

Міністерство освіти і науки України
Університет Григорія Сковороди в Переяславі

ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНИЙ ЖУРНАЛ

Університет Григорія Сковороди в Переяславі
№ 1/2023

м. Переяслав
2023 рік

Теорія і практика фізичної культури і спорту: науково-практичний журнал Університету Григорія Сковороди в Переяславі. Переяслав (Київська обл.). Домбровська Я. М. 2023. № 1/2023. 204 с.

Головний редактор:

Пангелова Наталія Євгенівна – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, Україна.

Заступник головного редактора:

Кравченко Тетяна Петрівна – кандидат педагогічних наук, доцент, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, Україна.

Відповідальний редактор:

Пивовар Андрій Анатолійович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, Україна.

Редакційна колегія:

Безверхня Галина Василівна - кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор, Луцький національний технічний університет, м. Луцьк, Україна.

Коханець Петро Петрович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, Україна.

Круцевич Тетяна Юріївна – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна.

Куйбіда Віктор Віталійович – кандидат біологічних наук, доктор історичних наук, професор, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, Україна.

Москаленко Наталія Василівна – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро, Україна.

Пангелова Марія Борисівна – кандидат філологічних наук, доцент, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, Україна.

Рубан Владислав Юрійович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, Україна.

Степаненко Володимир Михайлович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, Україна.

Троценко Тетяна Юріївна – кандидат педагогічних наук, доцент, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, Україна.

Цибульська Вікторія Вікторівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя, Україна.

Чупрун Наталія Федорівна – кандидат педагогічних наук, доцент, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, Україна.

Mario Baich – izv. prof. dr. sc., University of Zagreb, Zagreb, Croatia.

Рекомендовано до друку Вченою радою Університету Григорія Сковороди в Переяславі
(протокол № 9 від 27 квітня 2023)

Журнал розміщено у наукометричних базах, репозитаріях:
Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського (Україніка наукова);
Research Bible; Google Scholar

Відповідно до Наказу МОН України № 491 від 27 квітня 2023 року (додаток 3) журнал включено до Переліку наукових фахових видань України у **категорії «Б»**, за спеціальностями 014 Середня освіта (за предметними спеціальностями), 017 Фізична культура і спорт.

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації
серія KB №25093-15033P від 14 січня 2022 р.

DOI: <https://doi.org/10.31470/2786-6424-1/2023>

Ministry of Education and Science of Ukraine
Hryhoriy Skovoroda University in Pereiaslav

THEORY AND PRACTICE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

SCIENTIFIC AND PRACTICAL JOURNAL

Hryhoriy Skovoroda University in Pereiaslav
№ 1/2023

Pereiaslav
2023



MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE
HRYHORIIY SKOVORODA UNIVERSITY IN PEREIASLAV

ISSN 2786-6432 Print
ISSN 2786-6424 Online

THEORY AND PRACTICE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS
№ 1/2023

Theory and practice of physical culture and sports: scientific and practical journal of Hryhoriiy Skovoroda University in Pereiaslav. Pereiaslav (Kyiv region). Dombrovska Ya. M. 2023. Vol. 1/2023. 204 p.

Editor in Chief:

Panhelova Natalia Yevhenivna – Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, Hryhoriiy Skovoroda University in Pereiaslav, Pereiaslav, Ukraine.

Deputy editor-in-chief:

Kravchenko Tetiana Petrivna – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Hryhoriiy Skovoroda University in Pereiaslav, Pereiaslav, Ukraine.

Responsible editor:

Pyvovar Andriy Anatoliiovych – Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor, Hryhoriiy Skovoroda University in Pereiaslav, Pereiaslav, Ukraine.

Editorial board:

Bezverhnia Halyna Vasylivna - Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Professor, Lutsk National Technical University, Lutsk, Ukraine.

Kokhanets Petro Petrovych – Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor, Hryhoriiy Skovoroda University in Pereiaslav, Pereiaslav, Ukraine.

Krutsevich Tetiana Yuriivna – Doctor of Science in Physical Education and Sports, National University of Physical Education and Sports of Ukraine, Kyiv, Ukraine.

Kuibida Viktor Vitaliiovych – Candidate of Biological Sciences, Doctor of History, Professor, Hryhoriiy Skovoroda University in Pereiaslav, Pereiaslav, Ukraine.

Moskalenko Nataliia Vasylivna – Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, Dnipro State Academy of Physical Culture and Sports, Dnipro, Ukraine.

Panhelova Mariia Borysivna – Candidate of Philological Sciences, Associate Professor, Hryhoriiy Skovoroda University in Pereiaslav, Pereiaslav, Ukraine.

Ruban Vladyslav Yuriiovych – Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor, Hryhoriiy Skovoroda University in Pereiaslav, Pereiaslav, Ukraine.

Stepanenko Volodymyr Mykhailovych – Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor, Hryhoriiy Skovoroda University in Pereiaslav, Pereiaslav, Ukraine.

Trotsenko Tetiana Yuriivna – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Hryhoriiy Skovoroda University in Pereiaslav, Pereiaslav, Ukraine.

Tsibulska Viktoriya Viktorivna – Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor, Bohdan Khmelnytskyi Melitopol State Pedagogical University, Zaporizhzhia, Ukraine.

Chuprun Natalia Fedorivna – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Hryhoriiy Skovoroda University in Pereiaslav, Pereiaslav, Ukraine.

Mario Baich – izv. prof. dr. sc., University of Zagreb, Zagreb, Croatia.

Recommended for publication by the Academic Council of Hryhoriiy Skovoroda University in Pereiaslav (protocol No. 9 dated september 27, 2023)

The journal is placed in scientometric databases, repositories: V.I. Vernadsky National Library of Ukraine (Scientific Ukraine); Index Copernicus; Google Scholar

In accordance with the Order of the Ministry of Education and Science of Ukraine No. 491 of April 27, 2023 (Appendix 3), the journal is included in the List of Scientific Professional Publications of Ukraine in category "B", by specialties 014 Secondary education (by subject specialties), 017 Physical culture and sports.

Certificate of state registration of printed media, series KV No. 25093-15033P dated January 14, 2022.

DOI: <https://doi.org/10.31470/2786-6424-1/2023>

ISSN 2786-6432 Print
ISSN 2786-6424 Online

© Authors of articles, 2023
© Hryhoriiy Skovoroda University in Pereiaslav, 2023
© Series Editorial Board, 2023

DOI: <https://doi.org/10.31470/2786-6424-1/2023-148-156>

ORCID 0000-0003-0919-7041

БЕЗВЕРХНЯ Галина

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор, професор кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я Луцького національного технічного університету, м. Луцьк, Україна

BEZVERKHNIA Halyna

candidate of sciences in physical education and sports, professor, professor of the department of physical culture, sports and health of the Lutsk National Technical University, Lutsk, Ukraine

✉ bezverxnyagv@gmail.com

ORCID 0000-0003-0919-7041

ЦИБУЛЬСЬКА Вікторія

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спортивних дисциплін Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя, Україна

TSYBULSKA Victoria

candidate of sciences in physical education and sports, associate professor, associate professor of the department of theory and methods of physical education and sports disciplines of Melitopol State Pedagogical University named after Bohdan Khmelnytskyi, Zaporizhzhia, Ukraine

✉ vikaydpy@ukr.net**ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО
ДО САМООРГАНІЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ****FORMING THE READINESS OF STUDENTS OF VOCATIONAL SCHOOLS
TO SELF-ORGANIZATION OF HEALTHY LIFESTYLE****Анотація.**

Вступ. У розвитку конкурентоспроможності та економічної стійкості України одним із центральних факторів є здоров'я нації, рівень та якість освіти. Особливо актуальна дана проблема в умовах, коли сучасна освіта з властивою їй динамічністю, високою інтенсивністю розумового навантаження та збільшеним обсягом інформації висуває високі вимоги до студентів, у тому числі й до виховання у них відповідального ставлення до свого здоров'я, здоров'я майбутніх поколінь. У зв'язку з цим важливим є завдання дати майбутньому педагогові наукові уявлення про способи та методи зміцнення здоров'я свого та тих, хто займається. Саме тому формування самоорганізації здорового способу життя студентів розглядається нині як освітня цінність, бо майбутній тренер має на особистому прикладі підтверджувати єдність принципів здорового способу життя.

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати модель формування готовності студентів ЗВО до самоорганізації здорового способу життя.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз, синтез та узагальнення даних науково-методичної літератури щодо вивчення досвіду роботи регіональних оздоровчих центрів, громадських об'єднань, а також здійснення аналізу та узагальнення результатів практики підготовки формування у студентів ЗВО самоорганізації здорового способу життя.

Результати. Аналіз показав, що для ефективного формування готовності студентів до самоорганізації здорового способу життя необхідна комплексна робота, яка включає організацію регулярних занять студентів спортом, особливу методичну, технологічну та психолого-педагогічну роботу з орієнтації студентів на самоорганізацію здорового способу життя, контекстне навчання, експериментальне навчання, рефлексивні технології тощо.

Висновки. У результаті аналізу проблеми самоорганізації здорового способу життя студентів ми дійшли висновку, що самоорганізація здорового способу життя це інтегральна якість особистості, яка полягає у здатності свідомої, планомірної діяльності особистості щодо заощадження та підвищення власного здоров'я через організацію здорового способу життя в контексті фізичного, духовного та інтелектуального саморозвитку. Самоорганізація здорового

способу життя в контексті діяльнісно-компетентісного підходу може бути описана через структуру базових компетенцій, до яких належать гностичні, когнітивні, проєктувальні, конструктивні, комунікативні, організаційно-діяльнісні та рефлексивні.

Ключові слова: здоров'язберігаючий освітній простір, мотивація, педагогічна діяльність, саморозвиток, самоорганізація, професійна діяльність.

Anotation.

Introduction. One of the central factors in the development of Ukraine's competitiveness and economic sustainability is the nation's health, level and quality of education. This problem is especially relevant in a context where modern education, with its inherent dynamism, high intensity of mental workload and increased amount of information, places high demands on students, including the development of a responsible attitude to their health and the health of future generations. In this regard, it is important to provide future teachers with scientific insights into ways and methods of improving their own and their students' health. That is why the formation of students' self-organization of a healthy lifestyle is now considered an educational value, because the future trainer must confirm the unity of the principles of a healthy lifestyle by personal example.

The purpose. Theoretically substantiate the model of forming the readiness of university students for self-organization of a healthy lifestyle.

Material and methods. Theoretical analysis, synthesis and generalization of scientific and methodological literature on the experience of regional health centers, public associations, as well as analysis and generalization of the results of the practice of training the formation of self-organization of a healthy lifestyle among university students.

Results. The analysis showed that in order to effectively form students' readiness for self-organization of a healthy lifestyle, a comprehensive work is needed, including the organization of regular sports activities for students, special methodological, technological, psychological and pedagogical work to orient students to self-organization of a healthy lifestyle, contextual learning, experiential learning, reflective technologies, etc.

Conclusions. As a result of the analysis of the problem of students' self-organization of a healthy lifestyle, we concluded that self-organization of a healthy lifestyle is an integral quality of a personality, which consists in the ability of a conscious, systematic activity of a person to save and improve their own health through the organization of a healthy lifestyle in the context of physical, spiritual and intellectual self-development. The self-organization of a healthy lifestyle in the context of the activity-competence approach can be described through the structure of basic competencies, which include gnostic, cognitive, design, constructive, communicative, organizational, activity and reflective.

Key words: health-preserving educational space, motivation, pedagogical activity, self-development, self-organization, professional activity.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень. У педагогіці дослідження готовності розглядаються в рамках психологічних теорій готовності людини до діяльності і трактується як «інтегральна, професійно-значуща якість особистості вчителя, яка являє собою систему взаємопов'язаних структурних компонентів, які включають особистісні (професійні мотиви та інтереси) та процесуальні (професійні знання та вміння) аспекти; складну особистісну освіту, яка включає систему професійно-значущих якостей і психічних станів, у своїй сукупності обумовлюють швидку адаптацію людини до нових професійних умов, успішність здійснення професійної діяльності і визначальних спрямованість його професійно-особистісного зростання» [5, 10].

У педагогічних дослідженнях готовність до діяльності трактується в рамках особистісно-діяльнісного підходу, безпосередньо як структурні елементи готовності: професійна спрямованість, мотивація до професійної діяльності, емоційно-вольовий, пізнавальний та процесуальний компоненти. Разом з тим більшість авторів при висвітленні пізнавального (змістовного) компонента готовності дотримуються інформаційно-орієнтовного підходу і описують даний компонент готовності через знання, вміння, навички. Погоджуючись загалом із трактуванням готовності в контексті особистісно-діяльнісного підходу, ми стверджуємо, що діяльнісний підхід має бути реалізований у всіх структурних компонентах готовності, у зв'язку з чим ми пропонуємо розглядати пізнавальний компонент готовності крізь призму компетенцій, які відповідають вимогам діялісно-компетентісного підходу.

У контексті дослідження проблеми формування готовності студентів до саморозвитку здорового способу життя ми не можемо обмежитися аналізом педагогічної готовності, оскільки орієнтація на здоровий спосіб життя, передбачає також певну рухову активність. У зв'язку з цим є доцільним розглянути фізіологічну готовність, тому що основу будь-якої діяльності людини становить функціональна активність різних систем організму, яка забезпечує адаптацію до конкретних умов діяльності.

Як стверджують науковці, готовність студентів до самоорганізації здорового способу життя є інтегративною освітою особистості, яка включає психологічну, педагогічну і фізіологічну готовність, системоутворюючу установку на освоєння і ведення здорового способу життя, яка дозволяє студентам здійснювати особисту, а в перспективі, і професійну здоров'язберігаючу діяльність. Готовність студентів до самоорганізації здорового способу життя ми розглядаємо, з одного боку, у контексті готовності студента до особистісного розвитку, з іншого боку як готовність до майбутньої педагогічної діяльності. Отже, формування готовності студентів до самоорганізації здорового способу життя є цілеспрямованим процесом навчання основам здоров'я та виховання культури здоров'я з метою розвитку готовності студентів до самоорганізації здорового способу життя.

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати модель формування готовності студентів ЗВО до самоорганізації здорового способу життя.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз, синтез та узагальнення даних науково-методичної літератури щодо вивчення досвіду роботи регіональних оздоровчих центрів, громадських об'єднань, а також здійснення аналізу та узагальнення результатів практики підготовки формування у студентів ЗВО самоорганізації здорового способу життя.

Результати дослідження. Результати проведеного дослідження свідчать, що в багатьох роботах модель готовності до діяльності, в тому числі і до здорового способу життя, представлена такими компонентами, як мотиваційний, емоційно-вольовий, когнітивний (змістовний) та операційно-діяльнісний. Проте структура готовності до певної діяльності дещо відрізняється зі структурою готовності до самоорганізації певної діяльності.

У педагогічній науці розроблено загальний підхід до структури та змісту готовності до саморозвитку здорового способу життя студентів, яка включає 5 основних компонентів: мотиваційно-цільовий, змістовний, програмно-орієнтовний, діяльнісно-операційний і рефлексивний.

Мотиваційно-цільовий компонент характеризує ієрархію цінностей особистості студента у здоровому способі життя, ставлення студента до цього феномену, задоволеність чи незадоволеність від діяльності, пов'язаної зі здоровим способом життя. Мотиваційно-цільовий компонент включає наступні підструктури: мотиваційний, ціннісний, цільовий, емоційно-вольовий і настановний рівні.

Мотиваційний компонент є базовим для всіх інших компонентів, оскільки успіх діяльності обумовлюється відповідною спрямованістю особистості, тобто, наявністю відповідних даних діяльності мотивів, ціннісних орієнтацій та установок.

Мотиваційний і ціннісний рівні мотиваційно-цільового компоненту включають такі компетенції: усвідомлене розуміння актуальності діяльності зі здоров'язбереження; бажання опанувати теорію та практику здоров'язберігаючих технологій, валеологічну культуру; мотиваційна спрямованість на здоровий спосіб життя та прагнення до валеологічної діяльності, пропаганди здоров'я; прагнення до творчого пошуку раціональних способів здоров'язберезувальної діяльності та діяльності з самоорганізації здорового способу життя; усвідомлення сенсу оволодіння основами здоров'язберігаючих технологій та програмами здорового способу життя; прагнення самостійно ставити та досягати мети здоров'язберігаючої діяльності, прагнення до вольового зусилля при досягненні цілей, прагнення до особистісного саморозвитку, професійного самовдосконалення, самореалізації. Вольовий компонент представляє комплекс якостей, необхідних для досягнення поставлених цілей, і включає вольові якості, які постійно проявляються в діяльності студента з самоорганізації здорового способу життя. Він забезпечує активність особистості студента, наполегливість у діях, саморегуляцію, свідомі мобілізуючі зусилля та управління своїми почуттями, настроєм, поведінкою. Установчий рівень є інтегральним рівнем мотиваційно-цільового компонента і може бути описаний через сукупність наступних характеристик: «сутнісних», які трактують установку на здоровий спосіб життя як готовність до здійснення здорової життєдіяльності; «змістовних», які дозволяють розглядати установку на здоровий спосіб життя як різновид смислової установки, що виражає особистісний сенс ставлення суб'єкта до здорової життєдіяльності; «регулятивних», які обґрунтовують установку на здоровий спосіб життя як вид соціальної установки, що регулює діяльність людини в аспекті його здоров'я; «структурних», які розкривають компонентний склад установки на здоровий спосіб життя як сукупність когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів» [9].

Виходячи з цього, установку на самоорганізацію здорового способу життя ми розглядатимемо як готовність особистості дотримуватися норм і вимог здорової життєдіяльності, заснованої на свідомій орієнтації даної особи на певний спосіб сприйняття, відносини та реагування в ситуаціях.

Таким чином, до структури мотиваційно-цільового компоненту входять мотиви, інтереси, потреби, ціннісні орієнтації та встановлення студента на самоорганізацію здорового способу

життя, які у своїй сукупності відбивають психологічну готовність студента до самоорганізації здорового способу життя.

Змістовий компонент готовності студента до самоорганізації здорового способу життя передбачає наявність знань, уявлень про сутність здорового способу життя та ступінь оволодіння необхідними вміннями для використання та вирішення поставлених завдань (оздоровчих, виховних та освітніх).

Необхідність і значимість даного компоненту обумовлена тим, що студент не може успішно вирішувати завдання самоорганізації здорового способу життя, не володіючи необхідними знаннями про предмет даної діяльності, про способи, засоби та технології ефективного вирішення необхідних завдань. Таким чином, змістовий компонент готовності студента до організації здорового способу життя є системою знань про самовдосконалення у здоров'язберігаючій діяльності і складається з наступних гностичних та когнітивних компетенцій:

1. Методологічні знання, зміст яких визначається здатністю до самостійного пошуку, узагальнення та систематизації знань у галузі ЗСЖ, активних методів цінностей здоров'я та саморегуляції. (Гностичні компетенції).
2. Теоретичні знання в галузі валеології, фізичної культури, основ ЗСЖ, психічної саморегуляції. (Когнітивні компетенції).
3. Методичні знання у сфері уявлень про конкретні активні методи здоров'язбереження, фізичного розвитку, психічної саморегуляції.
4. Технологічні знання, сутність яких визначається руховою самоорганізацією особистості, яка розглядається як готовність людини до вироблення та реалізації відповідних її віку та стану здоров'я програм рухової активності, яка вимагає безперервної підтримки та корекції протягом усього життя.

Таким чином, змістовна складова готовності студента до самоорганізації ЗСЖ забезпечує цілісне уявлення про ЗСЖ, а також професійно-значущі та особистісно-значущі уявлення та знання про здоров'язбереження, методи самоорганізації ЗСЖ.

Програмно-орієнтовний компонент готовності студента до самоорганізації здорового способу життя дає можливість скласти поетапну програму діяльності з урахуванням поставленої мети, яка орієнтує студентів на активний, діяльний спосіб життя, систематичне використання засобів фізичної культури для фізичного вдосконалення як ЗСЖ.

Вчені-психологи розрізняють загальні та специфічні здібності. «Здатність до самоорганізації належить до загальних здібностей, оскільки система властивостей особистості, які належать здібностям до самоорганізації, забезпечення відносної легкості та продуктивності в оволодінні знаннями, а також досягнення високих результатів у пізнанні та творчості у будь-якій галузі діяльності. Інакше можна сказати, що здатність до самоорганізації є фундаментальною спроможністю особистості. Опорними властивостями здатності до самоорганізації є: прагнення свободи, розвитку; цілісне сприйняття навколишнього світу; активність особистості; адаптація до життєвих умов; нелінійність мислення».

Таким чином, програмно-орієнтовний компонент готовності студента до самоорганізації здорового способу життя реалізується на рівні сформованості проєктувальних та конструктивних компетенцій.

Діяльнісно-операційний компонент готовності студента до самоорганізації ЗСЖ підкреслює ступінь включеності особистості студента до цілісної системи самоорганізації ЗСЖ або її окремих компонентів. Цей компонент розглядається за повнотою включення до повсякденної практики студента як у навчальному закладі, так і в сім'ї. Даний компонент готовності студента до самоорганізації ЗСЖ інтегрує в собі зміст представлених вище компонентів і проявляється у сформованості організаційно-діяльнісних компетенцій діяльності з самоорганізації ЗСЖ. Ступінь розвитку даного компоненту відображає практичну готовність студента до самоорганізації здорового способу життя.

Рефлексивний компонент готовності студента до самоорганізації здорового способу життя містить емоційну та розумову оцінку результатів процесу самоорганізації здорового способу життя, ступінь задоволеності ним, контролю за змінами, які відбуваються в організмі, корекцію дій, регуляцію навантажень, оцінку та аналіз власної діяльності з ведення здорового способу життя, суб'єктивну та об'єктивну оцінку отриманих результатів, співвідношення рівня сформованості компетенцій самоорганізації здорового способу життя з вимогами професії. Даний компонент забезпечує циклічність процесу готовності студента до самоорганізації здорового способу життя, переводячи готовність із короткочасного стану в довготривалий стан та вдосконалюючи цим дану якість.

Розвиток готовності студента до самоорганізації здорового способу життя – складний, цілеспрямований, безперервний та системний процес, успішна реалізація якого багато в чому визначається його організацією.

На основі виділених структурних компонентів готовності студента до самоорганізації здорового способу життя студентів нами був розроблений комплекс психолого-педагогічних умов для отримання особистісного та соціально-значущого ефекту у формуванні ЗСЖ, які представлені у табл.1.

Таблиця 1

Класифікація умов формування у студентів готовності до реалізації ЗСЖ

Характеристика умов		
Група	Назва	Зміст
Зовнішні	суспільно-політичні	забезпечення визнання необхідності формування у студентів готовності до реалізації ЗСЖ
	нормативно-правові	забезпечення нормативної основи формування у студентів готовності до реалізації ЗСЖ
	матеріально-технічні	забезпечення матеріально-технічної бази формування у студентів готовності до реалізації ЗСЖ
	санітарно-гігієнічні	забезпечення санітарних норм та правил
	кадрові	забезпечення компетентності в галузі формування у студентів готовності до реалізації ЗСЖ
Внутрішні	соціально-педагогічні	соціально-педагогічне супроводження формування у студентів готовності до реалізації ЗСЖ
	організаційно-педагогічні	забезпечення комплексної системи формування у студентів готовності до реалізації ЗСЖ
	створення здоров'язберігаючого освітнього простору	забезпечення екологічного, емоційно-поведінкового, вербального, культурологічного здоров'язберігаючих підпросторів у ЗВО

Необхідно підкреслити, що підстави для класифікації педагогічних умов можуть бути різні. За основу в даному випадку нами взято місце певної групи умов щодо педагогічної системи формування здорового способу життя. Умови, які діють над цією системою або паралельно до неї, віднесені до розряду зовнішніх. Умови, які безпосередньо забезпечують навчальний процес, позначені як внутрішні. Виділені умови можуть бути згруповані і відносно елементів педагогічної системи. Розглянемо ці умови.

Соціально-педагогічні умови включають соціально-педагогічний супровід формування готовності студентів до самоорганізації ЗСЖ. Під соціально-педагогічним супроводом слід розуміти універсальний педагогічний комплекс, який підвищує ефективність формування у студентів готовності до реалізації ЗСЖ на основі самоорганізації та рефлексії того, що відбувається [1, 2, 3, 7].

Організаційно-педагогічні умови передбачають наявність комплексної системи формування ЗСЖ студентів у ЗВО. До цієї групи умов відноситься наявність концепції формування ЗСЖ, побудова освітнього процесу у ЗВО на здоров'язберігаючих принципах, комплексування навчальної, наукової та виховної роботи у сфері формування ЗСЖ студентів [4, 7, 8].

Важливою умовою формування готовності студентів до самоорганізації ЗСЖ є орієнтація на структуру даного феномену, який включає мотиваційно-цільовий, змістовий, програмно-орієнтовний, діяльнісно-операційний та рефлексивний компоненти. З огляду на це робота з формування установки на ЗСЖ повинна включати такі взаємопов'язані аспекти:

- стимулювання самосвідомості студента, спрямоване на емоційно-особистісне ставлення до ідеї ЗСЖ;
- формування гностичних та когнітивних компетенцій студентів, які включають практико-орієнтоване володіння знаннями про сутність, методи, програми ЗСЖ та шляхи його формування;
- консультування студентів та надання допомоги у розробці індивідуальних програм ЗСЖ;
- наявність та функціонування традиційних (фізична культура) та нових систем оздоровчої практики (фітнес-аеробіка, тощо).
- залучення студентів до системи оздоровчої практики, яка сприяє підвищенню їх грамотності та поінформованості у питаннях здорової життєдіяльності (системи харчування, психорегуляції, позатренувальних факторів впливу на організм, способів

діагностики, контролю та самоконтролю за станом здоров'я) і, як наслідок, підвищує частку «власних» зусиль» у формуванні готовності до самоорганізації ЗСЖ.

Здоров'язберігаючий освітній простір ЗВО. Побудова освітнього процесу у ЗВО на здоров'язберігаючих принципах, крім вищевказаних, включає використання здоров'язберігаючих технологій в освітньому процесі.

У досягненні мети формування готовності студентів до самоорганізації здорового способу життя велику роль відіграє здоров'язберігаюче середовище, створене у ЗВО. Розглядаючи структуру здоров'язберігаючого освітнього простору, виділяють такі компоненти:

- екологічний (гігієнічна, ароматична, відеоекологічна складові),
- емоційно-поведінковий (комунікативна культура, психологічний клімат, стиль і характер поведінки),
- вербальний (культура мови, чіткість формулювань, зменшення авторитарного забарвлення слів, відсутність слів паразитів та ненормативної лексики),
- культурологічний (арттерапія, бібліотерапія, музикотерапія, ізо-терапія).

Здоров'язберігаючий освітній простір у ЗВО є складовою частиною багаторівневої регіональної соціально-педагогічної системи, в якій нижчий рівень у взаємозв'язках поглинається вищим, утворюючи єдину міжсекторальну виховну систему [3, 5, 6, 11, 12, 13, 14, 15]. Відповідно до цього для формування здоров'язберігаючого простору у ЗВО необхідне комплексування діяльності всіх служб та підрозділів не тільки всередині освітньої установи, а й поза нею.

Говорячи про здоров'язберігаючий простір університету на прикладі системи здоров'язберігаючої діяльності ЛНТУ, необхідно підкреслити дві важливі особливості даної діяльності: по-перше, наявність варіативних здоров'язберігаючих програм, орієнтованих на студентство як специфічну соціальну та вікову групу (наприклад, курс фітнес-аеробіки); по-друге, моніторинг рівня здоров'я та загальної фізичної підготовки студентів.

З урахуванням певних цілей, завдань, психолого-педагогічних умов, змісту та форм реалізації структурних компонентів готовності студентів до самоорганізації здорового способу життя нами були розроблені наступні критерії сформованості досліджуваної якості особистості студента:

Особистісний рівень:

1. *Гностичні компетенції:* здатність до самостійного пошуку, узагальнення та систематизації знань у галузі ЗСЖ, активних методів здоров'язбереження та саморегуляції тощо.
2. *Когнітивні компетенції:* володіння теоретичними знаннями в галузі валеології, фізичної культури, основ ЗСЖ, психічної саморегуляції, а також методичними знаннями про конкретні активні методи здоров'язбереження, фізичного розвитку, психічної саморегуляції.
3. *Проектувальні компетенції:* цілепокладання та проектування студентом своєї діяльності з підтримки та розвитку здоров'я як всередині системи здоров'я заощаджуючої діяльності, так і в системі інших видів діяльності (суспільна, навчальна, професійно-трудова, дозвілля).
4. *Організаційно-діяльнісні компетенції:* реалізація цілей, планів, програм підтримки та розвитку ЗСЖ, сформованих у процесі проектування та конструювання діяльності з самоорганізації здорового способу життя, в умовах спілкування.
5. *Рефлексивні компетенції:* емоційна та розумова оцінка результатів процесу самоорганізації здорового способу життя, ступінь задоволеності ним, контролю за змінами, які відбуваються в організмі, корекція дій, регуляція навантажень, оцінка та аналіз власної діяльності з ведення ЗСЖ, суб'єктивна та об'єктивна оцінка отриманих результатів.

Фізичний рівень:

1. Стан серцево-судинної та дихальної системи.
2. Стан м'язового тону та скелета.
3. Стан нервової системи.

Як очікуваний результат перетворюючої дослідницької діяльності можна розглядати наступне: сформована готовність студента до самоорганізації здорового способу життя, що є інтегрованою якістю особистості, що включає високий рівень мотиваційно-цільових установок на здоровий спосіб життя, сформовану програмно-орієнтовану організаційно-діяльну галузь самоорганізації здорового способу життя, а також сформовану базову когнітивну компетентність у сфері здорового способу життя та досвід діяльності із застосування здоров'язберігаючих технологій.

Дискусія. У результаті дослідження вдалося з'ясувати, що основна проблема в орієнтації студентів на здоровий спосіб життя пов'язана з формуванням їхньої готовності до самоорганізації здорового способу життя, причому, якщо на рівні певного середовища (здоров'язберігаюча

діяльність університету) здоровий спосіб життя підтримується, то в перспективі саме самоорганізації виникає низка проблем, центральною з яких є комплексна самоорганізація здорового способу життя та самоорганізація рухової активності зокрема. Практика організації освітнього процесу ЗВО свідчить про недостатню увагу викладачів кафедр фізичного виховання до формування системи теоретичних знань студентів з фізичної культури, валеології, основ ЗСЖ. Тому ученими запропоновано різні підходи до формування цих знань, зокрема: Бондаренко З.П. (2021) розглядає формування ЗСЖ як психолого-педагогічну проблему ЗВО, зосереджує увагу на напрямках і формах роботи зі студентами стосовно їх мотивації щодо збереження та зміцнення здоров'я.

Науковець Мирончук Н. М. (2020) приділяє увагу основам самоорганізації у професійній діяльності. У своїй праці «Основи самоорганізації у професійній діяльності» автор розкриває особливості професійної діяльності викладача вищої школи та важливі аспекти його самоорганізації у професійній діяльності, а також проаналізовано методи, вправи та техніки самоорганізації.

Низка авторів, які виклали свої думки у монографії «Формування компетентності індивідуального здоров'язбереження: теорія і практика в освітніх процесах:» (2020) вказують на необхідність формування знань, умінь та навичок ведення ЗСЖ, формування готовності студентів до самоорганізації ЗСЖ в різних галузях.

Висновки. В результаті аналізу психолого-педагогічної літератури було визначено готовність студентів до самоорганізації здорового способу життя, яка розглядається в контексті діяльнісно-компетентнісного підходу як інтегративне утворення особистості, яка включає психологічну, педагогічну і фізіологічну готовність, системоутворюючу установку на ведення здорового способу життя, що дозволяє студентам здійснювати особисту а, у перспективі, професійну здоров'язберігаючу діяльність (зміцнення здоров'я, вдосконалення особистісних якостей та властивостей, успішність у професійній діяльності). Для формування готовності студентів до самоорганізації здорового способу життя були виділені такі умови, як соціально-педагогічні, організаційно-педагогічні та здоров'язберігаючий освітній простір ЗВО.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні умов формування готовності студентів до самоорганізації здорового способу життя, зокрема, здоров'язберігаючий освітній простір ЗВО.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

Література

1. Бондар Т.К., Дьоміна Ж.Г. Аквафітнес як засіб формування професійно-важливих складнокоординативних рухів майбутніх учителів музики у процесі фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць* 2017. Вип. 3К. С. 77-80.
2. Бондарчук Н. Характеристика спектру критеріїв диференціації у фізичному вихованні різних категорій населення. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2012. № 1. С.53-58.
3. Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
4. Гончарова Н., Усиченко В., Денисова Л.. Використання сучасних інформаційних технологій у сфері оздоровчого фітнесу. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 2. С.163-167.
5. Данилевич М.В. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності : автореф. ... дис. док.пед.наук : 13.00.04. Київ, 2019. 45 с.
6. Кашуба В.О. Із досвіду використання фітнес-технологій, спрямованих на корекцію тілобудови людини. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 1. С. 131-138.
7. Круцевич Т.Ю., Юшковська О. Г., Середовська В.Ю., Безверхня Г.В. Самостійні заняття з фізичного виховання: навч. посібник, Одеса: ОНМедУ, 2012. 364 с.
8. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Олімпійська література, 2010. 248 с.
9. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2011. 224 с.
10. Ляхова І.М. Мотиви як усвідомлені спонукання до занять фітнесом жінок віком 18-35 років. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2014. 36 (89). С. 280-285.

11. Чепелюк А.В., Сарай А.М. Інноваційні технології у фізичному вихованні молоді : матеріали IV всеукраїнської науково-практичної конференції «Шляхи розвитку рухової активності молоді України», м. Дрогобич, 12 травня 2022 р. : Північ, 2022. С. 273-280.
12. Шинкарук О.Д., Отравенко О.В. Теоретичні основи методики використання оздоровчого аквафітнесу. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2017. № 3. С. 239-246.
13. Anna Hakman, Olena Andrieieva, Vitalii Kashuba, Halyna Bezverkhnia, Viktoria Tsybul'ska, Mykola Maiev'skyi, Tetiana Osadchenko, Andrii Semenov, Olena Kljus, Oksana Tsiuniak, Nataliia Nikula, Oleksandr Tomenko. Factors of future teachers' motivation formation for the physical improvement. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 2021. Supplement (2). P. 33-42.
14. Anna Hakman, Olena Andrieieva, Halyna Bezverkhnia, Natalia Moskalenko, Viktoria Tsybul'ska, Tetiana Osadchenko, Sergii Savchuk, Volody Myrkovalchuk, Yaroslav Filak. (2020). Dynamics of the physical fitness and circumference sizes of body parts as a motivation for self-improvement and self-control in students. *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES), Vol.20 (1), Art 15 P. 116–122.
15. Kruciewicz T.J., Bezverkhnya G.V. «REKREACJA W KULTURZE FIZYCZNEJ RÓZNYCH GRUP SPOŁECZNYCH». Drukarnia i Wydawnictwo Akademickie Wyższej Szkoły Społeczno-Przyrodniczej im. W.Pola w Lublinie, 2013. 326 s.

References

1. Bondar T.K., Domina Zh.H. (2017). Aquafit as a Means of Forming Professionally Important Complex Coordination Movements of Future Music Teachers in the Process of Physical Education. *Naukovyi chasopys [Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova]*. Serii 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). 3K:77-80. (In Ukrainian).
2. Bondarchuk N. (2012). Characterization of the spectrum of criteria for differentiation in physical education of different categories of the population. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. 1:53-58. (In Ukrainian).
3. Volovyk N.I. (2015). *Modern wellness fitness programs: navchalnyi posibnyk dlia studentiv vyshchykh pedahohichnykh navchalnykh zakladiv*. K.: Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova. 48 s. (In Ukrainian).
4. Honcharova N., Usychenko V., Denysova L.. (2012). Use of modern information technologies in the field of health fitness. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*. 2:163-167. (In Ukrainian).
5. Danylevych M.V. (2019). Theoretical and methodological bases of professional training of future specialists in physical education and sports for recreational and health activities: avtoref. ... dys. dok.ped.nauk : 13.00.04. Kyiv, 45 s. (In Ukrainian).
6. Kashuba V.O. (2018). From the experience of using fitness technologies aimed at correcting the human body. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. 1:131-138. (In Ukrainian).
7. Krutsevych T.Iu., Yushkovska O. H., Seredovska V.Iu., Bezverkhnia H.V. (2012). *Independent classes in physical education: navch. posibnyk*, Odesa: ONMedU, 364 p. (In Ukrainian).
8. Krutsevych T. Yu., Bezverkhnia H.V. (2010). *Recreation in physical culture of different population groups : navchalnyi posibnyk dlia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv*. Kyiv : Olimpiiska literatura, 248 p. (In Ukrainian).
9. Krutsevych T. Yu., Vorobiov M. I., Bezverkhnia H.V. (2011). *Control in physical education of children, adolescents and youth : navchalnyi posibnyk*. Kyiv : Olimpiiska literatura, 224 p. (In Ukrainian).
10. Liakhova I.M. (2014). Motives as conscious motivations for women aged 18-35 years to engage in fitness activities. *Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh*. 36(89):280-285. (In Ukrainian).
11. Chepeliuk A.V., Sarai A.M. Innovative technologies in physical education of youth: materialy IV vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii «Shliakhy rozvytku rukhovoï aktyvnosti molodi Ukrainy», m. Drohobych, 12 travnia 2022 r. : Pivnit, 2022. P. 273-280.
12. Shynkaruk O.D., Otravenko O.V. (2017). Theoretical foundations of the methodology for the use of health aqua fitness. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Pedahohichni nauky*. 3: P.239-246. (In Ukrainian).
13. Anna Hakman, Olena Andrieieva, Vitalii Kashuba, Halyna Bezverkhnia, Viktoria Tsybul'ska, Mykola Maiev'skyi, Tetiana Osadchenko, Andrii Semenov, Olena Kljus, Oksana Tsiuniak, Nataliia Nikula, Oleksandr Tomenko. Factors of future teachers' motivation formation for the physical improvement. // *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 2021; Supplement (2): P. 33-42. (In English).

14. Anna Hakman, Olena Andrieieva, Halyna Bezverkhnia, Natalia Moskalenko, Viktoria Tsybulska, Tetiana Osadchenko, Sergii Savchuk, Volody Myrkovalchuk, Yaroslav Filak. Dynamics of the physical fitness and circumference sizes of body parts as a motivation for self-improvement and self-control in students. // Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), Vol.20 (1), Art 15 pp. 116 – 122, 2020. (In English).
15. Krucewicz T.J., Bezverkhnya G.V. (2013). «REKREACJA W KULTURZE FIZYCZNEJ RÓŻNYCH GRUP SPOŁECZNYCH». Drukarnia i Wydawnictwo Akademickie Wyższej Szkoły Społeczno-Przyrodniczej im. W.Pola w Lublinie, 326 p. (In Poland).

ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ НАУКОВО-ПРАКТИЧНИЙ ЖУРНАЛ

Університет Григорія Сковороди в Переяславі
№ 1/2023

Адреса редакції:
08401,
Україна,
м. Переяслав Київської області,
вул. Сухомлинського, 30.

*Дизайн обкладинки: Вовкодав А.
Комп'ютерна верстка: Домбровська Я.*

Підписано до друку 22.05.2023 р. Формат 60x84 1/8.
Папір офсет. Гарнітура Arial, Arial Narrow. Наклад 100.
Зам. № 07/04. Ум. друк. арк. 16,9.
Виготівник: ФОП Домбровська Я. М.,
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру
видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції
ДК № 6366 від 22.08.2018 р.
08055, Київська обл., Макарівський р-он, с. Вільне,
вул. Чапаєва, 16а, e-mail: devis519@ukr.net