ISSN 1996-1456

МОЛОДА СПОРТИВНА НАУКА УКРАЇНИ

YOUNG SPORTS SCIENCE OF UKRAINE

Збірник наукових праць

Collection of scientific papers

Випуск 30

Issue 30



ISSN 1996-1456
YOUNG SPORT SCIENCE OF UKRAINE. 2026. V. 2. P. 174-175.
МОЛОДА СПОРТИВНА НАУКА УКРАЇНИ. 2026. Т. 2. С. 174-175.
УДК 378:613

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ В УНІВЕРСИТЕТІ РАКОЦІ

Аніко ЧЕГІЛЬ

Закарпатський угорський університет ім. Ференца Ракоці II, м. Берегове, Україна

Вступ. У сучасній системі вищої освіти зростає значення формування здоров'язбережувальної компетентності студентської молоді, зокрема майбутніх педагогів. Це пов'язано з тим, що педагоги не лише передають знання, а й виконують важливу соціально-виховну функцію, формуючи в дітей ціннісне ставлення до здоров'я. Період навчання в закладах вищої освіти є критичним етапом формування здоров'язбережувальної поведінки, однак він часто супроводжується підвищеним рівнем стресу, недостатньою фізичною активністю й порушенням здорового способу життя [1].

Мета дослідження — проаналізувати рівень сформованості здоров'язбережувальної поведінки студентів педагогічних спеціальностей.

Методи. Дослідження проведено із застосуванням кількісного підходу за методом анкетування. У ньому взяли участь 92 студенти спеціальностей «дошкільна освіта» й «початкова освіта».

Результати й обговорення. Одержані результати показали, що більшість студентів оцінює власний стан здоров'я як добрий або задовільний [2]. Водночас показники психічного благополуччя є менш стабільними: частина респондентів відзначає втому, емоційне виснаження й зниження мотивації, що узгоджується із сучасними дослідженнями студентської молоді [3].

Аналіз настанов засвідчив, що студенти мають достатній рівень знань щодо здорового способу життя, зокрема у сфері харчування та фізичної активності [2]. Однак виявлено розрив між знаннями й реальною поведінкою: не всі студенти дотримуються здорових звичок у повсякденному житті.

Рівень фізичної активності залишається недостатнім, що особливо характерно для студентів заочної форми навчання. Це узгоджується з результатами досліджень, які підкреслюють потребу посилення ролі фізичного виховання у вищій школі.

Також установлено, що хоча більшість студентів відкидає шкідливі звички, ефективні стратегії управління стресом сформовані недостатньо, що свідчить про потребу розвитку психоемоційних навичок.

Висновок. Результати дослідження свідчать, що здоров'язбережувальна поведінка студентів педагогічних спеціальностей характеризується достатнім рівнем обізнаності, однак її практична реалізація є недостатньою.

Виявлено розрив між когнітивним і поведінковим компонентами здоров'язбережувальної компетентності. Найбільш проблемними сферами є фізична активність і стрес-менеджмент.

Отже, актуальним є впровадження в закладах вищої освіти комплексних програм, спрямованих на формування практичних навичок здорового способу життя, що сприятиме підвищенню професійної готовності майбутніх педагогів.

Список використаних джерел

1. Кубіцький, С. О., & Вознюк, О. В. (2022). Formation of a healthy lifestyle in the student youth as a complex task of Ukrainian education. *Педагогічні науки*, 4(111), 184–194

© Чегіль А., 2026

2. Чегіль А. М. (2026). Дослідження здоровл'язбережувальної компетенції студентів спеціальностей «дошкільна освіта» та «початкова освіта». *Випуск 18 /* Ред. кол.: В. Ф. Черкасов, О. А. Біда, Н. І. Шетеля та ін. Ужгород-Кропивницький. 182–186

3. Pikó, B., & Szabó, L. (2025). Az egyetemisták mentális jólléte: stressz, kiégés, tudatos jelenlét, reziliencia és az élet értelmességének vizsgálata. *Iskolakultúra, 35*(9), 3–18