



ХМЕЛЬНИЦЬКА ОБЛАСНА РАДА
ХМЕЛЬНИЦЬКА ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ
ГУМАНІТАРНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ-2025



УДК 378.091.12:005.336.5-057.875
ББК 74.489.4
А 43

Затверджено вченою радою гуманітарного факультету Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії від 29 січня 2025 року, протокол № 6.

Актуальні питання професійного становлення сучасної молоді :
збірник наукових праць студентів / упорядники Л. Циганюк, Л. Качуринець.
Хмельницький : ХГПА, 2025. Вип. IV. 498 с.

Рецензенти:

Бучківська Г. В. – доктор педагогічних наук, професор, заслужений діяч мистецтв України, декан гуманітарного факультету Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії, професор кафедри образотворчого, декоративно-прикладного мистецтва та технологій, член Національної спілки майстрів народного мистецтва України, Спілки дизайнерів, Всеукраїнської спілки автентики;

Онищук М. І. – директор Хмельницького обласного науково-методичного центру культури і мистецтва, заслужена артистка України, член Всеукраїнської музичної спілки.

©Циганюк Л.І., 2025
©Качуринець Л.В., 2025

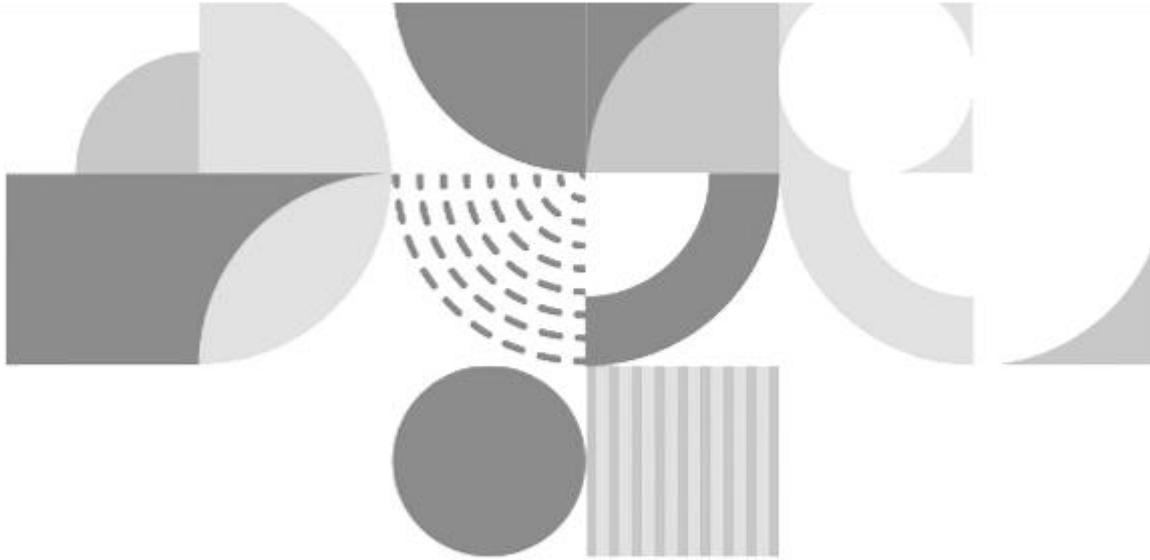
Телебан Анастасія, Щур Людмила, Солонинка Тетяна. Еволюція української хореографії: від народного танцю до сучасного сценічного мистецтва.....	206
Тімошкіна Маргарита, Водяна Валентина. Синергія музики і танцю у хореографічному мистецтві: теоретичний та практичний аспекти.....	211
Фаїна Катерина. Фортепіанна музика для дітей у творчості Василя Барвінського та Мирослава Скорика: неперервність мистецьких та педагогічних традицій..	217
Філіпєць Надія. Розвиток дитячого фортепіанного репертуару у творчості Миколи Колесси.....	221
Ціж Остап. Сучасна інтерпретація колядок на бандурі.....	227
Шевчук Анастасія, Качуринець Сергій. Взаємозв'язок народного танцю та музичного фольклору як основа формування української хореографічної культури.....	233
Шелевей Богдан, Качуринець Сергій. Історичні аспекти виникнення та розвитку українського народного танцю.....	240
Шерстій Уляна. Фестиваль «Дзвони Лемківщини» у сучасному культурно-мистецькому ландшафті Тернопільщини.....	247
Яремій Ангеліна, Лупак Наталія. Вплив Павла Вірського на сучасну українську хореографію.....	252
Яценко Галина. Українська духовна пісня в репертуарних програмах виконавських колективів.....	259

ГУМАНІТАРНІ НАУКИ

Керстенюк Максим. Тоталітаризм у сучасному науковому дискурсі.....	265
Костюк Мирослава. Важливість формування полікультурної компетентності майбутнього фахівця засобом діалогізації у процесі вивчення англійської мови.....	271

СОЦІАЛЬНА РОБОТА

Цвігун Дар'я. Роль фізичної активності у формуванні здорового способу життя у молоді.....	280
--	-----



СОЦІАЛЬНА РОБОТА

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДІ

Дар'я Цвігун,

студентка I курсу освітнього ступеня магістр

спеціальності 017 Фізична культура і спорт

факультету фізичного виховання

Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка

науковий керівник:

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

завідувач кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту

Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка

Петро Ладика

У статті розглядається проблема низького рівня фізичної активності серед молоді та її вплив на здоров'я. На основі аналізу наукової літератури та власного дослідження визначаються фактори, що впливають на рівень фізичної

активності, а також пропонуються практичні рекомендації для підвищення рівня фізичної активності серед молоді.

Ключові слова: *фізична активність, здоров'я, молодь, студенти, здоровий спосіб життя, гіподинамія, мотивація, фактори ризику.*

Актуальність проблеми полягає у вивченні ролі фізичної активності та формуванні здорового способу життя у молоді. Виявити проблеми малорухливого способу життя молоді та її негативні наслідки для здоров'я. Метою даного дослідження є всебічний аналіз ролі фізичної активності у формуванні здорового способу життя молоді та визначення ефективних стратегій для підвищення рівня фізичної активності серед цієї вікової групи. Завданнями дослідження є: оцінити рівень фізичної активності серед молоді; виявити фактори, що впливають на вибір виду фізичної активності; проаналізувати зв'язок між фізичною активністю та показниками здоров'я.

Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального добробуту, а не лише відсутність захворювань та фізичних порушень (Чередник, 2018).

Здоров'я та навчання студентів, молоді взаємозалежні та взаємообумовлені і залежать від багатьох факторів – як природних, так і соціально обумовлених. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) визначені орієнтовні співвідношення різних чинників забезпечення здоров'я сучасної людини (Сичов, 2009), а саме:

- генетичні чинники – 20 %
- стан навколишнього середовища – 20 %
- медичне забезпечення – 8 %
- умови та спосіб життя людей – 52 %.

Поняття здорового способу життя містить у собі раціонально організований, фізіологічно оптимальна праця, морально-гігієнічне виховання, виконання правил і вимог психогігієни, раціонального харчування й особистої гігієни, активний руховий режим і систематичні заняття фізичною культурою, ефективне загартовування, продуману організацію дозвілля, відмова від

шкідливих звичок. Фізичне виховання покликане послабити та нейтралізувати дію негативних факторів, дія яких щороку призводить до зростання смертності та погіршення загального стану здоров'я населення України (Чередник, 2016).

За даними науковців тривалість та інтенсивність фізичних навантажень молоді, то вони повинні відповідати можливостям молодої людини, рівню її фізичної підготовленості. Оптимальною вважається рухова активність 5 разів на тиждень з тривалістю тренування від 30 до 60 хвилин. А якщо ж обмежитися ходьбою, то тут норми такі: менше 5000 кроків на день – малорухливий спосіб життя; від 7500 до 10000 – рухливий спосіб життя; від 10000 до 12500 – рекомендований спосіб життя (оцінювати можна лічильником кроків або враховувати, що в одному кілометрі приблизно 1250 кроків) (Шашлов, 2018).

Рухова активність – це будь яка форма руху, що потребує енергії та пов'язана рухом тіла. Регулярні фізичні навантаження сприяють зміцненню здоров'я, покращенню фізичної форми та психологічного стану.

Фізична активність впливає на організм комплексно:

- Серцево-судинна система: зміцнює серцевий м'яз, знижує артеріальний тиск, покращує кровообіг.
- Опорно-руховий апарат: зміцнює кістки та суглоби, запобігає остеопорозу та травмам.
- Обмін речовин: прискорює метаболізм, сприяє схудненню та підтримці нормальної ваги.
- Імунна система: стимулює імунітет, підвищує опірність до інфекцій.
- Психологічний стан: знижує рівень стресу, тривоги та депресії, покращує настрій та самооцінку.

Основними характеристиками рухової активності людини є її фізична підготовленість і фізичний стан. Фізичну підготовленість розглядаємо як результат, що досягається при тренуванні рухових навичок і підвищенні рівня працездатності організму, які потрібні для засвоєння та виконання людиною визначеного виду діяльності. Тоді як фізичний стан – показником стану та рівня

фізичного здоров'я людини. Останній залежить від природних і соціально зумовлених чинників (Рибалко, 2020).

Виділяють основні рівні сформованості культури здоров'я у молоді: інформаційно-орієнтовний – здатність орієнтуватися у світі здоров'я й готовність до оздоровчої діяльності; мотиваційний – наявність інтересу й потреби до здоров'я, здорового способу життя; операціональний – готовність до оздоровчої діяльності; праксіологічний – здоровий спосіб життя, різні елементи самостійної поведінки; результуючий – стан здоров'я, обумовлений способом життя й дією інших соціальних чинників (Карпов, 2013). Малорухливий спосіб життя людей розумової праці і пов'язана з ним гіподинамія призводять до зниження можливості народити здорову дитину та малорухливий спосіб життя як «спеціальний» спадок передається дітям (Стасюк & Землянська, 2022).

Ознаки гіподинамії:

- млявість, сонливість;
- поганий настрій, дратівливість;
- загальне нездужання, втома;
- зниження апетиту;
- порушення сну, зниження працездатності.

Стосовно ролі батьків у вихованні звички до фізичних вправ (а це, як і будь-яке виховання, найефективніше сприймається саме змалку), то вона значною мірою обмежена, передусім, нестачею особистих прикладів, які могли б наслідувати діти. Про це, зокрема, свідчать дослідження, проведені ще в ті часи, коли частка сімей із дітьми в складі населення України була вища, ніж тепер, а самі сім'ї – міцніші, дітей у них – більше, умови для занять фізичною культурою широкого загалу населення – сприятливіші (Захарчук, 2009).

Існує чітка тенденція зменшення з віком частки дітей і молоді, які регулярно займаються фізичною культурою: за період дорослішання з 10 до 18–19 років вона падає майже у 4–7 разів (залежно від статі). Після 18–19 років серед усіх респондентів частка тих, хто регулярно займається фізичною

культурою, відносно стабілізується й утримується від 22 років на вельми низькому рівні (8–21 % залежно від статі).

Починаючи із 17 років, частка молодих жінок, які регулярно займаються фізичною культурою, не перевищує 8–13 %, що є неприпустимо низьким показником з огляду на потреби репродукції здорового нового покоління. Так само невтішними є й показники щодо фізичних вправ молодих чоловіків: серед 19-річних регулярно роблять зарядку, бігають, відвідують спортивні секції лише 15 %; 20-річних – 21 %; 21 річних – 17 %; 22 річних – 18 % [8–10] (Захарчук, 2009). Чисельні дослідження свідчать про низький рівень фізичної активності серед молоді. Основними причинами є:

- Нестача часу: навчання, робота, інші заняття.
- Відсутність мотивації: молоді люди часто не бачать сенсу займатися спортом.
- Незручна інфраструктура: відсутність доступних спортивних майданчиків, тренажерних залів.
- Вплив соціальних мереж та гаджетів: сидячий спосіб життя, пов'язаний з використанням комп'ютерів та смартфонів.

Для підвищення рівня фізичної активності серед молоді необхідно розробляти та впроваджувати ефективні програми. Такі програми повинні бути цікавими, доступними та різноманітними.

Дослідження підтверджує, що більшість молоді не дотримується рекомендованих норм фізичної активності, що зумовлює низький рівень рухової активності. Недостатня фізична активність спричиняє негативні наслідки для здоров'я, зокрема підвищує ризик серцево-судинних захворювань, ожиріння, порушень опорно-рухового апарату та ослаблення імунітету. Окрім фізичних аспектів, гіподинамія негативно впливає на психологічний стан, сприяючи розвитку депресивних і тривожних розладів, а також зниженню самооцінки. На рівень фізичної активності молоді впливають як соціальні фактори (вплив сім'ї, друзів, доступність спортивної інфраструктури), так і особистісні (мотивація, сформовані звички, стан здоров'я).

Практичні рекомендації. Для підвищення рівня фізичної активності молоді необхідно здійснювати комплексні заходи, зокрема популяризувати рухову активність через інформаційні кампанії, спрямовані на підвищення обізнаності про її значення для здоров'я. Важливим є створення сприятливих умов для занять спортом, що включає розширення мережі спортивних споруд і доступних секцій. Інтеграція фізичної активності в освітній процес шляхом впровадження елементів рухової культури у навчальні дисципліни та організація спортивних заходів сприятиме формуванню здорових звичок. Облаштування велодоріжок, пішохідних зон та спортивних майданчиків у житлових районах, забезпечить додаткові можливості для активного способу життя. Залучення батьків і педагогів через тренінги підвищить формування у молоді мотивації до фізичної активності.

Отже, проведене нами дослідження підтвердило актуальність проблеми недостатньої фізичної активності серед молоді та її негативного впливу на здоров'я. Незважаючи на зростання розуміння важливості руху для здоров'я, рівень фізичної активності серед молоді залишається низьким.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Захарчук, О. В. (2009). Фізична культура як важливий чинник формування здорового способу життя молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 1, 43–46.
2. Карпов, О. О. (2013). Педагогічні умови формування здорового способу життя у молоді. *Педагогічний процес: теорія і практика*, 3, 63–75.
3. Рибалко, Л. (2020). Рухова активність як умова здорового способу життя людини. *Проблеми формування здорового способу життя молоді* : матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. Львів : ЛНУ імені Івана Франка. 70–75.
4. Сичов, С. О. (2009). Фізична активність як фактор зміцнення здоров'я та підвищення працездатності студентської молоді. *Проблеми фізичного виховання і спорту*, 12, 173–175.

5. Соколенко, Л. С. (2006). Формування культури здорового способу життя студентської молоді – педагогічна позиція сьогодення. URL: <https://surl.li/asidpu> (дата звернення: 24.01.2025)

6. Стасюк, А. Ю. & Землянська, О. В. (2022). Важливість профілактики малорухомого способу життя в умовах сьогодення. *Проблеми охорони праці, промислової та цивільної безпеки*. Київ: КПІ ім. І. Сікорського. С. 137–140.

7. Чередник, С. (2016). Роль фізичного виховання у формуванні здорового способу життя. *Проблеми та методи підготовки висококваліфікованих фахівців: виклик часу* : мат. Всеукр. наук.-практ. конф. 317–322.

8. Шашлов, М. І. (2018). Рухова активність студентської молоді як засіб зміцнення здоров'я. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 10 (104), 102–104.

