

Роль фізичної освіти у формуванні активного способу життя серед української молоді: виклики та перспективи

*Лівак Петро Євгенович¹, Коновал Юрій Миколайович²,
Максим'як Ярослава Орестівна³*

Опубліковано

20.05.2024

Секція

Освіта/Педагогіка

УДК

378.172:796

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.11219431>

Ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

Анотація. Найбільшою соціальною цінністю для кожної людини є здоров'я. Проте, без активного бажання й усвідомленого прагнення особи зберігати та поліпшувати своє здоров'я неможливо реалізувати свій потенціал і забезпечити довготривале й активне життя. Найефективнішим методом досягнення максимально позитивного результату в питаннях здорового способу життя для молоді є використання засобів фізичної культури. Цей напрям є найбільш перспективним, доступним й ефективним для зміцнення фізичного стану молодого покоління й основною складовою їх активного способу життя. Фізична освіта є не лише складовою структури загальної системи освіти та професійної підготовки майбутніх фахівців, а й засобом розвитку повноцінної особистості. Викладач фізичного виховання повинен бути однією з провідних постатей освітнього процесу у вирішенні проблем формування здорового способу життя та виховання в здобувачів освіти та їх батьків дбайливого ставлення до здоров'я. Визначено основні шляхи забезпечення достатнього рівня фізичної активності молоді під час навчання в закладі освіти: розміщення на території закладу освіти фізичних тренажерів й обладнання, організація різних спортивних заходів, надання достатньої кількості інформації про здоровий спосіб життя (інформація про правильне харчування, важливість сну та відпочинку), формування командного духу та співпраці між здобувачами освіти, надання можливості вибору різних видів фізичних активностей. Важливим фактором у формування основи активного способу життя серед молоді є мотивація. Основними чинниками, що мотивують молодь до занять спортом і фізичної освіти загалом у закладах освіти, є покращення морального стану та підвищення рівня настрою, розширення кола спілкування відповідно до інтересів, набуття фізичної форми високого рівня, проведення вільного часу з користю, підвищення імунітету. Використання різноманітних інтерактивних платформ і мобільних застосунків, що

¹ кандидат юридичних наук, доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання, Український гуманітарний інститут, м. Буча, вул. Інститутська, 14, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0136-2607>

² викладач кафедри легкої атлетики, зимових видів та велосипедного спорту, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, вул. Фізкультури, 1, ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-4298-1305>

³ старший викладач кафедри фізичної терапії ерготерапії та здоров'я, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич, вул. Івана Франка, 24, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5269-1366>

надають персоналізовані тренування, ураховують цілі й здібності конкретного здобувача, є важливим аспектом фізичної освіти в умовах воєнного стану в Україні та мотиваційним фактором для молоді. Охарактеризовано такі найпопулярніші онлайн-застосунки, як: ClassPass, Fitbit, Fitplan, Seven – 7 Minute Workout. У період постійного розвитку цифрових технологій з'являється все більше таких застосунків. Вибір конкретних інструментів завжди залежить від індивідуальних потреб, цілей та особистих уподобань користувача.

Ключові слова: здоров'я, фізична активність, спортивна освіта, профілактика захворювань, психологічний добробут, мотивація до занять, оздоровчі програми, інклюзивність у спорті, соціальна інтеграція.

The role of physical education in the formation of an active lifestyle among Ukrainian youth: challenges and prospects

Annotation. The greatest social value for every person is health. However, without an active desire and a conscious desire of a person to preserve and improve his health, it is impossible to realize his potential and ensure a long and active life. The most effective method of achieving the most positive result in matters of a healthy lifestyle for young people is the use of physical culture. This direction is the most promising, accessible and effective for strengthening the physical condition of the young generation and the main component of their active lifestyle. Physical education is not only a component of the structure of the general system of education and professional training of future specialists, but also a means of developing a full-fledged personality. The teacher of physical education should be one of the leading figures in the educational process in solving the problems of forming a healthy lifestyle and educating students and their parents to be attentive to health. The main ways of ensuring a sufficient level of physical activity of young people during the period of study in an educational institution are outlined: placing physical simulators and equipment on the territory of the educational institution, organizing various sports events, providing a sufficient amount of information about a healthy lifestyle (information about proper nutrition, the importance of sleep and rest) , formation of team spirit and cooperation between students, providing the opportunity to choose different types of physical activities. An important factor in forming the basis of an active lifestyle among young people is motivation. The main factors that motivate young people to engage in sports and physical education in general in educational institutions are the improvement of morale and mood, expanding the circle of communication according to interests, acquiring a high level of physical fitness, spending free time with benefit, and improving immunity. The use of various interactive platforms and mobile applications that provide personalized training, taking into account the goals and abilities of a particular student, is an important aspect of physical education in the conditions of martial law in Ukraine and a motivational factor for young people. The most popular online applications (ClassPass, Fitbit, Fitplan, Seven – 7 Minute Workout) were characterized. In the period of constant development of digital technologies, more and more such applications appear. The choice of specific tools always depends on the individual needs, goals and personal preferences of the user.

Keywords: health, physical activity, sports education, disease prevention, psychological well-being, motivation for classes, wellness programs, inclusiveness in sports, social integration.

Вступ

Благополуччя населення та його здоров'я – це ключові фактори в соціальному й економічному розвитку будь-якої країни світу. Перспективи розвитку та самого існування держави значною мірою залежать від процесу відтворення основи продуктивних сил – людських ресурсів. Важливим резервом і рушієм у розвитку країни є молодь, яка й визначає її сьогодення і майбутнє. Нині актуальною є проблема формування, зміцнення і збереження здоров'я населення країни. Україна активно розвивається як демократична та правова країна світу, що стежить за критеріями й стандартами національного розвитку, прийнятими в країнах Європейського Союзу. Тому врахування стану здоров'я і соціального самопочуття населення загалом, а особливо молоді є надзвичайно важливим. Серед підходів до її вирішення особливе місце посідає фізична активність, а також фізична освіта.

Питання щодо формування здорового способу життя серед молоді розглянуто в декількох дослідженнях українських науковців. Т. Денисовець й О. Квак зазначили, що за своєю суттю і соціальним призначенням фізична культура й спорт є тією сферою діяльності, яка характеризується багатовекторними потенційними можливостями саморозвитку та самовдосконалення людини. В епоху технологічного прогресу, коли здоров'я населення України стикається з викликами через значне технічне навантаження й обмежену рухову активність, роль фізичної культури й спорту значно зростає [1]. А. Добридень визначила роль фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану в Україні, розглянула вплив реалій сьогодення на спосіб життя й освіту молоді [2].

Т. Харчук, М. Буренко та Х. Шавель з'ясували, що фізична культура й спорт в Україні мають великий потенціал для підтримання здорового способу життя та психологічної стійкості в умовах воєнних і політичних змін [10]. Ю. Мосейчук, А. Королянчук й А. Абдула у своєму дослідженні зазначили, що головна роль у формуванні ціннісного ставлення до власного здоров'я серед студентської молоді належить закладам вищої освіти (ЗВО). Це пов'язано з тим, що саме в цей період створюється свідомо основа для формування фізичного й психічного здоров'я, уточнюються й обираються потреби молодого покоління та мотиви щодо використання фізичних вправ для збереження власного здоров'я, а також внутрішні цінності здорового способу життя [8].

Г. Кондрацька у своїй статті розкрила інноваційні підходи до викладання спортивних дисциплін. Авторка зазначила, що в сучасному суспільстві зміни в системі фізичного виховання визначаються новими соціально-економічними умовами та вимогами суспільства. Потреба й бажання до інновацій у підготовці викладача фізичної культури передбачає використання різноманітних підходів, таких як мотиваційний, функціональний, діяльнісний, культурологічний, аксіологічний, щоб сформувати готовність майбутнього фахівця працювати в закладі освіти та реалізувати оновлені програми з фізичної культури [5].

У процесі формування основ здорового способу життя серед молоді важливу роль відіграє мотивація – особливий стан особистості, спрямований на досягнення оптимального рівня фізичної підготовки й ефективності. О. Марченко, С. Білюк і Г. Стадніков узагальнили мотиваційні чинники здобувачів вищої освіти. З'ясували, що одним з основних мотивуючих чинників для занять фізичними вправами здобувачів освіти є контроль за цим видом діяльності викладача [7].

Д. Мальнев і Д. Гелета розглянули вплив комп'ютерних технологій на фізичне виховання і здоровий спосіб життя населення. Зазначили, що ці технології є необхідним інструментом у сучасній фізичній освіті, які мають величезні переваги та перспективи для майбутнього [6]. Ю. Танасійчук розглянула сучасний стан фізичної освіти та визначила напрями її подальшого розвитку в умовах війни в Україні. Під час

дослідження авторка визначила, що майбутні напрями розвитку фізичної освіти має бути спрямовано на розширення спектру фізичної активності, застосування інноваційних технологій, підвищення кваліфікації вчителів, індивідуалізацію підходів й активне залучення до спортивних змагань [9].

Відповідно, *метою цієї статті* є дослідження ролі фізичної освіти пі час формування активного способу життя серед української молоді.

Завдання статті (1) проаналізувати сучасний стан фізичної активності молоді України; (2) визначити особливості фізичної освіти, фізичної культури та виховання для формування основ активного способу життя молодого покоління; (3) виділити основні виклики й проблеми, що постають перед системою фізичної освіти у формуванні активного способу життя серед молоді; (4) виокремити перспективи розвитку цієї сфери та визначити можливі шляхи вирішення наявних викликів.

Матеріали та методи

Для дослідження роль фізичної освіти у формування активного способу життя молоді України використано такі загальнонаукові методи, як: аналіз наукових праць, синтез, порівняння й узагальнення. Метод аналізу показав, фізична освіта відіграє ключову роль у формуванні активного способу життя молоді України. За результатами аналізу наукових праць встановлено, що систематичні заняття фізичною активністю сприяють загальному підвищенню тону організму, зміцнюють імунітет, а також покращують психоемоційний стан. Метод синтезу допоміг визначити оптимальні шляхи організації фізичної освіти для молодого покоління. За допомогою методу порівняння визначено найбільш ефективні підходи формування засад здорового способу життя серед молоді. Метод узагальнення використано для формування висновків щодо важливості фізичного виховання у формуванні активного способу життя і збереженні здоров'я молоді, а також для визначення перспектив подальших досліджень.

Результати

Молодь в Україні відіграє ключову роль у формуванні майбутнього країни й упровадженні прогресивних змін у суспільстві. За віковими характеристиками (від 15 до 34 років) вона становить чверть (25%) загальної чисельності населення України. Сучасні соціальні проблеми та воєнний стан негативно впливають на здоров'я українського населення загалом, зокрема на стан соціального, фізичного й емоційного самопочуття дітей і молоді. До факторів ризику для здоров'я в молодому віці належать також:

- неправильне харчування і недостатня фізична активність, що призводить до надмірної ваги й ожиріння, а також може спричинити розвиток хронічних захворювань шлунково-кишкового тракту та серцево-судинної системи;
- довготривалі стреси, які негативно впливають на нервову систему, знижуючи рівень розумової діяльності;
- вживання алкоголю, куріння і наркотиків, що може призвести до різних захворювань і навіть передчасної смерті.

Проте основною причиною погіршення стану здоров'я студентів є недооцінювання важливості здорового способу життя. Здоровий спосіб життя – це певний набір звичок і поведінки, спрямованих на підтримку, збереження і зміцнення власного здоров'я. Що містить регулярну практику правильних звичок у повсякденному житті, які сприяють підтримці фізичного й емоційного благополуччя без шкоди для людини. Здоровий спосіб життя є значущим внутрішнім ресурсом людини, що дає їй змогу реалізувати свій потенціал у різних сферах життя. Із цієї точки зору такий спосіб життя має соціальну спрямованість. Він є передумовою для повноцінного функціонування особистості в різних соціальних ролях, включаючи професійні й соціальні аспекти.

Багато молодих людей, які наразі не мають проблем зі здоров'ям, не відчують необхідності зберігати й підтримувати його. Отже, важливим завданням системи освіти й виховання є формування в молоді відповідального ставлення до особистого здоров'я й усвідомлення того, що здоров'я є найбільшою цінністю, наданою людині природою. Процес формування свідомого ставлення до власного здоров'я починається з першого року навчання в закладі освіти й реалізується завдяки низці педагогічних заходів, таких як:

- поєднання навчання з практичною діяльністю,
- ознайомлення з основами здорового способу життя,
- стимулювання цілей і мотивації здобувачів освіти до покращення свого здоров'я та набуття необхідних знань і навичок.

Фізична освіта є одним із найважливіших факторів формування активної життєвої позиції, оскільки соціальна активність розвивається на її основі й передається на інші сфери життєдіяльності людини. Фізичне виховання є невід'ємною складовою фізичної культури та здорового способу життя. Цей процес спрямовано на розвиток і підтримку фізичного здоров'я, формування рухових навичок і вмінь, а також загартування організму. У межах фізичного виховання людина набуває важливі фізичні якості, необхідні для гармонійного розвитку й активного життя. Цей процес допомагає перетворити досягнення фізичної культури в особисте надбання, такі як покращення здоров'я і збільшення рівня фізичного розвитку. Займаючись фізкультурно-спортивною діяльністю, особистість накопичує в собі соціальний досвід, у результаті чого відбувається підвищення соціальної активності. Активний рух сприяє загальному покращенню функціонування організму, підвищує інтелектуальну діяльність, збільшує продуктивність мислення та позитивно впливає на психічний та емоційний стан людини. Для досягнення таких цілей важливо систематично використовувати різноманітні форми фізичної активності, доступні для кожної людини [15].

Фізична культура й спорт необхідні для соціального становлення молодої людини в сучасному суспільстві. За рекомендаціями експертів, нормою фізичної активності для студентів є тренування в обсязі від 8 до 10 годин на тиждень, що допомагає запобігти фізичній деградації молоді. Недостатня фізична активність, відома як гіподинамія, що спостерігається в 90% здобувачів вищої освіти, може спричинити патологічні зміни в метаболізмі, знизити активність ферментів, сприяти деструктивним змінам у клітинах, що може призвести до їх дегенерації або атрофії, а також порушення функціонування систем організму. Тому фізична культура включається у структуру освіти та професійної підготовки майбутніх фахівців не лише як навчальна дисципліна, але й як спосіб розвитку повноцінної особистості [1].

Фізичне виховання молоді має відтворювати нові підходи до формування особистості. Активна участь у фізкультурно-оздоровчій діяльності є необхідною умовою гармонійного розвитку здобувачів закладів освіти різних рівнів. Завданням фізичного виховання є:

- виховання в кожного здобувача освіти уваги до власного здоров'я і фізичної підготовки,
- комплексний розвиток фізичних і психічних якостей,
- підтримка активного й творчого застосування засобів фізичної культури для забезпечення здорового способу життя [13].

Викладач виконує важливу соціальну роль, забезпечуючи взаємодію духовного, розумового та фізичного розвитку, виховання особистості й формування здорового способу життя здобувачів освіти. Професійну діяльність викладача має бути спрямовано не лише на організацію навчального процесу, а й на позакласну фізкультурно-оздоровчу роботу та вирішення завдань із формування активного громадянина. Основні напрями модернізації закладів освіти в контексті фізичного виховання потребують пошуку

ефективних шляхів реалізації навчально-виховної діяльності, спрямованої на розвиток життєво важливих знань, рухових умінь і навичок, а також на виховання культури здоров'я та пропаганду здорового способу життя, формування фізично, психічно й духовно розвинених громадян України [3].

Викладач фізичного виховання повинен бути однією з провідних постатей закладу освіти у вирішенні проблем формування здорового способу життя та виховання в здобувачів освіти та їхніх батьків уважного ставлення до здоров'я. Якісний розвиток і вдосконалення педагогічних знань, умінь і навичок, а також підвищення рівня фізичних якостей здобувачів освіти в здійсненні освітньо-розвивальних завдань має забезпечувати творчий підхід, різноманітність й інноваційність у виборі форм і методів навчання і виховання.

Модернізація навчального процесу в закладах освіти в галузі фізичної культури й виховання може відбуватися за такими напрямками, як:

- переорієнтація традиційного навчання на ефективну організацію засвоєння певних соціальних зразків;
- інноваційний підхід до освітнього процесу [5, с. 178].

Інноваційні технології та їх елементи відіграють важливу роль у фізичному вихованні здобувачів освіти. У процесі фізичної освіти ці технології сприяють більш ефективному вирішенню завдань фізичного виховання, збільшують зацікавленість здобувачів освіти.

Основними шляхами забезпечення достатнього рівня фізичної активності молоді під час навчання в закладі освіти є (рис. 1):

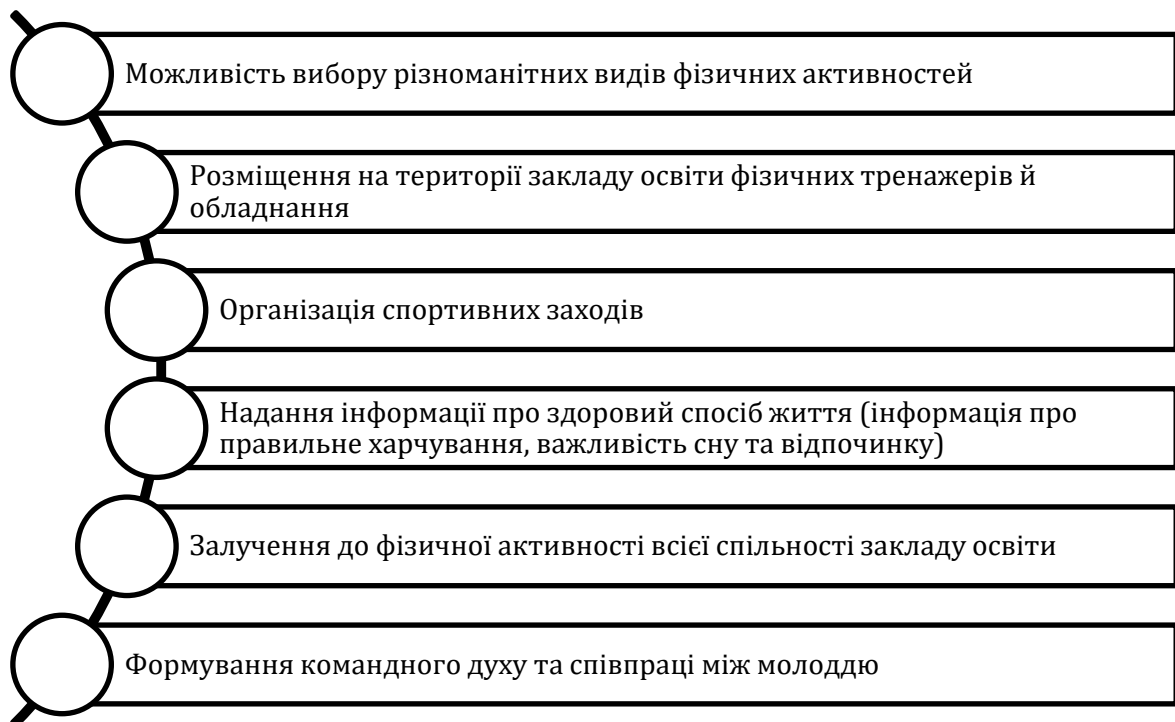


Рис. 1. Основні шляхи забезпечення достатнього рівня фізичної активності молоді в ЗВО

Джерело: розроблено авторами на основі аналізу джерела [2].

Фізична освіта створює платформу для занять спортом і фізичною активністю, що сприяє зміцненню організму та підтримці загального здоров'я молоді. Під час занять із фізичного виховання і спортивних подій молоде покоління може отримати інформацію про важливість регулярної фізичної активності, збалансованого харчування й уникнення шкідливих звичок [8].

Фізична активність здобувачів вищої освіти не лише позитивно впливає на їх фізичне здоров'я, але також впливає на їхню розумову працездатність. Регулярні заняття спортом сприяють покращенню кровообігу та підвищенню рівня кисню в мозку, що може підвищити увагу, концентрацію і когнітивні здібності. До того ж фізична активність сприяє зменшенню рівня стресу та покращенню настрою, що допомагає працювати мозку більш ефективно, знижує ризик розвитку депресії і тривожності [2].

Роль фізичного виховання й освіти можна проаналізувати у трьох аспектах:

- фізіологічному – покращення кровообігу, роботи серця, легень, збільшення тону м'язів, покращення рухливості суглобів тощо;
- психологічному – підвищення самооцінки, покращення настрою, зниження рівня тривоги й депресії;
- соціальному – отримання великої кількості можливостей для міжособистісних відносин [14].

Фізична освіта не лише сприяє зміцненню фізичного здоров'я, а й впливає на психічний стан молоді, підвищуючи їхню концентрацію, витривалість і загальний рівень емоційного комфорту. Шляхом закладання основ здорового способу життя в молодому віці, фізичне виховання створює основи для здорового життя в дорослому віці [9].

Основними викликами для фізичної освіти й формування здорового способу життя серед молоді в умовах воєнного стану в Україні є (рис. 2):



Рис. 2. Виклики для фізичної освіти й формування здорового способу життя
Джерело: розроблено авторами на основі аналізу джерела [9].

Будь-який воєнний конфлікт призводить до психологічних травм і стресу серед здобувачів освіти й викладачів. Фізична освіта може виступати як засіб реабілітації та психологічної підтримки, але її впровадження потребує спеціального підходу до навчання. Стрес, пов'язаний із виникненням надзвичайних ситуацій, може значно впливати на емоційний стан і навчальні досягнення. Отже, виникає необхідність створити програми психосоціальної підтримки, спрямовані на зменшення впливу стресу

на здобувачів освіти та педагогічний персонал. Включення практик медитації, релаксації й інших методів саморегуляції в розклад закладу освіти може сприяти зниженню рівня психологічного навантаження. У період воєнних дій на території країни, здобувачі освіти переживають різні емоційні стани й рівні стресу, що проявляється в різних формах і викликає різні симптоми як на психологічному, так і на фізіологічному рівнях. Психологічні прояви варіюються від дратівливості, тривоги, гніву та ворожості до відчуття страху, паніки, неспокою і безсоння. У таких умовах особливо важливою стає фізична активність, яка є ефективним інструментом для зниження психоемоційного напруження, подолання стресу та профілактики захворювань. Виконання різних фізичних вправ сприяє покращенню настрою, забезпечує оптимальне функціонування організму та відновлює кількість енергії. Відповідно, фізична освіта є не лише інструментом під час формування активного способу життя, а й сприяє стабілізації психологічного стану молоді.

Відновлення та підтримка спортивної інфраструктури стають важливими для забезпечення доступу до фізичної активності для молоді. Розробка інноваційних методик, що враховують особливості умов воєнного конфлікту, може сприяти підтримці фізичного здоров'я та психосоціального благополуччя української молоді.

Окремим викликом у фізичній освіті та формуванні активного способу життя є наявність перешкод для фізичної активності для певної групи осіб, які мають особливі потреби або інвалідність. До основних перешкод, що ускладнюють фізичну активність людей з інвалідністю або їхню участь у спортивних заходах, належить:

- недостатня обізнаність тренерів, викладачів й управлінців щодо ефективних методів залучення їх до спортивних команд,
- відсутність тренувальних програм і змагань,
- обмежена кількість доступних спортивних об'єктів через фізичні перешкоди,
- недостатня інформація і доступ до ресурсів.

Партнерство між місцевими органами влади, закладами освіти та сектором охорони здоров'я може сприяти більшій фізичній активності молоді з інвалідністю. Такі партнерства могли б також сприяти розвитку інклюзивних спортивних програм, покращити доступ до наявних можливостей, підкреслювати важливість включення в фізичну активність і розвивати зв'язки між закладами освіти й громадським спортом [11]. Розвиток інклюзивності у фізичній культурі та спорті створює платформи для прийняття різноманітності людської спільноти та забезпечення їхньої рівності, що сприяє реалізації ідеї інклюзії від інтеграції в заклади освіти до загальної інтеграції в суспільство. Дослідження інклюзії в спорті може сприяти рівному доступу та можливостям для всіх людей брати участь у різноманітних заняттях фізичної активності, що може мати численні позитивні наслідки для фізичного, психічного та соціального благополуччя населення країни. Важливо забезпечити усунення будь-яких перешкод для участі молоді у фізичній освіті й забезпечити, щоб усі охочі мали можливість займатися спортом, повністю розкривати свій потенціал і формувати здорові звички.

Важливим фактором у формуванні основи активного способу життя серед молоді є мотивація – особливий стан особистості, спрямований на досягнення оптимального рівня фізичної підготовки й ефективності. За даними досліджень, мотивація здобувачів ЗВО недостатньо відображено в системі фізичної освіти в закладах освіти або не відповідає потребам молоді. Для ефективного залучення їх до фізичної активності пропонується звертати увагу на мотивацію до такої діяльності, на користь вибору форм занять та їх вміст [12]. Мотивація до занять спортом – це комплекс мотивів особистості, спрямованих на досягнення та підтримку оптимального рівня фізичної підготовки. Крім того, у спорті мотивацією може бути ідея успіху. Важливим аспектом мотивації в спорті

є мотив самоствердження, пов'язаний з відчуттям власної гідності. Людина прагне довести свою цінність оточенню, бажає здобути певний статус у суспільстві або колективі й отримати повагу й підтримку. Іноді це прагнення самоствердження розглядають як мотивацію престижу – бажання здобути або підтримати високий соціальний статус. Мотив самоствердження є потужним стимулом, який викладачі намагаються активізувати у своїх учнів, зміцнюючи таким чином їхню мотивацію до фізичної активності [7].

Основними чинниками, що мотивують молодь до занять спортом і фізичної освіти загалом у закладах освіти, є:

- покращення морального стану й настрою;
- розширення кола спілкування відповідно до інтересів;
- набуття фізичної форми високого рівня;
- проведення вільного часу з користю;
- підвищення імунітету.

Для підвищення ефективності фізичної освіти важливим є визнання прикладної цінності оздоровчої функції фізичної підготовки та надання обґрунтування мотивованої діяльності, що має конкретні приклади користі від різних вправ. Ці вправи мають бути диференційовані залежно від психічного й фізичного розвитку, стану здоров'я, професійно-трудової орієнтації в родині [4]. Багато в чому мотивація молоді до фізичної активності залежить від професійної підготовки викладачів і тренерів, їх вміння адаптувати підходи до особливостей кожної людини. Головне завдання тренерів і викладачів фізичної культури полягає в тому, щоб застосовувати різноманітні методи, як-от заохочення, для збільшення відчуття успіху й впевненості у власних силах, а також підвищення внутрішньої мотивації в тих, хто займається фізичними активностями.

Формування мотивації до здорового способу життя насамперед має базуватися на усвідомленні здобувачами освіти пріоритетності здоров'я серед загальної системи цінностей, а також розумінні здоров'я не лише як відсутність захворювання, але й як стану повного благополуччя та добробуту. Тривалий час поширеною моделлю роботи для формування здорового способу життя було надання інформації про негативний вплив шкідливих звичок на здоров'я. Однак наявність знань про ризики для здоров'я в молоді не завжди призводить до бажаної поведінки. Жодні накази не зможуть людину зберігати та підтримувати своє здоров'я, якщо за цим не стоїть усвідомлена мотивація. Така мотивація формується на основі двох важливих принципів: вікового, що вказує на необхідність почати виховання мотивації здоров'я з раннього віку, і діяльнісного, який підкреслює, що мотивацію до здорового способу життя потрібно формувати через активність, спрямовану на самозбереження. Залучення молоді до активного способу життя потрібно починати зі створення в неї мотивації здоров'я. Турбота про здоров'я та його підтримка мають стати важливим ціннісним моментом, який спонукає, регулює і контролює спосіб життя людини.

Для підвищення інтересу молоді до здорового способу життя та фізичної активності важливо використовувати інноваційні технології та різні інтерактивні платформи, що забезпечуватимуть персоналізовані тренувальні програми. В умовах воєнного стану в Україні, коли заняття фізичною активністю ускладнені, це питання особливо актуальне. Збільшення популярності фітнес-застосунків й онлайн-платформ для тренувань відображає сучасні тенденції в збереженні здорового способу життя. Ці новітні технології стали необхідною частиною щоденного життя для багатьох, хто бажає зберігати або поліпшувати своє фізичне самопочуття. Застосунки для відстеження харчування та фізичної активності можуть допомогти людям відчувати контроль над своїм здоров'ям, що підсилює їх мотивацію до здорового способу життя. Регулярне використання цих технологій може сприяти формуванню звичок, допомагаючи створити систему та режим [6]. Фітнес-трекери й інші портативні пристрої дають змогу

користувачам відстежувати свою фізичну активність, кількість кроків, серцевий ритм й інші показники. Це робить їх більш усвідомленими щодо свого рівня активності та вносить корективи в особисті тренувальні програми.

До найпоширеніших інструментів належать (рис. 3):

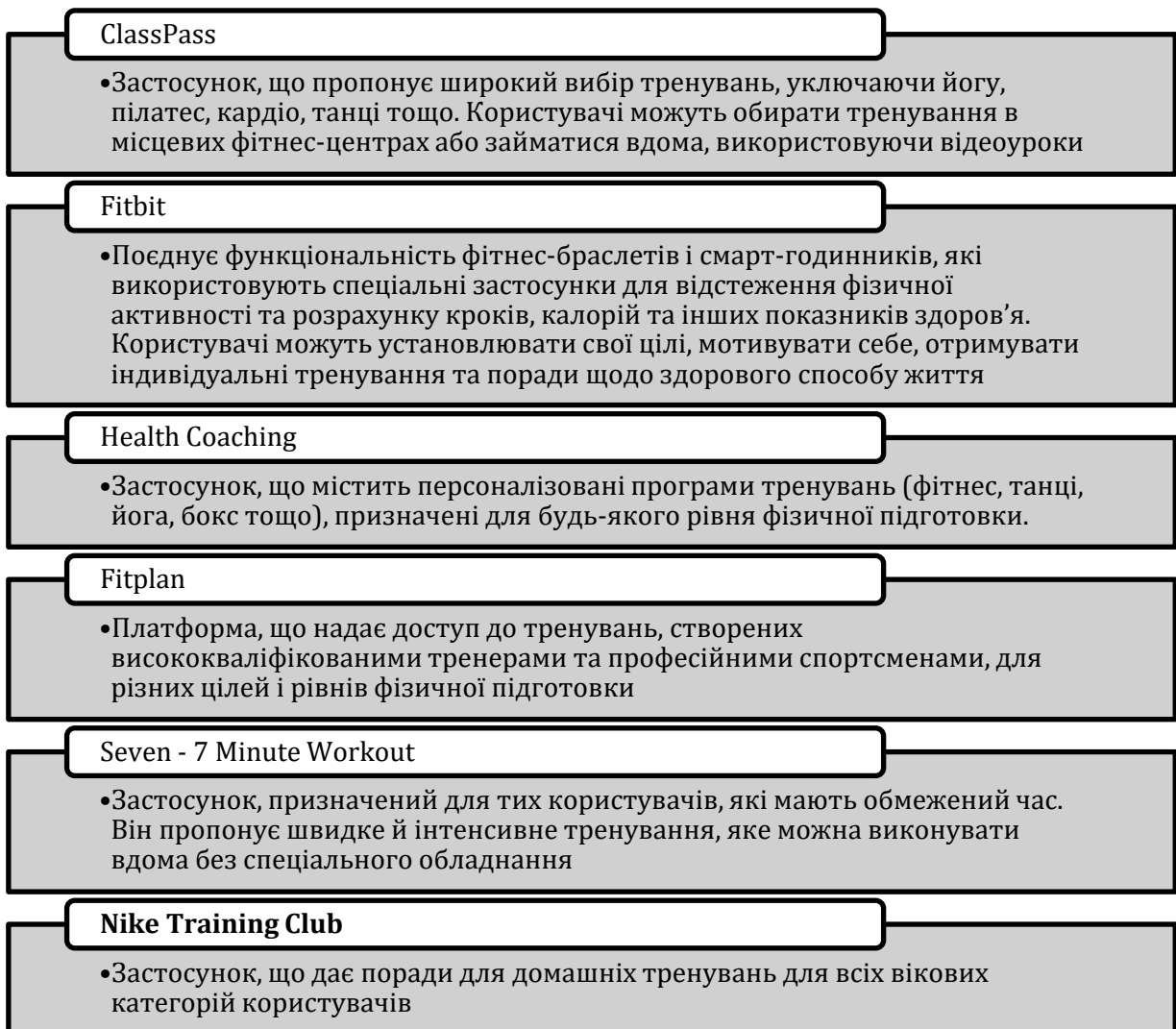


Рис. 3. Інноваційні інструменти й платформи для фізичної активності

Джерело: розроблено авторами на основі аналізу джерела [10].

Зазначені інструменти є лише частиною доступних онлайн-платформ і мобільних застосунків, що популяризують фізичну активність і здоровий спосіб життя. У період постійного розвитку цифрових технологій з'являється все більше подібних застосунків. Вибір конкретних інструментів завжди залежить від індивідуальних потреб, цілей та особистих уподобань користувача [10]. Для психологічного благополуччя молоді важливо знаходити баланс у використанні цих технологій, уникати негативного впливу на психіку та забезпечувати емоційне відновлення через регулярний відпочинок від екранів телефонів і технологій. Для багатьох людей свідоме ставлення до власного здоров'я та використання технологій як підтримки в цьому процесі є важливим елементом психологічного комфорту.

Особливий інтерес становлять програми, що поєднують у собі відеоігри, фізичні вправи та спорт – ехергейм або EXG, або Exergaming. На сучасному ринку доступними є значна кількість ексергетичних ігор різних видів, з яких деякі призначені для використання телевізійного або комп'ютерного екрана, інші потребують певних

платформ або килимків, а деякі можна прикріпити до тренажерного обладнання. Інтенсивність тренувань під час таких ігор може відповідати традиційним навантаженням, а також розвивати швидкість, силу, координацію, швидкість реакції і точність рухів. Слід зазначити, що такі ігри не можуть абсолютно замінити традиційні спортивні ігри та фізичні вправи – вони, найімовірніше, є доповненням, що робить фізичну активність більш цікавою.

В умовах дистанційного навчання впровадження інноваційних інструментів і різних програм дає змогу лише частково вирішити проблему низького рівня фізичної активності серед молоді. Основним недоліком таких програм є неможливість комплексного підходу до вирішення проблеми розвитку фізичних якостей і компенсації дефіциту фізичної активності серед молоді. Оптимізація рухової активності молоді з використанням інноваційних підходів до проведення занять із фізичного виховання в домашніх умовах передбачає насамперед формування ідеології здорового способу життя. Ця ідеологія базується на тому, що здобувачі освіти беруть на себе контроль і відповідальність за збереження власного здоров'я, особливо в умовах кризових ситуацій, таких як воєнний стан. Суть такого контролю і відповідальності полягає в усвідомленому ставленні здобувачів освіти до процесу власного оздоровлення, у пошуку методів впливу на власний організм, що сприяли б покращенню їхньої фізичної активності. Досягнення позитивних результатів у формуванні активного способу життя молоді під час дистанційного навчання можливе шляхом активізації особистісної свідомості, мотивації до досягнення визначених цілей особистого розвитку та задоволення основних освітніх, фізичних й емоційно-вольових потреб.

Загалом, фізична культура й спорт відіграють значну роль у вихованні молодого покоління, сприяючи формуванню дисципліни, вольових якостей, відповідальності та лідерських навичок. Фізична культура в освітніх програмах закладів освіти різних рівнів сприятиме розвитку фізичних і психологічних здібностей здобувачів освіти, готуючи їх до активного та здорового способу життя.

Висновки

Формування здорового способу життя є одним із найважливіших напрямів соціального виховання молоді України. Фізична освіта є невід'ємною складовою загальної системи освіти української молоді. Це важливий елемент, який забезпечує розвиток фізичного та морального здоров'я, сприяє формуванню патріотичних почуттів і покращенню фізичної і психологічної готовності до активного життя та професійної діяльності молодого покоління України. Фізична освіта є не лише складовою системи загальної освіти та професійної підготовки майбутніх фахівців, але й засобом формування повноцінної особистості. Викладачі фізичного виховання відіграють ключову роль в освітньому процесі, сприяючи вирішенню проблем формування здорового способу життя та виховання в здобувачів освіти та їх батьків свідомого ставлення до здоров'я. Важливим фактором у формуванні активного способу життя є впровадження інновацій у фізичну освіту. Різні технології сприяють залученню молоді до активних форм навчання, стимулюють інтерес до здорового способу життя та сприяють формуванню корисних звичок на все життя.

Формування здорового способу життя через фізичну освіту є одним з основних пріоритетів державної політики у сфері фізичної культури та спорту. На сьогодні фізичне виховання можна вважати ключовим інструментом, що сприяє закладенню основ здорового способу життя серед молоді, у такий спосіб сприяючи зміцненню їх фізичного, духовного та соціального благополуччя.

Перспективами подальших досліджень може бути аналіз чинників, які впливають на вибір фізичної активності в закладах вищої освіти, та визначення факторів підвищення мотивації молоді до занять спортом. Спортивні заходи об'єднують людей,

створюючи відчуття приналежності та колективної ідентичності, як серед учасників, так і серед глядачів. Ця єдність має особливе значення в суспільстві, де спільний досвід і спільні цілі можуть зміцнити єдність попри культурні та соціальні відмінності. До того ж спорт надає платформу для залучення молоді, навчаючи важливим життєвим навичкам, таким як робота в команді, дисципліна та стійкість, що сприяють особистому розвитку та соціальній гармонії.

Список використаних джерел

1. Денисовець Т. М., Квак О. В. Значення фізичної культури у формуванні здорового способу життя студентів у закладах вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2020. № 2 (122). С. 51–55. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2\(122\).10](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).10) (дата звернення: 09.04.2024).
2. Добридень А. В. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану в Україні. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 9 (27). С. 155–164. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-9\(27\)-155-164](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-9(27)-155-164) (дата звернення: 09.04.2024).
3. Журавльов О. Розвиток фізичних якостей студентів. *За здорове життя* : матеріали обласної науково-практичної Інтернет-конференції викладачів фізичного виховання (м. Маріуполь, 30 листопада 2020 р.). Маріуполь, 2020. С. 27–32.
4. Захарова О. В., Мотузенко Т. Є., Махно В. В. Заняття з фізичного виховання у процесі розв'язання проблеми дефіциту рухової активності студентської молоді. *Наукові записки*. 2022. № 206. С. 133–140. DOI: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-206-133-140> (дата звернення: 09.04.2024).
5. Кондрацька Г. Д. Інноваційні підходи у підготовці фахівців з фізичної культури і спорту до викладання спортивних дисциплін. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 7 (12). С. 173–184. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-7\(12\)-173-184](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-7(12)-173-184) (дата звернення: 09.04.2024).
6. Мальнев Д., Гелета Д. Інноваційні підходи до фізичного виховання: як комп'ютерні технології революціонізують здоровий спосіб життя. *Universum*. 2024. № 4. С. 211–217. URL: <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/download/705/713> (дата звернення: 09.04.2024).
7. Марченко О. С., Білюк С. П., Стадніков Г. В. Теоретичний огляд мотиваційних аспектів занять спортом у студентів ЗВО. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2021. № 13. С. 58–62. DOI: <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2021-13-58-62> (дата звернення: 09.04.2024).
8. Мосейчук Ю., Королянчук А., Абдула А. Формування у студентської молоді ціннісного ставлення до здоров'я засобами фізичної культури. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2024. № 1 (1). С. 183–187. DOI: <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.28> (дата звернення: 09.04.2024).
9. Танасійчук Ю. М. Проблеми та перспективи фізичного виховання в українських школах: аналіз сучасного стану та напрями розвитку. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2024. № 3. DOI: <https://doi.org/10.57125/pedacademy.2024.02.29.02> (дата звернення: 09.04.2024).
10. Харчук Т. В., Буренко М. С., Шавель Х. Є. Фізична культура чинник формування здорового способу життя особистості в умовах змін воєнно-політичної ситуації в Україні. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. № 10 (170). С. 137–141. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10\(170\).29](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).29) (дата звернення: 09.04.2024).

11. Шевчук О., Когут І., Маринич В. Організаційні засади реалізації інклюзивності у спорті. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 3. С. 86–95. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.3.86-95> (дата звернення: 09.04.2024).
12. Defining the conditions of forming students motivation to movement activity / O. Lutsenko, et al. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. 2020. Vol. 8. No. 4. P. 117–123. DOI: <https://doi.org/10.13189/saj.2020.080403> (дата звернення: 09.04.2024).
13. Formation of health and fitness competencies of students in the process of physical education / G.P. Griban et al. *Sport Mont*. 2020. Vol. 18. No. 3. P. 73–78. DOI: <https://doi.org/10.26773/smj.201008> (дата звернення: 09.04.2024).
14. Martins J., Honório S., Cardoso J. Physical fitness levels in students with and without training capacities: A comparative study in physical education classes. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*. 2023. No. 47. P. 43–50. URL: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8600711> (дата звернення: 09.04.2024).
15. Obidovna D. Z. , Sulaymonovich D. S. Forming a healthy lifestyle for students on the example of the volleyball section in universities. *European journal of innovation in nonformal education*. 2023. Vol. 3. No. 3. P. 22–25. URL: <https://www.inovatus.es/index.php/ejine/article/view/1519> (дата звернення: 09.04.2024).