



ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ В ІЄРАХІЇ  
МОТИВАЦІЙНИХ ПРІОРИТЕТІВ ЮНАКІВ  
І ДІВЧАТ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТОМ

*Круцевич Тетяна, Марченко Оксана, Москаленко Олександр*  
Національний університет фізичного виховання і спорту України

**DOI: 10.32540/2071-1476-2023-1-058**

**Annotation**

**Introduction and study purpose.** The scientific article examines the structure and content of athletes' ideas about a healthy lifestyle and their attitude to their own health according to structural components: cognitive, motivational-value, and behavioral.

**Material and methods.** A complex of methods was used to solve the tasks: analysis, generalization and systematization of data from scientific and methodical literature, generally accepted methods of mathematical statistics with calculation of average arithmetic values ( $x$ ). 68 students of a specialized college, including 22 girls and 46 boys, took part in the study.

**Results.** It is proved that the majority of respondents do not have a concept of a healthy lifestyle, their perception is dominated by the physical characteristics of this concept; the attitude to their health is not dominant and ranks one of the last in the hierarchy of motives for doing sports.

**Summary.** Taking into account the results of the study, in order to increase the level of theoretical knowledge in the field of conducting health-preserving activities of student youth, it is proposed to integrate innovative technologies for the formation of healthy lifestyle in the professional training of future specialists in the field physical culture and sport and the possibility of their application in the information block of practical classes and interactive teaching methods.

**Key words:** Health, healthy lifestyle, sport, boys, girls, students.

**Анотація**

**Вступ і мета дослідження.** У науковій статті досліджено структуру та зміст уявлень спортсменів щодо здорового способу життя та їхнє ставлення до власного здоров'я за структурними компонентами: когнітивний, мотиваційно-ціннісний, поведінковий. **Мета статті** – визначити особливості ставлення студентів, які займаються спортом до здорового способу життя та цінності «здоров'я».

**Матеріал і методи.** Для розв'язання поставлених завдань використовувався комплекс методів: аналіз, узагальнення та систематизація даних науково-методичної літератури, загальноприйняті методи математичної статистики з розрахунком середніх арифметичних величин ( $x$ ). У дослідження взяли участь 68 студентів профільного коледжу, серед яких 22 дівчини та 46 юнаків.

**Результати дослідження.** Доведено, що у свідомості більшості респондентів не сформовано поняття щодо здорового способу життя людини, в їхньому уявленні переважають більше фізичні характеристики цього поняття; ставлення до свого здоров'я не є домінантним та посідає одне з останніх місць у ієрархії мотивів щодо занять спортом.

**Висновки.** Зважаючи на результати дослідження, для підвищення рівня теоретичних знань у сфері ведення здоров'язберігаючої діяльності студентської молоді, пропонується інтеграція інноваційних технологій формування ЗСЖ у професійну підготовку майбутніх фахівців сфери ФК і С та можливість їхнього застосу-

вання в інформаційному блоці практичних занять та інтерактивних методів навчання.

**Ключові слова:** Здоров'я, здоровий спосіб життя, спорт, юнаки, дівчата, студенти.

**Вступ.** Понад 12 місяців повномасштабного вторгнення росії на територію суверенної України змінили світ кожного українця, що стало причиною різкого погіршення фізичного, психологічного та соціального здоров'я населення. Сфера фізичної культури і спорту зазнала втрат, які обмежили можливості громадянам України займатися обраними видами рухової активності та спортом, спричинили порушення навчально-тренувального процесу з підготовки спортсменів до найважливіших стартів. Як наслідок, – молоді люди не мають можливості та бажання спрямовувати свій час для розвитку та самовдосконалення, втрачається значення важливих життєвих цінностей, провідною з яких є цінність «здоров'я».

Проблема здоров'я студентської молоді та підходів до його зміцнення, як багатоаспектний феномен, носить глобальний характер і визначається науковцями як категорія у філософському, соціальному, економічному, біологічному, медичному, психологічному та педагогічному вимірах [1, 3, 7, 8, 11, 14, 20].

Професор Футорний С.М., досліджуючи загальноприйняті підходи у визначенні здоров'я і його сутнісних елементів, слушно зауважує, що, незважаючи на неоднорідний значеннєвий зміст, який характеризується наявністю різноманітних сутнісних ознак, з позиції структурного аналізу, передбачається наявність декількох аспектів здоров'я: фізичний – рівень розвитку функціональних можливостей; соціальний – система цінностей, установок і мотивів поведінки в соціумі; психічний – стан психічної сфери людини, що забезпечує адекватну регуляцію поведінки, зумовленої біологічними і соціальними по-

требами [19, 20]. Оскільки ставлення юнаків і дівчат до власного здоров'я визначається багатьма чинниками, – від того, яке рейтингове місце займає здоров'я у системі цінностей молоді людини, залежить її ставлення до здорового способу життя. Тому, однією з важливих проблем процесу, що вимагає наукового осмислення, є зв'язок між сформованими цінностями та навичками здорового способу життя і готовністю до практичного втілення цих дій у збереження та підтримку власного здоров'я [10].

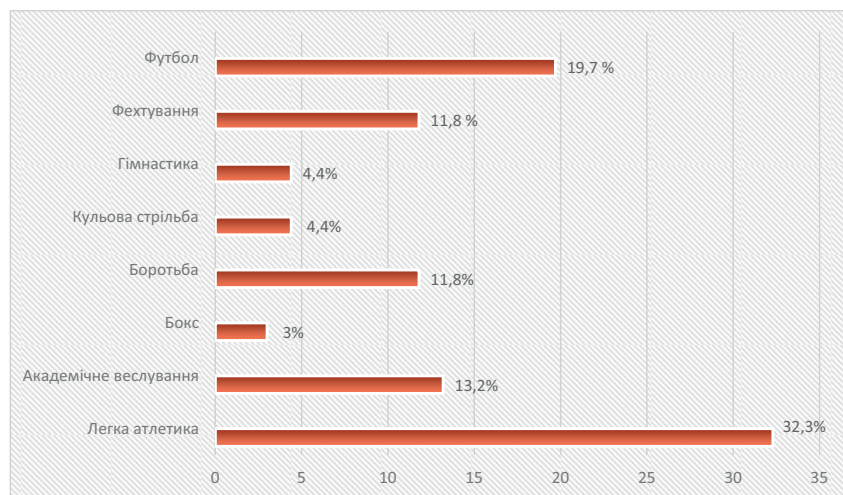
Проблема здоров'я студентської молоді та підходів до його зміцнення хвилює сьогодні багатьох вчених. Сучасні тенденції про різноманітні аспекти здорового способу життя розглянуто в роботах Г. Апанасенка, С. Бондаревського, О. Дубогай, В. Новосельського, В. Платонова, О. Андрєєвої. Питаннями формування мотивації та ціннісних орієнтацій дітей, підлітків і молоді на здоровий спосіб життя займалися: Л. Височан, 2015; Л. Коробка, 2011; І. Бех, 2010; І. Бакіко, 2020; Т. Круцевич, 2014-2021; С. Футорний, 2014-2020; Н. В. Москаленко, 2014-2020; В. А. Кашуба, 2014; Н. Пангелова, 2016; D. Wolfe, R. E. Mann, 2014. Питання самооцінки здоров'я, самовдосконалення та формування основ здорового способу життя в теоретичному аспекті вивчали І. Шаповалова, 2014; Л. Коробка, 2011; О. Марченко, Т. Круцевич, 2017-2020; Останнім часом все більше популярними в науці стають наукові дослідження, які вивчають комплекс факторів, пов'язаних зі способом життя людини [8, 10].

Вітчизняні вчені відмічають, що дослідження стану здоров'я громадян України та аналіз традиційної системи освіти викремлює та окреслює декілька

взаємопов'язаних тенденцій, які істотно впливають на неперервність та ефективність навчально-виховного процесу з формування ЗСЖ: перша – це тенденція зниження активності та зацікавленості молоді у здобутті знань, друга – помітне сповільнення й дисгармонізація фізичного та психічного розвитку значної кількості дітей та підлітків, і третя тенденція, яка може бути особливо небезпечною за своїми наслідками – це стрімке погіршення здоров'я дітей та учнівської молоді [с. 34, 3]. Тому питання збереження здоров'я української нації належить до рангу пріоритетних національних інтересів.

У зв'язку із вищезазначеним зростають вимоги до якості підготовки спеціалістів галузі фізичної культури і спорту та до рівня їхньої професійної компетентності. Вчені відмічають, що й досі недостатньо ґрунтовно розкрито психологічні й педагогічні механізми мотивації щодо сприйняття цінностей здоров'я як чинника гармонійного розвитку особистості, не з'ясовано структурні елементи свідомого ставлення спортсменів – майбутніх фахівців сфери фізичної культури і спорту до здоров'я та здорового способу життя. (ЗСЖ). Ставлення студентів, які є не тільки спортивним резервом для збірних команд України з різних видів спорту, а й майбутніми фахівцями галузі фізичної культури і спорту, до цінності «здоров'я» та ЗСЖ, обумовлене як суб'єктивними, так і об'єктивними факторами, в тому числі, навчанням і вихованням, що проявляється в їхніх діях і вчинках, думках і судженнях.

Зважаючи на вищезазначене, відмітимо, що теорія і методика фізичного виховання, на наш погляд, потребує наукового обґрунтування структурних компонентів



**Рис. 1 Види спорту, якими займаються респонденти, %, (n=68)**

розвитку позитивної мотивації не тільки до занять спортом, а і до ведення ЗСЖ студентської молоді – майбутніх фахівців сфери ФК і С. Зазначена соціально важлива проблема, показала недостатню її розробленість, що стало обґрунтуванням вибору теми наукового дослідження.

**Мета статті** – визначити особливості ставлення студентів, які займаються спортивною діяльністю, до ЗСЖ та цінності «здоров'я».

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Проблематика роботи відповідає плану підготовленості дітей, підлітків і молоді НДР НУФВСУ за темою 3.1 «Удосконалення системи педагогічного контролю фізичної в закладах освіти» на 2021-2025 рр.

**Матеріали і методи.** Результати дослідження засновані на матеріалах анкетування здобувачів освіти відокремленого структурного підрозділу «Олімпійський фаховий коледж імені Івана Піддубного Національного університету фізичного виховання і спорту України». В дослідженні брали участь 68 респондентів серед них: 46 юнаків і 22 дівчини.

Процедура наукових досліджень проводилася відповідно до етичних стандартів відповідаль-

ного комітету з прав людини. Результати досліджуваних страшифікувались відповідно віковим періодам фізіологічного розвитку дітей і біологічної статі. Достовірність різниці між окремими результатами вираховувалась на рівні надійності  $p < 0,05$  до  $p < 0,01$ , що свідчить про можливість їх врахування при розробці практичних рекомендацій, а також для подальших інтерпретацій.

Для розв'язання поставлених завдань використовувався комплекс методів: теоретичні (аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація, теоретичне моделювання) проводились з метою узагальнення досвіду науковців, які займаються вивченням, сучасних підходів до розвитку та вдосконаленню системи фізичного виховання; соціологічні (анкетування); загальноприйняті методи математичної статистики з розрахунком середніх арифметичних величин ( $\bar{x}$ ), середнього квадратичного відхилення ( $S$ ). Усі розрахунки виконувалися в програмі SPSS 17.0. Всі дані оброблялись на персональному комп'ютері з використанням пакету стандартних програм (Excel – 2007; Statistica – 10.0).

**Результати.** Нині в науковій

думці побутує позиція, згідно якої педагогічний експеримент доцільно проводити в декілька послідовних етапів, кожен з яких відбиває низку алгоритмізованих кроків, спрямованих на досягнення генеральної мети дослідження [1].

У межах нашої розвідки, відповідно до висунутих завдань, було проведено анкетування серед 68 студентів відокремленого структурного підрозділу «Олімпійський фаховий коледж імені Івана Піддубного Національного університету фізичного виховання і спорту України». Зазначимо, що всі студенти коледжу займаються певним видом спорту та мають спортивні досягнення (табл. 1). Основний напрямок роботи коледжу – не тільки підготовка спортивного резерву для збірних команд України, а і підготовка фахівців в галузі ФК і С.

Досліджувати структуру та зміст уявлень респондентів щодо здорового способу життя (ЗСЖ) та ставлення до власного здоров'я, ми вирішили за наступними компонентами: когнітивний, мотиваційно-ціннісний, поведінковий.

До когнітивного компоненту ми відносимо повноту та обсяг знань щодо здорового способу життя та якою мірою вони виявляють інтерес до власного здоров'я і наскільки прагнуть отримувати таку інформацію, враховуючи, що всі респонденти займаються спортом. Важливими в цьому сенсі є сміливість у виконанні поставлених завдань; наполегливість, упертість у досягненні мети; створення для себе нових рухових комбінацій; висока культура рухів; комбінування та перетворення рухових дій у зв'язку з конкретною ситуацією [10]. Уявлення студентів про ЗСЖ обумовлені їх професійним становленням і включають інформованість про ЗСЖ як професійно-особистісну цінність, ціннісне ставлення до власного здоров'я та

Таблиця 1

Уявлення респондентів щодо здорового способу життя, %, (n=68)

Визначення ЗСЖ	Юнаки (n=46)	Дівчата (n=22)
Заняття ФК і С	15,3	9,0
Заходи, спрямовані на збереження здоров'я	47,9	36,6
Індивідуальна система поведінки, направлена на збереження і зміцнення здоров'я	34,7	54,3
Лікувально-оздоровчий комплекс заходів	2,1	-

збагачення досвіду ЗСЖ у професійному контексті.

Отже, розглянемо освіченість респондентів щодо ЗСЖ як складової їхніх ціннісних орієнтацій (табл.1). Учасникам дослідження необхідно було обрати визначення терміну «Здоровий спосіб життя» із п'яти запропонованих. А саме: ЗСЖ (здоровий спосіб життя) – це:

- заняття фізичною культурою;
- перелік заходів, спрямований на збереження та зміцнення здоров'я;
- Індивідуальна система поведінки, яка направлена на збереження та зміцнення здоров'я;
- Лікувально-оздоровчий комплекс заходів (табл. 1).

Результати дослідження засвідчили, що у юнаків і дівчат основна мета, з якою вони займаються спортом є ідентичною, про що засвідчує трійка пріоритетних мотивів. Далі ієрархія мотивів респондентів щодо занять спортом має певні гендерні відмінності та особливості. Дівчата більшою мірою бажають поліпшити та удосконалити статуру, юнаки – бути спритними, сильними та здоровими. Фактор «бути здоровим...» також є більш пріоритетним ніж «покращити стан здоров'я», який на жаль не є пріоритетною метою ні серед дівчат, ні серед юнаків (табл.2).

Таким чином, одержані результати анкетування дозволяють

говорити про те, що у студентів ставлення до свого здоров'я не є домінуючим та посідає одне з останніх місць у ієрархії мотивів щодо занять спортом. Скоріш за все, це обумовлено ще й професійною спрямованістю респондентів. Зрозуміло, що мотив досягнення високих спортивних результатів у спорті буде мати перевагу серед інших мотивів, які спонукають до занять спортом, потреби та інтереси спортсменів більше спрямовані на досягнення результату та перемогу у змаганнях ніж на збереження власного здоров'я.

Але слід враховувати, що студенти відокремленого структурного підрозділу «Олімпійський фаховий коледж імені Івана Піддубного Національного університету фізичного виховання і спорту України» є майбутніми фахівцями у сфері ФК і С. Тому, вкрай важливо активізувати організацію навчально-виховного процесу в коледжі з орієнтуванням молоді на ЗОЖ у процесі їхнього професійного становлення. Даний процес має ґрунтуватися на цілеспрямованих діях з інформування студентів коледжу щодо здорового способу життя як їхньої особистісної цінності, так і цінності професійного спрямування, збагачуючи досвід здорового способу життя у професійному та особистісному контексті.

Провідні вчені зазначають, що

у процесі формування ціннісних ставлень до власного здоров'я та до ЗСЖ важливу роль відіграє інтерес до діяльності. Тому одним із критеріїв визначення структурних характеристик уявлення про здоров'я та здоровий спосіб життя ми вважаємо поведінковий компонент, що реалізується у застосуванні практичних дій, спрямованих на збереження та поліпшення власного здоров'я.

З'ясуємо ставлення юнаків і дівчат до цінності здоров'я через спосіб життя, який вони ведуть. Для визначення вподобань спортсменів щодо факторів здорового способу життя, яких вони дотримуються нами було поставлене питання: «Яких факторів здорового способу життя Ви дотримуетесь» та було надано 7 варіантів відповідей: перебування на свіжому повітрі, заняття руховою активністю, загартування, дотримання режиму збалансованого харчування, та ставлення до шкідливих звичок (тобто їх відсутність). Результати відповідей юнаків і дівчат представлено у таблиці № 3.

Відповіді респондентів були обумовлені їхнім ставленням до свого здоров'я, яке виявляється у їх сензитивності до різних проявів свого організму. За результатами анкетування з'ясовано, що перебування на свіжому повітрі для студентів, які багато часу проводять на тренуваннях, виявилось на першому за рейтингом місці. Юнаки вважають, що здоровий спосіб життя – це і є тренування (26,1%). Для дівчат збалансоване харчування є одним із головних факторів збереження здоров'я та ведення здорового способу життя (45,4%). Даний фактор розташований в них на другому за рейтингом місці.

Найбільш руйнівний вплив на стан здоров'я підлітків сьогодні має поширення шкідливих звичок: паління, вживання алкоголю, наркотиків та їх наслідки. На жаль, але тільки дівчата до трій-

Таблиця 2

Мета, з якою респонденти займаються спортом, (%), n =68

№	Мета	Юнаки	Дівчата
1	Прагну стати чемпіоном України, Європи, Світу	88,4	78,1
2	Прагну стати майстром спорту	96,2	80,5
3	Брати участь у змаганнях	78,6	70,5
4	Прагну бути здоровим, сильним, спритним	40,4	28,6
5	Спілкування с друзями	52,3	25,6
6	Покращення стану здоров'я	13,1	24,7
7	Покращення фігури	18,5	51,8

ки пріоритетних факторів щодо ведення здорового способу життя віднесли фактор відсутності шкідливих звичок (15,5 %).

Ставлення юнаків до факторів здорового способу життя виявилось більше як безтурботне та другорядне, про що свідчить їхня відповідь про те, що вони взагалі не переймаються даним питанням (21,5 %). Відповідаючи таким чином, вони, мабуть, керувалися власним уявленням про ЗСЖ, що є негативним показником сформованої внутрішньої позиції, яка і визначає їхню діяльність щодо зміцнення власного здоров'я.

Натомість, на запитання: «Чи можете Ви сказати, що ведете здоровий спосіб життя?» – 61,8% спортсменів надали позитивну відповідь, вважаючи, що ведуть здоровий спосіб життя; 30,9% респондентів надали позитивну відповідь, але з непевністю, а деякі респонденти взагалі не змогли надати відповідь (6 %).

Таким чином, в результаті дослідження нами було виділено змістовні та структурні характеристики уявлення про здоров'я та ЗСЖ у студентів відокремленого структурного підрозділу «Олімпійський фаховий коледж імені Івана Піддубного Національного університету фізичного виховання і спорту України».

Дослідивши ставлення спортсменів до ЗСЖ та до напрямів його збереження, ми умовно диференціювали відповіді респондентів

за двома напрямками: відповідальне та байдуже ставлення.

В контексті формування цінностей ЗСЖ студентів, як майбутніх фахівців сфери ФК і С, вважаємо за доцільне посилення систематичного впливу на формування інтересу до розширення та збагачення знань студентської молоді коледжу за наступними напрямками:

- фізична сфера здоров'я (будова тіла, функції органів тіла, засоби збереження здоров'я тощо);
- психічна сфера здоров'я (почуття та емоції, керівництво ними);

- соціальна сфера здоров'я (залежність стану здоров'я від умов життя; правила поведінки в суспільстві; негативний вплив шкідливих звичок на здоров'я тощо).

**Дискусія.** В контексті нашого дослідження актуальною є думка вчених про те, що ціннісні орієнтації юнаків і дівчат в ієрархії їхньої мотиваційної сфери відіграють важливу роль, оскільки вони виконують не лише спонукальну, а й дієву функцію, яка є значущою характеристикою мотивації особистості, її спрямованості на досягнення цілей у житті [10,13]. Зауважимо, що зміни, які відбуваються в суспільстві, суттєво впливають на зміст мотивів молодого покоління українців.

Однією з важливих проблем цього процесу, що вимагає наукового осмислення, є зв'язок між сформованими цінностями та на-

вичками здорового способу життя і готовністю до практичного втілення цих дій у збереження та підтримку власного здоров'я [10, 15, 16, 17]. Досліджуючи сучасні тенденції у вирішенні даної проблеми, зауважимо, що у науковій літературі акумульовано значний масив знань сучасних дослідників про різноманітні аспекти щодо формування основ ЗСЖ [1, 6, 12, 14, 20]. Так, за результатами власних досліджень, В.М. Оржеховська стверджує, що ставлення до здоров'я не може з'явитися саме по собі, воно формується в процесі становлення особистості протягом певного часу і є результатом впливу освіти та середовища. Позитивне, ціннісне ставлення до здоров'я передбачає усвідомлення особистістю, що саме здоров'я є найважливішою цінністю для людини [12]. Схожу думку має Андреева О.М. У своєму дослідженні авторка визначила фактори впливу на мотивацію та формування свідомого ставлення до здорового способу життя у студентів медичних навчальних закладів, серед яких виокремлено: гуманістичні ціннісні орієнтації та ідеали, які дозволяють орієнтуватися особистості в широкому спектрі цінностей і формувати на цій основі відповідне ставлення до навколишнього світу; знання духовного, психічного та фізичного аспектів здоров'я людини; володіння оздоровчими технологіями для формування, збереження й зміцнення свого здоров'я та здоров'я майбутніх пацієнтів [2]. Повністю погоджуємося з поданими структурними показниками ЗСЖ у дослідженні професора Футорного С.М., які стосуються фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я [20]. Такої самої думки дотримується Є. Франків. Вчений, вивчаючи мотивацію школярів до рухової активності, наголошує, що здоров'я – це функціональний стан організму людини, який забезпечує тривалість життя, фізич-

Таблиця 3

**Фактори здорового способу життя студентів, (%), n =68**

	Варіанти відповідей	Дівчата, n=22	Юнаки, n=46
1	Перебуваю на свіжому повітрі	72,8	67,4
2	Займаюся руховою активністю	13,6	26,1
3	Не маю шкідливих звичок	15,5	-
4	Використовую загартовуючі процедури	13,6	6,5
5	Дотримуюся збалансованого харчування	45,4	9,5
6	Взагалі не переймаюся цим питанням	9,8	21,5
7	Важко відповісти	-	8,5

ну та розумову працездатність, його можна охарактеризувати на підставі даних анатомічних, фізіологічних, біохімічних, клінічних та інших досліджень [18].

Таким чином, уявлення про здоровий спосіб життя є показником сформованої внутрішньої позиції особистості, що визначає цілеспрямовану діяльність щодо зміцнення власного здоров'я. Проведені дослідження показали, що, на жаль, у своїй більшості спортсмени поєднують поняття «ЗСЖ» з фізичним станом та рівнем фізичної підготовленості.

У представленому науковому експерименті ми визначали структуру та зміст уявлень респондентів щодо здорового способу життя (ЗСЖ) і ставлення до власного здоров'я за наступними компонентами: когнітивний, мотиваційно-ціннісний, поведінковий. Вважаємо за доцільне на наступному етапі дослідження доєднати до компонентів також інтегративний компонент, який реалізується під час вивчення окремих предметів з освітньої галузі та ґрунтується на міждисциплінарних підходах до їх організації. Вчені зазначають, що інтегративний підхід в освіті – це підхід, який сприяє до інтеграції змісту освіти, тобто до об'єднання його елементів у цілісність [14].

У вітчизняній і зарубіжній науці накопичений чималий діапазон знань конструкторів, що тією

чи іншою мірою відображають проблематику навчально-освітнього процесу, який здійснюється за здоров'язберігальними освітніми технологіями. До переліку таких конструктивів належать: «культура здоров'язбереження», «здоров'язбережувальна компетентність», «здоров'язбережувальне освітнє середовище», «культура безпечної життєдіяльності», «культура безпеки професійної діяльності», «здоровий і безпечний спосіб життя» тощо [1].

Результати наших досліджень засвідчують, що зміст ЗСЖ майбутніх фахівців сфери ФК і С відтворює як індивідуальний, так і груповий стиль поведінки студентів, їхнє спілкування та організація життєдіяльності. У зв'язку з отриманими результатами дослідження, ми вважаємо, що у закладі освіти фізкультурного профілю варто звернути увагу на забезпечення свідомого обрання майбутніми фахівцями сфери ФК і С цінностей ЗСЖ, які допоможуть студентам сформувати власну, стійку, індивідуальну систему ціннісних орієнтацій та мотивації.

У фокусі сучасних наукових пошуків зазначимо, що сьогодні державі потрібен конкурентоспроможний фахівець, який оновлює та удосконалює зміст своєї діяльності за рахунок постійного самовдосконалення та самооздоровлення, займається самоо-

світою та самовихованням. Тому одним з головних завдань на сучасному етапі розвитку сфери ФК і С є сприяння саморозвитку особистості спортсмена, який розуміє значення здоров'я, знає оптимальні шляхи, засоби та методи його формування та має відповідальне ставлення та спрямованість на зміцнення особистого здоров'я.

**Висновки.** Отже, спираючись на результати емпіричного дослідження, на підставі отриманих даних, визначено структуру та зміст уявлень юнаків і дівчат щодо здорового способу життя (ЗСЖ) та ставлення до власного здоров'я за наступними компонентами: когнітивний, мотиваційно-ціннісний, поведінковий.

Поєднуючи структурні компоненти (когнітивний, мотиваційно-ціннісний, поведінковий), визначено, що серед респондентів, які займаються різними видами спорту, тільки 37,4 % юнаків та 54,3 % дівчат дали адекватне визначення здоровому способу життя людини. На жаль, але у свідомості більшості спортсменів поки ще не сформовано поняття про здоровий спосіб життя людини, в їхньому уявленні переважають більше фізичні характеристики цього поняття.

Результати анкетування показали, що дівчата більше зацікавлені у підвищенні рівня власного здоров'я, покращанні зовнішнього вигляду, зберігаючи при цьому стійке бажання досягти високих результатів у спорті. Водночас, для юнаків-спортсменів провідними мотивами виявилися не тільки потреба у спілкуванні з друзями, а й бажання перемоги у змаганнях та досягнення нормативу МС.

За результатами дослідження визначено досить вагомий гендерні відмінності у практичних заходах щодо ведення здорового способу життя респондентів: дівчата виявилися більше мотивованими й зацікавленими у збереженні влас-

ного здоров'я, юнаки ставляться більш формально, про що засвідчують їхні відповіді.

Одержані результати анкетування дозволяють зробити висновки про те, що у досліджуваного контингенту студентів профільного коледжу ставлення до свого здоров'я не є домінуючим та посідає одне з останніх місць у ієрархії мотивів щодо занять спортом.

Зважаючи на результати до-

слідження, для підвищення рівня теоретичних знань у сфері ведення здоров'язберігаючої діяльності студентської молоді, пропонується інтеграція інноваційних технологій формування ЗСЖ у професійну підготовку майбутніх фахівців сфери ФК і С і можливість їхнього застосування в інформаційному блоці практичних занять та інтерактивних методів навчання.

### Перспективи дослідження.

Проте дане дослідження не розкриває всіх можливих аспектів окресленої проблеми і буде продовжено в напрямі вивчення мотиваційно-ціннісної складової спортивної діяльності студентів у гендерному аспекті.

**Конфлікт інтересів.** Автори заявляють, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

### Література

1. Алексеев О.О., Марчак Т.А. Здоровий спосіб життя студентської молоді в контексті фізкультурно-оздоровчої діяльності. Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти: збірник наук. праць. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2020. Вип. 9. С. 12-15.
2. Андреева ОМ. Формування свідомого ставлення студентів-медиків до здорового способу життя. Медсестринство. 2017. № 1, С. 51-53.
3. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю.Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С.Г., 2017. – 488 с.
4. Ильин Е.П. Психология спорта. Санкт-Петербург: Питер; 2008. 352 с.
5. Кікінежді О.М. Вісник післядипломної освіти, 2009 - irbis-nbuv.gov.ua
6. Коробка Л. Психологічне здоров'я людини в контексті здорового способу життя. Психологічне здоров'я людини в контексті здорового способу життя. № 2. – 2011, с.322.
7. Круцевич Т.Ю., редактор. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Т. 2. Київ: Олімпійська літ.; 2018. 392 с.
8. Круцевич Т.Ю., Марченко О.Ю. Характерні відмінності у виборі факторів здорового способу життя як складових індивідуальної фізичної культури сучасних школярів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2018; 6(68):10-15.
9. Леонтьев А.Н. Деятельность и личность. Психология личности. Т. 2. Самара: Изд. дом Бахрах; 1999. с. 165-8.
10. Марченко О.Ю. Теоретико-методологічні основи гендерного підходу до формування аксіологічної значущості фізичної культури школярів: [дисертація]. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України; 2019. 590 с.

### References

1. Aliksiev OO., Marchak TA. Healthy lifestyle of student youth in the context of physical culture and health activities. Formuvannya zdravoho sposobu zhyttia studentskoї ta uchnivskoї molodi zasobamy osvity: zbirnyk nauk. prats. Kamianets-Podilskyї: Kamianets-Podilskyї natsionalnyї universytet imeni Ivana Ohienka, 2020. Vyp. 9. S. 12-15.
2. Andreieva OM. Formation of a conscious attitude of medical students to a healthy lifestyle. Medsestrinstvo. 2017. № 1, S. 51-53.2
3. General theory of health and health care: kolektivna Z-14 monohrafiia / za zah. red. prof. Yu. D. Boїchuka. – Kharkiv: Vyd. Rozhko S. H., 2017. – 488 s
4. Ylyn EP. Psychology of sports Sankt-Peterburh: Pyter; 2008. 352 s
5. Kikinezhdi O. M. Bulletin of postgraduate education, 2009.230 s.
6. Korobka L. Psychological health of a person in the context of a healthy lifestyle. Psykholohichne zdravovia liudyny v konteksti zdravoho sposobu zhyttia. № 2. – 2011, s.322.
7. Krutsevych Tlu., redaktor. Theory and methodology of physical education: pidruch. dlia stud. vyshch. navch. zakl. fiz. vykhovannia i sportu. T. 2. Kyiv: Olimpiiska lit.; 2018. 392 s.
8. Krutsevych Tlu, Marchenko Olu. Characteristic differences in the selection of healthy lifestyle factors as components of individual physical culture of modern schoolchildren.Slobzhanskyi naukovosporyvnyi visnyk. 2018;6(68):10-15.
9. Leontev AN. Activity and personality. Personality. T. 2. Samara: Yzd. dom Bakhrakh; 1999. s. 165-8.
10. Marchenko Olu. Theoretical and methodological foundations of the gender approach to the formation of axiological significance of physical culture of schoolchildren [dysertatsiia]. Kyiv: Natsionalnyi universytet fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy; 2019. 590 s.
11. Moskalenko N. Designing the concept of innovative programs of physical culture and health work

11. Москаленко Н. Проектування концепції інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах. Спортивний вісник Придніпров'я. – №2. – 2011. – С. 12-16.
12. Оржеховська В. М. Здоровий спосіб життя : навч.-метод. посіб. – Суми : Вид-во СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2010. – 188 с.
13. Саух П.Ю., редактор. Інновації у вищій освіті: проблеми, досвід, перспективи. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. Івана Франка; 2011. 444 с.
14. Томенко О.А., Бондар А.С. Особливості залучення дітей та молоді до фізкультурно-оздоровчої діяльності у сучасних умовах. Молодий вчений. 2018; (11): 69-73.
15. Шаповалова І.В. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до самовдосконалення та формування основ здорового способу життя: теоретичний аспект. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2014. Вип. 36. С. 427-437.
16. Шапран Ю.П. Компонентний склад професійної компетентності вчителя. Наукові записки Вінницького держ. пед. ун-ту ім. Михайла Коцюбинського. 2014;(2):95-9.
17. Шарипов Ф.В. Профессиональная компетентность преподавателя вуза. Высшее образование сегодня. 2010; (1): 71-5.
18. Франків Є., Григус І.М. Мотивація рухової активності школярів. 2012. – ТМФВ № 06.
19. Футорный С.М. Про необхідність здоров'я-зберігаючих технологій в процесі фізичного виховання студентської молоді. – Слобожанський науково-спортивний вісник. – X., 2012. – № 2 (29). – С. 26-30.
20. Футорный С.М. Сучасні підходи до формування здорового способу життя студентів. – Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К., 2012. – № 3. – С. 15
21. Ciccomascolo L.E., Sullivan E. C. (2013). The dimensions of physical education. Jones & Bartlett learning. Burlington, MA
22. Lavay B., French R., & Henderson H. (2015). Positive Behavior Management in Physical Activity Settings. USA: Human Kinetics
23. Sezen-Balcikanli G. (2009) Fair play and empathy: A research study with student teachers. Journal of US-China Public., Volume 6, No.4 (Serial No.47). : 79-84. 15.
24. Shields, L. L. D. & Bredemier, L. J. B. (1994). Character development and physical activity. USA: Human Kinetics. 269 p.
25. <https://www.combat-horting.org.ua/node/1515>
- in general educational institutions. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. - №2. – 2011. – S. 12-16.
12. Orzhekhovska V. M. Healthy Lifestyle: navch.-metod. posib. – Sumy :Vyd-vo SumDPU im. A. S. Makarenka, 2010. – 188 s.
13. Saukh Plu, redaktor. nnovations in higher education: problems, experience, prospects. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. Ivana Franka; 2011. 444 s.
14. Tomenko OA, Bondar AS. Peculiarities of involvement of children and youth in physical culture and health activities in modern conditions. Molodyi vchenyi. 2018;(11):69-73.
15. Shapovalova IV. Preparation of future teachers of physical culture for self-improvement and formation of the foundations of a healthy lifestyle: theoretical aspect. Pedagogika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitniy shkolkakh. 2014. Vyp. 36. S. 427-437.
16. Shapran YuP. The component composition of a teacher's professional competence. Scientific notes of Vinnytsia state. ped. University named after Mykhailo Kotsyubinsky. 2014;(2):95-9.
17. Sharypov FV. Professional competence of a university teacher. Vysshee obrazovanye sehodnia. 2010;(1):71-5.
18. Frankiv Ye., Hryhus I.M., Motivation of motor activity of schoolchildren, 2012. – TMFV № 06
19. Futornyi SM. About the necessity of health-preserving technologies in the process of physical education of student youth. Slobozhanskyi nauko-vo-sportyvnyi visnyk. – Kh., 2012. – № 2 (29). – S. 26-30.
20. Futornyi SM. Modern approaches to the formation of a healthy lifestyle for students Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. – K., 2012. – № 3. – S. 15
21. Ciccomascolo, L. E., Sullivan, E. C. (2013). The dimensions of physical education. Jones & Bartlett learning. Burlington, MA
22. Magri E., Moran D. (Ed.) (2017) Empathy, Sociality, and Personhood. Essays on Edith Steins Phenomenological Investigations. Springer International Publishing AG 14. Sezen-Balcikanli G. (2009) Fair play and empathy: A research study with student teachers. Journal of US-China Public., Volume 6, No.4 (Serial No.47). : 79-8
23. Crum B, Mešter J. A critical review of competing PE concepts. Sport sciences in Europe 1993 – Current and future perspectives. Aachen: Meyer and Meyer; 1994. r. 516-33.
24. Krutsevych TY, Marchenko OY. Age differenced of self-esteem of physical self at school. Gender aspects. Fyzichne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi. 2017;2(38):112-6.
25. <https://www.combat-horting.org.ua/node/1515>



**Круцевич Тетяна**

Національний університет фізичного виховання і спорту України  
вул. Фізкультури, 1, Київ, Україна, 03680  
e-mail: [krutsevich.tatiana@gmail.com](mailto:krutsevich.tatiana@gmail.com)  
<http://orcid.org/0000-0002-4901-6148>

**Марченко Оксана**

Національний університет фізичного виховання і спорту України  
вул. Фізкультури, 1, Київ, Україна, 03680  
e-mail: [o.mar4enko17@gmail.com](mailto:o.mar4enko17@gmail.com), тел.: +380986110300  
<http://orcid.org/0000-0002-2902-5960>

**Москаленко Олександр**

Національний університет фізичного виховання і спорту України  
вул. Фізкультури, 1, Київ, Україна, 03680