

Національний університет фізичного виховання і спорту України
Міністерство освіти і науки України

Національний університет фізичного виховання і спорту України
Міністерство освіти і науки України

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

КЕНСИЦЬКА ІРИНА ЛЕОНІДІВНА

УДК 796.011.3-057.875 : 613

ДИСЕРТАЦІЯ
ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ
У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Подається на здобуття наукового ступеня кандидата наук
з фізичного виховання та спорту

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ І. Л. Кенсицька

Науковий керівник

Дутчак Мирослав Васильович, доктор наук з фізичного виховання та спорту,
професор

Київ – 2017

АНОТАЦІЯ

Кенцицька І.Л. **Формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання.** – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту зі спеціальності 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2017.

Зміст анотації

В дисертації теоретично обґрунтовано, розроблено та експериментально перевірено модель формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання, спрямовану на створення сприятливих умов для залучення молоді до здоров'яформувальної діяльності. У вступі обґрунтовано актуальність роботи, визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, розкрито наукову новизну та практичну значущість отриманих результатів, окреслено особистий внесок автора, наведено дані щодо апробації роботи та впровадження отриманих результатів у практику, зазначено кількість публікацій.

У першому розділі дисертації «Сучасні підходи до проблеми формування у студентів цінностей здорового способу життя» подано аналіз наявної інформації щодо теоретичних основ формування здорового способу життя студентської молоді, умов формування ціннісного ставлення студентів закладів вищої освіти до здоров'яформуючої діяльності, факторів, що впливають на формування у студентів цінностей здорового способу життя.

У другому розділі «Методи та організація дослідження» наведено обґрунтованість методів здійснених досліджень, їх адекватність щодо об'єкту, предмету, мети та завдань роботи, доцільність застосування запропонованих методів, описано організацію дослідження і контингент випробуваних. Для вирішення поставлених у роботі завдань використовувалися такі методи: аналіз та узагальнення літературних джерел

ідокументальних матеріалів, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, соціологічні методи дослідження (анкетування), метод антропометрії, методи визначення функціонального стану організму, методи оцінки рівня фізичного здоров'я (за методикою Г. Л. Апанасенка), методи визначення рухової активності, тестування теоретичних знань, методи математичної статистики.

У третьому розділі «Аналіз підходів до формування у студентів цінностей здорового способу життя в процесі фізичного виховання» здійснено оцінку ставлення студентів до здорового способу життя та рівень сформованості ставлення студентів до оздоровчої діяльності, визначено особливості теоретичної підготовки студентів до здоров'язберігаючої діяльності, представлено аналіз відношення студентів до занять фізичною культурою і спортом в умовах закладу вищої освіти та подано інформацію щодо мотивів та інтересів студентів у виборі видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності, способу життя досліджуваного контингенту, охарактеризовано показники фізичного стану та особливостей захворюваності студентів. На основі отриманих даних нами запропоновано напрями модернізації фізичного виховання студентів, що сприятимуть формуванню цінностей здорового способу життя.

У четвертому розділі «Обґрунтування, розробка, впровадження та оцінка результативності моделі формування цінностей здорового способу життя у студентів у процесі фізичного виховання» визначено чинники, що детермінують формування цінностей здорового способу життя студентів, обґрунтовано процес формування цінностей здорового способу життя у студентів в процесі фізичного виховання, подано технологічні особливості процесу формування цінностей здорового способу життя у студентів в процесі фізичного виховання, структуру та зміст моделі формування цінностей здорового способу життя у студентів. Розроблену модель впроваджено в процес фізичного виховання студентської молоді закладу вищої освіти та оцінено її ефективність. У дисертації охарактеризовано рівні

сформованості цінностей здорового способу життя студентів. За результатами педагогічного експерименту порівняльний аналіз рівнів сформованості цінностей здорового способу життя свідчить про позитивні зміни у експериментальній групі порівняно з контрольною групою та про ефективність виявлених і теоретично обґрунтованих організаційно-педагогічних умов формування цінностей здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання.

У п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» узагальнено результати проведених досліджень, що дало можливість отримати дані, які підтверджують, доповнюють та абсолютно нові з проблеми дослідження.

Наукова новизна роботи полягає у тому, що:

- уперше теоретично обґрунтовано модель формування цінностей здорового способу життя студентів, яка є сукупністю взаємопов'язаних компонентів, що функціонують як єдине ціле і мають єдину мету – залучення молоді до регулярних занять фізичним вихованням. Визначальними особливостями запропонованої моделі є наявність етапів: базовий, організаційний, програмно-методичний, формувальний, результативний;
- уперше визначено чинники, що детермінують формування цінностей здорового способу життя студентської молоді у процесі фізичного виховання як інформаційно дієві засади виявлення, обґрунтування, прогнозування розробки моделі, що сприятиме модернізації та підвищенню ефективності освітнього процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти;
- дістали подальшого розвитку наявні напрацювання щодо оцінки відношення студентів до здорового способу життя та сформованості їх ставлення до оздоровчої діяльності; на підставі аналізу даних емпіричних досліджень відзначено значне розходження між декларованою цінністю здоров'я, здорового способу життя та поведінковими установками студентської молоді;

– уточнено суть та розкрито зміст поняття «цінність здорового способу життя» як ключового орієнтира вибору життєвих стратегій, системної й динамічної психічної освіти особистості на підставі емоційно-ціннісної сфери, сукупності знань зі здоров'яформування, що обов'язково відображається та реалізується у свідомо обраному способі життя, підвищенні рівня спеціально-організованої рухової активності;

– отримали подальший розвиток розробки щодо використання інтерактивних та інформаційних технологій з метою формування цінностей здорового способу життя, вивчено їх ефективність у підвищенні якості навчання студентів, покращенні рівня теоретичної підготовленості молоді з питань здоров'яформування за рахунок інформативності, легкодоступності, зменшення витрат часу на їх створення та виконання; обґрунтовано доцільність формування цінностей здорового способу життя з використанням засобів фізичного виховання;

– удосконалено критерії оцінки рівнів сформованості цінностей здорового способу життя студентів, подано якісну та кількісну характеристику рівнів сформованості цінностей здорового способу життя студентів (високий, достатній, задовільний, критичний).

Практична значущість роботи полягає в оптимізації та підвищенні ефективності процесу фізичного виховання студентів, впровадженні програми заходів, яка передбачає нові підходи до планування та організації навчальної та позанавчальної діяльності з фізичного виховання, використанні новітніх форм та видів рухової активності з урахуванням мотивів та інтересів студентів. Сформульовані в дисертації висновки і пропозиції стали основою для впровадження в матеріали навчальних дисциплін Національного університету фізичного виховання і спорту України, навчальну діяльність Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, Чернівецького національного університету імені Ю. Федьковича.

Ключові слова: фізичне виховання, здоровий спосіб життя, рухова активність, формування цінностей, студенти

ABSTRACT

Kensytska, I. L. **Formation of Healthy Lifestyle Values among Students in the Process of Their Physical Education.** – Manuscript.

Thesis for a PhD (Candidate of Science) Degree in Physical Education and Sport by specialty 24.00.02 – Physical Culture, Physical Education of Different Population Groups, National University of Ukraine on Physical Education and Sports, Kyiv, 2017.

THESIS SUMMARY

The dissertation is devoted to theoretical grounding, development and experimental verification of the model of healthy lifestyle values formation among students in the process of their physical education, aimed at creating favourable conditions for young people's involvement in health-forming activities. The Introduction proves the topicality of the scientific work, defines its aim, tasks, as well as object and subject of the research, reveals the scientific novelty and the practical value of gained results, outlines author's personal contribution, provides data on testing of research findings and the implementation of these results in practice, states the number of publications.

In the first chapter of the thesis – “Modern Approaches to the Issue of Healthy Lifestyle Values Formation among Students” – the analysis of available information on the theoretical foundations of healthy lifestyle formation among students is provided; moreover, the conditions for the formation of favourable attitude to health-forming activities among students of higher educational establishments, as well as factors affecting the formation of students' values concerning healthy lifestyle are outlined.

In the second chapter – “Methods and Organization of Research” – the validity of the methods used to carry out the research, their adequacy with regard to the object, the subject, the aim and tasks of the research, as well as the feasibility of the suggested methods usage are proved; furthermore, the organization of the research and the contingent of the experiment participants are described. To

achieve set goals of the study, the following research methods were used: analysis and rendering of special scientific literature and documentary materials, pedagogical observation, pedagogical testing, pedagogical experiment, sociological methods of the research (questionnaires), method of anthropometry, methods for determining the functional state of the organism, methods for assessing physical health level (according to H. L. Apanasenko's method), methods of determining motor activity, testing of theoretical knowledge, methods of mathematical statistics.

In the third chapter – “Analysis of Approaches to Healthy Lifestyle Values Formation among Students in the Process of their Physical Education” – the assessment of students’ attitude to a healthy lifestyle has been made and the level of formation concerning students' attitude towards health-forming activities has been established; the peculiarities of theoretical training aimed at preparing students for health-care activities have been defined, the analysis of students’ attitude to Physical Training classes in higher educational establishments has been provided; the information on students’ motivation and interests that can affect their choice of health and recreational physical activity, as well as the lifestyle of experiment participants contingent have been given; students’ physical state indices and peculiarities of their morbidity (disease level) have been characterised. On the basis of the obtained data, we have suggested new ways of modernizing physical education for students, which will contribute to the formation of their healthy lifestyle values.

In the fourth chapter – “Grounding, Development, Implementation and Assessment of the Effectiveness of Healthy Lifestyle Values Formation Model among Students in the Process of Their Physical Education” – the factors that determine the formation of healthy lifestyle values among students in the process of their physical education are defined; the technological features of the process of healthy lifestyle values formation among students are described; the structure and content of the healthy lifestyle values formation model among students are given. The designed model has been implemented in physical education process among

students that study in higher educational establishments and later its effectiveness has been evaluated. The thesis describes the levels of healthy lifestyle values formation among students. According to the results of the pedagogical experiment, comparative analysis of the levels of healthy lifestyle values formation shows positive changes in the experimental group in comparison with the control group, thus it proves the effectiveness of the identified and theoretically grounded organizational and pedagogical conditions for healthy lifestyle values formation among students in the process of their physical education.

In the fifth chapter – “Analysis and Summary of Research Results” – the results of the research have been summarized, which has given the opportunity to receive data that confirm, supplement and provide completely new issues for further research.

The **scientific novelty** of the thesis is as follows:

- students’ healthy lifestyle values formation model has been theoretically grounded for the first time, this model is proved to be the set of interrelated components, which function as a single whole and have the sole goal of involving young people in regular physical activity. The distinguishing features of the suggested model are the presence of stages: basic, organizational, educational, methodical, formational and resultant;
- for the first time factors determining the formation of healthy lifestyle values among student youth in the process of their physical education are defined to be informatively effective principles for the identification, grounding and forecasting of the model development that in its turn will promote the modernization and increase of the educational process efficiency in the sphere of physical education in higher educational establishments;
- further development has been given to the available findings concerning the assessment of the students' attitude towards a healthy lifestyle and the formation of their attitude to health and recreational activities; on the basis of empirical studies data analysis, a significant difference has been found between the declared value of health, healthy lifestyle and behavioral settings of student youth;

- the meaning and content of “value of a healthy lifestyle” concept has been specified to be the key guideline for choosing life strategies, systemic and dynamic psychological education of the individual based on their emotional and value sphere and general knowledge on health-formation, which is truly reflected and thus implemented in a consciously chosen lifestyle and increase in the level of specially-organized motor activity;
- further development has been given for projects concerning the use of interactive and information technologies aimed at creating the values of a healthy lifestyle; moreover, their effectiveness has been proven regarding making the quality of student learning better, improving the level of youth’s theoretical preparedness in the issues of health-formation at the expense of informative base, easy accessibility and time-reduction spent on their creation and implementation; the feasibility of healthy lifestyle values formation with the use of physical education means has been grounded;
- the criteria for assessing levels of healthy lifestyle values formation among students have been improved, the qualitative and quantitative characteristics of healthy lifestyle values formation levels among students (high, sufficient, satisfactory, critical) have been presented.

Practical value of the thesis lies in optimization and increase of physical education process efficiency for students, the introduction of events programme that presupposes the use of new approaches to planning and arrangement of curricular and extracurricular activities in physical education, use of the latest forms and types of motor activity, taking into account students’ motivation and interests. The conclusions and suggestions stated in the dissertation have become the basis for its materials implementation in the disciplines of National University of Ukraine on Physical Education and Sports, as well as in educational process of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov and Chernivtsi National University named after Y. Fedkovich.

Key words: physical education, healthy lifestyle, motor activity, value formation, students

Список публікацій здобувача за темою дисертації
Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати
дисертації

1. Кенсицька І. Особливості мотивації студентів ВНЗ до занять фізичною культурою і спортом / Ірина Кенсицька, Марія Пальчук // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Сер. № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт». – 2015. – Вип. 10 (65) 15. – С. 72–75. Фахове видання України. Дисертант особисто проводив анкетування та обробляв результати дослідження. Внесок співавтора полягає у формулюванні загальних висновків, оформленні публікації.

2. Пальчук М. Ставлення студентів до занять фізичним вихованням у ВНЗ / Марія Пальчук, Ірина Кенсицька // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – 2015. – Вип. 18. – С. 48–52. Фахове видання України. Особистий внесок здобувача полягає в опитуванні студентів, аналізі та інтерпретації отриманих результатів дослідження. Внесок співавтора полягає у здійсненні обробки результатів дослідження, формулюванні загальних висновків, оформленні публікації.

3. Кенсицька І. Компоненти здорового способу життя студенток вищих навчальних закладів / Ірина Кенсицька, Марія Пальчук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2016. – № 2. – С. 29–33. Фахове видання України, яке включене до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. Дисертант особисто проводив аналіз науково-методичної літератури, обробляв результати дослідження та формулював висновки. Співавтор надавав допомогу у проведенні дослідження, оформленні публікації.

4. Кенсицька І. Л. Теоретична складова готовності студентської молоді до здоров'яформуючої діяльності / І. Л. Кенсицька, М. Б. Пальчук // Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. – 2016. – № 1. – С. 34–40. Фахове видання України. Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні дослідження та формулюванні

висновків. Внесок співавтора полягає в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.

5. Кенсицька І. До питання здоров'язбереження студентської молоді в процесі навчання у ВНЗ / Ірина Кенсицька, Марія Пальчук // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – 2016. – Вип. 22. – С. 20–23. Фахове видання України. Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні дослідження та формулюванні висновків. Внесок співавтора полягає в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.

6. Кенсицька І. Модель формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання / Ірина Кенсицька // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2017. – № 4. – С. 69–76. Фахове видання України, яке включене до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

7. Кенсицька І. Л. Характеристика показників фізичного стану студентської молоді / І. Л. Кенсицька // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Сер. № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт». – 2017. – Вип. 10 (92) 17. – С. 46–50. Фахове видання України.

8. Андрєєва О. Лімітуючі та стимулюючі чинники формування цінностей здорового способу життя студентів / Олена Андрєєва, Ірина Кенсицька // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – 2017. – Вип. 26. – С. 37–42. Фахове видання України. Особистий внесок здобувача полягає у проведенні експертного оцінювання, обробці результатів та формулюванні висновків. Внесок співавтора полягає в аналізі та інтерпретації отриманих даних.

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

1. Кенсицька І. Л. Сучасні підходи до формування здорового способу життя студентської молоді [Електронний ресурс] / І. Л. Кенсицька, М. Б. Пальчук // Молодь та олімпійський рух : зб. тез доп. ІХ Міжнар. наук. конф.,

12–13 жовт. 2016 р. – К., 2016.– С. 239–240. Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні дослідження та формулюванні висновків. Внесок співавтора полягає у оформленні публікації.

2. Кенсицька І. Л. Передумови розробки моделі формування цінностей здорового способу життя студентської молоді в процесі фізичного виховання / І. Л. Кенсицька // Фізична реабілітація та здоров'язберезувальні технології: реалії та перспективи : матеріали III Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф., 9 листоп. 2017 р. – Полтава, 2017. – С. 117–120.

ЗМІСТ

	Перелік умовних позначень	16
	Вступ	17
РОЗДІЛ 1	СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ ЦІННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	26
1.1	Теоретичні основи формування цінностей здорового способу життя студентської молоді	26
1.2	Умови формування ціннісного ставлення студентів ЗВО до здоров'язберігаючої діяльності	40
1.3	Фактори, які впливають на формування у студентів цінностей здорового способу життя, мотивації до здоров'язбережувальної діяльності	47
1.4	Характеристика сучасних здоров'язберігальних технологій студентської молоді, спрямованих на формування цінностей здорового способу життя	51
	Висновки до розділу 1	69
РОЗДІЛ 2	МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	71
2.1	Методи дослідження	71
2.1.1	Теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової літератури та документальних матеріалів	71
2.1.2	Соціологічні методи дослідження	72
2.1.3	Педагогічні методи дослідження	76
2.1.4	Антропометричні методи досліджень	78
2.1.5	Фізіологічні методи досліджень	78
2.1.6	Методи дослідження рухової активності	80
2.1.7	Методи математичної статистики	80
2.2	Організація дослідження	80
РОЗДІЛ 3	АНАЛІЗ СКЛАДОВИХ ТА РІВНЯ СФОРМОВАНОСТІ	82

У СТУДЕНТІВ ЦІННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

3.1	Оцінка ставлення студентів до здорового способу життя та рівень сформованості ставлення студентів до оздоровчої діяльності	82
3.2	Особливості теоретичної підготовки студентів до здоров'язберігальної діяльності	89
3.3	Особливості мотивації студентів ЗВО до занять фізичною культурою і спортом	94
3.4	Аналіз способу життя і рухової активності досліджуваного контингенту	105
3.5	Характеристика показників фізичного стану та особливостей захворюваності студентів ЗВО	114
3.6	Оцінка ціннісних орієнтацій студентів	119
3.7	Оцінка рівня сформованості цінностей здорового способу життя студентської молоді	125
	Висновки до розділу 3	130
	РОЗДІЛ 4. ОБГРУНТУВАННЯ, РОЗРОБКА, ВПРОВАДЖЕННЯ ТА ОЦІНКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ МОДЕЛІ ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	133
4.1.	Проектування та обґрунтування процесу формування цінностей здорового способу життя у студентів в процесі фізичного виховання	133
4.2.	Лімітуючі та стимулюючі чинники формування цінностей здорового способу життя студентів	135
4.3.	Структура та зміст моделі формування цінностей здорового способу життя у студентів в процесі фізичного	139

	виховання	
4.4.	Оцінка ефективності впровадження моделі формування цінностей здорового способу життя у студентів в процесі фізичного виховання	160
	Висновки до розділу 4	187
	РОЗДІЛ 5. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	189
	ВИСНОВКИ	208
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	214
	ДОДАТКИ	245

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

АТ – артеріальний тиск

ЗВО – заклад вищої освіти

ВООЗ – Всесвітня організація охорони здоров'я

ЗСЖ – здоровий спосіб життя

ЕГ – експериментальна група

ІМТ – індекс маси тіла

КГ – контрольна група

САН – самопочуття, активність, настрій

РА – рухова активність

ФВ – фізичне виховання

ЦО – ціннісні орієнтації

ЧСС – частота серцевих скорочень

ВСТУП

Актуальність. Збереження здоров'я та повноцінного життя громадян є однією з найважливіших цілей світової спільноти, що відображено у засадах європейської політики «Здоров'я-2020: основи Європейської політики в підтримку дій держави і суспільства в інтересах здоров'я і благополуччя». Проблема здоров'я осіб молодого віку також названа одним з пріоритетних напрямів діяльності ВООЗ у XXI сторіччі є вкрай актуальною і для України [172]. Недосконалість системи охорони здоров'я, низький рівень усвідомлення цінності здоров'я як власного капіталу, перебування переважної більшості населення в умовах соціально-економічної нестабільності призвели до створення в країні несприятливих для ведення здорового способу життя (ЗСЖ) умов [127]. На фоні високих темпів депопуляції населення, кризи ціннісних орієнтацій, низького рівня знань основ здорового способу життя, нераціональної організації режиму рухової активності, слабкій мотивації до занять фізичною культурою і негативної динаміки вживання тютюну, алкоголю та наркотичних речовин, проблема збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді набуває все більшої актуальності [10, 81, 119, 122, 190]. Бурхливий розвиток науки і техніки, високі вимоги до підготовки майбутніх фахівців спричинили ускладнення навчальних програм, їх інтенсифікацію, збільшили число подразників, що постійно впливають на організм студентів [77, 95]. У сучасних умовах отримання освіти у ЗВО можна віднести до специфічного виду діяльності, пов'язаного з високим рівнем психічних і фізичних навантажень, що вкрай зростають у сесійний період, необхідністю засвоювати в стислий термін великий обсяг інформації, підвищеними вимогами до вирішення проблемних ситуацій, суворим контролем і регламентацією режиму [23, 49, 66, 232].

Виявлена невідповідність між суб'єктивною оцінкою стану свого здоров'я у студентів і об'єктивними даними, а також негативні тенденції в стані здоров'я студентів роблять питання, що стосуються здоров'я студентів та їх способу життя, пріоритетними в процесі навчання у закладі вищої освіти [116, 122, 153].

Разом з цим проблемам підвищення якості життя, рівня здоров'я та теоретико-методологічним засадам формування здорового способу життя присвятили свої дослідження багато науковців [186, 231]. У своїх дослідженнях науковці розглядають загальнотеоретичні питання формування здорового способу життя у різних груп населення [2, 24, 37, 60, 61 та ін.], соціальну цінність здорового способу життя, виховання культури здоров'я [45, 71, 83]. Питання формування ціннісних орієнтацій учнівської та студентської молоді на здоровий спосіб життя досліджувалися у роботах О.О. Єжової [60], Ю.С. Бойко [26], О.Ю. Марченко [119]; М.І. Маєвського [115], В.В. Цибульської [190], С.М. Футорного, [186]; Н.В. Москаленко, Н.Л. Корж [122] та ін.

В той же час актуальність і доцільність дослідження проблеми формування цінностей студентів до здорового способу життя до оздоровчої діяльності зумовлені необхідністю подолання низки суперечностей, які виникають між поліфункціональним характером процесу підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності з урахуванням збереження і зміцнення їх здоров'я і рівнем сформованості в них ціннісного ставлення до оздоровчої діяльності; необхідністю підвищення рівня рухової активності студентів і недосконалим програмно-методичним забезпеченням навчального процесу з фізичного виховання; обсягом інформації про здоров'язбережувальну діяльність та умовами її застосування в навчально-виховному процесі з фізичного виховання; традиційною організацією процесу фізичного виховання студентів в рамках аудиторної і позааудиторної діяльності освітніх установ та недостатньою увагою до розробки організаційно-педагогічних умов універсального характеру на основі

впровадження сучасних здоров'язбережувальних технологій, які можна застосувати до різних типів і видів освітніх установ; між цілями збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді, зумовленими зміною освітніх парадигм, і недостатністю уявлень про здійснення даного процесу в процесі сучасного розвитку та становлення фізичного виховання.

Таким чином, з огляду на виявлені протриріччя та науково-практичні потреби в їх розв'язанні, а також з урахуванням стану обґрунтованості цієї соціально-виховної проблеми видається досить аргументованою потреба в її подальшому розробленні. Зазначене дозволило визначитися з напрямом дослідження, який полягає у визначенні підходів до формування цінностей здорового способу життя студентів та розробці заходів з їх впровадження в процесі фізичного виховання молоді.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дисертаційна робота виконана відповідно до Зведеного плану НДР у галузі фізичної культури і спорту на 2011–2015 роки за темою 3.1 «Удосконалення програмно-нормативних основ фізичного виховання в навчальних закладах» (№ держреєстрації 0111U001733) та плану наукової роботи НУФВСУ на 2016–2020 роки за темами кафедри здоров'я, фітнесу і рекреації «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (№ держреєстрації 0116U001630) та кафедри теорії і методики фізичного виховання «Теоретико-методичні основи вдосконалення програмно-нормативних засад фізичної підготовки дітей, підлітків і молоді» (№ держреєстрації 0116U001626). Роль автора (як співвиконавця) полягала у розробці та науковому обґрунтуванні моделі формування цінностей здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити модель формування цінностей здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання, спрямовану на створення сприятливих умов для залучення молоді до здоров'яформувальної діяльності.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати стан дослідження проблеми формування цінностей здорового способу життя студентів за даними вітчизняної та зарубіжної спеціальної літератури, уточнити суть поняття «цінність здорового способу життя».

2. Оцінити ставлення студентів до фізичного виховання і здорового способу життя та рівень сформованості ціннісних орієнтацій і поведінкових стереотипів, теоретико-методичних знань щодо здорового способу життя, рівень рухової активності, особливості захворюваності, показники фізичного стану як передумови, що сприяють ефективному формуванню цінностей здорового способу життя.

3. Дослідити чинники, що детермінують формування цінностей здорового способу життя студентів.

4. Обґрунтувати та розробити модель формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання та перевірити ефективність її дії.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання студентської молоді.

Предмет дослідження – модель формування цінностей здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури проводився з метою теоретичного обґрунтування об'єкта дослідження, а також узагальнення наукових підходів з формування цінностей ЗСЖ студентів у процесі фізичного виховання. Проведений теоретичний аналіз, узагальнення сучасного практичного досвіду дозволили визначити актуальність дослідження, уточнити і конкретизувати мету, завдання і спрямованість педагогічних експериментів, розробити зміст комплексної програми дослідження ціннісних орієнтацій, мотивів, інтересів і потреб студентів до занять з використанням засобів оздоровчої рухової активності,

показників фізичного стану, захворюваності, рівня рухової активності, теоретичної підготовленості студентів з питань здоров'я формування.

Одним із основних методів дослідження був педагогічний експеримент, структура якого передбачала виконання констатувальних і формувальних процедур у певній послідовності. Констатувальний експеримент був запроваджений з метою отримання вихідних даних, що стали підґрунтям розробки моделі формування цінностей ЗСЖ студентської молоді. Проводили оцінку стану здоров'я та структури захворюваності студентів. Антропометричні дослідження студентів проводились стандартним обладнанням за загальноприйнятими і уніфікованими методиками. Дослідження щодо показників захворюваності, резистентності до захворювань здійснювали за результатами поглиблених медичних оглядів шляхом вкопіювання інформації з первинної медичної документації закладів освіти (ф. 086/О). Додатково враховували кількість пропусків студентами занять через хвороби, тривалість одного випадку захворювання. Під час вивчення показників захворюваності обробка отриманих матеріалів проводилась за класами хвороб відповідно до «Міжнародної статистичної класифікації хвороб та споріднених проблем» (МКХ-10). При визначенні методик оцінки здоров'я у дослідженні надавали перевагу найбільш адекватним, інформативним, неінвазивним та таким, що дають можливість за короткий проміжок часу охопити групу студентів. Тому оцінка рівня здоров'я проводилася за експрес-методикою оцінки соматичного здоров'я Г. Л. Апанасенка з визначенням таких параметрів: силового, життєвого індексів, індексу Робінсона, маси тіла, Руф'є.

Для оцінки ставлення студентів до занять з фізичного виховання, мотиваційних пріоритетів у виборі видів рухової активності були застосовані соціологічні методи дослідження (анкетування). Підґрунтям розробки оцінки рівня сформованості ціннісних орієнтацій стала модифікована методика дослідження Ю. С. Бойко (2015). Для визначення вихідного рівня сформованості установок до здорового способу життя у студентів

використана методика М. Рокича «Ціннісні орієнтації», яка дозволяє досліджувати спрямованість особистості та визначати її відношення до навколишнього світу, до інших людей, до себе самої, сприйняття світу, ключові мотиви вчинків.

Проведено експертну оцінку за методом переваги (ранжирування) (як експерти були залучені 14 осіб науково-педагогічних працівників ЗВО, стаж роботи яких перевищував 10 років). Формувальний педагогічний експеримент проводився з метою оцінки ефективності розробленої моделі формування цінностей ЗСЖ, тривалість якого становила один навчальний рік. Систематизація матеріалу і первинна математична обробка були виконані за допомогою таблиць Microsoft®Excel 2010.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що:

– уперше теоретично обґрунтовано модель формування цінностей здорового способу життя студентів, яка є сукупністю взаємопов'язаних компонентів, що функціонують як єдине ціле і мають єдину мету – залучення молоді до регулярних занять фізичним вихованням. Визначальними особливостями запропонованої моделі є наявність етапів: базовий, організаційний, програмно-методичний, формувальний, результативний;

– уперше визначено чинники, що детермінують формування цінностей здорового способу життя студентської молоді у процесі фізичного виховання як інформаційно дієві засади виявлення, обґрунтування, прогнозування розробки моделі, що сприятиме модернізації та підвищенню ефективності освітнього процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти;

– дістали подальшого розвитку наявні напрацювання щодо оцінки відношення студентів до здорового способу життя та сформованості їх ставлення до оздоровчої діяльності; на підставі аналізу даних емпіричних досліджень відзначено значне розходження між декларованою цінністю здоров'я, здорового способу життя та поведінковими установками студентської молоді;

– уточнено суть та розкрито зміст поняття «цінність здорового способу життя» як ключового орієнтира вибору життєвих стратегій, системної й динамічної психічної освіти особистості на підставі емоційно-ціннісної сфери, сукупності знань зі здоров'яформування, що обов'язково відображається та реалізується у свідомо обраному способі життя, підвищенні рівня спеціально-організованої рухової активності;

– отримали подальший розвиток розробки щодо використання інтерактивних та інформаційних технологій (блогів, Веб-квестів, Блог-квестів і технології Вікі-Вікі в освіті) з метою формування цінностей здорового способу життя, вивчено їх ефективність у підвищенні якості навчання студентів, покращенні рівня теоретичної підготовленості молоді з питань здоров'яформування за рахунок інформативності, легкодоступності, зменшення витрат часу на їх створення та виконання; обґрунтовано доцільність формування цінностей здорового способу життя з використанням засобів фізичного виховання;

– удосконалено критерії оцінки рівнів сформованості цінностей здорового способу життя студентів, подано якісну та кількісну характеристику рівнів сформованості цінностей здорового способу життя студентів (високий, достатній, задовільний, критичний);

– доповнено дані про кількісні та якісні характеристики використання вільного часу студентською молоддю, параметри рухової активності, особливості захворюваності студентів, рівень їх теоретико-методичних знань.

Практична значущість роботи полягає в оптимізації та підвищенні ефективності процесу фізичного виховання студентів, впровадженні програми заходів, яка передбачає нові підходи до планування та організації навчальної та позанавчальної діяльності з фізичного виховання, використанні новітніх форм та видів рухової активності з урахуванням мотивів та інтересів студентів. Результати наших досліджень використані під час планування та організації навчального процесу з фізичного виховання у закладах вищої

освіти України. Сформульовані в дисертації висновки і пропозиції стали підставою для впровадження матеріалів у навчальні дисципліни «Інноваційні технології у фізичній рекреації», «Методологічні основи процесу навчання і сучасні інноваційні технології у фізичному вихованні» Національного університету фізичного виховання і спорту України, навчальну діяльність Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, Чернівецького національного університету імені Ю. Федьковича, про що свідчать відповідні акти впровадження.

Особистий внесок здобувача в опубліковані зі співавторами наукові праці полягає у виборі наукової проблематики, обґрунтуванні її актуальності, визначенні напрямку дослідження й аналізі наукових даних з теми роботи, визначенні мети, об'єкта і предмета дослідження, в організації і виконанні експериментальної частини роботи, систематизації та інтерпретації статистичного і фактичного матеріалу, формулюванні висновків.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження було представлено на VIII–X Міжнародних науково-практичних конференціях «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2015–2017), Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини у сучасному суспільстві» (Чернівці, 2015), Міжнародній науково-практичній конференції «Фізична культура і спорт: досвід та перспективи» (Чернівці, 2017); III Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції студентів і молодих учених «Фізична реабілітація та здоров'язберезувальні технології: реалії і перспективи» (Полтава, 2017), щорічних конференціях кафедри теорії і методики фізичного виховання і кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України (2014–2017).

Публікації. Основні положення дисертації викладені у 10 наукових працях, з них 8 – опубліковано у фахових виданнях України, 2 з яких входять до міжнародної наукометричної бази та 2 публікації апробаційного характеру.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел (233 найменування), 12 додатків. Загальний обсяг роботи становить 278 сторінок. Дисертація містить 29 таблиць та 28 рисунків.

РОЗДІЛ 1

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ ЦІННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

1.1. Теоретичні основи формування цінностей здорового способу життя студентської молоді

На сьогодні загально визнаним є факт, що здоров'я та благополуччя населення є ключовими факторами економічного та соціального розвитку будь-якої країни. Перспективи розвитку та існування держави значною мірою залежать від того, як відбувається процес відтворення основи продуктивних сил – людських ресурсів. Молодь є запорукою, резервом і рушієм розвитку країн, їх сьогодення та майбутнього [14].

Проблема охорони здоров'я молоді, її соціальні, медичні, педагогічні, психологічні аспекти набули державного значення і вимагають додаткової активізації пошуку нових ефективних напрямків в розробці здоров'яформуючих технологій. Сьогодні, стан здоров'я молодого покоління є одним з найважливіших показників здорового потенціалу нації, тому його збереження та зміцнення мають пріоритетне значення. Дане питання активно обговорюється не лише у колі науковців [81–84, 109, 184–188 та ін.], але й є важливим напрямом державної політики України, про що свідчить розробка та впровадження на законодавчому рівні відповідних програм та проектів. На державному рівні прийнято низку документів, які стимулюють вищі навчальні заклади, а саме Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року, Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [127], Рекомендації щодо підвищення рівня навчально-виховної роботи з фізичного виховання у навчальних закладах, (2015 р.), Підсумковий звіт дослідження «Аналіз

прогалин законодавства України про молодіжну політику в контексті рекомендацій Угоди про асоціацію між Україною та ЄС й іншими відповідними політичними документами ЄС», (2015 р.), Проект «Національного плану заходів з імплементації та реалізації засад європейської політики Здоров'я – 2020: основ Європейської політики в підтримку дій держави і суспільства в інтересах здоров'я і благополуччя щодо неінфекційних захворювань на період до 2020 року», (2015 р.), Національній програмі «Репродуктивне здоров'я», Міжгалузевій комплексній програмі «Здоров'я нації», Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту, «Концепції гуманітарного розвитку України на період до 2020 року», Законі України «Про вищу освіту». У програмно-нормативних документах звертається увага на виховання свідомого ставлення молоді до свого здоров'я та здоров'я інших, формування основ і гігієнічних навичок здорового способу життя, необхідності збереження і зміцнення їхнього фізичного, психічного здоров'я, пропаганду здорового способу життя.

Формування здорового способу життя сьогодні має стати комплексною, системною та цілеспрямованою діяльністю науковців, органів державної влади та місцевого самоврядування, громадських організацій, сім'ї, інших соціальних інститутів, яка буде безпосередньо спрямована або опосередковано стосуватиметься формування, збереження, зміцнення, витривалості, відновлення і передачі здоров'я молодого покоління [181].

Проведений А. Федоровим [182] системний аналіз теоретичних, методологічних, організаційно-педагогічних аспектів фахової літератури дає можливість виявити низку суттєвих протиріч, вирішення яких сприятиме розв'язанню наукових і практичних завдань удосконалення процесу професійної підготовки фахівця в цій ланці національної системи освіти, а саме: між соціально-педагогічним запитом суспільства й освітньої галузі на розробку особистісно-орієнтованих педагогічних систем і ще недостатньою розробленістю теоретико-методологічних основ виховання у студентів культури здоров'я як визначальної особистісно-соціальної умови їх успішної

фахової підготовки; між об'єктивним значенням культури здоров'я студентів як комплементарного чинника ефективної фахової підготовки і недостатнім її усвідомленням у практиці діяльності вищих навчальних закладів (ЗВО); між запитом освітньої галузі на розробку інтерактивних педагогічних технологій, інноваційних дидактичних систем відкритого типу, створення інноваційного навчально-виховного, фізкультурно-оздоровчого, духовно-культурологічного середовищ ЗВО і недостатньою розробленістю теоретико-методологічних й організаційно-педагогічних основ проективної розробки навчальних, виховних, фізкультурно-оздоровчих технологій особистісно орієнтованого формування культури здоров'я студентів; між суспільним запитом на підготовку фахівців (відповідно до компетентної моделі професійних спеціалістів) з високим рівнем конкурентоспроможності, культури здоров'я, духовності, громадянства і відповідністю концептуальної моделі формування у студентів здоров'язберігаючої компетентності як провідної духовно-соматичної та суспільно-соціальної умови самореалізації майбутнього фахівця, громадянина; між сучасними освітньо-виховними тенденціями у міжнародному педагогічному просторі щодо здійснення інноваційних підходів до технологізації виховних, навчальних, фізкультурно-оздоровчих процесів і наявністю сталих ситуацій нерозвиненої матеріальної бази, недостатнього фінансування, застарілих організаційно-педагогічних форм діяльності кафедр фізичного виховання, відсутності педагогічних технологій формування у студентів внутрішньої єдності цінності здоров'я з морально-духовними якостями особистості.

Для формування системи термінів необхідна мінімізація полісемантичності у трактування основних понять, що забезпечує коректність викладу актуальності, гіпотези, мети та завдань дослідження, його основних результатів та їх обговорення. Як зазначається у дослідженнях [56] «єдиний термінологічний апарат дозволяє як науковцям, так і практикам користуватись однаковою і зрозумілою для всіх «професійною мовою»».

Ми погоджуємося з думкою М. В. Дутчака[56] щодо «необхідності дотримуватися термінологічної чіткості. Зміст термінів, що характеризують певні явища, процеси та предмети, є динамічним і змінюється в залежності від розвитку науки, що розкриває нові, раніше не відомі, ознаки об'єкту. Ці ознаки повинні відображатись в уточненому та доповненому визначенні терміну. Загалом формування термінів в будь-якій науковій галузі – це процес складний та суперечливий, що потребує консолідації зусиль значної кількості відповідних фахівців. При цьому необхідно бережливо відноситись до уставленої термінології і не намагатися будь-що видумувати нові дефініції або характеристики. Важливо, щоб основні поняття, твердження були чітко визначеними. Двозначність у тлумаченні термінів негативно впливає на динаміку відповідної галузі наукового пошуку». Ми притримуємося положення М. В. Дутчака[56] про те, що «вирішення термінологічної проблематики має здійснюватись на засадах логіки та відповідної методології для мінімізації дії суб'єктивних факторів. Передусім терміни мають бути взаємозв'язаними, а не розрізненими, і не дублювати один одного. Головне, щоб вони витікали з цілісної наукової теорії в певній галузі знань та допомагали розрізняти ті чи інші явища, процеси та предмети шляхом характеристики їх ознак, розкриття їх внутрішньої сутності. Це дозволить уникати спотворень у розумінні суті певних явищ чи процесів, а також сприятиме запобіганню плутанини стосовно відповідних понять». Обґрунтування наукової теорії, неминуче пов'язане з потребою уточнення слів, що в ній використовуються і взяті зі звичайної мови, та з визначенням надійних критеріїв відмінностей, специфіки об'єктів пізнання, призводить до необхідності вивчення логічного прийому, відомого під назвою «дефініція» [170]. Слово «дефініція» походить від латинського «definitio», що перекладається як «визначення», і означає визначення якого-небудь поняття, яке відображає його істотні ознаки [173]. Зазначені проблеми нерідко стають ще гостріше через відсутність строго наукового обґрунтування певних дефініцій. Часто віддають перевагу якому-небудь визначенню без якої-

небудь аргументації, виходячи лише з чисто інтуїтивних, достатньо чітко не сформульованих міркувань. Як зазначається у публікації М. Дутчака [56] такий підхід не дає ніяких гарантій того, що дослідник дійсно поступає правильно під час визначення поняття та не допускає помилок. Інколи приводяться аргументи. Посилаються, наприклад, на те, що запропоноване визначення краще, зручніше, правильніше, ніж інше. Але при цьому не обґрунтовується, чому саме таке визначення, а не будь-яке інше, краще, зручніше й правильніше. Зустрічається і такий підхід, коли взагалі вважають, що все залежить від самого дослідника: він на свій розсуд і бажання може вибрати будь-яке тлумачення поняття, яке його цікавить і яке він подає просто «за визначенням» [171].

Для уникнення вказаних помилок та успішного вирішення проблем, що виникають у процесі введення, оцінки та уніфікації дефініцій, В. І. Столяровим [170] запропонована «авторська логіко-методологічна технологія визначення понять», яка передбачає дотримання трьох основних принципів: врахування ефективності визначень; розмежування змістовного і термінологічного аспектів і відповідних проблем визначення; необхідність введення та аналізу не одного поняття, а системи понять, важливих для виділення та диференціації різних об'єктів, які вивчаються. Використання вказаної технології видається доцільним під час обґрунтування визначень, що стосуються трактування поняття здоровий спосіб життя.

Нами проведений аналіз наявних підходів до даного визначення у вітчизняній літературі. Отримані напрацювання подані у таблиці 1.1.

У контексті досліджуваної проблеми «здоровий спосіб життя» – це частина загальної культури людини, що характеризується певним рівнем спеціальних знань і мотиваційно-ціннісних орієнтацій, набутих у результаті виховання, освіти, самовиховання.

Трактування поняття «здоровий спосіб життя» різними авторами

Автор, рік	Визначення «Здоровий спосіб життя»
Амосов М.М., 1989	Здоровий спосіб життя означає дотримання науково обґрунтованих рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я та інших медичних організацій. Його необхідність виходить із того, що багато причин пошкодження стану здоров'я можна уникнути. Заснований на загальних рекомендаціях щодо харчування, необхідних фізичних навантажень, гігієни, тренування холодом, позбавленні від шкідливих звичок та залежностей, запобіганню захворюванням, що передаються статевим шляхом. Також включає в себе психологічний елемент — гармонію з оточуючим робочим середовищем, здорові суспільні відносини.
Апанасенко Г.Л.,1987	спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження життя і покращення здоров'я
Апанасенко Г.Л.,1990	в основі здорового способу життя лежить індивідуальна система поведінки й звичок кожної окремої людини, що забезпечує їй потрібний рівень життєдіяльності й здорове довголіття.
ВООЗ, 1948	Здоровий спосіб життя – це практичні дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організму й поліпшення загального самопочуття людини
Лісіцин Ю.П., 1988	визначений, історично обумовлений тип, вид життєдіяльності, або визначений спосіб діяльності в матеріальній та духовній сферах існування людини
Попов С.В., 1998	біосоціальна категорія, яка інтегрує уявлення про визначений тип життєдіяльності людини
Вайнер Є.Н., 2001	спосіб життєдіяльності, який відповідає генетично обумовленим типологічним особливостям людини та конкретним умовам життя, направлений на формування і укріплення здоров'я
Симоненко С.М., 2002	динамічна система поведінки людини, базована на глибоких знаннях різних факторів, що впливають на здоров'я людини і вибір нею алгоритмів поведінки
Водоп'янов В.І. 2003	особлива суспільна цінність, що слугує основою активності особистості, як міри діяльності, сутнісної соціальної поведінки
Перевозчикова О.О., 2005	сукупність поведінкових факторів (стиль життя), що сприяє збереженню і зміцненню здоров'я

Щупіленко І.М., 2006	раціональний варіант формування життєдіяльності людини, завдяки якому вона спроможна оптимально реалізувати свої біологічні і соціальні функції, максимально використати генетичні ресурси здоров'я
Левикін І.Т.,2007	єдність умов свідомості і діяльності соціальних суб'єктів
Міхієнко О.І., 2010	сукупність зовнішніх і внутрішніх умов життєдіяльності людського організму, за яких усі органи та системи працюють ефективно, і підвищують якість життя в цілому
Грибан В.Г., 2014	внутрішня активність людини, яка є інтегральним показником культури та соціальної політики суспільства, а з медико-біологічної позиції, як перелік гігієнічних умов існування, відсутність шкідливих звичок, дотримання норм та правил збереження здоров'я
Єжова О.О., 2016	особливість мислення, ціннісне ставлення до здоров'я, умови і особливості поведінки та діяльності людини, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я.

На думку автора [95] здоровий спосіб життя є спосіб життєдіяльності, що відповідає генетично обумовленим типологічним особливостям даної людини, конкретними умовами життя і спрямований на формування, збереження і зміцнення здоров'я і на повноцінне виконання людиною соціально-біологічних функцій, тобто спосіб життя людини складається з певного комплексу способів його взаємодії з дійсністю. Людина у силу сформованих життєвих установок вибирає собі спосіб життя з урахуванням його умов, спираючись на досягнутий рівень культури. Згідно акмеологічного підходу, розглянутого у роботі М. Ковінько[95], «здоровий спосіб життя» – гнучкий індивідуальний спосіб успішної життєдіяльності у відповідності з рівнями біологічного і соціального розвитку людини, що змінюються, на основі пріоритету ціннісно-сміслової установки на здоров'я і з метою соціальної адаптації і творчої самореалізації особистості. Екстраполюючи культуру особистості на здоровий спосіб життя, можна стверджувати, що, трансформуючись у свідомості людей, культура здоров'я повинна змінювати стереотипи, що склалися по відношенню до свого здоров'я і сприяти формуванню здорового способу життєдіяльності як

способу самовираження індивідуальності до здорового стилю життя, способу включення особистості у систему трудових і соціальних відношень. У контексті нашого дослідження ціннісні основи здорового способу життя можуть бути виховані лише у цілісному освітньому процесі і освітньому середовищі, яке орієнтоване на становлення культури здорового способу життя.

Здоров'я людини як складова людського розвитку набуває настільки глобального значення, що може розглядатись як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорії, як об'єкт споживання, як додатковий капітал, як індивідуальна і суспільна цінності, динамічне явище системного характеру, що постійно взаємодіє з оточуючим середовищем. Поняття здоров'я є ключовим, оскільки саме воно є і кінцевою метою здоров'язберігаючої діяльності, і визначальною передумовою будь-якої людської діяльності взагалі. Стан здоров'я є одним із вирішальних чинників формування особистості молодшої людини. Він певною мірою визначає вибір майбутньої діяльності, можливість усебічного розвитку особистості, її соціального ствердження. Стан здоров'я також впливає на загальну підготовленість людини, її духовний і фізичний розвиток, майбутні досягнення у сфері професійної діяльності [128].

В наш час розуміння здоров'я як категорії, значущої для життя суспільства, знаходить все більше розповсюдження.

Зважаючи на різноаспектність розуміння поняття здоров'я, вчені [57, 191] виділяють кілька його видів:

1. Фізичне здоров'я – рівень розвитку й функціональних можливостей органів і систем організму. Основу фізичного здоров'я складають морфологічні й функціональні резерви клітин, тканин, органів і систем органів, що забезпечують пристосування організму до впливу різних факторів;

2. Соматичне здоров'я – життєвий стан органів і систем органів людського організму. Основу соматичного здоров'я складає біологічна програма індивідуального розвитку людини;

3. Психічне здоров'я – стан психічної сфери людини. Основу психічного здоров'я складає стан загального душевного комфорту, що забезпечує адекватну регуляцію поведінки. Цей стан зумовлюється потребами біологічного й соціального характеру й можливостями їхнього задоволення;

4. Моральне здоров'я – комплекс характеристик мотиваційної та інформаційної основи життєдіяльності людини. Основу морального компонента здоров'я людини визначає система цінностей, настанов і мотивів поведінки індивіда в соціальному середовищі. Цей компонент пов'язаний із загальнолюдськими істинами добра, любові й краси. Цей вид здоров'я значною мірою зумовлюється духовністю людини, її знаннями й вихованням.

За даними П.А.Виноградова, А.П.Душанина, В.І.Желдака [36], загроза здоров'ю людини більше ніж на 50-55 % залежить від способу життя.

Автором [191] були виділені і проаналізовані основні теоретичні підходи до осмислення сутності соціального здоров'я: медичний, філософський, психологічний та соціологічний. На думку автора [191], найбільш повно розкрити сутність соціального здоров'я, виявити основні компоненти соціального здоров'я і чинники його формування, дозволяє міждисциплінарний підхід до вивчення даного поняття. В результаті зазначеного підходу було сформульовано визначення, відповідно до якого, соціальне здоров'я – це динамічний стан людини, соціальної групи, суспільства в цілому, що визначається їх здатністю і можливістю адаптуватися до умов соціального середовища, що сприяє соціальній інтеграції та повноцінному виконання соціальних функцій. Серед визначальних компонентів соціального здоров'я розглядаються: соціальна адаптованість, соціальна активність, гармонійні стосунки з оточуючими, адекватне ставлення до соціальних норм, орієнтація на позитивні цінності.

Дослідженнями Е. В. Цикалюк [191] встановлено, що на рівень соціального здоров'я студентів ЗВО впливає переважаючий тип існуючої в конкретному вузі організаційної культури, оскільки він визначає ціннісні установки студентів, стандарти їх діяльності та поведінки, а, отже, і способи соціального функціонування, які безпосередньо співвідносяться з рівнем соціального здоров'я.

Зміна соціально-економічної ситуації і кризові явища в суспільстві стали причиною зниження активності молоді, уповільнення її фізичного і психічного розвитку, викликали відхилення соціальної поведінки, внаслідок чого проблема збереження здоров'я особистості стає особливо актуальною, що підтверджує офіційна статистика і результати епідеміологічних досліджень, згідно з якими стан здоров'я населення країни є значно гіршим, ніж в індустріально розвинених країнах. Вище викладене актуалізує проблему збереження і зміцнення здоров'я студентів, визначення стратегії розвитку освіти, з позицій формування ЗСЖ [197].

Загальновідомо, що ефективним засобом збереження і зміцнення здоров'я є ЗСЖ – певний стиль життєдіяльності особистості, який ґрунтується на культурних нормах, цінностях, формах і способах діяльності, що зміцнюють здоров'я і сприяють гармонійному фізичному, духовному і соціальному розвитку. ЗСЖ включає такі основні елементи: раціональний режим праці і відпочинку, викорінення шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особисту гігієну, раціональне харчування тощо [129].

На сьогоднішній день єдиного тлумачення поняття «здоровий спосіб життя» немає, але суть усіх полягає в одному – збереженні здоров'я людини. ЗСЖ це: 1) раціональний індивідуальний режим життя, що сприяє здоров'ю (психічна активність, здорове харчування, належний духовний режим, особиста гігієна, відмова від куріння і зловживання алкоголем); 2) активна участь у формуванні соціальних відносин, що сприяють збереженню і розвитку особистості; 3) гігієнічна раціональна поведінка з врахуванням вимог оточуючого середовища; 4) свідома участь в організації умов праці, які

сприяють збереженню здоров'я і підвищенню працездатності; 5) розумне ставлення до заходів з охорони здоров'я при захворюванні [105].

Виконання представлених складових ЗСЖ для студентської молоді має практичний сенс, оскільки не потребує додаткових матеріальних затрат та часу. Не можна не погодитися з В.В. Марковим, що ЗСЖ – це поведінка людини, яка відображає певну життєву позицію, направлену на збереження і зміцнення здоров'я, базується на виконанні норм, правил і вимог особистої і суспільної гігієни [118].

Отже, термін «здоровий спосіб життя» або споріднені до нього («стиль життя», «спосіб життя» тощо) є вживаним у галузі науки з фізичної культури і спорту, але його змістовна частина потребує удосконалення на засадах комплексності, всебічності з дотриманням сучасних положень логіки та методології наукових досліджень. Враховуючи викладене вважаємо за доцільне подати таке тлумачення дефініції «здоровий спосіб життя – як поведінка людини, яка відображає певну життєву позицію, направлену на збереження і зміцнення здоров'я, базується на раціональній руховій активності, раціональному харчуванні, відмові від шкідливих звичок, дотриманні гігієнічних вимог, розпорядку дня.

Під поняттям «цінність здорового способу життя» ми розуміємо системне і динамічне психічне утворення особистості на основі емоційно-ціннісної сфери, сукупності знань про здоров'я, що обов'язково відображається та реалізується у свідомо обраному способі життя.

Дані наукових досліджень свідчать про те, що формування навичок ЗСЖ у майбутніх випускників вузів має здійснюватися за п'ятьма основними напрямками: нормативно-правовим (створення умов в повсякденному житті і навчанні студентів для формування у них навичок здоров'язберігаючої поведінки), організаційно-педагогічним (пов'язаний з координацією зусиль викладачів і керівного складу ЗВО щодо забезпечення освіти та виховання студентів в сфері здоров'язберігаючої поведінки), науково-методичним (забезпечується побудовою освітніх програм таким чином, щоб змінити

ставлення студентів ЗВО до свого здоров'я), психолого-педагогічним (вивчення ціннісних установок студентів в сфері здоров'язберігаючої поведінки і пов'язаний з наданням допомоги їм у подоланні внутрішніх протиріч при оцінці здоров'я в системі ціннісних орієнтацій) та оздоровчо-фізкультурним (забезпечує жорстку регламентацію поведінки студентів в процесі занять фізичними вправами, підвищення позитивної мотивації до занять і насиченості міжособистісних контактів).

При формуванні ЗСЖ необхідно враховувати такі компоненти [188]:потребово-мотиваційний, що відображає потреби, мотиви, інтереси і бажання, спрямовані на ЗСЖ;змістовний, спрямований на оволодіння необхідною системою знань;практично-діяльнісний, що передбачає вміння студентів самостійно вирішувати завдання фізичного виховання;творчий, що характеризується вмінням моделювати ЗСЖ;рефлексивний, що обумовлює свідому діяльність.

Державною цільовою соціальною програмою «Молодь України на 2009- 2015 роки» (постанова КМУ від 28 січня 2009 р. № 41) було визначено такі завдання щодо пропаганди та формування ЗСЖ:

- ✓ проведення міжнародних, всеукраїнських та регіональних акцій, фестивалів, конкурсів, концертів, виставок, форумів, конференцій, семінарів, тренінгів, семінарів-тренінгів, засідань за круглим столом щодо формування ЗСЖ молоді;
- ✓ проведення інформаційної кампанії з метою створення належних умов для забезпечення систематичного використання у засобах масової інформації соціальної реклами з питань ЗСЖ молоді;
- ✓ організація та проведення міжнародних, всеукраїнських та регіональних акцій, засідань за круглим столом, фестивалів, конкурсів, концертів, виставок, форумів, конференцій, семінарів, тренінгів на тему «Вибір молоді - здоров'я» та «Молодь України за ЗСЖ»;
- ✓ проведення всеукраїнських та регіональних профілактичних акцій, поширення інформаційних листівок стосовно роз'яснення молоді

вимог законодавства щодо заборони тютюнокуріння та вживання алкогольних напоїв у громадських місцях;

- ✓ проведення заходів щодо недопущення розповсюдження наркотичних, вибухових та інших заборонених речовин у вболівальників;

- ✓ проведення всеукраїнських та регіональних профілактичних акцій з метою запобігання курінню серед учнівської молоді;

- ✓ організація міжнародних, всеукраїнських та регіональних семінарів, тренінгів, семінарів-тренінгів, нарад, засідань за круглим столом щодо запобігання поширенню соціально небезпечних хвороб та формування здорового способу життя [167].

Міністерством молоді та спорту України було ініційовано проведення Всеукраїнської інформаційно-профілактичної акції «Відповідальність починається з мене» в регіонах України (наказ Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 11.05.2012 № 567). Основні напрями діяльності якої: пропаганда ЗСЖ (включаючи питання профілактики алкоголізму, тютюнопаління, наркоманії, інших соціально небезпечних явищ тощо); забезпечення належного контролю реклами алкогольних напоїв та тютюнових виробів на вулицях міст і населених пунктів; створення та розповсюдження соціальної реклами, зокрема з метою популяризації ЗСЖ; інформування населення щодо відповідального ставлення до свого здоров'я (вплив на суспільну думку через ресурси засобів масової інформації); робота з дітьми та молоддю за місцем проживання, активізація діяльності місцевого співтовариства [33].

Визначено принципи формування ЗСЖ студентів: принцип єдності змістовного та процесуального (інтеграція різного типу наукового знання про кожен з компонентів ЗСЖ, інтеграції окремих компонентів в цілісну систему ЗСЖ, осмисленні проблеми ЗСЖ з різних позицій), принцип міжпредметних зв'язків (орієнтація викладача на забезпечення узгодженості навчальних програм з різних дисциплін, організацію спільної діяльності викладачів різних навчальних курсів, керівництво пізнавальною діяльністю студентів з

усвідомлення ними можливостей різних наукових дисциплін для пояснення сутності ЗСЖ), принцип спадкоємності між етапами формування ЗСЖ, принцип додатковості, принцип свідомості, принцип ціннісної орієнтації (орієнтує викладача на організацію залучення студентів до цінностей в цілому і цінності «здоров'я» зокрема), принцип зв'язку теорії з практикою, принцип реальності в формуванні ЗСЖ (ЗСЖ повинен стати для майбутніх освітян не абстрактним знанням, а реальністю, повсякденною поведінкою), принцип рефлексивної спрямованості педагогічного процесу [131].

Основними критеріями готовності студентів до здоров'язберігаючої поведінки є: систематичне використання фізичних вправ і інших засобів оздоровлення організму, висока мотивація до систематичних занять спортом і фізичними вправами. Сюди ж можна віднести відсутність шкідливих звичок (прагнення до вживання наркотиків, спиртних напоїв, до паління), а також знання основних систем організму людини і їх ролі в забезпеченні повноцінного життя). Велике значення має прагнення максимально використовувати оздоровчі сили природи в зміцненні власного здоров'я, грамотне використання гігієнічних факторів під час занять фізичними вправами та спортом, а також добре розвинені вміння дотримуватися режиму праці та відпочинку під час навчання у вузі. Виявлені показники готовності студентів до здоров'язберігаючої поведінки дозволяють визначити спрямованість педагогічних впливів в процесі формування у них навичок ЗСЖ [18]. Сучасні підходи щодо забезпечення якості життя студентської молоді ґрунтуються в основному на двох чинниках, а саме: на загальному рівні фізичної активності та соціальному благополуччі. Фізична активність включає різносторонні характеристики фізичних якостей, навичок і умінь, які забезпечують високу працездатність, ефективне проведення дозвілля, здатність долати перешкоди в екстремальних ситуаціях. Основним чинником ЗСЖ, перш за все, є рухова активність, яка також залежить від багатьох фізіологічних, соціально-економічних, побутових, психологічних і інших чинників: віку, статі, типу конституції, рівня фізичної підготовленості,

мотивації до занять, способу життя, географічних і кліматичних умов, кількості вільного часу і характеру його використання, доступності спортивних споруд тощо. Ще більш ефективним засобом зміцнення здоров'я виступає фізична активність студентів. Вона супроводжується більш глибоким та досконалим диханням, сприяє повноцінному постачанню тканин киснем, енергійним серцевим скороченням, кращому наповненню кровоносних судин тощо. Оздоровчий ефект фізичних вправ може також реалізовуватися через вдосконалення в організмі механізмів адаптації, а саме: підвищення функціональних можливостей організму; вдосконалення функцій центральної нервової системи; збільшення енергетичного потенціалу організму; оптимізацію і економізацію процесів обміну речовин; розширення можливостей транспорту кисню тощо. Тому необхідно будувати навчально-виховний процес студентів з фізичного виховання так, щоб він сприяв розвиткові здатності вбачати не тимчасові, а тривалі цінності життя, переживати такі миттєвості, які сприяють відчуттю певного досягнення, повноти радощів буття, мають позитивні емоційні переживання. Одним із завдань фізичного виховання є формування ціннісних орієнтацій, реалізація студентами найбільш значущих потреб в цій сфері діяльності. Забезпечення оптимальної рухової активності студентської молоді є одним із пріоритетних чинників здоров'язберігаючих технологій та засобів оздоровлення[45].

Нормою рухової активності студентів закладів вищої освіти можна вважати таку величину, котра повністю задовольняє біологічні потреби у рухах, відповідає функціональним можливостям організму, сприяє його розвитку, фізичній підготовленості, збереженню здоров'я, підвищенню працездатності та забезпечує успішне виконання своїх обов'язків [45].

1.2. Умови формування ціннісного ставлення студентів ЗВО до здоров'язберігаючої діяльності

Здоров'я нації – головний критерій добробуту держави, частина соціального багатства країни, тому його збереження та зміцнення є основним завданням сім'ї, школи, суспільства. Свідченням зазначеного є такі державні

документи: Конституція України, Основи Законодавства України про охорону здоров'я, Закон «Про забезпечення санітарного та епідеміологічного благополуччя населення» [51, 144]. В Указі Президента України «Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя громадян» зазначається, що «діяльність органів виконавчої влади, громадських та релігійних організацій, навчальних, культурно-просвітницьких закладів ... повинна бути зосереджена на впровадженні у суспільну свідомість переваг ЗСЖ, формування національного культу соціально активної, фізично здорової, духовно багатой особистості» [144].

Одним із принципів державної політики в галузі освіти є гуманістичний характер освіти, пріоритет загальнолюдських цінностей, життя й здоров'я людини, вільний розвиток особистості. У зв'язку з цим серед основних завдань вищої школи важливе місце посідає розробка ефективних заходів щодо збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді. Умовою досягнення мети загальної освіти є високий рівень стану здоров'я й фізичної підготовленості студентів, бажання та готовність їх вести ЗСЖ. В основі реалізації цієї умови лежить ефективна організація навчально-виховного процесу у ЗВО [49].

Фізична культура студентів є нерозривною складовою частиною вищої освіти. Вона виступає якісною мірою комплексних дій різних форм, засобів і методів на майбутнього фахівця в процесі формування його професійної компетенції. Матеріалізованим результатом цього процесу є рівень індивідуальної фізичної культури кожного студента, його духовність, рівень розвитку професійно значущих здібностей. Зміст фізичного виховання у ЗВО становить діяльність з використання фізичних вправ для задоволення специфічних біологічних, естетичних і соціальних потреб студентської молоді з урахуванням їх потреб, мотивів і цілей [122].

Дослідниками встановлено [122], що більшість студентів – 82,8% незадоволені організацією та проведенням занять фізичною культурою, що призводить до їх нерегулярного відвідування та зниження фізичної

активності у позанавчальний час. Більшість студентів мають низький рівень фізичної підготовленості, низьку мотивацію, відсутність інтересу до занять фізичною культурою.

ЗСЖ – це, насамперед, діяльність, активність самої особистості, що забезпечує відносну єдність і узгодженість декількох рівнів життя людини: соціального, психічного та фізичного [22]. Останнім часом поняття здорового способу життя розглядають дещо ширше, включаючи в його структуру не тільки конкретні форми життєдіяльності, але й систему ціннісних орієнтацій, інтереси, моральні установки, потреби, цінності та об'єктивні суспільні умови, спрямовані на оздоровлення людини. Згідно сучасного наукового тлумачення, ціннісні орієнтації – це фіксована у психіці індивіда й соціально обумовлена спрямованість на цілі та засоби діяльності у всіх сферах [180]. Це важливий елемент внутрішньої структури особистості, який закріплений життєвим досвідом індивіда, сукупністю його переживань. Ціннісні орієнтації відмежовують значуще, суттєве для даної людини від несуттєвого, сукупність усталених ціннісних орієнтацій створює свого роду вісь свідомості, певний поведінковий план, який забезпечує стійкість особистості, наступність певного типу поведінки і відображає спрямованість її потреб та інтересів. Унаслідок цього ціннісні орієнтації виступають важливим чинником, що обумовлює мотивацію дій та вчинків особистості. Розвиток ціннісних орієнтацій – це ознака зрілої особистості, показник міри її соціальності [16].

Поняття «ціннісні орієнтації» на ЗСЖ в педагогіці фізичної культури слід вважати внутрішніми джерелами мотивації, волі, спрямованими на поліпшення фізичного розвитку студентів. Вони є необхідними ресурсами для зміцнення власного здоров'я і прояву особистої активності студентів під час занять фізичними вправами. При цьому цінності ЗСЖ повинні бути визначальними для студентів. Основу їх формування склав постулат про те, що ЗСЖ може бути організований тільки на основі розумного вибору і реалізації мотиваційної установки на фізичне самовдосконалення. Реалізація

даних положень можлива лише при наявності усвідомленої орієнтації студентів на цінності ЗСЖ. Методичною основою формування ціннісно-орієнтованої свідомості є аналіз і корекція поведінки студентів під час фізкультурно-спортивної діяльності. Діяльність, спрямована на збереження і зміцнення власного здоров'я, повинна бути базовою платформою ціннісних орієнтацій студентської молоді [27].

У дослідженні Д. В. Цибікова [192] розроблено та апробовано модель формування ціннісного ставлення до ЗСЖ у студентів на основі когнітивного, емоційно-оціночного та поведінково-діяльнісного компонентів. Системоутворюючим фактором моделі була профілактика шкідливих звичок, в основі якої був процес осмислення першопричин нездорової поведінки. Під формуванням ціннісного ставлення до ЗСЖ у студентів в процесі педагогічної освіти автор розумів тривалий у часі і керований процес послідовно змінюваних етапів. Кожен етап являв собою відрізок освітнього процесу, який характеризується логічною завершеністю одного і початком іншого етапу: організаційно-підготовчий; початково-діагностичний; інформаційно-просвітницький; змістовно-методичний; корекційний; підсумково-діагностичний.

Серед педагогічних умов, котрі інтегрують потенціал освітнього процесу, були використані наступні:

1) зміст, який включає теми навчальних занять за програмою спецкурсу «Собріологія»; комплекс питань студентського щоденника самоаналізу і фізичних вправ для оптимізації фізичного стану;

2) технологія, яка передбачає діагностику рівня сформованості ЗСЖ, самодіагностику фізичного стану, заняття за програмою спецкурсу з опорою на вітагенний досвід, навчання методиці ведення (заповнення) щоденника самоаналізу, корекцію освітньої програми, самоаналіз;

3) засоби, що ґрунтуються на дотриманні розпорядку дня, організації рухової активності, організації раціонального харчування, різних формах

активності (рольові ігри і т.д.), відео-, аудіоматеріали про збереження та зміцнення здоров'я.

Для діагностики стану сформованості ціннісного ставлення до здоров'я було розроблено критеріально-діагностичний супровід процесу формування ціннісного ставлення до ЗСЖ студентів [192].

Науковцями [122] розроблено технологію формування ціннісного ставлення у студентів технічних спеціальностей до самостійних занять фізичною культурою. Розроблена технологія об'єднала основні позиції підвищення у студентів мотивації, інтересу, формування ціннісного ставлення до самостійних занять фізичною культурою. Технологія включає: передумови (прагнення до успіху лідерства та соціалізації), постановку цілей, завдань, визначення основних принципів, критерії організації педагогічного процесу, етапи формування мотивації у студентів до самостійних занять фізичною культурою та показники контролю. Вона спрямована на формування стійкої мотивації, самоорганізації, самодисципліни, самоосвіти, особистості студентів.

Реалізація технології передбачає три етапи: освітній, практичний і контрольний. Основні завдання освітнього етапу: формування спеціальних теоретичних знань, необхідних для подальшої успішної фізкультурно-оздоровчої та трудової діяльності; формування системи знань, практичних умінь і навичок ведення ЗСЖ. Основною метою освітнього етапу (теоретичної підготовки) є формування у студентів системи знань з фізичної культури та ЗСЖ, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботи та створення ціннісно-сміслового компонента свідомості студента. Завдання практичного етапу: формування практичних вмінь та навичок щодо правильного виконання фізичних вправ на заняттях з фізичної культури; формування практичних вмінь та навичок самостійного виконання фізичних вправ та організації самостійних занять фізичною культурою; формування практичних навичок самостійного планування змісту занять та дозування фізичного навантаження; формування практичних навичок самоконтролю

фізичного стану під час самостійних занять фізичною культурою; підвищення інтересу, мотивації до фізичної культури та створення умов повної реалізації творчих здібностей студента; здобуття необхідного практичного досвіду; раціональна організація вільного часу; участь студентів у спортивних змаганнях різного рівня. Контрольний етап включав визначення показників прояву інтересу до самостійних занять фізичною культурою – сформованість мотивації, ціннісного ставлення до фізичної культури [122].

На основі експериментальних даних В. А. Соломоновим [163] розроблена програма розвитку ціннісного ставлення до здоров'я у студентів в процесі навчання у ЗВО. Вона включала в себе тренінгові заняття в сукупності з особистісно-орієнтованим навчанням і розвитком підтримуючого навколишнього середовища в умовах системи психолого-педагогічного моніторингу, що відслідковує динаміку зміни ціннісного ставлення до здоров'я у студентів, а також лекційні заняття для збільшення знань про здоров'я і відношення до нього. Створення психолого-педагогічних умов забезпечує ефективність розвитку ціннісного ставлення до здоров'я у студентів.

Необхідні психологічні умови були створені в результаті впровадження основних принципів програми: створення психологічно сприятливого освітнього середовища, заснованого на принципах суб'єкт - суб'єктної взаємодії, зворотного зв'язку, безумовного прийняття, об'єктивації поведінки; спрямованість психологічного супроводу освітнього процесу на розвиток усіх структурних компонентів ціннісного ставлення до здоров'я: когнітивного, емоційного, мотиваційно-поведінкового; спрямованість програми розвитку ціннісного ставлення на здоров'я студентів, а також актуалізацію їх знань про ЗСЖ; розвиток самооцінки і потреби в самопізнанні; формування умінь оцінювати емоційний стан і прогнозувати стан свого здоров'я; вироблення навичок саморегуляції [163].

Серед основних елементів, що формують цілісний комплекс збереження здоров'я студента, слід виділити зовнішні і внутрішні елементи. До зовнішніх елементів належать [57]: умови життя студента; можливості зміцнення власного здоров'я (фінанси, наявність часу) і пов'язана з ними відповідна інфраструктура (спортивні споруди, майданчики, наявність спортивних секцій тощо); можливості періодичної перевірки показників здоров'я і наявність відповідної інфраструктури (медичні установи, діагностичні центри); громадська думка і ставлення суспільства до проблеми збереження здоров'я і ЗСЖ; джерела отримання знань і навичок по ЗСЖ життя. До внутрішніх елементів можна віднести конкретні особисті показники здоров'я студента, спосіб життя і звички, мотивацію студента до ЗСЖ, знання про здоров'я і навички його збереження [46].

Досвід ЗВО показує, що найбільш успішно такі передумови створюються в процесі фізичного виховання і занять спортом. Велику користь в цьому відношенні може надати включення відповідних тем у теоретичні, методичні розділи фізичного виховання. Значну роль у валеологічному вихованні та освіті можуть відіграти спеціалізовані курси з навчання ЗСЖ. Найважливішим заходом збереження здоров'я повинна бути організація обов'язкових і факультативних занять фізичним вихованням в різноманітних навчальних і позанавчальних формах з націленістю на залучення до ЗСЖ, оздоровчим тренуванням з урахуванням особистих інтересів студентів [140].

За даними [34] особливість процесу формування мотиваційно-ціннісного ставлення до здоров'я у студентів ЗВО в соціально-педагогічному контексті обумовлюється специфічними завданнями, зверненими на організацію цілеспрямованої роботи з розвитку когнітивного (знання, судження, переконання про здоров'я), емоційного (почуття, емоційні оцінки свого здоров'я) і поведінкового (певні дії, послідовна поведінка по відношенню до власного здоров'я) компонентів мотиваційно-ціннісного

ставлення до здоров'я, заснованого на усвідомленій оцінці соціального та особистісного значення здоров'я.

Педагогічними умовами, що забезпечують ефективність процесу формування мотиваційно-ціннісного ставлення до здоров'я у студентів вузу, є: побудова навчальної та позанавчальної діяльності з дисципліни «Фізична культура» з урахуванням індивідуальних особливостей, стану здоров'я та потреб особистості; актуалізація знань про здоров'я і його цінності для особистості і суспільства в змісті практичних занять з дисципліни «Фізична культура»; формування у студентів вміння контролювати процес оволодіння навичками самостійного використання засобів фізичної культури з метою оздоровлення та фізичного вдосконалення; організація самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності студента в інструктивно-консультативній взаємодії з викладачем [34].

1.3. Фактори, які впливають на формування у студентів цінностей здорового способу життя, мотивації до здоров'язформувальної діяльності

Перебудова системи освіти поставила перед вищою школою завдання докорінного і всебічного поліпшення професійної підготовки і фізичного виховання майбутніх фахівців. Зміна цільової спрямованості фізичного виховання, суть якого зводиться до формування фізичної культури особистості, вимагає покращення якості навчання, розробки нових педагогічних і організаційних основ, що забезпечують особистісно-орієнтоване навчання і виховання, формування у студентів цінностей здорового способу життя, мотивації до здоров'язберігаючої діяльності [70].

У фізкультурній діяльності студентів ЗВО виділяють наступну класифікацію спонукальних мотивів:

1. внутрішні мотиви, пов'язані із задоволенням від процесу діяльності (емоційність, новизна, динамічність, улюблені справи і т.д.);
2. зовнішні позитивні мотиви, засновані на результатах діяльності (здобуття знань, умінь, навичок, активний відпочинок і т.д.);

3. мотиви, пов'язані з перспективою (зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, корекція фігури і т.д.);

4. зовнішні негативні мотиви (страх перед насмішками через невміння виконувати якийсь рух, отримати низьку оцінку і т.д.).

Однак найбільш важливим мотивом для вирішення основних завдань фізичного виховання є зміцнення здоров'я, важливі також мотиви, які його підкріплюють: забезпечити потребу в русі; здобути додаткові знання, вміння і навички; поліпшити працездатність і рухові якості; розширити свої фізичні можливості з метою поліпшення якості життя[70].

Серед компонентів, які необхідно враховувати при формуванні ЗСЖ виділяють потребово-мотиваційний (потреби, мотиви, інтереси і бажання, спрямовані на ЗСЖ). На формування вище зазначеного компонента впливають ряд факторів і умов.

- переконання, потреби, мотиви, інтереси володіють направляючою і спонукаючою силою до активності. Оскільки потреби і інтереси тісно пов'язані з емоціями, велике значення мають психологічний комфорт і позитивний настрій, на основі яких формується позитивне ставлення до занять фізичними вправами. Важливим завданням сучасної системи освіти постало завдання формування вмінь самостійного отримання знань і творчого їх застосування. У той же час творча діяльність найкращим чином здійснюється в сприятливій психологічній обстановці. Систематичне підкріплення будь-якої мети, ідеї, предметом та позитивними емоціями призводить до формування самостійного мотиву, інакше кажучи, відбувається «зрушення» мотиву на мету;

- зняття оцінки і тимчасових обмежень, демократичний стиль спілкування, ситуація вибору, особистісна значимість;

- виховати потреби в заняттях фізичною культурою командними методами неможливо, оскільки це суперечить природному опору примусу, відбувається збиткова трансформація мотиваційної сфери, тому потрібно керуватися справжнім інтересом до занять;

- для підтримки інтересу до занять фізичними вправами повинні використовуватися завдання оптимальної складності, оскільки надмірно легкі і важкі завдання пригнічують активність в досягненні результатів діяльності;
- використання проблемних завдань найкращим чином відповідає особливостям інтелекту в студентському віці.
- ефективне використання змагальної діяльності в заняттях фізичною культурою для позитивної дії на мотиваційно-ціннісне ставлення студента [21]. Даний підхід дозволяє активізувати їх діяльність в оволодінні руховими вміннями, навичками і в розвитку фізичних якостей. Однак змагальні вправи, тести повинні бути доступними, виконуватися без негативних емоцій, в комфортних умовах і стимулювати таким чином до фізичного вдосконалення;
- необхідно враховувати переваги студентів в виборі виду фізкультурно-спортивної діяльності;
- слабкий фізичний розвиток і недостатня рухова підготовленість можуть пояснюватися недостатньою мотивацією, яка не є збуджуючим чинником до фізичного вдосконалення. Зі зростанням рівня знань, фізичних якостей, рухових умінь і навичок збільшується потреба в заняттях, формується позитивна мотивація. А це, в свою чергу, здійснюється в ході безперервних, систематичних занять;

На основі звички виникає потреба, яка впливає на мотиваційну сферу, а та, в свою чергу, спонукає до активності. Звички є різновидом автоматизованих дій і спонукають людину діяти певним чином; неможливість її проявити викликає незадоволення; при неузгодженості між прогнозованою ситуацією і аферентацією, що надійшла ззовні, виникає негативна емоція [113]. Звичка може сформуватися на основі постійного та тривалого повторення, тому систематичні заняття стають звичними і можуть перетворитися в потребу [70].

Найбільш ефективними умовами формування мотиваційно-ціннісного компонента ЗСЖ студентів в освітньому процесі ЗВО є:

- ❖ Цільові – формування ціннісного ставлення до здоров'я, розвиток потребова-мотиваційної сфери в ЗСЖ;
- ❖ Змістовні – створення гуманістично-спрямованого освітнього середовища, заснованого на принципах суб'єкт - суб'єктної взаємодії, зворотного зв'язку, безумовного прийняття, об'єктивації поведінки; спрямованість формуючої програми на: 1) актуалізацію знань про ЗСЖ; 2) розвиток потреби в самопізнанні і самооцінці; 3) формування умінь оцінювати емоційний стан і прогнозувати стан свого здоров'я; 4) вироблення навичок саморегуляції;
- ❖ Технологічні – систематична оцінка функціонального стану організму студентів як можливість оцінити об'єктивні зміни в стані їх здоров'я і здійснювати зворотний зв'язок за допомогою комплексної діагностики; реалізація можливостей ефективного фізичного розвитку і психічної адаптації студентів в процесі вивчення спеціальної дисципліни, побудованої на основі поєднання теоретичного і практичного компонентів, які передбачають застосування та самоаналіз отриманих знань і умінь здоров'язберігаючої спрямованості; впровадження в освітній процес фізичного виховання різноманітних оздоровчих методик на основі особистісно-орієнтованого підходу до кожного студента [137].

Науковцями [37] розроблена модель формування у студентів мотивації до збереження і зміцнення здоров'я передбачає роботу за наступними напрямками: фізична активність і профілактика гіподинамії, профілактика виникнення шкідливих звичок, соматичних захворювань, хвороб, що передаються статевим шляхом і СНІДу, підвищення культури раціонального харчування та ін. Запропонована нами модель є механізмом взаємодії компонентів цілісного педагогічного процесу і передбачає реалізацію стратегії, тактики і техніки формування у студентів мотивації до збереження та зміцнення здоров'я.

Розроблена модель формування у студентів мотивації до збереження та зміцнення здоров'я в навчально-виховному процесі спрямована на рішення

наступних завдань: 1) підвищення освіченості студентів в сфері здоров'я та ЗСЖ; знанні основних факторів ризику; розуміння ролі здоров'я і ЗСЖ в забезпеченні активного і тривалого життя; 2) формування у студентів активно-позитивного емоційного ставлення і мотивації до збереження і зміцнення здоров'я; 3) формування умінь і навичок ЗСЖ; 4) розвиток навичок рефлексії, самовиховання і самовдосконалення. Дана виконує ряд функцій: організаційну, навчально-виховну, соціально-професійну, оціночно-діагностичну [37].

1.4. Характеристика сучасних здоров'язберігальних технологій студентської молоді, спрямованих на формування цінностей здорового способу життя

Пильну увагу вітчизняних та зарубіжних дослідників привертають підходи до формування цінностей здоров'я, здорового способу життя учнівської та студентської молоді [2, 26, 156, 165 та ін.]. Зокрема, Європейською асоціацією були підготовлені рекомендації щодо реалізації моделі школи, що сприяє здоров'ю, в яких пропонувалося збудувати діяльність установи на наступних підставах: аналіз життєдіяльності учнів та вчителів з точки зору збереження їх здоров'я, що включає аналіз функціонального стану організму і можливих негативних змін в процесі навчання; аналіз життєдіяльності дитини в сім'ї з точки зору негативних впливів на збереження і зміцнення його здоров'я; формування здоров'я учнів та вчителів в освітньому процесі, що має на меті включення в навчальний план школи спеціальних предметів, присвячених здоров'ю; організація спеціальної позакласної роботи; освіта батьків і педагогів щодо збереження та зміцнення здоров'я учнів; індивідуальне консультування учнів, їх батьків та педагогів з актуальних проблем збереження і зміцнення здоров'я в навчальному процесі; створення умов для забезпечення здоров'я всіх учасників освітнього процесу; валеологічна оптимізація освітнього процесу і шкільного середовища; профілактика, рекреація і корекція донозологічних відхилень індивідуального здоров'я безпосередньо в процесі навчання [172].

Дослідниками [156] розроблено концепцію здоров'ятворчого способу життя, яка базується на розумінні індивідуального здоров'я людини як багатовимірної системи, що складається з взаємозалежних компонентів (соматичних, психічних, соціальних і моральних); визнанні провідної ролі культури здоров'я як ціннісно-мотиваційної складової цілеспрямованого здорового способу життя.

Ю.Є. Амосовою [2] обґрунтовано, розроблено та запропоновано до впровадження структурно-функціональну модель формування цінностей здорового способу життя студентів педагогічного коледжу в процесі фахової підготовки. Авторська модель являє собою сукупність взаємопов'язаних елементів (компонентів), що функціонують як єдине ціле і мають єдину мету. Виділені елементи згруповані в такі блоки: навчально-виховний; інтерактивне оздоровлення; позааудиторна діяльність майбутніх учителів; педагогічна практика з оздоровчої складової в загальноосвітніх установах. Також автором визначено такі педагогічні умови її успішної реалізації як комплексна програма формування цінностей здорового способу життя студентів педагогічного коледжу; оздоровчо-навчальні технології; навчально-методичний комплекс «Основи здорового способу життя».

У дослідженнях В. М. Сорокіної, Д. Ю. Сорокіна [165] виявлені сутнісні характеристики ціннісного ставлення студентської молоді до здорового способу життя, визначено критерії та рівні сформованості у студентів даного особистісного утворення; обґрунтовано модель процесу формування у студентів відношення до здорового способу життя як професійній цінності.

С. М. Футорним [186] обґрунтовано концепцію формування здорового способу життя студентської молоді в процесі фізичного виховання з використанням інноваційних технологій, розроблену з урахуванням передумов здійснення здоров'язберігаючої діяльності, концептуальних підходів, покладених в основу мети, завдань, принципів та умов їх реалізації, а також базової моделі і критеріїв ефективності.

У дослідженнях О. О. Єжової [60] теоретично обґрунтовано концепцію формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів професійно-технічних навчальних закладів; педагогічну систему формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів професійно-технічних навчальних закладів; розроблено структурну модель педагогічної системи формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів професійно-технічних навчальних закладів; визначено педагогічні умови формування ціннісного ставлення до здоров'я.

Результати досліджень, отриманих Ю. С. Бойко [26] засвідчують, що у більшості вищих навчальних закладів недостатньо застосовуються ефективні форми роботи з охорони здоров'я молодого покоління, мало використовується їх потенційні можливості для збереження і зміцнення здоров'я студентів, формування ціннісного ставлення до здоров'я та здорового способу життя. Наголошується, що ціннісне ставлення до свого здоров'я, бажання і вміння піклуватися про нього у переважної частини молодого покоління є недостатньо сформованим.

У дослідженні Д. В. Цибікова [192] розроблено та апробовано модель формування ціннісного ставлення до здорового способу життя у студентів на основі когнітивного, емоційно-оціночного та поведінково-діяльнісного компонентів. Системоутворюючим фактором моделі була профілактика шкідливих звичок, в основі якої був процес осмислення першопричин нездорової поведінки. Під формуванням ціннісного ставлення до ЗСЖ у студентів в процесі педагогічної освіти автор розумів тривалий у часі і керований процес послідовно змінюваних етапів. Кожен етап являв собою відрізок освітнього процесу, який характеризувався логічною завершеністю одного і початком іншого етапу: організаційно-підготовчий; початково-діагностичний; інформаційно-просвітницький; змістовно-методичний; корекційний; підсумково-діагностичний. Запропонована М. В. Вороновим [37] модель формування мотивації до здорового способу життя є механізмом взаємодії компонентів цілісного педагогічного процесу і передбачає

реалізацію стратегії, тактики і техніки формування у студентів мотивації до збереження та зміцнення здоров'я.

Не оминули увагою питання формування цінностей здорового способу життя і розробки зарубіжних авторів [223, 230, 202]. Так, існує загальне визнання того, що здоров'я та соціальне самопочуття визначаються багатьма чинниками поза системою охорони здоров'я, які включають соціально-економічні умови, моделі споживання, пов'язані з харчуванням та спілкуванням, демографічні моделі, навчальне середовище, культуру та соціальну структуру суспільства; соціально-політичні та економічні зміни, включаючи комерціалізацію та глобальні екологічні зміни. У такій ситуації питання формування цінностей здоров'я студентської молоді можна ефективно вирішувати шляхом прийняття цілісного підходу, надаючи їм можливість здійснювати заходи щодо їхнього здоров'я, сприяти заохочувати заходи щодо формування цінностей здоров'я, здорової поведінки, здорового способу життя [202].

Автори [202] виявляють основні складові здоров'я: фізичні, психологічні та поведінкові; мотиваційні аспекти та психолого-педагогічні умови формування здорового способу життя студентів, виділяють педагогічні умови формування цінностей здорового способу життя. Дослідники [223] дійшли висновку, що незважаючи на широкі можливості мотивації до здоров'язберігаючих поведінки студентів, в даний час зберігаються проблеми її формування, обумовлені як соціальними, так і культурними особливостями. В ході дослідження [230], було виявлено, що цінність здоров'я, на даному етапі життя людини, якщо і усвідомлюється, то не актуалізується в достатній мірі, і скоріше носить декларативний характер. Лише незначна частина респондентів в повній мірі усвідомлюють таку необхідність і дійсно дотримуються здорового способу життя. Основними факторами, що впливають на формування способу життя молоді, є сім'я, соціальне оточення, засоби масової інформації і комунікації. Респонденти, зокрема, підтверджують значний вплив оточення як на прилучення до

шкідливих звичок, так і до здорових захоплень. До основних факторів, що перешкоджають здоровому способу життя студентів, відноситься недолік вільного часу, матеріальна складова, інтернет-залежність, відсутність достатньої мотивації і самоорганізації.

Ставлення до здоров'я як до цінності особливо активно формується у юнацькому віці і є результатом впливу освіти й навколишнього соціального середовища. Наукові розробки Л. М. Ізбаш [71] свідчать, що важливим чинником формування культури здоров'я є система фізичного виховання. Автором обґрунтовано організаційно-педагогічні умови формування культури здоров'я студентів у системі фізичного виховання політехнічного коледжу (формування у студентів позитивно-активної мотивації до збереження здоров'я та самовдосконалення шляхом самовиховання, самоосвіти та самооздоровлення; створення здоров'язбережувального середовища політехнічного коледжу, орієнтованого на формування культури здоров'я студентів як особистісно-професійної цінності; оптимізація системи фізичного виховання через комплексне планування та розробку системи заходів щодо підвищення рівня здоров'я з урахуванням віку студентів, їхньої фізичної підготовленості, програмного матеріалу, часу і місця занять).

На думку багатьох дослідників важливим інструментом формування відповідних цінностей є здоров'язберігаючі технології [109]. Це системно-організована, логічно вибудована послідовність операцій, спрямована на формування цінностей здорового способу життя студентів за умови збереження здоров'я студентів і педагогів, пов'язаних освітнім процесом і виступаючих в суб'єктивних відносинах у режимі інтерактивності. Вони є основою практичної діяльності по формуванню цінностей здорового способу життя. У педагогічній практиці процес збереження та зміцнення здоров'я студентів, формування цінності здорового способу життя та їхнього оздоровлення має фрагментарний, часто формальний характер, використовуються традиційні засоби виховання. Поза увагою науковців залишилося таке важливе питання, як формування цінностей здорового

способу життя у студентської молоді в процесі фізичного виховання, що обумовлює актуальність та своєчасність дослідження.

Нині, спрямовуючись на забезпечення європейської якості вищої освіти, більшість ЗВО намагається відійти від традиційної системи навчання, відбувається перехід до навчального процесу інноваційного типу, новим педагогічним технологіям і новому змісту. Оновлення змісту освіти здійснюється в умовах децентралізації керування, широкої автономізації освітніх закладів, розвитку варіативності освіти, інтенсифікації змісту (лавина дисциплін та інформації, необхідна для засвоєння студенту, збільшується й ускладнюється з кожним роком). При цьому, вищі освітні заклади повинні створити основу для подальшої успішної професійної самореалізації і забезпечити максимально сприятливі умови для формування не лише професійних знань, умінь та навичок, а й цілісної гармонійної особистості фахівця з високим рівнем працездатності, а відповідно і здоров'я. Тому одним із критеріїв якості вищої освіти повинна бути її здоров'язберігаюча і здоров'язміцнююча орієнтація [30].

В умовах зростання обсягу й інтенсивності навчальної діяльності, підвищених вимог до знань, неможливо забезпечити гармонійний розвиток студентів без визначення здоров'язберігаючих вимог до усього навчального процесу, а також виокремлення факторів ризику дезадаптації до навчання і виявлення ефективних педагогічних технологій, що підвищують адаптивні можливості студентів до підвищених навантажень і стресів. І тому, сьогодні з відходом від уніфікованості вищої освіти, зі створенням умов для варіативної і особистісно-орієнтованої педагогіки принципово важливо забезпечити можливість реалізації лише таких освітніх програм, що задовольняють вимоги збереження і зміцнення фізичного, психічного, соціального компонентів здоров'я студентів [30].

Здоров'язберігаючі технології інтегрують в собі найбільш продуктивні психолого-педагогічні, спортивно-оздоровчі та лікувально-фізкультурні

здоров'язберігаючі напрямки зі зміцнення фізичного здоров'я студентів, формування ціннісного ставлення та виховання культури здоров'я.

Фахівці розглядають різні трактування терміну «здоров'язберігаючі технології». Термін по-різному розуміється вченими і викладачами освітніх установ, ЗВО. Так, деякі з них сприймають його як аналог санітарно-гігієнічних заходів, а іноді вся концепція здоров'язбереження зводиться до викладання спеціальних навчальних дисциплін (наприклад, валеології) або до створення спеціальних програм [29]. У той же час більшість дослідників під здоров'язберігаючими технологіями розуміють систему, котра створює умови для збереження і зміцнення фізичного, духовного, емоційного, інтелектуального здоров'я молоді. Система включає в себе фізкультурно-оздоровчі, освітні, психологічні, педагогічні, етичні, медико-гігієнічні та інші засоби [169]

Здоров'язберігаюча технологія – це сукупність правил і відповідних їм педагогічних прийомів і способів впливу на розвиток, навчання і виховання студента. Побудова та впровадження здоров'язберігаючих технологій повинні базуватися на задоволенні освітніх потреб кожного учня з урахуванням його інтересів, схильностей, функціональних і навчально-пізнавальних можливостей. Діяльність зі здоров'язбереження студента у ЗВО повинна включати наступні напрямки: формування грамотності щодо зміцнення і збереження свого здоров'я; здоров'язберігаючий підхід до навчального процесу; використання здоров'язберігаючих засобів в процесі навчання; систему внутрішньо-вузівського управління зі здоров'язбереження, а також створення і реалізацію інноваційних технологій [52]

Нерідко як синонім «здоров'язберігаючих технологій» в літературі нерідко вживається термін «здоров'яформуючі технології».

У науковій літературі про вузівські здоров'язберігаючі технології чимало уваги приділяється питанню їх структури. Автором [15] виділено наступні складові компоненти здоров'язберігаючих технологій:

- аксіологічний, який проявляється в усвідомленні студентами вищої цінності здоров'я, переконаності в необхідності вести ЗСЖ. У студентів розвивається усвідомлене ставлення до здоров'я, засноване на позитивній здоров'язберігаючій поведінці;

- гносеологічний пов'язаний з надбанням необхідних знань і умінь, пов'язаних з інтересом до питань власного здоров'я, до вивчення літератури з цієї теми і різних методик з оздоровлення і зміцнення організму;

- власне здоров'язберігаючий, який включає в себе систему цінностей і установок, які формують потребу в підвищенні рухової активності, попередженні гіподинамії і формуванні гігієнічних навичок. Особлива роль відводиться фізкультурно-оздоровчої діяльності, дотримання режиму дня, якості харчування, чергування праці й відпочинку, що сприяє попередженню виникнення шкідливих звичок і різних захворювань;

- емоційно-вольовий включає в себе прояв емоційних і вольових психологічних механізмів, які закріплюють бажання вести ЗСЖ;

- екологічний дозволяє внести в зміст здоров'язберігаючого процесу екологічну складову [15].

На сьогоднішній день існує чимало класифікацій здоров'язберігаючих технологій. Н. К. Смирнов [162] серед здоров'язберігаючих технологій, які застосовуються в навчальних закладах виділяє кілька груп:

1. медико-гігієнічні технології, які передбачають спільну діяльність адміністрації навчальних закладів, викладачів і медичних працівників, а також контроль і допомогу в забезпеченні належних гігієнічних умов.

2. фізкультурно-оздоровчі технології, які спрямовані на фізичний розвиток учнів та реалізуються на заняттях фізичною культурою і секціях, в позаурочних спортивно-оздоровчих заходах.

3. екологічні здоров'язберігаючі технології, спрямовані на створення оптимальних умов життя і діяльності людей.

4. технології забезпечення безпеки життєдіяльності, які реалізують фахівці з охорони праці, захисту в надзвичайних ситуаціях, архітектори,

будівельники навчальних корпусів, інженерно технічні служби, пожежні інспекції.

5. здоров'язберігаючі освітні технології, які діляться на три підгрупи: організаційно-педагогічні технології, котрі визначають структуру навчального процесу, сприяють запобіганню стану перевтоми, гіподинамії та ін.; психолого-педагогічні технології, пов'язані з безпосередньою роботою на уроках фізичної культури; навчально-виховні технології включають в себе програми, які навчають студентів піклуватися про своє здоров'я, вести ЗСЖ, відмовлятися від шкідливих звичок. Зазначені технології передбачають також проведення організаційно-виховної роботи зі студентами після занять.

Автором [162] також виділено: соціально-адаптуючі і особистісно-розвиваючі технології, спрямовані на формування і зміцнення психологічного здоров'я студентів, підвищення ресурсів психологічної адаптації особистості (соціально-психологічні тренінги, програми соціальної і родинної педагогіки); лікувально-оздоровчі технології складають самостійні медико-педагогічні галузі знань: лікувальну педагогіку і лікувальну фізкультуру, вплив яких забезпечує відновлення фізичного здоров'я.

О. Ващенко, С. Свириденко [35] представлена дещо інша класифікація здоров'язберігаючих технологій:

1. здоров'язберігаючі – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу;

2. оздоровчі – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія;

3. технології навчання здоров'ю – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання.;

4. виховання культури здоров'я – виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення ЗСЖ, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я.

На думку Т.М. Михеева, М.В. Степанова [121] головними напрямками здоров'язберігаючої діяльності освітніх установ є: раціональна організація навчального процесу відповідно до санітарних норм та гігієнічних вимог; проведення щорічної диспансеризації студентів; раціональна організація рухової активності студентів, що включає передбачені програмою заняття фізкультурою, динамічні зміни і активні паузи в режимі дня, а також спортивно-масову роботу; організація раціонального харчування студентів; система роботи з формування цінності здоров'я та ЗСЖ; створення служби психологічної підтримки студентів; організація долікарського виявлення факторів і груп ризику девіантної поведінки, в тому числі споживання психоактивних речовин серед студентів (популяційний скринінг і моніторинг) з застосуванням медико-технічних технологій [121].

Створення у ЗВО умов для впровадження здоров'язберігаючих технологій для покращання стану здоров'я студентів має брати свій початок із формування світогляду, мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичних вправ та чинників ЗСЖ. При цьому слід враховувати, що формування ЗСЖ у студентської молоді – це багатоаспектна проблема, яка має вирішувати комплекс завдань, пов'язаних із забезпеченням гармонійного фізичного і психічного розвитку особистості студента; дотримання санітарно-гігієнічних вимог режиму дня, навчання та відпочинку, харчування, загартування і особистої гігієни; підтриманням необхідного рівня рухової активності; долання шкідливих звичок тощо [45].

Проведені дослідження [44, 214] показують, що у ЗВО України зберігається тенденція до збільшення серцево-судинних захворювань, погіршення функціональних резервів організму, системне порушення постави, наявність різних вад опорно-рухового апарату, зниження рівня

фізичної підготовленості тощо. Тому кожна впроваджена в навчально-виховний процес здоров'язберігаюча педагогічна технологія має відповідати рівню здоров'я студентів, їх біологічній і соціальній адаптації, забезпечувати індивідуальність та узгодженість в діяльності педагогів та медичних працівників навчального закладу[45].

Структуру здоров'язберігаючого середовища визначають чотири компоненти:

- ❖ мотиваційно-ціннісний, що виражається в розвитку готовності і потреби у формуванні ЗСЖ. Однак тільки розуміння цього не приводить до здоров'я. Установка на здоров'я і ЗСЖ не виникає у студентів сама собою, а формується протягом усіх років навчання у вузі;

- ❖ організаційний компонент в системі педагогічних умов спрямований на дотримання ЗСЖ в рамках навчального закладу, куди входить вся система медичного контролю і профілактики можливих професійних захворювань;

- ❖ діяльнісний компонент орієнтований на реалізацію в навчально-виховному процесі здоров'язберігаючих методик і програм. Даний компонент забезпечує раціональний системний підхід до реалізації навчальних програм викладацького та виховного складу;

- ❖ контрольно-оціночний компонент реалізується в процесі проведення моніторингу зростання спортивних досягнень студентів та рівня їхнього здоров'я. Аналіз результатів моніторингу дозволяє розробити індивідуальні плани роботи зі студентами. Подібний підхід заснований на створенні системи, що дозволяє приймати правильне рішення і проводити заходи, пов'язані зі збереженням і зміцненням здоров'я студентів [108].

На сьогоднішній день розробкою та впровадженням здоров'язберігаючих педагогічних технологій в навчальний процес ЗВО займалася чимала кількість науковців [18, 29, 45, 186].

Грунтуючись на літературному аналізі та опитуванні фахівців, спеціалістами була розроблена педагогічна технологія формування навичок

здоров'язберігаючої поведінки у студентів ЗВО, що складається з трьох етапів. На першому етапі здійснювався вплив на інтелектуальний компонент, в результаті чого формувалися знання у студентів про ЗСЖ. На другому етапі – здійснювався вплив на потребово-мотиваційний компонент з метою виховання даної сфери особистості студента в здоров'язберігаючій поведінці на основі знань про неї. На третьому етапі – формувалася ціннісний компонент, в ході якого відбувалася трансформація знань студентів про ЗСЖ і переконання про цінність здоров'я і необхідність формування навичок здоров'язберігаючої поведінки [18, 28].

Г.В. Ганьшиною [38] була розроблена соціально-педагогічна модель формування ЗСЖ молоді з використанням міждисциплінарних підходів і рекреативних технологій, яка представляє собою цілеспрямований педагогічний процес комплексного розвитку особистості на основі сукупності принципів, форм, методів, функцій і засобів соціального виховання, орієнтованої на ЗСЖ і підвищення культури побуту, задоволення різноманітних рекреаційних потреб молоді, в зміцненні і поліпшенні здоров'я, цікавому змістовному дозвіллі, насиченій комунікативній діяльності, психічної релаксації. При цьому провідними функціями рекреативних технологій, які дозволяють органічно поєднувати інтереси і потреби особистості і суспільства, є соціалізуюча; інформаційно-просвітницька; освітньо-розвиваюча; рекреативно-оздоровча; рекреативно-ігрова; інтегративно-комунікативна; ціннісно-гедоністична; культурно-творча функції.

Утвердження ЗСЖ на усіх ланках системи освіти на сучасному етапі розвитку суспільства розглядається як одне з пріоритетних завдань, як невід'ємний компонент професійної підготовки майбутніх фахівців. Від того, наскільки успішно вдасться сформувати і закріпити у свідомості навички ЗСЖ в молодому віці, залежить в подальшому реальний спосіб життя, що перешкоджає або сприяє розкриттю потенціалу особистості [132].

На думку [132] процес формування ЗСЖ студентів ЗВО засобами фізичного виховання в системі додаткової освіти буде більш ефективним за умови впровадження організаційно-педагогічних умов, що включають в себе: удосконалення змісту, форм і методів здоров'язберігаючого навчання, орієнтованого на формування потреби в здоров'я творчій діяльності і ЗСЖ; реалізацію можливостей оптимального фізичного розвитку кожного студента засобами використання на фізкультурних заняттях диференційованого і індивідуального підходів в залежності від функціонального стану здоров'я; активізацію діяльності студентів з формування ЗСЖ засобами самоконтролю, механізмів рефлексії.

Процес здоров'язбереження в освітньому просторі ЗВО включає в себе наступні компоненти: цільовий, змістовний, діяльнісний, результативний. Цільовий компонент включає розвиток інтелектуальної та емоційної сфер особистості, поліпшення показників здоров'я студента, що, в підсумку, спрямовано на підвищення працездатності, а отже, і збільшення ефективності навчальної діяльності. Змістовний компонент визначає всю сукупність формованих відношенні, ціннісних орієнтацій, досвіду діяльності та спілкування, знань. Змістовний компонент здоров'язбереження в освітньому просторі включає розумове виховання, спрямоване на формування культури інтелектуальної праці; фізичне виховання, спрямоване на розвиток фізичних якостей особистості, фізичний розвиток і вдосконалення; психогігієнічне навчання і виховання, яке має на меті формування гармонійних відносин з собою та своїм оточенням; духовно-моральне виховання, яке формує систему смисложиттєвих цінностей, які визначають зміст і спрямованість людського буття; екологічне виховання, спрямоване на усвідомлення соціально моральної обумовленості взаємовідносин людей між собою і природою; статеве виховання, яке має на меті збереження і розвиток репродуктивного здоров'я.

Зміна змісту навчання покликана сприяти персоналізації (індивідуалізації, диференціації) з опорою на природні задатки та

індивідуальні здібності. Процесуальний компонент процесу здоров'язберігаючої діяльності включає розробку і використання системи методів, засобів і організаційних форм варіативної і індивідуалізованої діяльності; створення індивідуальної траєкторії здоров'язбереження в освітньому процесі з урахуванням індивідуальних особливостей студента: статі, віку, уподобань, інтересів, схильностей, потреб, мотивів і т.д. Результативний компонент показує результати процесу здоров'язбереження, що відображають в єдності і цілісності рівень особистісних придбань студента, розвиток інтелектуальної та емоційної сфер його особистості, поліпшення показників здоров'я.

Реалізація процесу здоров'язбереження, на думку О. І. Глебової [40] в освітньому просторі ЗВО включає ряд послідовних етапів.

1. Мотиваційно-цільовий етап пов'язаний з формуванням стійкої мотивації до здоров'я і здоров'язбереження, яка розуміється як джерело активності і одночасно як система збудників діяльності.

2. Етап засвоєння теоретичних знань включає перцептивне і логічне пізнання самого себе, навколишнього середовища, соціуму, пізнання механізмів ефективної саморегуляції, механізмів ефективної взаємодії з природою і суспільством.

3. Операційно-діяльнісний етап передбачає виведення знань про здоров'я, відносин, оцінки та ціннісних орієнтирів на поведінковий рівень, поява стійких мотивів, життєвих смислів, здатності до рефлексивного ціннісного цілепокладання при здійсненні здоров'язберігаючої діяльності. На цьому етапі реалізуються здатності до самоконтролю, саморегуляції, самозміни, що включають роботу над собою і самовиховання.

4. Творчий етап полягає в створенні студентом продукту власної творчої діяльності, тобто власного здоров'я, на основі проектування та реалізації індивідуальної траєкторії розвитку, активної діяльності в сфері власного здоров'я будування. Тут доречно навести висловлювання

основоположника вітчизняної валеології І. І. Брехман про те, що «здоров'я – це та вершина, на яку кожен повинен піднятися сам» [40].

Автором [11] була розроблена модель формування здоров'язберігаючої компетенції студентів ЗВО, що включає в себе три взаємопов'язані блоки: когнітивний, діяльнісний та ціннісно-смысловий. Кожен блок складається з організаційно-змістовного, процесуально-операційного і критеріально-оціночного компонентів, які забезпечують виконання певних функцій, вирішення конкретних завдань і реалізацію відповідних педагогічних умов. Ефективне формування здоров'язберігаючої компетенції студентів ЗВО забезпечується відповідно до педагогічних умов, які включають: систематичне і цілеспрямоване інтегрування проблемно-модульної, спортивно-орієнтованої, інформаційної та оздоровчої технологій навчання, системи комплексного контролю якості навчання в освітньому процесі ЗВО; надання студентам можливості самостійної розробки індивідуальних оздоровчих програм, які є основою для становлення особистісного, зацікавленого ставлення до ЗСЖ; діагностика і самодіагностика здібностей студентів до здоров'язбереження.

Автором [197] розроблена технологія формування ЗСЖ, яка включає в себе змістовний, діяльнісний і оціночний блоки. Змістовний блок включає програми дисциплін «Основи медичних знань», «Валеологія», «Безпека життєдіяльності» та ін., клуб «Здоровий спосіб життя» та спецкурс «Здоровий спосіб життя та його компоненти». У діяльнісному блоці були визначені етапи впровадження технології: підготовчий, орієнтований на складання списку учасників, анкетування і виявлення основних відомостей про особу, коло її інтересів, захоплення, ставлення до ЗСЖ, формування переконаності в необхідності ведення ЗСЖ, створення довірчої атмосфери на заняттях, що сприяє продуктивній співпраці і т.д.; основний, передбачає застосування лікувально-оздоровчої фізкультури, де важливим компонентом виступає аналіз та облік фізичного і психічного стану студентів, належності до типологічної групи і рівні спрямованості на ЗСЖ, що послужило базовим

матеріалом при складанні і підборі загальнозміцнюючих та коригуючих спеціальних лікувальних вправ; заключний етап включав аналіз динаміки зміни стану здоров'я студентів, належності до типологічної групи, оцінювання навичок рухової активності, загартовування, психічної саморегуляції, рівня спрямованості на ЗСЖ і т.д.

Для реалізації вище зазначених етапів в здоров'яформуючому освітньому процесі застосовувалися наступні методи: аналіз здоров'язберігаючої інфраструктури вузу, організація фізкультурно-оздоровчої роботи; організація методичної та санітарно-просвітницької роботи з формування ціннісного ставлення до ЗСЖ, медико-педагогічний моніторинг за станом здоров'я студентів.

В оціночному блоці проводився аналіз зміни ціннісного ставлення до здорового способу життя, показників фізичного і психічного здоров'я студентів, що дозволило визначити ефективність даної технології в області формування здорового способу життя та виявити педагогічні умови її підвищення в процесі навчання [197].

Одним із напрямків оптимізації здоров'язберігаючих педагогічних технологій в роботі зі студентами є поєднання валеологічної освіти із засобами фізичного виховання особливо під час проведення самостійних занять фізичними вправами [188]. При цьому необхідно більше уваги приділяти освітній роботі зі студентами як одному із засобів, що сприяє формуванню знань про ЗСЖ, вибір засобів поліпшення здоров'я, профілактики захворювань, забезпечення високого рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості, працездатності, зменшення негативного впливу несприятливих екологічних чинників та шкідливих звичок. Нині неможливо створити нову систему збереження здоров'я сучасної молоді, якщо їй не будуть привиті навички турботи про власне здоров'я, здоров'я оточуючих та мотиваційно-ціннісне ставлення до ЗСЖ.

С.М. Футорним [186] була розроблена концепція формування ЗСЖ студентів в процесі фізичного виховання з використанням інноваційних технологій. Зазначена концепція включала:

1. передумови здійснення здоров'язберігаючої діяльності: соціально-педагогічні (низький рівень здоров'я студентської молоді; відсутність наступності шкільної і вузівської фізичного виховання; недостатньо ефективна організація фізичного виховання у ЗВО), особистісні (несформована потреба студентів в ЗСЖ; недостатня сформованість ціннісно-смиислового значення здоров'я для життєдіяльності; поширеність нових видів залежностей) і біологічні передумови (обмеженість рухової активності (гіподинамія); недостатнє дотримання фізіолого-гігієнічних вимог до організації навчально-виховного процесу).

2. концептуальні підходи, які визначають процесуальні особливості її побудови: перша група (діалектичний, особистісний, аксіологічний, діяльнісний), друга група (синергетичний, соціально-культурний) і третя група (системний);

3. концептуальну основу, що включає в себе мету концепції, завдання, принципи та умови її практичної реалізації;

4. практичну реалізацію концепції, яку представили базова модель створення інформаційного середовища, що складається з нормативного, діагностичного, виховного та освітнього модулів; алгоритм впровадження інноваційних технологій формування ЗСЖ студентів в процесі фізичного виховання; критерії ефективності реалізації концепції (когнітивно-пізнавальна, мотиваційна і функціонально-адаптаційна групи).

За даними вітчизняних та зарубіжних вчених [204] низький рівень теоретичних знань у сфері фізичного виховання учнів визначає низьку ефективність ведення ними здоров'язберігаючої діяльності [204]. Фахівцями Китаю, США і Великої Британії обґрунтовано різносторонність процесу формування ЗСЖ у молодого покоління. Вченими встановлено, що основною причиною низького рівня знань підлітків із питань здоров'язбереження є

низький рівень теоретичних знань самих викладачів фізичного виховання, що незмінно призводить до зниження якості навчального процесу на заняттях з фізичного виховання і ефективності розвитку мотиваційної структури формування здоров'я [195].

Бразильськими фахівцями сформульовано теоретичні основи взаємодії освітнього процесу і телекомунікаційного простору, які використовують вплив реклами на свідомість і прояв особистісних якостей сучасної молоді з метою формування у них стійкої мотивації до різних форм рухової активності [233].

Результати спільних наукових досліджень іранських і турецьких вчених дозволили виділити теоретико-методологічний підхід формування ЗСЖ, основою якого стала інтеграція теоретичної підготовки у напрямі здоров'язбереження і процесу фізичного виховання в єдину систему занять [213]. Надалі основні положення вищевказаного підходу були вдосконалені японськими фахівцями. Авторами теоретично обґрунтовано й розроблено індивідуальні програми, які базувалися на основі врахування компонентів фізичного стану учнів і включали різні форми рухової активності [216].

Слід відмітити, що сьогодні у країнах Європи активно розвивається Європейська мережа шкіл здоров'я. Головною метою діяльності й функціонування даної мережі є обмін інформацією і обмін досвідом ЗВО з питань формування ЗСЖ. Наприклад, всебічно розглядаються шляхи використання у цьому напрямі державно-приватного партнерства: ЗВО заключають спільні договори з крупними компаніями щодо використання їхніх спортивних баз та комплексів, а компанії, відповідно до умов договору, приймають на стажування або працевлаштовують випускників ЗВО у своїй структурі. Вивчення робіт наукових дослідників країн ближнього зарубіжжя показало, що в Росії сформульовано нові тенденції розвитку ЗСЖ молоді, спрямовані на домінування в усвідомленні необхідності підтримки, розвитку та збереження здоров'я, ставлення молодих людей до свого здоров'я як споживчої цінності [188].

Згідно з концепцією формування ЗСЖ молоді у Білорусії до 2020 р. сформульовано нові підходи, які передбачають: створення інформаційно-пропагандистської системи для підвищення рівня знань про негативний вплив факторів ризику на здоров'я; «навчання здоров'ю», навчальну і виховну діяльність, спрямовану на підвищення інформованості з питань здоров'я та його охорони, на формування навичок зміцнення здоров'я; створення мотивації для ведення ЗСЖ у студентському середовищі; зниження поширеності паління і споживання тютюнових виробів, зниження споживання алкоголю, профілактику споживання наркотиків і наркотичних засобів; спонукання студентської молоді до рухового активного способу життя, занять фізичною культурою, туризмом і спортом, підвищення доступності цих видів оздоровлення [188, 206].

В Республіці Казахстан розгорнута комплексна програма навчання підростаючого покоління здоров'ю та утвердженню ЗСЖ, що випливає з послання Президента країни народу Казахстану: «Розвиток соціально-медичного напрямку у сфері соціальної роботи та спеціальної освіти студентської молоді спрямований на створення соціальних відносин у студентському товаристві, які пов'язані з життєдіяльністю людини, його способом життя, соціальних факторів, що впливають на здоров'я й визначають розробку заходів з охорони здоров'я молодого населення і підвищення рівня їхнього громадського здоров'я» [185, 206].

Висновки до розділу 1

Здоров'язберігаючі технології являють собою спосіб організації послідовних дій в ході навчально-виховного процесу, застосування навчальних програм на основі всебічного врахування індивідуального здоров'я молоді, особливостей її вікового, психофізичного, духовно-морального стану і розвитку. Базисом вирішення проблеми формування та збереження здоров'я студента є така організація навчальної діяльності у ЗВО, в якій на основі фундаментальних знань про особливості професійної

діяльності, оздоровчі функції процесу фізичного виховання можна створити особисту установку на здоров'я, впевненість у собі і своїх можливостях.

Одним з найважливіших завдань фізичного виховання у ЗВО є формування у студентів стійкого інтересу та мотивації до фізичного самовдосконалення як основного чинника їх якісної життєдіяльності. Незважаючи на численну кількість досліджень, спрямованих на вивчення та підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом очевидним є відсутність узгодженості між теорією та практикою. Так, аналіз наукової літератури свідчить про чималу кількість підходів до удосконалення процесу фізичного виховання студентської молоді на основі вивчення мотивації до занять, а на практиці – позитивних значимих змін не відбулося.

Аналіз наукових досліджень свідчить про значний інтерес науковців до вирішення проблеми, котра стосується формування ЗСЖ студентської молоді. Проте, в практичному відношенні означена проблема потребує подальшого вивчення основ формування ЗСЖ студентів, сучасних напрямків і тенденцій впровадження та використання здоров'я формуючих технологій в процесі фізичного виховання студентської молоді.

Матеріали даного розділу представлені у публікаціях [90, 90, 133].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Вирішення поставлених в роботі завдань передбачало використання таких методів дослідження:

- теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової літератури та документальних матеріалів;
- соціологічні методи дослідження (опитування, анкетування, експертна оцінка);
- педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент);
 - антропометричні методи дослідження;
 - фізіологічні методи дослідження;
 - метод дослідження рухової активності;
 - методи математичної статистики.

2.1.1 Теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової літератури та документальних матеріалів. З метою вивчення актуальності досліджуваної проблеми, її новизни, визначення мети і завдань дослідження використовувався аналіз даних наукової літератури та інформації з мережі Internet. За допомогою теоретичного аналізу були визначені теоретичні основи формування здоров'я студентської молоді, умови формування цінностей студентів до здорового способу життя та мотивація студентів ЗВО до здоров'язберігаючої діяльності, а також проаналізовано сучасні здоров'язберігаючі технології студентської молоді.

Дані, котрі були отримані в результаті теоретичного аналізу наукової літератури, використовувались при аналізі, інтерпретації та узагальненні результатів власного дослідження, формулюванні висновків.

Було проаналізовано 238 вітчизняних та зарубіжних джерел літератури, в яких відображено як теоретичні, так і практичні підходи щодо удосконалення процесу фізичного виховання студентів ЗВО на основі використання здоров'язберігаючих технологій.

Аналіз документальних матеріалів був використаний задля вивчення державних законодавчих та нормативних документів, які регламентують функціонування та розвиток фізичного виховання студентської молоді, зокрема, Закон України «Про фізичну культуру і спорт», Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту в Україні, постанови Кабінету Міністрів України, укази, рішення Президента України, накази і рішення органів виконавчої влади, програми з дисципліни «Фізичне виховання» для ЗВО.

2.1.2 Соціологічні методи дослідження. Реалізація поставленої нами мети передбачала виявлення вихідного рівня підготовленості студентів ЗВО до здоров'язберігаючої діяльності. Для отримання вище зазначеної інформації нами були обрані методи опитування та анкетування, котрі дозволяють:

- виявити причини, що впливають на підготовленість студентів до здоров'язберігаючої діяльності;

- виявити ставлення та мотивацію студентів ЗВО до занять фізичним вихованням, а також потреби та бажання займатися фізичною культурою;

Анкетування – метод соціально-психологічного дослідження, за допомогою структурно-організованих запитань, кожне з яких пов'язане з метою та завданнями дослідження [111]. Метод анкетування дозволяє з найменшими витратами часу отримати найвищий рівень масовості дослідження, тобто визначити думки значної кількості людей з конкретних питань за короткий строк.

В дослідженні було використано 5 анкет.

Перша анкета «Оцінка знань студентів ЗВО щодо здоров'язберігаючої діяльності» (Додаток В) використовувалась для вивчення і визначення рівня

теоретичних знань студентів щодо здоров'язберігаючої діяльності. Анкета складалася із 34 тестових завдань, в основу яких було покладено матеріал освітніх програм з фізичної культури.

Друга анкета «Ставлення студентів ЗВО до занять фізичною культурою» містила 26 запитань (Додаток Д). Питання даної анкети дозволили визначити ставлення студентської молоді до обов'язкових занять фізичним вихованням у ЗВО, секційних занять, виявити причини, котрі заважають або сприяють повноцінним заняттям фізичним вихованням у ЗВО та ін.

Третя анкета «Мотивація студентів до занять фізичною культурою» (Додаток Е) дозволила студентам висловити ставлення до 30 запропонованих тверджень, які безпосередньо стосуються занять з фізичного виховання, оцінюючи їх значимість для себе за 5-бальною шкалою: «1» - не згоден зовсім; «2» - мені байдуже; «3» - згоден частково; «4» - скоріше так, ніж ні; «5» - згоден повністю.

Четверта анкета «Здоровий спосіб життя студента» (Додаток Ж) спрямована на виявлення особливостей способу життя студентів і його ефективності. Анкета складалася з 69 питань, які стосувалися особливості студентського праці, харчування, добового режиму, особистої гігієни, загартовування, психогігієни, шкідливих звичок, дієздатності, а також раціональної рухової активності.

П'ята анкета «Ваше фізичне здоров'я» (Додаток И) складалася з 24 запитань та мала на меті визначення ролі та місця фізичної культури в житті студентської молоді.

Для визначення вихідного рівня сформованості установок до здорового способу життя в студентів були використані такі діагностичні методи: тест М. Рокіча «Ціннісні орієнтації», який дозволяє досліджувати спрямованість особистості та визначити її ставлення до навколишнього світу, до інших людей, до себе самої, сприйняття світу, ключові мотиви вчинків, основу «філософії життя».

Метод експертної оцінки. Експертизи або метод експертних оцінок – метод, що дозволяє дати оцінку досліджуваному явищу у вигляді узагальненої думки фахівців (експертів) по цій проблемі. Експертизи є незамінним методом у випадку вивчення явищ, які не мають певного кількісного вираження. Цей метод дозволив за допомогою спеціально обраної шкали зробити необхідні виміри суб'єктивних оцінок фахівців – експертів (вимір якісних показників за допомогою кількісних оцінок).

У нашій роботі метод експертних оцінок використовувався з метою виявлення думки експертів щодо необхідності впровадження в діяльність вищих навчальних закладів моделі формування цінностей здорового способу життя у студентів (Додаток К). Методика проведення експертної оцінки зводилася по своїй суті до виконання обов'язкових елементів, що визначають етапи її проведення [151]:

1. Виявлення необхідності щодо проведення експертної оцінки.
2. Складання плану і програми експертизи:
 - формулювання мети та завдань експертної оцінки;
 - розробка анкети (опитувальника);
 - вибір способу оцінки компетентності експертів;
 - формування правил проведення опитування експертів (тобто вибір методу експертних оцінок);
 - формування правил та методів обробки думок експертів.
3. Формування групи експертів та проведення власне експертної оцінки.
4. Групування та зведення матеріалів експертизи.
5. Розрахунок статистичних показників:
 - визначення відносних величин;
 - розрахунок групових оцінок із врахуванням шкали ваги експертів;
 - визначення достовірності різниці поміж отриманими відносними чи середніми величинами;
 - дослідження взаємозалежності поміж висновками експертів;

обчислення коефіцієнта детермінації (відображає частку впливу певного фактора при дії декількох на результат);

проведення ранжування (при наявності масиву кількісних та напівкількісних даних).

6. Визначення ступеня погодженості думок експертів за допомогою розрахунку коефіцієнта конкордації.

7. Перевірка значущості к-та конкордації.

8. Впровадження у практику зроблених висновків.

Був використаний метод переваги (ранжирування), коли експерти розставляють оцінювані об'єкти по рангах у порядку погіршення їхньої значимості. Місце, зайняте кожним з виділених об'єктів, визначається числом набраних їм балів: чим більше сума балів, тим вище зайняте місце (тим більше значимим є цей об'єкт). Ступінь узгодженості думок опитуваних експертів перевірялася за допомогою обчислення коефіцієнта конкордації.

Алгоритм роботи з експертного оцінювання методом переваги:

1. Зробити таблицю експертизи для використання методу переваги.

2. Розрахувати коефіцієнт конкордації погодженості думок експертів по формулі: (2.1)

$$Wp = \frac{12 \cdot S}{m^2(n^3 - n)}, \quad (2.1)$$

де S – це сума квадратів відхилень сум рангів, приписаних кожному об'єкту оцінки, від середнього значення рангу й розраховується за формулою: (2.2)

$$S = \sum_{j=1}^n \left(\sum_{i=1}^m R_{ij} - \frac{m(n+1)}{2} \right)^2, \quad (2.2)$$

де m – кількість експертів; n - кількість об'єктів оцінювання, Σ - сума; R – ранг j-го об'єкта, що привласнений йому i-им експертом.

Зробити висновок про якість експертизи залежно від ступеня погодженості думок експертів. Коефіцієнт конкордації лежить у межах від 0 (при відсутності погодженості) до 1 (при повній єдності експертів), тобто $0 \leq$

$W_p \leq 1$. Якщо $W_p \geq W_{гр.} = 0,7$, то експертиза відбулася і є дійсною. Якщо $W_p \leq W_{гр.} = 0,7$ то відсівається крайня думка (виключається думка некомпетентних експертів).

2.1.3 Педагогічні методи дослідження. Метод педагогічного спостереження. Метод спостереження є одним із основних емпіричних методів педагогічного дослідження, який полягає у систематичному і цілеспрямованому сприйнятті педагогічних явищ з метою вивчення їх специфічних змін у конкретних умовах, а також у пошуку змісту цих явищ [110]. Педагогічне спостереження характеризується наявністю специфічних прийомів, реєстрацій факторів, які спостерігаються і наступної перевіркою результатів спостереження.

Метод педагогічного спостереження застосовувався нами з метою спостереження за процесом організації фізичного виховання студентів закладів вищої освіти, з метою виявлення основних аспектів, які впливають на формування ЗСЖ студентів, формування інтересу до регулярних занять фізичними вправами.

Педагогічний експеримент. Педагогічний експеримент є таким методом досліджень, при якому відбувається активний вплив на педагогічні явища шляхом створення нових умов, що відповідають меті дослідження [189]. Педагогічний експеримент – це своєрідно сконструйований і здійснений педагогічний процес, що включає принципово нові його елементи і здійснюється таким чином, що дає можливість глибше, ніж зазвичай, бачити зв'язки між різними його сторонами і точно враховувати результати внесених змін [111]. Педагогічний експеримент застосовувався нами з метою встановлення зв'язку між застосовуваними педагогічними впливами та досягнутими результатами; виявлення необхідних умов для реалізації поставлених завдань; дослідження особливостей модернізації процесу фізичного виховання студентів ЗВО. Констатувальний педагогічний експеримент проводився на базах Київського національного лінгвістичного університету, Національного педагогічного університету імені

М.П.Драгоманова, з метою отримання первинної інформації про фізичний розвиток, функціональний стан студентів, а також вивчення ставлення студентів до процесу фізичного виховання у ЗВОта мотивації до видів рухової активності, оцінки теоретичних знань студентів ЗВО щодо здоров'язберігаючої діяльності та самооцінки фізичного здоров'я. У констатувальному експерименті брали участь студенти 1-2 курсу у кількості 228 осіб (108 хлопців та 120 дівчат).

Формувальний педагогічний експеримент проводився з метою втілення розробленої моделі формування цінностей здорового способу життя зі студентами Київського національного лінгвістичного університету. Формувальний експеримент передбачав оцінку ефективності розробленої моделі формування цінностей здорового способу життя та її складової програми занять з використанням інтерактивних технологій через співставлення змін (до і після експерименту в контрольній та експериментальній групі) в показниках рівня теоретичних знань, мотивації, ціннісних орієнтацій, відношення до предмету «фізичне виховання», залученості до самостійної оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

На початку формувального експерименту були сформовані контрольна та експериментальна групи. Кількість учасників формувального експерименту склала 48 осіб (23 хлопці та 25 дівчат), які були розподілені на контрольну та експериментальну групи (по 24 особи). Тривалість експерименту склала один навчальний рік. Експериментальна та контрольна група займалися за традиційною програмою з фізичного виховання (1 раз на тиждень та двічі за програмою позаакадемічних занять). Кратність та тривалість занять на тиждень була однаковою, вибір засобів для програм учасників контрольної та експериментальної групи здійснювався з урахуванням мотивів та інтересів студентів до видів рухової активності. Учасники експериментальної групи використовували інтерактивні технології у процесі занять. В процесі занять здійснювався педагогічний контроль.

2.1.4 Антропометричні методи досліджень. Антропометричні методи дослідження включали вимірювання довжини тіла та маси тіла досліджуваного контингенту. Антропометричні дослідження студентів проводились стандартним обладнанням за загальноприйнятими і уніфікованими методиками.

Вимірювання довжини тіла проводили за допомогою ростоміра.

Маса тіла визначалася за допомогою електронних медичних ваг з точністю до 50 гр.

Масо-ростовий індекс визначали за індексом Кетле:

$$IK = \frac{\text{маса тіла, кг}}{\text{довжина тіла стоячи, см}^2} \quad (2.1),$$

де, ІК - індекс Кетле, кг/м².

2.1.5 Фізіологічні методи досліджень. Для визначення стану ССС оцінювались такі показники, як частота серцевих скорочень (ЧСС) і артеріальний тиск (АТ).

ЧСС вимірювалася пальпаторно, пульс підраховується за 15 секунд з наступним перерахунком на 1 хвилину.

Вимірювання артеріального тиску здійснювалося за допомогою тонометра, слуховим методом Н. С. Короткова. Визначалися показники систолічного і діастолічного тиску.

Функціональний стан дихальної системи вивчали шляхом визначення життєвої ємності легень (ЖЄЛ) за допомогою сухого портативного спірометра СПП за загальноприйнятою методикою. Досліджуваний спочатку робить 2-3 вільних пробних вдихи і видихи, потім робить максимальний вдих, бере мундштук в рот, щільно обхопивши його губами і одночасно затиснувши ніс пальцями вільної руки, робить спокійний, плавний, максимально можливий видих протягом 5-ти секунд. Процедуру повторюють тричі з інтервалом в півхвилини. Реєструють кращий результат проби. Кистьову динамометрію використовували для визначення сили м'язів - згиначів кисті. Динамометр беруть в руку циферблатом всередину. Руку

відводять в сторону на рівні плеча і максимально стискають динамометр. Проводяться по два-три виміри на кожній руці, фіксується кращий результат [111].

Для кількісної оцінки енергопотенціалу організму студентів застосовувався показник резерву – індекс Робінсона. Він використовується для оцінки рівня обмінно-енергетичних процесів, що відбуваються в організмі. Індекс Робінсона характеризує систолічну роботу серця. Чим більший цей показник на висоті фізичного навантаження, тим більше функціональна здатність м'язів серця. За даним показником можна судити про фактичне споживання кисню міокардом [111].

$$IP = \frac{ЧСС_{сп} \times AT_{сист.}}{100}, \text{ ум. од.}, \quad (2.2)$$

де, $ЧСС_{сп}$ – частота серцевих скорочень, яка визначається пальпаторно, $AT_{сист.}$ – систолічний артеріальний тиск, IP - індекс Робінсона.

Рівень індексу Робінсона оцінювали, порівнюючи отримані значення зі шкалою.

Життєвий індекс визначався за формулою:

$$\text{Життєвий індекс} = \frac{ЖЄЛ}{МТ}, \quad (2.3)$$

де ЖЄЛ – життєва ємність легень, мл;

МТ – маса тіла, кг.

Оцінка результатів здійснювалась шляхом співставлення отриманого результату з віковою нормою.

Силовий індекс визначався за формулою:

$$CI = \frac{ДК}{МТ} \times 100, \quad (2.4)$$

де CI – силовий індекс, %;

ДК – кистьова динамометрія, кг;

МТ – маса тіла, кг.

2.1.6 Методи дослідження рухової активності

Оцінка рухової активності здійснювалася за методикою Фремінгемського дослідження. Методика дозволяє кількісно та якісно визначати добову рухову активність на основі хронометражу з реєстрацією інтенсивності кожного виду фізичних зусиль. Величина цих вимірювань показується у вигляді цифрового значення індексу фізичної активності [111].

2.1.7 Методи математичної статистики. Обробка результатів досліджень проводилась за допомогою загальноприйнятих методів математичної статистики. Використовувалась описова статистика з розрахунком наступних показників: середнього арифметичного значення (\bar{x}); стандартного відхилення (S); коефіцієнту варіації (V), %.

Перевірка вибірки на відповідність закону нормального розподілу здійснювалася на основі критерію Шапіро-Уїлкі. У випадку відповідності закону нормального розподілу використовувався параметричний критерій Стьюдента для залежних вибірок, а в протилежному – непараметричний критерій Мана-Уїтні [50].

При аналізі статистично значимої різниці між досліджуваними показниками задавався рівень надійності $P=95\%$ (рівень значущості $p=0,05$), а деякі гіпотези перевірялись при більш високому рівні надійності $P=99\%$ (рівень значущості $p=0,001$).

Статистична обробка отриманих даних здійснювалась за допомогою пакету документів „Statistica 6.0” (StatSoft, США) та електронних таблиць Microsoft® Excel 2010 (Microsoft, США), які дозволили провести аналіз вимірювань та розрахунків базових величин.

2.2. Організація досліджень

Проведення досліджень здійснювалось у декілька етапів:

На I етапі (жовтень 2013– червень 2014 рр.) Було проведено аналіз вітчизняної та зарубіжної наукової літератури, який дозволив оцінити актуальність досліджуваної проблеми, сформулювати наукову задачу,

визначити об'єкт, предмет, мету, завдання дослідження, скласти програму дослідження, освоїти адекватні цілям і завданням роботи методи дослідження, узгодити терміни проведення дослідження.

II етап (липень 2014– червень 2015 рр.) був присвячений організації та проведенню констатувального педагогічного експерименту з метою отримання нових теоретичних і експериментальних даних, які стосуються організації фізичного виховання студентської молоді у ЗВО. Була вивчена мотивація студентів щодо формування та дотримання основних принципів ЗСЖ, ефективність різних видів фізкультурно-оздоровчих занять та особливості змісту програм як основних чинників формування здоров'я студентів, визначено ціннісні орієнтації студентів, рівень фізичного здоров'я та структуру захворюваності студентів. Була здійснена статистична обробка та аналіз даних результатів констатувального експерименту. Дослідження проводилися на базах Київського національного лінгвістичного університету, Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. У дослідженні на констатувальному етапі взяли участь 108 студентів та 120 студенток.

На III етапі (липень 2015– грудень 2016 рр.) був присвячений обґрунтуванню та розробці моделі формування цінностей у студентів до здорового способу життя. Проведено експерту оцінку (у якості експертів було залучено 14 осіб науково-педагогічні працівники закладів вищої освіти, стаж роботи яких перевищував 10 років). Був проведений формувальний експеримент (2015-2016 навчальний рік). У формувальному педагогічному експерименті взяли участь 48 студентів (23 хлопці та 25 дівчат). Здійснено математичну обробку даних отриманих результатів дослідження. Проаналізована та узагальнено результати.

IV етап (січень 2017 – вересень 2017 рр.) – здійснено оформлення розділів дисертаційної роботи; сформульовані висновки, оформлення дисертаційної роботи.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ СКЛАДОВИХ ТА РІВНЯ СФОРМОВАНOSTІ У СТУДЕНТІВ ЦІННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Задля визначення складових, що впливають на формування у студентів цінностей здорового способу життя нами оцінювалися відношення студентів до фізичного виховання і здорового способу життя та рівень сформованості ставлення студентів до оздоровчої діяльності, визначено рівень ціннісних орієнтацій і поведінкових стереотипів щодо здорового способу життя. Досліджено рівень теоретико-методичних знань, рухової активності, особливостей захворюваності, показники фізичного стану студентів закладу вищої освіти як передумов, що сприяють ефективному формуванню цінностей здорового способу життя.

3.1. Оцінка ставлення студентів до здорового способу життя та рівень сформованості ставлення студентів до оздоровчої діяльності

Основною проблемою сучасної системи вищої освіти є пошук оптимальних шляхів підготовки конкурентоздатних спеціалістів, підвищення рівня фізичної підготовленості та психофізіологічної адаптації студентської молоді до вимог, які пред'являє їх майбутня професійна діяльність [47]. Фахівцям належить втілювати свої творчі та професійні можливості в нових соціально-економічних умовах, і вони повинні володіти не тільки фундаментальними різнобічними знаннями, вміннями та навичками у професійній сфері, але й сукупністю стійких властивостей, які обумовлюють придатність до професійної діяльності і відповідають якісно новим вимогам сучасного виробництва [125].

Доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервово-психічну стійкість до емоціональних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню успішності

студентів, проте обов'язкових занять фізичними вправами недостатньо для підвищення фізичного стану молоді [75].

Саме тому, на наш погляд, першочерговим завданням є формування позитивного ставлення студентів до систематичних занять фізичним вихованням у закладі вищої освіти (ЗВО).

Незважаючи на численні дослідження [47, 75, 97, 98, 125], спрямовані на вивчення ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою у ЗВО, вказана проблема залишається не повністю розкритою.

Дані наукової літератури [65] свідчать про те, що чималого значення у формуванні позитивного ставлення студентів до занять фізичним вихованням у ЗВО має особистість викладача. Так, результати відповідей опитаних нами студентів на питання «Які вимоги до викладача фізичної культури Ви б пред'явили?» були наступними: більшість, а саме 72 (n=66,7 %) хлопці та 64 (n=53,3 %) дівчини головною вимогою вважають різноманітне проведення занять з фізичної культури, 32 (n=29,6 %) хлопців і 28 (n=23,3 %) дівчат провідною якістю викладача вважають вміння знаходити індивідуальний підхід до кожного студента, та лише 4 (n=3,7 %) хлопцям та 24 (n=20 %) дівчатам подобаються викладачі, здатні відповідати на питання студентів та бути цікавими співрозмовниками. Власний варіант вказали 4 (n=3,3%) дівчини. Результати відповідей студентів на зазначене питання представлені на рис. 3.1.

Слідусь відзначити, що очікування студентів у різноманітному проведенні викладачами занять з фізичного виховання може суттєво лімітуватися кваліфікацією викладача, його практичними вміннями, попереднім руховим досвідом. Важливими психологічними характеристиками викладача, які допомагають йому знаходити індивідуальний підхід до студентів є педагогічний такт, соціальна активність, чесність, ерудиція, толерантність, педагогічний оптимізм, урівноваженість, справедливість, сучасність. В той же час серед негативних якостей педагога, які суттєво впливають на ставлення студентів до викладача загалом, і до

занять з фізичного виховання зокрема, слід відзначити наявність у нього шкідливих звичок.

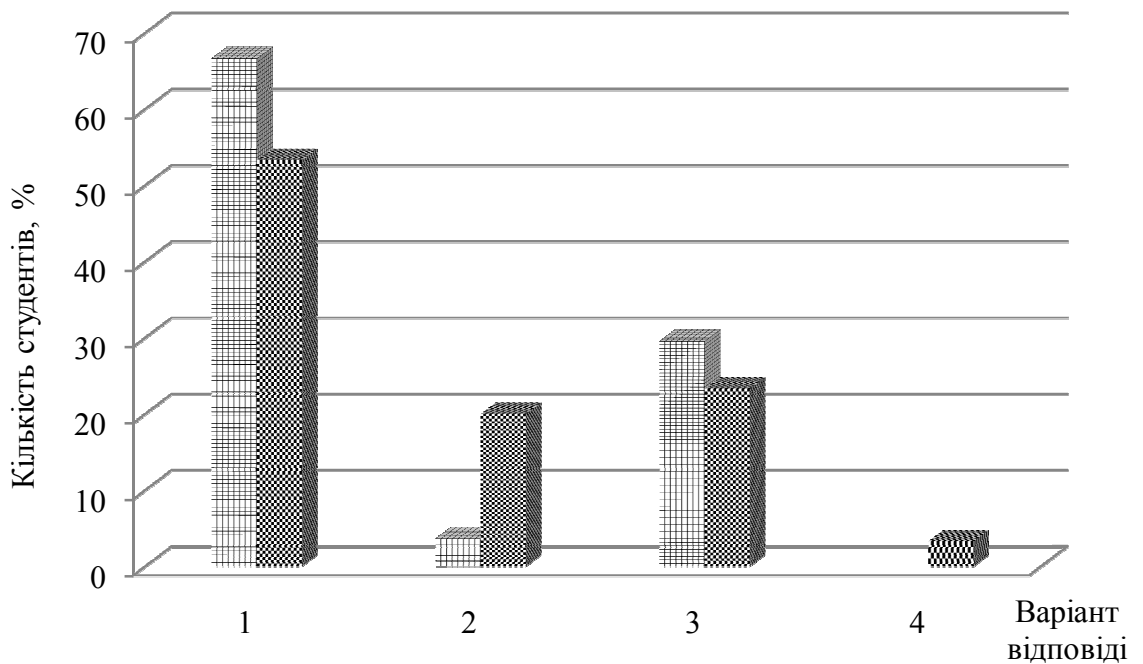


Рис. 3.1. Відповіді на запитання "Які вимоги до викладача фізичної культури Ви б пред'явили?" :

■ – хлопці; ■ – дівчата

1 - різноманітне проведення занять з фізичної культури; 2 - здатні відповідати на питання студентів та бути цікавими співрозмовниками; 3 - вміння знаходити індивідуальний підхід до кожного студента; 4 – власний варіант.

За останні роки обсяг навчального навантаження студентів університетів настільки зріс, що загрожує через малорухомість, одноманітність робочої пози протягом 10-12 годин, обмеження м'язових зусиль, що є причиною захворювання різних систем організму. За період навчання в університеті кількість хворих студентів зростає у 2–3 рази, а кількість студентів, які мають порушення постави, досягає 80-90% від загальної кількості студентів [135]. Студентами не цілком усвідомлюється

необхідність змін поведінки/способу життя в бік зміцнення та збереження власного здоров'я.

При цьому слід зазначити, що на сьогоднішній день програма ЗВО з дисципліни «Фізичне виховання» передбачає планові заняття з фізичної культури на 1-2 курсах навчання з розрахунку 2 рази на тиждень по 2 академічні години які, на наш погляд, не в змозі забезпечити необхідного оздоровчого ефекту та вирішити проблему заповнення дефіциту рухової активності, тим більше, що тривалість занять в реальних умовах освітньої діяльності скорочується в силу об'єктивних та суб'єктивних причин [97]. Проте, як свідчать результати проведеного нами дослідження 26 (n=24,1 %) хлопців та 70 (n=58,3 %) дівчат вважають одноразове заняття з фізичної культури на тиждень достатнім. Разом із тим, 34 (n=31,5 %) хлопців і 20 (n=16,7 %) дівчат зазначили, що заняття з фізичної культури повинні проводитися двічі на тиждень, а 48 (n=44,4 %) хлопці та 30 (n=25 %) дівчат – тричі.

При цьому, на питання «Як часто Ви пропускаєте заняття з фізичної культури?» респонденти відповіли таким чином: 1-2 рази на місяць – 24 (n=22,2 %) хлопців і 50 (n=41,7 %) дівчат, 1-2 рази на семестр – 12 (n=11,1 %) хлопців і 20 (n=16,7 %) дівчат, не пропускають 54 (n=53,7 %) хлопців і 32 (n=26,7 %) дівчат, 1-2 рази на рік – 14 (n=13 %) хлопців і 8 (n=6,7 %) дівчини. Відповідь «багато» на поставлене питання дали 10 (n=8,3 %) дівчат.

Інтенсивність навчального процесу у вищих закладах освіти, збільшення психологічних навантажень на студентів гостро поставило питання щодо ролі фізкультурно-оздоровчої діяльності в їхньому повсякденному житті [47].

Слід звернути увагу на те, що серед опитаних нами студентів лише 28 (n=25,9 %) хлопців та 12 (n=10 %) дівчат, відповідаючи на питання, що стосується видів діяльності, яким вони надають перевагу у вільний від навчання час вказали, що вони займаються спортом. Надають перевагу читанню літератури 6 (n=5,6 %) хлопці та 12 (n=10 %) дівчат, навчаються –

2 (n=1,9 %) хлопці та 8 (n=6,7 %) дівчат, полюбують переглядати телепередачі – 4 (n=3,3 %) дівчини, а відповідь працюю вказали 2 (n=1,7 %) дівчини.

На думку В.В. Кондратьєва [98] формування позитивного ставлення студентів до фізичної культури може бути досягнуто при забезпеченні взаємозв'язку і наступності між різними формами і видами фізичної культури, враховуючи умови і можливості проведення занять.

Слід звернути увагу на те, що 72 (n=66,7 %) хлопці і 74 (n=61,7 %) дівчини на питання «Чи займаєтесь Ви фізичною культурою і спортом?» дали позитивну відповідь. Нерегулярно відвідують заняття 28 (n=25,9 %) хлопців та 22 (n=18,3 %) дівчат. Негативну відповідь на поставлене питання дали 8 (n=7,4 %) хлопці і 24 (n=20 %) дівчат.

Більшість, а саме 64 (n=59,3 %) хлопці та 52 (n=43,3 %) дівчат на заняття фізичною культурою і спортом на тиждень витрачають до 6 годин, 24 (n=22,2 %) хлопців та 36 (n=30 %) дівчат – 7-10 годин, а 20 (n=18,5 %) хлопців та 32 (n=26,7 %) дівчат – більше 10 годин. Отож можна констатувати, що необхідну тижневу норму спеціально-організованої рухової активності виконують лише 18,5% хлопців та 26,7% досліджених студентів, що є значним резервом у залученні студентів до регулярних занять фізичними вправами.

Серед опитаних нами студентів 40 (n=37 %) хлопців і 50 (n=41,7 %) дівчат вважають, що заняття з фізичної культури сприяють хорошему настрою, 34 (n=31,5 %) хлопців і 34 (n=28,3 %) дівчат вважають, що заняття фізичною культурою позитивно впливають на розумову діяльність, а для 32 (n=29,6 %) хлопців та 36 (n=30 %) дівчат – на повноцінний сон. Власний варіант зазначили 2 (n=1,9 %) студенти.

Беззаперечним фактором протидії негативним наслідкам обмеження рухового режиму у ЗВО є раціональна організація рухової активності студентської молоді як в навчальний, так і у позанавчальний час. Так, серед студентів, які взяли участь у дослідженні 44 (n=40,7%) хлопці і 62 (n=51,7%)

дівчини надають перевагу самостійним заняттям, таким як біг, ігри, туристичні походи, аеробіка. Тренування і змагання в збірних командах відвідують 38 (n=35,2 %) хлопців і 30 (n=25 %) дівчат, а 26 (n=24,1 %) хлопців і 28 (n=23,3 %) дівчат лише відвідують заняття, котрі передбачені навчальним розкладом. В процесі дослідження було встановлено, що 78 (n=72,2 %) хлопців та 62 (n=51,7 %) дівчини хотіли б займатися у різноманітних спортивних секціях. Разом із тим, 16 (n=14,8 %) хлопців та 32 (n=26,7 %) дівчини не виявили бажання займатися у секції, а 14 (n=13 %) хлопців та 26 (n=21,7 %) дівчат ще не визначилися.

Серед причин, які заважають студентам займатися фізичною культурою та спортом 10 (n=9,3 %) хлопців і 18 (n=15 %) дівчат вказали відсутність умов. У той же час 14 (n=13 %) хлопців і 16 (n=13,3 %) дівчат не здатні подолати лінощі та пасивність. Відсутність компанії, як причину вказали 6 (n=5,6 %) хлопці і 12 (n=10 %) дівчат. В зв'язку з хворобою не відвідують заняття 22 (n=18,3 %) дівчини, а 16 (n=13,3 %) студенток вказали, що до занять їх ніхто не залучає. Результати відповідей студентів наочно представлені на рис. 3.2.

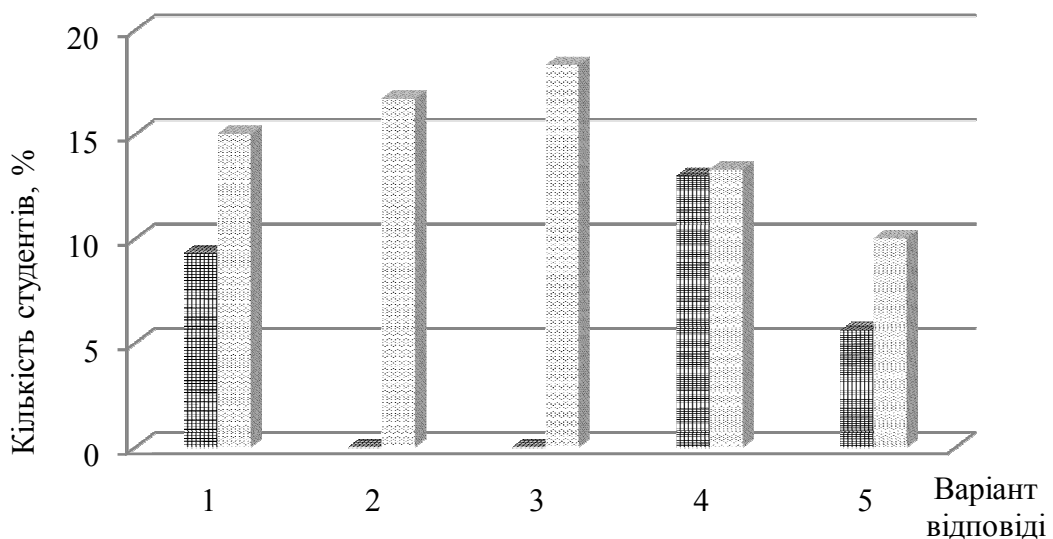


Рис. 3.2. Причини, які заважають студентам займатися

▨ – хлопці; ◊ – дівчата

1 – немає умов; 2 – до занять ніхто не залучає; 3 – заважає хвороба; 4 – не можу подолати лінощі та пасивність; 5 – не маю компанії.

Невід’ємною складовою процесу фізичного виховання у ЗВО є спортивні змагання і фізкультурно-масові заходи. Так, більше 10 разів на рік у вище зазначених заходах беруть участь всього 2 (n=1,9 %) хлопці та 22 (n=18,3 %) дівчини, 4-10 разів – 26 (n=24,1 %) хлопців і 22 (n=18,3 %) дівчини, 1-3 рази – 50 (n=46,3 %) хлопців та 24 (n=20 %) дівчини. Нажаль, не беруть участь у спортивних змаганнях і фізкультурно-масових заходах 30 (n=27,8 %) хлопців і 52 (n=43,3 %) дівчини.

Серед причин, які впливають на негативне ставлення до занять фізичною культурою і спортом, опитані нами студенти вказали: тіснота в спортивних залах (неналежні матеріально-технічні умови) – 24 (n=22,2 %) хлопців і 32 (n=26,7 %) дівчини, відсутність зручностей у роздягальнях, душових, туалетах – 14 (n=13 %) хлопців і 38 (n=31,7 %) дівчат, незручний розклад занять – 42 (n=38,9 %) хлопець і 26 (n=21,7 %) дівчат, відсутність можливості займатися будь-яким видом спорту – 56 (n=51,9 %) хлопців і 28 (n=23,3 %) дівчат, мала кількість змагань – 8 (n=7,4 %) хлопці і 12 (n=10 %) дівчат.

У роботі С.М. Футорного [186] зазначено, що одним із пріоритетних завдань процесу фізичного виховання є формування у студентів здорового способу життя осмисленого ставлення до збереження та зміцнення свого здоров’я.

Результати відповідей студентів, які взяли участь у дослідженні, свідчать про те, що найбільш значимим фактором, який впливає на формування здорового способу життя є відмова від шкідливих звичок, оскільки дану відповідь дали 66 (n=61,1 %) хлопців і 44 (n=36,7 %) дівчини. На другому місці за значимістю студентами було вказано правильне харчування – 34 (n=31,5 %) хлопці і 42 (n=35 %) дівчини. Третім за значимістю фактором, на думку студентів, є загартування організму, яке відзначили 32 (n=29,6 %) хлопці і 32 (n=26,7 %) дівчини. На четвертому

місці, за рівнем значущості у формуванні здорового способу життя, студентами була розміщена рухова активність, яку відмітили 28 (n=25,9 %) хлопців і 32 (n=26,7 %) дівчини. Гарний настрій (психологічний комфорт) був відмічений 12 (n=11,1 %) хлопцями і 10 (n=8,3 %) дівчатами, а повноцінний сон – 6 (n=5,6 %) хлопцями та 12 (n=10 %) дівчатами.

На нашу думку, вирішення питань формування позитивного ставлення студентів до занять фізичними вправами, формування цінностей здорового способу життя безумовно пов'язане з пошуком нових підходів до організації занять фізичної культури і спорту у ЗВО.

3.2. Особливості теоретичної підготовки студентів до здоров'язберігальної діяльності

Проблема збереження і зміцнення здоров'я підрастаючого покоління була і залишається однією з найважливіших проблем суспільства. Утвердження здорового способу життя (ЗСЖ) на усіх ланках системи освіти на сучасному етапі розвитку суспільства розглядається як одне з пріоритетних завдань, як невід'ємний компонент професійної підготовки майбутніх фахівців [132].

ЗСЖ є необхідним і важливим складовим компонентом в освітньому просторі студентської молоді – це індивідуальна система поведінки і звичок кожної окремої людини, що забезпечує їй необхідний рівень життєдіяльності та здорове довголіття [149].

Формування ЗСЖ – організований, цілеспрямований педагогічний процес засвоєння певних цінностей, а також оволодіння специфічними знаннями та вміннями, що переходять в навички самостійного їх застосування у позанавчальний період [149].

Проблемі формування ЗСЖ присвячені роботи як вітчизняних, так і зарубіжних вчених [67, 84, 188, 227]. Ми погоджуємося з думкою науковців [188] про те, що основним з підходів формування ЗСЖ є підвищення теоретичних знань студентської молоді.

З метою оцінки теоретичних знань щодо здоров'я формуючої діяльності студентам, які взяли участь у дослідженні була запропонована анкета, яка містила запитання, що відповідають мінімуму знань і вмінь формування готовності до збереження та формування власного здоров'я. Анкета включала 34 запитання, на кожне з яких було запропоновано 4 варіанти відповіді, одна з яких – правильна. Обрані відповіді студенти відмічали будь-яким знаком, користуючись бланком відповідей.

Серед питань, які були запропоновані студентам, значна частина мала суто теоретичний характер. Це, в першу чергу, питання, котрі стосуються визначень понять здоров'я та ЗСЖ. Варто зазначити, що серед студентів, які взяли участь у дослідженні не всі змогли дати правильні відповіді на вище зазначені питання. Так, правильне визначення понять здоров'я змогли дати 59 % хлопців і 35 % дівчат, а ЗСЖ – 63 % хлопців і 40 % дівчат.

Правильну відповідь на питання, які стосуються складових здоров'я та ЗСЖ дали 56 % хлопців і 33,3 % дівчат та 74,1 % хлопців і 60 % дівчат, відповідно.

Слід зазначити, що серед студентів, котрі взяли участь у дослідженні правильну відповідь на питання, що стосується основ фізичної культури дали 50 % хлопців та 40 % дівчат. Проте, слід зауважити, що про відмінну особливість фізичної культури, якою є рухова діяльність людини знають лише 7,4 % хлопців і 11,7 % дівчат.

Загальновідомим є той факт, що серед різноманіття задач, які вирішуються в процесі фізичного виховання, оздоровчі, освітні і виховні в найбільшій мірі сприяють реалізації його загальної мети. Вказаної думки притримуються 26 % хлопців і 33,3 % дівчат.

Неоднозначними є студенти в думці й про суть фізичного виховання. Для 7,4 % хлопців і 10 % дівчат вона заключається в створенні умов для протікання процесів фізичного розвитку людини, для 24 % хлопців і 20 % дівчат – в формуванні рухових навичок і вихованні фізичних якостей, для 26 % хлопців і 43,3 % дівчат – в підвищенні фізичної роботоздатності і

підготовленості людини, а для 41 % хлопців і 26,7 % дівчат – в зміцненні здоров'я і профілактиці захворювань.

Вірне визначення поняттю «фізичний розвиток» змогли дати лише 17 % хлопців і 33,3 % дівчат.

У дослідженнях [73] зазначається, що серед причин, які впливають на формування негативного ставлення студентської молоді до фізичного виховання у закладі вищої освіти є відсутність раціонально організованої системи контролю. Саме тому, студентам було запропоноване питання, яке стосується визначення поняття «лікарський контроль». Серед опитаних студентів лише 28 % хлопців і 15 % дівчат зазначили, що це спостереження лікаря разом з викладачем за тими, хто займається безпосередньо в процесі занять фізичною культурою.

На думку [58] організація пізнавальної діяльності студентів та їхньої поведінки на занятті фізичного виховання передбачає оволодіння знаннями, вміннями, навичками здійснювати самоконтроль. Про те, що найбільш зручною формою самоконтролю є щоденник знали всього 41 % хлопців та 26,7 % дівчат. Загальновідомим є те, що в процесі самоконтролю використовуються як об'єктивні, так і суб'єктивні показники. До останніх відносяться: самопочуття, настрої, сон і т.п. Серед студентів, які взяли участь у дослідженні лише 35 % хлопців і 33,3 % дівчат вказали це.

Оскільки раціональне харчування є одним із компонентів ЗСЖ, на нашу думку, студенти повинні володіти мінімумом знань пов'язаних із ним. Проте, серед опитаних нами студентів всього 39 % хлопців і 35 % дівчат вказали, що джерелом енергії для клітин є вуглеводи. Більшість опитаних нами студентів, а саме 63 % хлопців і 58,3 % дівчат, вірно вказали, що будівельним матеріалом для клітин є білки. Правильну відповідь на питання «В якому з перерахованих фруктів чи овочів міститься найбільше вітаміну С?» дали 63 % хлопці і 33,3 % дівчат, при цьому зазначивши, що це чорна смородина.

Студенти виявились не підготовленими як в суто теоретичних питаннях, так і в питаннях, пов'язаних із практичною фізкультурно-оздоровчою діяльністю.

Викликає занепокоєння те, що більшість опитаних нами студентів не орієнтуються в питаннях, котрі стосуються структури занять фізичним вихованням. Лише 50 % хлопців і 48,3 % дівчат вказали, що заняття складається з трьох частин: підготовчої, основної і заключної. У той же час, лише 24 % хлопців і 26,7 % дівчат вірно зазначили, що розподіл заняття на підготовчу, основну і заключну частини пов'язаний із необхідністю управляти динамікою фізичної роботоzдатності.

Організація самостійних занять фізичними вправами передбачає знання низки правил, на основі яких, безпосередньо, здійснюється заняття. Одним із них є поступовість збільшення інтенсивності і тривалості навантажень. Про це знали 33 % хлопців і 26,7 % дівчат.

Серед опитаних нами студентів 26 % хлопців і 26,7 % дівчат розуміють взаємозв'язок між резервними можливостями організму, станом здоров'я та правильно і грамотно організованими заняттями фізичними вправами. Дещо більша кількість студентів 39 % хлопців і 20 % дівчат можуть пояснити у чому полягає позитивний вплив регулярних занять фізичними вправами на підвищення фізичної роботоzдатності.

Інформацією про те, що головним завданням самостійних занять для студентів спеціальної медичної групи є ліквідація залишкових явищ після перенесених захворювань і усунення функціональних відхилень і недоліків фізичного розвитку озброєні 31 % хлопців і 10 % дівчат.

Важливу роль в системі фізичного виховання студентської молоді мають такі форми організації занять, як фізкультхвилинки, фізкультпаузи, ранкова гігієнічна гімнастика і т.п. Зазвичай формуванням комплексу вправ, тобто змістовним наповненням зазначених форм занять студенти займаються особисто. Саме тому, на наш погляд важливим є знання послідовності формування комплексу вправ. Результати досліджень вказують на те, що

правильну послідовність виконання вправ ранкової гігієнічної гімнастики, а саме: дихальні вправи, вправи для зміцнення м'язів та удосконалення гнучкості, підтягування, біг з переходом на ходьбу, ходьба з підвищенням частоти кроків, стрибки, почергове напруження та розслаблення м'язів, біг в спокійному темпі, вказали лише 33,3 % хлопців, а правильну послідовність вправ при виконанні фізкультурної паузи або хвилинки вказали лише 26 % хлопців.

Проведене анкетування дало змогу встановити, що лише 11 % хлопців і 8,3 % дівчат розуміють важливість дотримання режиму дня та вважають, що заміна одних видів діяльності іншими, регульована режимом дня, дозволяє підтримувати роботоздатність протягом дня, оскільки ритмічне чергування роботи з відпочинком попереджає виникнення перенапруження.

Аналіз відповідей на питання, що пов'язане з науковими основами фізичного виховання показав досить низький рівень знань з цього питання. Лише 31 % хлопців і 25 41,7 % дівчат змогли відповісти на питання про стан організму, який спричиняє зниження рухової активності (гіпокінезія). Більшість студентів не змогли відповісти на питання, що стосується оптимального об'єму рухової активності. Так, лише 26 % хлопців і 23,3 % дівчат вказали, що цією ознакою є збереження нормального рівня функціонування організму.

Слід звернути увагу й на те, що всього 44 % хлопців та 46,7 % дівчат знають, що навантаження фізичних вправ характеризується величиною їх дії на організм. Труднощі виникли і при виконанні завдань, пов'язаних з поясненням залежності потужності навантаження і ЧСС, оскільки менше чверті студентів відповіли правильно (24 %).

Викликає занепокоєння відсутність у студентів елементарних відомостей про загартування організму. Визначення даному поняттю змогли дати лише 22,2 % хлопців і 21,7 % дівчат. Проте, слід зауважити, що існує ряд правил, яких необхідно дотримуватися під час загартовування організму.

Зважаючи на отримані в процесі анкетування відповіді, серед опитаних нами студентів лише 31 % хлопців і 8,3 % дівчат мають уявлення про них.

Результати дослідження, спрямованого на визначення рівня теоретичних знань студентів переконливо свідчать про те, що більшість студентів фрагментарно володіють знаннями, котрі стосуються здоров'я, ЗСЖ, його компонентів. Відсутність ґрунтовних знань у студентів відзначена нами і в питаннях, які стосуються раціонального режиму дня, загартування, харчування та ін. Головною причиною недостатньої обізнаності студентів в питаннях, котрі стосуються здоров'яформуючої діяльності є, в першу чергу, недостатня ефективність процесу фізичного виховання, як складової частини загальної структури освіти студентської молоді.

3.3. Особливості мотивації студентів ЗВО до занять фізичною культурою і спортом

Незважаючи на те, що в сучасному суспільстві все більше уваги приділяється фізичній культурі та спорту, фізична підготовленість студентської молоді знаходиться на низькому рівні, а стан їхнього здоров'я, за висновками фахівців, погіршується з кожним роком навчання [159]. Інтенсифікація навчального процесу у вищих навчальних закладах освіти, активізація самостійної творчої роботи, збільшення психічних навантажень гостро поставили питання про впровадження в повсякденне життя студентів фізичної культури та спорту. Доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервову й психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню успішності студентів. Крім того, фізичне виховання, будучи складовою частиною системи виховання майбутніх фахівців, відіграє важливу роль у збереженні та зміцненні здоров'я студентів, підвищенні фізичної працездатності, збільшенні тривалості життя, формуванні професійно важливих якостей особистості [74].

На думку Г.В. Безверхньої, М.І. Маєвського [20], фундаментальним завданням для успішного залучення студентів до занять фізичною культурою

і спортом залишається вивчення їх мотивації, оскільки знання вихідного рівня мотиваційних установок дозволяє науковцям досить точно спрогнозувати можливу поведінку в цьому напрямку через погляди на власне здоров'язбереження. Незважаючи на численні дослідження [47, 124, 128, 184], спрямовані на вивчення питання мотивації студентської молоді до занять фізичною культурою у ЗВО, вказана проблема залишається не повністю розкритою.

В процесі дослідження мотивації студентів до занять фізичним вихованням нами було проведено анкетування. Студентам було запропоновано 29 тверджень, на кожне з яких необхідно було висловити власну думку, оцінюючи їхню значимість для себе за п'ятибальною шкалою: 1 – не згодний зовсім, 2 – мені байдуже, 3 – згоден частково, 4 – швидше так, ніж ні, 5 – згоден повністю.

На перше твердження «Я завжди з нетерпінням чекаю заняття з фізичної культури, тому що вони зміцнюють моє здоров'я» (рис. 3.3) відповіді як хлопців, так і дівчат не були однозначними. Так, нами було виявлено, що не згодні з даним твердженням 4 (n=3,7 %) хлопці та 18 (n=15 %) дівчат. Відповідь «мені байдуже» дали 16 хлопців (n=14,8 %) та 20 (n=16,7 %) дівчат. Серед опитаних нами респондентів частково згодних з даним твердженням було виявлено 18 (n=16,7 %) хлопців та 26 (n=21,7 %) дівчат, тоді як 40 (n=37 %) хлопців та 32 (n=26,7 %) дівчини вказали, що вони швидше згодні з даним твердженням, ніж ні. Слід зауважити, що 30 (n=27,8 %) хлопців та 24 (n=20 %) дівчини повністю згодні з тим, що заняття з фізичної культури зміцнюють їхнє здоров'я.

Оцінюючи відповіді студентів на твердження «Я завжди знаходжу можливість займатися фізичною культурою, тому що рух надає мені радість» (рис. 3.4) нами було встановлено, що серед дівчат зовсім не згодних з даним твердженням було виявлено 8 (n=6,7 %), тоді як серед хлопців таких виявлено не було. Відповідь «мені байдуже» дали 4 (n=3,7 %) хлопці і 32 (n=26,7 %) дівчини. Частково згодних з даним твердженням було виявлено 28

(n=25,9 %) хлопців та 22 (n=18,3 %) дівчини, а швидше згодних, ніж ні було виявлено 56 (n=51,9 %) хлопців та 42 (n=35 %) дівчини.

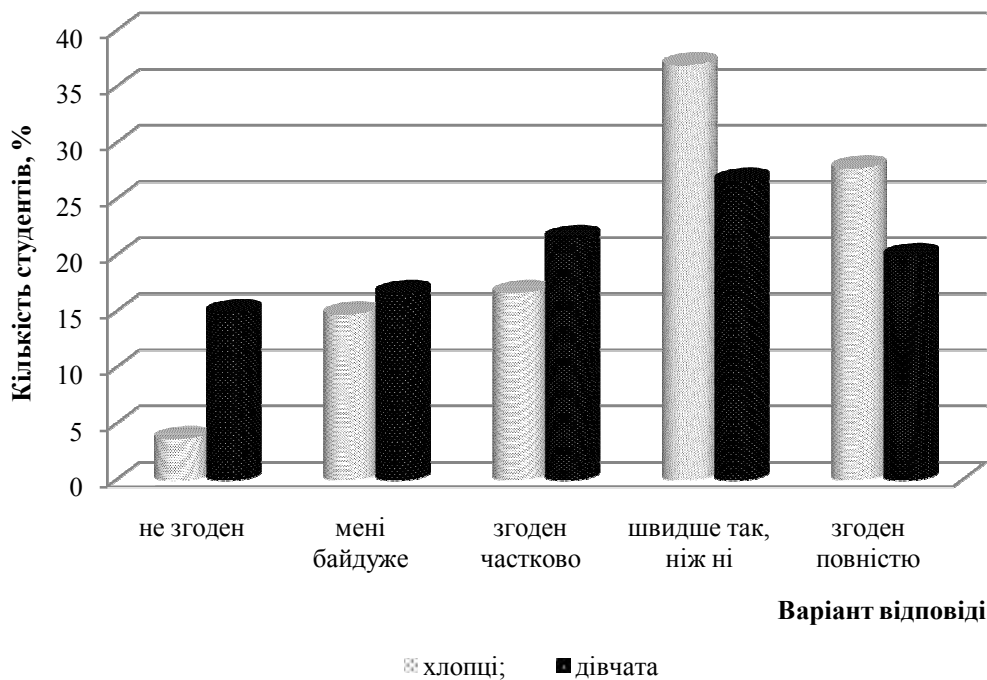


Рис. 3.3. Відповіді студентів на твердження «Я завжди з нетерпінням чекаю заняття з фізичної культури, тому що вони зміцнюють моє здоров'я»

Серед опитаних нами студентів 20 (n=18,5 %) хлопців та 16 (n=13,3 %) дівчат завжди знаходять можливість займатися фізичною культурою, оскільки отримують від цього задоволення.

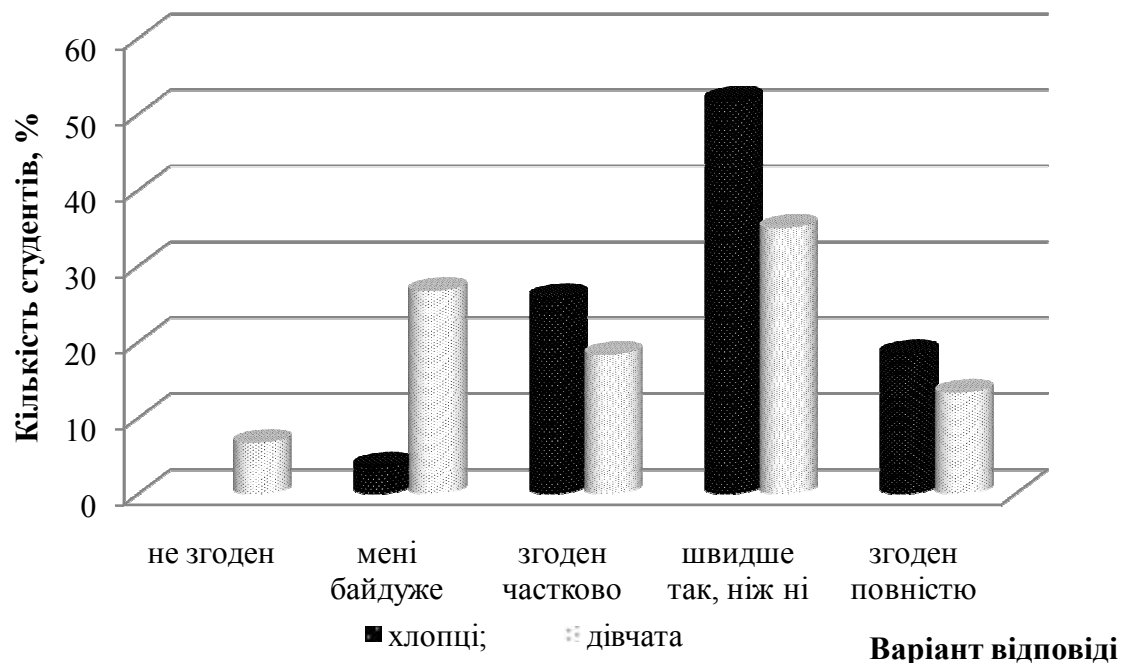


Рис. 3.4 Відповіді студентів на твердження «Я завжди знаходжу можливість займатися фізичною культурою, тому що рух надає мені радість»

В процесі дослідження нами було встановлено, що відповіді студентів на твердження «За будь-яких обставин я намагаюсь займатися фізичною культурою» були наступними: не згодні зовсім 4 (n=3,7 %) хлопці та 10 (n=8,3 %) дівчат, мені байдуже відповіли 12 (n=11,1 %) хлопців та 20 (n=16,7 %) дівчат, згодними частково були 28 (n=25,9 %) хлопців і 42 (n=35 %) дівчини, швидше так, ніж ні відповіли 36 (n=33,3 %) хлопців та 22 (n=18,3 %) дівчини, повністю згодними з даним твердженням виявилися 28 (n=25,9 %) хлопців та 26 (n=21,7 %) дівчат.

Серед опитаних нами студентів було виявлено 20 (n=18,5 %) хлопців та 20 (n=16,7 %) дівчат, яким доводиться відвідувати заняття фізичною культурою, щоб отримати оцінку або залік (рис. 3.5). Швидше згодними, ніж ні з даним твердженням виявилися 22 (n=20,4 %) хлопці та 24 (n=20 %) дівчини, тоді як частково згодних з ним було виявлено 16 (n=14,8 %) хлопців та 32 (n=26,7 %) дівчини. «Мені байдуже» відповіли 4 (n=3,7 %) хлопці та 28 (n=23,3 %) дівчат. Зовсім не згодні з тим, що заняття фізичним вихованням доводиться відвідувати задля отримання оцінки або заліку 46 (n=42,6 %) хлопців та 16 (n=13,3 %) дівчат.

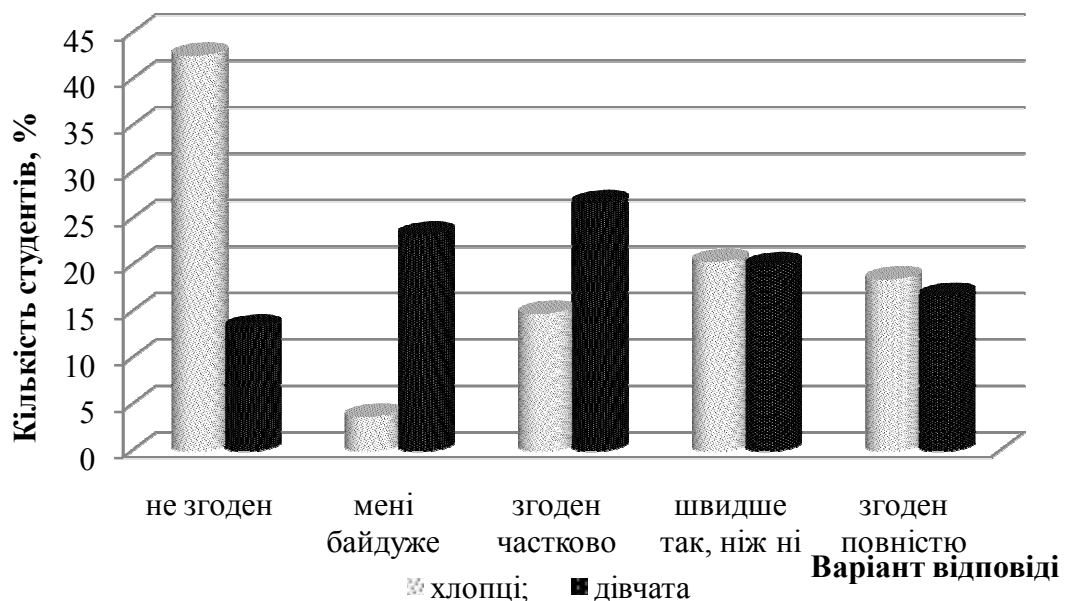


Рис. 3.5 відповіді студентів на твердження «Я відвідую заняття фізичною культурою, щоб отримати оцінку або залік»

Відповіді опитаних нами студентів на твердження «Заняття фізичною культурою і спортом мені необхідні для того, щоб використовувати отримані знання, уміння і навички в житті» були наступними: не згодні зовсім 6 (n=5,6 %) хлопців та 18 (n=15 %) дівчат, мені байдуже відповіли 8 (n=7,4 %) хлопців та 20 (n=16,7 %) дівчат, згодні частково 8 (n=7,4 %) хлопців та 24 (n=20 %) дівчини, відповідь швидше так, ніж ні дали 32 (n=29,6 %) хлопці та 22 (n=18,3 %) дівчини, повністю згодні 54 (n=50 %) хлопці та 36 (n=30 %) дівчат.

Проведене нами анкетування дало змогу встановити те, що 24 (n=22,2 %) хлопці та 34 (n=28,3 %) дівчини вважають, що в спортивній секції є всі умови для спілкування з цікавими людьми. Швидше згодні з цим, ніж ні 40 (n=37 %) хлопців та 30 (n=25 %) дівчат, тоді як згодні частково 28 (n=25,9 %) хлопців та 30 (n=25 %) дівчат. Відповідь «мені байдуже» дали 12 (n=11,1 %) хлопців та 20 (n=16,7 %) дівчат, а незгодних із зазначеним зовсім було виявлено 4 (n=3,7 %) хлопці та 6 (n=5 %) дівчат.

Результати проведено анкетування свідчать про те, що 38 (n=35,2 %) хлопців та 34 (n=28,3 %) дівчини беруть участь у фізкультурно-спортивних заходах та змаганнях з прагненням до перемоги, 20 (n=18,5 %) хлопців та 28 (n=23,3 %) дівчат – швидше так, ніж ні, 30 (n=27,8 %) хлопців та 28 (n=23,3 %) дівчат частково згодні із зазначеним твердження. Тоді, як «мені байдуже» відповіли 14 (n=13 %) хлопців та 16 (n=13,3 %) дівчат. Не згодні зовсім, тобто не мають бажання перемагати у змаганнях і фізкультурно-оздоровчих заходах 6 (n=5,6 %) хлопців та 14 (n=11,7 %) дівчат.

Проведене анкетування дало змогу встановити ставлення студентів щодо твердження «Інтерес до фізичної культури у мене не пропадає навіть під час канікул» (рис. 3.6). Так, не згодні із вище зазначеним твердженням 10 (n=9,3 %) хлопців та 12 (n=10 %) дівчат, мені байдуже відповіли 10 (n=9,3 %) хлопців та 20 (n=16,7 %) дівчат, згодні частково 20 (n=18,5 %) хлопців та 34

(n=28,3 %) дівчини, швидше так, ніж ні відповіли 40 (n=37 %) хлопців і 32 (n=26,7 %) дівчини, а повністю згодні із зазначеним твердженням 28 (n=25,9 %) хлопців та 22 (n=18,3 %) дівчини.

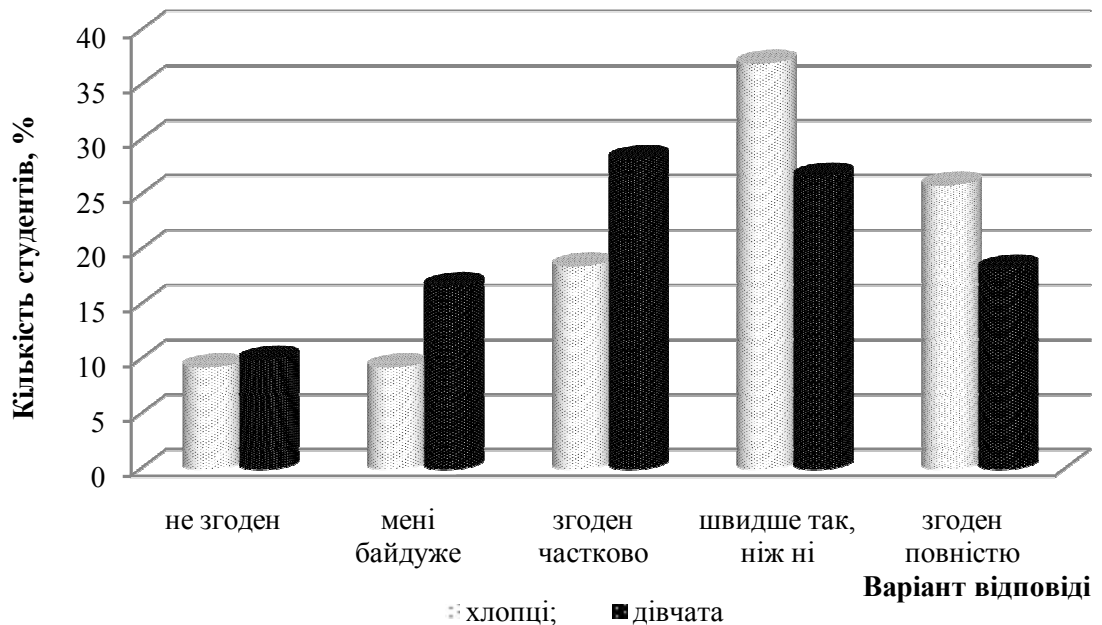


Рис. 3.6. Відповіді студентів на твердження «Інтерес до фізичної культури у мене не пропадає навіть під час канікул»

Результати проведеного анкетування дали змогу встановити, що 26 (n=24,1 %) хлопцям та 38 (n=31,7 %) дівчатам подобаються фізкультурно-спортивні свята і змагання, які пов'язані з боротьбою та суперництвом. У той же час, протилежну відповідь дали 6 (n=5,6 %) хлопців та 14 (n=11,7 %) дівчат. Виявили байдужість до свят і змагань, які пов'язані з боротьбою та суперництвом 10 (n=9,3 %) хлопці та 26 (n=21,7 %) дівчат. Відповідь «згоден частково», яку, на наш погляд, можна інтерпретувати як не завжди подобаються, дали 34 (n=31,5 %) хлопців та 22 (n=18,3 %) дівчат, а швидше подобаються, ніж ні 32 (n=29,6 %) хлопцям та 20 (n=16,7 %) дівчатам.

Слід зауважити, що серед респондентів отримують задоволення від занять фізичною культурою і спортом 44 (n=40,7 %) хлопці та 39 (n=31,7 %) дівчат, швидше так, ніж ні відповіли 16 (n=29,6 %) хлопців та 16 (n=26,7 %) дівчат, частково – 14 (n=13 %) хлопців та 22 (n=18,3 %) дівчини. Не

отримують задоволення від занять фізичною культурою і спортом 8 (n=5,6 %) хлопців та 12 (n=10 %) дівчат, а 10 (n=9,3 %) хлопців та 16 (n=13,3 %) дівчат вказали, що їм байдуже (рис. 3.7).

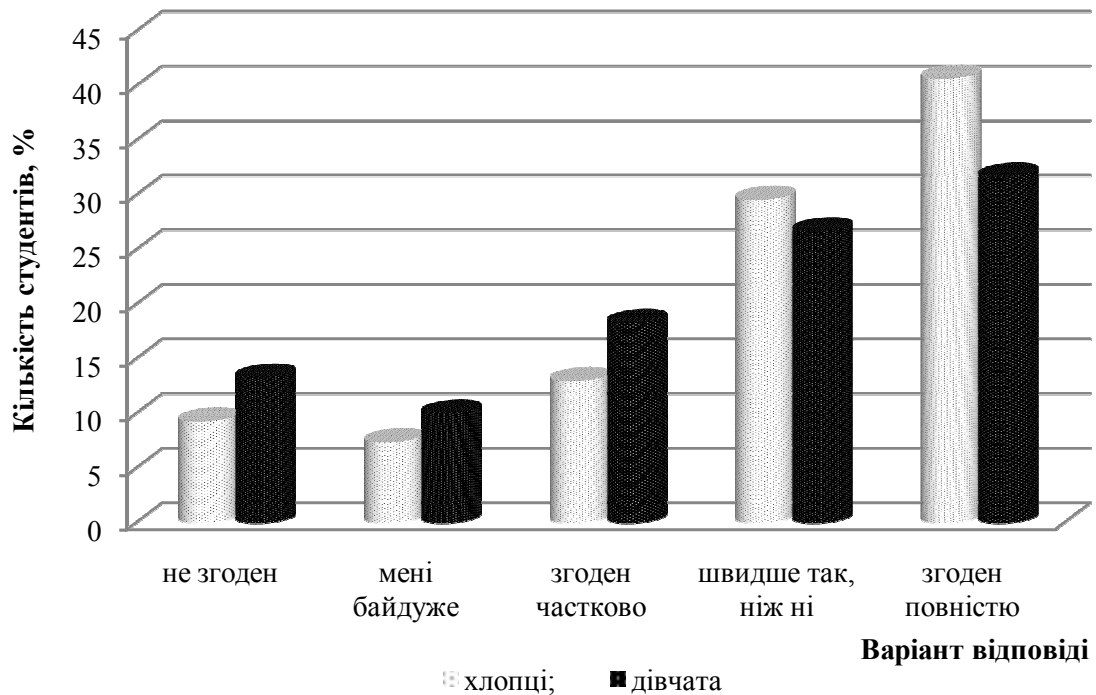


Рис. 3.7. Відповіді студентів на твердження «Я отримую задоволення від занять фізичною культурою і спортом»

Представлена анкета містила твердження «Я думаю, що всі оздоровчі заходи повинні містити різноманітні ігри та розваги» з приводу якого студенти, котрі були опитані нами, висловилися таким чином: не згодні зовсім 4 (n=3,7 %) хлопці та 16 (n=13,3 %) дівчат, висловили байдужість 8 (n=7,4 %) хлопців та 24 (n=20 %) дівчини, частково згодні 16 (n=13 %) хлопців та 28 (n=23,3 %) дівчат, швидше згодні, ніж ні 38 (n=35,2 %) хлопців та 26 (n=21,7 %) дівчат, а повністю згодними виявилися 42 (n=38,9 %) хлопці та 26 (n=21,7 %) дівчат.

Із твердженням «Я хочу займатися фізичними вправами і спортом, тому що це модно і престижно» не згодні зовсім 6 (n=5,6 %) хлопців та 26 (n=21,7 %) дівчат. Висловили байдужість до вище зазначеного твердження 14 (n=13 %) хлопців та 16 (n=13,3 %) дівчат. У той же час, частково згодні із

даним твердженням 20 (n=18,5 %) хлопців та 14 (n=11,7 %) дівчат, а швидше згодні, ніж ні – 42 (n=38,9 %) хлопці та 40 (n=33,3 %) дівчини. Встановлено, що повністю згодні із тим, що заняття фізичними вправами і спортом є модними і престижними 26 (n=24,1 %) хлопців та 24 (n=20 %) дівчини.

В процесі дослідження було встановлено, що у 32 (n=29,6 %) хлопців та 24 (n=20 %) дівчат сформована звичка до самостійних занять фізичними вправами. Негативну відповідь, а саме «не згодний зовсім» із твердженням «самостійні заняття фізичними вправами вже стали моєю звичкою» дали 8 (n=7,4 %) хлопців та 18 (n=15 %) дівчат. Висловили байдужість відносно даного твердження 10 (n=9,3 %) хлопців та 10 (n=8,3 %) дівчат. Слід звернути увагу на те, що частково згодними із зазначеним твердженням були 14 (n=13 %) хлопців та 40 (n=33,3 %) дівчат, а швидше згодні, ніж ні – 44 (n=40,7 %) хлопці та 26 (n=21,7 %) дівчат.

Щодо твердження «Заняття фізичними вправами мені приємні, покращують мій настрій і самопочуття» відповіді опитаних студентів були такими: не згодні зовсім 4 (n=3,7 %) хлопці та 6 (n=5 %) дівчини, висловили байдужість 12 (n=11,1 %) хлопців та 16 (n=13,3 %) дівчат, частково згодні 12 (n=11,1 %) хлопців та 34 (n=28,3 %) дівчини, швидше згодні, ніж ні 52 (n=48,1%) хлопці та 26 (n=21,7 %) дівчат, а згодні повністю – 28 (n=25,9 %) хлопців та 38 (n=31,7 %) дівчат.

Серед студентів, котрі були опитані нами в процесі дослідження 36 (n=33,3 %) хлопців та 44 (n=36,7 %) дівчини вважають, що додаткові заняття фізичними вправами корисні для здоров'я, оскільки обов'язкових занять фізичною культурою в ЗВО недостатньо. У той же час, 14 (n=13 %) хлопців та 12 (n=10 %) дівчат зовсім не згодні із зазначеною думкою. Частково згодні із вище вказаним твердженням 14 (n=13 %) хлопців та 18 (n=15 %) дівчат, а 34 (n=31,5 %) хлопці та 28 (n=23,3 %) дівчат швидше згодні із ним, ніж ні. Виявили байдужість до вказаної думки 10 (n=9,3 %) хлопці та 18 (n=15 %) дівчат.

Аналізуючи отримані в процесі дослідження дані ми встановили, що 38 (n=35,2 %) хлопців та 32 (n=26,7 %) дівчини вважають, що заняття фізичними вправами і спортом сприяють вихованню сміливості, рішучості і самодисципліни. Швидше згодні, ніж ні із даним твердженням 36 (n=33,3 %) хлопців та 38 (n=31,7 %) дівчат, а частково згодні 24 (n=22,2 %) хлопці та 16 (n=13,3 %) дівчат. Не згодні зовсім із вище вказаною думкою 4 (n=3,7 %) хлопці та 16 (n=13,3 %) дівчат. Байдужість до даного твердження висловили 6 (n=5,6 %) хлопців та 18 (n=15 %) дівчат.

Проведене анкетування дало змогу встановити, що 36 (n=33,3 %) хлопцям та 32 (n=26,7 %) дівчатам під час канікул подобається багато рухатися і займатися фізичними вправами. Відповідь швидше так, ніж ні дали 32 (n=29,6 %) хлопці та 30 (n=25%) дівчат, а частково згодні із цим 22 (n=20,4 %) хлопці та 32 (n=26,7 %) дівчини. Не подобається багато рухатися і займатися фізичними вправами під час канікул 8 (n=7,4 %) хлопцям та 18 (n=15%) дівчатам, а 10 (n=7,4 %) хлопців та 8 (n=6,7 %) дівчат взагалі висловили байдужість до даного твердження.

Щодо твердження «Навіть під час канікул я заставляю себе приділяти увагу заняттям фізичними вправами» відповіді студентів були такими: 14 (n=13 %) хлопців та 10 (n=8,3 %) дівчат вказали, що вони зовсім не згодні, 10 (n=9,3 %) хлопців та 30 (n=25 %) дівчат відповіли, що їм байдуже, 10 (n=9,3 %) хлопців та 20 (n=16,7 %) дівчат згодні частково, 44 (n=40,7 %) хлопці та 34 (n=28,3 %) дівчини швидше згодні, ніж ні, а 30 (n=27,8 %) хлопців та 26 (n=21,7 %) дівчат повністю згодні із вище вказаним твердженням.

Серед опитаних нами в процесі дослідження студентів 12 (n=11,1%) хлопців та 30 (n=25 %) дівчат вважають, що для того, щоб заняття фізичною культурою і спортом не переривались під час канікул, їх обов'язково повинен хтось контролювати. Швидше згодні із цим, ніж ні 26 (n=24,1 %) хлопців та 32 (n=26,7 %) дівчини, а частково згодні – 24 (n=22,2 %) хлопці та 30 (n=25 %) дівчат. Категорично не згодні із вище зазначеною думкою 26 (n=24,1 %)

хлопців та 18 (n=15 %) дівчат, а відповідь «мені байдуже» дали 20 (n=18,5 %) хлопців та 10 (n=8,3 %) дівчат.

Відповіді опитаних нами студентів щодо твердження «Я намагаюсь накопичити досвід фізкультурно-оздоровчої роботи, щоб використати його в майбутньому» були наступними: 10 (n=9,3 %) хлопців та 16 (n=13,3 %) дівчат – не згодний зовсім, 12 (n=11,1 %) хлопців та 18 (n=15 %) дівчат – мені байдуже, 18 (n=16,7 %) хлопців та 24 (n=20 %) дівчини – згоден частково, 42 (n=38,9 %) хлопець та 44 (n=36,7 %) дівчини – швидше так, ніж ні, а 26 (n=24,1 %) хлопців та 18 (n=15 %) дівчат повністю згодні із зазначеним твердженням.

Встановлено, що спілкування з друзями під час фізкультурно-спортивних заходів приносить велике задоволення 40 (n=37 %) хлопцям та 26 (n=21,7 %) дівчатам. Швидше так, ніж ні відповіли 30 (n=27,8 %) хлопців та 20 (n=16,7 %) дівчат. Частково згодні із вказаною думкою 20 (n=18,5 %) хлопців та 26 (n=21,7 %) дівчат. Слід звернути увагу на те, що 10 (n=9,3 %) хлопців та 34 (n=28,3 %) дівчат вказали, що їм байдуже, а не згодні зовсім із вище вказаним твердженням 8 (n=5,6 %) хлопців та 14 (n=11,7 %) дівчат.

Відносно твердження «На змаганнях мені потрібна тільки перемога» відповіді респондентів були неоднозначними: 8 (n=7,4 %) хлопців та 12 (n=10 %) дівчат зовсім не згодні із вказаним твердженням, 12 (n=11,1 %) хлопців та 22 (n=18,3 %) дівчини вказали, що їм байдуже, 16 (n=14,8 %) хлопців та 17 (n=28,3%) дівчат згодні частково, 38 (n=35,2 %) хлопців та 26 (n=21,7 %) дівчат – швидше згодні, ніж ні, а 34 (n=31,5 %) хлопці та 26 (n=21,7 %) дівчат повністю згодні із вище згаданою думкою.

Серед студентів, які взяли участь у дослідженні завжди цікавляться фізкультурно-спортивною роботою та беруть у ній участь 20 (n=18,5 %) хлопців та 22 (n=18,3 %) дівчини, тоді, як 40 (n=37 %) хлопців та 42 (n=35 %) дівчини швидше цікавляться, ніж ні. Відповідь 26 (n=24,1 %) хлопців та 24 (n=20 %) дівчат вказує на те, що вони іноді цікавляться фізкультурно-спортивними заходами та беруть у них участь. Не цікавляться зовсім вище

зазначеним 8 (n=7,4 %) хлопців та 16 (n=13,3 %) дівчат, а байдужість до фізкультурно-спортивної роботи виявляють 14 (n=13 %) хлопців та 16 (n=13,3 %) дівчат.

Щодо твердження «Мені подобається, що в заняттях фізичною культурою є елемент суперництва» опитані нами студенти висловили наступні думки: не згодні зовсім 6 (n=5,6 %) хлопців і 10 (n=8,3 %) дівчат, мені байдуже відповіли 4 (n=3,7 %) хлопці та 18 (n=15 %) дівчат, частково згодні 28 (n=25,9 %) хлопців та 20 (n=16,7 %) дівчат, швидше згодні, ніж ні 44 (n=40,7 %) хлопці та 42 (n=35 %) дівчини, згодні повністю 26 (n=24,1 %) хлопців та 30 (n=25 %) дівчат.

Серед опитаних нами респондентів, на наш погляд, естетична складова фізичної культури має чимале значення для 42 (n=38,9 %) хлопців та 38 (n=31,7 %) дівчат, оскільки вони повністю згодні із твердженням «Мені хочеться займатися фізичними вправами, щоб навчитися красиво рухатися, мати струнку фігуру та сильні м'язи». Швидше згодні, ніж ні із вказаною думкою 36 (n=33,3 %) хлопців і 32 (n=26,7 %) дівчини, а частково згодні 16 (n=14,8 %) хлопців і 28 (n=23,3 %) дівчат. Проте, 4 хлопці (3,7 %) і 8 (n=6,7 %) дівчат зовсім не згодні із вище зазначеним, а 10 (n=9,3 %) хлопців та 16 (n=13,3 %) дівчат вказали, що їм байдуже.

Результати анкетування свідчать про те, що заняття фізичною культурою приваблюють іграми та розвагами 22 (n=20,4 %) хлопці та 22 (n=18,3 %) дівчини. Протилежну думку висловили 8 (n=7,4 %) хлопців та 8 (n=6,7 %) дівчат. Виявили байдужість до твердження про те, що заняття фізичною культурою приваблюють наявністю ігор та розваг 10 (n=9,3 %) хлопців та 20 (n=16,7 %) дівчат. У той же час, 22 (n=20,4%) хлопці та 30 (n=25 %) дівчат частково згодні з вище вказаною думкою, а 46 (n=42,6 %) хлопців і 40 (n=33,3 %) дівчат дали відповідь – швидше так, ніж ні.

Щодо твердження «Я беру участь в спортивних змаганнях тільки тоді, коли в них беруть участь мої знайомі та друзі» відповіді респондентів були такими: не згодні зовсім 10 (n=9,3 %) хлопців і 14 (n=11,7 %) дівчат, байдуже

24 (n=22,2 %) хлопці і 16 (n=13,3 %) дівчат, частково згодні 30 (n=27,8 %) хлопців і 34 (n=28,3 %) дівчини, швидше згодні, ніж ні 26 (n=24,1 %) хлопців і 34 (n=28,3 %) дівчини, повністю згодні 18 (n=16,7 %) хлопців і 22 (n=18,3 %) дівчини.

Активний відпочинок у вихідні дні, прогулянки та рухливі ігри вважають своєю звичкою 30 (n=27,8 %) хлопців і 28 (n=23,3 %) дівчат. Відповідь «швидше так, ніж ні» вказали 30 (n=27,8 %) хлопців і 42 (n=35 %) дівчини. Відповідь «згоден частково», на наш погляд, свідчить про те, що 30 (n=27,8 %) хлопців та 26 (n=21,7 %) дівчат іноді здійснюють активний відпочинок та використовують прогулянки та рухливі ігри у вихідні дні. У той же час, байдужими до активного відпочинку виявилися 12 (n=11,1 %) хлопців і 12 (n=10 %) дівчат. Встановлено, що 6 (n=5,6 %) хлопців та 12 (n=10 %) дівчат не мають звички до активного відпочинку у вихідні дні.

В процесі дослідження ми встановили, що фізична культура, спорт, рухливі ігри під час дозвілля і під час канікул допомагають залишатися радісними, бадьорими і веселими 46 (n=42,6 %) хлопцям і 32 (n=26,7 %) дівчатам. Швидше згодні, ніж ні із цим 34 (n=31,5 %) хлопці і 38 (n=31,7 %) дівчат, а частково згодні із вище зазначеним 10 (n=9,3 %) хлопців і 20 (n=16,7 %) дівчат. Слід зауважити, що абсолютно не згодні із даним твердженням 8 (n=7,4 %) хлопців і 12 (n=10 %) дівчат, а ще 10 (n=9,3 %) хлопців та 18 (n=15 %) дівчат вказали, що їм байдуже.

Таким чином, результати анкетування переконливо доводять те, що одним з найважливіших завдань фізичного виховання у ЗВО є формування у студентів стійкого інтересу та мотивації до фізичного самовдосконалення як основного чинника їх якісної життєдіяльності.

3.4. Аналіз способу життя і рухової активності досліджуваного контингенту

Виділення проблеми здоров'я в ряд пріоритетних завдань суспільного розвитку особистості обумовлює актуальність теоретичної розробки даної проблеми та визначає необхідність розгортання відповідних наукових

досліджень, розробку методичних та організаційних підходів до виховного та навчального процесу ЗВО з формування у студентів ЗСЖ, що забезпечує їхнє здоров'я і, безперечно, впливає на спосіб та якість життя [135, 179, 187].

На думку В. Г. Грибан [43], спосіб життя студентів насичений цілим рядом факторів, які негативно впливають на їхнє здоров'я: нераціональна праця, часто неадекватна фізичним можливостям студентів та погано поєднана з відпочинком; зниження рухової активності; надлишок інформації; значні навчальні та емоційні перенапруження, пов'язані з екзаменаційними стрес-факторами; хронічне недосипання; недостатнє і нерегулярне харчування; шкідливі звички, такі, як тютюнопаління, вживання алкоголю тощо. Згідно з даними С. М. Футорного, О. В. Андрєєвої [187], ЗСЖ студентської молоді повинен в обов'язковому порядку включати наступні компоненти, що забезпечують здоров'я і впливають на якість життя: раціональний режим праці, раціональне харчування, раціональну рухову активність, загартування організму, особисту гігієну, психогігієну, відмову від шкідливих звичок і, крім того, активну взаємодію з природою, оздоровлення, оптимальні особистісні взаємини, мотивацію до здоров'я та ЗСЖ. Будь-який з названих компонентів тією чи іншою мірою активно впливає на одну або кілька функціональних систем організму. Разом вони створюють умови для нормального функціонування організму і його захист від несприятливих факторів зовнішнього середовища.

Для виявлення особливостей способу життя студентів, структури їхнього вільного часу та рухової активності респондентам була запропонована анкета «Здоровий спосіб життя студента», яка складалася з таких блоків: особливості студентської праці, особливості харчування, особливості добового режиму, особливості особистої гігієни, раціональна рухова активність, загартування, психогігієна, шкідливі звички, захворювання, дієдатність.

В результаті відповідей студентів було встановлено, що серед опитаних нами студентів у 46,7 % дівчат та 37,04 % робоче навантаження ніколи не

перевищує їхні фізичні можливості. Водночас 48,3 % студенток та 35,19 % студентів зазначили, що таке буває іноді, а ще 5 % студенток та 27,78 % студентів вказали, що це буває дуже рідко. Зайнятість в навчальному закладі, виконання домашніх завдань, самостійна підготовка у більшості студентів перевищують 8 год, що свідчить про ненормований робочий день та тривале перебування в статичному положенні, що не є гігієнічно правильним.

Загальновідомим є вагоме значення рекреаційних заходів у відновленні організму після навчальних занять, проте серед опитаних нами респондентів лише третина – 33,3 % студенток та така ж кількість 37,04 % студентів завжди раціонально чергують працю з відпочинком та лише 13,3 % дівчат та 9,26 % хлопців – завжди займаються профілактикою втоми та щоденним після робочим відновленням. Слід звернути увагу і на те, що серед студентів лише 41,7 % дівчат та 18,52 % хлопців організовують наприкінці тижня активний відпочинок, а 48,3 % дівчат та 31,48 % хлопців – завжди повноцінно відпочивають в канікулярний час.

Одним з першорядних критеріїв здорового способу життя, що суттєво впливає на розумову працездатність студентів є раціональне харчування. Напружена розумова праця пред'являє значні вимоги до вищих психічних функцій – сприйняття, пам'яті, мислення, концентрації та обсягу уваги, що вимагає підтримки протягом навчального дня високого рівня фізичної і розумової працездатності [94]. Фахівці вважають, що харчування покликане забезпечувати надходження в достатніх дозах білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, макро і мікроелементів для нормального функціонування всіх фізіологічних систем організму, що дозволить підтримувати високий рівень фізичної і розумової працездатності.

За допомогою питань, що стосуються особливостей харчування студентів було встановлено, що калорійність денного харчування повністю відповідає енергетичним витратам лише у 26,7 % студенток та 20,37 % студентів, іноді зазначено у 55 % студенток і 55,56 % студентів, дуже рідко – у 18,3 % студенток та 24,07 % студентів.

Також нами було встановлено, що лише 28,33 % студенток та 24,07 % студентів завжди вживають повноцінну якісну їжу, тобто таку, яка містить усі необхідні поживні речовини: білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні солі, різноманітні продукти тваринного і рослинного походження, іноді – 51,7 % студенток і 50 % студентів, а дуже рідко або ніколи – 18,3% студенток і 25,93 % студентів.

Серед опитаних нами студенток завжди харчуються 3–4 рази на добу 48,3 % студенток і 51,85 % студентів, іноді – 36,7 % студентки і 29,63 % студенти, а дуже рідко або ніколи – 15 % студенток і 18,52 % студенти.

Корекцією власного харчування з урахуванням занять фізичним вихованням і спортом завжди займаються 33,3 % студенток і 25,93 % студентів, іноді – 55 % студентки і 29,63 % студентів, а дуже рідко або ніколи – 11,7 % студенток і 44,44 % студенти. Недотримання раціонального режиму харчування може негативно позначитись не лише на діяльності травної системи, а й негативно вплинути на здоров'я в цілому. Опитування показало, що до останньої пари на заняттях залишається не більше 60 % студентів через почуття голоду, втому і бажання заснути. Зазначене знижує концентрацію уваги і пам'ять, що перешкоджає сприйняттю інформації, тому студенти не бачать сенсу бути присутнім на заняттях під час останньої пари.

Для визначення особливостей добового режиму студентів, нами було запропоновано питання, які стосуються їхнього навчання, праці, культурного дозвілля, харчування та сну.

Доцільний розподіл часу, відведеного на харчування, працю, відпочинок, особисту гігієну тощо є основою високої роботоздатності людини. Так, серед опитаних нами студентів завжди навчаються, працюють та здійснюють культурне дозвілля 26,67 % студенток та 14,81 % студентів, іноді – 56,67 % студентки і 18,52 % студенти, а дуже рідко або ніколи – 16,67 % студенток та 66,67 % студентів.

Опитаними нами респондентами було зазначено, що завжди вживають їжу в один і той же час 28,33 % студенток і 12,96 % студентів, іноді – 50 %

студенток і 24,07% студентів, а дуже рідко або ніколи –21,67 % студенток і 62,96 % студенти. Слід звернути увагу на те, що лише кожна четверта студентка, а саме 23,3 % та кожен п'ятий студент –18,52 %, завжди прокидаються та лягають спати в один і той же час, а повноцінний сон (7–8 год на добу) мають менше третини опитаних нами студентів – $n = 30$ % дівчат та 27,78 % хлопців.

За допомогою питань, котрі стосуються особистої гігієни студентів, було встановлено, що завжди миють все тіло гарячою водою з милом (не менше одного разу в 4–5 днів) 63,33 % студенток та 88,89 % студентів, іноді –26,7 % студенток та 7,41 % студенти, а дуже рідко –10 % студенток і 3,7 % студенти. Серед респондентів теплий душ після тренування завжди приймають 50 % студенток і 83,33 % студентів, іноді –38,3 % студентки і 14,81 % студентів, а дуже рідко або ніколи –11,7 % студенток і 1,85% студент.

Завжди щоденно вмивають обличчя і шию 58,3 % студенток і 88,89 % студентів, іноді –25 % студенток і 11,11 % студентів, і дуже рідко –16,67 % студенток. Необхідною складовою особистої гігієни вважають миття після роботи, перед їжею 55 % студенток і 35,19 % студентів, які вказали, що вони це роблять завжди, іноді – зазначили 36,67% студентки і 35,19 % студентів, а ніколи або дуже рідко –8,33 % студенток і така ж кількість студентів –9,26 %.

Слід зазначити, що завжди стежать за своїм волоссям (стрижка, миття, причісування) 63,33 % студенток і 46,3 % студентів, іноді –25 % студенток і 44,44 % студенти, а дуже рідко або ніколи –11,67 % студенток і 9,26 % студентів. Завжди доглядають за порожниною рота 60 % студенток та 79,63 % студенти, іноді –28,33 % студенток та 16,67 % студентів, а дуже рідко або ніколи –11,67 % студенток і 3,7 % студенти.

Догляду за ногами (миття ніг на ніч з милом та ін.) завжди приділяють увагу 58,33 % студенток та 74,07 % студентів, іноді –26,67 % студенток та 22,22 % студентів, а дуже рідко або ніколи –15 % студенток і 3,7 % студенти. Аналізуючи відповіді студентів на поставлені питання можна дійти до

висновку, що у значної кількості респондентів культура гігієни не сформована взагалі або ж сформована недостатньо.

На тлі інтенсифікації навчального процесу у ЗВО спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів. Хронічний дефіцит рухової активності в режимі життя студентів стає загрозою їхньому здоров'ю та нормальному фізичному розвитку [13].

За допомогою блоку питань «Раціональна рухова активність» було встановлено, що ранкову гімнастику завжди виконують 26,67 % студенток та 20,37 % студентів, іноді – 53,33 % студентки і 27,78 % студентів, а дуже рідко або ж взагалі не виконують – 20 % дівчат та 51,85 % хлопців. Слід зазначити, що вечірній гімнастиці надають перевагу 16,67 % студенток та 9,26 % студентів, які вказали, що виконують її завжди. Серед опитаних 63,33 % студенток та 25,93 % студентів вказали, що вечірню гімнастику виконують іноді, а ще 20 % студенток та 64,81 % студентів – дуже рідко або ж ніколи.

Результати анкетування свідчать про те, що 33,33 % дівчат та 68,52 % хлопців завжди займаються фізичним виховання обсягом 4 год на тиждень, іноді – 31,67 % дівчат і 18,52 % хлопців, а дуже рідко або ніколи – 35 % дівчина і 12,96 % хлопців.

Серед опитаних нами студенток спортивному або оздоровчому тренуванню надають перевагу всього 20 % студенток і 70,37 % студентів, тоді як 60 % студенток і 22,22 % студентів вказали, що вони іноді відвідують спортивні або ж оздоровчі тренування, а 20 % студенток і 7,41 % студенти – взагалі не відвідують їх або ж відвідують дуже рідко.

Супутнім тренуванням, тобто виконанням фізичним вправ у поєднанні з прискореною ходьбою по дорозі до ЗВО завжди займаються 5 % студенток і 9,26 % студентів, іноді – 21,67 % студенток і 22,22 % студентів, а дуже рідко або ніколи – 73,33 % студентки і 68,52 % студентів.

Серед опитаних нами дівчат ранковою гігієнічною гімнастикою (перед навчанням чи роботою) завжди займаються 28,33 % студенток та 37,04 % студентів, іноді – 41,67 % студенток і 25,93 % студентів, а дуже рідко або

ніколи –30 % студенток і 37,04 % студентів. Фізкультурні паузи в період навчання або роботи виконують завжди 30 % студенток і 38,89 % студент, іноді –41,67 % студенток і 40,74 % студенти, а дуже рідко або ніколи 28,33 % студенток і 20,37 % студентів. Приділяють увагу відновлювальній гімнастиці (після навчання, роботи) всього 21,67 % студенток і 11,11 % студентів, які вказали, що виконують її завжди, 45 % студенток і 27,78 % студентів зазначили, що відновлювальну гімнастику виконують іноді, а ще 33,33 % студенток і 61,11 % студенти – дуже рідко або ніколи.

У 26,67 % студенток та 16,67 % студентів тижневий обсяг рухової активності завжди складає 8–10 год. У 45 % студенток і 40,74 % студентів тижневий обсяг рухової активності іноді складає 8–10 год, а у 28,33 % студенток та у 42,59 % студентів – дуже рідко або ніколи. Аналіз рухової активності свідчить про те, що загалом у досліджуваного контингенту обсяг рухової активності є низьким.

Загартування повітрям, а саме повітряні ванни завжди застосовують 41,67 % студенток і 27,78 % студентів, ще 38,33 % студентки і 27,78 % студентів використовують зазначений засіб фізичного виховання іноді, а 20 % дівчат і 44,44 % хлопці – дуже рідко або ніколи. Прогулянкам на свіжому повітрі надають перевагу 30 % студенток і 37,04 % студентів, які вказали, що здійснюють їх завжди, а 55 % студентки і 37,04 % студентів використовують вище зазначений засіб фізичного виховання іноді, а 15 % студенток і 25,93 % студентів – дуже рідко або ніколи. Сон з відкритим вікном завжди використовують 20 % студенток, іноді –53,3 %, а дуже рідко або ніколи – 26,7 %. Завжди надають перевагу легкому одягу 28,3 % студенток, іноді –60 %, а дуже рідко або ніколи –11,7 %.

Комплексному використанню засобів фізичного виховання, тобто тренування на відкритому повітрі, завжди надає перевагу 35 % студенток і 40,74 % студенти, іноді 46,67 % студенток і 38,89 % студент, дуже рідко 18,33 % студенток і така ж кількість студентів 20,37 %.

Надають перевагу загартуванню сонцем, а саме приймають сонячні ванни та штучне ультрафіолетове опромінення 31,67 % студенток і 55,56 % студентів та 11,67 % студенток відповідно. Проте 55 % студентки і 55,56 % студенти вказали, що іноді застосовують сонячні ванни, а 13,33 % студенток і 3,7 % студенти – взагалі їх не використовують, тоді як 38,33 % дівчини і 23,7 % хлопці іноді застосовують штучне ультрафіолетове опромінення, а 50 % дівчат і 96,3 % хлопці взагалі його не використовують.

Серед опитаних нами респондентів завжди використовують обтирання 6,67 % дівчат і 9,26 % хлопців, обливання – 16,67 % дівчат і 11,11 % хлопців, душ 75 % дівчат і 92,59 % хлопців, купання у відкритих водоймах – 30 % дівчат і 92,59 % хлопців, зимове купання 21,67 % дівчат і 14,81 % хлопців, обмивання стоп – 43,33 % дівчат і 74,07 % хлопців, полоскання горла холодною водою 16,67 % дівчат і 14,81 % хлопців, парну баню – 91,67 % дівчат і 94,44 % хлопець.

Серед студентів, які взяли участь у дослідженні 30 % дівчат і 24,07 % хлопців вказали, що завжди використовують психологічне тренування для формування стійкості до несприятливого впливу стрес-факторів, іноді – 50 % дівчат і 27,78 % хлопців, а взагалі не використовують 20 % дівчат і 48,15 % хлопців.

Використанню прийомів, що сприяють попередженню та зняттю психічного напруження (стресів), що виникають в процесі життєдіяльності, навчання, роботи (релаксація, заспокійливе дихання, аутогенне тренування) надають перевагу 31,67 % студенток і 22,22 % студентів. Іноді користується зазначеними засобами психорегуляції 51,67 % студентка і 27,78 % студентів, а взагалі ніколи їх не використовують 16,67 % дівчат і 50 % хлопців. Психотерапію завжди використовують 18,33 % дівчат та 14,81 % хлопців, ніколи – 35 % дівчина і 18,52 % хлопців, а дуже рідко або ніколи – 46,67 % дівчат і 66,67 % хлопців.

Особливу увагу слід приділити питанням, які стосуються шкідливих звичок студентів. Завдяки блоку питань «Шкідливі звички, захворювання»

нам вдалося дізнатися, що серед опитаних нами студентів завжди палять 23,33 % дівчат і 23 42,59 % хлопці, іноді – 35 % дівчина і 37,04 % хлопців, а дуже рідко або ж взагалі не палять – 41,67 % дівчат і 20,37 % хлопців. Слід звернути увагу і на те, що 15 % студенток і 66,67 % студентів завжди вживають алкогольні напої, 45 % студенток і 14,81 % студентів – іноді, а 40 % студентки і 18,52 % студентів – дуже рідко або ж взагалі не вживають їх. Привертає до себе увагу той факт, що серед опитаних нами студентів 8,33 % дівчат і 12,96 % хлопців іноді вживають психотропні препарати або ж наркотики.

На основі результатів анкетування було встановлено, що 58,33 % студенток і 79,63 % студенти за станом здоров'я віднесені до основного медичного відділення. До спеціального відділення віднесено 6,67 % студенток та 7,41 % студенти, оскільки вони вказали, що займаються лікувальною фізичною культурою або ж звільнені від фізичних навантажень. Разом із тим, 35 % студент і 12,96 % студентів займаються у відділенні спортивного удосконалення.

У процесі дослідження студенткам було запропоновано здійснити самооцінку здоров'я. Так, 53,33 % студентки і 79,63 % студенти вказали, що не мають скарг на власне здоров'я та вважають себе практично здоровими, 40 % студентки і 16,67 % студентів зазначили, що мають незначні відхилення в стані здоров'я, а 6,67 % студентки і 3,7 % студенти вказали, що мають суттєві відхилення у стані здоров'я.

Завдяки проведеному анкетуванню нами було встановлено, що 20 % студенток і 16,67 % студентів протягом останнього року зовсім не хворіли. Більшість, а саме 68,33 % студентка і 77,78 % студенти хворіли за останній рік 1–2 рази, а більше 3 разів за останній рік хворіли 11,67 % студенток і 5,56 % студенти.

Високою власну роботу здатність назвали 31,67 % студенток і 42,59 % студентів, середньою – 63,33 % студенток і 44,44 % студентки, а низькою – 5 % студентки і 12,96 % студентів.

Серед студенток, які взяли участь у дослідженні, 31,67 % зазначили, що ведуть ЗСЖ, тобто такий, що сприяє зміцненню здоров'я, забезпеченню високої роботоздатності, загальної і спеціальної фізичної підготовленості. Вище зазначену відповідь вказали і 22,22 % студентів. Більшість, а саме 63,33 % студенток і 74,07 % студентів вважають, що спосіб їхнього життя потребує незначної корекції, а 5 % студентки і 3,7 % студенти вказали, що спосіб їхнього життя потребує значної корекції.

Серед факторів, котрі впливають на формування способу життя студентами, котрі взяли участь у дослідженні, були зазначені: матеріальний достаток, життєвий уклад сім'ї, який вказали 80 % студенток і 92,59 % студентів, організація побуту в гуртожитку –13,33 % студенток і 7,41 % студенти, теоретична і методична підготовка з питань ЗСЖ –6,67 % студентки і 9,26 % студентів, заняття фізичним вихованням і спортом –21,67 % студенток і 27,78 % студентів, позитивний приклад –3,33 % студентки і 5,56 % студенти, організація навчально-виховного процесу в ЗВО –45 % студенток і 66,67 % студентів.

Результати досліджень свідчать про те, що більшість студентів, опитаних нами в процесі дослідження, не займаються формуванням власного здоров'я, про що свідчать хаотичність розпорядку дня, недотримання раціонального режиму харчування, рухової активності, наявність шкідливих звичок тощо. На наш погляд, причинами такого положення є, по-перше, недостатня пропаганда ЗСЖ, по-друге, незадовільна організація навчального процесу у ЗВО як у навчальний, так і в позанавчальний час.

3.5. Характеристика показників фізичного стану та особливостей захворюваності студентів ЗВО

Ефективність управління фізичним здоров'ям студентів в процесі фізичного виховання в значній мірі визначається ступенем об'єктивізації оцінки фізичного стану. При цьому важливе значення мають не лише науково обгрунтовані показники фізичного стану, але і доступні в практичній діяльності фахівців з фізичного виховання інтегральні показники, виражені в

балах, умовних одиницях, які дозволяють здійснювати оцінку та моніторинг рівня фізичного здоров'я [53, 59, 186].

В процесі дослідження нами були визначені та проаналізовані показники морфо-функціонального стану досліджуваного контингенту (табл.3.1).

Таблиця 3.1

**Характеристика показників морфо-функціонального стану
досліджуваного контингенту**

Показник	Студенти (n=108)		Студентки (n=120)	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Маса тіла, кг	78,62	4,96	60,95	5,18
Довжина тіла, см	174,52	5,66	168,1	4,13
ЧСС сп, уд•хв ⁻¹	75,68	5,11	74,61	5,18
АД сист., мм.рт.ст.	123,32	6,13	118,25	5,23
АД діаст., мм.рт.ст.	76,17	4,45	78,34	3,66
ЖЄЛ, мл	2680,00	200,15	2380,00	325,65
Кистьова динамометрія, кг	27,34	5,58	19,60	5,25

Отримані нами в процесі дослідження середньостатистичні значення маси та довжини тіла досліджуваного контингенту відповідають даним поданим у спеціальній літературі [111].

Аналіз показників функціонального стану серцево-судинної системи, а саме ЧСС сп, свідчить про те, що її значення дещо перевищують норму, як у студенток, так і у студентів. Слід також відмітити, що у 15 % студенток і 12,96 % студентів встановлені показники знаходяться значно вище допустимих меж. Оцінка середньостатистичних значень артеріального тиску (сistolічного та діастолічного) свідчить про те, що вони, як студенток, так і студентів, відповідають нормі.

Зафіксовані нами в процесі дослідження показники ЖЄЛ та кистьової динамометрії свідчать про незначні відхилення від норми середніх величин. Проте, слід зазначити, що практично у половини студенток (50 %) та студентів (46,3 %) показники ЖЄЛ є значно нижчими від норми.

Для кількісної оцінки енергопотенціалу організму людини застосовується показник резерву – індекс Робінсона, який використовується для оцінки рівня обмінно-енергетичних процесів, що відбуваються в організмі. Індекс Робінсона характеризує систолічну роботу серця. Чим більше цей показник на висоті фізичного навантаження, тим більше функціональна здатність м'язів міокарду. За даним показником можна судити про фактичне споживання кисню міокардом [111]. Значення індексу Робінсона допомогли встановити незначне їх перевищення норми. Слід зазначити, що показники 58,33 % студенток і 32 59,26% студентів відповідали нормі (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Оцінка індексних показників досліджуваного контингенту

Показник	Студенти (n=108)		Студентки (n=120)	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Індекс Кетле, $\text{кг}\cdot\text{м}^{-2}$	0,36	0,04	0,41	0,05
Індекс Робінсона, у.о.	88,12	9,34	86,14	8,47
Життєвий індекс, ум.од.	47,17	4,84	44,23	4,81
Силовий індекс, %.	0,42	0,04	0,41	0,03

Визначені нами значення життєвого та силового індексів вказують на відставання їх значень від норми. Слід зазначити, що лише у невеликої, на наш погляд, кількості студентів, а саме у 12 (n=20 %) дівчат і у 15 (n=27,78 %) хлопців, значення життєвого індексу відповідають нормі, а значення силового індексу – у 9 (n=15 %) дівчат і 12 (n=22,22 %) хлопців.

Отримані середньостатистичні значення індексу Кетле свідчать про їх відповідність нормі. Проте, варто зазначити, що в результаті обрахунку були виявлені раніше відхилення від норми в значеннях маси тіла серед студенток і студентів.

Рівень захворюваності сучасної студентської молоді природнім чином відображається не лише на фізичній складовій здоров'я, але і на психічній та духовній спрямованості формування особистості, становленні її потреб, мотивів, інтересів. Характеристика показників захворюваності і розгляд її структури є важливою складовою комплексної оцінки здоров'я, як індивіда, так і всього населення в цілому [186].

В процесі досліджень нами здійснювалась оцінка захворюваності студентської молоді за такими показниками: первинна захворюваність (урахування всіх захворювань, котрі вперше виявлені протягом року у досліджуваного контингенту студентів); загальна захворюваність (урахування всіх захворювань, які виявлені протягом року у досліджуваного контингенту); інфекційна захворюваність (врахування усіх гострих інфекційних захворювань, пов'язаних з необхідністю оперативного проведення проти епідеміологічних заходів); госпітальна захворюваність (врахування усіх хвороб, лікування яких здійснювалося в стаціонарі); а також захворюваність з тимчасовою втратою працездатності (облік медичних довідок про тимчасове звільнення від занять).

Отримані, в процесі дослідження дані, свідчать про те, що первинна захворюваність серед студенток склала 53 випадки на 60 студенток, тоді як серед студентів даний показник склав 44 випадків на 54 особи. Аналіз показників загальної захворюваності дав змогу встановити, що загальна кількість захворювань, зафіксованих в медичних картках студенток протягом одного навчального року становить 78 випадків. У студентів даний показник зареєстрований в кількості 56 випадків. Таким чином, кількість захворювань на одну студентку становить 1,3 випадку, а студентів – 1,04 випадку. В результаті дослідження встановлено, що протягом навчального року на 60

студенток зафіксовано 6 випадків інфекційних захворювань, які вимагали оперативного проведення протиепідемічних заходів, серед студентів даний показник був дещо вищим – 8 випадків на 54 студенти. Вивчення госпітальної захворюваності дало змогу встановити відносно невелику кількість випадків госпіталізації, а саме на 60 студенток – 3 випадки, на 54 студенти – 1 випадок протягом одного навчального року.

Відносно встановлених класів та значень загальної захворюваності була встановлена наступна структура захворюваності студенток: хвороби органів травлення (25 %), інфекційні та паразитарні хвороби (11,67 %), хвороби вуха (11,67 %), захворювання органів дихання (10 %), хвороби шкіри (8,33 %), захворювання сечостатевої сфери (8,33 %). Структура захворюваності студентів була дещо відмінною від виявленої у студенток. Так, встановлено, що серед студентів найчастіше зустрічаються захворювання травної системи (31,48 %), хвороби вуха (9,26 %), хвороби шкіри (9,26 %), захворювання кістково-м'язової системи (9,26 %), хвороби нервової системи (7,41 %), хвороби органів дихання (7,41 %) (рис. 3.8).

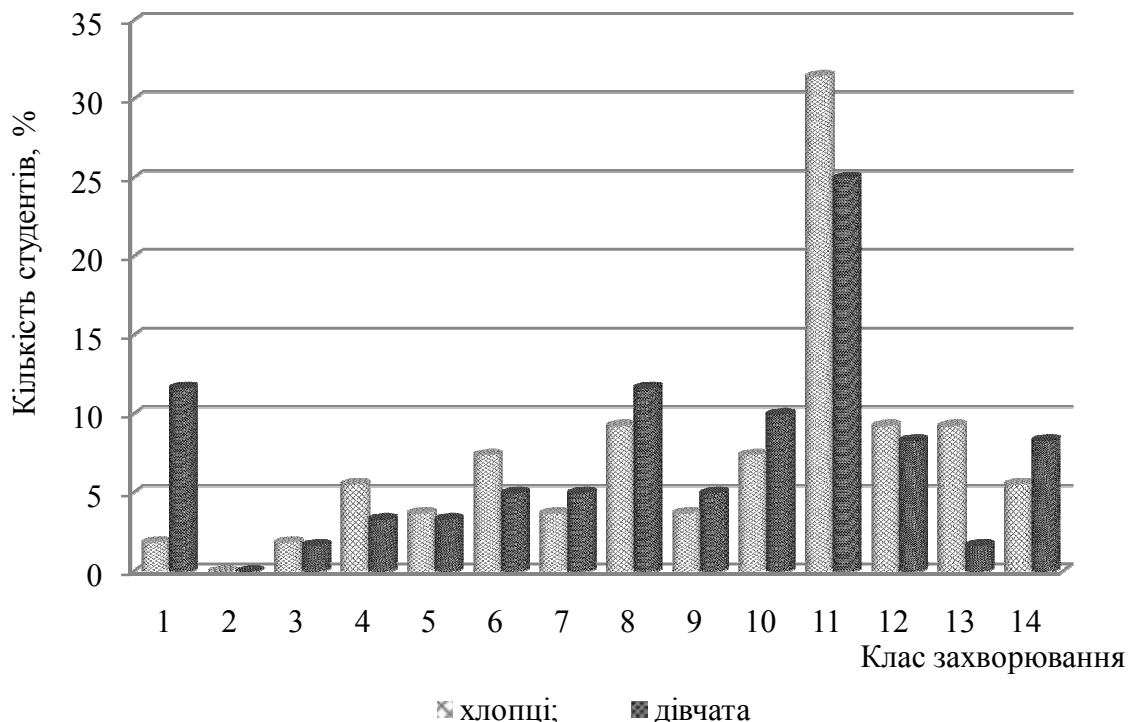


Рис. 3.8 Структура захворюваності досліджуваного контингенту:

1 – інфекційні та паразитарні хвороби; 2 – новоутворення; 3 – хвороби крові; 4 – захворювання ендокринної системи; 5 – психічні розлади; 6 – хвороби нервової системи; 7 – хвороби ока; 8 – хвороби вуха; 9 – хвороби системи кровообігу; 10 – захворювання органів дихання; 11 – хвороби органів травлення; 12 – хвороби шкіри; 13 – захворювання кістково-м'язової системи; 14 – захворювання сечостатевої сфери

Результати захворюваності з тимчасовою втратою працездатності показали, що кількість довідок про тимчасове звільнення від занять серед 60 студенток зафіксована у кількості 12 штук, в той час як серед студентів зазначений показник був дещо вищим – 18 штук на 54 особи. З урахуванням даних загальної захворюваності нами встановлено, що в 20 % випадках студентки брали довідку про звільнення від занять, а серед студентів дане число склало 33,3 %.

Таким чином, на наш погляд, встановлені показники функціонального стану та захворюваності студентської молоді є цілком виправданими зважаючи на низький рівень рухової активності, відсутність стійкого інтересу та мотивації до занять фізичними вправами, хаотичність розпорядку дня та харчування, наявність шкідливих звичок.

3.6. Оцінка ціннісних орієнтацій студентів

Формування ціннісних орієнтацій неможливо без вивчення ієрархії термінальних та інструментальних цінностей.

У процесі дослідження нами було вивчено ієрархію термінальних цінностей учасників експерименту.

У константу вальному експерименті ми дослідили розташування термінальних цінностей у системі цінностей студентів ЗВО. Було встановлено, що у системі вказаних цінностей переважає бажання активного діяльного життя (14,67; 2,99), матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів) (13,64; 4,37), розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків) (13,0; 3,12), а також суспільне

покликання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі) (12,6; 4,91)
(табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Ієрархія термінальних цінностей студентів ЗВО, юнаки, n=108

№	Термінальні цінності	Розподіл за рангами		
		Середній ранг, \bar{r}	Стандартне відхилення, s	Місце у рейтингу
1	активна діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя)	14,67	2,99	1
2	життєва мудрість (зрілість суджень та здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом)	8,46	3,67	12
3	здоров'я (фізичне і психічне)	5,81	3,46	18
4	цікава робота	9,08	4,32	9
5	краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві)	10,53	4,23	6
6	любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною)	7,82	4,68	13
7	матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів)	13,64	4,37	2
8	наявність хороших і вірних друзів	6,21	3,49	17
9	суспільне покликання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі)	12,60	4,91	4
10	пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток)	7,28	4,73	15
11	продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей)	8,63	3,79	11
12	розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення)	7,45	4,33	14
13	розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків)	13,00	3,12	3
14	свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках)	8,69	5,73	10
15	щасливе сімейне життя	9,40	5,23	8
16	щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому)	11,40	5,12	5
17	творчість (можливість творчої діяльності)	6,74	5,94	16
18	впевненість в собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів)	9,58	6,02	7

Проте, за даними статистичної обробки отриманих результатів, студенти ЗВО не вважають здоров'я першочерговою цінністю, а, навпаки, практично не усвідомлюють цінності цієї категорії (5,81; 3,46) у системі термінальних цінностей. Вочевидь, такі результати пов'язані із віком опитаних, які, перебуваючи у періоді розквіту фізичних і психічних здатностей, схильні надто переоцінювати свій фізичний стан і мають низький рівень сформованості ЗСЖ.

Аналіз домінування складових системи термінальних цінностей студенток ЗВО показав, що найбільш важливими для себе дівчата вважають матеріально забезпечене життя та відсутність матеріальних труднощів (15,0; 3,44) і розваги, приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків (14,19; 3,23). Крім того, у системі термінальних цінностей важливе місце у дівчат займає можливість творчої діяльності (13,72; 4,41) (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Ієрархія термінальних цінностей студентів ЗВО, дівчата, n=120

№	Термінальні цінності	Розподіл за рангами		
		Середній ранг, \bar{r}	Стандартне відхилення, s	Місце у рейтингу
1	активна діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя)	7,51	4,50	13
2	життєва мудрість (зрілість суджень та здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом)	11,42	4,92	5
3	здоров'я (фізичне і психічне)	3,05	3,43	18
4	цікава робота	8,97	3,72	10
5	краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві)	10,52	5,32	7
6	любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною)	6,95	5,04	15
7	матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів)	15,00	3,44	1
8	наявність хороших і вірних друзів	6,85	4,16	16
9	суспільне покликання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі)	12,44	4,14	4
10	пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток)	8,80	3,99	11

11	продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей)	9,63	4,27	8
12	розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення)	7,50	4,29	14
13	розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків)	14,19	3,23	2
14	свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках)	9,24	4,27	9
15	щасливе сімейне життя	6,00	4,17	17
16	щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому)	10,74	4,42	6
17	творчість (можливість творчої діяльності)	13,72	4,41	3
18	впевненість в собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів)	8,46	3,70	12

Проте, на жаль, як і у випадку з юнаками, така цінність як здоров'я у дівчат також займає останню позицію (3,05; 3,43). Таким чином наше припущення щодо більш відповідального ставлення дівчат до власного здоров'я не справдилося: сучасні юнаки і дівчата не переймаються питаннями про відповідальне ставлення до здоров'я і, зрозуміло, не дотримуються засад ЗСЖ.

З поміж інструментальних цінностей у юнаків, які прийняли участь у експерименті, домінуючими виявилися високі вимоги до життя і високі домагання (14,41; 3,75), охайність, вміння тримати в порядку речі, порядок у справах (13,38; 4,13), а також непримиренність до недоліків у собі та інших (13,16; 4,92) (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Ієрархія інструментальних цінностей студентів ЗВО, юнаки, n=108

№	Інструментальні цінності	Розподіл за рангами		
		Середній ранг, \bar{r}	Стандартне відхилення, s	Місце у рейтингу
1	акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах	13,38	4,13	2
2	вихованість (гарні манери)	7,69	5,02	12

3	високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання)	14,41	3,75	1
4	життєрадісність (почуття гумору)	7,33	5,48	13
5	старанність (дисциплінованість);	8,52	4,64	11
6	незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче)	7,21	4,66	14
7	непримиренність до недоліків у собі та інших	13,16	4,92	3
8	освіченість (широта знань, висока загальна культура)	6,82	4,22	16
9	відповідальність (почуття обов'язку, вміння тримати своє слово)	10,66	4,05	6
10	раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення)	7,20	5,18	15
11	самоконтроль (стриманість, самодисципліна)	6,22	4,05	18
12	сміливість у відстоюванні своєї думки, поглядів	9,17	5,54	9
13	тверда воля (уміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами)	6,40	3,34	17
14	терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки та омани)	10,91	5,07	5
15	широта поглядів (вміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички)	10,34	4,06	7
16	чесність (правдивість, щирість)	9,98	4,75	8
17	ефективність у справах (працелюбність, продуктивність в роботі)	8,73	3,65	10
18	чуйність (дбайливість)	12,87	4,54	4

Однак такі цінності як самоконтроль (стриманість, самодисципліна) (6,22; 4,05), тверда воля (уміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами) (6,4; 3,34) та освіченість (широта знань, висока загальна культура) (6,82; 4,22) – цінності, які на нашу думку визначають ставлення особистості до власного здоров'я являються аутсайдерами рейтингу цінностей у ієрархії переконань студентів.

Аналіз інструментальних цінностей дівчат, які прийняли участь у експерименті, дозволив встановити, що з-поміж складових досліджувані як на найбільш значущу цінність також вказали на високі запити (високі вимоги

до життя і високі домагання) (15,52; 2,6). Крім того, дівчата надважливими для себе вважають непримиренність до недоліків у собі та інших (13,18; 4,95) і вміння тримати в порядку речі, порядок у справах (12,87; 4,49) (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Ієрархія інструментальних цінностей студентів ЗВО, дівчата, n=120

№	Інструментальні цінності	Розподіл за рангами		
		Середній ранг, \bar{r}	Стандартне відхилення, s	Місце у рейтингу
1	акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах	12,87	4,49	3
2	вихованість (гарні манери)	7,63	4,96	13
3	високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання)	15,52	2,60	1
4	життєрадісність (почуття гумору)	7,50	5,43	14
5	старанність (дисциплінованість);	9,00	4,45	11
6	незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче)	8,47	4,75	12
7	непримиренність до недоліків у собі та інших	13,18	4,95	2
8	освіченість (широта знань, висока загальна культура)	6,36	4,46	17
9	відповідальність (почуття обов'язку, вміння тримати своє слово)	9,53	4,23	8
10	раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення)	7,09	4,77	16
11	самоконтроль (стриманість, самодисципліна)	6,14	3,47	18
12	сміливість у відстоюванні своєї думки, поглядів	9,77	5,36	7
13	тверда воля (уміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами)	7,20	4,44	15
14	терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки та омани)	10,30	5,01	6
15	широта поглядів (вміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички)	10,35	4,47	5
16	чесність (правдивість, щирість)	9,37	5,39	10
17	ефективність у справах (працелюбність, продуктивність в роботі)	9,49	3,98	9
18	чуйність (дбайливість)	11,25	4,73	4

На жаль, як і у випадку з юнаками, самоконтроль (стриманість, самодисципліна) (6,14; 3,47), широта знань, висока загальна культура (6,36; 4,46) та вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення (7,09; 4,47) посідають останні місця у ієрархії інструментальних цінностей сучасних студенток ЗВО.

Ми вважаємо, що отримані результати також доводять недостатній розвиток сформованості ЗСЖ як одного із показників високої загальної культури, схильності до самодисципліни, вміння приймати обдумані рішення.

Зрозуміло, що такі тенденції у ієрархії цінностей студентської молоді вказують на необхідність наукової спільноти, фахівців з фізичного виховання і спорту розроблювати і впроваджувати в навчальний процес студентства цілеспрямовані заходи з формування загальної культури, однією із складових якої являється і високий рівень сформованості ЗСЖ.

3.7. Оцінка рівня сформованості цінностей здорового способу життя студентської молоді

Аналізуючи результати дослідження[26] з питань формування ЗСЖ студентів ЗВО, нами було виділено такі компоненти, що її характеризують: афективний, мотиваційний, змістовний, проєктивний, діяльнісний та процесуальний.

Афективний компонент відображає особливості відношення студентів до збереження і зміцнення здоров'я шляхом дотримання засад ЗСЖ, а мотиваційний вказує на бажання розширювати знання у області здоров'язбереження, зацікавлення у формуванні і зміцненні навичок планування і організації здоров'язберігаючих навичок. Зауважимо, що при оцінці афективного компоненту ми, з огляду на доробки попередників [26], звертали увагу на розташування категорії «Здоров'я» у рейтингу термінальних цінностей. Якщо вказана категорія розташовувалася у першій п'ятірці, ми нараховували 5 балів, у випадку, якщо вона займала від 6 до 9

місця – 4 бала, від 10 до 13 – 4 бала, а при її розміщенні від 14 до 18 позиції – 2 бала. Змістовний компонент передбачає наявність необхідного обсягу знань студентів щодо засад ЗСЖ, а проєктивний компонент зосереджує навички планування окремих заходів. Натомість діяльнісний компонент пов'язаний із дотриманням студентами оптимального рухового режиму.

Мета процесуального компоненту – це практичне застосування засад ЗСЖ у побуті, внаслідок чого можна оцінити РФЗ учасників експерименту. Отже, загальний рівень сформованості ЗСЖ студентів залежить від рівня сформованості окремих його компонентів. Вказані компоненти покладено в основу критеріїв сформованості ЗСЖ студентів ЗВО.

Оцінку сформованості ЗСЖ студентів ЗВО ми виконували на основі розроблених критеріїв з урахуванням показників, які її характеризують. До таких показників нами було віднесено усвідомлення необхідності дотримуватися засад ЗСЖ, розуміння першочергової цінності здоров'я, знання і навички у питаннях ЗСЖ, а також здійснення відповідних кроків, направлених на дотримання ЗСЖ.

У подальшому критерії служили нам для встановлення рівнів сформованості ЗСЖ студентів, серед яких оптимальний, допустимий і критичний.

Таким чином, на основі виділених компонентів, в ході дослідження нами була розроблена інтегральна оцінка сформованості ЗСЖ студентів закладів вищої освіти(табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Інтегральна оцінка сформованості ЗСЖ студентів ЗВО

Кри- терій	Компонент	Кількісна оцінка, бали	Оцінка за шкалою	Бали
ціннісно-мотиваційний	афективний: відношення до здоров'я	14-18	здоров'я є високо домінантним	5
		10-13	достатня домінантність	4
		6-9	середня домінантність	3
		1-5	низька домінантність	2
	мотиваційний: мотивація до ЗСЖ	5	стійка мотивація	5
		4	достатня	4
		3	встановлена	3
		2	відсутня	2
когнітивний	змістовний: обсяг знань з питань ЗСЖ	12-10	високий рівень знань	5
		9-7	достатній	4
		6-4	середній	3
		3-1	початковий	2
	проективний: навички планування окремих заходів	5	високий рівень умінь	5
		4	достатня рівень умінь	4
		3	середній	3
		2	початковий	2
діяльнісно-процесуальний	діяльнісний: добові енерговитрати	40 і більше	високий рівень РА	5
		37-40	середній	4
		33-37	низький	3
		менше 33	дуже низький	2
	процесуальний: рівень фізичного здоров'я	понад 16	високий рівень	5
		12-16	вищий середнього	
		7-12	середній	4
		4-7	нижчий середнього	3
		до 4	низький	2

Тоді нами були визначені наступні рівні сформованості ЗСЖ студентів ЗВО (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Шкала рівня сформованості ЗСЖ студентів

Рівень	Кількісна оцінка	Бали
Високий	30-27	5
Достатній	26-23	4
Задовільний	22-19	3
Критичний	18-16	2

Отже, мірою сформованості ЗСЖ студентів ЗВО в подальшому дослідженні ми вважали таку градацію:

– «високий» рівень передбачав високу домінантність здоров'я у системі термінальних цінностей, високу мотивацію до ЗСЖ на рівні переконань, ґрунтовні знання в області засад ЗСЖ і навички планування заходів здоров'яформування, дотримання оптимального рухового режиму та належних поведінкових стереотипів;

– «достатній» рівень – відповідає усвідомленню цінності здоров'я, міцні знання в області засад ЗСЖ і вміння планувати заходи здоров'яформування, стійку мотивацію до дотримання засад ЗСЖ, середній рівень РА та відповідальне ставлення до здоров'я;

– «задовільний» рівень сформованості ЗСЖ вказує на недостатньо ціннісне відношення до здоров'я та наявність мотивації до дотримання окремих засад ЗСЖ, наявність певного обсягу знань в області ЗСЖ та вмінь планувати окремі заходи здоров'яформування, низький рівень РА та нерегулярне дотримання засад ЗСЖ;

– «критичний» рівень свідчить про низьку домінантність категорії «Здоров'я» в системі життєвих цінностей, відсутність позитивної мотивації до ЗСЖ, відсутність знань і вмінь планувати заходи здоров'яформування, низький рівень РА і недотримання засад ЗСЖ. Було вивчено компоненти, які

складають сформованість ЗСЖ студентів. Дослідження показало, що за афективним компонентом ціннісно-мотиваційного критерію у юнаків середньостатистичне значення було рівним (5; 3; 9,5; 3,97 бала), а за мотиваційним – (3; 3; 4; 0,77 бала). За змістовним компонентом когнітивного критерію показник склав (4; 3; 5; 1,81 бала), а за проєктивним – (3; 2; 3; 0,7 бала). За діяльнісним компонентом діяльнісно-процесуального критерію – (33,9; 32,26; 34,76; 1,98 ум.од.), а за процесуальним – (4,52; 0; 7; 3,54 ум.од.) (табл. 3.9).

Таблиця 3.9

**Показники сформованості здорового способу життя студентів
закладів вищої освіти, n=228**

Компоненти, бал	Юнаки, n=108				Дівчата, n=120			
	Me	25%	75%	S	Me	25%	75%	S
Афективний	5,00	3,00	9,50	3,97	4,00	2,00	5,50	2,70
Мотиваційний	3,00	3,00	4,00	0,77	4,00	3,00	4,00	0,93
Змістовний	4,00	3,00	5,00	1,81	5,00	4,00	6,50	2,07
Проєктивний	3,00	2,00	3,00	0,70	3,00	3,00	4,00	0,77
Діяльнісний	33,90	32,26	34,76	1,98	31,00	29,00	33,00	2,79
Процесуальний	4,52	0,00	7,00	3,54	4,00	0,00	7,00	3,48

У дівчат спостерігалися наступні середньостатистичні показники: афективний компонент – (4; 2; 5,5; 2,7 бала), за мотиваційним – (4; 3; 4; 0,93 бала), за змістовним – (5; 4; 6,5; 2,07 бала), за проєктивним – (3; 3; 4; 0,77 бала), за діяльнісним – (31; 29; 33; 2,79 ум.од.), а за процесуальним – (4; 0; 7; 3,48 ум.од.).

Виконаний розподіл учасників експерименту за рівнем сформованості ЗСЖ показав, що серед юнаків достатній рівень мали 3,7% (n=4), задовільний – 20,37% (n=22) та критичний – 75,93% (n=82)(рис. 3.9).

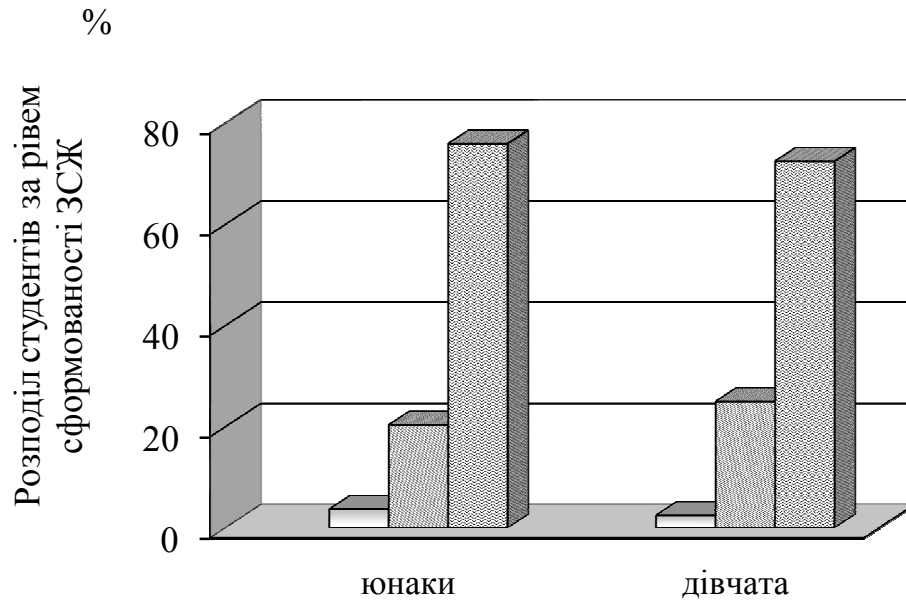


Рис. 3.9. Оцінка рівня сформованості здорового способу життя студентів ВНЗ, (юнаки n=108; дівчата n=120):

□ – достатній; ▨ – задовільний; ▩ – критичний

При цьому дівчата характеризувалися таким розподілом за рівнями сформованості ЗСЖ: достатній рівень – 2,5% (n=3), задовільний – 25% (n=30), критичний – 72,5% (n=87).

Як бачимо, у юнаків на 1,2% менша частка з достатнім та на 3,43% менше з критичним рівнем, проте на 4,86% більша частка з середнім рівнем сформованості ЗСЖ, аніж у дівчат. Однак слід вказати, що статистично значущих розходжень у розподілі учасників експерименту залежно від статі виявлено не було ($p > 0,05$).

Висновки до 3 розділу

Проведене дослідження дало змогу встановити, що серед опитаних нами студентів лише 25,9 % хлопців та 10 % дівчат, відповідаючи на питання, що стосується видів діяльності, яким вони надають перевагу у вільний від навчання час вказали, що вони займаються спортом. В процесі дослідження встановлені причини, які заважають студентам займатися фізичною культурою та спортом, а саме: відсутність умов, не здатність

подолати лінощі та пасивність, відсутність компанії, стан здоров'я, відсутність зовнішніх стимулів. Серед причин, які впливають на негативне ставлення до занять фізичною культурою і спортом, опитані нами студенти вказали: тіснота в спортивних залах, відсутність зручностей у роздягальнях, душових, туалетах, незручний розклад занять, відсутність можливості займатися будь-яким видом спорту, мала кількість змагань.

Результати дослідження, спрямованого на визначення рівня теоретичних знань студентів переконливо свідчать про те, що більшість студентів фрагментарно володіють знаннями, котрі стосуються здоров'я, ЗСЖ, його компонентів. Відсутність ґрунтовних знань у студентів відзначена нами і в питаннях, які стосуються раціонального режиму дня, загартування, харчування та ін. Головною причиною недостатньої обізнаності студентів в питаннях, котрі стосуються здоров'я формуючої діяльності є, в першу чергу, недостатня ефективність процесу фізичного виховання, як складової частини загальної структури освіти студентської молоді.

Отримані нами в процесі дослідження дані свідчать про позитивну мотивацію студентів до занять фізичним вихованням у ЗВО. Серед мотивів, які спонукають студентів до занять фізичною культурою визначено: зміцнення здоров'я, отримання задоволення від занять, отримання оцінки або заліку, використання отриманих знань, умінь і навичок у повсякденному житті, мода і престиж занять фізичною культурою і спортом, покращення настрою та самопочуття в процесі занять, виховання сміливості, рішучості і самодисципліни. Результати досліджень свідчать про те, що більшість студенток, опитаних нами в процесі дослідження, не займаються формуванням власного здоров'я, про що свідчать хаотичність розпорядку дня, недотримання раціонального режиму харчування, рухової активності, наявність шкідливих звичок тощо. На наш погляд, причинами такого положення є, по-перше, недостатня пропаганда ЗСЖ, по-друге, незадовільна організація навчального процесу у ЗВО як у навчальний, так і в позанавчальний час. Підкреслено необхідність розробки та впровадження

якісно нових теоретичних та практичних підходів до організації процесу фізичного виховання студентської молоді, що позначиться на їхньому способі життя та здоров'ї. З урахуванням виявлених раніше даних, котрі свідчать про низький рівень рухової активності, хаотичність розпорядку дня, харчування, наявність шкідливих звичок, визначений нами в процесі досліджень рівень захворюваності студентської молоді є достовірно обґрунтованим. Вирішення питань формування позитивного ставлення студентів до занять фізичними вправами, культури здоров'язбереження безумовно пов'язане з пошуком нових підходів організації занять фізичної культури і спорту у ЗВО.

Отримані результати констатувального експерименту були покладені в основу обґрунтування та розробки моделі формування цінностей здорового способу життя студентської молоді та були відображені в публікаціях автора [85, 86, 88, 89, 93].

РОЗДІЛ 4

ОБГРУНТУВАННЯ, РОЗРОБКА, ВПРОВАДЖЕННЯ ТА ОЦІНКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ МОДЕЛІ ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

4.1. Проектування та обґрунтування процесу формування цінностей здорового способу життя у студентів в процесі фізичного виховання

В основу проектування процесу формування цінностей здорового способу життя у студентів в процесі фізичного виховання нами покладено такі критерії, які попередньо обґрунтовано у роботах авторів:

- наукової обґрунтованості;
- професійної компетентності суб'єктів педагогічного процесу;
- системності й структурності;
- економічності й ефективності;
- гарантованого досягнення запланованих результатів при оптимальному рівні ресурсного забезпечення;
- керованості – можливості внесення необхідних змін, варіювання засобами й методами тренування, параметрами навантаження й відпочинку з метою поточної й етапної корекції процесу й досягнутих результатів занять;
- відтворюваності – можливості тиражування (повторного відтворення) технології проектування іншими суб'єктами педагогічної діяльності.

Зазначені критерії пов'язані з оптимальною побудовою і реалізацією навчального процесу з урахуванням гарантованого досягнення запланованих цілей, з проектуванням. Четвердження є ключовим, оскільки саме у визначенні найбільш раціональних способів гарантованого досягнення

поставлених цілей полягає основний задум технологізації навчального процесу. Таким чином, технологічний підхід передбачає проектування навчального процесу з метою гарантованого досягнення запланованих цілей, які впливають із вихідних установок [44]. При цьому технологія навчання виявляє умови функціонування методичної системи, визначає способи її реалізації (проектування) в навчальному процесі відповідно до поставленої мети. Тобто технологія навчання – це послідовна взаємопов'язана система дій викладача, які направлені на вирішення дидактичних завдань, планомірне і послідовне втілення на практиці заздалегідь запроектованого педагогічного процесу.

При проектуванні дослідження ми виходили з ряду гіпотетичних положень про те, що формування цінностей до здорового способу життя студентської молоді в умовах фізичного виховання буде результативним, за таких умов:

- визначення і врахування лімітуючих та стимулюючих чинників, що впливають на формуванні цінностей здорового способу життя студентської молоді в умовах закладу вищої освіти;

- методологічною основою формування цінностей виступають основні ідеї системного та особистісно-діяльнісного підходів, що дозволяють розглядати збереження і зміцнення здоров'я студентів як інтегративний розвиваючий стан особистості, що дають можливість виявити і використовувати в даному процесі традиції вітчизняної освіти, спрямовані на прояв молодими людьми ініціативи і творчості відповідно з основними принципами організації педагогічної діяльності: цілісності, науковості, наступності, послідовності, систематичності;

- розроблені концептуальні засади збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді (базові ідеї, мета, завдання, закономірності, принципи, зміст і технології здійснення), змістовне ядро яких складають виявлені закономірності і відповідні їм принципи здійснення даного процесу;

– виділені критерії та показники сформованості цінностей здорового способу життя студентської молоді, які визначають ступінь прояву рівня здоров'я і дозволяють розглядати збереження і зміцнення здоров'я студентів як науково обґрунтований, цілісний педагогічний процес, оптимально сприяє досягненню мети і завдань його здійснення;

– визначені і реалізовані організаційно-педагогічні умови збереження і зміцнення здоров'я учнівської молоді в процесі навчання.

4.2. Лімітуючі та стимулюючі чинники формування цінностей здорового способу життя студентів

Формування цінностей здорового способу життя через освіту, створення здоров'язберігаючого освітнього середовища постає одним із пріоритетних напрямів державної політики у галузі освіти. Змінити ставлення студента до власного здоров'я і особистого способу життя можливо за умови розуміння ним цих цінностей, надання пріоритетності збереженню фізичного та психічного здоров'я через освіту [61].

З метою окреслення найбільш дієвих шляхів формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання, нами було застосовано метод експертних оцінок. З цією метою ми сформували групу експертів із 14 осіб, до складу якої увійшли висококваліфіковані фахівці з фізичного виховання, оздоровчо-рекреаційної діяльності, стаж роботи яких у закладі вищої освіти перевищував 10 років.

Метод експертних оцінок використовувався у стандартній послідовності[50]:

- 1) підбір експертів і формування експертної групи;
- 2) формування питань і складання анкет;
- 3) формування правил встановлення оцінок;
- 4) робота з експертами;
- 5) аналіз і обробка експертних оцінок.

У ході дослідження ми запропонували експертам у процесі анкетування кожне із питань оцінити у порядку зростання, тобто за рейтингом.

Насамперед, ми встановили низку чинників, якими лімітується формування цінностей ЗСЖ у студентів у процесі фізичного виховання.

Дослідження показало, що 57,1% (n=8) експертів з поміж найбільш несприятливих чинників вказало несформовані ціннісні орієнтації на здоров'я та ЗСЖ, обмеженість знань щодо можливостей фізичного виховання, оздоровчо-рекреаційної рухової активності у формуванні цінностей ЗСЖ, 28,6% (n=4) – відсутність науково обґрунтованої моделі формування цінностей ЗСЖ в процесі фізичного виховання, а 14,3% (n=2) – відсутність стійкої системи педагогічного контролю, невизначеність критеріїв оцінювання успішності навчальних досягнень студентів з фізичного виховання, які враховували б не тільки рухову, а й теоретико-методичну підготовленість (табл. 4.1).

Таблиця 4.1

Чинники, що лімітують формування цінностей здорового способу життя у студентів

Лімітуючі чинники	Розподіл чинників за рангами		
	W=0,93; $\chi^2 = 234,24$; p<0,01		
	Середній бал, \bar{x}	Стандартне відхилення, s	Місце у рейтингу
незначна популярність занять фізичною культурою та спортом серед студентської молоді	4,50	1,51	5
відсутність чіткої системи підвищення мотивації студентської молоді до рухової активності у процесі фізичного виховання у ЗВО	4,14	1,17	4
малоефективне дидактичне наповнення процесу фізичного виховання	9,64	1,50	10
недостатній обсяг навчальних годин для занять фізичними вправами	9,79	1,19	11

Продовження табл. 4.1.

відсутність урахування особливостей майбутньої професії та її вимог до розвитку організму студентів у змісті навчальної дисципліни	9,25	1,58	9
низький статус фізичного виховання у більшості вищих навчальних закладів	8,21	2,22	8
недооцінювання фізичного виховання з боку керівництва ЗВО у підготовці висококваліфікованого спеціаліста	7,36	2,02	7
недостатня спортивно-матеріальна база або повна відсутність необхідних спортивних споруд, особливо в приватних вищих навчальних закладах	12,21	1,63	12
неналежний стан диференціації студентської молоді при медичних оглядах із метою розподілу на навчальні відділення для занять з фізичного виховання	14,57	1,40	14
відсутність чіткої технології підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами в умовах навчання з метою самовдосконалення та формування спеціальних знань та навичок самостійного використання засобів фізичного виховання у майбутній професійній діяльності	12,82	1,42	13
відсутність стійкої системи педагогічного контролю, невизначеність критеріїв оцінювання успішності навчальних досягнень студентів з фізичного виховання, які враховували б не тільки рухову, а й теоретико-методичну підготовленість	3,86	2,41	3
малоефективні форми організації процесу здоров'язбереження у закладі вищої освіти, недостатнє використання наявного потенціалу для збереження і зміцнення здоров'я, формування ціннісного ставлення до здоров'я та здорового способу життя студента	6,21	1,37	6
відсутність науково обґрунтованої моделі формування цінностей здорового способу життя в процесі фізичного виховання	2,00	0,88	2

Продовження табл. 4.1.

несформовані ціннісні орієнтації на здоров'я та здоровий спосіб життя, обмеженість знань щодо можливостей фізичного виховання, оздоровчо-рекреаційної рухової активності у формуванні цінностей здорового способу життя	1,71	1,07	1
нерациональна інтенсифікація навчального процесу, несприятливе соціально-економічне становище учнівської молоді	14,79	1,59	15
невідповідність педагогічних програм віковим і індивідуальним особливостям студентів; недотримання фізіолого-психологічних вимог до організації навчального процесу з фізичного виховання	15,93	1,77	16
недостатня кваліфікація науково-педагогічних працівників у питаннях збереження і зміцнення здоров'я студентів, формальне ставлення викладачів фізичного виховання до занять	18,18	0,91	19
недостатній рівень медичного обслуговування в освітніх установах, спрямованого, як правило, тільки на надання екстреної медичної допомоги	18,11	0,70	18
відсутність міждисциплінарного підходу до вирішення проблеми збереження і зміцнення здоров'я студентів	16,71	0,73	17

Як показали результати експертизи, оцінка експертів виявилася узгодженою (коефіцієнт конкордації склав $W=0,93$ при $p<0,01$). На думку експертів, несформовані ціннісні орієнтації на здоров'я та ЗСЖ, обмеженість знань щодо можливостей фізичного виховання, оздоровчо-рекреаційної рухової активності у формуванні цінностей ЗСЖ (1,71; 1,07) наряду з відсутністю науково обґрунтованої моделі формування цінностей ЗСЖ в процесі фізичного виховання (2,0; 0,88), відсутністю стійкої системи педагогічного контролю, невизначеністю критеріїв оцінювання успішності навчальних досягнень студентів з фізичного виховання, які враховували б не

тільки рухову, а й теоретико-методичну підготовленість (3,86; 2,41) та відсутністю чіткої системи підвищення мотивації студентської молоді до рухової активності у процесі фізичного виховання у ЗВО (4,14; 1,17) являються найбільшими перешкодами для ефективного формування цінностей ЗСЖ у студентів у процесі фізичного виховання. При цьому відсутність міждисциплінарного підходу до вирішення проблеми збереження і зміцнення здоров'я студентів (16,71; 0,73), недостатній рівень медичного обслуговування в освітніх установах, спрямованого, як правило, тільки на надання екстреної медичної допомоги (18,11; 0,7) та недостатню кваліфікацію науково-педагогічних працівників у питаннях збереження і зміцнення здоров'я студентів, формальне ставлення викладачів фізичного виховання до занять (18,18; 0,91) експерти не назвали серед лімітуючих чинників для формування цінностей ЗСЖ у студентів.

Вивчаючи чинники, що стимулюють формування цінностей здорового способу життя у студентів, ми помітили, що такими 57,1% (n=8) експертів вважають розробку чіткої організаційної моделі та методичного супроводу позанавчальних форм теоретичної підготовки з оцінкою набутих студентами знань у вільний час, яка буде враховуватися при виставленні підсумкової оцінки, 21,4% (n=3) – створення відповідних умов для забезпечення регулярної рухової активності студентів, в канікулярний час, протягом екзаменаційних сесій, 14,3% (n=2) – надання студентам права свободи вибору видів фізкультурно-оздоровчої діяльності та індивідуальних напрямів самовдосконалення згідно їх інтересам, потребам і можливостям, що сприятиме формуванню мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичної культури і підвищить їх зацікавленість до занять в цілому, а 7,1% (n=1) – впровадження інноваційних технологій, що сприяють підвищенню ефективності умов розвитку особистості студентів (табл. 4.2).

З точки зору експертів, думка яких була статистично значуще узгоджена склав ($W=0,91$ при $p<0,01$), серед найбільш дієвих стимулів, які є поштовхом для формування ЗСЖ студентів, варто вказати на розробку чіткої

організаційної моделі та методичного супроводу позанавчальних форм теоретичної підготовки з оцінкою набутих студентами знань у вільний час, яка буде враховуватися при виставленні підсумкової оцінки (1,57; 0,76), надання студентам права свободи вибору видів фізкультурно-оздоровчої діяльності та індивідуальних напрямів самовдосконалення згідно їх інтересам, потребам і можливостям, що сприятиме формуванню мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичної культури і підвищить їх зацікавленість до занять в цілому (2,64; 1,34), створення відповідних умов для забезпечення регулярної рухової активності студентів, в канікулярний час, протягом екзаменаційних сесій (2,71; 1,33), а також профілювання процесу обов'язкової фізичної підготовки відповідно до вимог професійної освіти, кваліфікаційних характеристик фахівця і специфіки майбутньої професійної діяльності (4,21; 1,37).

Таблиця 4.2

Чинники, що стимулюють формування цінностей здорового способу життя у студентів

Стимулючі чинники	Розподіл чинників за рангами		
	W= 0,91; $\chi^2 = 204,0$; p<0,01		
	Середній бал, \bar{x}	Стандартне відхилення, s	Місце у рейтингу
впровадження інноваційних технологій, що сприяють підвищенню ефективності умов розвитку особистості студентів	4,21	1,37	4
підвищення професійної компетентності і мобільності науково-педагогічних працівників у освоєнні та впровадженні інноваційних підходів здоров'язбереження в практику фізичного виховання, володіння викладачами сучасними активними і інтерактивними методами навчання основ здоров'я,	14,50	1,79	15
актуалізація цілей фізичного виховання на всебічний, гармонійний розвиток особистості студента, що розуміється як досягнення оптимального психофізичного стану і формування ціннісної орієнтації на здоровий спосіб життя	15,00	1,57	16

Продовження табл. 4.2

надання студентам права свободи вибору видів фізкультурно-оздоровчої діяльності та індивідуальних напрямів самовдосконалення згідно їх інтересам, потребам і можливостям, що сприятиме формуванню мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичної культури і підвищить їх зацікавленість до занять в цілому	2,64	1,34	2
організація інтегрованого фізкультурно-оздоровчого середовища, що дозволяє створювати умови для гармонійного розвитку особистості студента і його самореалізації у фізичній культурі і спорті.	8,29	1,59	9
модернізація фізичного виховання з використанням можливостей варіативної частини змісту програми з фізичної культури і вирішення питань планування, організації та контролю самостійної роботи	5,21	1,79	5
впровадження та контроль зі сторони керівництва ЗВО діяльності відповідних підрозділів і структур університету з організації активного дозвілля студентів	10,39	1,99	10
відмова від уніфікації та стандартизації при розробці програмного матеріалу, створення числа альтернативних видів занять, з урахуванням традицій, особливостей, матеріально-технічного та кадрового забезпечення ЗВО	6,07	1,47	6
підвищення інтересу студентів, за рахунок зміни напрямку позанавчального фізичного виховання від спортивно-орієнтованого до фізкультурно-оздоровчого та рекреаційно-розважального	7,00	1,75	7
створення відповідних умов для забезпечення регулярної рухової активності студентів, в канікулярний час, протягом екзаменаційних сесій та ін.	2,71	1,33	3

Продовження табл. 4.2

розробка чіткої організаційної моделі та методичного супроводу позанавчальних форм теоретичної підготовки з оцінкою набутих студентами знань у вільний час, яка буде враховуватися при виставленні підсумкової оцінки	1,57	0,76	1
акцент на здоров'язберігючій спрямованості теоретичної підготовки студентів	11,36	0,63	11
впровадження практики проведення фізкультурно-масових заходів, що сприяють популяризації здорового способу життя студентів	11,36	2,21	12
відповідність матеріально-технічної бази навчального закладу потребам здоров'язбережувальної діяльності	14,36	1,39	14
конструювання здоров'язбережувального змісту освіти студентів у відповідності до сучасних тенденцій і уявлень щодо формування цінностей здорового способу життя	16,43	0,94	17
дотримання науково-педагогічними працівниками закладу вищої освіти здорового способу життя і доведення його переваг власним прикладом	8,18	1,66	8
належна діагностика та контроль показників фізичного стану студентів, сформованості цінностей здорового способу життя	13,71	1,60	13
профілювання процесу обов'язкової фізичної підготовки відповідно до вимог професійної освіти, кваліфікаційних характеристик фахівця і специфіки майбутньої професійної діяльності	4,21	1,37	4

З'ясовуючи рекомендації експертів щодо вибору тематики здоров'язберігаючої діяльності у закладі вищої освіти, ми помітили, що понад половини фахівців, а саме 57,1% (n=8), схиляються до того, що у навчальному закладі слід насамперед направити зусилля на досягнення студентами раціональної рухової активності. Утім 28,6% (n=4) та 14,3% (n=2)

переконані у першочерговій необхідності профілактики шкідливих звичок та акцентуванні уваги на раціональному харчуванні відповідно (табл. 4.3).

Внаслідок застосування методу експертних оцінок нами було встановлено, що згідно із узгодженою думкою експертів ($W=0,62$ при $p<0,01$), обираючи тематику здоров'язберігаючої діяльності у навчальному закладі має бути раціональна рухова активність (1,57; 0,76), профілактика шкідливих звичок (2,29; 1,49), раціональне харчування (3,07; 1,21), а також режим дня (4,71; 1,14).

Таблиця 4.3

Результати експертної оцінки щодо вибору тематики здоров'язберігаючої діяльності у закладі вищої освіти

Тематика занять	Розподіл причин за рангами		
	$W= 0,62; \chi^2 = 51,74; p<0,01$		
	Середній бал, \bar{x}	Стандартне відхилення, s	Місце у рейтингу
Раціональна рухова активність	1,57	0,76	1
Раціональне харчування	3,07	1,21	3
Профілактика шкідливих звичок	2,29	1,49	2
Режим дня	4,71	1,14	4
Особиста гігієна	5,93	1,00	7
Загартування	5,64	1,45	6
Психорегуляція	4,79	1,72	5

У ході виявлення факторів, які негативним чином впливають на здоров'я студентів було зафіксовано, що переважна більшість експертів, яка склала 78,6% ($n=6$), вважає найбільш несприятливим фактором малорухливий спосіб життя, і лише 14,3% ($n=2$) та 7,1% ($n=1$) із опитаних переконані, що порушення режиму дня і психоемоційні перевантаження – це фактори, які згубно впливають на здоров'я студентів у першу чергу (табл. 4.4).

Отже, за оцінками експертів ($W=0,8$ при $p<0,01$), факторами, які передусім негативним чином впливають на здоров'я студентів є малорухливий спосіб життя (1,21; 0,43), психоемоційні перевантаження (2,29; 0,61), незбалансоване харчування (3,36; 0,84) та порушення режиму дня (3,43; 1,28).

Таблиця 4.4

Результати експертної оцінки щодо факторів, які негативним чином впливають на здоров'я студентів

Шкідливі фактори	Розподіл причин за рангами		
	$W=0,8; \chi^2=89,75; p<0,01$		
	Середній бал, \bar{x}	Стандартне відхилення, s	Місце у рейтингу
Малорухливий спосіб життя	1,21	0,43	1
Порушення режиму дня	3,43	1,28	4
Незбалансоване харчування	3,36	0,84	3
Паління	6,07	1,38	5
Вживання алкогольних напоїв	6,36	1,08	6
Вживання наркотичних речовин	6,86	1,83	7
Недотримання особистої гігієни	7,86	1,41	9
Психоемоційні перевантаження	2,29	0,61	2
Відсутність процедур, що загартовують	7,57	1,22	8

Під час обробки результатів експертної оцінки щодо джерел інформації, які вважаються найбільш ефективними у формуванні цінностей здорового способу життя було встановлено, що 42,9% ($n=6$) експертів переконані у максимальній ефективності консультативної діяльності. Натомість 35,7% ($n=5$) з них як найбільш ефективне джерело інформації практичні заняття, а 14,3% ($n=2$) – на засоби масової інформації (табл. 4.5).

Відповідно до узгодженої думки експертів ($W=0,76$ при $p<0,01$), у процесі формування ЗСЖ студентів необхідно звертати увагу на такі джерела інформації як консультації фахівців (2,14; 1,51), практичні заняття (2,5; 1,87),

а також Інтернет простір та соціальні мережі (3,5; 1,45). Варто вказати, що з точки зору експертів сучасні студенти найменш схильні користуватися телебаченням як джерелом відповідної інформації (7,29; 0,73).

Звернувшись до експертів з питаннями щодо найбільш ефективних форм організації здоров'язберігаючої діяльності у навчальному закладі, ми виявили, що 63,3% (n=9) стверджують, що практичні заняття – це найбільш доцільна форма формування ЗСЖ студентів.

Таблиця 4.5

Результати експертної оцінки щодо джерел інформації, які вважаються найбільш ефективними у формуванні цінностей здорового способу життя

Джерела інформації	Розподіл причин за рангами		
	W= 0,76; $\chi^2 = 54,69$; p<0,01		
	Середній бал, \bar{x}	Стандартне відхилення, s	Місце у рейтингу
Лекційні заняття	6,43	1,22	7
Консультації фахівців	2,14	1,51	1
Практичні заняття	2,50	1,87	2
Телебачення	7,29	0,73	8
Засоби масової інформації	5,43	2,47	6
Навчальний заклад	4,86	1,46	5
Друзі та сім'я	3,86	1,35	4
Інтернет простір та соціальні мережі	3,50	1,45	3

Проте 21,4% (n=3) переконані у дієвості лекційної форми представлення інформації про засади ЗСЖ та позитивний вплив від їх дотримання на організм студентської молоді. А 14,3% (n=2) вважають, що спортивні змагання здатні стимулювати студентів до дотримання засад ЗСЖ (табл. 4.6). Як засвідчили учасники експертизи (W=0,75 при p<0,01), ефективними формами здоров'язберігаючої діяльності у навчальному закладі являються практичні заняття (1,93;1,49), лекції (2,0; 0,68), спортивні змагання

(3,43; 2,24), а також організація активного дозвілля студентів у період канікул і свят (5,5; 1,02).

Отримані результати надалі були нами використаними у ході розробки чіткої організаційної моделі та методичного супроводу позанавчальних форм теоретичної і практичної підготовки студентів з питань здорового способу життя.

Таблиця 4.6

Характеристика форм організації здоров'язберігаючої діяльності у закладі вищої освіти

Форми організації	Розподіл причин за рангами		
	W= 0,75; $\chi^2 = 115,13$; p<0,01		
	Середній бал, \bar{x}	Стандартне відхилення, s	Місце у рейтингу
Лекції	2,00	0,68	2
Практичні заняття	1,93	1,49	1
Спортивні змагання	3,43	2,24	3
Виховні години	6,29	2,05	7
Акції, свята	10,36	1,50	11
Вікторини, конкурси, Брейн-рінги	10,00	1,04	10
Проведення ранкової гімнастики для студентів	8,57	1,65	9
Рекреаційно-оздоровчі заходи (квести, естафети, спортивна анімація тощо)	5,71	2,40	5
Зустрічі	11,21	0,89	12
Самостійні заняття фізичними вправами	7,21	2,89	8
Організація відкритих тренувань для студентів провідними тренерами, відомими спортсменами-чемпіонами	5,79	2,22	6
Організація активного дозвілля студентів у період канікул і свят	5,50	1,02	4

На нашу багатьох дослідників, процес виховання свідомого ставлення студентства до власного здоров'я, здоров'я інших людей варто здійснювати

шляхом передачі знань і формування умінь і навичок зміцнення та збереження здоров'я, виконання практичних дій здорового способу життя. Саме в молоді роки відбувається сприйняття певних норм та зразків поведінки, усвідомлення потреб та мотивів, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень.

4.4. Структура та зміст моделі формування цінностей здорового способу життя у студентів в процесі фізичного виховання

Дослідниками зазначається, що у педагогіці побудова структурно схематичних та структурно-функціональних моделей успішно застосовується для покращення планування навчально-виховного процесу, оптимізації структури й змісту навчального матеріалу, управління навчальною діяльністю, професійною підготовкою [3]. Значення педагогічних моделей полягає у можливості екстраполяції результатів дослідження складових та взаємозв'язків між компонентами моделі у дійсний процес, об'єкт чи явище з метою раціоналізації їх побудови та удосконалення управління ними.

Виховна цінність моделі полягає в тому, що при її реалізації як у навчальний час, так і в позаурочний і вільний, зокрема канікулярний час, створюються умови для зміцнення, збереження та відновлення здоров'я, з урахуванням їх запитів, потреб, організації можливостей самореалізації, продуктивного спілкування та самодіяльності в різноманітних формах, що включають працю, пізнання, культуру, гру й інші сфери[26]. У попередніх дослідженнях встановлено, що у більшості студентів потреба у фізичному самовдосконаленні виражена слабо або відсутня, у третини ця потреба характеризується нестійкою зацікавленістю у фізкультурно-спортивній діяльності і тільки у 10 % відрізняється достатньо високою активністю особистості до занять фізичною культурою і спортом. Формування здорового способу життя, на думку Ю. С. Бойко [26] часто не має для молодих людей суб'єктивних особистісних смислів через відірваність гносеологічного плану свідомості від онтологічного, а мотивація здорового способу життя стає дієвою лише в міру втрати здоров'я. Дослідниками [26, 60, 156, 188]

встановлено, що формування цінностей здорового способу життя повинно бути системним і передбачати: вивчення уявлень молоді про здоровий спосіб життя і розробку методів оцінювання здоров'я індивіда; формування свідомості й установки на здоровий спосіб життя; розробку технологій формування у молоді здорового способу життя.

Подальше проведення оцінки рівня сформованості цінностей до здорового способу життя передбачало опитування студентів на предмет їх ставлення до здоров'я та здорового способу життя. Проведений скринінг підтвердив, що ціннісні орієнтації, зв'язані зі здоров'ям і веденням здорового способу життя, поки ще не посіли належного місця в системі цінностей студента. Рівень фізичного здоров'я більшості студентів низький. Зазначене стало передумовою розробки моделі формування цінностей здорового способу життя студентської молоді у процесі фізичного виховання (рис. 4. 1).

Метою моделі є – сприяння становленню та розвитку у студентів цінностей здорового способу життя, формування знань умінь і навичок щодо використання засобів фізичної культури для покращення якості життя.

При розробці моделі формування цінностей здорового способу життя у студентської молоді ми притримувалися думки низки авторів [26, 188], що побудова моделі базується на системному підході, відповідно до якого педагогічний процес, представлений у вигляді моделі, становить систему, у якій системотвірними компонентами є мета, сумісна діяльність педагога та студентів і результат. Системний підхід дозволив розкрити взаємозалежність складників цінностей фізичної культури, виступив методологічним засобом виявлення концептуальних підходів та організаційно-педагогічних умов проектування навчально-виховної діяльності як спеціально сконструйованої цілісної, динамічної та керованої системи. Змінними складовими педагогічного процесу слугують: зміст навчального матеріалу, методи й організаційні форми навчання, засоби навчання, умови та технології навчання.

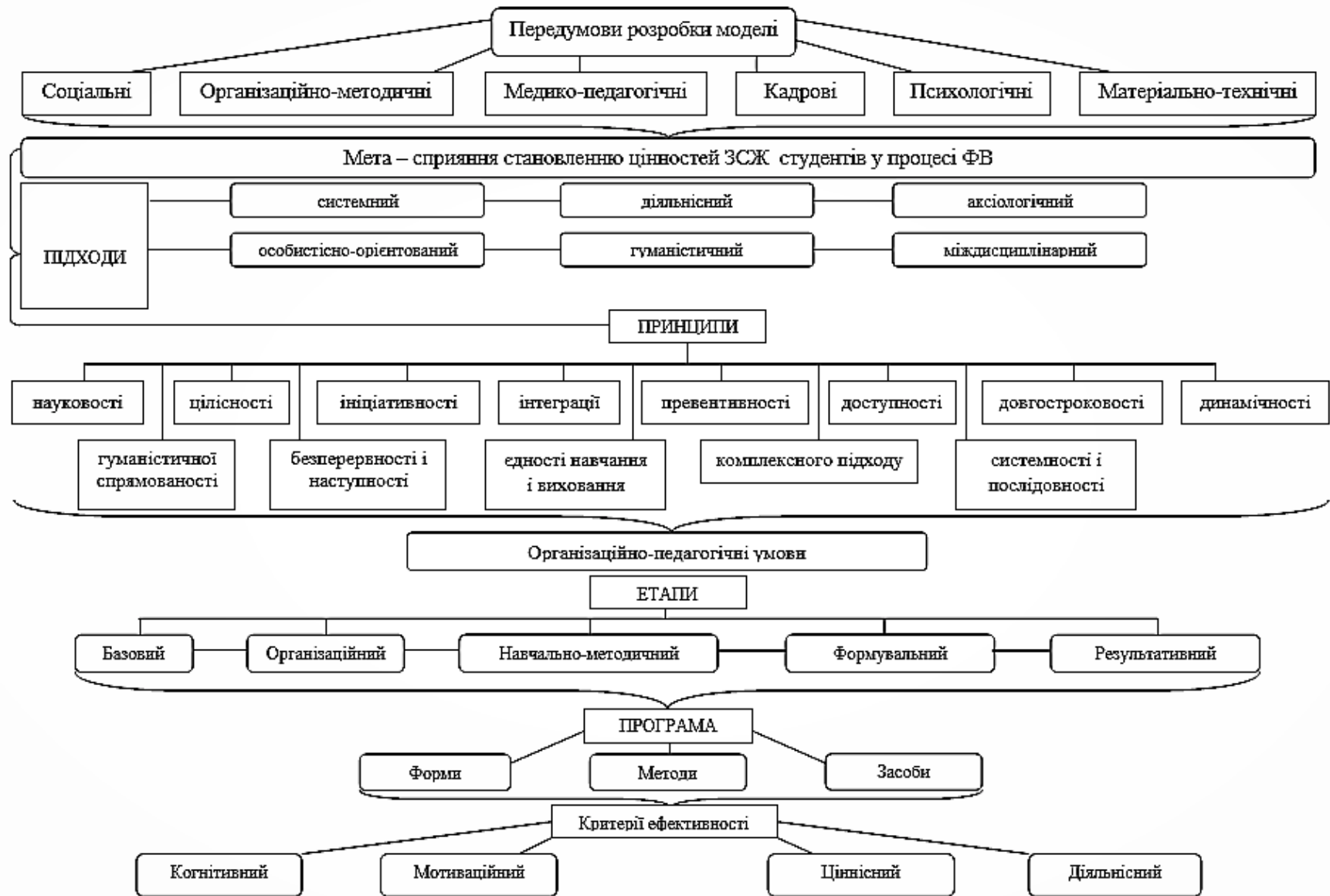


Рис. 4.1. Структура моделі формування цінностей здорового способу життя студентів

Також для розгляду суб'єктно орієнтованої організації закладу вищої освіти та керування його діяльністю, що сприяє переважно перебудові її змістового наповнення, взаємозбагаченню і взаємозумовленості змістових компонентів було застосовано діяльнісний підхід. Компонентами цієї діяльності є: засвоєння знань у галузі збереження і зміцнення здоров'я; саморегуляція емоційних станів, результатом чого є формування стійкої мотивації щодо набуття знань і умінь удосконалення життєдіяльності на засадах цінностей фізичної культури як життєвої і професійної перспективи, пріоритетність фізичної культури в системі ціннісних орієнтацій особистості; формування умінь використовувати одержану навчальну суму знань для контролю стану здоров'я, фізичного розвитку, проектування своєї діяльності з урахуванням збереження і зміцнення здоров'я та вдосконалення фізичної підготовленості. Особистісно орієнтований підхід дає змогу спрямовано формувати фізичну культуру та відповідне позитивне ставлення до цінностей фізичної культури; урахувати здібності, індивідуально-психологічні особливості та мотиви студентів.

Завданнями, запропонованої моделі виступили:

1. Формування ціннісного ставлення до здоров'я та здорового способу життя в процесі фізичного виховання студентів, набрання студентською молоддю досвіду в застосуванні здобутих цінностей впродовж життя в особистій, навчальній, професійній діяльності в побуті і в сім'ї.
2. Навчання раціонально використовувати вільний час для оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
3. Навчання знанням та вмінням ефективно використовувати оздоровчо-рекреаційну рухову активність під час самостійних занять та занять у неформальних групах.
4. Формування у студентів високих моральних, волевих і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці; збереження і зміцнення здоров'я студентів,

5. Сприяння всебічному розвитку організму, підтримання високої працездатності протягом всього періоду навчання; всебічній професійно-прикладній фізичній підготовці студентів з урахуванням особливостей майбутньої трудової діяльності, сприяння розвитку професійних, світоглядних та громадянських якостей студентів;

6. Навчання студентів необхідним знанням з основ теорії, методики і організації фізичного виховання і оздоровчого тренування в процесі організованих та самостійних занять;

7. Забезпечення в студентській молоді належного рівня розвитку показників їх функціональних та морфологічних можливостей організму, фізичних якостей, рухових здібностей, працездатності, виховання усвідомлення необхідності регулярно займатися фізичною культурою і спортом.

В основу розробки моделі формування цінностей здорового способу життя особистості покладено такі педагогічні принципи [26, 161]:

– науковості – реалізацію в освітніх установах науково обґрунтованих і перевірених здоров'язберігаючих технологій; адаптацію відповідних наукових знань для всіх ланок освіти з урахуванням особливостей різних вікових категорій; взаємозв'язок науки про здоров'я з практичним досвідом;

– превентивності означає, що виховні впливи держави, всіх виховних інститутів на основі врахування інтересів особистості та суспільства спрямовуються на профілактику негативних проявів поведінки студентської молоді, на допомогу та їх захист, неприйняття негативних впливів соціального оточення;

– безперервності і наступності, які визначають необхідність проводити роботу систематично і регулярно; неперервності та практичної цілеспрямованості – наступність у реалізації напрямів та етапів цієї роботи на різних освітніх рівнях; охоплює всі сфери життєдіяльності студентської молоді; здійснюється в аудиторній та позааудиторній виховній роботі;

утверджує спрямованість на досягнення основної мети – підвищення ефективності функціонування власного організму і свідомого позитивного ставлення до нього та забезпечується механізмом наступності між цілями, змістом, формами і методами, характером педагогічної взаємодії;

- інтеграції безперервного навчання здорового способу життя з наукою, природою, практичною діяльністю людини і суспільства передбачає синтез теоретичних, емпіричних і практичних знань у цілісній картині про здоров'я та здоровий спосіб життя; передбачає врахування індивідуальних особливостей (психофізичних, вікових, статевих, професійних та ін.) і подальшу інтеграцію в життя суспільства загалом;

- гуманістичної спрямованості – відображає визнання людини, її життя, фізичного, психічного, морального здоров'я і духовного багатства як вищих людських цінностей цивілізації, передбачає орієнтацію на особистість як вищу цінність, врахування її індивідуальних особливостей, задоволення фундаментальних потреб вихованця (у розумінні, пізнанні, прийнятті, справедливому ставленні до нього); вироблення індивідуальної програми розвитку; стимулювання розвитку в особистості свідомого ставлення до своєї поведінки, діяльності, життєвих виборів).

- комплексного міждисциплінарного підходу, заснованого на інтеграції питань здоров'я в різні навчальні програми;

- формування відповідальності студентів, викладачів і працівників вищих навчальних закладів за своє здоров'я, поведінку і життя;

- використання сучасних інформаційних технологій при формуванні здоров'язберігаючого середовища університету;

- доступності медичних, оздоровчих і освітніх послуг студентам, викладачам і співробітникам;

- контролю і оцінки результатів, заснованих на отриманні зворотного зв'язку, завдяки різним видам діагностики і самодіагностики;

- диференційованого підходу до організації заходів щодо вдосконалення фізкультурно-масової та спортивної роботи в університеті з

урахуванням специфіки і цільової установки на розвиток оздоровчої фізичної культури та дозвілленої діяльності;

Нами також враховано технологічні принципи, запропоновані у роботі С. М. Футорного [161]: комплексність; системність; цілісність; принцип інтеграції та координації взаємодії; довгостроковість.

При обґрунтуванні моделі формування цінностей здорового способу життя нами також були враховані організаційно-педагогічні умови, обґрунтовані у дослідженнях [26,130, 194, 197]:

- сприяння становленню і розвитку у студентів ціннісних орієнтацій на збереження і зміцнення здоров'я в умовах здоров'язберігального освітнього середовища ЗВО,

- формування у студентів ціннісного ставлення до здоров'я на основі розробки педагогічної стратегії їхньої мотивації на здоровий спосіб життя,

- активізація свідомого оволодіння студентами досвідом збереження;

- опанування знаннями з фізичної культури та формування настанов на ведення здорового способу життя, навчання засобів самоконтролю та вміння самостійно займатися фізичними вправами.

Формуванням установок до здорового способу життя у студентів здійснювалося послідовно через етапи, що знайшли відображення в моделі цього процесу (I етап – базовий, II етап – організаційний, III етап – навчально-методичний, IV етап – формувальний, V етап – результативний), кожен з яких є частиною освітнього процесу у закладі вищої освіти, що характеризується логічною завершеністю, чіткими цільовими настановами, предметним змістом, конкретним організаційно-методичним забезпеченням і системою контрольних оцінних процедур. Реалізація педагогічних умов формування цінностей здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів здійснювалася через послідовності етапів, що проявляли логіку їх розвитку від ситуативних

проявів на початковому етапі до становлення і закріплення на подальшому етапі та до сталого функціонування на заключному етапі. Кожен етап процесу формування цінностей здорового способу життя у студентів має відмінні риси, мету, та відповідні методи та прийоми їх реалізації.

Базовий етап був спрямований на формування інтересу до занять, ознайомлення з основними елементами техніки традиційних та інноваційних засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності; сприяння організації дозвілля студентів, ознайомлення з основами техніки безпеки.

Організаційний етап включав оцінку умов впровадження моделі формування цінностей здорового способу життя, оцінку здоров'язберезувального середовища навчального закладу. Базовий та організаційний етапи здійснювалися паралельно впродовж 1-2 місяців навчального року.

Навчально-методичний етап був пов'язаний з розв'язанням завдань, спрямованих на усвідомлення здорового способу життя як цінності, орієнтованих на програмний матеріал навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Етап був спрямований на підготовку студентів до організації здоров'язберігальної життєдіяльності. Його завдання – заповнити дефіцит знань, уявлень про здоровий спосіб життя, опанувати вміннями, навичками включення в нього; сприяти розвитку особистісного усвідомлення значущості здорового способу життя для продуктивної самореалізації та успішної професійної діяльності. Підготовку до складання індивідуальних програм самостійних занять. Відповідно до рекомендацій адміністрації досліджуваного вишу програма з фізичного виховання регламентується одним обов'язковим 80-хвилинним заняттям на тиждень й допускає доповнення рухової активності іншими формами занять у секціях з окремих видів спорту, заняттях у групах здоров'я за обраними фізкультурно-оздоровчими системами, заняття в фітнес-центрах тощо. Нами була запропонована до впровадження програма позаакадемічних занять, коли два

рази на тиждень студенти відвідують півторагодинні фізкультурно-оздоровчі заняття з використанням засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Ми керувалися рекомендаціями Міністерства освіти і науки України щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах, якими зокрема передбачено такі базові моделі як традиційна та секційна. Створення широкої мережі як спеціалізованих спортивних, так і загальнооздоровчих секцій, гуртків, клубів, які працюють за фіксованим розкладом у вільний від основних навчальних занять час (у другу зміну для студентів, які мають навчальні заняття в першій половині дня). Авторською програмою також було передбачено закріплення за кожним студентом працівника кафедри фізичного виховання, який виконує роль тьютора з питань оздоровлення та фізичного розвитку, рекомендує певні види фізичної активності (як організовані, так і самостійні), допомагає розробляти індивідуальну програму фізичного розвитку, у т.ч. спортивні та оздоровчі секції, гуртки, клуби, а можливо і лекторії зі збереження здоров'я, планування родини тощо. Дві-три обов'язкові зустрічі з студентом впродовж навчального семестру допомогли більш м'яко мотивувати студента до фізичної активності та дозволяли вносити корекцію у програми самостійних занять у разі необхідності.

Програма факультивних занять з фізичного виховання студентів передбачала 2-разові заняття на тиждень.

Формувальний етап передбачав залучення студентів до оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності. Завдання етапу спрямовані на покращення фізичного та психоемоційного стану; підвищення рівня рухової активності; формування позитивного ставлення до занять; сприяння раціональній організації фізкультурно-оздоровчої та рекреаційної діяльності студентів у вільний час; створення умов для розвитку особистості.

Результативний включав виявлення рівнівсформованості цінностей здорового способу життя у студентів, що передбачало вирішення завдань, спрямованих на «відкриття» студентом особистісного сенсу цінності

«здоровий спосіб життя», тобто усвідомлення особистісної і суспільної значущості цінності здорового способу життя.

Критеріями ефективності запропонованої моделі формування цінностей здорового способу життя визначені – когнітивний (рівень теоретичних знань, поінформованість щодо необхідності збереження власного здоров'я), мотиваційний (усвідомлення потреби в турботі про власне здоров'я, поведінкові стереотипи, мотивація до фізкультурно-оздоровчих занять), ціннісний (рівень сформованості ціннісних орієнтацій до здорового способу життя), діяльнісний (рівень рухової активності, рівень умінь та навичок, рівень залучення до регулярних занять руховою активністю). Визначено рівні сформованості цінностей здорового способу життя (оптимальний, допустимий та критичний).

Рівень сформованості цінностей здорового способу життя студентів контрольної та експериментальної груп визначали за запропонованими завданнями, до яких входили: опитування, тести, вправи, ситуації. Кожне виконане завдання оцінювалося за 5 бальною системою. Якщо завдання виконане нечітко, бездоказово, ставлення до здорового способу життя невизначене студенту виставлявся 1 бал, що відповідало відсотковому показнику – 1–20%; якщо виконання завдання потребувало тривалого обдумування, під час його виконання спостерігалися неточності у висловах, відповідь було нелогічною, виставлявся бал – 2, що відповідало відсотковому показнику – 21–40%; якщо відповідь включала окремі наукові терміни, була доказовою, хоча не досить чіткою, спостерігалося тривале обдумування відповіді виставлявся бал – 3, що відповідало відсотковому показнику – 41–60%; якщо відповідь була логічною, науково побудованою, здійснювалася без тривалого обдумування, але спостерігалися утруднення в наукових визначеннях виставлявся бал – 4, що відповідало відсотковому показнику – 61–80%; якщо відповідь студента була чіткою, науково побудованою, доказовою та логічно завершеною виставлявся бал – 5, що відповідало відсотковому показнику – 81–100%. Загалом, якщо студент під час

експерименту отримав результат від 1%до 35%, це свідчило про його критичний рівень сформованості цінностей здорового способу життя, від 36% до 70% – достатній, від 71%до 100% – оптимальний.

Як показали дослідження [26], навчально-виховний процес повинен включати два провідних напрями педагогічної діяльності зформування здорового способу життя:

- створення оптимальних зовнішньосередовищних умов – мікросоціального середовища (гуманістичні відносини, сприятливий психологічний клімат, активна творча обстановка), через спільну діяльність і спілкування молоді і дорослих в освітньому процесі;

- забезпечення внутрішніх умов (установок, потреб, здібностей) для саморозвитку і самовиховання особистості через механізми самопізнання, рефлексії, визначення мети.

Програма факультативних занять, спрямована на формування ціннісного ставлення до здорового способу життя, підвищення мотивації до занять фізичними вправами містила теоретичну та практичну складову. Якщо практична складова суттєво не відрізнялася за формою та змістом занять у контрольній групі, то теоретичний компонент мав особливості (рис. 4.2).

З огляду на низьку ефективність традиційних засобів фізичного виховання у підвищенні рівня теоретичних знань, нами використовувався інтерактивний підхід, що включав види навчання, які довели свою ефективність у попередніх дослідженнях [72]:

- електронне навчання (e-learning) – це система навчання, що пропонує використання Інтернет-технологій, електронних бібліотек, навчально-методичних мультимедіа-матеріалів, віртуальних лабораторій і практикумів тощо;

- мобільне навчання (m-learning) – це передавання знань на мобільні пристрої з використанням WAP I GPRS технологій, метою якого є зробити процес навчання гнучким, доступним і персоналізованим, в якому

реалізується головний принцип мобільного навчання – навчання в будь-якому місці, в зручний час;

– «перевернуте» навчання (flipped learning) – це форма активного навчання, що дозволяє «перевернути» звичайний процес навчання таким чином: студенти поза аудиторією переглядають відповідні навчальні матеріали, що будуть розглядатися на наступному занятті, самостійно вивчають теоретичний матеріал, а в аудиторії здійснюють його обговорення, виконують практичні завдання;

– змішане навчання – це навчання, в межах якого студент одержує знання, очно і самостійно онлайн, воно передбачає створення комфортного освітнього інформаційного середовища, системи комунікацій, що доставляють необхідну інформацію.

Зазначений підхід дозволив суттєво підвищити ефективність засвоєння теоретичних знань, які подавалися студентам доступно у цікавій формі, з урахуванням сучасного темпу життя молодшої людини.

Також студентам було запропоновано ведення електронного щоденника здоров'я – комп'ютерну програму Microsoft Corporation „MSN Здоров'я та фітнес”, яка встановлювалася на операційну систему мобільного телефону. У щоденнику здоров'я студенти мали змогу самостійно розширити систему знань щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я особистості, ознайомитися з методиками самоконтролю та самокорекції.

У ньому студенти фіксували показники фізичного стану, доповнювали знання з організації здоров'язберігаючої активності по вдосконаленню функціональних характеристик фізичного аспекту здоров'я, наближенню складників тіла до модельних показників та забезпеченні оптимального фізичного стану особистості. Доцільність та необхідність застосування зазначеної програми для студентського контингенту обґрунтовано у роботі С. М. Іванчикової [69].



Рис. 4.2. Основні компоненти та відмінності програм контрольної та експериментальної групи

На кожному етапі програми застосовано адекватні засоби лікарсько-педагогічного контролю та самоконтролю, які дозволяли вчасно вносити корективи у програми занять у разі необхідності.

Завданнями практичної складової було здобуття практичних навичок з використання різних засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності. У якості пріоритетних були обрані ті, які найбільш затребувані серед студентської молоді за даними соціологічного опитування. Серед юнаків – силові вправи, елементи спортивних ігор, рекреаційні ігри. Серед дівчат – оздоровчий фітнес.

4.5. Оцінка ефективності впровадження моделі формування цінностей здорового способу життя у студентів в процесі фізичного виховання

Експериментальна робота з формування цінностей здорового способу життя студентської молоді в процесі фізичного виховання здійснювалася у ході формувального експерименту тривалістю один навчальний рік.

Для оцінки сформованості цінностей студентів на основі даних констатувального експерименту, результатів експертної оцінки, розробленої системи оцінки визначено рівень сформованості цінностей здорового способу життя. До КГ та ЕГ увійшло по 24 студента. Оскільки статистичної значущої різниці між цінностями, теоретичними знаннями у юнаків і дівчат у попередніх дослідженнях не встановлено, здійснювалося загальна оцінка представників КГ і ЕГ.

У процесі дослідження нами було вивчено ієрархію термінальних цінностей студентів до експерименту. Було встановлено, що у системі термінальних цінностей переважає бажання активного діяльного життя (13,94; 2,84), суспільне покликання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі) (12,75; 4,61) та розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків) (табл. 4.8).

Таблиця 4.8

Ієрархія термінальних цінностей студентів ЗВО до експерименту, КГ, n=24

Термінальні цінності	Розподіл за рангами		
	Середній ранг, \bar{r}	Стандартне відхилення, s	Місце у рейтингу
активне діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя)	13,94	2,84	1
життєва мудрість (зрілість суджень та здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом)	10,46	4,41	8
здоров'я (фізичне і психічне)	4,25	4,86	18
цікава робота	9,54	4,50	10

краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві)	12,00	5,74	4
любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною)	5,29	3,89	17
матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів)	10,54	5,21	7
наявність хороших і вірних друзів	7,54	4,57	14
суспільне покликання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі)	12,75	4,61	2
пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток)	9,65	4,48	9
продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей)	8,54	4,87	13
розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення)	7,04	3,49	16
розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків)	12,63	3,94	3
свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках)	8,99	5,32	11
щасливе сімейне життя	7,29	3,96	15
щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому)	10,71	4,57	6
творчість (можливість творчої діяльності)	10,83	5,92	5
впевненість в собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів)	9,00	5,25	12

Аналогічно ситуація склалася і у випадку ЕГ: активне діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя) (12,63; 3,94) (13,58; 3,2), розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків) (13,29; 3,37), краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві) (12,75; 4,28) (табл. 4.9).

На жаль, така цінність як здоров'я і у тій, і у іншій групі знаходиться на останньому місці. Порівняльний аналіз рангів до експерименту засвідчив відсутність суттєвих розбіжностей.

Таблиця 4.9

**Ієрархія термінальних цінностей студентів ЗВО до експерименту, ЕГ,
n=24**

Термінальні цінності	Розподіл за рангами		
	Середній ранг, \bar{r}	Стандартне відхилення, s	Місце у рейтингу
активне діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя)	13,58	3,20	1
життєва мудрість (зрілість суджень та здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом)	9,08	4,88	10
здоров'я (фізичне і психічне)	4,83	3,27	18
цікава робота	9,54	4,05	8
краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві)	12,75	4,28	3
любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною)	9,17	6,51	9
матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів)	12,54	5,12	5
наявність хороших і вірних друзів	7,17	3,53	14
суспільне покликання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі)	12,71	3,95	4
пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток)	7,08	4,27	15
продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей)	10,00	4,40	7
розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення)	5,67	3,53	17
розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків)	13,29	3,37	2
свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках)	8,54	5,25	12
щасливе сімейне життя	6,75	5,12	16
щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому)	9,00	6,57	11
творчість (можливість творчої діяльності)	11,13	5,07	6
впевненість в собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів)	8,17	4,17	13

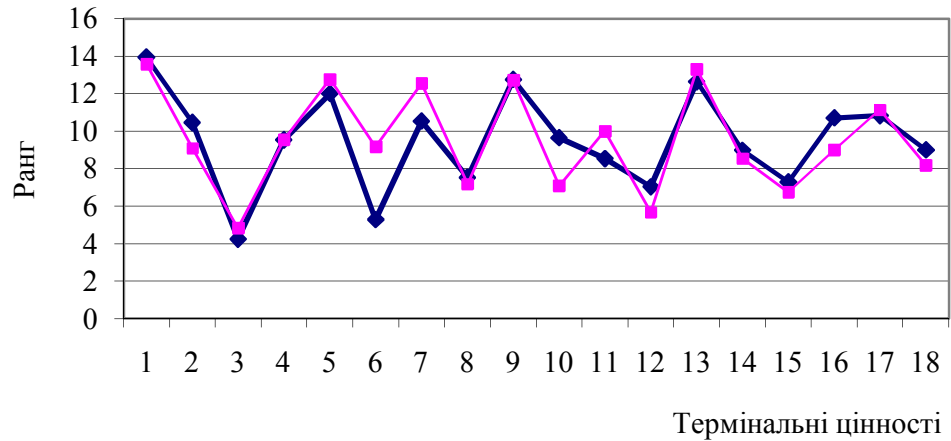


Рис. 4.2. Порівняльна оцінка термінальних цінностей студентів КГ і ЕГ до експерименту, (n=48):

◆ – контрольна група; ■ – експериментальна група

Після експерименту на відміну від учасників КГ, у представників ЕГ відбулися значні зрушення. Застосування розробленої моделі посприяло усвідомленню ними цінності категорії «Здоров'я», яка з останньої позиції у рейтингу перемістилась на 3 місце (табл. 4.10, 4.11).

Таблиця 4.10

Ієрархія термінальних цінностей студентів ЗВО після експерименту, КГ, n=24

Термінальні цінності	Розподіл за рангами		
	Середній ранг, \bar{r}	Стандартне відхилення, s	Місце у рейтингу
активне діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя)	14,15	2,96	1
життєва мудрість (зрілість суджень та здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом)	10,88	4,74	6
здоров'я (фізичне і психічне)	7,38	3,53	14
цікава робота	9,71	3,98	9
краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві)	10,88	5,68	6
любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною)	5,92	3,75	17

матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів)	9,71	5,55	9
наявність хороших і вірних друзів	6,67	3,97	15
суспільне покликання (повага оточуючих, колективу, товаришів)	12,17	4,60	3
пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток)	8,15	4,83	13
продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей)	6,54	4,86	16
розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення)	4,46	4,79	18
розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків)	13,25	3,87	2
свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках)	9,29	4,80	11
щасливе сімейне життя	8,63	4,49	12
щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому)	11,46	3,68	4
творчість (можливість творчої діяльності)	11,42	5,87	5
впевненість в собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч)	10,38	5,79	8

Таблиця 4.11

Ієрархія термінальних цінностей студентів ЗВО після експерименту, ЕГ, n=24

Термінальні цінності	Розподіл за рангами		
	Середній ранг, \bar{r}	Стандартне відхилення, s	Місце у рейтингу
активне діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя)	13,88	3,00	2
життєва мудрість (зрілість суджень та здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом)	11,33	5,15	6
здоров'я (фізичне і психічне)	13,33	5,46	3
цікава робота	7,54	3,58	14
краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві)	7,75	4,68	11
любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною)	8,88	5,44	10

матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів)	15,38	2,75	1
наявність хороших і вірних друзів	6,67	2,70	16
суспільне покликання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі)	11,79	4,04	4
пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток)	6,96	3,47	15
продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей)	9,17	4,25	9
розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення)	7,58	4,69	12
розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків)	11,42	4,18	5
свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках)	6,13	5,46	17
щасливе сімейне життя	5,58	5,17	18
щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому)	7,58	6,23	12
творчість (можливість творчої діяльності)	10,83	4,47	7
впевненість в собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч)	9,21	3,95	8

Як бачимо, у студентів КГ цінність здоров'я залишилася на одному з останніх місць, а у учасників ЕГ цінності помітно перерозподілилися у бік дбайливого ставлення до власного здоров'я (рис. 4.3).

Зазначимо, що якщо до початку експерименту розходжень між ставленням до здоров'я учасників КГ і ЕГ за критерієм Манна-Утні встановлено не було ($U = 238,5 > U_{кр} = 207$ для $n_1=24$, $n_2=24$, $p>0,05$), то наприкінці експерименту у студентів ЕГ ставлення до здоров'я було статистично значуще вищим, ніж у студентів КГ ($U = 73,5 < U_{кр} = 183$ для $n_1=24$, $n_2=24$, $p<0,01$).

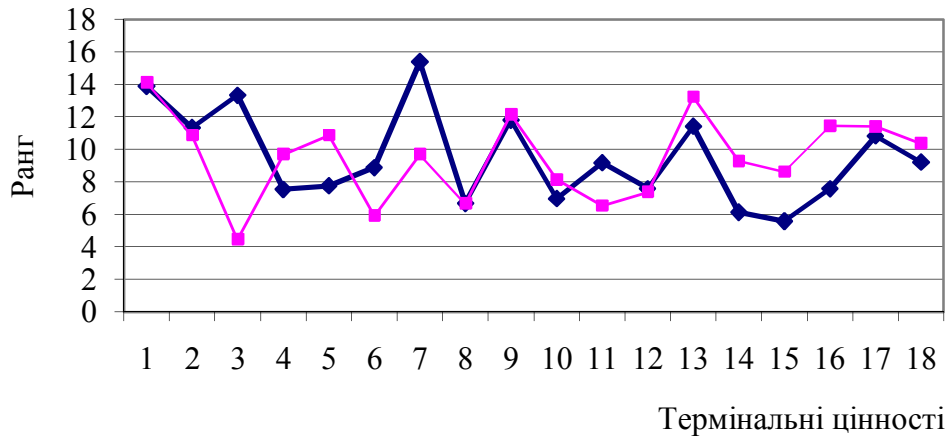


Рис. 4.3. Порівняльна оцінка термінальних цінностей студентів КГ і ЕГ після експерименту, (n=48):

◆ – експериментальна група; ■ – контрольна група

Перевірка інструментальних цінностей показала аналогічні результати. Так, до експерименту погляди студентів на життєві цінності практично не відрізнялися в обох групах (табл. 4.12, 4.13).

До експерименту у студентів КГ на перших позиціях розташувалися такі інструментальні цінності як акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах (13,67; 2,87), непримиренність до недоліків у собі та інших (12,92; 5,21), високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання) (12,81; 4,88), що вказує на великі запити до життя. Проте така чеснота як освіченість (широта знань, висока загальна культура) (6,21; 4,47) на жаль розташувалася на останньому місці.

Таблиця 4.12

Ієрархія інструментальних цінностей студентів ЗВО до експерименту, КГ, n=24

Інструментальні цінності	Розподіл за рангами		
	Середній ранг, \bar{r}	Стандартне відхилення, s	Місце у рейтингу
акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах	13,67	2,87	1
вихованість (гарні манери)	8,58	5,54	12

високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання)	12,81	4,88	3
життєрадісність (почуття гумору)	7,96	6,41	15
старанність (дисциплінованість);	10,54	4,17	4
незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче)	8,38	5,11	14
непримиренність до недоліків у собі та інших	12,92	5,21	2
освіченість (широта знань, висока загальна культура)	6,21	4,47	18
відповідальність (почуття обов'язку, вміння тримати своє слово)	7,92	4,54	16
раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення)	8,50	5,10	13
самоконтроль (стриманість, самодисципліна)	9,42	5,39	9
сміливість у відстоюванні своєї думки, поглядів	9,71	5,28	8
тверда воля (уміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами)	9,04	4,96	10
терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки та омани)	10,15	4,42	5
широта поглядів (вміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички)	8,63	4,25	11
чесність (правдивість, щирість)	6,63	5,26	17
ефективність у справах (працелюбність, продуктивність в роботі)	10,04	4,42	6
чуйність (дбайливість)	9,92	4,82	7

У студентів розподіл першочергових цінностей виглядав наступним чином: непримиренність до недоліків у собі та інших (15,21; 4,28), високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання) (14,54; 4,73), а також акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах (12,42; 3,4). А широта поглядів (вміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички) та раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення) також посідають місця наприкінці рейтингу.

Таблиця 4.13

**Ієрархія інструментальних цінностей студентів ЗВО до експерименту,
ЕГ, n=24**

Інструментальні цінності	Розподіл за рангами		
	Середній ранг, \bar{r}	Стандартне відхилення, s	Місце у рейтингу
акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах	12,42	3,40	3
вихованість (гарні манери)	9,21	4,23	11
високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання)	14,54	4,73	2
життєрадісність (почуття гумору)	9,71	5,81	10
старанність (дисциплінованість);	10,92	4,58	4
незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче)	4,79	4,60	18
непримиренність до недоліків у собі та інших	15,21	4,28	1
освіченість (широта знань, висока загальна культура)	7,13	4,09	15
відповідальність (почуття обов'язку, вміння тримати своє слово)	10,08	4,82	7
раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення)	7,19	5,81	14
самоконтроль (стриманість, самодисципліна)	10,08	5,65	7
сміливість у відстоюванні своєї думки, поглядів	5,71	4,72	17
тверда воля (уміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами)	8,54	4,38	12
терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки та омани)	10,00	3,95	9
широта поглядів (вміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички)	8,46	4,17	13
чесність (правдивість, щирість)	6,29	4,07	16
ефективність у справах (працелюбність, продуктивність в роботі)	10,56	2,70	5
чуйність (дбайливість)	10,17	4,42	6

На наш погляд, саме не бажання розвиватися, низький рівень самокритики, недостатній рівень загальної культури і зумовлюють незначну цінність здоров'я у системі цінностей студентів ЗВО.

Після експерименту на противагу учасникам КГ у студентів ЕГ спостерігалися значні зрушення у системі інструментальних цінностей. Такі цінності як освіченість (широта знань, висока загальна культура), самоконтроль (стриманість, самодисципліна), а також раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення) значно піднялися у рейтингу.

Після експерименту студенти КГ мали наступний рейтинг у системі інструментальних цінностей: акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах (13,67; 2,87), непримиренність до недоліків у собі та інших (12,54; 5,06), високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання) (12,81; 4,88). Вочевидь, значних зрушень в уподобаннях не відбулося і переконання залишилися незмінними (табл. 4.14).

Таблиця 4.14

Ієрархія інструментальних цінностей студентів ЗВО після експерименту, КГ, n=24

Інструментальні цінності	Розподіл за рангами		
	Середній ранг, \bar{r}	Стандартне відхилення, s	Місце у рейтингу
акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах	13,96	2,84	1
вихованість (гарні манери)	8,92	5,30	11
високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання)	12,21	5,24	3
життєрадісність (почуття гумору)	7,94	6,41	15
старанність (дисциплінованість);	10,25	4,45	4
незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче)	8,67	4,99	13
непримиренність до недоліків у собі та інших	12,33	5,01	2
освіченість (широта знань, висока загальна культура)	7,08	5,40	17

відповідальність (почуття обов'язку, вміння тримати своє слово)	7,63	4,63	16
раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення)	8,54	5,12	14
самоконтроль (стриманість, самодисципліна)	9,79	5,57	8
сміливість у відстоюванні своєї думки, поглядів	9,29	5,07	9
тверда воля (уміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами)	9,25	5,18	10
терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки та омани)	9,90	4,04	7
широта поглядів (вміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички)	8,75	4,41	12
чесність (правдивість, щирість)	6,63	5,40	18
ефективність у справах (працелюбність, продуктивність в роботі)	9,92	4,33	6
чуйність (дбайливість)	9,96	4,78	5

У студентів на перші місця перемістилися такі цінності як освіченість (широта знань, висока загальна культура) (14,75; 4,32), самоконтроль (стриманість, самодисципліна) (13,29; 3,99) та раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення) (13,08; 4,32) (табл. 4.15).

Таблиця 4.15

Ієрархія інструментальних цінностей студентів ЗВО після експерименту, ЕГ, n=24

Інструментальні цінності	Розподіл за рангами		
	Середній ранг, \bar{r}	Стандартне відхилення, s	Місце у рейтингу
акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах	12,42	3,40	4
вихованість (гарні манери)	9,21	4,23	8
високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання)	12,40	5,81	5

життєрадісність (почуття гумору)	8,83	5,83	12
старанність (дисциплінованість);	9,67	4,50	7
незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче)	4,67	4,32	18
непримиренність до недоліків у собі та інших	8,96	6,56	11
освіченість (широта знань, висока загальна культура)	14,75	2,90	1
відповідальність (почуття обов'язку, вміння тримати своє слово)	7,56	5,30	15
раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення)	13,08	4,32	3
самоконтроль (стриманість, самодисципліна)	13,29	3,99	2
сміливість у відстоюванні своєї думки, поглядів	5,00	3,61	17
тверда воля (уміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами)	8,04	4,41	14
терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки та омани)	9,08	4,15	9
широта поглядів (вміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички)	8,50	4,17	13
чесність (правдивість, щирість)	6,33	4,07	16
ефективність у справах (працелюбність, продуктивність в роботі)	9,02	3,58	10
чуйність (дбайливість)	10,19	4,42	4

Ми вважаємо, що позитивні зміни пов'язані із залученням студентів ЕГ до ведення ЗСЖ.

Порівняльний аналіз розташування інструментальних цінностей студентів КГ і ЕГ засвідчив відсутність відмінностей між їх розташуванням (рис. 4.4).

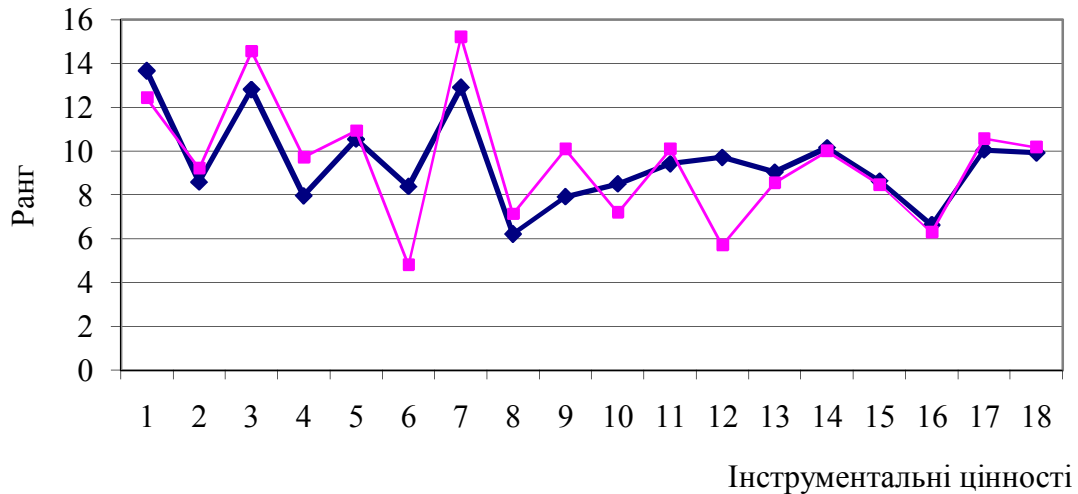


Рис. 4.4. Порівняльна оцінка інструментальних цінностей студентів КГ і ЕГ до експерименту, (n=48):

◆ – експериментальна група; ■ – контрольна група

Дослідження дозволило встановити, що якщо до початку експерименту розходжень між поглядами на освіченість (широту знань, високу загальну культуру) учасників КГ і ЕГ за критерієм Манна-Утні встановлено не було ($U = 220 > U_{кр} = 207$ для $n_1=24$, $n_2=24$, $p>0,05$), то наприкінці експерименту у студентів ЕГ дана цінність стала статистично значуще вищою у ієрархії цінностей, аніж у студентів КГ ($U = 76,5 < U_{кр} = 207$ для $n_1=24$, $n_2=24$, $p<0,01$).

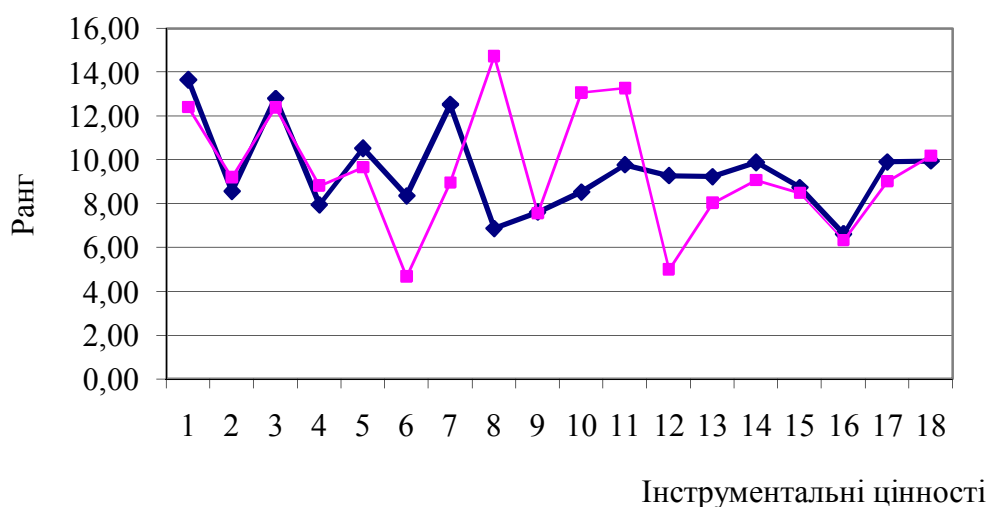


Рис. 4.5. Порівняльна оцінка інструментальних цінностей студентів КГ і ЕГ після експерименту, (n=48):

◆ – експериментальна група; ■ – контрольна група

Зазначимо, що якщо до початку експерименту розходжень між ставленням до здоров'я учасників КГ і ЕГ за критерієм Манна-Утні встановлено не було ($U = 238,5 > U_{кр} = 207$ для $n_1=24$, $n_2=24$, $p>0,05$), то наприкінці експерименту у студентів ЕГ ставлення до здоров'я було статистично значуще вищим, аніж у студентів КГ ($U = 73,5 < U_{кр} = 183$ для $n_1=24$, $n_2=24$, $p<0,01$).

Крім того, статистично значуще стало відрізнятися усвідомлення необхідності вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення ($U = 137 < U_{кр} = 183$ для $n_1=24$, $n_2=24$, $p<0,01$) та погляд на самоконтроль ($U = 192 < U_{кр} = 207$ для $n_1=24$, $n_2=24$, $p<0,05$) в той час, якщо на початку експерименту таких розходжень не спостерігалось ($U = 247 > U_{кр} = 207$ для $n_1=24$, $n_2=24$, $p>0,05$) та ($U = 282 > U_{кр} = 207$ для $n_1=24$, $n_2=24$, $p>0,05$) відповідно.

Ми вважаємо, що такі результати – прямий наслідок пропаганди ЗСЖ та застосування авторської технології.

В процесі дослідження ми виконали розподіл студентів за рівнем теоретичної підготовленості в питаннях здоров'язберігання і з'ясували, що на початку експерименту розподіл студентів був схожим. Так, студентів 20,83% ($n=5$) не залежно від групи характеризувались достатнім рівнем теоретичних знань, 50% ($n=12$) студентів КГ і 45,83% ($n=11$) мали середній рівень, а 29,17% ($n=7$) учасників КГ і 33,33% ($n=8$) представників ЕГ мали початковий рівень знань з піднятих питань (рис. 4.6).

Було виявлено, що до експерименту рівень знань студентів не мав статистично значущих відмінностей в залежності від групи ($U = 259 > U_{кр} = 207$ для $n_1=24$, $n_2=24$, $p>0,05$).

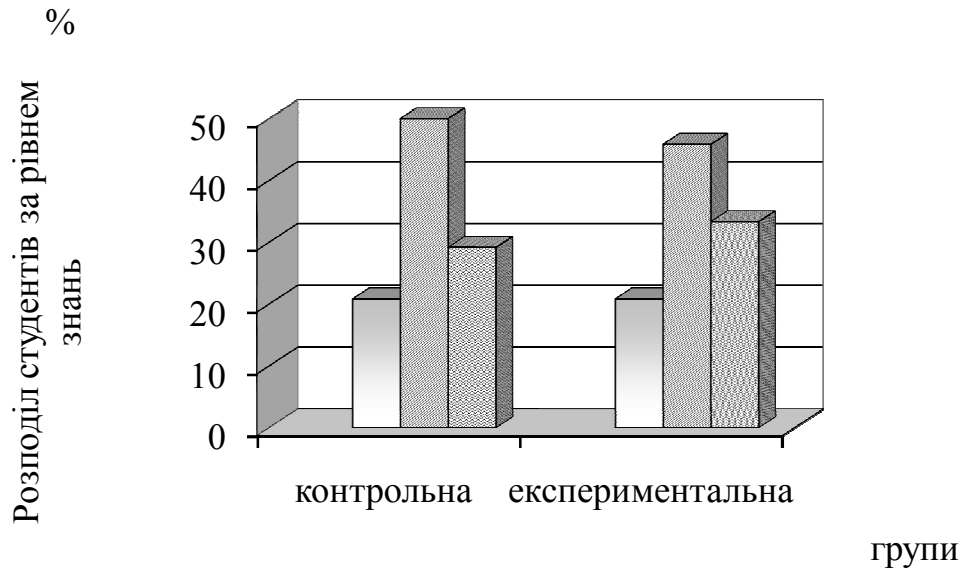


Рис. 4.6. Оцінка рівня теоретичних знань з питань ЗСЖ у студентів ЗВО до експерименту, (n=48):

– достатній рівень;
 – середній рівень;

– початковий рівень

Проте подальше дослідження довело, що студенти ЕГ стали набагато краще орієнтуватися у питаннях здоров'язберігання. Розподіл студентів після експерименту мав суттєві розбіжності в залежності від групи. З поміж студентів ЕГ зменшилось число з початковим рівнем теоретичних знань з питань ЗСЖ на 29,16% (n=7). В той же час збільшилась кількість студентів з високим рівнем знань на 8,33% (n=2). А у студентів КГ рівень знань збільшився несуттєво (рис. 4.7).

Шляхом статистичної обробки отриманих результатів ми довели, що після експерименту рівень знань студентів ЕГ був статистично значуще вищим порівняно із представниками КГ ($U = 188 < U_{кр} = 207$ для $n_1=24$, $n_2=24$, $p < 0,05$).

З нашої точки зору отримані результати підтверджують необхідність цілеспрямованої просвітницької діяльності стосовно ЗСЖ у навчальному процесі студентів.

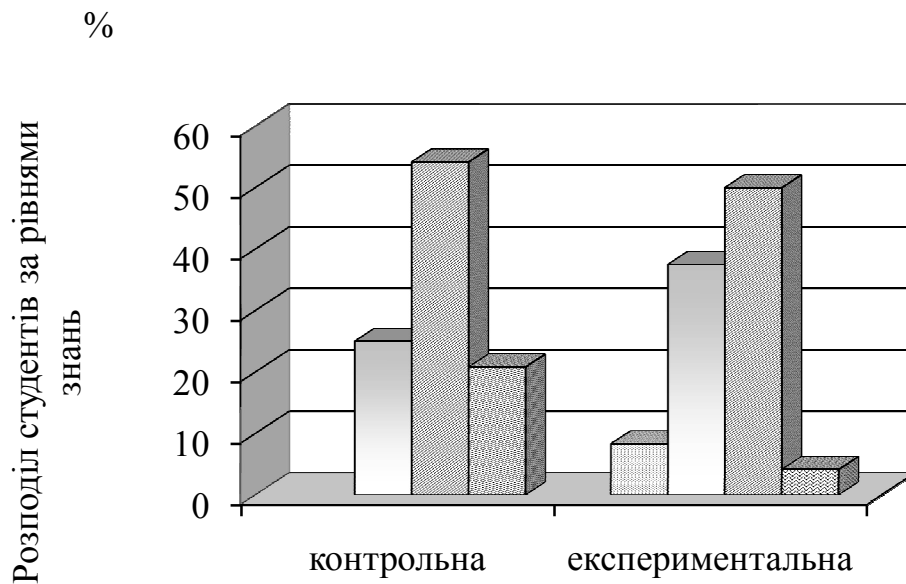
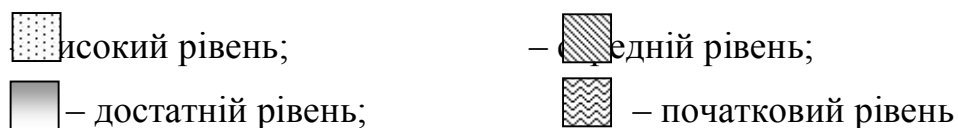


Рис. 4.7. Оцінка рівня теоретичних знань з питань ЗСЖ у студентів ЗВО після експерименту, (n=48):



Оцінка практичних умінь студентів до експерименту також не дала нам підстав вважати, що учасники експерименту мали відмінності в залежності від групи.

Розподіл студентів за рівнем практичних умінь в питаннях здоров'язберігання засвідчив, що на початку експерименту розподіл студентів був аналогічним. Так, серед студентів КГ спостерігалось 20,83% (n=5) з достатнім рівнем практичних умінь, 50% (n=12) з середнім рівнем та 29,17% (n=7) з початковим. А серед студентів ЕГ до експерименту було виявлено 37,5% (n=9) з достатнім, 41,67% (n=10) з середнім та 20,83% (n=5) з початковим рівнем практичних умінь стосовно організації ЗСЖ (рис. 4.8).

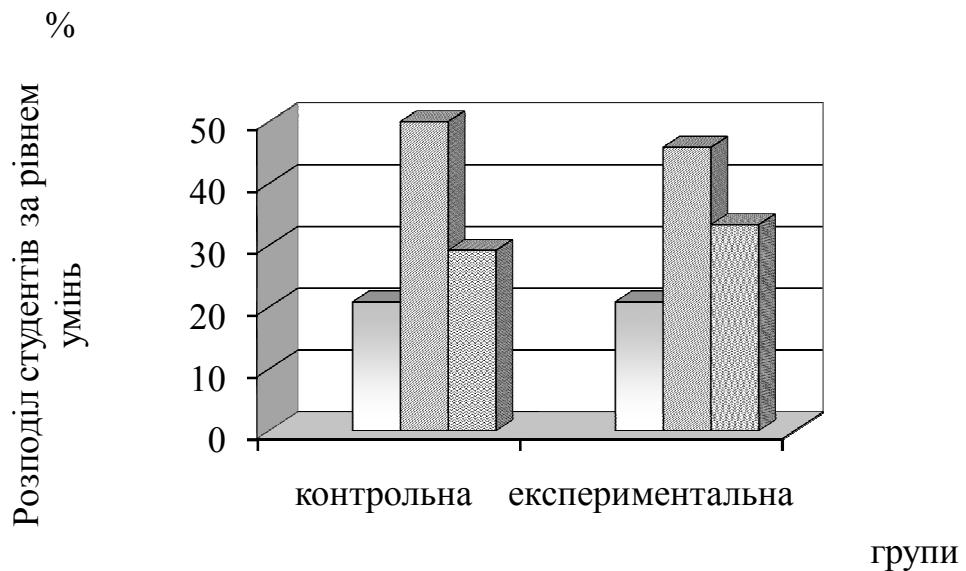
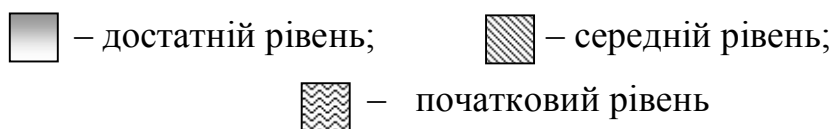


Рис. 4.8. Оцінка рівня практичних умінь з питань ЗСЖ у студентів ЗВО до експерименту, (n=48):



Варто вказати, що до експерименту рівень практичних умінь студентів не мав статистично значущих відмінностей в залежності від групи ($U = 235 > U_{кр} = 207$ для $n_1=24$, $n_2=24$, $p>0,05$).

Впродовж експерименту студенти ЕГ навчилися складати раціон, розробляти ранкову гімнастику, почали займатися рекреаційною діяльністю під час вихідних, усвідомили важливість дотримуватися засад ЗСЖ і у результаті їх практичні вміння були оцінені значно вище, ніж у студентів КГ. Так, ми зафіксували збільшення частки студентів ЕГ з високим рівнем практичних умінь на 25% (n=6) за рахунок зменшення частки студентів з початковим рівнем на 12,5% (n=3). Натомість у студентів КГ розподіл помітно не змінився (рис. 4.9).

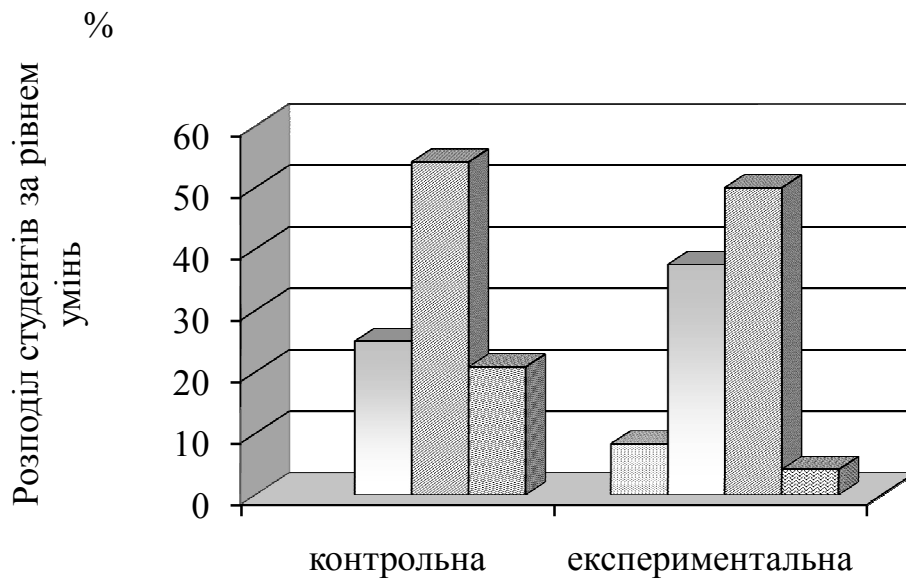


Рис. 4.9. Оцінка рівня практичних умінь з питань ЗСЖ у студентів ЗВО після експерименту, (n=48):



Після експерименту було встановлено, що студенти ЕГ мали статистично значуще вищий рівень практичних умінь ($U = 190 < U_{кр} = 207$ для $n_1=24, n_2=24, p<0,05$), а у студентів КГ лишився низьким.

Ми зафіксували однаковий розподіл студентів за рівнем мотивації до ЗСЖ: не залежно від групи 16,67% (n=4) мали високий, 33,33% (n=8) достатній, 37,5% (n=9) середній та 12,5% (n=3) початковий рівень мотивації. Отже існує значний потенціал для формування ЗСЖ і студенти ЗВО готові сприймати таку інформацію і вчитися піклуватися про себе.

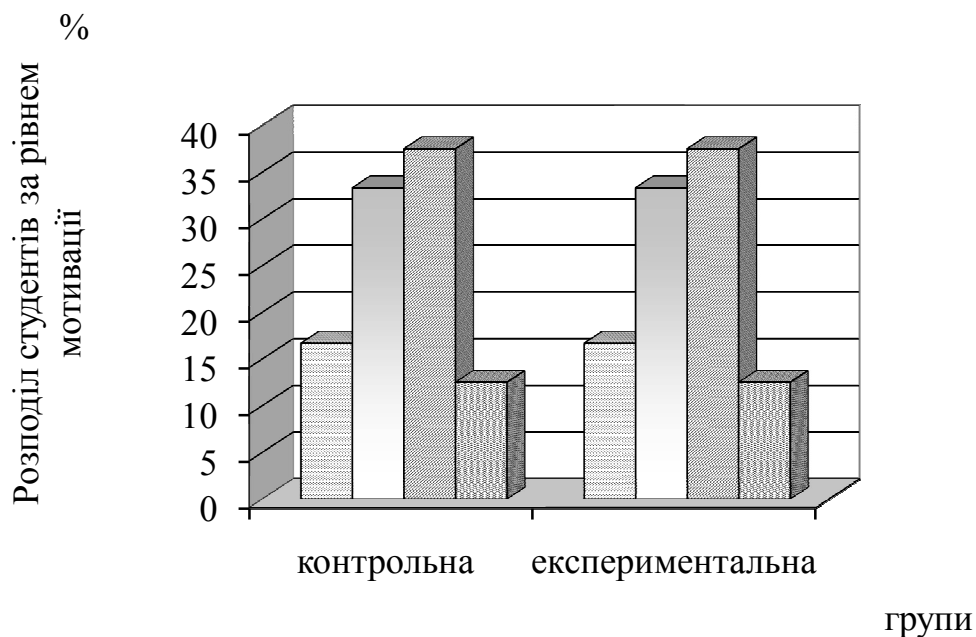


Рис. 4.10. Оцінка рівня мотивації до ЗСЖ у студентів ЗВО до експерименту, (n=48):



Проте після експерименту у студентів ЕГ мотивація іще посилилася: частка студентів ЕГ з високим рівнем мотивації зросла на 25% (n=6).

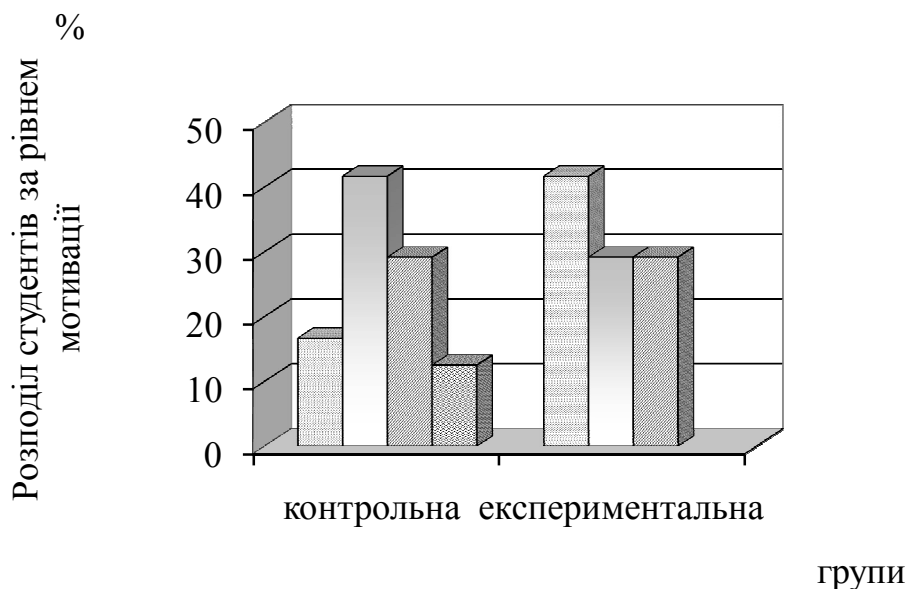


Рис. 4.11. Оцінка рівня мотивації до ЗСЖ у студентів ЗВО після експерименту, (n=48):



Крім того, серед них не лишилося студентів із початковим рівнем мотивації до ЗСЖ. Встановлено, що до експерименту рівень мотивації студентів не мав статистично значущих відмінностей в залежності від групи ($U = 288 > U_{кр} = 207$ для $n_1=24$, $n_2=24$, $p>0,05$), а вже після експерименту було встановлено, що студенти ЕГ мали статистично значуще вищий рівень мотивації до ЗСЖ ($U = 205,5 < U_{кр} = 207$ для $n_1=24$, $n_2=24$, $p<0,05$).

Відбулися зміни і у показниках рухової активності. Суттєво збільшилася частка студентів контрольної та експериментальної групи, які підвищили рівень рухової активності. Позитивні зміни відбулися також і у показниках фізичного стану.

Вивчаючи стан сформованості ЗСЖ студентів ЗВО ми зважали на той факт, що, оскільки ЗСЖ безпосереднім чином впливає на здоров'я людини, то можна стверджувати, рівень сформованості ЗСЖ учасників експерименту тісно корелює із рівнем їх фізичного здоров'я. Оцінка РФЗ була нами виконана за традиційною методикою Г. Л. Апанасенка.

Таблиця 4.16

Оцінка показників, які характеризують рівень фізичного здоров'я студентів ЗВО, n=48

Показники	Юнаки (n=23)		Дівчата (n=25)	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Індекс маси тела, $\text{кг}\cdot\text{м}^{-2}$	22,51	1,58	22,24	2,34
Життєвий індекс, $\text{мл}\cdot\text{кг}^{-1}$	53,59	5,92	47,12	5,06
Силовий індекс, сила кисті, $\text{кг}\cdot\text{кг}^{-1}$	66,18	8,84	41,06	7,74
Індекс Робінсона, ум.од.	89,00	5,33	87,81	8,93
Індекс Руф'є, ум.од.	8,68	1,74	9,5	1,07

Попередня оцінка розподілу вибірових даних, складених із показників, за якими відбувалася оцінка РФЗ, дозволила встановити, що вони підлягають нормальному закону розподілу, отже порівняння середньо групових здійснювалося замі за параметричним t-критерієм Стьюдента для незалежних вибірок. Дослідження показало наступне:

➤ юнаки і дівчата не мають статистично значущих розходжень показника індексу Кетле ($t=0,5 > t_{кр}=2,01$ при $p<0,01$);

- на відміну від дівчат, у юнаків значення життєвого індексу статистично значуще більше ($t=4,1 > t_{кр}=2,69$ при $p < 0,01$);
- середньгруповий силовий індекс юнаків статистично значуще більший у порівнянні із обстеженими дівчатами ($t=10,4 > t_{кр}=2,69$ при $p < 0,01$);
- показник індекса Робінсона не відрізняється залежно від статі ($t=0,6 < t_{кр}=2,01$ при $p < 0,05$);
- фізична працездатність у юнаків вища порівняно з дівчатами, оскільки індекс Руф'є у юнаків має статистично значуще меншу величину ($t=2,1 > t_{кр}=2,01$ при $p < 0,05$).

У ході розподілу студентів ЗВО, що прийняли участь у експерименті за РФЗ було виявлено, що частка юнаків з середнім та нижчим за середній РФЗ склала 30,43% ($n=7$) та 34,78% ($n=8$) відповідно, а у 34,78% ($n=8$) зафіксовано низький РФЗ. У 28% ($n=7$) дівчат встановлено середній, у 36% ($n=9$) – нижчий за середній РФЗ, а у 36% ($n=9$) РФЗ знаходився на низькому рівні (рис. 4.12).

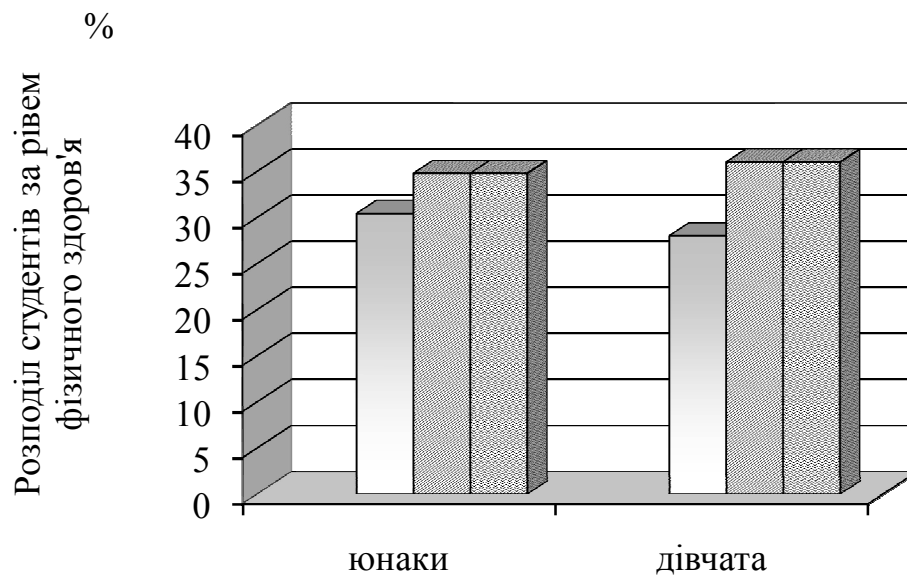


Рис. 4.12. Оцінка рівня фізичного здоров'я студентів ЗВО, ($n=48$):

- – середній рівень;
- ▨ – нижчий за середній рівень;
- ▩ – низький рівень

Згідно із отриманими результатами, РФЗ у юнаків вищий за РФЗ дівчат, проте частки дівчат за рівнями РФЗ статистично значуще не відрізняються від часток юнаків ($p > 0,05$).

Крім того, варто зазначити, що серед обстежених не виявлено таких, які мають принаймні вищий за середній РФЗ.

Вочевидь, РФЗ обстежених являється недостатнім і така ситуація вимагає розробки технології формування ЗСЖ студентів, передусім направленої на зміцнення їх фізичного здоров'я.

Вивчаючи вплив впровадженої технології, що обумовлює сформованість ЗСЖ студентів ЗВО, на рівень їх здоров'я, ми виконали аналіз основних показників РФЗ учасників КГ і ЕГ до і після експерименту. Оскільки попередній аналіз засвідчив, що показники РФЗ мають статистично значущі відмінності ($p > 0,05$) в залежності від статі, ми були змушеними розглядати їх окремо для юнаків і дівчат.

Як показало виконане дослідження, юнаки КГ на початку дослідження характеризувалися середнім рівнем фізичного розвитку за індексом Кетле, середнім рівнем життєвого індексу, середнім рівнем силового індексу, середнім значенням індексу Робінсона, а також середнім рівнем фізичної працездатності за індексом Руф'є. У дівчат КГ на початку експерименту, окрім силового індексу, також усі величини показників, що характеризують РФЗ, знаходилися на середньому рівні (табл. 4.17).

Таблиця 4.17

Оцінка показників, які характеризують рівень фізичного здоров'я студентів ЗВО до експерименту, КГ, n=24

Показники	Юнаки (n=14)		Дівчата (n=10)	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Індекс маси тела, $\text{кг}\cdot\text{м}^{-2}$	19,21	0,58	18,2	0,42
Життєвий індекс, $\text{мл}\cdot\text{кг}^{-1}$	56,93	2,88	51,19	2,32
Силовий індекс, сила кисті, $\text{кг}\cdot\text{кг}^{-1}$	70,75	3,79	45,28	6,69
Індекс Робінсона, ум.од.	87,81	5,3	86,83	9,31
Індекс Руф'є, ум.од.	7,71	1,53	8,96	1,27

Слід вказати, що до експерименту представники обох груп незалежно від статі загалом характеризувалися нижчим за середнім РФЗ і частки студентів з різними РФЗ статистично значуще не відрізнялися ($p > 0,05$). Після експерименту статистично значущих зрушень досліджуваних показників учасників КГ не відбулося, проте намітилася позитивна тенденція (табл. 4.18).

Таблиця 4.18

Оцінка показників, які характеризують рівень фізичного здоров'я студентів ЗВО після експерименту, КГ, n=24

Показники	Юнаки (n=14)		Дівчата (n=10)	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Індекс маси тела, $\text{кг}\cdot\text{м}^{-2}$	21,72	0,57	20,85	0,54
Життєвий індекс, $\text{мл}\cdot\text{кг}^{-1}$	57,16	3,04	48,24	2,66
Силовий індекс, сила кисті, $\text{кг}\cdot\text{кг}^{-1}$	72,69	5,71	50,28	6,2
Індекс Робінсона, ум.од.	84,46	6,41	79,56	8,69
Індекс Руф'є, ум.од.	8,21	1,49	9,72	1,13

Відповідно, було зафіксовано наступну зміну розподілу учасників КГ за РФЗ залежно від статі. Так, наприкінці експерименту частка юнаків з середнім РФЗ зросла на 14,29% (n=9) на за рахунок зменшення частки студентів з нижчим за середній рівнем та низьким РФЗ на 7,14% (n=1) у обох випадках (рис. 4.13).

У дівчат КГ також спостерігалися позитивні зрушення: на 30% (n=3) збільшилася частка дівчат з середнім РФЗ за рахунок зменшення серед обстежених дівчат з нижчим за середній РФЗ (рис. 4.14).

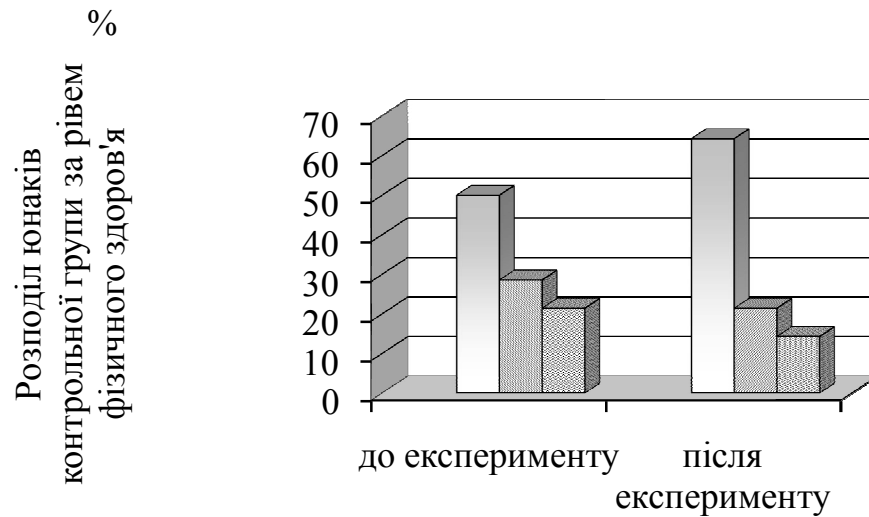


Рис. 4.13. Оцінка рівня фізичного здоров'я юнаків КГ до і після експерименту, (n=14):

– середній рівень;
 – нижчий за середній рівень;

– низький рівень

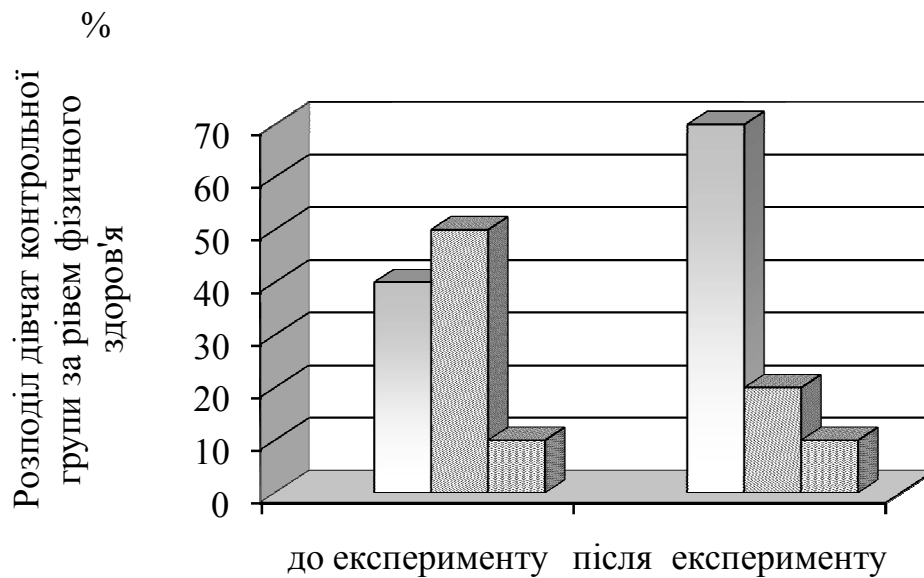


Рис. 4.14. Оцінка рівня фізичного здоров'я дівчат КГ до і після експерименту, (n=10):

– середній рівень;
 – нижчий за середній рівень;

– низький рівень

У юнаків ЕГ до експерименту величина силового і життєвого індексу знаходилася на низькому рівні, а значення інші індексів відповідали

середньому рівню. При цьому у дівчат ЕГ значення ЖІ було на нижчому за середній рівень, силовий індекс – на низькому рівні, а інші величини – на середньому рівні (табл. 4.19).

Таблиця 4.19

Оцінка показників, які характеризують рівень фізичного здоров'я студентів ЗВО до експерименту, ЕГ, n=24

Показники	Юнаки (n=9)		Дівчата (n=15)	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Індекс маси тела, кг·м ⁻²	23,67	1,95	23,24	2,56
Життєвий індекс, мл·кг ⁻¹	48,38	5,74	44,4	4,55
Силовий індекс, сила кисті, кг·кг ⁻¹	59,06	9,9	38,25	7,27
Індекс Робінсона, ум.од.	90,86	5,09	88,47	8,93
Індекс Руф'є, ум.од.	9,84	1,35	9,74	0,89

Вивчення показників, які входять до складу РФЗ після експерименту показало, що відносно показників, які характеризують РФЗ, у представників ЕГ відбулися позитивні зрушення (табл. 4.20).

Таблиця 4.20

Оцінка показників, які характеризують рівень фізичного здоров'я студентів ЗВО після експерименту, ЕГ, n=24

Показники	Юнаки (n=9)		Дівчата (n=15)	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Індекс маси тела, кг·м ⁻²	23,37	1,66	22,67	1,95
Життєвий індекс, мл·кг ⁻¹	53,77	4,17	47,72	3,38
Силовий індекс, сила кисті, кг·кг ⁻¹	69,99	6,96	47,38	6,61
Індекс Робінсона, ум.од.	86,97	5,47	85,83	7,13
Індекс Руф'є, ум.од.	6,84	0,58	7,92	1,9

Було виявлено, що частка юнаків ЕГ після експерименту з середнім РФЗ зросла на 55,6% (n=5), а частка юнаків з низьким РФЗ зменшилася на 44,5% (n=4) (рис. 4.15).

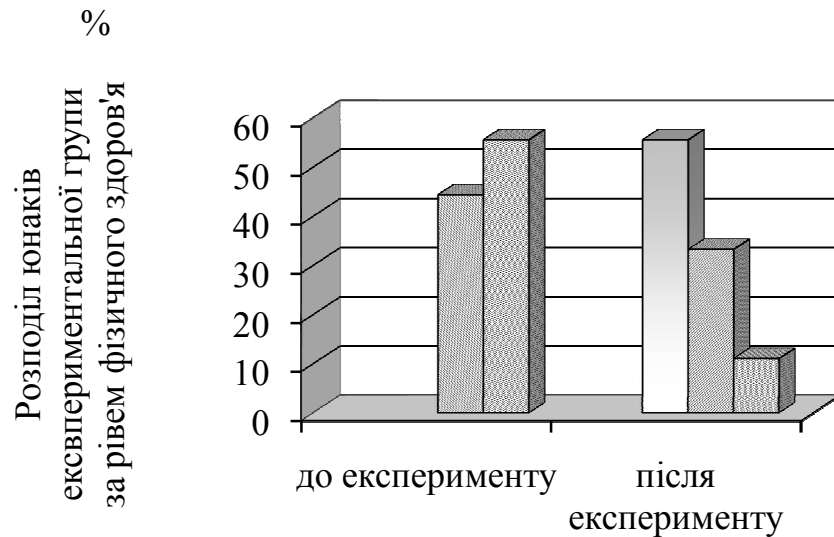


Рис. 4.15. Оцінка рівня фізичного здоров'я юнаків ЕГ до і після експерименту, (n=9):

– середній рівень;
 – нижчий за середній рівень;
 – низький рівень

В той же час, у дівчат ЕГ після експерименту частка з середнім РФЗ зросла на 26,7% (n=4), а частка з низьким РФЗ зменшилася на 20% (n=5) (рис. 4.16).

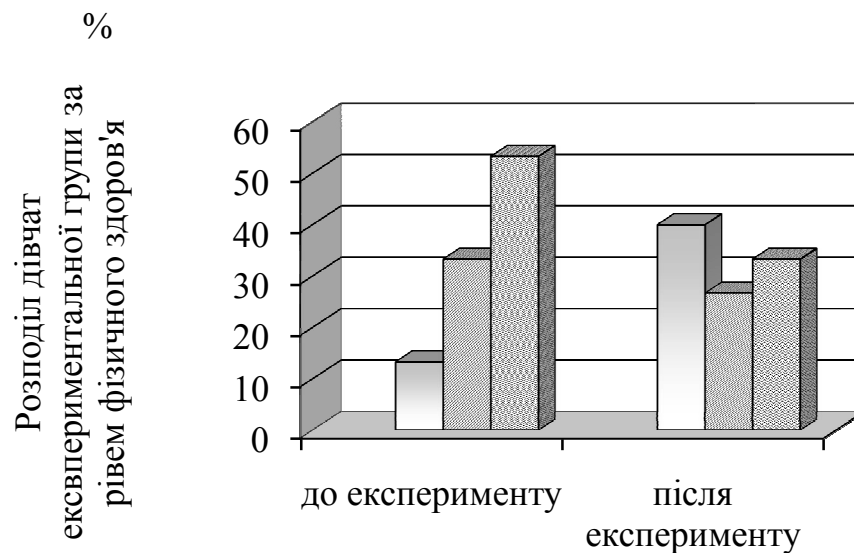


Рис. 4.16. Оцінка рівня фізичного здоров'я юнаків ЕГ до і після експерименту, (n=9):

– середній рівень;
 – нижчий за середній рівень;

– низький рівень

Варто вказати наступне: у студентів обох груп наприкінці експерименту відбулися позитивні зрушення у показниках, що характеризують РФЗ, що можна пояснити заходами, які були нами застосовані у рамках авторської технології. Не можна стверджувати, що наприкінці експерименту РФЗ студентів ЕГ був статистично значуще вищим порівняно із студентами КГ ($p > 0,05$), утім позитивна динаміка, яку ми спостерігали, дає підстави вважати нашу здоров'язберігаючу діяльність успішною.

Після експерименту у рівнях сформованості студентів обох груп відбулися позитивні зрушення, утім у учасників ЕГ ці зрушення були більш помітними (рис. 4.17).

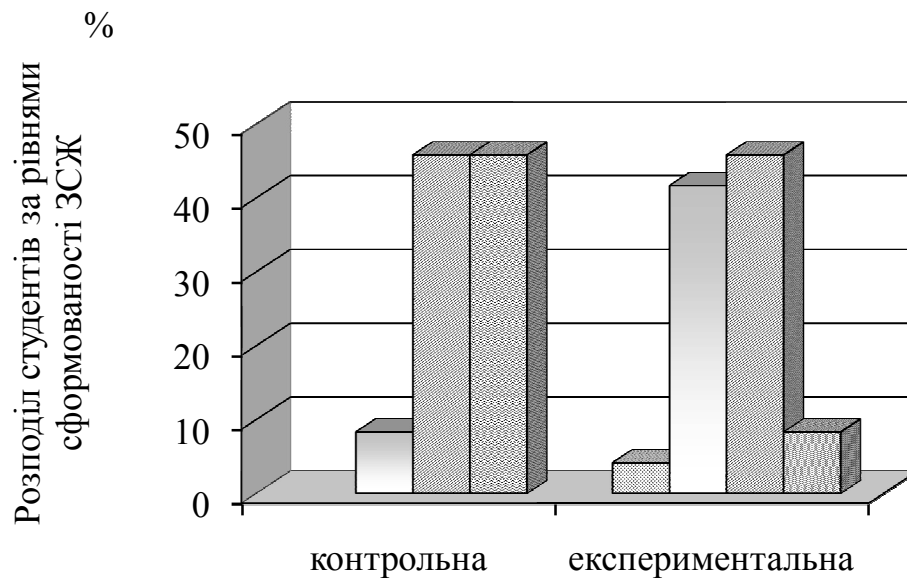


Рис. 4.17. Оцінка рівня мотивації до ЗСЖ у студентів ВНЗ, (n=48):

- | | | | |
|---|---------------------|---|-----------------------|
|  | – високий рівень; |  | – задовільний рівень; |
|  | – достатній рівень; |  | – критичний рівень |

Таким чином результати дослідження засвідчили динамічні позитивні зміни показників сформованості цінностей здорового способу життя, які

відбулися у студентів експериментальної групи та визначили доцільність змодельованого процесу формування цінностей здорового способу життя у студентів ЗВО.

Висновки до розділу 4

За результатами експертного дослідження визначено лімітуючі та стимулюючі чинники формування цінностей здорового способу життя, які враховано при розробці моделі формування цінностей здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання. Розроблена модель спрямована на створення сприятливих умов для залучення молоді до здоров'язберігаючої діяльності, підвищення їх рівня здоров'я, рухової активності, фізичне самовдосконалення та розробку заходів з модернізації навчально-виховного процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Практичною складовою розробки стала програма з використанням засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Ефективність запропонованої моделі здійснювалася у формувальному експерименті, тривалість якого склала один навчальний рік. На початку експерименту здійснено вихідний контроль рівня теоретичних знань та практичних умінь, мотивації до здорового способу життя, показники фізичного здоров'я, якості життя, рухової активності та визначено ієрархію цінностей студентів. Означені показники були враховані нами при розробці оцінки сформованості цінностей здорового способу життя та визначені критеріїв сформованості. Встановлено загалом критичний рівень сформованості, що потребувало розробки заходів, спрямованих на підвищення ефективності наявних підходів до формування цінностей ЗСЖ студентів в процесі фізичного виховання. Впровадження моделі формування цінностей здорового способу життя сприяло підвищенню рівня сформованості, і загалом всіх показників, що покладено в основу її розробки.

Впродовж експерименту суттєво підвищився рівень теоретичних знань: з поміж студентів ЕГ зменшилось число з початковим рівнем теоретичних знань з питань ЗСЖ на 30 %, збільшилась кількість студентів з високим

рівнем знань на 8,33%. Відбулося збільшення частки студентів ЕГ з високим рівнем практичних умінь на 25%. Після експерименту у студентів ЕГ мотивація до занять руховою активністю посилилася: частка студентів ЕГ з високим рівнем мотивації зросла на 25%. Крім того, серед них не лишилося студентів із початковим рівнем мотивації до ЗСЖ. У обох групах підвищився рівень рухової активності. Позитивні зміни відбулися також і у показниках фізичного стану. Оцінка рівня сформованості цінностей до здорового способу життя продемонструвала підвищення кількості студентів ЕГ з оптимальним рівнем сформованості у той час як у контрольній групі більшість студентів мали критичний та допустимий рівень сформованості.

Отримані результати дослідження подані у роботах автора [11,86, 92].

РОЗДІЛ 5

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

У дисертації наведено теоретичне узагальнення проблеми формування цінностей здорового способу життя студентської молоді у процесі фізичного виховання. Запропоновано новий підхід до вирішення важливого й актуального завдання, що полягає в проектуванні, теоретичному обґрунтуванні, розробці та експериментальній перевірці моделі формування цінностей здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів.

За результатами проведених теоретичних досліджень встановлено, що вітчизняними і зарубіжними дослідниками закладено методологічне підґрунтя та розкрито загальнотеоретичні питання формування здорового способу життя, охарактеризовано механізми управління процесом формування здорового способу життя. Більшість проведених досліджень демонструють зацікавленість фахівців у дослідженні професійно-прикладної направленості при формуванні ЗСЖ. Так, Н.Н. Завидівська [64] основні аспекти проблеми формування ЗСЖ студентів вищих навчальних закладів економічного профілю; Е.А. Малейченко [117] дослідила шляхи формування установок на ЗСЖ при вихованні студентів-юристів. Значна частка досліджень направлена на встановлення педагогічних основ формування ЗСЖ майбутніх педагогів. Так, О.А. Плаксіною [139] досліджено формування ціннісного відношення студентів до ЗСЖ як невід'ємної частини виховної роботи серед студентів університету. Б.М. Зисманов [68] розглядає такі педагогічні умови ефективного формування ЗСЖ студентів в освітньому процесі ЗВО як ціннісне відношення до здоров'я і ЗСЖ, включення в основу освітнього процесу ЗВО оволодіння студентами цінностями ЗСЖ, здійснення системного рішення проблем формування ЗСЖ в освітньо-інформаційному і

поведінковому плані, здійснення диференційованого та індивідуального відбору змісту, форм і методів формування ЗСЖ тощо [68].

Питання здоров'язбереження та формування культури здоров'я студентської молоді досліджуються у різних напрямках педагогами, психологами, медиками. Та на жаль недостатньо уваги приділяється комплексному, системному аналізу здоров'яформуючих детермінант студентів в умовах вузу. Зважаючи на актуальність проблеми здоров'язбереження та формування здоров'я студентської молоді, важливим є визначення та аналіз основних чинників, що впливають на формування цінностей здорового способу життя студентів, теоретичний аналіз поведінкових детермінант здоров'я у освітньому процесі вузу [95].

Цінність здорового способу життя визначається як сукупність значимих для формування світогляду у сфері здорового способу життя елементів фізичної культури, культури міжособистісних відносин, культури психофізичної регуляції.

У такому розумінні ми розглядаємо здоров'язбереження як атрибут і процес збереження і зміцнення здоров'я студентів у освітньому процесі, основними компонентами якого є формування здорового способу життя, культури здоров'я і здоров'язберігаючої поведінки. Залучення студентів до здорового способу життя відбувається у результаті протікання низки взаємопов'язаних процесів: присвоєння як інтеріоризації соціальних цінностей здорового способу життя (хочу), засвоєння знань (знаю), оволодіння уміннями і навичками (умію), розвиток особистісних якостей (можу), збагачення суб'єктивного досвіду (маю і буду). Одним із напрямків формування культури здоров'я студентів як частини педагогічного процесу може стати вдосконалення і посилення того позитивного, що є у кожній людині, розширення життєвих ресурсів, його фізичного, психічного і духовного потенціалу, розвиток здоров'яорієнтованих ініціатив. Значною мірою це пов'язано зі створенням і реалізацією освітніх програм у сфері здоров'язбереження, розширення уявлень про здоровий спосіб життя,

просвітництво відносно інтеграції багатого досвіду культури здоров'я молоді, різних способів самооздоровлення, саморегуляції, спонукання до самопрояву своїх природовизначальних даних у здійсненні здорового способу життя. Оскільки здоров'я людини у даному випадку ми бачимо як предмет наукового осягнення, базову цінність і мету оздоровчої практики, правильно буде покласти в основу здоров'ятворчих концепцій і програм формування базових компонентів культури здоров'я людини, які б актуалізували потреби студентів до здоров'язбереження, збереження і зміцнення власного здоров'я і здоров'я оточуючих. На нашу думку, у якості обов'язкової умови ефективності роботи зі здоро'взбереження необхідно розглядати і зовнішній ресурс – наявність здоров'язабезпечуючого освітнього середовища як сукупності різних умов і можливостей, що містяться у просторово-предметному і соціальному оточенні.

Для формування культури здоров'я студентів потрібне культивування у освітньому просторі вузу ідей філософії здоров'я та успішної особистості з точки зору сучасного суспільства; засвоєння учасниками освітнього простору еталонів самозбережувальної поведінки і культури здорового способу життя, підвищення здоров'язберігаючої активності [95]. Таким чином, складаються два вектори у роботі зі здоров'ябудівництва:

- формування мотивації і сприйняття здоров'я як цінності, необхідної для професійної і творчої самореалізації майбутніх спеціалістів на рівні професійно-значимих, особистісно і соціально бажаних стандартів та передбачає вдосконалення та посилення того позитивного, що є у кожній людині, розширення її внутрішніх життєвих ресурсів, відчуття благополуччя, радості життя [95];

- формування відкритої, гнучкої і когерентної потреби суб'єктів внутрішньовузівського здоров'язабезпечуючого освітньо-виховного середовища як сукупності різних умов і можливостей просторово-предметного соціального оточення[95] .

Встановлено, що більшість дослідників акцентують на необхідності формування здорового способу життя з метою виховання цільової установки на раціоналізацію фізичних навантажень, рухових умінь і навичок, що в цілому продуктивно втілюється в роботу кафедр фізичного виховання вищих навчальних закладів [26]. Однак поза увагою дослідників залишилася проблема формування цінностей здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів в процесі навчальних занять з фізичного виховання та позанавчальних занять оздоровчо-рекреаційної спрямованості. Як зазначається у дослідженнях багатьох авторів [26], у більшості навчальних закладів застосовують недостатньо ефективні форми роботи з охорони здоров'я, мало використовують наявний потенціал для збереження і зміцнення здоров'я молодого покоління, формування ціннісного ставлення до здоров'я та здорового способу життя. Невідповідність між сучасними вимогами, що їх висуває соціум до здоров'я молоді, і фактично сформованою системою педагогічного керівництва формуванням, зміцненням і збереженням здоров'я учасників освітнього процесу є актуальною проблемою національної освіти. Прагнучи забезпечити європейську якість вищої освіти, більшість вищих навчальних закладів намагається відійти від традиційної системи навчання і виховання, відбувається перехід до навчально-виховного процесу інноваційного типу, з новими технологіями і новим змістом. Оновлення змісту освіти здійснюється в умовах децентралізації управління, широкої автономізації освітніх закладів, розвитку варіативності освіти, інтенсифікації змісту (значна частина дисциплін та інформації, необхідна для засвоєння студенту, збільшується й ускладнюється з кожним роком). Тому одним із критеріїв якості вищої освіти повинна бути його здоров'язберігаюча і здоров'язміцнювальна орієнтація [30].

Посилення уваги до проблем здоров'я дітей та молоді зумовлено різким погіршенням показників фізичного стану підростаючого покоління, негативна динаміка якого спостерігається впродовж останніх 20–30 років. Позитивне ставлення до здоров'я передбачає усвідомлення особистістю того,

що саме здоров'я є найважливішою цінністю для людини. Особа із ціннісним ставленням до здоров'я обирає таку стратегію поведінки і такий спосіб життя, які забезпечують збереження і зміцнення його здоров'я [60].

Системний аналіз наукових досліджень вітчизняних та зарубіжних науковців свідчить про наявність значної кількості теоретико-методичних і практичних напрацювань з питань формування цінностей здоров'я та здорового способу життя людини. Проте незважаючи на вагомі результати наукових пошуків у царині формування цінностей здоров'я та здорового способу життя вони, на думку багатьох авторів, не дістали форми цілісного узагальнення. Поза увагою дослідників залишилися важливі аспекти теоретичних і методичних основ формування цінностей здорового способу життя студентської молоді в процесі фізичного виховання.

Проведений [60] аналіз виховної практики засвідчив, що у більшості навчальних закладів недостатньо застосовуються ефективні форми роботи з охорони здоров'я молодого покоління, мало використовується їх потенційні можливості для збереження і зміцнення здоров'я студентів, формування ціннісного ставлення до здоров'я та здорового способу життя. Ми погоджуємося з твердженням [60], що у педагогічній практиці процес збереження та зміцнення здоров'я студентів, формування цінності здорового способу життя та їхнього оздоровлення має фрагментарний, часто формальний характер, використовуються традиційні засоби виховання. Ціннісне ставлення до свого здоров'я, бажання і вміння піклуватися про нього у переважній частині молодого покоління є недостатньо сформованим.

З огляду на важливість порушеної проблеми, ми притримуємося думки низки авторів [19, 52, 62, 84, 188 та ін.], щодо актуальності впровадження в освітнє середовище закладу вищої освіти здоров'яформувальних і здоров'язберігальних методів, прийомів, технологій, метою яких є формування аксіологічних установок до здорового способу життя, збереження та зміцнення здоров'я, оволодіння навичками ведення здорового способу життя.

На цьому ж своїх працях наголошує Н.У. Коцур, який зазначає, що необхідними умовами формування ЗСЖ є усвідомлене бажання вносити корективи у сформовані стереотипи поведінки заради зміцнення здоров'я, та спрямований на це педагогічний вплив [106]. Відповідно, учасники педагогічної системи передусім мають бути зацікавленими формуванням у студентської молоді глибокого переконання у надцінності категорії «здоров'я» серед інших життєвих цінностей. Особливу роль у підготовці фізично і духовно здорової, соціально та професійно компетентної, творчо активної і мобільної, здатної до саморозвитку на будь-якому етапі життєвого шляху, відповідальної і толерантної особистості має відіграти здоровий спосіб життя студентської молоді. Однак його формування часто не має для молодих людей суб'єктивних особистісних смислів через відірваність гносеологічного плану свідомості від онтологічного, а мотивація здорового способу життя стає дієвою лише в міру втрати здоров'я.

Однією з важливих складових сучасної парадигми оздоровчої рухової активності є концепція формування здоров'я особи шляхом залучення до здорового способу життя, ключовим та генеруючим чинником якого є рухова активність [56]. За даними Міністерства охорони здоров'я України близько 70%-80% співгромадян мають певні відхилення у стані здоров'я, а за очікуваною тривалістю життя Україна посідає одне з останніх місць на континенті. Очевидною є безперспективність в нових умовах дотримання традиційної концепції так званого «збереження здоров'я» (оскільки на повірку нема що зберігати), а також розроблення на її основі та впровадження в практику «здоров'язберігаючих технологій» [56].

Однак слід враховувати, що патерналістські настрої населення щодо системи охорони здоров'я, низький рівень усвідомлення цінності здоров'я як власного капіталу, існування в умовах соціально-економічної нестабільності для переважної більшості українського населення створили умови, що не сприяють орієнтованості на здоровий спосіб життя [40].

Студентський вік характеризується досить високою соціальною активністю, високим рівнем пізнавальної мотивації [150], що створює сприятливі передумови для включення у структуру підготовки майбутніх фахівців такого змісту, метою якого є навчання студентів здорового способу життя, пропаганда здоров'я і здорового способу життя. У процесі вивчення такого змісту передбачається формування ціннісного відношення до здорового способу життя.

Аналіз здійснених досліджень підтвердив, що процес формування здорового способу життя у вишах різного професійного спрямування визначається системою фізичного виховання. З одного боку, процес здоров'язбережувального навчання сприяє удосконаленню процесу фізичного виховання студентів, а з другого – вимагає оновлення змісту дисципліни «Фізичне виховання», переорієнтації її практичної складової. Такі закономірності, що стосуються необхідності модернізації навчального процесу з фізичного виховання, необхідності переорієнтації його на формування цінностей здорового способу життя виявлено також у нашому дослідженні. Зокрема, студентами та викладачами наголошується на чинниках, які негативно впливають на якість організації процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах, основними з яких є матеріально-технічне, організаційне, програмно-методичне та кадрове забезпечення.

Серед причин, які впливають на негативне ставлення до занять фізичною культурою і спортом, опитані нами студенти вказали: тіснота в спортивних залах (неналежні матеріально-технічні умови), відсутність зручностей у роздягальнях, душових, туалетах, незручний розклад занять, відсутність можливості займатися видом рухової активності за вибором, авторитарний стиль викладання дисципліни, недостатня кількість фізкультурно-оздоровчих заходів, нецікаві форми подання матеріалу під час теоретичних занять. Отримані дані загалом кореспондуються з результатами дослідження інших авторів [77–80, 102, 103, 155 та ін.].

Нами підтверджено дані про те, що процес формування цінностей здорового способу життя студентської молоді у вищих навчальних закладах обумовлений чинною системою фізичного виховання, яка на сьогодні вимагає суттєвої реорганізації та вдосконалення.

Зазначені проблеми в організації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів закономірно призводять до погіршення рівня залученості молоді до регулярних занять руховою активністю, зниження рівня їх фізичного здоров'я та показників фізичної підготовленості. Навчальні заняття не забезпечують необхідний для студентської молоді обсяг рухової активності. Підтверджено й доповнено дані про те, що оптимальний режим рухової активності сприяє позитивній динаміці зменшення застудних захворювань [137; 141; 152 та ін.]. У поданих у фаховій літературі даних на той факт, що зміст дисципліни «Фізичне виховання» не сприяє формуванню у студентів життєво важливих знань, умінь і навичок, необхідних для здійснення самостійних здоров'язбережувальних заходів у майбутньому, вказали 91,3 % осіб. Вважають недостатніми свої знання, уміння і навички щодо використання засобів фізичної культури з метою здійснення заходів для збереження власного здоров'я 61,1 % опитаних. Подібні результати дослідження отримані і нами. У фізичному вихованні студентської молоді склалася проблемна ситуація, яка полягає в протиріччі між рівнем соціальних вимог та ефективністю фізичного виховання. Так, більшість опитаних студентів вищих навчальних закладів не вважають себе компетентними в питаннях здоров'язбереження, 5% не змогли відповісти на це запитання і тільки 30% визнають свою компетентність. Результати дослідження, спрямованого на визначення рівня теоретичних знань студентів переконливо свідчать про те, що більшість студентів фрагментарно володіють знаннями, котрі стосуються здоров'я, ЗСЖ, його компонентів. Відсутність ґрунтовних знань у студентів відзначена нами і в питаннях, які стосуються раціонального режиму дня, загартування, харчування та ін. Головною причиною недостатньої обізнаності студентів в питаннях, котрі стосуються здоров'я

формуючої діяльності є, в першу чергу, недостатня ефективність процесу фізичного виховання, як складової частини загальної структури освіти студентської молоді. Отримані нами дані підтверджують наявні наукові розробки та визначають необхідність обґрунтування підходів до підвищення рівня теоретичної підготовленості студентів у питаннях здоров'язбереження як складової формування цінностей здорового способу життя.

Проведені дослідження щодо виконання діяльності у вільний час доповнили розробки інших науковців відносно переважних видів зайнятості. Встановлено, що для більшості заняття руховою активністю на знаходиться у пріоритеті. Проведене дослідження дало змогу встановити, що серед опитаних нами студентів лише 25,9 % хлопців та 10 % дівчат, відповідаючи на питання, що стосується видів діяльності, яким вони надають перевагу у вільний від навчання час вказали, що вони займаються спортом. В процесі дослідження встановлені причини, які заважають студентам займатися фізичною культурою та спортом, а саме: відсутність умов, не здатність подолати лінощі та пасивність, відсутність компанії, стан здоров'я, відсутність зовнішніх стимулів.

Отримані нами в процесі дослідження дані свідчать про позитивну мотивацію студентів до занять фізичним вихованням у ЗВО. Серед мотивів, які спонукають студентів до занять фізичною культурою визначено: зміцнення здоров'я, отримання задоволення від занять, отримання оцінки або заліку, використання отриманих знань, умінь і навичок у повсякденному житті, мода і престиж занять фізичною культурою і спортом, покращення настрою та самопочуття в процесі занять, виховання сміливості, рішучості і самодисципліни.

Результати досліджень свідчать про те, що більшість студентів, опитаних нами в процесі дослідження, не займаються формуванням власного здоров'я, про що свідчать хаотичність розпорядку дня, недотримання раціонального режиму харчування, рухової активності, наявність шкідливих звичок тощо. На наш погляд, причинами такого положення є, по-перше,

недостатня пропаганда ЗСЖ, по-друге, незадовільна організація навчального процесу у ЗВО як у навчальний, так і в позанавчальний час. Підкреслено необхідність розробки та впровадження якісно нових теоретичних та практичних підходів до організації процесу фізичного виховання студентської молоді, що позначиться на їхньому способі життя та здоров'ї.

З урахуванням виявлених раніше даних, котрі свідчать про низький рівень рухової активності, хаотичність розпорядку дня, харчування, наявність шкідливих звичок, визначений нами в процесі досліджень рівень захворюваності студентської молоді є достовірно обґрунтованим.

У результатах нашого дослідження знайшли підтвердження наукові дані [80, 82, 155та ін.] про практичну відсутність студентів з безпечним рівнем здоров'я. Низький рівень здоров'я, висока захворюваність студентів спонукає науковців до нових досліджень з проблеми активізації молоді у вихованні здорового способу життя. Доведено раніше опубліковані дані науковців про те, що однією із причин відхилень у стані здоров'я населення є недостатня рухова активність. Підтверджено необхідність оптимізації рухової активності студентів.

Порівняльний аналіз отриманих даних на основі вивчення медичних довідок про пропуски занять через застудні захворювання упродовж року вказує на те, що спостерігається позитивна динаміка, тобто їх зменшення у студентів, які є фізично активнішими. Дані проведеного експерименту підтверджують результати дослідження [122, 127, 207], де вказано, що переважна більшість студентів не займається фізичними вправами і дотримується малорухомого способу життя.

Ми отримали дані, що підтверджують факт відсутності у студентів інтересу до змісту обов'язкових занять фізичним вихованням у вищій школі.

Вирішення питань формування позитивного ставлення студентів до занять фізичними вправами, культури здоров'язбереження безумовно пов'язане з пошуком нових підходів організації занять фізичної культури і спорту у ЗВО.

У ході наших досліджень, ґрунтуючись на експертній оцінці, визначено лімітуючі та стимулюючі чинники формування цінностей здорового способу життя. Узгоджена думка експертів засвідчила, що з поміж найбільш несприятливих чинників формування виступають несформовані ціннісні орієнтації на здоров'я та ЗСЖ, обмеженість знань щодо можливостей фізичного виховання, оздоровчо-рекреаційної рухової активності у формуванні цінностей ЗСЖ; відсутність науково обґрунтованої моделі формування цінностей ЗСЖ в процесі фізичного виховання, відсутність стійкої системи педагогічного контролю, невизначеність критеріїв оцінювання успішності навчальних досягнень студентів з фізичного виховання. На думку експертів ($W=0,91$ при $p<0,01$), серед найбільш дієвих стимулів формування цінностей здорового способу життя варто вказати на розробку чіткої організаційної моделі та методичного супроводу позанавчальних форм занять, надання студентам права свободи вибору видів фізкультурно-оздоровчої діяльності та індивідуальних напрямів самовдосконалення згідно їх інтересам, потребам і можливостям, що сприятиме формуванню мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичної культури і підвищить їх зацікавленість до занять в цілому, створення відповідних умов для забезпечення регулярної рухової активності студентів, в канікулярний час, протягом екзаменаційних сесій. Наші дані дозволили розширити наявні уявлення щодо факторів, які суттєво впливають на залучення молоді до регулярної рухової активності, ведення здорового способу життя, подані у роботах авторів [13, 25, 56, 186, 198, 199 та ін.].

Дані констатувального експерименту та результати експертної оцінки було покладено у основу розробки моделі формування цінностей здорового способу життя студентської молоді. За основу було також взято технологічний підхід до проектування процесу формування цінностей здорового способу життя у студентів в процесі фізичного виховання, який враховував педагогічні критерії, які попередньо обґрунтовано у роботах авторів: наукової обґрунтованості; професійної компетентності суб'єктів

педагогічного процесу; системності й структурності; економічності й ефективності; гарантованого досягнення запланованих результатів при оптимальному рівні ресурсного забезпечення; керованості – можливості внесення необхідних змін, варіювання засобами й методами тренування, параметрами навантаження й відпочинку з метою поточної й етапної корекції процесу й досягнутих результатів занять; відтворюваності – можливості тиражування (повторного відтворення) технології проектування іншими суб'єктами педагогічної діяльності. Зазначені критерії пов'язані з оптимальною побудовою і реалізацією навчального процесу з урахуванням гарантованого досягнення запланованих цілей, з проектуванням.

При формуванні цінностей до здорового способу життя студентської молоді в умовах фізичного виховання ми визначили за яких умов цей процес буде результативним.

В основу розробки моделі формування цінностей здорового способу життя особистості покладено педагогічні принципи, які попередньо апробовано у дослідженнях авторів [26, 62, 69, 186]: науковості; превентивності; безперервності і наступності; інтеграції безперервного навчання здорового способу життя з наукою, природою, практичною діяльністю людини і суспільства; гуманістичної спрямованості; комплексного міждисциплінарного підходу; формування відповідальності студентів, викладачів і працівників вищих навчальних закладів за своє здоров'я, поведінку і життя; використання сучасних інформаційних технологій при формуванні здоров'язберігаючого середовища університету; доступності медичних, оздоровчих і освітніх послуг студентам, викладачам і співробітникам; контролю і оцінки результатів, заснованих на отриманні зворотного зв'язку, завдяки різним видам діагностики і самодіагностики; диференційованого підходу до організації заходів щодо вдосконалення фізкультурно-масової та спортивної роботи в університеті з урахуванням специфіки і цільової установки на розвиток оздоровчої фізичної культури та дозвілленої діяльності. Та технологічні принципи, запропоновані у роботі С.

М. Футорного [184]: комплексність; системність; цілісність; принцип інтеграції та координації взаємодії; довгостроковість. Доцільність та необхідність використання даних принципів теоретично обґрунтовано у роботах авторів [26, 62, 69, 186].

Формуванням цінностей здорового способу життя у студентів в процесі фізичного виховання здійснювалося послідовно через етапи, що знайшли відображення в моделі цього процесу (I етап – базовий, II етап – організаційний, III етап – навчально-методичний, IV етап – формувальний, V етап – результативний), кожен з яких є частиною освітнього процесу у закладі вищої освіти, що характеризується логічною завершеністю, чіткими цільовими настановами, предметним змістом, конкретним організаційно-методичним забезпеченням і системою контрольних оцінних процедур.

Критеріями ефективності запропонованої моделі формування цінностей здорового способу життя визначені – когнітивний (рівень теоретичних знань, поінформованість щодо необхідності збереження власного здоров'я), мотиваційний (усвідомлення потреби в турботі про власне здоров'я, поведінкові стереотипи, мотивація до фізкультурно-оздоровчих занять), ціннісний (рівень сформованості ціннісних орієнтацій до здорового способу життя), діяльнісний (рівень рухової активності, рівень умінь та навичок, рівень залучення до регулярних занять руховою активністю). Визначено рівні сформованості цінностей здорового способу життя (оптимальний, допустимий та критичний). Зазначені критерії визначені експертами у якості найважливіших складових формування цінностей здорового способу життя.

Дістали подальшого розвитку педагогічні умови, започатковані у роботі Ю. Бойко[26], які в сукупності забезпечують і реалізують процес формування установок до здорового способу життя студента в процесі його навчання та виховання у ЗВО: становлення і розвиток у студентів ціннісних орієнтацій на збереження і зміцнення здоров'я в умовах здоров'язберігального освітнього середовища, формування у студентів

ціннісного ставлення до здоров'я на основі розробки педагогічної стратегії їх орієнтування на здоровий спосіб життя, активізація роботи у напрямі оволодіння студентами досвідом здоров'язбереження.

Практичною складовою розробленої моделі виступила програма фізкультурно-оздоровчих занять, яка здійснювалася як в процесі поза навчальних занять під час активного дозвілля так і в процесі самостійної роботи. Процес реформи сучасної освіти України передбачає забезпечення якісної предметної підготовки фахівців в умовах зменшення аудиторного навантаження і збільшення інформації. Один із шляхів щодо вирішення цієї проблеми полягає у впровадженні нових, більш ефективних методів і технологій навчання. З огляду на низьку ефективність традиційних засобів фізичного виховання у підвищенні рівня теоретичних знань, нами використовувався інтерактивний підхід, що включав види навчання, які довели свою ефективність у попередніх дослідженнях авторів [72]:

- електронне навчання (e-learning) – це система навчання, що пропонує використання Інтернет-технологій, електронних бібліотек, навчально-методичних мультимедіа-матеріалів, віртуальних лабораторій і практикумів тощо;

- мобільне навчання (m-learning) – це передавання знань на мобільні пристрої з використанням WAP I GPRS технологій, метою якого є зробити процес навчання гнучким, доступним і персоніфікованим, в якому реалізується головний принцип мобільного навчання – навчання в будь-якому місці, в зручний час;

- «перевернуте» навчання (flipped learning) – це форма активного навчання, що дозволяє «перевернути» звичайний процес навчання таким чином: студенти поза аудиторією переглядають відповідні навчальні матеріали, що будуть розглядатися на наступному занятті, самостійно вивчають теоретичний матеріал, а в аудиторії здійснюють його обговорення, виконують практичні завдання;

– змішане навчання – це навчання, в межах якого студент одержує знання, очно і самостійно онлайн, воно передбачає створення комфортного освітнього інформаційного середовища, системи комунікацій, що доставляють необхідну інформацію.

Зазначений підхід дозволив суттєво підвищити ефективність засвоєння теоретичних знань, які подавалися студентам доступно у цікавій формі, з урахуванням сучасного темпу життя молодшої людини. Нами підтверджено, розширено та доповнено наявні розробки науковців [69, 72, 161, 186] щодо актуальності застосування інтерактивних методів підвищення рівня теоретичних знань та ефективність використання інтерактивних технологій у процесі теоретичної підготовки з питань здоров'я збереження, започаткована у роботах авторів [102, 155, 188]. Ґрунтуючись на попередніх дослідженнях авторів [69, 72] найбільш поширеними і вживаними в навчальному процесі є блоги, Веб-квести, Блог-квести і технологія Вікі-Вікі. Нами виділено декілька напрямів використання блогів, Веб-квестів, Блог-квестів і технології Вікі-Вікі в освіті з метою формування цінностей здорового способу життя, підвищення рівня теоретичної підготовленості. Використання вищезазначених сервісів у навчальному процесі ЗВО є ефективним засобом підвищення якості навчання студентів, забезпечує сучасний підхід до формування професійної компетентності майбутніх фахівців. Легкодоступність і збереження завдань, значно спрощує витрати часу на їх створення, редагування, відстеження, сприяє творчому підходу до їх виконання, а також формуванню навичок самостійного навчання впродовж усього життя. В той же час доцільним виявилось застосування таких традиційних методів, як розповідь, пояснення, бесіда, диспути, роз'яснення, переконання, позитивні і негативні приклади, методи вироблення звичок, методи вправ, контролю і самоконтролю, створення громадської думки.

Нами підтверджено доцільність та необхідність використання інноваційних засобів рухової активності та форм організації позанавчальних занять при розробці подібних програм, що суттєво впливає на підвищення

мотивації молоді до участі у таких програмах. Програма фізкультурно-оздоровчих занять, яка здійснювалася у позанавчальний час містила такі основні компоненти: оцінку вихідного рівня фізичного стану, створення варіативних елементів програми для осіб з різним рівнем фізичного стану, безпосереднє проведення занять з використанням засобів силового тренування для юнаків та базової аеробіки для дівчат (зазначене максимально враховувало інтереси та уподобання вибраної категорії студентів), участь у фізкультурно-масових заходах, аматорських змаганнях, оцінку ефективності розробленої програми. Нами підтверджено розробки авторів [69, 79, 152 та ін.] щодо доцільності такої організаційної структури побудови програми для студентської молоді.

Тривалість програми склала один навчальний рік. У період канікул були запропоновані міні-програми, завдання для самостійних занять фізичними вправами. Оскільки кількість годин, передбачених навчальним планом, на фізичне виховання студентства, не спроможна певною мірою вирішувати завдання формування цінностей здорового способу життя, що, актуалізує необхідність використання самостійної діяльності молоді. Це, в свою чергу, вимагає наявності у студентів спеціальних знань, умінь та навичок до здійснення фізичного самовдосконалення, позитивного мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, що зумовлює необхідність застосування відповідних заходів у процесі фізичного виховання у вищих закладах освіти [120].

Нами підтверджено результати дослідження авторів [103, 77, 155, 239], що формування цінностей здорового способу життя має найкращі можливості в позааудиторній роботі, що покликано підвищити рухову активність студентів, поліпшити професійно-прикладну готовність та оптимізувати навчальну працездатність шляхом зняття нервово-емоційної напруги, продовжити формування знань, умінь і навичок, пов'язаних із проведенням самостійних фізкультурно-спортивних занять.

Для оцінки сформованості цінностей здорового способу життя нами визначено компоненти формування цінностей здорового способу життя та уточнено критерії й показники їх сформованості: когнітивний (знання про здоров'я, здоровий спосіб життя, цінності здоров'я, аксіологічні установки на досягнення мети), мотиваційно-ціннісний (ставлення до власного здоров'я, позитивні емоції, інтерес та потреби до здорового способу життя), результативний (вчинки та поведінка, що сприяють здоровому способу життя, дотримання вимог здорового способу життя у повсякденному житті). На основі визначених критеріїв та показників охарактеризовано рівні сформованості цінностей здорового способу життя: високий, достатній та низький. Виявлено, що більшість студентів мають низький рівень сформованості цінностей здорового способу життя, що потребує розробки відповідних заходів.

Ефективність процесу формування цінностей здорового способу життя студентської молоді визначалася на підставі аналізу виконання завдань формувального експерименту. Критеріями ефективності експерименту були зміни таких характеристик: сформованість знань з проблеми дослідження; усвідомлене ставлення до здоров'я; місце здоров'я в системі цінностей; характер цінності здоров'я та активності в напрямку збереження здоров'я, зацікавленість студентів у виконанні запропонованої діяльності та зміни у сформованості вміння планувати фізкультурно-оздоровчу та рекреаційну діяльність.

Результати формувального експерименту засвідчили збільшення кількості студентів з високим рівнем сформованості установок до здорового способу життя в експериментальній групі, тоді, як у контрольній групі аналогічний показник збільшився на незначну величину. Можемо констатувати, що показники змін за результатами формувального експерименту в експериментальній групі більш значні порівняно з контрольною.

Результати проведеного дослідження підтвердили та доповнили вже відомі наукові розробки, а також сприяли одержанню абсолютно нових даних в аспекті проблеми, що вивчалася. Так, у результаті дослідження автором:

– доопрацьовано, розширено та поглиблено напрацювання (Ю. С. Бойко, 2015; Н. Н. Завидівська, 2015; О. О. Єжова, 2014; Н. В. Москаленко, Н. Л. Корж, 2015; С. М. Футорний, 2015; та ін.) щодо оцінки відношення студентів до здорового способу життя та сформованості ставлення студентів до оздоровчої діяльності; на основі аналізу даних емпіричних досліджень відзначено значне розходження між декларованою цінністю здоров'я, здорового способу життя та поведінковими установками студентської молоді;

– доповнено дані (В.В. Білецька, 2016; О. В. Андрєєва, О. О. Садовський, 2017; У. М. Катерина, 2016) про кількісні та якісні характеристики використання вільного часу студентської молоді, параметри рухової активності, особливості захворюваності студентів закладу вищої освіти, рівень їх теоретико-методичних знань;

– отримали подальший розвиток розробки авторів Ю. Євсєєва, 2016; С. М. Іванчикова, 2017; Н. Л. Голованова, 2017; С. М. Футорний, 2015 щодо використання блогів, Веб-квестів, Блог-квестів і технології Вікі-Вікі в освіті з метою формування цінностей здорового способу життя та їх ефективності у підвищенні якості навчання студентів, покращенні рівня теоретичної підготовленості молоді за рахунок легко доступності, зменшення витрат часу на їх створення та виконання;

– уточнено сутність та розкрито зміст поняття «цінність здорового способу життя» як системного й динамічного психічного утворення особистості на основі емоційно-ціннісної сфери, сукупності знань про здоров'я, що обов'язково відображається та реалізується у свідомо обраному способі життя;

До абсолютно нових даних, отриманих автором в процесі проведення дослідження, узагальнення та інтерпретації цих результатів відноситься

теоретичне обґрунтування та розробка моделі формування цінностей здорового способу життя студентів, визначення чинників, які детермінують формування цінностей здорового способу життя; обґрунтування підходів до модернізації навчально-виховного процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти на основі використання розробленої моделі, що забезпечує наступність навчальної та позанавчальної діяльності з фізичного виховання.

Результати дослідження подано у роботах автора [92].

ВИСНОВКИ

У дисертації наведено теоретичне узагальнення та нове вирішення наукової задачі формування цінностей здорового способу життя студентів закладів вищої освіти у процесі фізичного виховання.

1. Проведений теоретичний аналіз досліджень з питань формування цінностей здорового способу життя студентів закладів вищої освіти дозволив визначити високу зацікавленість фахівців у питаннях залучення студентів до здорового способу життя та ступінь опрацювання наукової задачі у сучасній науковій літературі. Науковці вбачають можливість вирішення проблем, пов'язаних з формуванням цінностей здорового способу життя, на підставі впровадження моделей здоров'яформуальної діяльності, яка набуває характеру ціннісної орієнтації, тобто визначає свідомість, діяльність і поведінку студентів у різних життєвих ситуаціях, у вирішенні особистих проблем, відображає процес накопичення і узагальнення індивідуального досвіду роботи особистості над собою і своїм здоров'ям. У той же час наголошується, що через недосконале програмно-методичне забезпечення освітнього процесу з фізичного виховання, недостатній обсяг інформації про здоров'яформуальну діяльність та умови її застосування в освітньому процесі з фізичного виховання в рамках навчальної та позанавчальної діяльності освітніх установ вирішення питань формування цінностей здорового способу життя студентів не знайшло адекватного практичного рішення, що визначило необхідність подальших досліджень.

2. На підставі системного аналізу дотичних понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «цінності» уточнено сутність та розкрито зміст поняття «цінність здорового способу життя» як ключового орієнтиру вибору життєвих стратегій, системної й динамічної психічної освіти особистості на

основі емоційно-ціннісної сфери, сукупності знань зі здоров'яформування, що обов'язково відображається та реалізується у свідомо обраному способі життя, підвищенні рівня спеціально-організованої рухової активності.

3. Більшість студентів фрагментарно володіють знаннями, що стосуються здоров'яформувальної діяльності. Головною причиною недостатньої обізнаності студентів у цих питаннях є, в першу чергу, неналежна ефективність процесу фізичного виховання як складової частини загальної структури освіти студентської молоді. Недостатній рівень знань проявляється також і у недотриманні складових здорового способу життя студентів. Так, лише 30 % студенток та 25 % студентів раціонально харчуються. Повноцінний сон мають менше третини опитаних нами студентів. Правил особистої гігієни регулярно дотримуються 60 % студентів і 90 % студенток. Більшість студентів регулярно пропускають заняття з фізичного виховання. Лише 26 % юнаків та 10 % дівчат займаються руховою активністю у вільний час, що свідчить про вкрай недостатній рівень залученості студентської молоді до зазначеного компоненту ЗСЖ. Серед основних причин, які заважають студентам займатися фізичним вихованням – відсутність умов, недостатній рівень знань, що стосуються здоров'я, здорового способу життя, особливості емоційно-вольової сфери особистості, відсутність компанії та інші.

4. Студенти виявили негативне ставлення до занять фізичним вихованням, що визначається такими чинниками: неналежні матеріально-технічні умови, незручний розклад занять, відсутність можливості вибору виду рухової активності, незначна кількість фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів, що проводяться на базі закладу вищої освіти. Серед мотивів, які спонукають студентів до занять фізичною культурою, визначено такі: зміцнення здоров'я, задоволення від занять, отримання оцінки або заліку, використання набутих знань, умінь і навичок у повсякденному житті, мода і престиж занять фізичною культурою та спортом, покращення настрою

та самопочуття у процесі занять, виховання сміливості, рішучості і самодисципліни.

5. У системі термінальних цінностей юнаків переважає бажання активного діяльного життя, суспільне покликання, розваги, а також матеріально забезпечене життя. Серед дівчат домінували такі цінності: розваги, активне діяльне життя, краса природи і мистецтва. У студентів така цінність, як здоров'я, посідає останню позицію у системі термінальних цінностей. Серед інструментальних цінностей юнаків лідирують акуратність, вміння тримати в порядку речі, порядок у справах, високі вимоги до життя і високі домагання, самоконтроль, а також старанність. Натомість, на останніх позиціях виявилися такі цінності, як незалежність та висока загальна культура. У дівчат – непримиренність до недоліків у собі та інших, високі запиту, терпимість до поглядів і думок інших та акуратність.

6. Висока самооцінка студентами власного здоров'я не збігається з об'єктивними даними. За більшістю показників здоров'я, студенти мають значні відхилення від норми, зокрема за показниками життєвого (юнаки $47,17 \pm 6,84$, дівчата $44,23 \pm 4,81$ ум. од.) та силового індексу (юнаки $0,42 \pm 0,04$, дівчата $0,41 \pm 0,03$), індексу Робінсона (юнаки $88,12 \pm 10,34$, дівчата $86,14 \pm 8,47$), жодного студента з безпечним рівнем фізичного здоров'я не виявлено. У структурі захворюваності студентів переважають хвороби органів травлення (дівчата 25,00 %, юнаки 31,48 %), інфекційні хвороби (дівчата 11,67 %), хвороби органів чуття (дівчата 11,67 %, юнаки 9,26 %), захворювання органів дихання (дівчата 10,00 %, юнаки 7,41 %), захворювання кістково-м'язової системи (юнаки 9,26 %), хвороби нервової системи (юнаки 7,41 %). Встановлено високу частоту захворюваності впродовж навчального року, наявність хронічних захворювань.

7. Визначено компоненти ціннісного ставлення студентів до здорового способу життя та уточнено критерії і показники їх сформованості: когнітивний (знання про здоров'я, здоровий спосіб життя, цінності здоров'я, аксіологічні установки на досягнення мети), мотиваційно-ціннісний

(відношення до власного здоров'я, позитивні емоції, інтерес та потреби до здорового способу життя), діяльнісний (вчинки та поведінка, що сприяють здоровому способу життя, дотримання вимог здорового способу життя у повсякденному житті). На підставі визначених критеріїв та показників охарактеризовано рівні сформованості цінностей здорового способу життя: високий, середній, достатній та критичний. Виявлено, що більшість студентів мають критичний рівень сформованості цінностей здорового способу життя (юнаки 75,93 %, дівчата 72,50 %).

8. Встановлено чинники, що детермінують формування цінностей здорового способу життя студентів як інформаційно-дієвої основи обґрунтування розробки моделі. До основних лімітуючих чинників належать несформовані ціннісні орієнтації на здоров'я та ЗСЖ і обмеженість знань щодо можливостей фізичного виховання, оздоровчо-рекреаційної рухової активності у формуванні цінностей ЗСЖ (57,1 %), відсутність науково обґрунтованої моделі формування цінностей ЗСЖ у процесі фізичного виховання (28,6 %), відсутність стійкої системи педагогічного контролю (14,3 %) (оцінка експертів виявилася узгодженою – $W = 0,93$ при $p < 0,01$). Серед стимулювальних чинників формування цінностей ЗСЖ експертами визначено такі: розробка чіткої організаційної моделі та методичного супроводу навчальних та позанавчальних форм занять з фізичного виховання (57,1 %), створення відповідних умов для забезпечення регулярної рухової активності студентів (21,4 %), надання студентам права свободи вибору видів рухової активності згідно з їх інтересами, потребами і можливостями (14,3 %) ($W = 0,91$ при $p < 0,01$).

9. Обґрунтовано, розроблено та апробовано модель формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання, передумовами розробки якої визначено соціальні, організаційно-методичні, медико-педагогічні, кадрові, психологічні, матеріально-технічні. Структура моделі містила мету, завдання, принципи, організаційно-педагогічні умови, етапи, програму, критерії ефективності. При обґрунтуванні та розробці

моделі використано такі підходи: системний, особистісно-орієнтований, гуманістичний, діяльнісний, міждисциплінарний, аксіологічний. Розроблена модель базувалася на педагогічних та технологічних принципах, вміщувала такі етапи: базовий, організаційний, навчально-методичний, формувальний, результативний. Метою розробленої моделі є сприяння становленню цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання. Особливістю запропонованої моделі є розроблена програма, яка включала інтерактивні технології та передбачала використання прийомів електронного, мобільного, «перевернутого», змішаного навчання.

10. Впровадження розробленої моделі у процес фізичного виховання закладів вищої освіти дозволило досягти таких результатів: суттєво підвищився рівень теоретичних знань. Так, на 30,00 % зменшилась кількість студентів ЕГ з початковим рівнем теоретичних знань з питань ЗСЖ, збільшилась кількість студентів з високим рівнем знань на 8,33 %. Зафіксували збільшення частки студентів ЕГ з високим рівнем практичних умінь на 25,00 %. Натомість, у студентів КГ розподіл помітно не змінився. Після експерименту у студентів ЕГ мотивація до занять руховою активністю посилилася: частка студентів ЕГ з високим рівнем мотивації зросла на 25,00 %. Крім того, серед них не лишилося студентів із початковим рівнем мотивації до ЗСЖ. Суттєво збільшилася частка студентів КГ та ЕГ, які підвищили рівень рухової активності. Позитивні зміни відбулися також і у показниках фізичного стану обох груп. Наприкінці експерименту у студентів ЕГ відношення до здоров'я було статистично значуще вищим, аніж у студентів КГ (для $n_1 = 24$, $n_2 = 24$, $p < 0,01$). Так, приріст студентів КГ з достатнім рівнем склав 4,17 %, з задовільним рівнем – 12,50 % за рахунок зменшення частки студентів із критичним рівнем сформованості ЗСЖ на 16,67 %. У той же час серед представників ЕГ на 4,17 % збільшилося студентів із високим, на 41,67 % з достатнім та на 12,50 % з задовільним рівнем сформованості ЗСЖ за рахунок зменшення частки студентів із критичним рівнем на 58,33 %. Результати дослідження засвідчили позитивні

зміни показників сформованості цінностей здорового способу життя, які відбулися у студентів ЕГ та визначили доцільність змодельованого процесу формування цінностей здорового способу життя у студентів ЗВО у процесі фізичного виховання.

Перспективи подальших досліджень полягають у можливості застосування розроблених підходів для учнів закладів повної загальної середньої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алеева Ю.В. Педагогические условия формирования мотивации студентов к занятию физической культурой / Ю.В. Алеева, Н.В. Попова // Мир науки, культуры, образования. – 2015. – №2. – С. 7-10.
2. Амосова Ю.Е. Формирование ценностей здорового образа жизни у студентов педагогического колледжа в процессе профессиональной подготовки / Ю. Е. Амосова // Вестник ЧГПУ, 2009. – № 9. – С. 16–28.
3. Андреев В. И. Педагогика: [учебный курс для творческого саморазвития] / В. И. Андреев. – Казань : Центр инновационных технологий, 2000. – 606 с., с. 346.
4. Андреева Е. В. Система ценностных ориентаций как основа формирования рекреационной культуры студентов / Е. В. Андреева, А. А. Садовский // Теория и методика физической культуры. – Алматы, 2015. – № 2. – С. 51–59.
5. Андреева Е. В. Условия активизации внеучебной деятельности по физическому воспитанию в ВУЗе / Е. В. Андреева, У. Н. Катерина // Ştiinţa culturii fizice. – Кишинев, 2014. – № 18(2). – Р. 64–70.
6. Андреева О. В. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення / О. В. Андреева // Спортивний вісник Придніпров'я, 2015. – №1. – С. 4–9.
7. Андреева О. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення : дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / О. В. Андреева ; НУФВСУ. – К., 2014. – 400 с.
8. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення / О. В. Андреева. – К. : Поліграфсервіс, 2014. – 280 с.
9. Андреева О. Оцінка відношення студентів до організації процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах / О. В. Андреева,

О. О. Садовський // Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2014. – № 15. – С. 31–35.

10. Андреева О. Рухова активність як складова рекреаційної культури студентів / Олена Андреева, Олексій Садовський // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2016. – № 1. – С. 19–22.

11. Андреева О. В. Лімітуючі та стимулюючі чинники формування цінностей здорового способу життя студентів / Олена Андреева, Ірина Кенсицька // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – 2017. – Вип. 26. – С. 37–42.

12. Аникеева Н.Г. Формирование здоровьесберегающей компетенции студентов при профессиональной подготовке в вузе : на материале дисциплины «Физическая культура» : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Наталия Геннадьевна Аникеева. – Тюмень, 2009. - 218 с.

13. Анікеєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Д. М. Анікеєв. – К., 2012. – 20 с.

14. Аникеев Д. М. Проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи / Д. М. Аникеев // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2009. – № 2. – С. 6-9.

15. Артемьева Л. О. Научнотеоретические основы комплексного психологопедагогического и медикосоциального сопровождения детей, оставшихся без попечения родителей / Л.О. Артемьева, Г.И. Сергеева, Т. А. Артемьева // Известия Пензенского государственного педагогического университета им. ВГ Белинского. – 2009. – №. 16. – С. 120-127.

16. Ахмерова С.Г. Здоровый образ жизни и его формирование в процессе обучения / С.Г. Ахмерова // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. – 2001. – №2. – С. 37-40.

17. Базилюк Т. А. Інноваційна технологія аквафітнесу з елементами баскетболу в фізичному вихованні студенток: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Тетяна АнтонівнаБазилюк ; НУФВСУ. – К., 2013. – 20 с.
18. Бакаев В. В. Структура педагогической технологии формирования навыков здоровьесберегающего поведения у студентов вузов // В.В. Бакаев, В.Л. Бочковская // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи: сборник научных трудов XIV Международной научно- практической конференции (г. Ульяновск, 25-26 июня 2016 г.). – Ульяновск : УлГТУ, 2016. – С. 46-49.
19. Бальсевич В. К. Здоровьеформирующая функция образования в Российской Федерации (материалы к разработке национального проекта оздоровления подрастающего поколения России в период 2006-2026 гг.) / В. К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 5. – С. 2–6.
20. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичним вихованням студенток педагогічних спеціальностей / Г. В. Безверхня, М. І. Маєвський // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – №2. – С. 28-33.
21. Белова Т.Ю. Комплексный подход в формировании мотивационно-ценностных ориентаций в учебно-тренировочном процессе студентов специализации «Легкая атлетика» в техническом вузе / Т.Ю. Белова // Актуальные вопросы безопасности, здоровья при занятиях спортом и физической культурой : в 2 т.. – Томск : ТГПУ, 2004. Т. 1. С. 21-25.
22. Березин И.П. Школа здоровья. / И.П. Березин, Ю.В. Дергачев – М.: Московский рабочий, 1989. – 230 с.
23. Білецька В. В. Проблемно-цільова спрямованість моніторингу якості фізичного виховання студентів вищих технічних навчальних закладів / В. В. Білецька // Науковий часопис Національного пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фіз. культури (Фізична культура і спорт). – 2015. – Вип. 3(1)(56). – С. 63–66.

24. Біліченко О. О. Гендерні особливості формування мотивації до занять фізичним вихованням у студентів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / О. О. Біліченко ; ДДІФКіС. – Дніпропетровськ, 2014. – 21 с.
25. Благій О. Л. Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді / О. Л. Благій, О. В. Андреева // Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму. – Запоріжжя : матеріали III-ї міжнар. наук. практ. конф. КПУ, 2011. – С. 27–28.
26. Бойко Ю.С. Формування аксіологічних установок до здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів : дисертація на здобуття наукового ступеня к.пед.н. 13.00.07 – теорія і методика виховання / Ю. С. Бойко, Умань, 2015. – 268 с.
27. Болотин А. Э. Структура и содержание педагогической концепции физического воспитания студентов на основе ценностей здорового образа жизни / А.Э. Болотин, Д.Б. Селюкин // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2015. - № 7 – С.32-34.
28. Болотин А.Э. Технология управления здоровым образом жизни студентов / А.Э. Болотин, В.В. Бакаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 1 (107). – С. 24-28.
29. Бондин В. И. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего педагогического образования / В.И. Бондин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №. 10. – С. 15-18.
30. Борейко Н. Ю. Організація здоров'язберігаючого навчального процесу у вищій школі в сучасних умовах // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – №12. – С. 15-18.
31. Буйнов Л. Г. О мотивации к здоровому образу жизни студентов педагогического университета [текст] / В. П. Соломин [и др.] // Молодой ученый. — 2013. — № 6. — с. 730–732.

32. Вакуленко О. В. Світогляд здорового способу життя як соціально-педагогічна проблема / Науковий вісник: зб. наук. праць. Вип. 10-11. – Одеса: ПДПУ ім. К. Д. Ушинського, 2001. – С. 44-49.
33. Вакуленко О. В. Сучасні аспекти формування здорового способу життя в Україні та світі / О. В. Вакуленко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. – Серія 11, Вип. 21. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. – С. 114-121.
34. Васильева Н.В. Формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровью у студентов вуза в процессе физического воспитания : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Н. В. Васильева. - Чебоксары. - 166 с.
35. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – №8. – С. 1-6.
36. Виноградов П. А. Основы физической культуры и здорового образа жизни / П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак. – М.: Советский спорт, 1996. – 592 с.
37. Воронов М. В. Модель формирования у студентов мотивации к сохранению и укреплению здоровья / М.В. Воронов, А.А. Токман, В.В. Карпов // Вестник Костромского государственного университета им. НА Некрасова. Серия Гуманитарные науки: Педагогика. Психология. Социальная работа. Акмеология. Ювенология. Социокинетика. – 2016. – Т. 22. – №. 1. – С. 229-233.
38. Ганьшина Г.В. Формирование здорового образа жизни молодежи средствами рекреативных технологий : дис. ... канд.. пед. наук : 13.00.02 / Галина Васильевна Ганьшина. - 2005. - 233 с.
39. Гармаш О. І. Формування здоров'я та здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів режим доступу <http://intkonf.org/garmash-o-i-formuvannya-zdorovya-ta-zdorovogo-sposobu-zhittya-u-studentiv-vischih-navchalnih-zakladiv/>

40. Глебова Е.И. Здоровьесбережение как средство повышения эффективности обучения студентов вуза : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01/ Елена Ивановна Глебова. – Екатеринбург, 2005. – 182 с.
41. Глобальна стратегія з харчування, фізичної активності та здоров'я 2017 [Електронний ресурс] / за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я. – Режим доступу: <http://www.webcitation.org/6538VcQgf>.
42. Горовой В. А. Структурно-функциональная модель и методика организации физической рекреации студентов / В. А. Горовой // Мир спорта. – 2010. – № 4. – С. 68–75.
43. Грибан В. Г. Валеология: навч. посіб. / В. Г. Грибан. – К.: Центр навч. л-ри, 2005. – С. 204–226.
44. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: [монографія] / Г.П. Грибан. - Житомир: Вид-во «Рута», 2009 - 594 с.
45. Грибан Г.П. Сучасні педагогічні технології збереження здоров'я студентської молоді як складова фізичного виховання / Г.П. Грибан, Ф.Г. Опанасюк, Т.В. Сметанникова, П.Б. Пилипчук : Materials of XII research and practice conference «Trends of Modern Science» (30 May - 7 June 2016). - 2016. - P. 24-27.
46. Григорьев В.И. Кризис физической культуры студентов и пути его преодоления / В.И. Григорьев // Теория и практика физкультуры. – 2004. – С. 54-61.
47. Гринько В. М. Ставлення студентів до фізичного виховання і здорового способу життя та їх самооцінка рівня фізичної підготовленості / В.М. Гринько // Слобожанський науково-спорт. вісник. - 2015. - №1. - С. 55-59.
48. Грохова А. П. Влияние рекреативной культуры на формирование здорового образа жизни будущих инженеров-педагогов в процессе профессиональной подготовки / А. П. Грохова // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 6. – С. 52–56.
49. Демчук С. П. До питання сформованості ціннісних орієнтацій студентів на здоровий спосіб життя / С.П. Демчук, В. І. Романова //Науковий часопис

НПУ імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2016. – №. 4. – С. 18-21.

50. Денисова Л. В. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте : учеб. пособие для вузов / Л. В. Денисова, И. В. Хмельницкая, Л. А. Харченко.- К. : Олимп. литература, 2008. – 127 с.

51. Державна національна програма «Освіта» / Україна ХХІ ст. / – К. : Райдуга, 1994. – 62 с.; Основи законодавства України про охорону здоров'я. Зб. документів «Діти, молодь і закон». – К., 1994 – С. 132-138.

52. Дижонова Л. Б. Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании / Л. Б. Дижонова и др. // Известия Волгоградского гос. технического университета. – 2007. – Т. 7. – №. 4. – С. 132-140.

53. Драндов Г. Л. Формирование готовности студентов факультетов физической культуры к творческому обучению двигательным действиям : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Г. Л. Драндов. — Омск, 2002. — 21 с.

54. Дудко М. В. Профілактика порушень біогеометричного профілю постави студентів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Михайло Валерійович Дудко ; НУФВСУ. – К., 2016. – 20 с.

55. Дутчак М. В. Актуальні проблеми формування здоров'я студентської молоді в контексті професійного становлення особистості / М. В. Дутчак // Професійне становлення особистості. – 2013. – № 1. – С. 25–30.

56. Дутчак М. В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування / М. В. Дутчак // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 2. – С. 44–52.

57. Євстратов П.І. Рівень здоров'я в залежності від рухової активності студентів / П.І. Євстратов // Буковинський науковий вісник. – Чернівці, 2005.– С. 209-211.

58. Євтушок М.В. Використання різних видів пізнавальної діяльності студентів спеціальної медичної групи в процесі занять з фізичного виховання / М.В. Євтушок // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. – 2015. – Випуск 3 (56). – С. 140-143.
59. Єднак В. Д. Вдосконалення нормативних основ фізичного виховання студентських груп загальної підготовки основного відділення ЗВО : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. Д. Єднак. — К., 1997. — 24 с.
60. Єжова О. О. Формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів професійно-технічних навчальних закладів : монографія. – Суми : Видавництво «МакДен», 2011. – 412 с.
61. Заболотна Т. М. Формування здорового способу життя студентської молоді як складова "Сімейно-побутової культури" [Електронний ресурс] / Т. М. Заболотна // Вісник Сумського національного аграрного університету : науковий журнал - Сер. "Економіка і менеджмент" / Сумський національний аграрний університет. - Суми : СНАУ, 2015. - Вип. 4 (63).
62. Завидівська Н.Н. Теоретико-методичні засади фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти студентів у процесі здоров'язбережувального навчання : автореф. дис. на здобуття д-ра. пед. наук : спец. 13.00.02 „Теорія і методика навчання” / Н.Н. Завидівська. – К., 2013. – 40 с.
63. Завидівська Н. Організаційно-педагогічні засади формування культури вільного часу у студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання / Н. Завидівська //Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки : у 3 т. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 111–114.
64. Завидівська Н. Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04

«Теорія і методика професійної освіти» / Н. Н. Завидівська ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2002. – 20 с.

65. Завидівська Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів / Наталія Завидівська, Іван Ополонець // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. – 2010. – №. 2. – С. 50–54.

66. Захарина Е. А. Формирование мотивации к двигательной активности в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений : автореф. дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.02 / Е. А. Захарина ; НУФВСУ. – Киев, 2008. – 22 с.

67. Земба Е. А. Факторы здорового образа жизни / Е. А. Земба // Молодая спортивная наука : материалы Междунар. науч.-практ. конф., (Минск, 8-10 апреля 2014 г.). – Минск : БГУФК, 2014. – Ч. 2. – С. 112-114.

68. Зысманов Б. М. Педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов в образовательном процессе вуза : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : 13.00.01, 13.00.08 «Общая педагогика, история педагогики и образования», «Теория и методика профессионального образования» / Б. М. Зысманов; Смол. гос. ун-т. – Смоленск, 2006. – 20 с.

69. Иванчикова С. М. Формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі закладу вищої освіти : дис. на здобуття наукового ступеня к. пед. н. 13.00.04. – теорія і методика професійної освіти. Старобельск, 2017. – 315 с.

70. Ильин А. А. Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой [Электронный ресурс] / А.А. Ильин и др. // Вестник Томского государственного университета. – 2012. – №. 360. – Режим доступа : <http://cyberleninka.ru/article/n/formy-i-sposoby-motivatsii-studentov-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy>.

71. Избаш Л.М. Формування культури здоров'я студентів у процесі фізичного виховання студентів політехнічного коледжу: автореф.. дис. На

здобуття наукового ступеня канд. пед. наук. 13.00.07 – теорія і методика виховання / Л. М. Ізбаш. – Умань, 2017. – 20 с.

72. Інноваційні форми, методи і технології навчання / режим доступу: <http://nvnz.blogspot.com/2016/>

73. Канішевський С.М. Значення фізичного виховання студентства України в сучасних умовах / С.М. Канішевський, О.А. Озерова // Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах : Матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції (15 квітня 2015 р.). – Дніпропетровськ, 2015. – С. 132-136.

74. Карабанов А. Шляхи підвищення мотивації студентів до фізичного виховання й спорту у закладі вищої освіти / А. Карабанов, Н. Караванова, Б. Зубрицький // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 4 (12). – С. 43–46.

75. Караванова Н. Мотивація та цілеспрямованість студентів до самостійних занять фізичними вправами / Надія Караванова, Анатолій Карабанов, Світлана Савчук // Молодіжний науковий вісник [Електронний ресурс]. - 2015. - Режим доступу: <http://esnuir.eenu.edu.ua/handle/123456789/6733>.

76. Катерина У. Аналіз теоретичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів з фізичного виховання / Уляна Катерина // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2014. – Вип. 18, т. 1. – С. 92–98.

77. Катерина У. М. Аналіз чинників, що сприяють залученню студентів до позанавчальних занять з фізичного виховання / У. М. Катерина, М. В. Колос // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2014. - № 2. – С. 62-69

78. Катерина У. М. Соціально-педагогічні передумови впровадження навчально-оздоровчих комплексів в процес фізичного виховання студентів / У.М. Катерина, О.В. Андрєєва // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. –2014. – Вип. 14. – С. 18-22.

79. Катерина У. М. Удосконалення організації фізичного виховання студентів у позанавчальний час / У. М. Катерина // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 4. – С. 21–25.
80. Катерина У. Обґрунтування ефективності впровадження навчально-оздоровчих комплексів в процес фізичного виховання студентів / Уляна Катерина // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. –2016. – Вип. 1. – С. 66–71.
81. Кашуба В. А. К проблеме формирования основ здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания / В. А. Кашуба, С. М. Футорный // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. - № 2. – С. 127 – 130.
82. Кашуба В. А. Скрининг показателей физического здоровья студентов в процессе физического воспитания / В. А. Кашуба, С. М. Футорный, Е. В. Андреева, А. В. Рудницкий // Теория и методика физической культуры. – 2012. - №4. – С. 65-74.
83. Кашуба В. А. Современные подходы к здоровьесбережению студентов в процессе физического воспитания // В. А. Кашуба, С. М. Футорный, Е. В. Андреева / Физическое воспитание студентов. – Харьков, 2012. - № 5. – С. 50 – 58.
84. Кашуба В. А. Анализ использования здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи / В. А. Кашуба, С. М. Футорный, Е. В. Андреева // Теория и методика физ. культуры. – Алматы, 2012. – № 1. – С. 73-81.
85. Кенцицька І. Компоненти здорового способу життя студенток вищих навчальних закладів / Ірина Кенцицька, Марія Пальчук // Теорія і методика фізичного виховання. – 2016. – №2. – С. 48-53.
86. Кенцицька І. Модель формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання / Ірина Кенцицька // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2017. – № 4. – С. 69–76.

87. Кенцицька І. Особливості мотивації студентів ВНЗ до занять фізичною культурою і спортом Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / І.Л. Кенцицька, М.Б. Пальчук // Фізична культура і спорт». – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. – Вип. 10 (65). –С. 72-78.
88. Кенцицька І. Ставлення студентів до занять фізичним вихованням у ЗВО / Ірина Кенцицька, Марія Пальчук // Молодіжний науковий вісник східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – 2015. – Вип.18. – С. 48-54.
89. Кенцицька І. Характеристика показників фізичного стану студентської молоді / І. Л. Кенцицька // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Сер. № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт». – 2017. – Вип. 10 (92) 17. – С. 46–50.
90. Кенцицька І.Л. До питання здоров'язбереження студентської молоді в процесі навчання у ВНЗ / Ірина Кенцицька, Марія Пальчук // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. –2016. – Вип. 22. – С. 20–23.
91. Кенцицька І.Л. Сучасні підходи до формування здорового способу життя студентської молоді / І.Л. Кенцицька, М.Б. Пальчук // Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей ІХ Міжнародної наукової конференції, 12-13 жовтня 2016 року [Електронний ресурс]. – К., 2016. – С. 239-241.
92. Кенцицька І. Л. Передумови розробки моделі формування цінностей здорового способу життя студентської молоді в процесі фізичного виховання / І. Кенцицька // Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії та перспективи : Збірник тез доповідей [Електронний ресурс], Полтава, 2017.
93. Кенцицька І.Л. Теоретична складова готовності студентської молоді до здоров'я формуючої діяльності / І.Л. Кенцицька, М.Б. Пальчук // Вісник Запорізького національного університету. – 2016. – №1. – С. 34-40.

94. Кижаккина А.И. Здоровый образ жизни: питание и умственная работоспособность студентов // Научное сообщество студентов XXI столетия. гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XIV Междунар. студ. науч.-практ. конф. № 14. URL: [http://sibac.info/archive/humanities/guman8\(11\).pdf](http://sibac.info/archive/humanities/guman8(11).pdf)
95. Ковінько М. Теоретичний аналіз системоформуючих детермінант у здоров'язберігаючому освітньому просторі /М.Ковінько // irbis-nbuv.gov.ua/cgi.../cgiirbis_64.exe?. 2014. – С. 119–125.
96. Кокшаров А.А. Формирование здорового стиля жизни студентов средствами физической культуры : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / А.А. Кокшаров. – 2003. – 191 с.
97. Кондаков В.Л. Причины снижения интереса студентов к занятиям физической культурой и спортом / В.Л. Кондаков, Е.Н. Копейкина, Н.В. Балышева, А.Н. Усатов, Д.А. Скруг // Физическое воспитание студентов. - 2015. - №1. - С. 22–30.
98. Кондратьев В.В. Модель формирования положительного отношения студентов педагогического вуза к физической культуре / В.В Кондратьев // Вестник ТГПУ. - 2012. - №11 (126). - С. 137-141.
99. Концепція розвитку системи громадського здоров'я /режим доступу :<http://www.kmu.gov.ua/control/uk/cardnpd?docid=249618799>
100. Концепція національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2016–2020 роки /режим доступу : <http://pnpu.edu.ua/ua/files/vr/strategy.pdf>
101. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки, схвалена розпорядженням Кабінету Міністрів України від 31 серпня 2011 р. № 828-р [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу:<http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/828-2011-%D1%80>
102. Корж Н. Визначення чинників формування позитивного ставлення студентів технічних спеціальностей до самостійних занять фізичною культурою / Н. Л. Корж // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб.наук.

пр. Вінниц. ДПУ ім. Михайла Коцюбинського. – Вінниця : Планер, 2015. – Вип. 19, т. 1. – С. 211–215.

103. Корж Н. Л. Аналіз сформованості мотивації до самостійних занять фізичною культурою у студентів перших курсів технічних спеціальностей / Н. Л. Корж // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт : зб. наук. пр. – Чернігів : ЧНПУ, 2015. – Вип. 129, т. III. – С. 171–174.

104. Косівська А. В. Ровний А. С. Формування здорового способу життя студентської молоді засобами Фізичного виховання //фізична культура, спорт та здоров'я . 2015

105. Котов Є.О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Є.О. Котов. - Луцьк, 2003. - 21 с.

106. Коцур Н. У. Про деякі аспекти підготовки студентської молоді з питань формування здорового способу життя / Н. У. Коцур // Зб. наук. праць XIV Всеукр. наук.-практ. конф. – Кіровоград : КДПУ, 2008. – Ч.1. – С. 63–66.

107. Красноперова Н.А. Педагогическое обеспечение формирования ЗОЖ студента [Текст] / Н.А. Красноперова // Теория и практика физической культуры. 2005. – №6.

108. Круглий А. В. Контрольно-оценочный компонент здоровьесберегающей образовательной среды в вузе / А.В. Круглий // Здоровьесберегающие технологии в области физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-методической конференции (16 марта 2012 г.) / под ред. Н. Д. Цхадая. – Ухта : УГТУ, 2012. – С. 41-45.

109. Круцевич Т. Ю. Рекреативні заняття як чинник формування дозвільної культури /Т. Ю. Круцевич, О. В. Андрєєва, О. Л. Благій // Спортивний вісник Придніпров'я, 2008. – № 1. – С. 3 – 8.

110. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания / Т.Ю. Круцевич // К.: Олимпийская литература. – 2017. – Т. 1. – С. 424.

111. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев // К.: НУФВСУ. – 2005. – 195 с.
112. Кудашев Рустэм Кимович Формирование культуры здоровья студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Филология, педагогика, психология. 2012. №5. С.117-123.
113. Купавцева Е.В. Воспитание привычек здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Елена Владимировна Купавцева. – Барнаул, 2002. – 160 с.
114. Курмаева Е.В. Фитнес-программы как средство формирования физической культуры личности студентов / Е.В. Курмаева // Физическое воспитание студентов / Научный журнал. – Харьков: ХООНОКУ-ХГАДИ, 2013. – № 1. – С. 37 – 39.
115. Маєвський М. І. Ціннісні орієнтації у сфері фізичної культури і спорту студентів педагогічних спеціальностей : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення /М.І. Маєвський. – Умань, 2016. – 20 с.
116. Малахова Ж.В. Здоров'яформуючі технології в процесі фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Ж.В. Малахова. – К., 2013. – 20 с.
117. Малейченко Е. А. Формирование установок на здоровый образ жизни в профессиональной подготовке студентов-юристов : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. соц. наук : спец. 14.00.52 «Социология медицины» / Е. А. Малейченко. – Волгоград, 2007. – 26 с.
118. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В.В. Марков. - М.: Академия, 2001. - 320 с.

119. Марченко. О. Ю. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури у студентської молоді : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / О. Ю. Марченко. – Дніпропетровськ, 2010. – 20 с.
120. Матвієнко М. І. Формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів : дисертація на здобуття наук. ступеня к.пед н. 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / М.І. Матвієнко, Київ, 2017. – 233 с.
121. Михеева Т.М. Здоровьесберегающие технологии в вузе / Т.М. Михеева, М.В. Степанова [Електронний ресурс]. - Режим доступу: http://www.conference.osu.ru/assets/files/conf_reports/conf8/90.doc
122. Москаленко Н. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою / Н. Москаленко, Н. Корж // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – №. 1. – С. 201-206.
123. Москаленко Н. Науково-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні / Наталія Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 2. – С. 124–128.
124. Мулик К.В. Мотивація школярів та студентів до спортивно-оздоровчих занять з туризму / К.В. Мулик, В. В. Мулик // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2015. - №7. - С. 33-38.
125. Мыцык И. А. Модель формирования положительного отношения студентов вуза к физической культуре [Електронний ресурс] / И. А. Мыцык // Наука, техника и образование. - 2015. - №1 (7). - Режим доступу : <http://cyberleninka.ru/article/n/model-formirovaniya-polozhitelnogo-otnosheniya-studentov-vuza-k-fizicheskoy-kulture>.
126. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року: Указ Президента України від 25 червня 2013 року №344 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : www.president.gov.ua/documents/15828.html.

127. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». – Режим доступу : <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/42/20160>
128. Ніколаєв К.Г. Формування мотивації до занять фізичною культурою студентів вищих навчальних закладів не фізкультурного профілю / К. Г. Ніколаєв // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Педагогічні науки. - 2010. - Вип. 1.31. - С. 135-142.
129. Овчарук В. В. Формування здоров'язберігаючого середовища для студентів ЗВО [Електронний ресурс] / В.В. Овчарук, В. Г. Овчарук. : XLV Науково-технічна конференція гуманітарних підрозділів (14 березня 2016 р.). – Режим доступу : <http://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-hum/all-hum-2016/paper/view/409>.
130. Овчинникова Л. Н. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у будущего педагога : дисс. ... кандидата пед. наук : 13.00.01 / Овчинникова Людмила Николаевна. F Екатеринбург, 2003. – 194 с.
131. Околелова В.А. Формирование здорового образа жизни студентов в процессе обучения в педагогическом университете : дис. ...канд. пед. наук : 13.00.01 / Валентина Аркадьевна Околелова. - Самара, 2004. - 246 с.
132. Павлина И. П. Организационно-педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов средствами физического воспитания (в системе дополнительного образования) / И.П. Павлина // материалы Международной научно-практической конференции «Воспитательная работа в современном вузе» (23 октября 2014 г.). – 2014. – С. 260-267.
133. Пальчук М. До питання про здоровий спосіб життя студенток вищих навчальних закладів / М. Пальчук, І. Кенсицька // Теорія і методика фізичного виховання. – 2016. – №2. – С. 48-53.
134. Паначев, В.Д. Исследование факторов ЗОЖ студентов [Текст] / В.Д. Паначев // Социологические исследования, 2004, – №11.

135. Петренко І.Г. Аналіз напрямів модернізації фізичного виховання студентів ЗВО / І.Г. Петренко, В.І. Гончар // Молодий вчений. - 2015. - №2 (17). - С. 497-500.
136. Пилипей Л. П. Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів: дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Л. П. Пилипей; НУФВСУ — Київ, 2011.— 518 с.
137. Пипко Е.А. Педагогические условия формирования мотивационно-ценностного компонента здорового образа жизни студентов в процессе обучения в вузе : дис. ... на стиск. ученой степени канд. пед. наук. : 13.00.01 / Евгения Александровна Пипко. – Ставрополь, 2007. – 191 с.
138. Підсумковий звіт дослідження «Аналіз прогалін законодавства України про молодіжну політику в контексті рекомендацій Угоди про асоціацію між Україною та ЄС й іншими відповідними політичними документами ЄС» / Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/en/material/18825>
139. Плаксина О. А. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов педагогических специальностей университета : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / О. А. Плаксина. – Рязань, 2008. – 23 с.
140. Полянська В. Напрямки формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів / В. Полянська // Збірник наукових праць студентів, аспірантів і молодих вчених «Молода наука-2016» : у 4 т. / Запорізький національний університет. – Запоріжжя : ЗНУ, 2016. – Т.4. — С. 37-45.
141. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Порядку проведення щорічної оцінки фізичної підготовленості населення України» від 9. 12. 2015 р. № 1045. – Режим доступу: <http://www.kmu.gov.ua/control/ru/cardnpd?docid=248719427>

142. Про затвердження заходів, спрямованих на систему фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України: наказ Міністерства освіти і науки України від 27.11.2008 р., № 1078. – Режим доступу: http://uazakon.com/documents/date_3f/pg_gngqxn.htm
143. Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах: наказ Міністерства освіти і науки України від 11.01.2006 р., № 4. – Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06>
144. Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя громадян. Указ Президента України № 456/99 від 27 квітня 1999 р. м. Київ.
145. Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін за вільним вибором студента: наказ Міністерства освіти і науки України від 09.07.2009 р., № 642. – Режим доступу: http://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/4283/
146. Про реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України: спільне рішення колегії МОН, МОЗ, Мінсім'ї, молоді та спорту від 11 листопада 2008 р., №13/1-2/10/11/1. – Режим доступу: http://www.moz.gov.ua/ua/portal/kol_20081111_11_.html
147. Пузанова Ж.В. Здоровый образ жизни: понимание и отношение студенческой молодежи (по результатам фокус-групповых исследований) / Ж.В. Пузанова, И.В. Чеховский // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Социология. 2014. – Вып. № 4. – С. 135–150.
148. Радченко О. В. Профілактика вживання алкогольних напоїв студентами вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / О. В. Радченко ; ХДАФК. – Х., 2011. – 20 с.
149. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский / под общ. ред. Р.Т. Раевского. – Одесса: Наука и техника, 2008. – 556 с.

150. Ребко Э. М., Федорова А. П. Развитие культуры здоровья студентов как основа формирования культуры безопасности жизнедеятельности // Молодой ученый. – 2014. – №3. – С. 1005–1009.
151. Рудень В. В. Методика проведення та оцінки результатів експертних оцінок (на прикладі впровадження системи моніторингу здоров'я населення на рівні первинної медико-санітарної допомоги) / В. В. Рудень, Т. Г. Гутор // Український медичний часопис. – 2011. – № 2 (82). – С. 31–32.
152. Рудницький О. В. Корекція тілобудови студенток засобами оздоровчого фітнесу: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вихов. та спорту: 24.00.02 / Олександр Володимирович Рудницький ; НУФВСУ. - К, 2016. – 24 с
153. Савко Э.И. Воспитание культуры здоровья студентов и технология формирования здорового образа жизни в процессе физического воспитания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://esepp.ru/20-e-i-savko-vospitanie-kultury-zdorovya-studentov-i-tehnologiya-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-v-processe-fizicheskogo-vozpitanija.html>
154. Садовникова В.В. Валеологический поход к организации занятий по физическому воспитанию студентів основного отделения вуза : дис. ... канд.. пед.. наук: 13.00.04 / Садовникова Вераника Владимировна, Минск, 2005. – 174 с.
155. Садовський О.О. Формування рекреаційної культури студентської молоді в процесі фізичного виховання : автореф. Дис.. на здобуття наук. ступеня к.фіз.вих., 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення, К., 2017. – 20 с.
156. Самарин А. В. Теоретическая модель формирования здорового образа жизни студенческой молодежи в дискурсе культуры здоровья / А. В. Самарин, Л. Л. Мехришвили //Здоровье и образование в XXI веке, 2016. – Т.18. – №2. – С. 816–820.

157. Семенкова Т. Н. Педагогическая система сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи : автореф. дис. на стиск. уч. степени доктора педагогических наук 13.00.01, 2013.
158. Сергієнко В.М. Контроль та оцінка рухових здібностей студентів у процесі фізичного виховання: монографія / В.М. Сергієнко. – Суми: Сумський державний університет, 2015. – 394 с.
159. Сидоренко О. Р. Формування здоров'язберігаючих ціннісних орієнтацій у студентів спеціальних медичних груп педагогічних ЗВО / О. Р. Сидоренко, І. О. Павленко, Л. І. Бережна // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. - 2014. - Вип. 118(3). - С. 255-257.
160. Сичов С.О. Теоретико-методичні засади прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.07 „Теорія і методика виховання” / С.О. Сичов. – К., 2011. – 38 с.
161. Сичева Т. В. Інноваційні технології зміцнення здоров'я студенток в процесі фізичного виховання: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. наук по физическому воспитанию и спорту : спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / Т. В. Сичева. – Д., 2012. – 20 с.
162. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н. К. Смирнов. – М.: АПК и ПРО, 2002. – 121 с.
163. Соломонов В.А. Психологические условия развития ценностного отношения к здоровью у студентов вуза : дис. ...канд. психолог. наук : 19.00.07 / Владимир Александрович Соломонов. - Ставрополь, 2005. - С. 163 с.
164. Соколенко Л.С. Формування культури здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.07 „Теорія і методика виховання” / Л.С. Соколенко. – Умань, 2011. – 20 с.

165. Сорокина В. М. Формирование отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности у студентов вузов / В. М. Сорокина, Д. Ю. Сорокин // Современные проблемы науки и образования. – 2009. – № 6 (часть 3) – С. 52–56.
166. Сорокина И. А. Формирование культуры здоровья студентов в педагогическом процессе технического вуза : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 : Рубцовск, 2004 – 187 с.
167. Соціологічне дослідження «Вивчення досвіду роботи управлінь, відділів та установ, які працюють з молоддю на регіональному рівні» (2014 р.) / Архів Державного інституту сімейної та молодіжної політики, 2014 р.
168. Стадник В. В. Диференційований підхід до використання поза академічних форм занять у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів технічного профілю: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : зі спец. 24.00.02 / В. В. Стадник, ЛДУФК — Львів, 2015.— 20 с.
169. Степанова Г.А. Здоровьесберегающие основы образовательного процесса учащихся и студентов : [монография] / Г. А. Степанова, Г. А. Булатова, Р. М. Гимазов; Департамент образования и науки Ханты-Мансийского авт. окр. – Югры, Сургутский гос. пед. ун-т. – Сургут : Сургутский гос. пед. ун-т, 2006. – 223 с.
170. Столяров В. И. Теория и методология современного физического воспитания : состояние разработки и авторская концепция: монография / В. И. Столяров. – К.: НУФВСУ изд-во «Олимп. лит.», 2015. – 704 с.
171. Столяров В. И. Философия спорта и телесности человека: монография в 2-х кн. / В. И. Столяров. – М.: Издательство «Университетская книга», 2011. – Кн. 1. Введение в мир философии спорта и телесности человека. – 766 с.
172. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности : [сб. материалов Всемир. орг. здравоохранения] / Е. В. Имас, М. В. Дутчак, С. В. Трачук. – К. : Олимпийская литература, 2013. – 528 с.

173. Сучасний словник іншомовних слів: Близько 20 тис. слів і словосполучень / Уклали: О. І. Скопненко, Т. В. Цимбалюк. – К.: Довіра, 2006. – 796 с.
174. Татарова С. Ю., Татаров В. Б. Роль рекреативних технологій в формуванні культури здоров'я студентської молоді // Вестник ТГУ. 2014. №1 (129). URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/rol-rekreativnyh-tehnologiy-v-formirovanii-kultury-zdorovya-studencheskoj-molodezhi> (дата обращения: 06.09.2017).
175. Темченко В. О. Спортивно-орієнтоване фізичне виховання у вищих навчальних закладах із застосуванням інформаційних технологій: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / В. О. Темченко — Дніпропетровськ, 2015.— 20 с.
176. Тимченко А.М. Розвиток валеологічних знань студентів у процесі застосування індивідуальних оздоровчих програм у позааудиторній роботі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед наук : спец. 13.00.02 „Теорія та методика навчання” / А.М. Тимченко. – Х., 2012. – 20 с.
177. Титаренко А.А. Формирование здорового образа жизни у студенческой молодежи / А.А. Титаренко // Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації : збірник статей І Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (23 квітня 2015 р.) / Харківська державна академія фізичної культури [за ред. О.В. Пешкової]. – Харків, 2015. – С. 106–111.
178. Томенко О. А. Неспеціальна фізкультурна освіта учнівської молоді: теорія і методологія : [монографія] / О. А. Томенко. – Суми : МакДен, 2012. – 276 с.
179. Тулайдан В. Г. Вплив фізиної активності на якість життя студентів вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації : автореф. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. Г. Тулайдан. – Л., 2013. – 22 с.

180. Тяпин А.Н. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования / А.Н. Тяпин, Ю.П. Пузырь, В.П. Щербаков, Н.А. Созинова, А.С. Базюкин. – М.: Центр ОМОФВ, ГОМЦ Школьная книга, 2007. – 207 с.
181. Федько О. Здоровий спосіб життя як цінність: проблеми формування / режим доступу : <http://dspace.nbu.gov.ua/bitstream/handle/123456789/13029/30-Fedko.pdf>
182. Федоров А. Факторний аналіз ціннісних орієнтацій студентів вищих навчальних закладів як духовно-педагогічний чинник особистісно-орієнтованого формування культури здоров'я /режим доступу : <http://social-science.com.ua/article/576>
183. Фурман Ю.М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів: монографія / Ю.М. Фурман, В.М. Мірошніченко, С.П. Драчук. – К.: НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2013. – 184 с.
184. Футорний С. М. Про використання мережевих електронних портфоліо для мотивації студентської молоді до ведення здорового способу життя / С. М. Футорний // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського нац. ун-ту ім. Л. Українки. — Луцьк, 2014. — Вип. 16. — С. 74-79.
185. Футорний С. Формування здорового способу життя молодого покоління у процесі фізичного виховання / С. Футорний, Ю. Шкрєбтій // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2016. – №. 2. – С. 54-57.
186. Футорний С.М. Теоретико-методичні основи інноваційних технологій формування здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С.М. Футорний. - Київ, 2015. - 43 с.
187. Футорный С. М. К вопросу о качестве жизни и практико-деятельностных компонентах обеспечивающих здоровье студентов /

- С. М. Футорный, Е. В. Андреева // Теория и методика физ. культуры. – 2013. – № 1. – С. 50–65
188. Футорный С. М. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студенческой молодежи: [монография] / С. М. Футорный. – К. : Саммит-книга, 2014. – 296 с.
189. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов : учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. -2-е изд.,исир.идоп. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 450 с.
190. Цибульська В. В. Формування мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів педагогічних спеціальностей на різних формах навчання: автореф. дис. ... канд.. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / В. В. Цибульська — Дніпропетровськ, 2015.— 21 с.
191. Цикалюк Е. В. Формирование социального здоровья студенческой молодежи в условиях организационной культуры вуза: дис. ... канд. соц. наук : 22.00.08 / Елена Владимировна Цикалюк. – Чита, 2012. – 176 с.
192. Цыбиков Д.В. Формирование ценностного отношения студентов к здоровому образу жизни в образовательном процессе педагогического вуза : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Дашинима Владимирович Цыбиков. - Улан-Удэ, 2013. - 201 с.
193. Шаханова А. В. Здоровьесберегающий потенциал образования / А.В. Шаханова, Т.А. Чельшкова, Н.Н. Хасанова // Майкоп: ОО «Аякс. – 2008. – 236 с.
194. Швець Н. Педагогічне забезпечення формування здорового способу життя студентської молоді у Росії / Н. Швець // Витоки педагогічної майстерності. – 2012. – Вип. 10. – С. 329–334.
195. Шкрєбтій Ю. М. Фізичне виховання в системі освіти України / Ю. М. Шкрєбтій // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. – Сер. 15., Вип. 8.. – К., 2010.– С. 219-222.
196. Шкурпит М. Н. Воспитание культуры здоровья студентов [Текст] / М. Н. Шкурпит, А. П. Гаврюшенко // Педагогический опыт: теория, методика,

практика : материалы VIII Междунар. науч.–практ. конф. (Чебоксары, 13 июня 2016 г.) / редкол.: О. Н. Широков [и др.]. — Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. — № 3 (8). — С. 426–428. — ISSN 2412-0529.

197. Шуайбова М.О. Педагогические условия формирования здорового образа жизни студенческой молодежи: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Меседо Омаровна Шуайбова. – Малаховка, 2011. – 212 с.

198. Юрчишин Ю.В. Технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання / автореф. канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Ю.В. Юрчишин, — Київ, 2012.— 21 с.

199. Ячнюк М. Ю. Технологія впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді / автореферат канд. наук з фізичного виховання і спорту, спец.: 24.00.02 - фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Ячнюк М. Ю. – К., 2016. – 20 с.

200. Attila Mosonyi, Leisure activities and travel habits of college students in the light of a survey (electronic resource) / Attila Mosonyi, Erika Könyves, Ibolya Fodor, Anetta Müller // Applied Studies in Agribusiness and Commerce. Mode of access: <http://apstract.net/index.php/2015/09/28/leisure-activities-and-travel-habits-of-college-students-in-the-light-of-a-survey/>

201. BiBi Fakhrosadat Hashemi Leisure Time Spending Way by the Students of Bushehr Islamic Azad University with a Focus on Sport Activities / BiBi Fakhrosadat Hashemi, Rouhollah Ershadi, Mehrzad Hamidi // Middle-East Journal of Scientific Research. – 2013. – № 14(10). – P. 1252–1256.

202. Biktagirova Gulnara F. Formation of University Students' Healthy Lifestyle / Biktagirova Gulnara F., Kasimova Ramilya Sh. // International journal of environmental and science education. – 2016. – Vol. 11. – Issue 6 – P. 1159–1166.

203. Blair S. N. Active living every day / S. N. Blair, A. L. Dunn, B. H. Marcus, R. A. Carpenter P. Jaret. – Human Kinetics, 2001. – 175 p.

204. Boak A. The mental health and well-being of Ontario students / A. Boak, H. A. Hamilton, E. M. Adlaf [et al.] // CAMH Research Document. – 2014. – N 38. – P. 213–244.
205. Bolotin A. E., Bakayev V. V. (2015). Structure and content of the educational technology of managing students' healthy lifestyle. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(3), pp.362-364.
206. Bothmer M. Gender differences in health habits and in motivation for a healthy lifestyle among Swedish university students / M. Bothmer, B. Fridlund // *Nursing and Health Sci.* – 2005. – N 7. – P. 107–110.
207. Bucher G. B. *Foundations of Physical Education* / G. B. Bucher. – St. Louis : Mosby Company, 1960. – P. 8–48.
208. Celikovsky S. Navghnavy mezenipojmu telesna kultura, telesna vychova, sport, pohybova recreace a telesna cvicent / S. Celikovsky // *Teorie a praxe telesne vychovy.* – 1973. – № 12. – S. 765–768
209. Daniel J. Elkins. Original Research The Contribution of Constraint Negotiation to the Leisure Satisfaction of College Students in Campus Recreational Sports / Daniel J. Elkins, Brent A. Beggs, Erica Choutka // [Recreational sport journal. – Vol. 31, Iss. 2 \(October\)](#).
210. Drdacka B. Pohybova recreace, zakladni a rekreacni telesna vychova jako soucast masoveho rozvoje telesne kulturu / B. Drdacka // *Teorie a praxe telesne vychovy.* – 1979. – № 9. – S. 520–526.
211. Dumazedier, J. *Towards a society of leisure* / J. Dumazedier. – N.Y., 1967. – P. 25.54.
212. Edginton C. R. *World Leisure: Enhancing the Human Condition* // *Sport Journal.* – 2009. – T. 12. – № 3.
213. Futorny S. An Increased Level Students Theoretical Knowledges for Building a Physical Fitness in the Process of Physical Education / Sergii Futorny // *Молодіж. наук. вісн. Волин. нац. ун-ту ім. Л. Українки.* – Луцьк, 2012. – Вип. 8. – С. 25–27.

214. Gryban Grygoriy Physical preparation of students in Ukraine / Gryban Grygoriy, Romanchuk Sergiy, Romanchuk Victor, Boyarchuk Oleksandr, Gusak Oleksandr // American Journal of Scientific and Educational Research, No.1. (4) January - June, 2014. - Volume II. - "Columbia Press". - New York, 2014.-P. 286-291.
215. Gordon K. Getting active outdoors: A study of Demography, motivation, participation and provision in outdoor sport and recreation in England, June 2015 / K. Gordon. – режим доступа: <https://www.sportengland.org/media/871842/outdoors-participation-report-v2-lr-spreads.pdf>
216. Hacıhasanoglu R. Healthy lifestyle behaviour in university students and influential factors in eastern Turkey / R. Hacıhasanoglu, A. Yıldırım, P. Karakurt, R. Sağlam // International J. of Nursing Practice. – 2011. – N 17. – P. 43–51.
217. Haines Danell J. The College Recreational Sports Learning Environment / Danell J. Haines, Tyler Fortman // Recreational Sports Journal. – 2008. – Vol. 32, Issue 1. – P. 52–61.
218. Jack C. Watson, Student Recreation Centers: A Comparison of Users and Non-Users on Psychosocial Variables / Jack C. Watson, Suzan F. Ayers, Samuel Zizzi, Airi Naoi. – Recreational Sports Journal. – 2006. – Vol. 30, Iss. 1. – P. 9– 19.
219. Jonathan Lerner Correlates of Physical Activity Among College Students / Jonathan Lerner, Con Burns, Áine de Róiste // Recreational Sports Journal. – 2011. – Issue 2(October). – P. 95–106.
220. Khubchandani J. Going Global: Building a Foundation for Global Health Promotion Research to Practice / J. Khubchandani, R. Simmons // Health Promot Pract, 2012. – 13. – 293–297.
221. Khubchandani J. Going Global: Building a Foundation for Global Health Promotion Research to Practice / J. Khubchandani, R. Simmons // Health Promot Pract, 2012. – 13. – 293–297.

222. Kindal A. WestPursuingLeisureDuring Leisure – Time Physical Activity / Kindal A. Shores, Stephanie T. West // Journal of Physical Activity & Health. – 2010. – Iss. 5. – P. 685–694.
223. Kumar Sanjiv. Health Promotion: An Effective Tool for Global Health / Sanjiv Kumar, GS Preetha // Indian J Community Med. 2012 Jan-Mar; 37(1): 5–12.
224. Ludovici-Connolly A. M. Winning health promotion strategies / A. M. Ludovici-Connolly. – Human Kinetics, 2010. – 200 p.
225. Manuel Gómez-López Perceived barriers by university students in the practice of physical activities / Manuel Gómez-López, Antonio Granero Gallegos, Antonio Baena Extremera // Journal of Sports Science and Medicine. – 2010. – P. 374–381.
226. Merritt R. et al. An exploration of recreational activities while travelling relative to psychographic tendencies // Tourism Recreation Research. – 2016. – T. 41. – №. 3. – C. 302-313.
227. Myers S. S. Emerging Threats to Human Health from Global Environmental Change / Samuel S. Myers, Jonathan Patz // Annual Review of Environment and Resources. – 2012. – № 11. – P. 312-344.
228. Motivational factors for outdoor activity participation in the U.S. in 2013. <http://www.statista.com/statistics/190448/motivation-for-outdoor-activities-by-age-in-the-us-2009/>
229. Norberto David Bassan Availability and use of leisure time in students of an Argentinean Medical School: a contribution pursuing wellbeing / Norberto David Bassan, Alberto Enrique D'Ottavio, Miguel Ángel Vinuesa, Oraldo Francisco Soldano [et al.] // International Research Journals. – 2012. – Vol. 3(5). – P. 468–472.
230. Nosov A.G. Diagnosis of the level of formation of healthy lifestyle among students / A. G. Nosov // Modern problems of science and education. – 2014. – № 12 (part 12) – P. 2644-2648.
231. Pavlova Iu. Prognostication of health-related life quality of Ukrainian residents due to physical activity level / Iu. Pavlova, B. Vynogradskyi, I. Ripak [et

al.] // Journal of Physical Education and Sport – 2016. – Vol. 16(2), art. 65. – P. 418–423.

232. Shyyan O. Cooperation for Health Promotion / O. Shyyan, Y. Nakonechnyi // Modern world: Science and Education, Ottawa Universiti Press, 2015. – № 2. – P. 325–330.

233. Wei C. N. Assessment of health-promoting lifestyle profile in Japanese university students / C. N. Wei, K. Harada, K. Ueda [et al.] // Environmental Health and Preventive Medicine. – 2011. – N 3. – P. 8–11.

234. Zanetta R.L. Bringing Up Students in the Healthy Lifestyle Multiplier Students Program, São Paulo, Brazil / R.L. Zanetta // Preventing chronic daises. - São Paulo, Brazil, 2008. – V. 5. – No. 3. – P. 1-8.

ДОДАТКИ

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Публікації. За темою дисертаційної роботи опубліковано 10 наукових праць, з них 8 праць у фахових виданнях України (2 включено до міжнародної наукометричної бази), 2 публікації апробаційного характеру.

Список публікацій здобувача за темою дисертації

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Кенсицька І. Особливості мотивації студентів ЗВО до занять фізичною культурою і спортом / Ірина Кенсицька, Марія Пальчук // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт». – 2015. – Вип. 10 (65) 15. – С. 72–75. Фахове видання України. *Дисертантом особисто проведено анкетування та оброблено результати дослідження.*

2. Пальчук М. Ставлення студентів до занять фізичним вихованням у ЗВО / Марія Пальчук, Ірина Кенсицька // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – 2015. – Вип.18. – С. 48–52. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в опитуванні студентів, аналізі та інтерпретації отриманих результатів дослідження.*

3. Кенсицька І. Компоненти здорового способу життя студенток вищих навчальних закладів / Ірина Кенсицька, Марія Пальчук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2016. – №2. – С. 29–33. Фахове видання України, яке включене до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Дисертантом особисто проведено аналіз науково-методичної літератури, оброблено результати дослідження та сформульовано висновки.*

4. Кенцицька І.Л. Теоретична складова готовності студентської молоді до здоров'я формуючої діяльності / І.Л. Кенцицька, М.Б. Пальчук // Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. – 2016. – №1. – С. 34–40. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

5. Кенцицька І. До питання здоров'язбереження студентської молоді в процесі навчання у ЗВО / Ірина Кенцицька, Марія Пальчук // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – 2016. – Вип. 22. – С. 20–23. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

6. Кенцицька І.Л. Характеристика показників фізичного стану студентської молоді // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт». – 2017. – Вип. 10 (92) 17. – С. 46–50. Фахове видання України.

7. Кенцицька І. Модель формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання / Ірина Кенцицька // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2017. – №4. – С. 69–76. Фахове видання України, яке включене до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

8. Андрєєва О. Лімітуючі та стимулюючі чинники формування цінностей здорового способу життя студентів / Олена Андрєєва, Ірина Кенцицька// Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – 2017. – Вип. 26. – С. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні експертного оцінювання, обробці результатів та формулюванні висновків.*

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

1. Кенсицька І.Л. Сучасні підходи до формування здорового способу життя студентської молоді / І.Л. Кенсицька, М.Б. Пальчук // Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей ІХ Міжнародної наукової конференції, 12-13 жовтня 2016 року [Електронний ресурс]. – К., 2016.– С. 239–240. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

2. Кенсицька І. Передумови розробки моделі формування цінностей здорового способу життя студентської молоді в процесі фізичного виховання / Ірина Кенсицька // Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії та перспективи : матер. III Всеукр. наук.-практ., інтернет-конф., 9 листоп. 2017 р. – Полтава, 2017. – С. 117–120.

**ВІДОМОСТІ ПРО АПРОБАЦІЮ РЕЗУЛЬТАТІВ
ДИСЕРТАЦІЇ**

№ з/п	Назва конференції, конгресу, симпозіуму, семінару, школи	Місце та дата проведення	Форма участі
1.	VIII Міжнародна наукова конференція молодих учених «Молодь та олімпійський рух», присвячена 85-річчю НУФВСУ	м. Київ, 10–11 вересня 2015 р.	Доповідь
2	Всеукраїнська науково-практична конференція «Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини у сучасному суспільстві»	м. Чернівці, 2015 р.	Доповідь
3	IX Міжнародна наукова конференція молодих учених, «Молодь та олімпійський рух»	м. Київ, 12–13 жовтня 2016 р.	Доповідь та публікація
4	Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура і спорт: досвід та перспективи»	м. Чернівці, 6–7 квітня, 2017 р.	Доповідь
5.	X Міжнародна наукова конференція молодих учених «Молодь та олімпійський рух»	м. Київ, 24-25 травня 2017 р.	Доповідь
6	III Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференції «Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії та перспективи»	м. Полтава, 9 листопада 2017 р.	Публікація

АНКЕТА

«Оцінка знань студентів ЗВО щодо здоров'язберігаючої діяльності»

Вам пропонується 34 завдання, які відповідають мінімуму знань і вмінь студентів вузу до формування готовності збереження здоров'я.

До кожного завдання запропоновано 4 варіанти відповіді. Серед них включено як правильні, так і неправильні відповіді, а також такі, які частково відповідають змісту питань. Правильною може бути тільки одна – та, яка найбільш відповідає змісту питання.

1. Відповідно до законодавства України кожен громадянин має право?

- а) знати про стан свого здоров'я;
- б) на якісне медичне обслуговування;
- в) на вибір закладу охорони здоров'я;
- г) все перераховане.

2. Під здоров'ям розуміють такий комфортний стан людини, при якому ...

- а) вона має високу працездатність, швидко відновлюється після фізичних і психічних навантажень;
- б) спостерігається все перелічене;
- в) вона бадьора і життєрадісна;
- г) відновлюється нормальна амплітуда рухів у суглобах.

3. Виберіть фактори, що впливають на здоров'я людини?

- а) генетичні;
- б) стан навколишнього середовища та спосіб життя людини;
- в) медичне забезпечення;
- г) все перераховане.

4. Який фактор найбільшою мірою впливає на здоров'я людини?

- а) спадковість;
- б) екологія (стан навколишнього середовища);
- в) спосіб життя;
- г) медичне забезпечення.

5. Перерахуйте компоненти здоров'я

- а) соматичне здоров'я, фізичне здоров'я;
- і) психічне здоров'я, моральне здоров'я;
- в) відповіді а) і б);
- г) соматичне, фізичне, психічне здоров'я.

6. Здоровий спосіб життя – це:

а) культурний спосіб життя, цивілізований, гуманістичний. Турбота про здоров'я як найвищу цінність - основні категорії, що визначають зміст даного феномена;

б) спосіб життєдіяльності окремого індивіда;

в) сукупність істотних рис, що характеризують спосіб життєдіяльності людей в конкретному суспільстві;

г) вираз відношення культурних символів і цінностей зі структурою особистості, засадничими життєвими орієнтаціями, установками, потребами.

7. До здорового способу життя належить?

- а) повноцінний відпочинок;
- б) соціальна пасивність;
- в) низька медична активність;
- г) гіподинамія.

8. Що розуміється під загартовуванням ...

- а) купання в холодній воді і ходіння босоніж;
- б) поєднання повітряних і сонячних ванн з гімнастикою і рухливими іграми;
- в) пристосування організму до впливів зовнішнього середовища;
- г) зміцнення здоров'я.

9. Під час індивідуальних занять із загартування слід дотримуватися ряду правил. Вкажіть, яких з перерахованих нижче рекомендацій дотримуватися не варто:

- а) чим нижче температура повітря, тим інтенсивніше треба виконувати вправи, оскільки не можна допускати переохолодження;
- б) після занять треба прийняти холодний душ;
- в) чим вище температура повітря, тим коротше повинні бути заняття, оскільки не можна допускати перегрівання організму;
- г) не рекомендується тренуватися при інтенсивному сонячному випромінюванні.

10. Дотримання режиму дня сприяє зміцненню здоров'я, тому, що

- а) дозволяє правильно планувати справи протягом дня;
- б) забезпечує ритмічність роботи організму;
- в) розподіл основних справ здійснюється більш-менш стандартно протягом кожного дня;
- г) дозволяє уникати невиправданого фізичного навантаження.

11. Заміна одних видів діяльності іншими, регульована режимом дня, дозволяє підтримувати працездатність протягом дня тому, що ...

- а) ритмічне чергування роботи з відпочинком попереджає виникнення перенапруги;
- б) знімається стомлення нервових клітин головного мозку;
- в) позитивно позначається на фізичному і психічному стані людини;
- г) притупляється відчуття загальної втоми і підвищується тонус організму.

12. Вкажіть послідовність вправ, яким надають перевагу для фізкультурної хвилинки або паузи

1. вправи на точність і координацію рухів;
2. вправи в розслабленні м'язів тулуба, рук, ніг;
3. вправи в розтягуванні м'язів тулуба, рук, ніг;
4. вправи в потягуванні, профілактика порушень постави;
5. присідання, біг, стрибки, ходьба;

6. вправи махового характеру для різних м'язових груп;

7. дихальні вправи.

а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7;

б) 2, 4, 6, 1, 3, 5, 7;

в) 3, 1, 4, 2, 6, 7, 5;

г) 4, 3, 6, 5, 7, 2, 1.

13. Лікарський контроль це:

а) регулярні спостереження за тими, хто займається за допомогою простих доступних прийомів за станом свого здоров'я, фізичним розвитком, впливом на організм занять фізичними вправами;

б) розділ медицини, який є невід'ємною частиною системи фізичного виховання, спрямований на вивчення стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості;

в) визначення відповідності приміщення, спортивного одягу, взуття, інвентарю і снарядів санітарно-гігієнічним вимогам і умовам занять даним видом фізичних вправ;

г) спостереження лікаря спільно з викладачем за тими, хто займається безпосередньо в процесі занять фізичною культурою.

14. Систематичні і грамотно організовані заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, оскільки

а) сприяють підвищенню резервних можливостей організму;

б) підвищуються можливості дихальної системи, завдяки чому в організм надходить велика кількість кисню, необхідного для утворення енергії;

в) хороша циркуляція крові під час вправ забезпечує надходження поживних речовин органам і систем організму;

г) при достатньому енергозабезпеченні організм легше протистоїть простудним і інфекційним захворюванням.

15. Яка ознака характеризує оптимальний обсяг рухової активності?

а) найкращий функціональний стан і високий рівень виконання навчально-трудової діяльності;

б) різке зниження працездатності;

в) збереження нормального рівня функціонування організму;

г) чергування нормального рівня функціонування організму з високим рівнем.

16. Чим характеризується навантаження фізичних вправ?

а) величиною їх впливу на організм;

б) підготовленістю тих, хто займається, їх віком, станом здоров'я, самопочуттям під час занять;

в) часом і кількістю повторень рухових дій;

г) напруженням певних м'язових груп.

17. Регулярні заняття фізичними вправами сприяють підвищенню працездатності, тому що ...

а) під час занять виконуються рухові дії, що сприяють розвитку сили і витривалості;

б) стомлення, що розвивається при цьому, активізує процеси відновлення та адаптації;

в) в результаті підвищується ефективність і економічність дихання і кровообігу;

г) людина, що займається фізичними вправами, здатна виконати великі обсяги фізичної роботи за відведений відрізок часу.

18. Зниження рухової активності викликає стан:

а) гіпоксії;

б) гіподинамії;

в) гіпокінезії;

г) всі перераховані варіанти.

19. Виберіть основні правила оздоровчого тренування:

а) поступовість нарощування інтенсивності і тривалості навантажень;

б) різноманітність застосовуваних засобів;

в) систематичність занять;

г) все перераховане.

20. Найбільш зручною формою самоконтролю є?

а) медична карта;

б) щоденник самоконтролю;

в) індивідуальна карта;

г) лікарсько-педагогічні спостереження.

21. Структура будь-якого фізкультурного заняття складається з:

а) двох частин;

б) трьох частин;

в) п'яти частин;

г) однієї частини.

22. Чому самостійні заняття повинні містити підготовчу, основну і заключну частини?

а) перед заняттям, як правило, ставляться завдання, і кожна частина призначена для вирішення одного з них;

б) так зручніше розподіляти різні за характером вправи;

в) виділення частин заняття рекомендує викладач;

г) виділення частин самостійних занять пов'язано з необхідністю управляти динамікою працездатності.

23. Які з перерахованих показників відносяться до суб'єктивних даних стану організму?

а) маса тіла, довжина тіла, статура;

б) самопочуття, сон, апетит;

в) тренувальні навантаження, спортивні результати, больові відчуття;

г) перенесене захворювання, швидка стомлюваність, порушення режиму дня.

24. Головним завданням самостійних занять для студентів спеціальної медичної групи є:

- а) ліквідація залишкових явищ після перенесених захворювань і усунення функціональних відхилень і недоліків фізичного розвитку;
- б) збереження доброго здоров'я, підтримання високого рівня фізичної і розумової підготовленості протягом усього періоду навчання;
- в) складання індивідуального плану під керівництвом викладача і лікаря;
- г) дотримання режиму дня, здоровий спосіб життя, загартовування.

25. Вкажіть, яка повинна використовуватись послідовність вправ в комплексі ранкової гігієнічної гімнастики (використовуючи перераховані нижче вправи):

1. дихальні вправи;
 2. вправи на зміцнення м'язів і підвищення гнучкості;
 3. потягування;
 4. біг з переходом на ходьбу;
 5. ходьба з підвищенням частоти кроків;
 6. стрибки;
 7. почергове напруження і розслаблення м'язів;
 8. біг в спокійному темпі;
- а) 3,1,2,4,7,6,8,4;
 - б) 7,5,8,6,2,3,2,1,4;
 - в) 1,2,3,4,5,6,7,8;
 - г) 3,7,5,8,1,2,4,6.

26. Інтенсивність виконання вправ можна визначити за частотою серцевих скорочень. Вкажіть, яку частоту пульсу викликає велика інтенсивність вправ:

- а) 130 - 140 уд. / хв .;
- б) 120 - 130 уд. / хв .;
- в) понад 150 уд. / хв .;
- г) 140 - 150 уд. / хв.

27. Основним джерелом енергії для клітин служить

- а) білки;
- б) жири;
- в) вуглеводи;
- г) відповіді а) і б).

28. Будівельним матеріалом для клітин є:

- а) вуглеводи;
- б) жири;
- в) білки;
- в) вітаміни.

29. У якому з наведених фруктів і овочів найбільше міститься вітаміну С?

- а) свіжій капусті;

- б) редисці;
- в) банані;
- г) чорній смородині.

30. Як називається діяльність, котра є основою фізичної культури?

- а) фізична підготовка;
- б) фізичне вдосконалення;
- в) фізичний розвиток;
- г) виконання фізичних вправ.

31. Що з представленого не є відмінною ознакою фізичної культури?

- а) забезпечення безпеки життєдіяльності;
- б) види гімнастики, спорту, ігор, різновиди комплексів вправ;
- в) знання, принципи, правила і методика використання вправ;
- г) активна рухова діяльність людини.

32. Що розуміється під фізичним розвитком?

- а) розміри мускулатури, форма тіла, функціональні можливості дихання і кровообігу, фізична працездатність;
- б) процес зміни морфо-функціональних властивостей організму протягом життя;
- в) процес вдосконалення фізичних якостей при виконанні фізичних вправ;
- г) рівень, обумовлений спадковістю і регулярністю занять фізичною культурою і спортом.

33. Вкажіть, вирішення яких завдань сприяє реалізації спільної мети фізичного виховання?

- 1) адаптаційні завдання;
- 2) виховні завдання;
- 3) гігієнічні завдання;
- 4) рухові завдання;
- 5) методичні завдання;
- 6) освітні завдання;
- 7) оздоровчі завдання;
- 8) змагальні завдання.

а) 1, 5, 7;

б) 2, 5, 8;

в) 2, 6, 7;

г) 3, 4, 6.

34. У чому полягає сенс фізичного виховання?

- а) у створенні умов для протікання процесів фізичного розвитку людини;
- б) у формуванні рухових навичок і вихованні фізичних якостей;
- в) у підвищенні фізичної працездатності і підготовленості людини;
- г) у зміцненні здоров'я і профілактики захворювань.

АНКЕТА**«Ставлення студентів ЗВО до занять фізичною культурою»**

Дорогий друже!

НУФВСУ проводить дослідження з метою вивчення ставлення студентів до фізичної культури. Ваші відповіді дозволять нам намітити практичні заходи щодо вдосконалення і організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Від ваших правильних і щирих відповідей залежить успіх нашого дослідження.

Як заповнити анкету

1. Уважно прочитайте питання і можливі варіанти відповідей на нього.
2. Виберіть з можливих варіантів той, який відповідає вашій думці, і обведіть кружком.
3. Якщо ваша думка не збігається із запропонованою відповіддю або відповідь відсутня і залишено місце, напишіть її самі.
4. Анкета анонімна.

1. Що Вам подобається на заняттях фізичної культури?

1. Можливість спілкування з викладачем.
2. Можливість спілкування з однолітками.
3. Можливість зміцнення здоров'я.
4.

2. Чи зацікавлені Ви в успішній здачі тестів з фізичної культури?

1. Так я зацікавлений.
2. Мені байдуже, як я здам.
3. Не здаю.

3. Хотіли б Ви займатися в різних секціях?

1. Так.
2. Ні.
3. Не визначився.

4. Які вимоги до викладача фізичної культури Ви б пред'явили?

1. Різноманітно проводити заняття з фізичної культури.
2. Відповідати на запитання студентів, бути цікавим співрозмовником.
3. Знаходити індивідуальний підхід до кожного студента.
4.

5. Яка кількість занять, на тиждень, з фізичної культури для Вас прийнятна?

1. 1 раз.
2. 2 рази.
3. 3 рази.

6. Чим Ви займаєтеся у вільний від навчання час?

7. Як Ви вважаєте, чи допомагають заняття з фізичної культури:

1. Розумовій діяльності.
2. Гарному настрою.
3. Повноцінному сну.
4.

8. Ваша успішність за останній семестр (середній бал).

1. 3-3,5.
2. 3,5-4.
3. 4-4,5.
4. 4,5-5.

9. Яку кількість годин Ви витрачаєте на заняття фізичною культурою і спортом на тиждень?

1. До 6.
2. 7-10.
3. Більше 10.

10. Скільки разів на рік Ви берете участь у спортивних змаганнях і фізкультурно-масових заходах?

1. Не беру участі.
2. 1 - 3.
3. 4 - 10.
4. більше 10.

11. Як часто Ви пропускаєте заняття з фізичної культури?

1. 1-2 рази на місяць.
2. 1-2 рази на семестр.
3. не пропускаю.
4. 1-2 рази на рік.
5. Багато.

12. Чи займаєтесь Ви в даний час фізкультурою і спортом?

1. Так.
2. Ні.
3. Нерегулярно.

13. Форми занять:

1. Самостійні (біг, ігри, турпоходи, аеробіка і т. п.).
2. Тренування і змагання в збірних командах.
3. Заняття за навчальним розкладом.
4.

14. Якщо не займаєтесь то чому?

1. Немає умов.
2. До занять ніхто не залучає.
3. Заважає хвороба.
4. Не можу подолати ліню і пасивність.
5. Немає компанії.

6.

15. Яке, на Ваш погляд, значення мають заняття фізичною культурою і спортом?

1. Ніякого.
2. Зміцнюють здоров'я.
3. Підвищують навчальну працездатність.
4. Покращують настрій.
5.

16. Які на Ваш погляд причини впливають на негативне ставлення до занять фізичною культурою і спортом? (Зазначте не більше двох варіантів відповіді):

1. Тіснота в спортивних залах.
2. Відсутність зручностей в роздягальнях, в душових, туалетах.
3. Незручний розклад занять.
4. Відсутність можливості займатися улюбленим видом спорту.
5. Мала кількість змагань.
6.

17. Які, на Ваш погляд, фактори впливають на формування здорового способу життя? (зазначте не більше двох варіантів відповіді):

1. Загартовування організму.
2. Відмова від шкідливих звичок.
3. Хороше харчування.
4. Гарний настрій (психологічний комфорт).
5. Необхідна рухова активність (фізкультура і спорт).
6. Повноцінний сон.
7.

18. Який, на Ваш погляд, час є найбільш (зручним) прийнятним для проведення занять фізичною культурою:

1. На початку дня (перша пара).
2. У середині дня (друга, третя пара).
3. В кінці дня (четверта, п'ята пара).
4. Після занять у вечірній час.

19. Вкажіть чому?

1. Щоб організм «прокинувся».
2. Спорт підвищує настрій і розумову діяльність.
3. Найбільша активність у людини після 1 пари.
4. Відпочити від попередніх занять.
5.

20. Який, на Ваш погляд, найбільш зручний час для занять фізичною культурою і спортом протягом навчального тижня?

1. На початку (понеділок, вівторок)
2. У середині (середа, четвер).
3. Наприкінці (п'ятниця, субота).
4. На початку і в кінці тижня.

21. Вкажіть чому?

1. Простіше і зручніше.
2. Підвищується робочий стан на весь тиждень.
3. Кінець тижня.
4. Чергування занять.
5.

22. Факультет _____**23. Курс _____****24. Стать**

1. Чоловіча.
2. Жіноча.

25. До якої групи здоров'я з фізичної культури ви відноситесь?

1. Основна.
2. Спеціальна медична.
3. Спортивна (збірна команда, спортивна секція).

26. Які свої пропозиції та зауваження Ви хотіли б висловити з приводу процесу навчання в цілому, нових видів занять з фізичної культури і видів спорту.

АНКЕТА

мотивація студентів до занять фізичною культурою

Інструкція. Анкета заповнюється анонімно. Студент повинен висловити своє ставлення до 30 запропонованих тверджень, оцінюючи їх значимість для себе за 5-бальною шкалою:

- «1» - не згоден зовсім;
- «2» - мені байдуже;
- «3» - згоден частково;
- «4» - скоріше так, ніж ні;
- «5» - згоден повністю

№ п / п	Твердження	Оцінка
1	Я завжди з нетерпінням чекаю занять фізичною культурою, бо вони зміцнюють моє здоров'я	
2	Я завжди знаходжу можливість займатися фізкультурою, тому що рух приносить мені радість	
3	У будь-яких обставинах я намагаюся регулярно займатися фізичною культурою	
4	Мені доводиться ходити на заняття фізичною культурою, щоб отримати оцінку (залік)	
5	Заняття фізкультурою і спортом мені потрібні для того, щоб надалі використовувати ці знання, навички та вміння в житті	
6	У спортивній секції є всі умови для спілкування з цікавими людьми	
7	Беручи участь у фізкультурно-спортивних заходах і змаганнях, я прагну стати переможцем	
8	Інтерес до фізичної культури у мене не пропадає навіть під час канікул	
9	Мені подобаються фізкультурно-спортивні свята і змагання, пов'язані з боротьбою і суперництвом	
10	Я отримую задоволення від занять фізкультурою і спортом	
11	Я думаю, що всі оздоровчі заходи повинні містити різні ігри та розваги	
12	Я хочу займатися фізичними вправами і спортом, бо це модно і престижно	
13	Самостійні заняття фізичними вправами вже стали моєю звичкою	
14	Заняття фізичними вправами мені приємні, покращують мій настрій і самопочуття	
15	Додаткові заняття фізичними вправами корисні для	

	здоров'я, тому що обов'язкових занять фізкультури у вузі недостатньо	
16	На заняттях фізичними вправами і спортом я виховую в собі сміливість, рішучість і самодисципліну	
17	Під час канікул мені подобається багато рухатися і займатися фізичними вправами	
18	Навіть під час канікул я змушую себе приділяти час заняттям фізичними вправами	
19	Щоб заняття фізкультурою і спортом не переривалися під час канікул, мене обов'язково повинен хтось контролювати	
20	Я намагаюся накопичити досвід фізкультурно-оздоровчої роботи, щоб використовувати його в майбутньому житті	
21	Спілкування з друзями під час фізкультурно-спортивних заходів приносить мені велике задоволення	
22	На змаганнях мені потрібна тільки перемога	
23	Я завжди цікавлюся фізкультурно-спортивною роботою і беру в ній участь	
24	Мені подобається, що в заняттях фізкультурою є елемент суперництва	
25	Мені хочеться займатися фізичними вправами, щоб навчитися красиво рухатися, мати струнку фігуру і сильні м'язи	
26	Заняття фізичною культурою приваблюють мене іграми та розвагами	
27	Я беру участь у спортивних змаганнях тільки тоді, коли в них беруть участь мої знайомі і друзі	
28	Активний відпочинок у вихідні дні, прогулянки і рухливі ігри - це моя звичка	
29	Фізкультура, спорт, рухливі ігри на дозвіллі і в канікули допомагають мені залишатися радісним, бадьорим і веселим	

Анкета

«Здоровий спосіб життя студента»

Дорогий друже!

Дане опитування спрямоване на виявлення особливостей Вашого способу життя і його ефективності. Будь ласка, уважно послідовно прочитайте всі запропоновані питання і варіанти відповідей і виберіть ту відповідь, яка відноситься до Вас, обведіть її номер колом.

Деякі відомості про Вас:

1. назва ЗВО, в якому Ви навчаєтесь _____

2. Факультет _____

3. Курс _____

4. Група _____

5. _____ Прізвище, _____ ім'я, _____ по
батькові _____6. _____ Рік _____ народження

	Завжди, регулярно	Іноді	Дуже рідко, ніколи
Особливості Вашої студентської праці			
Праця в міру моїх можливостей	5	3	1
Робоче навантаження не перевищує мої можливості	5	3	1
Працю раціонально чергую з відпочинком	5	3	1
Займаюсь профілактикою втоми і щоденним після робочим відновленням	5	3	1
Організую в кінці тижня активний відпочинок	5	3	1
Повноцінно відпочиваю в кінці тижня	5	3	1
Особливості вашого харчування			
Калорійність денного раціону відповідає енергетичним витратам	5	3	1

Їжа є повноцінною в якісному відношенні, тобто містить всі необхідні харчові речовини: білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні солі, різноманіття продуктів тваринного і рослинного походження, добре засвоюється, доброякісна і не шкідлива	5	3	1
Харчування 3-4 рази на добу	5	3	1
Корекція з урахуванням занять фізичною культурою і спортом	5	3	1
Особливості Вашого добового режиму			
Навчання, праця, культурне дозвілля суворо за розкладом	5	3	1
Прийом їжі в один і той же час	5	3	1
Підйом і сон в один і той же час	5	3	1
Повноцінний сон 7-8 годин	5	3	1
Особливості Вашої особистої гігієни			
Миття всього тіла гарячою водою з милом (душ, ванна, лазня) не рідше одного разу в 4-5 днів	5	3	1
Теплий душ після тренування	5	3	1
Щоденне миття обличчя, шиї	5	3	1
Купання після роботи, миття рук перед прийомом їжі	5	3	1
Догляд за волоссям	5	3	1
Догляд за порожниною рота	5	3	1
Догляд за ногами (миття ніг перед сном з милом, вказати, що саме)	5	3	1
Раціональна рухова активність			
Ранкова зарядка	5	3	1
Вечірня гімнастика	5	3	1
Заняття фізичним вихованням в обсязі 4 годин на тиждень	5	3	1
Спортивне та оздоровче тренування	5	3	1
Супутнє тренування (прискорена ходьбадо вузуразом з фізичним вправами)	5	3	1
Вступна гімнастика (перед навчанням, роботою)	5	3	1
Фізкультурні паузи в період навчання, роботи	5	3	1
Відновлювальна гімнастика (після навчання, роботи)	5	3	1
Тижневий об'єм рухової активності 8-10	5	3	1

годин			
Загартування			
<i>Загартування повітрям</i>			
Повітряні ванни	5	3	1
Прогулянки на свіжому повітрі у будь-яку погоду	5	3	1
Сон при відкритій квартирці	5	3	1
Носіння легкого одягу	5	3	1
Тренування на відкритому повітрі	5	3	1
<i>Загартування сонцем</i>			
Сонячні ванни	5	3	1
Штучне ультрафіолетове опромінення	5	3	1
<i>Загартування водою</i>			
Обтирання	5	3	1
Обливання	5	3	1
Душ	5	3	1
Купання у відкритих водоймах	5	3	1
Зимове купання	5	3	1
Обмивання стоп	5	3	1
Полоскання горла холодною водою	5	3	1
Парна лазня з подальшим обливанням водою	5	3	1
Психогігієна			
Психологічне тренування на формування стійкості до несприятливих впливів стрес-факторів	5	3	1
Використання прийомів, що сприяють запобіганню і зняттю психічного напруження (стресів), що виникають в процесі життєдіяльності, навчання, роботи (релаксації, заспокійливе дихання, аутогенне тренування та ін.)	5	3	1
Психотерапія	5	3	1
Шкідливі звички, захворювання			
Тютюнопаління	5	3	1
Вживання алкогольних напоїв	5	3	1
Вживання наркотиків	5	3	1
Перенесені та хронічні захворювання (перерахувати):			
- серцево-судинні			
- ендокринні (діабет и др.) -			
- інфекційні			
- захворювання нервової системи -			
- захворювання шлунково-кишкового тракту -			

- захворювання легеневої системи -	
- інші захворювання -	

Ваша дієздатність

Медична група:	
- основна і підготовча;	5
- спеціальна;	3
- ЛФК і звільнення від фізичних навантажень	1
Самооцінка здоров'я:	
- Скарг немає, практично здоровий;	5
- Незначні відхилення в стані здоров'я;	3
- Істотні відхилення в стані здоров'я;	1
Приєм лікарських препаратів:	
- Приймаю рідко;	5
- Мінімальний, але регулярне використання аспірину та інших лікарських препаратів;	3
- Часте використання аспірину, психогенних та інших лікарських препаратів;	1
Скільки разів протягом останнього року хворіли?	
- Ні разу;	5
- 1-2 рази;	3
- 3 і більше разів;	1
Жіноче здоров'я (для дівчат):	
- Регулярні огляди у гінеколога, контроль пухлинних захворювань матки і молочних залоз;	5
- Епізодичні огляди у гінеколога, контроль пухлинних захворювань матки і молочних залоз;	3
- Відсутність оглядів;	
Самооцінка роботоздатності:	
- висока;	5
- середня;	3
- низька;	1
Успішність, середній бал	
- 5 балів;	5
- 4 бали;	3
- 3 і менше балів;	1
Самооцінка фізичної готовності до активної життєдіяльності і майбутньої професійної роботи:	
- повністю або в основному готовий;	5
- скоріше готовий, ніж ні;	3
- скоріше не готовий, ніж готовий;	1
Самооцінка Вашого способу життя:	
- Здоровий спосіб життя (сприяє зміцненню здоров'я,	5

забезпечення високої працездатності, загальної і спеціальної фізичної підготовленості);	
- Спосіб життя, що вимагає незначної корекції;	3
- Спосіб життя, що вимагає значної корекції;	1
Фактори, що сприяють формуванню Вашого способу життя:	
1. Матеріальний достаток, життєвий устрій сім'ї;	
2. Організація побуту в гуртожитку (для тих, хто проживає в гуртожитку);	
3. Теоретична та методична підготовка з питань здорового способу життя;	
4. Заняття фізичним вихованням і спортом;	
5. Позитивні приклади;	
6. Організація навчально-виховного процесу у ЗВО.	

Дякуємо Вам за участь в опитуванні. Бажаємо міцного здоров'я і всіляких гараздів!

Анкета

«Ваше фізичне здоров'я»

Дорогий друже! Дослідження ролі та місця фізичної культури в Вашому житті спрямоване на подальше вдосконалення фізкультурно-оздоровчої роботи в Вашому ЗВО. Питання анкети не містять «правильних» чи «неправильних» відповідей. У зв'язку з цим нам необхідно знати особисто Вашу думку з даного питання і просимо не пошкодувати трохи часу для заповнення запропонованої анкети. Відповідаючи на питання, виберіть найбільш підходящий варіант і обведіть колом цифру, що стоїть поруч. Якщо жодна із запропонованих відповідей Вас не задовольняє, то напишіть її самі. Дані, отримані в ході опитування, не розголошуються і будуть використовуватися тільки в узагальненому вигляді після обробки анкет.

Ваша прізвище, ім'я, по батькові _____

Група _____

Факультет _____

Рік народження _____

1. Спочатку хотілося б дізнатися про Ваше здоров'я

1.1 - абсолютно здоровий;

1.2 - стан здоров'я задовільний;

1.3 - не можу похвалитися;

1.4 - зовсім погане здоров'я;

1.5 - важко відповісти.

2. Чи займаєтеся Ви фізичною культурою?

2.1 - так;

2.2 - іноді;

2.3. - ні.

3. Чи робите Ви ранкову гімнастику (зарядку)?

3.1. - Регулярно, як правило, кожен день;

3.2. - Нерегулярно, кілька разів на тиждень;

3.3 - Роблю ранкову гімнастику від випадку до випадку

3.4 - не роблю.

4. Якщо Ви займаєтеся фізичною культурою і спортом, то якими видами або якими видами?

4.1 - роблю ранкову гімнастику;

4.2 - плаваю;

4.3.- граю в волейбол;

4.4 - граю в футбол;

4.5. - катаюся на велосипеді;

4.6. - займаюся оздоровчим бігом;

- 4.7. - займаюся оздоровчим фітнесом;
- 4.8. - граю в настільний теніс;
- 4.9. - займаюся спортивним орієнтуванням;
- 4.10. - граю в бадмінтон;
- 4.11. - ходжу в турпоходи;
- 4.12. - граю в шахи, шашки;
- 4.13. - катаюся на лижах, ковзанах, роликах;
- 4.14. - займаюся іншими видами спорту і фізичними вправами
(напишіть)

5. Якщо фізичною культурою Ви не займаєтесь то, якими вправами або видами Ви бажали б займатися? (напишіть)

**6. Заради якої мети Ви займаєтесь фізичною культурою і спортом?
(вказіть не більше трьох причин)**

- 6.1 - для підтримки і підвищення фізичної підготовленості;
- 6.2. - для поліпшення постави і ходи;
- 6.3 - для гармонійного фізичного розвитку;
- 6.4. - для вдосконалення фізичних здібностей;
- 6.5. - для поліпшення настрою, самопочуття;
- 6.6. - для спілкування, можливості мати друзів, бути серед інших;
- 6.7. - для того, щоб використовувати свої сили, перевіряти себе;
- 6.8. - щоб отримати навички та знання з фізкультури та спорту;
- 6.9. - щоб виховати вольові якості;
- 6.10 - щоб домогтися визнання оточуючих, підняти свій авторитет;
- 6.11 - щоб подобатися, бути привабливим для протилежної статі;
- 6.12. - щоб зняти втому, активізувати розумову діяльність;
- 6.13. - щоб поліпшити режим, самоорганізацію;
- 6.14. - щоб мати всілякі пільги, включаючи матеріальні;
- 6.15.- для раціонального використання вільного часу;
- 6.16. - щоб виховати в собі прекрасні якості, смаки, манеру поведінки, культуру рухів;
- 6.17 - щоб виховати працьовитість;
- 6.18. - щоб досягти високих спортивних результатів;
- 6.19. - Інше (вказіть) _____

7. Чи задовольняє Вас організація фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи у ЗВО де Ви навчаєтесь?

- 7.1. - так;
- 7.2. - не зовсім;
- 7.3. - ні;
- 7.4. - важко відповісти

8. Чи подобаються Вам заняття з фізичного виховання в Вашому ЗВО?

- 8.1.- іноді;

8.2. - загалом «так»;

8.3 - так;

8.4. - ні;

8.5. - в цілому «ні»

9. Як Ви взагалі відчуваєте себе після занять з фізичного виховання?

9.1. - приємно стомленим;

9.2. - «розбитим»;

9.3 - роздратованим;

9.4. - бадьорим;

9.5. - активним;

9.6. - пасивним;

9.7. - Інше (вказіть) _____

10. У групі з якою кількістю студентів Ви відчуваєте себе найбільш комфортно, зручно?

10.1 - від 1 до 5 осіб;

10.2. - від 6 до 15 осіб;

10.3. - від 16 до 25 осіб;

10.4. - більше 25 осіб;

10.5. - кількість студентів для мене не має значення

11. Чи займалися Ви фізичною культурою раніше (крім обов'язкових занять)?

11.1. - займався;

11.2 - не займався

12. Якщо Ви не займаєтеся фізкультурою, то що Вам заважає це робити в даний час?

12.1 - мало вільного часу;

12.2. - не дозволяє здоров'я;

12.3. - недостатньо спортивних баз і споруд;

12.4. - не організовані заняття;

12.6. - немає інтересу і бажання;

12.7. - не бачу необхідності в заняттях;

12.8. - для цього немає здібностей, фізичних даних;

12.9. - бажання є, але якось все не до фізкультури

12.10. - не дозволяють сімейні обставини

12.11. - велике навантаження у ЗВО

12.12. - просто лінь

12.13. - не вистачає сили волі

12.14 - не можу себе змусити, хоча і розумію, що заняття потрібні

12.15. - інше (вказіть) _____

13. Чи вважаєте Ви, що досить приділяєте часу на заняття фізичною культурою і спортом при Вашому стані здоров'я?

13.1. - більш ніж достатньо;

13.2. - достатньо;

- 13.3. - недостатньо;
- 13.4. - важко відповісти

14. Чи відчуваєте Ви необхідність займатися фізичною культурою і спортом в даний час?

- 14.1 - так, відчуваю гостру необхідність;
- 14.2. - так, відчуваю необхідність;
- 14.3. - немає гострої необхідності;
- 14.4. - немає необхідності;
- 14.5. - важко відповісти

15. Чи перевіряли ви коли-небудь своє здоров'я і фізичну підготовленість?

- 15.1. - не перевіряв
- 15.2. - перевіряв в минулому році
- 15.3. - перевіряв в цьому році
- 15.4. - перевіряв кілька років тому

16. Що сприяє збереженню та поліпшенню Вашого здоров'я?

- 16.1. - сон і відпочинок;
- 16.2. - дотримання дієти і режим харчування;
- 16.3. - помірні навантаження, здоровий спосіб життя (не вживаю спиртні напої, не палю);
- 16.4. - фізична культура і спорт;
- 16.5. - народна медицина;
- 16.6. - ліки і вітаміни;
- 16.7. - використання різних систем занять (дихальна гімнастика, аутотренінг);
- 16.8. - ніяких заходів не приймаю;
- 16.9. - не знаю;
- 16.10. - інші заходи (напишіть) _____

17. Чи втомлюєтеся Ви на заняттях?

- 17.1. - так часто;
- 17.2. - та іноді;
- 17.3. - ні;
- 17.4. - важко відповісти

18. Ви звільнялися від занять з фізичного виховання?

- 18.1. - ні;
- 18.2. - іноді;
- 18.3. - завжди;
- 18.4. - тільки через хворобу

19. Чи користувалися Ви «липовими» довідками, звільненнями, вигаданими причинами, щоб не займатися фізвихованням?

- 19.1. - завжди;
- 19.2. - іноді;
- 19.3. - ніколи;

20. Чим Ви захоплюєтеся і цікавитеся у вільний час? Вкажіть, наскільки великий Ваш інтерес до кожного з видів Ваших занять і захоплень в балах від 1 до 10.

№	Заняття, захоплення	бали
20.1	Читаю художню літературу	
20.2	Граю на музичних інструментах	
20.3	Слухаю музику	
20.4	Беру участь в художній самодіяльності	
20.5	Цікавлюсь мистецтвом	
20.6	Відвідую кінотеатри	
20.7	Відвідую театри, концерти	
20.8	Займаюся фото справою, кіно справою	
20.9	захоплююся фізкультурою, спортом, туризмом	
20.10	Відвідую спортивні заходи	
20.11	цікавлюся спортивними телерадіопередачами, публікаціями	
20.12	цікавлюся наукою	
20.13	цікавлюся технікою	
20.14	цікавлюся автосправою	
20.15	цікавлюся колекціонуванням	
20.16	Працюю на садовій ділянці, городі	
20.17	Дивлюсь телевізор	
20.18	Читаю газети, журнали	
20.19	Відвідую кафе, клуби	
20.20	Відвідую дискотеки	
20.21	Відвідую друзі, знайомих, родичів	
20.22	Проявляю інтерес до протилежної статі	
20.23	Інші захоплення	

21. Чи можете Ви сказати про себе, що веде «здоровий спосіб життя»?

- 21.1. - так;
- 21.2. - скоріше так ніж ні;
- 21.3. - скоріше ні ніж так;
- 21.4. - важко відповісти

22. Що Вам подобається в заняттях з фізичного виховання у ЗВО?

23. Що Вам не подобається в заняттях з фізичного виховання у ЗВО?

24. Що б Ви хотіли змінити в заняттях з фізичного виховання у ЗВО?

Заздалегідь дякуємо за допомогу в дослідженні!

Лист експертної оцінки

науково-педагогічних працівників фізичного виховання, науково-педагогічних працівників фахових вищих навчальних закладів щодо підвищення формування цінностей здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання

Експерт _____
(прізвище, ім'я, по батькові)

Посада, місце роботи _____

1. Ваш стаж роботи у ЗВО? (потрібну відповідь підкресліть)

від 5 до 10 років від 10 до 20 років понад 20 років

2. Чи вважаєте Ви достатньо сформованими у студентів цінності здорового способу життя (потрібну відповідь підкресліть)

ні частково так

3. Чи вважаєте Ви адекватними традиційні заходи щодо формування цінностей здорового способу життя у студентів у ЗВО (потрібну відповідь підкресліть)

ні частково так

4. Назвіть чинники, що лімітують формування цінностей здорового способу життя студентської молоді у ЗВО в процесі їх фізичного виховання (проранжуйте чинники у порядку спадання, де 1 – найменший бал, а 20 – найбільший бал):

- незначна популярність занять фізичною культурою та спортом серед студентської молоді;
- відсутність чіткої системи підвищення мотивації студентської молоді до рухової активності у процесі фізичного виховання у ЗВО;
- малоефективне дидактичне наповнення процесу фізичного виховання;
- недостатній обсяг навчальних годин для занять фізичними вправами;
- відсутність урахування особливостей майбутньої професії та її вимог до розвитку організму студентів у змісті навчальної дисципліни;
- низький статус фізичного виховання у більшості закладів вищої освіти;
- недооцінювання фізичного виховання з боку керівництва ЗВО у підготовці висококваліфікованого спеціаліста;
- недостатня спортивно-матеріальна база або повна відсутність необхідних спортивних споруд, особливо в приватних вищих навчальних закладах;
- неналежний стан диференціації студентської молоді при медичних оглядах із метою розподілу на навчальні відділення для занять з фізичного виховання;
- відсутність чіткої технології підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами в умовах навчання з метою самовдосконалення та формування спеціальних знань та навичок самостійного використання засобів фізичного виховання у майбутній професійній діяльності;
- відсутність стійкої системи педагогічного контролю, невизначеність критеріїв оцінювання успішності навчальних досягнень студентів з фізичного виховання, які враховували б не тільки рухову, а й теоретико-методичну підготовленість;
- малоефективні форми організації процесу здоров'язбереження у вищому навчальному закладі, недостатнє використання наявного потенціалу для збереження і зміцнення здоров'я, формування ціннісного ставлення до здоров'я та здорового способу життя студента;

- відсутність науково обґрунтованої моделі формування цінностей здорового способу життя в процесі фізичного виховання;
- несформовані ціннісні орієнтації на здоров'я та здоровий спосіб життя, обмеженість знань щодо можливостей фізичного виховання, оздоровчо-рекреаційної рухової активності у формуванні цінностей здорового способу життя;
- нераціональна інтенсифікація навчального процесу, несприятливе соціально-економічне становище учнівської молоді;
- невідповідність педагогічних програм віковим і індивідуальним особливостям студентів; недотримання фізіолого-психологічних вимог до організації навчального процесу з фізичного виховання;
- недостатня кваліфікація науково-педагогічних працівників у питаннях збереження і зміцнення здоров'я студентів, формальне ставлення викладачів фізичного виховання до занять;
- недостатній рівень медичного обслуговування в освітніх установах, спрямованого, як правило, тільки на надання екстреної медичної допомоги;
- відсутність міждисциплінарного підходу до вирішення проблеми збереження і зміцнення здоров'я студентів.

5. Назвіть чинники, що стимулюють формування цінностей здорового способу життя студентської молоді у ЗВО в процесі їх фізичного виховання (проранжуйте чинники у порядку спадання, де 1 – найменший бал, а 16 – найбільший бал):

- впровадження інноваційних технологій, що сприяють підвищенню ефективності умов розвитку особистості студентів;
- підвищення професійної компетентності і мобільності науково-педагогічних працівників у освоєнні та впровадженні інноваційних підходів здоров'язбереження в практику фізичного виховання, володіння викладачами сучасними активними і інтерактивними методами навчання основ здоров'я;
- актуалізація цілей фізичного виховання на всебічний, гармонійний розвиток особистості студента, що розуміється як досягнення оптимального психофізичного стану і формування ціннісної орієнтації на здоровий спосіб життя;
- надання студентам права свободи вибору видів фізкультурно-оздоровчої діяльності та індивідуальних напрямів самовдосконалення згідно їх інтересам, потребам і можливостям, що сприятиме формуванню мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичної культури і підвищить їх зацікавленість до занять в цілому;
- організація інтегрованого фізкультурно-оздоровчого середовища, що дозволяє створювати умови для гармонійного розвитку особистості студента і його самореалізації у фізичній культурі і спорті;
- модернізація фізичного виховання з використанням можливостей варіативної частини змісту програми з фізичної культури і вирішення питань планування, організації та контролю самостійної роботи;
- впровадження та контроль зі сторони керівництва ЗВО діяльності відповідних підрозділів і структур університету з організації активного дозвілля студентів;
- відмова від уніфікації та стандартизації при розробці програмного матеріалу, створення числа альтернативних видів занять, з урахуванням традицій, особливостей, матеріально-технічного та кадрового забезпечення ЗВО;
- підвищення інтересу студентів, за рахунок зміни напрямку позанавчального фізичного виховання від спортивно-орієнтованого до фізкультурно-оздоровчого та рекреаційно-розважального;
- створення відповідних умов для забезпечення регулярної рухової активності студентів, в канікулярний час, протягом екзаменаційних сесій та ін.;

- розробка чіткої організаційної моделі та методичного супроводу позанавчальних форм теоретичної підготовки з оцінкою набутих студентами знань у вільний час, яка буде враховуватися при виставленні підсумкової оцінки;
- акцент на здоров'язберігуючій спрямованості теоретичної підготовки студентів;
- впровадження практики проведення фізкультурно-масових заходів, що сприяють популяризації здорового способу життя студентів;
- відповідність матеріально-технічної бази навчального закладу потребам здоров'язбережувальної діяльності;
- конструювання здоров'язбережувального змісту освіти студентів у відповідності до сучасних тенденцій і уявлень щодо формування цінностей здорового способу життя;
- дотримання науково-педагогічними працівниками вищого навчального закладу здорового способу життя і доведення його переваг власним прикладом;
- належна діагностика та контроль показників фізичного стану студентів, сформованості цінностей здорового способу життя;
- профілювання процесу обов'язкової фізичної підготовки відповідно до вимог професійної освіти, кваліфікаційних характеристик фахівця і специфіки майбутньої професійної діяльності

6. Назвіть пріоритетну тематику теоретичних занять зі здоров'язформуючої діяльності у закладі вищої освіти (проранжуйте чинники у порядку спадання, де 1 – найменший бал, а 7 – найбільший бал):

- Раціональна рухова активність
- Раціональне харчування
- Профілактика шкідливих звичок
- Режим дня
- Особиста гігієна
- Загартування
- Психорегуляція

7. Назвіть негативні фактори, що, на вашу думку, найбільше шкодять здоров'ю студентів (проранжуйте чинники у порядку спадання, де 1 – найменший бал, а 9 – найбільший бал):

- Малорухливий спосіб життя
- Порушення режиму дня
- Незбалансоване харчування
- Паління
- Вживання алкогольних напоїв
- Вживання наркотичних речовин
- Недотримання особистої гігієни
- Психоемоційні перевантаження
- Відсутність процедур, що загартовують

8. Назвіть джерела інформації які вважаються найбільш ефективними у формуванні цінностей здорового способу життя (проранжуйте джерела у порядку спадання, де 1 – найменший бал, а 8 – найбільший бал):

- Лекційні заняття
- Консультації фахівців
- Практичні заняття
- Телебачення
- Засоби масової інформації
- Навчальний заклад
- Друзі та сім'я
- Інтернет простір та соціальні мережі

9. Характеристика форм організації здоров'язберігаючої діяльності у вищому навчальному закладі (проранжуйте форми організації у порядку спадання, де 1 – найменший бал, а 12 – найбільший бал):

- Лекції
- Практичні заняття
- Спортивні змагання
- Виховні години
- Акції, свята
- Вікторини, конкурси, Брейн-рінги
- Проведення ранкової гімнастики для студентів
- Рекреаційно-оздоровчі заходи (квести, естафети, спортивна анімація тощо)
- Зустрічі
- Самостійні заняття фізичними вправами
- Організація відкритих тренувань для студентів провідними тренерами, відомими спортсменами-чемпіонами
- Організація активного дозвілля студентів у період канікул і свят

**Акт
впровадження результатів наукових досліджень у навчальний процес студентів
Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова**

«11» жовтня 2017 року

Ми, що підписалися нижче, представники НПУ імені М.П. Драгоманова: декан факультету фізичного виховання та спорту д.пед.н., професор О.В.Тимошенко та завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання. д.пед. н., професор В.Г. Ареф'єв, склали цей акт про те, що результати роботи, виконаної відповідно до плану наукової роботи НУФВСУ на 2016–2020 роки за темою «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (№ держреєстрації 0116U001630) впровадженні у навчальний процес підготовки студентів Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, зокрема в навчальний курс дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання». Виконавець теми І.Л. Кенсицька запропонувала такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Матеріали лекційних та семінарських занять з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання». Форма впровадження текст, презентація лекції «Формування цінностей здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання», методичні матеріали з дисциплін «Теорія і методика фізичного виховання» (модуль «Організація фізичного виховання у вищих навчальних закладах»).	Отримані дані розширюють та доповнюють наявний матеріал з питань формування цінностей здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання. Матеріали рекомендуються до використання у навчальному процесі студентів вищих навчальних закладів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».	Впровадження дозволило удосконалити навчально-методичний матеріал навчальних занять, розширити та поглибити знання та підвищити рівень кваліфікації та спеціальних знань майбутніх фахівців, доповнити навчально-методичний комплекс з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання».

Розробник впровадження

І.Л. Кенсицька

Представники НПУ імені М.П. Драгоманова
Декан факультету
фізичного виховання та спорту
д.пед.н., професор



О. В. Тимошенко

Завідувач кафедри
теорії та методики фізичного виховання
д.пед.н., професор

В. Г. Ареф'єв

Акт
впровадження результатів наукових досліджень у навчальний процес
студентів Національного університету фізичного виховання і спорту
України

«12» жовтня 2017 року

Ми, що підписалися нижче, представники Національного університету фізичного виховання і спорту України: проректор з науково-педагогічної роботи д.фіз.вих., професор О. В. Борисова та завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації. д.фіз.вих., професор О.В. Андрєєва, склали цей акт про те, що результати роботи, виконаної відповідно до плану наукової роботи НУФВСУ на 2016–2020 роки за темою «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (№ держреєстрації 0116U001630) впровадженні у навчальний процес підготовки студентів НУФВСУ, зокрема в навчальний курс дисципліни «Основи теорії здоров'я та здорового способу життя». Виконавець теми І. Л. Кенсицька запропоувувала такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Матеріали лекційних та семінарських занять з дисципліни «Основи теорії здоров'я та здорового способу життя». Форма впровадження текст, презентація лекції «Формування навичок ведення здорового способу життя засобами фітнесу та рекреації», методичні матеріали з дисциплін «Основи теорії здоров'я та здорового способу життя»	Отримані дані розширюють та доповнюють наявний матеріал з питань формування цінностей здорового способу життя студентів. Матеріали рекомендуються до використання у навчальному процесі студентів вищих навчальних закладів.	Впровадження дозволило удосконалити навчально-методичний матеріал навчальних занять, розширити та поглибити знання та підвищити рівень кваліфікації та спеціальних знань майбутніх фахівців, доповнити навчально-методичний комплекс з дисципліни «Основи теорії здоров'я та здорового способу життя»

Розробник впровадження



І.Л. Кенсицька

Представники НУФВСУ :

Проректор з науково-педагогічної роботи
д.фіз.вих., професор



О.В.Борисова

Завідувач кафедри
здоров'я, фітнесу та рекреації
д.фіз.вих., професор



О. В. Андрєєва

**Акт
впровадження результатів наукових досліджень у навчальний процес студентів
Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова**

«12» жовтня 2017 року

Ми, що підписалися нижче, представники НПУ імені М.П. Драгоманова: декан факультету фізичного виховання та спорту д.пед.н., професор О. В. Тимошенко та завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання д.пед. н., професор В. Г. Ареф'єв, склали цей акт про те, що результати роботи, виконаної відповідно до плану наукової роботи НУФВСУ на 2016–2020 роки за темою «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (№ держреєстрації 0116U001630) впровадженні у навчальний процес підготовки студентів Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Виконавець теми І. Л. Кенсицька запропонувала такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
<p>Модель формування цінностей здорового способу життя студентської молоді в процесі фізичного виховання.</p> <p>Модель та містить такі структурні елементи: мету, завдання, підходи, принципи, організаційно-педагогічні умови, компоненти, етапи, критерії ефективності, результат.</p>	<p>Теоретично обґрунтовано та розроблено структурно-функціональну модель формування цінностей здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання. Виокремлено та апробовано організаційно-методичну систему її реалізації в умовах вищого навчального закладу.</p> <p>Матеріали рекомендуються до використання у навчальному процесі студентів вищих навчальних закладів.</p>	<p>Впровадження сприяло створенню умов для залучення молоді до здоров'язберігаючої діяльності, підвищенню рівня здоров'я, рухової активності, фізичному самовдосконаленню та дозволило розширити підходи до модернізації навчально-виховного процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах.</p>

Розробник впровадження

І. Л. Кенсицька

Представники НПУ імені М.П. Драгоманова
Декан факультету
фізичного виховання та спорту
д.пед.н., професор



О. В. Тимошенко

Завідувач кафедри
теорії та методики фізичного виховання
д.пед.н., професор

В. Г. Ареф'єв



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
 ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
 ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА

58012, м. Чернівці, вул. М.Коцюбинського, 2, тел. (0372) 584810, 584811, факс (0372) 552914, e-mail: rector@chnu.edu.ua

30.10.2017 № 16/15-2876

На № _____

Акт

**впровадження результатів наукових досліджень у навчальний процес студентів
 Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича**

«13» вересня 2017 року

Ми, що підписалися нижче, представники Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича: перший проректор професор, доктор фізико-математичних наук Р.І. Петришин та завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту І.Ю. Наконечний, склали цей акт про те, що результати роботи, виконаної відповідно до плану наукової роботи НУФВСУ на 2016–2020 роки за темою «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (№ держреєстрації 0116U001630) впровадженні у навчальний процес підготовки студентів Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, зокрема в навчальний курс дисципліни «Теорії та методики фізичного виховання різних груп населення». Виконавець теми І. Л. Кенсицька запропонувала такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Матеріали лекційних та семінарських занять з дисципліни «Теорії та методики фізичного виховання різних груп населення». Форма впровадження текст, презентація лекції «Формування навичок ведення здорового способу життя засобами фітнесу та рекреації», методичні матеріали з дисциплін «Теорії та методики фізичного виховання різних груп населення»	Отримані дані розширюють та доповнюють наявний матеріал з питань формування цінностей здорового способу життя студентів. Матеріали рекомендуються до використання у навчальному процесі студентів вищих навчальних закладів.	Впровадження дозволило удосконалити навчально-методичний матеріал навчальних занять, розширити та поглибити знання та підвищити рівень кваліфікації та спеціальних знань майбутніх фахівців, доповнити навчально-методичний комплекс з дисципліни «Основи теорії здоров'я та здорового способу життя»

Розробник впровадження

І.Л. Кенсицька

Представники Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича:

Проректор з наукової роботи та міжнародних зв'язків,
 професор, доктор хімічних наук

П.М. Фочук

Декан факультету фізичної культури та здоров'я людини,
 кандидат педагогічних наук, доцент

Я.Б. Зорій

Завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту

І.Ю. Наконечний