, на Ваш погляд, найбільш впливає на здоров'я людини – ?
  - заняття фізичною культурою та спортом;
  - відсутність шкідливих звичок;
  - фізично-активний спосіб життя;
  - раціональний режим дня.
3. Інформацію про здоровий спосіб життя Ви, у більшості, отримуєте:
  - від батьків;
  - від педагогів;
  - через ЗМІ;
  - від своїх друзів.
4. Часто Ви хворієте на простудні захворювання?
5. Чи займаєтесь Ви фізичною культурою та спортом для покращання стану свого здоров'я?
6. Що заважає займатись фізичною культурою та спортом у вільний час?
  - немає вільного часу;
  - немає бажання.
7. Якщо займаєтесь фізичної культурою та спортом, скільки на годин та тиждень?
8. Скільки часу в середньому Ви проводите за комп'ютером, смартфоном, телевізором?

У будні дні:

- до 2 год. в день;
- до 3-4 год. в день;
- більше 4 год. в день.

У вихідні:

- до 2 год. в день;
- до 3-4 год. в день;
- більше 4 год. в день.