

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Яковлів Володимир

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського,

кафедра теорії і методики фізичного виховання

dekykovliv576@gmail.com

Анотація. У статті здоровий спосіб життя розглядається як інтегрований, динамічний, педагогічний феномен, що формується у взаємодії поведінкових практик, здоров'язбережувальних компетентностей і ціннісно-мотиваційних орієнтацій особистостей. Проаналізовано класичний компетентнісний та особистісно орієнтований підходи до його розуміння, що дало змогу обґрунтувати провідну роль рухової активності та фізичних вправ у структурі здоров'язбережувальної поведінки здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, самостійні заняття фізичними вправами, рухова активність, здоров'язбережувальна компетентність.

Summary. Yakovliv V. Formation of a Healthy Lifestyle among Higher Education Students. The article considers a healthy lifestyle as an integrated, dynamic, pedagogical phenomenon that is formed through the interaction of behavioral practices, health-saving competencies, and value-motivational orientations of individuals. The classical competency-based and personality-oriented approaches to its understanding are analyzed, which made it possible to substantiate the leading role of physical activity and exercise in the structure of health-saving behavior of higher education seekers.

Keywords: healthy lifestyle, independent physical exercise, physical activity, health-saving competence.

Постановка проблеми. Проблема формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти посідає важливе місце у сучасних педагогічних дослідженнях і розглядається як комплексне явище, що формується під впливом освітнього середовища. У наукових працях здоровий спосіб життя трактується як результат цілеспрямованого педагогічного впливу та свідомого вибору студентської молоді.

Разом з тим, попри значну кількість наукових публікацій, недостатньо систематизованими залишаються питання цілісного педагогічного осмислення самостійних занять фізичними вправами як чинника формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти [1, 2].

Обговорення. У межах класичної педагогічного підходу здоровий спосіб життя розглядається як сукупність свідомо отриманих форм поведінки, спрямованих на збереження та зміцнення фізичного і психічного здоров'я.

Підвищення результативності самостійних занять фізичними вправами у практиці закладів вищої освіти передбачає реалізацію таких педагогічно-обґрунтованих рекомендацій:

1. Планування фізичної активності має здійснюватись з урахуванням індивідуального рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я.
2. Контроль самостійних занять реалізувати з елементами самоконтролю.
3. Самооцінювання фізичної активності.
4. Педагогічна підтримка на закріплення позитивного досвіду фізичної самореалізації.

У результаті проведеного дослідження встановлено, що здоровий спосіб життя здобувачів вищої освіти у сучасному педагогічному дискурсі доцільно розглядати як інтегрований і динамічний феномен, що формується під впливом освітнього середовища, особистісного вибору та соціокультурних чинників.

Література

1. Отравенко О.В., Шинкарьова О.Д. Підвищення мотивації студенток ВНЗ до занять фізичною культурою та установки на здоровий спосіб життя. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія Педагогічні науки.* № 3 (308), 2017. С.62-70.
2. Яковлів В.Л., Яковлів Є.В. Педагогічна технологія здоров'язбереження у студентів з послабленим здоров'ям у процесі фізичного виховання. *The 1st International scientific and practical conference "Advanced technologies for the implementation of new ideas"* (January 09-12, 2024) Brussels, Belgium. International Science Group. 2024. С. 228