

Синіговець Василь

ORCID 0000-0003-3781-115X

Кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання,
Глухівський національний університет імені Олександра Довженка
(Глухів, Україна) E-mail: sinigovets_59@ukr.net

Черняков Володимир

ORCID 0000-0002-3344-7648
Researcher ID IQW-7788-2023

Кандидат педагогічних наук, доцент,
Національний університет «Чернігівська політехніка»
(Чернігів, Україна) E-mail: chern-volod@ukr.net

Пильтяй Сергій

ORCID 0000-0003-3231-7873

Асистент кафедри теорії і методики фізичного виховання,
Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка
(Глухів, Україна) E-mail: pyltiai82@gmail.com

**ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ
ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
ПРИ ВИВЧЕННІ ДИСЦИПЛІНИ «ОЗДОРОВЧА ГІМНАСТИКА»**

У сучасній науці проблеми здоров'я та здорового способу життя нерідко виходять за межі охорони здоров'я. Оздоровлення життя будь-якого суспільства передбачає усвідомлення провідної ролі освіти у ствердженні самоцінності людської особистості, пріоритету загальнолюдських цінностей та базується на аксіологічному компоненті, який у фізичному вихованні розглядається як сукупність сталих цінностей фізичної культури.

***Мета роботи** полягає у розробці, удосконаленні та впровадженні у навчальний процес системи формування ціннісного ставлення здобувачів вищої освіти до здорового способу життя.*

***Методологія дослідження.** Для досягнення поставленої мети було застосовано такі методи: аналіз літературних джерел для визначення теоретичних аспектів формування ціннісного ставлення до здорового способу життя; експериментальний метод для перевірки ефективності системи формування ціннісного ставлення до здорового способу життя; метод анкетування для оцінки рівня його сформованості в здобувачів вищої освіти; статистичний аналіз результатів експерименту.*

***Наукова новизна** дослідження полягає у доповненні та удосконаленні системи формування ціннісного ставлення до здорового способу життя. Запропонована система дозволяє підвищити ефективність формування ціннісного ставлення здобувачів вищої освіти до здорового способу життя.*

***Висновки.** Поняття здорового способу життя є набагато ширшим, ніж відмова від шкідливих звичок, дотримання раціонального режиму праці й відпочинку, здорове харчування, система розвивальних вправ, що виконують роль загартування та загального фізичного розвитку. До нього також належить ставлення до себе, до інших членів суспільства, до власного життя, а також розуміння сутності буття, життєвих цілей й цінностей. Тому, для виховання ціннісного ставлення до власного здоров'я необхідне як розширення уявлення про здоров'я, так й уміле використання усього спектру факторів, що чинять вплив на систему складових компонентів здоров'я (фізичний, психічний, соціальний й духовний), опанування комплексом оздоровчих, загальнозміцнювальних методів та технологій, свідоме формування спрямованості на здоровий спосіб життя.*

***Ключові слова:** ціннісне ставлення, здобувач вищої освіти, здоровий спосіб життя, оздоровча гімнастика.*

Постановка проблеми та актуальність. Докорінні зміни розвитку українського суспільства пов'язані, насамперед, із пріоритетом інтересів особистості сучасної людини, передбачають зміни у соціальному замовленні суспільства, що висуваються перед освітніми закладами. Освіта в українському суспільстві на сучасному етапі свого розвитку як ніколи потребує ґрунтовної якісної трансформації, а одним із найбільш пріоритетних завдань у цій галузі постає завдання підготовки висококваліфікованих фахівців, здатних з високим рівнем творчості та ефективності працювати в нових, динамічних умовах сучасного українського суспільства.

Аналіз літературних джерел. Здоров'я людини та її здоровий спосіб життя завжди визначались соціально значимими компонентами, що найбільш гостро характеризують стан розвитку суспільства. Існуючий стан сьогодення, коли більшість молодих людей розуміють високу цінність здоров'я та водночас не докладають активних дій щодо його досягнення, значною мірою пов'язаний із відсутністю компетентності у цій галузі [2].

У цьому зв'язку, серед численних проблем, що постають перед закладами вищої освіти, виняткової актуальності набуває розв'язання проблеми формування ціннісного ставлення майбутніх фахівців з вищою освітою до здорового способу життя. Ціннісне ставлення до здорового способу життя формується у процесі набуття здобувачем вищої освіти певних цінностей, що адекватно становленню особистісного змісту ціннісного ставлення до здоров'я та фізичної культури [1].

Сучасна теорія та практика фізичного виховання у вищому навчальному закладі пріоритетним завданням розглядає процес формування рухових компонентів та фізичних якостей здобувачів. Водночас до основних характеристик молодого фахівця, що дозволяють судити про сформованість його особистості як майбутнього професіонала, належить і культура здоров'я, мотиви та цінності здорового способу життя, рівень здоров'язбережувальної спрямованості особистості [5].

Розв'язання проблеми збереження здоров'я молоді людини у реаліях сьогодення має розглядатись не тільки з медичного аспекту, а й з педагогічного, оскільки разом з визначенням об'єктивних причин негативних впливів цивілізаційних негараздів (низький рівень якості життя, незадовільний стан екологічного оточення, наслідки військової агресії) необхідно виокремити такі педагогічні аспекти: недостатня поінформованість про визначальну роль дотримання здорового способу життя людиною у збереженні й зміцненні власного здоров'я, у більшості недостатній рівень сформованості позитивного ставлення до рухової активності та здорового способу життя [6]. На сьогодні фізична культура та спорт є сталою системою загальнонавчаних матеріальних та духовних цінностей людської цивілізації як у цілому, так і кожної окремої особистості. Саме тому формування системи ціннісного ставлення молоді людини до здорового способу життя є пріоритетним напрямком педагогічної науки й практики, вирішення якого дозволить забезпечити підвищення особистого рівня культури здоров'я здобувачів вищої освіти [2, 4].

Мета роботи полягає у розробці, удосконаленні та впровадженні у навчальний процес системи формування ціннісного ставлення здобувачів вищої освіти до здорового способу життя.

Методологія дослідження. Для досягнення поставленої мети було застосовано такі методи: аналіз літературних джерел для визначення теоретичних аспектів формування ціннісного ставлення до здорового способу життя; експериментальний метод для перевірки ефективності системи формування ціннісного ставлення до здорового способу життя; метод анкетування для оцінки рівня його сформованості в здобувачів вищої освіти; статистичний аналіз результатів експерименту.

Виклад основного матеріалу дослідження. Виховання сталого прагнення дотримуватись здорового способу життя сучасною молоддю й зокрема студентством, наразі має розглядатись та стати одним з пріоритетних напрямків функціонування системи сучасної вищої освіти в Україні. Значимість виховання ціннісного ставлення до здорового способу життя має обумовлюватись насамперед необхідністю свідомого збереження й покращення здоров'я здобувачами вищої освіти та вдосконалювання ними особистого рівня фізичного, психічного й соціального добробуту. Гарний стан самопочуття й рівня фізичної працездатності є важливою передумовою та підґрунтям для повноцінної реалізації творчих здібностей особистості, її свідомої спрямованості на професійну самореалізацію. Від ефективності засобів, що дозволяють сформувати та закріпити свідому спрямованість на здоров'язбереження й здоров'япримноження за молодого віку, буде залежати подальше спрямування на ведення здорового способу життя людиною, рівень стану її власного здоров'я, а отже і її добробут й задоволеність життям [3, 4].

Водночас, здоров'я являє собою найважливішу цінність не тільки для самої людини, а й для соціуму у цілому. А отже суспільство має бути вкрай зацікавленим у збереженні й зміцненні здоров'я підрастаючого покоління – це проявляється як соціальне замовлення на виховання здорового громадянина. Реалії сьогодення вимагають застосування якісно нових підходів до розв'язання проблеми збереження здоров'я нації, природно, не ігноруючи те краще, що вже напрацьоване. Зрозуміло, що новизна підходів у розв'язанні цього важливого питання повинна впливати з необхідності виховання в самої людини свідомої потреби щодо турботи про власне здоров'я, зацікавленості та активності в здоров'язбереженні й здоров'ябудові. Усе це вимагає, насамперед, нового мислення, а саме – нового рівня свідомості, тобто перебудови поглядів на проблему здоров'я людини.

Розглядаючи ціннісний потенціал дотримання здорового способу життя, занять оздоровчими формами фізичного виховання і спортом у сучасному соціумі, важливо брати до уваги, що є два рівні суспільних та особистісних цінностей. При цьому важливим має стати бачення механізму трансформації системи цінностей високорозвиненого суспільства для збагачення системи особистих надбань кожної людини. До переліку компонентів суспільних цінностей, що характеризують здоровий спосіб життя, належить система накопичених людством спеціальних знань, технологій спортивного тренування, методик рекреації та оздоровлення, традиційних та нетрадиційних здоров'язбережувальних технологій – усе те, що створене людством для фізичного вдосконалювання, оздоровлення, рекреації та свідомого дотримання здорового способу життя.

Показники сформованості особистісного рівня цінностей, що характеризують ставлення до здорового способу життя та фізичної культури визначаються насамперед системою набутих знань людини у галузі фізичного вдосконалювання, сформованістю рухових умінь та практичних навичок, здатністю людини до свідомої самоорганізації, спрямованої на дотримання здорового способу життя, сталими соціально-психологічними настановами, орієнтацією фізкультурно-спортивною діяльністю на прагнення до набуття нових знань.

Особливої вагомості для особистості набуває опанування й мобілізаційних цінностей, що закладені у змісті фізичної культури. Оскільки саме їх сформованість дозволяє людині виживати при потраплянні у екстремальні ситуації, що достатньо часто виникають за активної життєдіяльності у сучасному суспільстві: захворювання, отримання травм, психологічні розлади внаслідок військових дій, наслідки екологічних криз. Ціннісне ставлення є найважливішим компонентом структури особистості, оскільки у ньому акумулюються надбання життєвого досвіду людини, що були накопичені у процесі індивідуально-особистісного розвитку, результати зовнішнього впливу з боку природи, суспільства, освіти, цивілізаційних викликів.

Філософською підставою усвідомлення здорового способу життя є зосередженість на цілісному підході до сутності людини, та зокрема на усвідомленні особистістю й суспільством цінності фізкультурно-спортивної діяльності в культурному аспекті. Зосередження на сталості положень філософської теорії про цінності дозволяє розглядати сутність здорового способу життя як одну з визначальних людських цінностей за таких підстав:

- здоровий спосіб життя розглядається як провідний орієнтир, ідеал, до якого має прагнути сучасна людина, метою якої є збереження та зміцнення високого рівня особистого здоров'я;
- у дотриманні здорового способу життя закладено його дійову сутність як засобу, що забезпечує формування, зміцнення та збереження здоров'я;
- сутність здорового способу життя слід розуміти як пріоритетну мету, досягнення якої передбачає відмову людини від шкідливих звичок, підвищення рівня соціальної активності та соціального статусу, прагнення до реалізації потреби в самоактуалізації, досягнення високого рівня працездатності та раціональної організації особистої життєдіяльності;
- у здоровому способі життя закладено потужний зміст потенціалу, завдяки якому відбувається наповнення змістом й існування людини, що передбачає максимальне наближення до втілення його сутності.

Складний зміст структури здорового способу життя, що складається з таких компонентів як духовна, психічна, інтелектуальна та фізична сфери життєдіяльності людини, не дозволяє нам розглядати його як складову компоненту лише одного із зазначених типів цінностей. З однієї точки зору він розглядається як термінальна цінність (мета), проте водночас він розглядається як інструментальна цінність (засіб збереження рівня здоров'я). Подібний стан подвійності свідчить насамперед не про протиріччя у термінологічному визначенні поняття «здоровий спосіб життя», а про його природну складність, що підтверджується твердженням про можливу трансформацію цінностей-цілей у цінності-засоби й навпаки. З однієї точки зору здоровий спосіб життя як термінальна цінність стає каталізатором усвідомлення та становлення потреби у здоровім житті, а з іншої – він в аспекті інструментальної цінності постає способом забезпечення здоров'я.

Сучасна система вищої освіти для забезпечення якісного фізкультурного виховання передбачає застосування сучасних педагогічних технологій, що сприяють формуванню ціннісного ставлення здобувачів вищої освіти до фізичної культури та здорового способу життя. Найважливіші складові здоров'я та компоненти здорового способу життя – систематичні заняття фізичними вправами. Їхнє визначальне значення полягає не тільки у забезпеченні безпосереднього впливу на функціональні системи організму молодої людини, а й у вихованні потреби спрямовувати ціннісні орієнтації на розбудову власного здоров'я, у формуванні прагнення до самостійної рухової активності, використовувати її для активного відпочинку, оздоровчого дозвілля та самовдосконалення. Для того, щоб здобувач вищої освіти зміг опанувати та скористатися цінностями здорового способу життя, необхідно сформуванню в ньому свідому активну позицію. Ставлення до здоров'я складається із сталої системи зв'язків людини (вибіркові та/або індивідуальні) з навколишньою дійсністю (різноманітні явища), що сприятливо позначаються на стані здоров'я людини або навпаки стають загрозливо небезпечними чи, а також з об'єктивної оцінки особистістю рівня власного фізичного та психічного стану.

Ціннісне ставлення здобувачів вищої освіти до особистого здорового способу життя слід розглядати як передумову, в основі якої закладено можливість диференціювати об'єкти фізичної культури за рівнем їхньої значущості. У структурі спортивно-оздоровчої діяльності закладу вищої освіти ціннісне ставлення нерозривно пов'язане з проявами пізнавальних, вольових та емоційних її сторін, що складають сутність свідомої спрямованості особистості здобувача вищої освіти. Однак не завжди у навчальних закладах ефективно використовуються можливості навчально-пізнавального процесу у формуванні умінь та навичок здорового існування. Насьогодні у випускників навчальних закладів середньої освіти спостерігається наявність низького рівня знань (на рівні повсякденної свідомості) про правила дотримання здорового способу життя, засоби збереження й покращення особистого здоров'я й із таким «багажем» приходять у вищі навчальні заклади.

Даючи оцінку ціннісного потенціалу фізичної культури та здорового способу життя особистості у сучасному суспільстві важливо враховувати два типи цінностей: особистісний та суспільний. Саме тому постає необхідність у розробці механізму трансформації суспільних цінностей у систему індивідуальних надбань кожної молодої людини. До системи суспільних цінностей належать: накопичена людством система спеціальних знань, основи спортивної техніки, методики та технології спортивної підготовки, методики оздоровчої рухової активності та рекреації, добірка кращих зразків моторної діяльності, добуток спортивних досягнень – усе те, що створене людством на основі досвіду фахівців та слугує засобом у забезпеченні процесу, спрямованого на розвиток фізичних здібностей людини та їх удосконалення, організації активного рухового дозвілля, проведення заходів, що передбачають оздоровчу та рекреаційну спрямованість.

Характеристика особистої здатності до опанування цінностями фізичної культури та усвідомлення важливості здорового способу життя визначається насамперед рівнем знань людини щодо необхідності фізичного вдосконалення, керування розвитком рухових умінь й навичок, свідомої самоорганізації особистого здорового стилю життя, стану соціально-психологічних настроїв, сталої орієнтації на використання засобів фізкультурно-спортивної та оздоровчої діяльності. Фізичне виховання є частиною загальної культури й представлена у навчальному процесі закладу вищої освіти як навчальна дисципліна та невід'ємний компонент цілісного розвитку особистості, фахової підготовки здобувача вищої освіти до майбутньої професійної діяльності, гармонізації його життєдіяльності.

Протягом навчання у закладі вищої освіти здобувач вищої освіти розглядається як особистість, яка має виявляти досить високу соціальну активність, високий рівень пізнавальної мотивації, що передбачає створення низки сприятливих передумов для включення до навчально-методичного забезпечення професійної підготовки майбутніх бакалаврів з фізичної культури і спорту навчальної дисципліни, метою якої є навчання здобувачів вищої освіти теоретичним та практичним основам здорового способу життя, підготовка їх до пропаганди здоров'я й здорового способу життя серед осіб різного віку. У процесі вивчення курсу «Оздоровча гімнастика» саме і передбачається формування системи ціннісного ставлення майбутніх фахівців до особистого дотримання та пропаганди здорового способу життя.

Для формування ціннісного ставлення до здорового способу життя було розроблено та запропоновано програму її поетапного формування, засновану на індивідуалізації навчального процесу.

Відмінна риса програми полягає у тому, що у ній посилена роль аксіологічної, гуманістичної та індивідуально-орієнтованої складових. У процесі навчання здійснено планування навчально-методичного наповнення дисципліни, спрямованого на розвиток в здобувачів вищої освіти системи цінностей особистості та ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя. Зміст процесу формування ціннісної спрямованості на здоровий спосіб життя спрямовано на розвиток теоретичної та практичної педагогічної рефлексії, яка дозволяє осмислити ставлення здобувача вищої освіти до системи особистих способів оздоровчої активності та життєдіяльності. У змісті практичних занять передбачається створення умов до того, щоб:

– при підготовці до практичних занять здобувачі вищої освіти здійснювали ціннісне цілепокладання, яке проявляється в умінні усвідомлювати, формулювати й ставити цілі, спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я;

– виконання навчальних завдань на заняттях мало не презентацію дій репродуктивного характеру, а являло розгорнуту оцінку навчального матеріалу з позиції значущості його для системи цінностей здобувачів вищої освіти.

Так наприклад при вивченні теми «Методичні основи оздоровчої гімнастики» на занятті мова йде про особливості використання різних форм рухової активності для збереження та зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти. При цьому основна увага акцентується не описі самих форм рухової активності, а на з'ясуванні насамперед їхнього позитивного впливу на здоров'я дітей і молоді. Такий розгляд питання дозволяє засвідчувати про ціннісне осмислення досліджуваного матеріалу, оскільки здобувачі вищої освіти при демонстрації ціннісного ставлення до здорового способу життя та його складових прагнуть звертатись до сучасного соціокультурного контексту, у якому працюють такі цінності, як здоров'я, людина, суспільство, культура, тобто характеризують здоровий спосіб життя як одну зі складових системи людських цінностей. Крім того, здобувачі вищої освіти намагаються вибирати найбільш цінне з досвіду

минулого, що було створено протягом існування суспільства та може бути використане у сучасному процесі навчання здоровому способу життя, а також прагнуть використати досвід сьогодення дня для оцінки власного способу життя.

Важливою темою, що ефективно позначається на формуванні ціннісного ставлення здобувачів вищої освіти до цінностей здорового способу життя та його складових є: «Нетрадиційні системи оздоровлення», у якій розглядається сторіччями набутий досвід людства у веденні природного (не суперечного природній сутності людини) способу життя. У ході занять здобувачі вищої освіти презентують підсумкові реферативні повідомлення на такі теми: «Модель рухової активності людини як структурна основа теорії здоров'я», «Культура здоров'я особистості», «Концепції сталого здоров'я», «Аксіологічний підхід до здорового способу життя». Застосування такого формату навчально-пізнавальної активності сприяє формуванню в здобувачів вищої освіти умінь проектування індивідуального стилю життя, орієнтованого на збереження здоров'я та розвиток творчого потенціалу майбутнього фахівця з фізичного виховання. Змістом навчальної дисципліни також передбачається опанування теоретичних відомостей з тем: «Цінності здорового способу життя», «Оздоровчий фітнес як різновид оздоровчої гімнастики», «Дотримання особистої гігієни», «Спосіб життя й здоров'я».

Враховуючи, що процес формування позитивного ставлення здобувачів вищої освіти при вивченні дисципліни «Оздоровча гімнастика» до цінностей здорового способу життя передбачає застосування технологій активного навчання, нами поряд з лекційними курсами розроблено систему практичних занять, під час яких здобувачами вищої освіти надається оцінка рівня власного здоров'я, особистого фізичного розвитку, свого способу життя та розробляються алгоритми різних режимів рухової активності. Практичні заняття передбачають розробку та проведення оздоровчих комплексів вправ з різних видів оздоровчої гімнастики (аеробіка, аквафітнес, атлетична гімнастика, каланетика, ритмічна гімнастика, стрейчинг, фітнес, шейпінг тощо), що мають профілактичний характер та дозволяють мінімізувати негативний вплив на здоров'я наслідків шкідливих звичок, привчають до контролю й керування особистим фізичним, психічним, функціональним станом, формують сталу систему ціннісного ставлення молодої людини до систематичних занять різними формами рухової активності.

Результатом опанування здобувачами вищої освіти змісту навчальної дисципліни стало значне зростання прояву особистісно-ціннісного ставлення до здорового способу життя. Результати попереднього дослідження показали, що до початку вивчення навчальної дисципліни в експериментальній групі високий рівень ставлення до переваг здорового способу життя заявили 31,8% опитаних, а в контрольній групі цей показник становив 29,6%; середній рівень в експериментальній групі виявили – 39,4% респондентів, а в контрольній групі – 40,5%; низький рівень в експериментальній групі – 28,8%, а в контрольній групі – 29,9%.

У результаті вивчення курсу відбулися позитивні зміни показників діагностики ціннісного ставлення до переваг здорового способу життя: високий рівень в експериментальній групі виявили 59,5%, а в контрольній групі – 39,7%; середній рівень в експериментальній групі становив 29,1%, а в контрольній групі – 34,6%; низький рівень в експериментальній групі зменшився до 11,4%, у контрольній групі – до 25,7%. Проведене дослідження показало, що у процесі опанування навчальної дисципліни відбулися позитивні зміни у ціннісному ставленні здобувачів вищої освіти до здорового способу життя.

Проведене дослідження показало, що пріоритетним завданням закладу вищої освіти щодо формування системи ціннісної спрямованості здобувачів вищої освіти до фізичної культури та здорового способу життя полягає не тільки у навчанні знанням, умінням та навичкам з використання засобів фізичного виховання, а й у навчанні системі сучасних методик та технологій удосконалювання здорового способу життя, а також вихованні свідомої потреби в їхньому використанні в майбутньому професійному бутті.

Новий підхід щодо формування в здобувачів вищої освіти ціннісного ставлення до спрямованості на здоровий спосіб життя як суспільства, так і особистості вимагає кардинальних змін у навчальних закладах, що забезпечать більш високий рівень професійної підготовки майбутніх фахівців, оновлення та удосконалення методик, навчальних планів та програм, що забезпечують навчально-пізнавальний процес. Проте формуванню ціннісного ставлення до здорового способу життя не можуть сприяти тільки набуті теоретичні знання. Знання, як загальне, типове значення об'єктів та явищ світу повинні перетворюватися в особисті змісти, а потім у ході повного усвідомлення, рефлексії в систему цінностей здоров'язбереження. Таким чином, головним при цьому є питання цінностей, якими керується здобувач вищої освіти. Саме цінності здоров'я у свідомості людини будуть визначати вибір здоров'язбережувальних засобів задоволення своїх рухових потреб.

Висновки. Поняття здорового способу життя є набагато ширшим, ніж відмова від шкідливих звичок, дотримання раціонального режиму праці й відпочинку, здорове харчування, система розвивальних вправ, що виконують роль загартування та загального фізичного розвитку. До нього також належить ставлення до себе, до інших членів суспільства, до власного життя, а також розуміння сутності буття, життєвих цілей й цінностей. Тому, для виховання ціннісного ставлення до власного здоров'я необхідне як розширення уявлення про здоров'я, так й уміле використання усього спектру факторів, що чинять вплив на систему складових компонентів здоров'я (фізичний, психічний, соціальний й духовний), опанування комплексом оздоровчих, загальнозміцнювальних методів та технологій, свідоме формування спрямованості на здоровий спосіб життя.

References

1. Конох Анатолій, Притула Олександр. Етнічні традиції здорового способу життя як основи здоров'я-збереження студентів вищих навчальних закладів. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2019. Вип. 23, Т. 2. С. 128-133.
Konokh, Anatolii, Prytula, Oleksandr. (2019). Etnichni tradytsii zdorovoho sposobu zhyttia yak osnovy zdoroviazberezhennia studentiv vyshchychkh navchalnykh zakladiv [Ethnic traditions of a healthy lifestyle as the basis for health preservation of students of higher educational institutions]. *Aktualni pytannia humanitarnykh nauk*. 23(2). 128-133. [in Ukrainian].
2. Микитюк Оксана, Шиян Олена. Формування культури здоров'я студентів в умовах модернізації навчально-виховного процесу. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2011. №2(4). С. 73-80.
Mykytiuk, Oksana, Shyian, Olena. (2011). Formuvannia kultury zdorovia studentiv v umovakh modernizatsii navchalno-vykhovnoho protsesu [Formation of a culture of health among students in the context of modernization of the educational process]. *Fizychna aktyvnist, zdorovia i sport*. 2(4). 73-80. [in Ukrainian].
3. Митчик О., Сапожник О. Етапи формування здоров'язберезувальної компетенції в студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць. Луцьк, 2011. №3(15). С. 75-79.
Mytchuk, O., & Sapozhnyk, O. (2011). Etapy formuvannia zdoroviazberezhuvальноi kompetentsii v studentiv vyshchychkh navchalnykh zakladiv [Stages of formation of health-preserving competence in students of higher educational institutions]. *Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*: zb. nauk. prats. 3(15). 75-79. [in Ukrainian].
4. Павлось А. В., Смірнова Л. М., Зелікова Т. І., Коваль О. В. Методологічні підходи до формування культури здоров'я студентів у процесі їхнього фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. Вип. 4. С. 121-124.
Pavlos, A. V., Smirnova, L. M., Zelikova, T. I., Koval, O. V. (2018). Metodolohichni pidkhody do formuvannia kultury zdorovia studentiv u protsesi yikhnoho fizychnoho vykhovannia [Methodological approaches to the formation of a health culture of students in the process of their physical education]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. Seriiia 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). 4. 121-124. [in Ukrainian].
5. Черняков В. В., Желізний М. М., Кривенко А. П., Титаренко В. І., Синиця А. О. Здоров'язберезувальна спрямованість майбутніх фахівців з фізичної реабілітації та фізичного виховання в аспекті формування професійної компетентності. *Гуманітарні аспекти глобальних соціальних процесів: монографія* / О. Г. Алексєєв, М. А. Аніщенко, Г. М. Буканов та ін. Світ, Словацька Республіка, 2024. С. 27-39.
Cherniakov, V. V., Zheliznyi, M. M., Kryvenko, A. P., Tytarenko, V. I., & Synytsia, A. O. (2024). Zdoroviazberezhuvальna spriamovanist maibutnikh fakhivtsiv z fizychnoi reabilitatsii ta fizychnoho vykhovannia v aspekti formuvannia profesiinoi kompetentnosti [Health-preserving orientation of future specialists in physical rehabilitation and physical education in the aspect of forming professional competence]. *Humanitarni aspekty hlobalnykh sotsialnykh protsesiv: monohrafiia* / O. H. Aleksieiev, M. A. Anishchenko, H. M. Bukanov ta in. Svit, Slovatska Respublika. 27-39. [in Slovak republic].
6. Черняков В. В., Зайцев В. О., Ридзель Ю. М. Основи оздоровчого фізичного виховання та рекреації у родині: навч.-метод. посіб. Чернігів: НУ «Чернігівська політехніка», 2023. 121 с.
Cherniakov, V. V., Zaitsev, V. O., & Rydzal, Yu. M. (2023). Osnovy ozdorovchoho fizychnoho vykhovannia ta rekreatsii u rodyni: navch.-metod. posib. [Basics of health-improving physical education and recreation in the family : a study-method guide]. Chernihiv, Ukraine: NU «Chernihivska politekhnik». 121. [in Ukrainian].

Sinigovets Vasyi

ORCID 0000-0003-3781-115X

Ph.D. in Pedagogical Sciences, Associate professor,
Associate professor of the Department
of Theory and Methods of Physical Education,
Hlukhiv National Pedagogical University
named after Alexander Dovzhenko
(Glukhiv, Ukraine) E-mail: sinigovets_59@ukr.net

Chernyakov Volodymyr

ORCID 0000-0002-3344-7648

Researcher ID IQW-7788-2023

PhD in Pedagogical Sciences, Assistant professor
Associate Professor of the Department of Physical Rehabilitation,
Chernihiv Polytechnic National University
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: chern-volod@ukr.net

Pylytai Serhii

ORCID 0000-0003-3231-7873

Assistant, Department of Theory and Methods of Physical Education
Hlukhiv National Pedagogical University
named after Oleksandr Dovzhenko, Glukhiv
(Glukhiv, Ukraine) E-mail: pyltiai82@gmail.com

**FORMATION OF VALUE ATTITUDE
OF HIGHER EDUCATION STUDENTS TOWARDS PHYSICAL EDUCATION
AND HEALTHY LIFESTYLE WHEN STUDYING DISCIPLINE
«HEALTH GYMNASTICS»**

In modern science, the problems of health and a healthy lifestyle often go beyond the boundaries of health care. Improving the life of any society involves the awareness of the leading role of education in affirming the self-worth of the human personality, the priority of universal human values, and is based on the axiological component, which in physical education is considered as a set of stable values of physical culture.

The purpose of the work is to develop, improve, and implement into the educational process a system for forming the value attitude of higher education students towards a healthy lifestyle.

Research methodology. To achieve the goal, the following methods were used: analysis of literary sources to determine the theoretical aspects of the formation of a value attitude towards a healthy lifestyle; experimental method to verify the effectiveness of the system for forming a value attitude towards a healthy lifestyle; questionnaire method to assess the level of its formation in higher education applicants; statistical analysis of the results of the experiment.

The scientific novelty lies in supplementing and improving the system for forming a value attitude towards a healthy lifestyle. The proposed system allows to increase the efficiency of forming a value attitude of higher education students towards a healthy lifestyle.

Conclusions. The concept of a healthy lifestyle is much broader than giving up bad habits, adhering to a rational work and rest regime, healthy eating, a system of developmental exercises that serve as hardening and general physical development. It also includes the attitude towards oneself, towards other members of society, towards one's own life, as well as understanding the essence of being, life goals and values. Therefore, to cultivate a value-based attitude towards one's own health, it is necessary to both expand the idea of health and skillfully use the entire spectrum of factors that influence the system of health components (physical, mental, social and spiritual), master a complex of health-improving, general strengthening methods and technologies, and consciously form a focus on a healthy lifestyle.

Keywords: value attitude, higher education student, healthy lifestyle, health gymnastics.

Стаття надійшла до редакції 21.01.2025

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор **Багінська О. В.**