4.Berg, H. E., Eiken, O. (1999). Muscle control in elite alpine skiing. Med Sci Sports Exerc. 1999 Jul;31(7):1065-7. doi: 10.1097/00005768-199907000-00022.

5.Gilgien, M. et al. (2013). Determination of external forces in alpine skiing using a differential GNSS. Sensors 2013, 13(8), 9821-9835; https://doi.org/10.3390/s130809821

6.Gilgien, M. et al. (2014) The Effect of Different Global Navigation Satellite System Methods on Positioning Accuracy in Elite Alpine Skiing Sensors 2014, 14(10), 18433-18453; https://doi.org/10.3390/s141018433.

7.Güllich, A., Krüger, M. Grundlagen von Sport und Sportwissenschaft pringer Spektrum Berlin, Heidelberg https://doi.org/10.1007/978-3-662-53404-5.

8.Magelssen, C., Gilgien1, M., Gilgien, M. et al. (2024) Fromer Reinforcement learning enhances training and performance in skilled alpine skiers compared to traditional coaching instruction. 47 p. https://doi.org/10.1101/2024.04.22.590558

9.Müller, E., Schwameder, H., et al. (2015). Science and Skiing. Taylor& Francis. 626 p.

10. Müller, L., Müller, E., et al. (2015) The relationship between physical motor skills, gender and relative age effects in young Austrian alpine ski racers International Journal of Sports Science & Coaching.

11. Raschner, C., Müller, L. (2008). Talent identification and development in alpine skiing. University of Innsbruck.

12. Wilmore, J.H., Costill, D. and Kenney, W.L. (2009). Physiology of sport and exercise. 4th ed. Human Kinetics. 529 p.

References

1.Platonov V.M. (2021) Suchasna systema sportyvnoho trenuvannya. Kyiv : Persha drukarnya. 672 s. ISBN 978-966-2419-33-7

2.Shyyan B.M., Vatseba O.M. (2008) Teoriya i metodyka naukovykh pedahohichnykh doslidzhen' u fizychnomu vykhovanni ta sporti: Navchal'nyy posibnyk. Ternopil' : Navchal'na knyha – Bohdan. 276 s. ISBN 978-966-10-0381-0

3.Balyi, I., Way, R., Higgs, C. (2013) Long-Term Athlete Development, Human Kinetics. 296 p. DOI:10.5040/9781492596318

4.Berg, H. E., Eiken, O. (1999). Muscle control in elite alpine skiing. Med Sci Sports Exerc. 1999 Jul;31(7):1065-7. doi: 10.1097/00005768-199907000-00022.

5.Gilgien, M. et al. (2013). Determination of external forces in alpine skiing using a differential GNSS. Sensors 2013, 13(8), 9821-9835; doi.org/10.3390/s130809821.

6.Gilgien, M. et al. (2014) The Effect of Different Global Navigation Satellite System Methods on Positioning Accuracy in Elite Alpine Skiing Sensors 2014, 14(10), 18433-18453; doi.org/10.3390/s141018433.

7.Magelssen, C., Gilgien1, M., Gilgien, M. et al. (2024) Fromer Reinforcement learning enhances training and performance in skilled alpine skiers compared to traditional coaching instruction. 47 p. doi.org/10.1101/2024.04.22.590558.

8.Müller, E., Schwameder, H., et al. (2015). Science and Skiing. Taylor& Francis. 626 p.

9.Müller, L., Müller, E., et al. (2015) The relationship between physical motor skills, gender and relative age effects in young Austrian alpine ski racers International Journal of Sports Science & Coaching.

10. Raschner, C., Müller, L. (2008). Talent identification and development in alpine skiing. University of Innsbruck.

11. Wilmore, J.H., Costill, D. and Kenney, W.L. (2009). Physiology of sport and exercise. 4th ed. Human Kinetics, 529 p.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10(197).15
УДК: 378.147:796.012.62

Жуковська М. О.
аспірантка кафедри фізичної культури та базової загальновійськової підготовки
Житомирський державний університет імені Івана Франка, м. Житомир
orcid.org/0000-0001-7551-2922

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ІЗ АЕРОБІКИ НА КОГНІТИВНИЙ РОЗВИТОК І ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті розглядається проблема впливу оздоровчої аеробіки на когнітивний розвиток та психоемоційний стан учнів 1–4 класів. Науково-технічний прогрес сприяв зниженню фізичної активності дітей, що негативно впливає на їх розумовий розвиток, фізичне та психічне здоров'я. Аналіз сучасних досліджень показує, що аеробна фізична активність позитивно впливає на розвиток уваги, пам'яті та формування виконавчих навичок дітей, а також сприяє зниженню рівня тривожності та стресу. Метою дослідження було дослідити та обґрунтувати вплив аеробіки на когнітивний розвиток і психоемоційний стан дітей молодшого шкільного віку. Виклад основного матеріалу деталізує механізми, через які аеробіка покращує когнітивні здібності (підвищується концентрація уваги, поліпшується пам'ять, формується вміння планування) та психоемоційний стан (зменшується рівень стресу, підвищується самооцінка). Зроблено висновок про значний потенціал аеробіки як комплексного інструменту для гармонійного розвитку дітей молодшого шкільного віку.

Ключові слова: *аеробіка, заняття аеробікою, молодший шкільний вік, когнітивний розвиток, психоемоційний стан.*

Zhukovska Marharyta. The impact of health aerobics classes on the cognitive development and psycho-emotional state of young schoolchildren.

The modern educational process in primary school is faced with challenges related to the decrease in the level of physical activity of children, which has negative consequences for their physical health, cognitive development and psycho-emotional state. This article explores the potential of aerobics as an effective tool for solving these problems, based on its impact on cognitive functions and psycho-emotional state of primary school children. Scientific studies of recent years are analyzed, which confirm the positive relationship between aerobic physical activity and improvement of attention, memory, executive functions of the brain, as well as a decrease in anxiety and stress in children. The purpose of the study was to study and substantiate the positive impact of aerobics on the cognitive development and psycho-emotional state of primary school children.

The presentation of the main material reveals the mechanisms by which aerobics contributes to the cognitive development of younger schoolchildren: due to the need to synchronize movements with music during aerobics classes, concentration and focus improve; due to memorizing combinations of movements, operational and long-term memory develops; through the performance of complex sequences of movements, executive functions such as planning one's actions, flexibility in making and implementing decisions, and self-control are formed. The positive effect of aerobics on the psycho-emotional state is separately considered: due to the production of endorphins during aerobic physical activity, the level of anxiety and stress decreases; due to the successful mastery of complex combinations of movements, self-esteem and self-confidence increase; thanks to group classes, social skills and empathy develop; excess energy is also effectively released, which is important for children with high activity. It is concluded that aerobics is a valuable component of the educational process, capable of comprehensively supporting the development of younger schoolchildren, contributing to their academic success and overall well-being. Prospects for further research include the development and long-term evaluation of standardized aerobics programs for younger schoolchildren.

Keywords: *aerobics, primary grades, cognitive development, psycho-emotional state, physical activity.*

Постановка проблеми. Освітній процес у початкових класах орієнтується на інтелектуальні навантаження, що часто призводить до зменшення фізичної активності дітей. Сидячий спосіб життя, поширення різноманітних гаджетів та зменшення часу на рухову активність поза школою стають глобальною проблемою підростаючого покоління. Це має негативні наслідки не лише для фізичного здоров'я (порушення постави, надлишкова вага, погіршення зору, зниження витривалості, психічні відхилення тощо), а й для когнітивного розвитку та психоемоційного стану молодших школярів. Дослідження показують, що недостатня фізична активність може призводити до зниження концентрації уваги, погіршення пам'яті, підвищеної стомлюваності та труднощів у навчанні. Більше того, відсутність можливостей для вивільнення енергії та емоцій через рухову активність може посилювати тривожність, стрес та сприяти розвитку гіподинамії. Традиційні уроки фізичної культури, хоч і є важливими, але не завжди повною мірою компенсують дефіцит рухової активності та не завжди адаптовані до цілеспрямованого впливу на когнітивні функції. Виникає нагальна потреба у впровадженні інноваційних підходів до фізичного виховання, які не лише покращуватимуть фізичну підготовленість, а й сприятимуть всебічному розвитку дитини, включаючи її розумові здібності та емоційну стабільність. Аеробіка, з її ритмічністю, динамічністю та можливістю інтеграції ігрових елементів, є потенційно ефективним інструментом для вирішення зазначених проблем.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останнім часом відмічається значне підвищення інтересу науковців до взаємозв'язку між фізичною активністю та когнітивним розвитком і психоемоційним станом людини. Особлива зацікавленість при цьому спостерігається до питання впливу фізичної активності на розумовий і психічний розвиток дітей. Такі публікації поширені більшою мірою в англомовних наукових журналах: наприклад, у «British Journal of Sports Medicine», «Psychology of Sport and Exercise», «Sports Medicine», «Medicine & Science in Sports & Exercise», «Journal of Sport and Exercise Psychology», «Journal of Physical Activity and Health», «Science», «Nature Reviews Neuroscience», «Child Development», «Psychological Bulletin», «The Journal of Pediatrics» та інших.

Ці дослідження підтверджують, що регулярні фізичні вправи, особливо аеробного характеру, позитивно впливають на функціонування мозку, когнітивний розвиток і психоемоційний стан. Так, у своїй статті C. H. Hillman, K. I. Erickson, A. F. Kramer відзначають позитивний вплив аеробної фізичної активності на когнітивні функції. Діти, які беруть участь у програмах фізичної активності, показують достовірно кращі за своїх однолітків результати в тестах дослідження таких когнітивних функцій, як планування, концентрація уваги, оперативна пам'ять. У них також краща працездатність. Фізичні вправи покращують не тільки фізичне здоров'я, але й успішність у навчанні. Зростаюча кількість досліджень підтверджує ідею про те, що фізична активність є фактором способу життя, який може призвести до покращення фізичного та психічного здоров'я протягом усього життя [6].

У публікації A. Diamond, K. Lee увага зосереджується на тому, що фізична активність є невід'ємною частиною здорового когнітивного розвитку та соціально-емоційної компетентності, а також наголошується на особливій цінності впровадження фізичної активності аеробного характеру безпосередньо в освітній процес, наприклад, упровадження такої фізичної активності у формі «рухливих пауз» або коротких аеробних розминок у шкільний розклад [4].

Аналіз наукової літератури D. R. Lubans, J. A. Richards, C. H. Hillman та ін. показує, що аеробні навантаження допомагають школярам покращити сприйняття дітьми свого фізичного тіла, яке сприяє у свою чергу підвищенню загальної самооцінки. Також аеробні навантаження покращують когнітивне та психічне здоров'я дітей, хоча основні механізми цього процесу ще не досліджені [7].

J. E. Donnelly, C. H. Hillman, D. Castelli проаналізували праці, у яких досліджувався вплив фізичної активності на розвиток когнітивних здібностей. Більшість досліджень підтверджують думку, що фізична підготовка та фізична активність позитивно впливають на розвиток когнітивних здібностей дітей. Дані одного перехресного дослідження свідчать про те, що фізична активність пов'язана з ділянками мозку, які підтримують складні когнітивні процеси під час практичних завдань. Хоча результати, отримані в контрольних експериментах, які оцінювали вплив фізичної активності на навчальну успішність, є неоднозначними, тому необхідні додаткові, добре сплановані дослідження [5].

У статистичному аналізі результатів багатьох наукових досліджень S. J. H. Biddle, S. Ciaccioni, G. Thomas, I. Vergeer відмічають значне зростання дослідницьких праць із впливу фізичної активності на когнітивні здібності, самооцінку та рівень депресії в молоді. Найбільш переконливі докази причинно-наслідкового зв'язку отримані при дослідженні впливу фізичної активності на когнітивні функції, також є часткові докази зв'язку фізичних навантажень із депресію [3].

M. F.Mavilidi, S.Vazou, D. R. Lubans та ін. вказують на те, що фізична активність впливає на когнітивні функції. Найбільш значимий ефект був зафіксований під час постійної фізичної активності на свіжому повітрі помірної та високої інтенсивності з високим когнітивним навантаженням [8].

У вітчизняній спортивній науці праць на цю тематику значно менше, але вони поступово з'являються. Так, у дисертації О. М. Калініченко четвертий розділ присвятила експериментальному дослідженню «Впливу ациклічних навантажень на показники фізичного розвитку, фізичну підготовленість і психічний стан учнів молодших класів». Як доведено в дисертаційному дослідженні, ациклічні навантаження, в які були включені і вправи з аеробіки, покращують психічний розвиток, що сприяє соціально-психологічній адаптації дітей молодшого шкільного віку до навчального процесу [1].

У дисертації Л. С. Михно у четвертому розділі «Обґрунтування і розробка моделі організації фізичного виховання молодших школярів на основі використання засобів йога-аеробіки для покращення показників фізичного та психологічного станів дітей молодшого шкільного віку» експериментально доведено, що заняття йога-аеробікою знижують рівень шкільної тривожності дітей молодшого шкільного віку, покращують їх психоемоційний стан, та, як наслідок, сприяють успішній соціальній адаптації до шкільного життя [2].

Ці та інші праці вітчизняних дослідників зосереджені переважно на питаннях підвищення рівня фізичної підготовленості та покращення здоров'я школярів 1–4 класів, а актуальна проблема впливу занять із аеробіки на когнітивний розвиток і психоемоційний стан дітей молодшого шкільного віку якщо й згадується в них, то поверхнево, без приділення належної уваги. Незважаючи на загальне визнання користі фізичної активності, цілеспрямоване дослідження саме аеробіки як інструменту покращення когнітивних функцій та психоемоційного стану школярів початкових класів залишається недостатньо систематизованим, особливо це стосується дослідження довгострокового впливу занять із аеробіки на розумовий і психічний розвиток.

Мета статті – дослідити та обґрунтувати вплив аеробіки на когнітивний розвиток і психоемоційний стан дітей молодшого шкільного віку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми впливу занять із аеробіки на когнітивний розвиток і психоемоційний стан дітей молодшого шкільного віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасна освітня парадигма ставить перед початковою школою завдання не лише передачі знань, а й всебічного розвитку особистості дитини. У цьому контексті фізичне виховання набуває особливого значення, виходячи за рамки простого формування фізичних навичок. Аеробіка, як форма фізичної активності, що характеризується ритмічністю, динамічністю та доступністю, має значний потенціал для комплексного впливу на розвиток дітей молодшого шкільного віку.

Аеробіка впливає на когнітивні функції:

1) покращує концентрацію уваги. Аеробні вправи вимагають від дитини синхронізації рухів із музикою, послідовності виконання рухів та підтримки певного темпу. Це активно тренує вибіркову та стійку увагу, яка є критично важливою для успішного навчання. Під час аеробних занять активізується кровообіг, зокрема, до кори головного мозку, яка відповідає за когнітивні функції, включаючи концентрацію уваги та інгібіторний контроль. Дослідження показують, що навіть короткі аеробні «рухливі паузи» протягом навчального дня можуть значно підвищити рівень уваги учнів та зменшити їхню стомлюваність, дозволяючи їм краще зосереджуватись на навчальних завданнях;

2) розвиває оперативну та довгострокову пам'ять. Розучування та запам'ятовування нових аеробних комбінацій, послідовностей рухів та хореографічних елементів активно спирається на оперативну пам'ять. Дітям необхідно утримувати в пам'яті кілька інструкцій із виконання різних комбінацій рухів одночасно, відтворювати їх у правильному порядку та коригувати свої рухи, що є вагомим для формування довготривалої пам'яті. Це може безпосередньо трансформуватися у краще запам'ятовування навчального матеріалу та підвищення успішності;

3) формує виконавчі функції. Аеробіка вимагає від дітей планування рухів, самоконтроль, гнучкість мислення для швидкої адаптації до нових команд або зміни темпу. Виконання складної комбінації рухів вимагає не лише запам'ятовування, а й здатності планувати послідовність рухів, контролювати імпульсивні реакції, корегувати рухи відповідно до необхідності виправити допущені помилки. Ці навички є також важливими для загального розвитку та навчальної успішності. Діти, які регулярно займаються аеробікою, демонструють кращу здатність до вирішення проблем, організованості та саморегуляції;

4) стимулює креативність. Хоча аеробіка часто передбачає виконання заздалегідь визначених рухів, вона також надає простір для імпровізації, створення власних міні-комбінацій та вираження себе через рух;

5) розвиває просторове мислення. Орієнтація в просторі, розуміння розташування власного тіла та тіл інших у групі розвиває просторове мислення, що є важливим для математичних та інших дисциплін.

Аеробіка впливає на психоемоційний стан:

1) знижує рівень тривожності та стресу. Аеробна фізична активність є природним антистресовим фактором. Під час занять виробляються ендорфіни – «гормони щастя», які покращують настрій та знижують відчуття тривоги. Для молодших школярів, які стикаються з адаптаційними труднощами, навчальним перенавантаженням і соціальними викликами, аеробіка є ефективним способом зняття емоційної напруги та покращення загального самопочуття;

2) підвищується самооцінка та впевненість у собі. Успішне виконання рухів, опанування нових комбінацій та отримання позитивного зворотного зв'язку від викладача, тренера та однолітків сприяють формуванню позитивної самооцінки. Діти відчувають себе більш компетентними та здібними, що позитивно впливає на їхню поведінку в школі та поза нею;

3) розвиваються соціальні навички та емпатії. Аеробіка проводиться в груповому форматі, що вимагає від дітей взаємодії, співпраці та синхронізації своїх дій із іншими. Це розвиває навички командної роботи, взаємодопомоги та розуміння емоцій інших. Спільне переживання позитивних емоцій під час активності зміцнює соціальні зв'язки;

4) відводиться надлишкова енергія. Багато молодших школярів мають високий рівень енергії, яку їм необхідно вивільняти. Аеробіка надає безпечну можливість для цього, допомагаючи дітям з гіперактивністю краще контролювати свою поведінку та зосереджуватися на поставлених завданнях. Після фізичної активності діти часто стають спокійнішими та більш готовими до розумової праці.

Для ефективного впровадження аеробіки в навчально-виховний процес молодших школярів необхідно:

– розробити програми з аеробіки, адаптувавши їх до вікових особливостей молодших школярів: враховувати їхній рівень фізичної підготовки та інтереси; включити ігрові елементи; використовувати різноманітні рухи та яскраву музику;

– інтегрувати заняття з аеробіки в навчальний розклад: аеробіку можна проводити як окремі заняття та як короткі «фізкультхвилинки» чи «рухливі перерви» між уроками, що допоможе подолати негативні наслідки сидячого способу навчання та підтримувати рівень необхідної рухової активності протягом дня;

– підготувати до занять із аеробіки педагогів: учителі початкових класів і вчителі фізичної культури повинні пройти спеціальну підготовку до проведення аеробних занять із дітьми;

– оцінювати ефективність занять із аеробіки: регулярний моніторинг впливу аеробіки на когнітивні функції та психоемоційний стан дітей за допомогою стандартизованих тестів, спостережень та анкетування.

Впровадження аеробіки в навчальний процес початкових класів – це стратегічне інвестування в гармонійний розвиток дитини, яке має потенціал для покращення її здоров'я, емоційного благополуччя та навчальної успішності.

Висновки. Теоретичне дослідження підтверджує, що аеробіка в початкових класах є надзвичайно ефективним інструментом для поліпшення не лише фізичного здоров'я, а й когнітивного розвитку та психоемоційного стану молодших школярів. Регулярні аеробні навантаження сприяють значному підвищенню концентрації уваги, покращенню пам'яті та розвитку виконавчих умінь. Крім того, динамічні та ритмічні вправи допомагають знизити рівень стресу та тривожності, підвищити самооцінку та розвинути соціальні навички дітей. Впровадження програм із аеробіки в навчально-виховний процес може стати важливим елементом у формуванні здорової, щасливої та успішної особистості.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на розробку стандартизованих шкільних програм із аеробіки для школярів 1–4 класів та довгостроковий моніторинг їхнього впливу на успішність у навчанні та соціально-емоційний розвиток дітей.

Література

1. Калініченко О. М. Методика застосування ациклічних навантажень з різними обсягами рухової активності молодших школярів на уроках фізичної культури : *дис. … канд. пед. наук.* Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. 268 с.

2. Михно Л. С. Фізичне виховання молодших школярів на основі застосування засобів йога-аеробіки : *дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення».* Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. 259 с.

3. Biddle, S. J. H., Ciaccioni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 146-155. doi:10.1016/j.psychsport.2018.08.011

4. Diamond, A., & Lee, K. (2011). Interventions shown to aid executive function development in children 4-12 years old. *Science,* 333(6045), 959-964. doi:10.1126/science.1204529

5. Donnelly, J. E., Hillman, C. H., & Castelli, D. et al. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: a systematic review. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(6), 1197-1222. doi:10.1249/MSS.0000000000000901

6. Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: Exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience,* 9, 58-65. doi:10.1038/nrn2298

7. Lubans, D. R., Richards, J. A., & Hillman, C. H. et al. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: a systematic review of mechanisms. *Pediatrics.* 138(3), 2016-1642. doi:10.1542/peds.2016-1642

8. Mavilidi, M. F., Vazou, S., & Lubans, D. R. et al. (2025). How physical activity context relates to cognition across the lifespan: a systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 151(5), 544-579. doi:10.1037/bul0000478

Reference

1. Kalinichenko O. M. (2009). Metodyka zastosuvannia atsyklichnykh navantazhen z riznymy obsiahamy rukhovoi aktyvnosti molodshykh shkoliariv na urokakh fizychnoi kultury : *dys. … kand. ped. nauk.* Nats. ped. un-t imeni M. P. Drahomanova. Kyiv : NPU imeni M. P. Drahomanova. 268 s.
2. Mykhno L. S. (2017). Fizychne vykhovannia molodshykh shkoliariv na osnovi zastosuvannia zasobiv yoha-aerobiky: *dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia ta sportu : [spets.] 24.00.02 «Fiz. kultura, fiz. vykhovannia riznykh hrup naselennia»*. Nats. un-t fiz. vykhovannia i sportu Ukrainy. Kyiv : NPU imeni M. P. Drahomanova, 2017. 259 s.
3. Biddle, S. J. H., Ciaccioni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 146-155. doi:10.1016/j.psychsport.2018.08.011
4. Diamond, A., & Lee, K. (2011). Interventions shown to aid executive function development in children 4-12 years old. *Science,* 333(6045), 959-964. doi:10.1126/science.1204529
5. Donnelly, J. E., Hillman, C. H., & Castelli, D. et al. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: a systematic review. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(6), 1197-1222. doi:10.1249/MSS.0000000000000901
6. Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: Exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience,* 9, 58-65. doi:10.1038/nrn2298
7. Lubans, D. R., Richards, J. A., & Hillman, C. H. et al. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: a systematic review of mechanisms. *Pediatrics.* 138(3), 2016-1642. doi:10.1542/peds.2016-1642
8. Mavilidi, M. F., Vazou, S., & Lubans, D. R. et al. (2025). How physical activity context relates to cognition across the lifespan: a systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 151(5), 544-579. doi:10.1037/bul0000478

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10(197).16
УДК: 378.147:796.012.62

Жуковський Є. І.
***ORCID** 0000-0002-4870-4248*
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури та базової загальновійськової підготовки
Житомирський державний університет імені Івана Франка;
Грибан Г.П.
ORCID 0000-0002-9049-1485
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри фізичної культури та базової військової підготовки,
Житомирський державний університет імені Івана Франка;
Булгаков О.І.
***ORCID** 0000-0001-8800-2067*
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент, доцент кафедри фізичної культури та базової загальновійськової підготовки
Житомирський державний університет імені Івана Франка;
Крук М.З.
***ORCID** 0000-0003-4547-6515*
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання і спорту, державний університет «Житомирська політехніка»

ЦІННІСТЬ «ЗДОРОВ'Я» В ІЄРАРХІЇ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Сьогодні Україна стикається з глобальними викликами, пов'язаними з гібридною війною Російської Федерації проти України з 2014 року, з коронавірусною хворобою з 2019 року та з повномасштабним вторгненням Росії в Україну з 2022 року, які унеможливлюють виконання Закону України «Про фізичну культуру і спорт» у повному обсязі. Тому проблема фізичного виховання загалом і сформованості цінності здоров'я здобувачів вищої освіти зокрема як ніколи стали актуальними на сучасному етапі історичного розвитку України.

Для приділення молоддю уваги своєму здоров'ю одним із вирішальних факторів є місце, яке займає цінність здоров'я в структурі ціннісної орієнтації. Тому тестовим матеріалом при дослідженні була вибрана методика вивчення ціннісних орієнтацій Мілтона Рокича.

Як показали результати тестування, на сучасному етапі розвитку українського суспільства здоров'я є однією з пріоритетних цінностей здобувачів вищої освіти. Тому цілеспрямована та профінансована робота з масового залучення здобувачів вищої освіти до фізкультурно-оздоровчої діяльності повинна переломити негативні тенденції в сучасній системі фізичного виховання та сприяти покращенню здоров'я здобувачів.