10. Oleksienko Ya.I, Rudenko E.V., Kurinna V.V. (2013). Optimization of the educational and training process of university students: method. rec. Cherkasy National University named after Bogdan Khmelnytskyi, 104 p.
11. Pavlenko T.V. (2013). Determining the level of motivation and attitude of students to physical education classes in higher educational institutions. Kharkiv: KhDADM. No. 10. P.56-59.
12. Chepelyuk A., Tabachynska O. (2021). Physical exercise, one of the conditions for a healthy lifestyle of schoolchildren. Drohobych: Posvit. P. 23-28.

**DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03к(188).70**

***Сундукова І.В.***
*ORCID iD: https://orcid.org/0000-0002-0130-0318*
*кандидат психологічних наук, доцент,*
*доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання,*
*Центральноукраїнський державний університет*
*імені В. Винниченка,*
*м. Кропивницький*

## РОЗВИТОК ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ ПОВІДІНКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

*В статті зазначено, шо здоров'язбережувальна поведінка є комплексом дій та звичок, які сприяють збереженню і покращенню фізичного, психічного та емоційного здоров'я. Визначено фактори ризику порушення здоров'я, з якими стикаються більшість студентів: порушення харчування з різних причин (брак коштів, брак часу та ін.); відсутність режиму дня, відпочинку та сну; відсутність навичок організації вільного часу; широка поширеність шкідливих звичок. Виокремлено критерії розвитку здоров'язберігаючої поведінки студентської молоді: мотиваційний критерій, практичний критерій, оцінний критерій. Зазначено, що фізична культура є одним із традиційних напрямків роботи зі здоров'язбереження студентів. Заняття фізичною культурою допомагають виробити такі важливі якості, як дисциплінованість, вміння раціонально використовувати вільний час, прагнення до досягнення більш високих результатів, здатність аналізувати свої успіхи та невдачі. Здоров'язберігаюча поведінка студентської молоді визначається сформованим ставленням студентів до власного здоров'я та здоров'я інших людей як цінності; усвідомлення відповідальності за збереження особистого здоров'я.*
***Ключові слова:*** *здоров'язберігаюча поведінка, ціннісне ставлення, рухова активність, фізична культура.*

***Sundukova Iryna. Development of health-preserving behavior of student youth during physical education classes.*** *The article states that health-preserving behavior is a complex of actions and habits that contribute to the preservation and improvement of physical, mental and emotional health. The risk factors for health disorders that most students face are identified: eating disorders for various reasons (lack of funds, lack of time, etc.); lack of a daily routine, rest and sleep; lack of skills in organizing free time; widespread harmful habits. The criteria for the development of health-preserving behavior of student youth are identified: motivational criterion, practical criterion, evaluation criterion. It is noted that physical education is one of the traditional areas of work on the health protection of students. Physical education classes help develop such important qualities as discipline, the ability to rationally use free time, the desire to achieve higher results, sociability, the ability to analyze one's successes and failures. Health-preserving behavior of student youth is determined by the formed attitude of students to their own health and the health of other people as values; awareness of responsibility for maintaining personal health.*
*The purpose of the study is to theoretically substantiate the importance of physical education in the education and development of health-preserving behavior of student youth. In accordance with the purpose, the following conclusions were made during the study: health-preserving behavior of student youth is determined by the formed attitude of students to their own health and the health of other people as values; awareness of responsibility for maintaining personal health, the ability to resist phenomena that destructively affect the motivation of behavior and, as a result, the health of the individual; skills for strengthening and improving one's health.*
***Key words:*** *health-preserving behavior, value attitude, physical activity, physical culture.*

**Актуальність.** Здоров'я є невід'ємною складовою повноцінного життя людини. Створення здоров'язберігаючого середовища в закладі вищої освіти та формування у студентів здоров'язберігаючої поведінки є одним з найважливіших завдань оптимізації навчальної діяльності. Впровадження здоров'язберігаючих технологій в освітній процес дозволить не лише зберегти та зміцнити здоров'я студентів, а й сприятиме продуктивній навчальній та позанавчальній діяльності. Одним із традиційних напрямків роботи зі здоров'язбереження студентів є заняття фізичною культурою, забезпечення повноцінної рухової активності [4]. Фізичне виховання зміцнює та збагачує здоров'я, розвиває рухові якості, впливає на формування краси рухів. Заняття фізичними вправами є складовою культури здоров'я та здоров'язберігаючої поведінки студента.

Здоров'язберігаюча поведінка передбачає реалізацію комплексу оздоровчих заходів, форм і способів повсякденної культурної життєдіяльності індивіда, що виражається в руховій активності, контролем над режимом дня, харчуванням, навчальної, трудової діяльності і відпочинку, відмова від шкідливих звичок, вміння координувати свій психоемоційний стан, управляти собою, своїми емоціями та особистісним здоров'ям.

**Аналіз останніх джерел та публікацій.** В проведених дослідженнях Берроуз Т., Гейдарі М., Бакуей Ф., Махмуд Аль-Момані М. та ін. зазначається, що сьогоднішнє покоління молодих людей здатне до нездорового способу життя (неправильне харчування, вживання алкоголю та тютюну, низька фізична активність тощо). Така поведінка здатна впливати не лише на здоров'я, а й відображається на життєдіяльності індивіда. Недостатньо сформовані знання та уміння в галузі здоров'язбереження є провідними чинниками, що негативно впливають на формування здоров'язбережувальної поведінки студентів [1].

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати значення фізичної культури у вихованні та розвитку здоров'язберігаючої поведінки студентської молоді.

**Виклад основного матеріалу.** З психологічної точки зору «поведінка» визначається, як спосіб життя, сукупність дій, вчинків та реакцій людини чи тварини на різні стимули або обставини, що формуються під впливом внутрішніх і зовнішніх факторів [6]. Поведінка є однією з основних показників здоров'я, ступінь впливу якої значно перевищує, вплив багатьох інших показників.

Поведінка людини є основою її здоров'я, оскільки вона здатна впливати на нього безпосередньо через певний спосіб життя або опосередковано через економічні та соціо-економічні умови життєдіяльності. Щоб вплинути на поведінку особистості, необхідні зусилля з боку самої людини та її оточення.

Здоров'язберігаюча поведінка є комплексом дій та звичок, які сприяють збереженню і покращенню фізичного, психічного та емоційного здоров'я особистості в умовах сьогодення [2].

Як зазначав О. Мірошниченко розвиток здоров'язбережувальної поведінки людини визначається особистісними чинниками. Невміння діяти у складній ситуації і виникнення страху змушує людину вести себе неправильно, опиняючись в положенні жертви надзвичайних обставин. Людина, яка вміє правильно діяти в складних ситуаціях під впливом страху, може адаптуватися до нього і психологічно частіше виходить переможцем з екстремальної ситуації, при цьому вона надає допомогу іншим людям [3]. Здоров'язберігаюча поведінка надає позитивний вплив на всю життєдіяльність особистості: на реалізацію соціальних та побутових функцій, на ефективність професійної діяльності в оптимальних для здоров'я умовах і визначає її спрямованість, на збереження та зміцнення власного здоров'я та свого соціального оточення.

Розвиток здоров'язберігаючої поведінки в студентські роки проходить через певні об'єктивні та суб'єктивні труднощі. До об'єктивних належать такі: недостатня допомога та увага з боку викладачів до проблем здоров'язбереження; незручний розклад; відсутність контролю за дотриманням вимог здоров'язбереження. До групи суб'єктивних труднощів входять: проблеми самостійної оцінки правильності реалізації здоров'язберігаючої поведінки; низька мотивація до занять фізичною культурою (виконання ранкової гімнастики, фізичних вправ); слабка фізична підготовка; відсутність необхідних умінь та навичок для організації самостійної роботи тощо. Тобто це проблеми, пов'язані з недостатнім рівнем володіння прийомами здоров'язберігаючої діяльності [5].

Вирішення завдання здоров'язбереження в умовах навчання можливе при створенні умов для зміцнення здоров'я студентів з використанням засобів та методів освітнього процесу. Одним із традиційних напрямів роботи у цій галузі є заняття фізичною культурою, забезпечення рухової активності особистості [7]. У зв'язку з тим, що фізична культура спрямована на вирішення задачі оздоровлення, вона знаходиться найближче до ідей та принципів здоров'язбереження.

Заняття фізичною культурою спрямовані на розвиток рухових якостей та здібностей необхідних у професійній діяльності майбутніх випускників [4]. Заняття фізичною культурою допомагають виробити такі важливі якості, як дисциплінованість, вміння раціонально використовувати вільний час, прагнення до досягнення більш високих результатів, комунікабельність, здатність аналізувати свої успіхи та невдачі, усвідомлення власних можливостей, потреба в інформації, бажання бути найкращим.

Зміст занять з фізичної культури будується з урахуванням вимог здоров'язбереження, тобто враховуються дані про здоров'я кожного студента. Відповідно до нього програма занять може коригуватися індивідуально та викладач може давати диференційовані рекомендації [1].

Також в період навчання значну роль у залученні студентів до здоров'язбережувальної поведінки є заняття спортом. Політика студентського спорту забезпечує задоволення потреб студентів у фізичному розвитку, створює умови для зміцнення здоров'я та реалізації фізичних можливостей, організовує дозвілля [5].

Щоб поведінка справді була здоров'язберігаючою, вона повинна відповідати певним критеріям. Так, О. Мірошник запропонував систему критеріїв, завдяки якій можна здійснити оцінку рівня, за якими визначається здоров'язбережувальна поведінка. Мотиваційний критерій характеризує усвідомлення цінності здоров'язбережувальної поведінки, позитивні емоції, інтерес до здоров'язбережувальної діяльності в умовах навчально-виховного процесу; мотивація досягнення успіху в здоров'язбережувальній діяльності. Зміст даного критерію полягає у розумінні сенсу життя й усвідомленням його цінності. Практичний критерій забезпечує гармонійний баланс. Забезпечення рівноваги між фізичними, емоційними та соціальними аспектами життя, що включає час для відпочинку, соціальних взаємодій і хобі. Зміст даного критерію характеризується набуттям необхідних спеціальних знань, умінь та навичок з розробки індивідуальної здоров'язбережувальної поведінки. Оцінний критерій характеризує здатність до самоаналізу, самовдосконалення, саморозвитку, самоконтролю і саморегуляції стану здоров'я та корегування недоліків власної поведінки. Оцінний критерій характеризує здатність розробляти й постійно вдосконалювати індивідуальну здоров'язбережувальну поведінку з урахуванням можливостей власного організму тощо [3].

Поряд з проведенням занять з фізичної культури заклад вищої освіти має такі можливості для реалізації здоров'язберігаючої поведінки студентів: запровадження факультативних та групових занять, зміст яких формує здоров'язберігаючу компетенцію; організація пізнавальної діяльності, спрямованої на оздоровлення студентів; забезпечення раціонального режиму навчання та відпочинку; використання медичних засобів профілактики (вакцинація); профілактика згубних навичок (алкоголізму, наркоманії, токсикоманії) тощо; проведення заходів щодо виявлення рівня здоров'я студентів (медогляди, обстеження тощо).

З метою формування здоров'язберігаючої поведінки закладу вищої освіти необхідно забезпечити:

1) впровадження здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховний процес;

2) широку пропаганду принципів здоров'язбереження та формування ціннісного ставлення до здоров'я;

3) умови для систематичних занять студентів фізичною культурою, спортом;

4) визнання та дотримання вимог здоров'язбереження з боку педагогічного колективу, як еталона соціальної поведінки;

5) системну роботу з профілактики та протидії поширенню шкідливих звичок;

6) організацію виховної роботи у канікулярний період студентів [9].

Високий рівень розвитку здоров'язберігаючої поведінки не може бути досягнутий без цілеспрямованої діяльності з формування у студентів здоров'язберігаючої компетенції [10]. У зв'язку з цим ще однією важливою умовою ефективного формування навичок та звичок здоров'язбереження є організація освітнього процесу. Освітній процес реалізується за умови усвідомленого та мотивованого залучення студента до здоров'язбережувальної діяльності, яка стає для студента привабливою та мотивує його сама по собі. Студент повинен сам оперувати змістом діяльності щодо збереження та зміцнення свого здоров'я. Тільки в цьому випадку здоров'я усвідомлено засвоюється, відбувається формування здоров'язбережувальної культури студента.

У період навчання вирішення завдань щодо розвитку, формування та збереження здоров'я студентів можна здійснити за допомогою програми психофізичного тренування, де студентам надається знання про поширені захворювання, їх причини, механізми розвитку, симптоматику; про методи профілактики за допомогою основних засобів фізичної культури. Стимулом до занять є внутрішня потреба у профілактиці захворювань, самовдосконаленні та саморегуляції особистості [8]. Велике значення для саморегуляції здоров'язберігаючої діяльності студентів має рівень функціональної підготовленості організму до виконання фізичних навантажень та рухової активності. Функціональна підготовленість організму забезпечується функціонуванням дихальної, серцево-судинної, нервової та інших систем організму.

Реалізація здоров'язберігаючої діяльності студентської молоді відбувається з урахуванням дидактичних принципів: поступовість, доступність, індивідуалізація, безперервність, циклічність, облік вікових та індивідуальних особливостей, всебічний та гармонійний розвиток особистості, оздоровча спрямованість, комплексний міждисциплінарний підхід до навчання.

З викладеного вище можна сформувати наступні **висновки:** здоров'язбережувальна поведінка студентської молоді визначається сформованим ставленням студентів до власного здоров'я та здоров'я інших людей як цінності; усвідомлення відповідальності за збереження особистого здоров'я, здатність протистояти феноменам, які деструктивно впливають на мотивацію поведінки і, як наслідок, здоров'я особистості; навички зміцнення та покращення свого здоров'я.

**Література**

1. Здоров’язбережувальні технології у фізичному вихованні : монографія / М. Носко та ін. Київ : СПД Н.В. Чалчинська, 2014. 300 с.

2. Кузь Ю.С. Роль здоров’язберігаючої поведінки та її вплив на організм людини. *Modern Information Technologies and Innovation Methodologies of Education in Professional Training Methodology Theory Experience Problems*, 2015. №42, 112-116.

3. Мірошниченко О. Виховання здоров’язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій : дис. … канд. пед. наук : 13.00.07. Харків, 2018. 313 с.

4. Сундукова І.В. Здоров’язбереження як важливий аспект професійної підготовки студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт):* зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2024. Випуск 3К (176) 2024. С. 362-366.

5. Сучасна парадигма формування здоров’язбережувальної життєвої поведінки як складової гуманітарної освіти студентів / О. Зеленюк та ін. Young Scientist. 2018. № 4.3 (56.3). С. 29-3

6. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.: Прапор, 2007. 640 с.

7. Язловецька О.В. Використання технологій здоров’язбереження на уроках фізичної культури. *Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту в умовах воєнного стану: матеріали VI Всеукр. наук.-практ. семінару з міжнародною участю, 6 квітня 2023р. та І Всеукр. студ. наук.-практ. семінару з міжнародною участю, 7 квітня 2023 р*. (електронне видання). Кропивницький:Видавець Лисенко В. Ф., 2023. 226 с. С.133-138.

8. Allensworth D.D., & Kolbe L.J. The comprehensive school health program: exploring an expanded concept. *Journal of School Health*, 1987. pp.409-412.

9. Marks D., Murray M., Evans B., & Willing, C. Health psychology: Theory, Research and Practice. London: Sage. 2000. pp.422.

10. Pinet G. Health challenges of the 21 st century: a legislative approach to health determinants. *Health legislative at the dawn of the XXI st century/ International Digest of Health Legislation*. *special issue*. 1998. Vol. 49, № 1. P. 137-138.

**References**

1. Zdorov"yazberezhuval'ni tekhnolohiyi u fizychnomu vykhovanni : monohrafiya /M. Nosko ta in. Kyyiv : SPD N.V. Chalchyns'ka, 2014. 300 s.

2. Kuz' YU.S. Rol' zdorov"yazberihayuchoyi povedinky ta yiyi vplyv na orhanizm lyudyny. Suchasni informatsiyni tekhnolohiyi ta innovatsiyni metodyky navchannya u profesiyniy pidhotovtsi Problemy teoriyi metodyky dosvidu, 2015. №42, 112-116.

3. Miroshnychenko O. Vykhovannya zdorov"yazberezhuval'noyi povedinky molodshykh shkolyariv za dopomohoyu ukrayins'kykh narodnykh tradytsiy : dys. … kand. ped. nauk : 13.00.07. Kharkiv, 2018. 313 s.

4. Sundukova I.V. Zdorov"yazberezhennya yak vazhlyvyy aspekt profesiynoyi pidhotovky studentiv. *Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M.P.Drahomanova. Seriya № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport)*: zb. naukovykh prats' / Za red. O.V. Tymoshenka. Kyyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M.P. Drahomanova, 2024. Vypusk 3K (176) 2024. S. 362-366.

5. Suchasna paradyhma formuvannya zdorov"yazberezhuval'noyi zhyttyevoyi povedinky yak skladovoyi humanitarnoyi osvity studentiv / O.M. Zelenyuk ta in. Molodyy vchenyy. 2018. № 4.3 (56.3). S. 29-3

6. Shapar V.B. Suchasnyy tlumachnyy psykholohichnyy slovnyk. X.: Prapor, 2007. 640 s.

7. Yazlovets'ka O.V. Vykorystannya tekhnolohiy zdorov"yazberezhennya na urokakh fizychnoyi kul'tury. Novatsiyi, praktyky ta perspektyvy rozvytku fizychnoyi kul'tury i sportu v umovakh viys'kovoho stanu: materialy VI Vseukr. nauk.-prakt. seminaru z mizhnarodnoyu uchastyu, 6 kvitnya 2023r. ta I Vseukr. stud. nauk.-prakt. seminaru z mizhnarodnoyu uchastyu, 7 kvitnya 2023 r. (elektronne vydannya). Kropyvnyts'kyy:Vydavets' Lysenko V. F., 2023. 226 s. S.133-138.

8. Allensworth D.D., & Kolbe L.J. Kompleksna shkil'na prohrama zdorov"ya: doslidzhennya rozshyrenoyi kontseptsiyi. Journal of School Health, 1987. S. 409-412.

9. Marks D., Myurrey M., Evans V. ta Villinh K.. Psykholohiya zdorov'ya: teoriya, doslidzhennya ta praktyka. London: Sage. 2000.422 s.

10. Pine H. Problemy okhorony zdorov'ya 21 stolittya: zakonodavchyy pidkhid do determinant zdorov'ya. Zakonodavstvo u sferi okhorony zdorov"ya na pochatku KHKHI stolittya/ Mizhnarodnyy daydzhest zakonodavstva u sferi okhorony zdorov"ya. spetsvypusk. 1998. Vyp. 49, № 1. S. 137-138.

**DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03к(188).71**

***Супруненко М.В.***
*ORCID iD: https://orcid.org/0000-0001-6618-025X*
*доцент, кандидат педагогічних наук,*
*Київський національний університет культури і мистецтв, м. Київ,*
***Коломєйцева О.М.***
*ORCID iD: https://orcid.org/0000-0002-0517-4435*
*старший викладач,*
*Київський національний університет культури і мистецтв м. Київ,*

## ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ВОЛЕЙБОЛУ XXI СТОЛІТТЯ

*У статті наведено, що у традиційному волейболі вищих досягнень за останнє десятиліття відбулися значні зміни, пов'язані як із процесами його розвитку так із суттєвими змінами у правилах змагань та його комерціалізацію, наводяться зміни в арсеналі гри збірних та провідних клубних команд, які застосовуються на змаганнях у техніці нападу та оборони. Все це призвело до необхідності внесення коректівів до змісту змагальної та тренувальної діяльності провідних волейболістів світу і вітчизняних спортсменів, викликало необхідність розвитку науково-методичного забезпечення як найважливішого фактора раціонального забезпечення управління змагально-тренувальним процесом. У ході проведення дослідження використовувалися такі методи: аналіз літературних джерел та документів; метод системного аналізу; метод порівняння та зіставлення.*

***Ключові слова:*** *волейбол, розвиток, правила, зміни, техніка, провідні команди.*

***Suprunenko Maksym, Kolomieitseva Olha. Trends in the development of volleyball in the 21st century****. The article shows, that in traditional volley-ball of higher achievements considerable changes happened for the last decade. These are related both to the processes of its development and to significant changes in the rules of competitions, with its commercialization. There are changes in the magnitude of the growth data and age-related features of players and increasing the level of physical and psychological players training. The trend towards recruiting tall players continues. Led change in the arsenal of game of the collapsible and leading club commands applied on competitions on the technique of attack and defensive. The increase in speed and development of rationality in performing technical techniques and game tactics development is due to the game being aimed at the result. All this has led to the necessity of making adjustments in the content of competitive and training activities of the world's leading volleyball players and domestic athletes and the need to develop scientific and methodological support as the most important factor in the rational management of the competitive and training process. On the basis of the newest tendencies the principal approaches to the construction of competitive and training activity of the national team and club teams, in the system of training of sports reserves in volleyball are developed. The following methods were used in the research process: analysis of literary sources and documents; method of system analysis; method of comparison and contrast.*

***Key words****: volleyball, development, rules, changes, technique, leading teams.*

**Вступ.** Тенденції розвитку спорту мало відрізняються від тенденцій розвитку культури та науки, і це – феномен глобалізації. Перспективи розвитку волейболу тісно пов'язані з тенденціями розвитку спорту, системою підготовки всіх його компонентів, з розвитком професійного спорту, зближення його з олімпійським рухом та можливістю участі професійних спортсменів в олімпійських іграх. Комерціалізація спорту, в світі та Україні, зокрема у волейболі, розширення зв'язків з телебаченням, інтернетом, пресою та рекламою потребує підвищення видовищності волейбольних змагань, вимагає