



Борисевич Л., Шукатка О., Мартинів О. Застосування фізичних вправ як чинник впливу на формування культури здоров'я студентів у ЗВО. *Освіта. Інноватика. Практика*, 2024. Том 12, № 5. С. 7-11. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i5-001>.

Borysevych L., Shukatka O., Martyniv O. Zastosuvannia fizychnykh vprav yak chynnyk vplyvu na formuvannia kultury zdorovia studentiv u ZVO [Using physical exercises as a factor of influence on the formation of students' health culture in the university]. *Osvita. Innovatyka. Praktyka – Education. Innovation. Practice*, 2024. Vol. 12, No 5. S. 7-11. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i5-001>.

УДК 796.012.6

DOI: 10.31110/2616-650X-vol12i5-001

**Леся БОРИСЕВИЧ**

*Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, Україна*

<https://orcid.org/0000-0001-7103-1611>

[borysevychlesia@gmail.com](mailto:borysevychlesia@gmail.com)

**Оксана ШУКАТКА**

*Львівський національний університет імені Івана Франка, Україна*

<https://orcid.org/0000-0002-2297-4709>

[shukatka1973@ukr.net](mailto:shukatka1973@ukr.net)

**Олег МАРТИНІВ**

*Львівський національний університет імені Івана Франка, Україна*

<https://orcid.org/0000-0002-2509-0677>

[martuniv67@ukr.net](mailto:martuniv67@ukr.net)

### **ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ЯК ЧИННИК ВПЛИВУ НА ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ У ЗВО**

**Анотація.** Фізична активність має вирішальне значення для здоров'я кісток, так само, як звичайна їжа живить наше тіло. Важливо включити фізичну активність у свій спосіб життя, і найкраще починати розвивати здорову культуру з дитинства. Заохочення фізичної активності серед молоді в навчальних закладах є ефективним способом досягнення цієї мети. Щоб цей процес був успішним, необхідно мотивувати молодь до свідомого вибору здорового способу життя. Оскільки мотивація виникає через розуміння важливості виховання здорової культури серед студентів, вищі навчальні заклади відповідають за донесення до студентів цінностей здоров'я та методів його збереження. Створення потреби у фізичній активності має важливе значення для успішної реалізації. Цього можна досягти за допомогою уроків фізичної культури, побудованих на принципах здорового способу життя. Різноманітні фізичні навантаження, захоплюючі тренування та спортивні змагання можуть допомогти молодим людям розвинути любов до руху та зробити його невід'ємною частиною свого життя. Вибір активного способу життя – це інвестиція у своє здоров'я та майбутнє. Чим раніше людина починає включати фізичні навантаження, тим міцнішими будуть її кістки, і тим легше буде підтримувати хорошу фізичну форму протягом усього життя. У статті аргументовано користь фізичних вправ для організму людини: автори обґрунтовують тезу про те, що фізичні вправи покращують фізичне здоров'я шляхом зміцнення м'язів тіла, підвищення загальної витривалості, покращення настрою та зниження стресу, позитивного впливу на якість сну, підтримки нормальної ваги та підвищення загального рівня енергії в організмі. Автори доводять актуальність і значущість щоденної фізичної активності для формування культури здоров'я у студентів.

**Ключові слова:** фізична культура; культура здоров'я; фізичні вправи; здоровий спосіб життя; фізична активність; студентів.

**Lesia BORYSEVYCH**

*Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University, Ukraine*

<https://orcid.org/0000-0001-7103-1611>

[borysevychlesia@gmail.com](mailto:borysevychlesia@gmail.com)

**Oksana SHUKATKA**

*Ivan Franko National University of Lviv, Ukraine*

<https://orcid.org/0000-0002-2297-4709>

[shukatka1973@ukr.net](mailto:shukatka1973@ukr.net)

**Oleh MARTYNIIV**

*Ivan Franko National University of Lviv, Ukraine*

<https://orcid.org/0000-0002-2509-0677>

[martuniv67@ukr.net](mailto:martuniv67@ukr.net)

### **USING PHYSICAL EXERCISES AS A FACTOR OF INFLUENCE ON THE FORMATION OF STUDENTS' HEALTH CULTURE IN THE UNIVERSITY**

**Abstracts.** Physical activity is crucial for bone health, just as regular food nourishes our bodies. Incorporating physical activity into one's lifestyle is essential, and it's best to start cultivating a healthy culture from a young age. Encouraging physical activity among young people in educational settings is an effective way to achieve this. For this process to be successful, young people need to be motivated to make conscious choices toward a healthy lifestyle. Since motivation arises from understanding the importance of fostering a healthy culture among students, higher education institutions are responsible for conveying the health values and methods for its preservation to students. Creating a need for physical activity is essential for successful implementation. It can be achieved through physical education classes designed with

*healthy lifestyle principles. Diverse physical activities, engaging workouts, and sporting competitions can help young people develop a love for movement and make it an integral part of their lives. Choosing an active lifestyle is an investment in one's health and future. The earlier one starts incorporating physical activity, the stronger their bones will be, and the easier it will be to maintain good physical shape throughout life. The article argues for the benefits of exercise for the human body: the authors substantiate the thesis that exercise improves physical health by strengthening the body's muscles, increasing overall endurance, enhancing mood and reducing stress, positively affecting sleep quality, maintaining a healthy weight, and improving the overall energy level in the body. The authors prove daily physical activity's urgent and significant impact on forming a culture of health among students.*

**Keywords:** physical culture; health culture; physical exercises; healthy lifestyle; physical activity; students.

**Постановка проблеми.** Здоров'я – це не тільки відсутність хвороб чи будь-яких фізичних вад, це стан, при якому людина почувається добре у всіх сферах свого життя, тобто і психологічна, і фізична складова здоров'я перебувають у гармонії [6]. В сучасних умовах абсолютно здорової людини немає і це стало справжньою проблемою. Все більше людей замість «здорового» ведуть «споживацький спосіб життя», більше часу приділяється споживанню їжі та «благам цивілізації», забуваючи про рухову активність. Рух для нашого організму є дуже важливим. Оскільки він, так само, як фізична їжа для організму являється їжею для наших кісток. Фізична активність є надзвичайно корисною тому, що під час виконання фізичних вправ в організмі виділяються «гормони щастя», що проявляються в доброму самопочутті, фізичному здоров'ї та відмінному настрої. Одним із засобів досягнення душевної і фізичної рівноваги являється турбота про своє здоров'я і покращення фізичної форми. Помірні фізичні навантаження мають позитивний вплив не лише на опорно-руховий апарат, а й на психо-емоційний стан людини [8, 10]. Вчені стверджують, що фізичні вправи впливають на кожного індивідуально. У кожного організму свої внутрішні резерви, свій стан м'язової системи і своя реакція серцево-судинної системи, тому слід вибрати свій темп і стежити за самопочуттям. Тому підбір фізичних вправ повинен бути індивідуальним. Вид вправ, частота, інтенсивність та тривалість вправи є важливими моментами. Що стосується самого комплексу вправ, то він повинен розроблятися з урахуванням мети їх застосування. На кожному етапі вирішуються різні завдання, з урахуванням особливостей організму, проте всі вони взаємопов'язані та направлені на збереження здоров'я того хто займається. Потрібно пам'ятати, що перед виконанням будь-яких вправ м'язи потрібно розігріти, щоб запобігти травмуванню. Рекомендовано розпочати з нескладних вправ та повторювати їх не велику кількість, але робити це систематично, повільно нарощуючи навантаження [1]. Впродовж цілого життя потрібно не тільки дотримуватися режиму харчування, розпорядку дня, слідкувати за гігієною тіла, але й значну увагу необхідно приділяти виконанню фізичних вправ. Крім загальної фізичної активності та загально-розвиваючих вправ необхідно займатися оздоровчою гімнастикою, більше гуляти на свіжому повітрі, вживати з їжею вітаміни, тому, що від способу життя, залежить якість здоров'я людини. Наведені аргументи актуалізують проблему формування культури здоров'я студентів у ЗВО шляхом застосування фізичних вправ.

**Аналіз наукових досліджень** щодо формування культури здоров'я студентської молоді свідчить про постійну увагу до цієї теми вчених багатьох галузей на різних рівнях. У сучасній психолого-педагогічній літературі розглядають проблему становлення і розвитку особистості сучасної молоді в аспекті формування здорового способу життя. Деякі науковці (Л. Вовк, Ю. Бойчук, Г. Карпенко, О. Файчук) стверджують, що основною причиною недотримання більшості правил здорового способу життя є відсутність сформованої уяви «культури здоров'я» як основного чинника його зміцнення і збереження впродовж усього життя [2, 3]. Інші вчені (М. Гончаренко, С. Страшко, Г. Давидюк) вважають, що необхідно формувати навички здорового способу життя студентів шляхом формування культури їх здоров'я [4]. Наукові розробки Л. Ізбаш свідчать про те, що основну роль у процесі формування культури здоров'я відіграє система фізичного виховання. Автором обґрунтовано організаційно – педагогічні умови формування у студентської молоді позитивної мотивації через активну участь до збереження здоров'я шляхом самовиховання, самоосвіти та самооздоровлення [7].

За твердженням фахівців ВООЗ, здоров'я на 50 % залежить від способу життя людини, на 20 % – від спадковості, на 20 % – від стану навколишнього середовища і, лише, на 10 % – від медичних послуг [5]. І, саме тому, фізична активність є одним з головних факторів зміцнення здоров'я оскільки, вона підвищує тонус та активізує діяльність організму, мобілізуючи всі його захисні реакції, попереджаючи ускладнення, покращує морально-вольові якості, які сприяють подоланню будь-яких труднощів [1]. Досліджуючи вплив фізичних вправ на організм людини нами було проаналізовано літературу не тільки зі спортивної тематики, а й літературу з лікувальної фізичної культури та фізичної реабілітації. Адже, фізичними вправами можна не лише підтримувати організм у відмінній формі, але й відновлювати його після травм чи захворювань. Помірна фізична активність показана усім. При систематичному виконанні фізичні вправи не тільки безпечні, але й корисні, як для людського організму у будь-якому віці. Правильно підібраний комплекс фізичних вправ, які використовуються щоденно може попередити багато ускладнень, які можуть виникати після захворювань. Фізична активність сприяє правильному функціонуванню усіх систем (зокрема нервової), починаючи з

раннього віку, коли організм, ще починає рости та формуватися. Застосування фізичних вправ, також, допомагає підтримувати в тонусі уже сформований організм [9].

**Мета роботи:** показати, що застосування фізичних вправ є чинником впливу на формування культури здоров'я студентів у ЗВО.

**Методи дослідження:** узагальнення літературних джерел з даної проблеми, порівняльний аналіз, метод опитування, анкетування, бесіди.

**Результати дослідження.** Нами було проведено дослідження рівня фізичної підготовки студентів першого курсу, які за станом здоров'я були зараховані до основної групи. Дослідження проводилося в два етапи. На першому етапі була запропонована анкета з питаннями про здоров'я та фізичну активність. Метою анкетування було отримання інформації щодо знань про культуру здоров'я. Другий етап відбувався шляхом проведення тестів, на початку експерименту, завдяки чому ми змогли дізнатися про рівень фізичної підготовки. Та виконанням, в подальшому, спеціального комплексу. Серед студентів, які приймали участь у дослідженні були і хлопці, і дівчата. Загалом їх було 45 осіб. І жоден з них на момент проведення дослідження не займався ані спортом, ані додатковою фізичною активністю окрім урочних занять з фізичного виховання. Усіх студентів було поділено на три групи по 15 студентів.

Нами було запропоновано комплекс вправ з урахуванням індивідуальних особливостей та рівня фізичної підготовки. Студенти першої групи займалися в групі оздоровчої фізичної культури і займалися з тренером, три рази на тиждень, і відвідували заняття з фізичного виховання, друга група студентів окрім навчальних занять щоденно виконувала комплекс спеціальних вправ в домашніх умовах – займалися самостійно, а студенти, які входили до третьої групи – не займалися самостійно, а лише відвідували навчальні заняття, які відбувалися два рази на тиждень. Кожне заняття складалося з трьох частин: підготовча, основна і заключна. Основними засобами підготовчої частини є динамічні дихальні вправи та вправи загально-розвиваючого характеру. Завданням підготовчої частини заняття була підготовка організму до виконання вправ більшої інтенсивності; в основній частині застосовують вправи, що зміцнюють великі групи м'язів тулуба, м'язи тазового дна, збільшують рухливість суглобів. Фізична активність спрямована на покращення фізичної форми та здоров'я, а також вона сприяла формуванню дисципліни та виховувала у студентів цінність систематичної фізичної активності. В заключній частині використовувалися дихальні вправи та вправи на розслаблення і розтягнення, вони сприяли зниженню інтенсивності та поверненню організму до стану спокою.

Через деякий час у студентів першої групи значно покращилося самопочуття, зменшилась задишка, випрямилася постава, за рахунок зміцнення м'язів, покращились зовнішні показники – з'явилися рум'яніці на щоках, позитивний настрій і т.д. Окрім того, рівень фізичної підготовки у студентів першої групи значно зріс. Друга група студентів – відзначилась хорошим самопочуттям та покращенням рівня фізичної підготовки, проте деяких із них періодично турбували болі в спині та ногах. Це свідчить про те, що можливо деякі з-поміж них неякісно або не правильно, або можливо не систематично, виконували запропоновані їм фізичні вправи. Зовнішні показники дещо відрізнялися від показників учасників першої групи. У студентів, які не займалися додатково фізичною діяльністю, а лише відвідували навчальні заняття при чергових тестах не було відмічено жодної динаміки. У декого, навіть, була виявлена надмірна вага та часто спостерігалися перепади настрою. Це вказує на те, що деякі студенти або пропускали заняття, або ж не надто старалися виконуючи завдання. Окрім цього, два заняття на тиждень це замало для досягнення помітного результату.

Таким чином, найкращі результати були відмічені у студентів, які займалися у групі з тренером. Дещо гірші, та все ж позитивні результати були і у студентів другої групи. Це свідчить про те, що заняття фізичними вправами є надзвичайно важливими, вони сприяють доброму самопочуттю, фізичному здоров'ю і відмінному настрою.

**Обговорення.** Фізична активність має вирішальне значення для здоров'я кісток, так само, як звичайна їжа живить наше тіло. Важливо включити фізичну активність у свій спосіб життя, і найкраще починати розвивати здорову культуру з дитинства. Заохочення фізичної активності серед молоді в навчальних закладах є ефективним способом досягнення цієї мети. Щоб цей процес був успішним, необхідно мотивувати молодь до свідомого вибору здорового способу життя. Оскільки мотивація виникає через розуміння важливості виховання здорової культури серед студентів, вищі навчальні заклади відповідають за донесення до студентів цінностей здоров'я та методів його збереження.

Створення потреби у фізичній активності має важливе значення для успішної самореалізації. Цього можна досягти за допомогою занять фізичною культурою, в які закладено принципи здорового способу життя. Різноманітні фізичні навантаження, захоплюючі тренування та спортивні змагання можуть допомогти молодим людям розвинути любов до руху та зробити його невід'ємною частиною свого життя.

Вибір активного способу життя – це інвестиція у своє здоров'я та майбутнє. Чим раніше людина починає включати фізичні навантаження, тим міцнішими будуть її кістки, і тим легше буде

підтримувати хорошу фізичну форму протягом усього життя. Під час занять фізичними вправами, крім користі у вигляді підтягнутих м'язів: виділяються гормони радості і задоволення, що і є необхідною умовою хорошого настрою; студент провадить активний спосіб життя, що є дуже важливим впродовж усього життя; студенти, що займаються фізичними вправами значно рідше і не так довго хворіють

Ми рекомендуємо загальних правила для того, щоб фізичні вправи принесли максимум користі:

1. Перш ніж розпочати виконувати вправи, слід проконсультуватися із лікарем.
2. Заняття повинні бути систематичними – мінімум 3 рази на тиждень тривалістю не менше 45хв.
3. Необхідно вибрати комплекс, що складається із вправ підібраних з урахуванням фізичної підготовки та індивідуальних особливостей та вподобань.
4. Навантаження має наростати поступово – це дозволяє розвинути навички управління власним тілом, вміння зберігати рівновагу.
5. Під час виконання вправ необхідно постійно контролювати своє самопочуття.
6. Необхідно приділяти достатньо часу розминці.

**Висновки.** Аналіз літературних джерел та власні спостереження свідчать про те, що використання фізичних вправ позитивно впливає на організм людини, а систематичне та якісне їх виконання значно підвищують рівень фізичної підготовки. Люди, які є фізично активними являються психологічно стійкішими, на відміну від тих хто замість фізичних вправ обрав лінощі. Вони, практично, не хворіють, а якщо і хворіють, то хвороби протікають швидше і легше. Позитивно фізичні вправи впливають на організм ще й тому, що вони сприяють зміцненню нервової системи, а також покращують роботу серця та дихальної системи. Фізичні вправи покращують і фізичне, і психологічне здоров'я, зміцнюють м'язи, підвищують витривалість, покращують настрій та знижують стрес. Також вони сприяють покращенню сну, підтриманню здорової ваги та підвищують загальний рівень енергії. Встановлено, що підбираючи комплекс вправ слід враховувати стан фізичної підготовки та індивідуальні особливості. Під час занять необхідно стежити за реакцією організму на фізичне навантаження за суб'єктивними і об'єктивними показниками. Отримані дані свідчать про позитивний вплив фізичних вправ на організм студента, що проявляється у підвищенні загальної працездатності, виникненні бадьорості, життєрадісності, покращенні сну та апетиту, що значною мірою допомагає відновити втрачену рівновагу між різними органами і системами, які бувають порушені під час навчання.

Отже, фізичні вправи мають значний вплив на організм людини, особливо у контексті формування культури здоров'я серед студентів. У подальшій роботі планується провести дослідження у напрямку формування знань про здоровий спосіб життя та впровадження засад здорового способу життя у режим студента.

#### Список використаних джерел

1. Ашиток Н. Освітній аспект проблеми формування здорового способу життя. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2013. 3 (23). С. 4-6.
2. Бойчук Ю.Д., Авдєєнко І.М., Турчинов А.В. Педагогічні умови розвитку культури здоров'я студентів в освітньому середовищі вищого навчального закладу. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2015. №9. С. 127-139.
3. Вовк Л.В. Культура здорового способу життя особистості. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2012. Вип. 1. С. 24-30.
4. Гончаренко М.С., Лупаренко С.Є. Поняття «валеопедагогіка» та « педагогічна валеологія» у психолого-педагогічній літературі. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Суми, 2010. № 1(3). С. 30-38.
5. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир: Рута, 2009. 594 с.
6. Завидівська Н.Н. Основи фізичного виховання у системі збереження здоров'я студентської молоді: навч. посібн. з фізичного виховання для студентів ВНЗ. Львів: Українські технології, 2010. 216 с.
7. Ізбаш Л.М. Формування культури здоров'я студентів у процесі фізичного виховання студентів політехнічного коледжу: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук. 13.00.07 – теорія і методика виховання. Умань, 2017. 20 с.
8. Іщенко М.В. Здоров'я людини: фізична культура та здоровий спосіб життя. Одеса: Букаєв Вадим Вікторович, 2013. 132 с.
9. Лазорко В. Визначення потреби до занять фізичними вправами студентів технологічного вузу. *Молода спортивна наука України: зб. наук. ст. з галузі фк та с. Вип. 5. Т.2. Л. [ б.в.], 2001. С. 140-144.*
10. Марченко О.Ю., Приходько В.В., Малий В.В. Креативна валеологія. Концепція і педагогічна технологія формування студентів як будівничих власного здоров'я : навч. посібник. Полтава: РВВ ПУЕТ, 2011. 251 с.

## Reference

1. Ashytok N. Osvitnii aspekt problemy formuvannia zdorovoho spocobu zhyttia. *Fizychnie vykhovannia, cport i kultura zdorovia u suchasnomu cucpilctvi*. 2013. 3 (23). C. 4-6.
2. Boichuk Yu.D., Avdieienko I.M., Turchynov A.V. Pedahohichni umovy rozvytku kultury zdorovia studentiv v osvitnomu seredovyshchi vyshchoho navchalnogo zakladu. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii*. 2015. №9. S. 127-139.
3. Vovk L.V. Kultura zdorovoho sposobu zhyttia osobystosti. *Dukhovnist osobystosti: metodolohiia, teoriia i praktyka*. 2012. Vyp. 1. S. 24-30.
4. Honcharenko M.S., Luparenko S.Ie. Poniattia «valeopedahohika» ta « pedahohichna valeolohiia» u psykhologo-pedahohichnii literaturi. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii*. Sumy, 2010. № 1(3). S. 30-38.
5. Hryban H.P. Zhyttiediiialnist ta rukhova aktyvnist studentiv. Zhytomyr: Ruta, 2009. 594 s.
6. Zavydivska N.N. Osnovy fizychnoho vykhovannia u systemi zberezhenia zdorovia studentskoi molodi: navch. posibn. z fizychnoho vykhovannia dla studentiv VNZ. Lviv: Ukrainski tekhnolohii, 2010. 216 s.
7. Izbash L.M. Formuvannia kultury zdorovia studentiv u protsesi fizychnoho vykhovannia studentiv politekhnichnogo koledzhu: avtoref. dys. na zdobuttia naukovoho stupenia kand. ped. nauk. 13.00.07 – teoriia i metodyka vykhovannia. Uman, 2017. 20 s.
8. Ishchenko M.V. Zdorovia liudyny: fizychna kultura ta zdorovy sposib zhyttia. Odesa: Bukaiev Vadym Viktorovych, 2013. 132 s.
9. Lazorko V. Vyznachennia potreby do zaniat fizychnymy vpravamy studentiv tekhnolohichnogo vuzu. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*: zb. nauk. st. z haluzi fk ta s. Vyp. 5. T. 2. L. [ b.v.], 2001. S. 140-144.
10. Marchenko O. Yu., Prykhodko V. V., Malyn V. V. Kreativna valeolohiia. Kontseptsii i pedahohichna tekhnolohiia formuvannia studentiv yak budivnychvykh vlasnoho zdorovia : navch. posibnyk. Poltava: RVV PUET, 2011. 251 s.