

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

КЕНСИЦЬКА ІРИНА ЛЕОНІДІВНА

УДК 796.011.3-057.875 : 613

ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ  
СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

24.00.02 – фізична культура,  
фізичне виховання різних груп населення

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата наук з фізичного виховання та спорту



Київ – 2018

Дисертацією є рукопис

Робота виконана в Національному університеті фізичного виховання і спорту України, Міністерство освіти і науки України

**Науковий керівник**

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

**Дутчак Мирослав Васильович**, Національний університет фізичного виховання і спорту України, перший проректор з науково-педагогічної роботи

**Офіційні опоненти:**

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

**Москаленко Наталія Василівна**, Придніпровська державна академія фізичної культури та спорту, проректор з наукової діяльності;

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

**Білецька Вікторія Вікторівна**, Київський університет імені Бориса Грінченка, завідувач кафедри спорту та фітнесу

Захист відбудеться 15 травня 2018 р. о 12.30 год. на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.829.02 у Національному університеті фізичного виховання і спорту України (03150, м. Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Національного університету фізичного виховання і спорту України (03150, м. Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

Автореферат розісланий 13 квітня 2018 р.



Учений секретар  
спеціалізованої вченої ради

О. В. Андрєєва

3240

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність теми.** 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 столітті є вкрай актуальною і для України (Є. В. Імас, М. В. Дутчак, С. В. Трачук, 2013). 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 (Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», 2016). На тлі високих темпів депопуляції населення, кризи ціннісних орієнтацій, низького рівня знань основ ЗСЖ, нерациональної організації режиму рухової активності, слабкої 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 (О. В. Андреева, О. О. Садовський, 2016; В. О. Кашуба, С. М. Футорний, 2011–2015; О. Ю. Марченко, 2010; Н. Москаленко, Н. Корж, 2016; В. В. Цибульська, 2015). Бурхливий розвиток науки і техніки, високі вимоги до підготовки майбутніх фахівців спричинили ускладнення навчальних програм, їх інтенсифікацію, збільшили кількість подразників, що постійно впливають на організм студентів (Н. Н. Завидівська, 2013; У. М. Катерина, М. В. Колос, 2014; М. Ковінько, 2014; V. Kashuba, M. Kolos, O. Rudnytskyi, V. Yaremenko, V. Shandrygos, M. Dudko, O. Andriieva, 2017). У сучасних умовах навчання у закладі вищої освіти (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 (В. В. Білецька, 2016; С. П. Демчук, В. І. Романова, 2016; Є. А. Захаріна, 2008; О. Shuyan, Y. Nakonechnyi, 2015). Виявлена невідповідність між суб'єктивною оцінкою стану свого здоров'я у студентів і об'єктивними даними, а також негативні тенденції у фізичному стані студентів роблять питання, що стосуються здоров'я молоді та їх способу життя, пріоритетними у процесі навчання у ЗВО (Ж. В. Малахова, 2013; Н. Москаленко, Є. Кошелева, 2017; О. О. Садовський, 2017).

Разом з цим проблемам підвищення якості життя, рівня здоров'я та розробці теоретико-методологічних засад формування ЗСЖ присвятили свої дослідження багато науковців (О. О. Єжова, 2011; С. М. Футорний, 2015; Sanjiv Kumar, G. S. Preetha, 2012; Іu. Pavlova, B. Vynogradskyi, I. Ripak, 2016; C. N. Wei, K. Harada, K. Ueda, 2011). У своїх дослідженнях науковці розглядають загальнотеоретичні питання формування ЗСЖ у різних груп населення (Ю. Є. Амосова, 2009; О. О. Біліченко, 2014; М. В. Воронов, А. А. Токман, В. В. Карпов, 2016; О. О. Єжова, 2011; Т. М. Заболотна, 2015; Н. Н. Завидівська, 2013 та ін.), соціальну цінність ЗСЖ, виховання культури здоров'я (Г. П. Грибан, Ф. Г. Опанасюк, Т. В. Сметаникова,

П. Б. Пилипчук, 2016; Л. М. Ізбаш, 2017; В. О. Кашуба, С. М. Футорний, О. В. Андреева, 2012). Питання формування ціннісних орієнтацій учнівської та студентської молоді до ЗСЖ досліджувалися у роботах О. О. Єжової (2008–2015), Ю. С. Бойко (2015), О. Ю. Марченко (2010), М. І. Маєвського (2016), В. В. Цибульської (2015), С. М. Футорного (2015), Н. В. Москаленко, Н. Л. Корж (2016) та ін.

У той же час актуальність і доцільність дослідження проблеми формування цінностей у студентів до ЗСЖ та 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 у 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'яформувальну діяльність та умовами її застосування в освітньому процесі з фізичного виховання; традиційною організацією процесу фізичного виховання студентів у межах аудиторної і позааудиторної діяльності освітніх установ та недостатньою увагою до розробки організаційно-педагогічних умов універсального характеру на підставі впровадження сучасних здоров'яформувальних технологій; між цілями, спрямованими на збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді, зумовленими зміною освітніх парадигм, і недостатністю уявлень про здійснення цього процесу в ході сучасного розвитку та становлення фізичного виховання в умовах ЗВО.

Таким чином, з огляду на виявлені протиріччя та науково-практичні потреби в їх розв'язанні, а також враховуючи стан обґрунтованості цієї соціально-виховної проблеми постає досить аргументована потреба в її подальшому опрацюванні. Зазначене дозволило визначитися з напрямом дослідження, який полягає в обґрунтуванні підходів до формування цінностей ЗСЖ студентів та розробленні заходів з їх впровадження у процес фізичного виховання молоді в умовах ЗВО.

**Зв'язок роботи з науковими планами, темами.** Дисертаційну роботу виконано відповідно до Зведеного плану НДР у сфері 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 та 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 науковому обґрунтуванні та розробці моделі формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання.

**Мета роботи** – теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити модель формування цінностей здорового способу життя студентів у 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 у 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 вкопювання 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 проводилась 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. Рокіча «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'я формування 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 заворюваності 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 були оприлюднені 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'язбережувальні 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 опубліковані у фахових виданнях України, з яких 2 увійшли 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.

### ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У вступі обґрунтовано актуальність проблеми, визначено об'єкт, предмет, мету та завдання дослідження; вказано етапи його організації та використані методи; розкрито наукову новизну та практичну значущість роботи; показано особистий внесок автора у спільно опубліковані наукові праці, окреслено сферу апробації результатів дослідження, зазначено кількість публікацій, структуру та обсяг дисертації.

У першому розділі «Сучасні підходи до проблеми формування у студентів цінностей здорового способу життя» проаналізовано теоретико-методичні засади формування цінностей ЗСЖ студентів у процесі занять з фізичного виховання у ЗВО, уточнено суть визначення поняття «цінності здорового способу життя».

Базисом вирішення проблеми формування цінностей здоров'я та здорового способу життя студентів є така організація навчальної діяльності у закладі вищої освіти, при якій на підставі фундаментальних знань про особливості професійної діяльності, оздоровчі функції процесу фізичного виховання можна створити особисту установку на здоров'я, впевненість у собі і своїх можливостях (М. В. Дутчак, 2013–2015; О. О. Єжова, 2015; Н. В. Москаленко, Н. Л. Корж, 2016–2017; С. О. Сичов, 2009; Т. В. Сичова, 2012). 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 (В. О. Гружевський, 2014; Є. А. Захаріна, 2016; М. І. Масвський, 2016; О. Ю. Марченко, 2010). Незважаючи на велику кількість досліджень, спрямованих на вивчення та підвищення мотивації студентів до занять руховою активністю, очевидно є відсутність узгодженості між теорією та практикою. Так, аналіз наукової літератури свідчить про чималу кількість підходів до удосконалення процесу фізичного виховання студентської молоді на підставі вивчення мотивації до занять, а на практиці позитивних значимих змін не спостерігається.

Аналіз наукових досліджень свідчить про значний інтерес науковців до вирішення проблеми, що стосується формування ЗСЖ студентської молоді. Дослідниками (Ю. С. Бойко, 2015; Т. С. Єрмакова, 2014; Н. Л. Корж, 2016) встановлено, що формування аксіологічних установок до ЗСЖ у студентів – це багатогранний, суперечливий і цілісний процес, обумовлений сукупністю умов і чинників, які складають причину і рушійну силу його становлення і розвитку, є результатом цілеспрямованого оволодіння студентами знаннями про ЗСЖ, уміннями і навичками його дотримання, набуття досвіду відповідального ставлення до власного життя і здоров'я, що є необхідною умовою для успішної самореалізації у майбутній професійній діяльності. Проте, у практичному відношенні означена проблема потребує подальшого вивчення засад формування ЗСЖ студентів, сучасних напрямів і тенденцій впровадження та використання



здоров'яформувальних технологій у процесі фізичного виховання студентської молоді. Сукупність зазначених проблем та необхідність їх вирішення врешті-решт і обумовили подальші дослідження.

У другому розділі «Методи та організація дослідження» описано й обґрунтовано систему взаємодоповнювальних методів дослідження, адекватних об'єкту, предмету, меті та завданням дослідження. Були використані такі методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел і документальних 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 (хронометраж діяльності студентів), тестування теоретичних знань, методи математичної статистики.

Проведення дослідження здійснювалося у чотири етапи.

На I етапі (жовтень 2013 – червень 2014) був проведений 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, опанувати адекватні цілям і завданням роботи методи дослідження, узгодити терміни проведення дослідження.

II етап (липень 2014 – червень 2015) був присвячений організації та проведенню констатувального педагогічного експерименту з метою отримання нових теоретичних і експериментальних даних, що стосуються організації фізичного виховання студентської молоді у закладах вищої освіти. Були вивчені 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, визначені ціннісні орієнтації студентів, рівень фізичного здоров'я та структура захворюваності студентів. Оцінено рівень сформованості цінностей ЗСЖ студентів. Були здійснені статистична обробка та аналіз результатів констатувального експерименту. Дослідження проводилося 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.

III етап (липень 2015 – грудень 2016) був присвячений обґрунтуванню та розробці моделі формування у студентів цінностей ЗСЖ. Проведено експертну оцінку (як експерти були залучені 14 науково-педагогічних працівників 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 отриманих даних, проаналізовано та узагальнено результати дослідження.

На IV етапі (січень 2017 – вересень 2017) проводився якісний аналіз результатів формувального педагогічного експерименту, здійснювалося оформлення

розділів дисертаційної роботи; формулювалися основні висновки. Дисертаційна робота була підготовлена до апробації та офіційного захисту.

У третьому розділі «Аналіз складових та рівня сформованості цінностей здорового способу життя у студентів» охарактеризовано складові ЗСЖ, обґрунтовано оцінку рівня сформованості цінностей ЗСЖ та визначено її рівень. З метою обґрунтування підходів до формування у студентів цінностей ЗСЖ нами оцінювалися ставлення студентів до фізичного виховання і ЗСЖ та рівень сформованості ставлення студентів до оздоровчої діяльності, визначався рівень ціннісних орієнтацій і поведінкових стереотипів щодо ЗСЖ. Досліджено рівень теоретичних знань, рухової активності, особливостей захворюваності, показники фізичного стану студентів ЗВО як передумов, що сприяють ефективному формуванню цінностей ЗСЖ.

За результатами дослідження встановлено, що більшість студентів регулярно пропускають заняття з фізичного виховання. Займаються фізичними вправами у вільний час лише 26 % хлопців та 10 % дівчат, що свідчить про вкрай недостатній рівень рухової активності.

Серед основних причин, які заважають студентам займатися фізичним вихованням – відсутність умов, партнерів для спільних занять, особливості емоційно-вольової сфери особистості тощо. Студенти виявили негативне ставлення до занять фізичним вихованням, що обумовлюється неналежними матеріально-технічними умовами, незручним розкладом занять, відсутністю можливості вибору виду рухової активності, незначною кількістю оздоровчих та спортивних заходів, що проводяться на базі ЗВО. Більшість студентів фрагментарно володіють знаннями, що стосуються їх здоров'я, ЗСЖ. Недостатній рівень знань проявляється також і у недотриманні складових ЗСЖ 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. Тільки у чверті студентів тижневий обсяг рухової активності складає 8–10 годин.

У процесі дослідження нами була вивчена ієрархія термінальних (рис. 1) та інструментальних (рис. 2) цінностей студентів. 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. В опитаних студентів така цінність, як здоров'я, посідає останню позицію у системі цінностей. Вочевидь, такі результати пов'язані із віком опитаних, які схильні надто переоцінювати свій фізичний стан і мають низький рівень сформованості ЗСЖ.

У системі інструментальних цінностей юнаків лідирують акуратність, вміння тримати в порядку речі, порядок у справах, високі вимоги до життя і високі запити, самоконтроль, а також старанність. Натомість, на останніх позиціях виявилися такі чесноти, як незалежність та висока загальна культура. У дівчат лідирує непримиренність до недоліків у собі та інших, високі запити та акуратність.

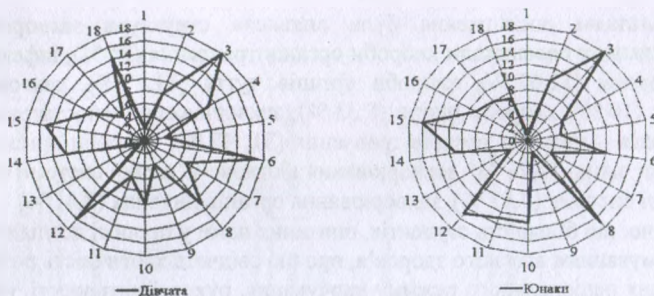


Рис. 1. Ієрархія термінальних цінностей студентів ЗВО, юнаки,  $n = 108$ , дівчата,  $n = 120$ : 1 – активне діяльне життя; 2 – життєва мудрість; 3 – здоров'я; 4 – цікава робота; 5 – краса природи і мистецтва; 6 – любов; 7 – матеріально забезпечене життя; 8 – наявність хороших і вірних друзів; 9 – суспільне покликання; 10 – пізнання; 11 – продуктивне життя; 12 – розвиток; 13 – розваги; 14 – свобода; 15 – щасливе сімейне життя; 16 – щастя інших; 17 – творчість; 18 – впевненість у собі

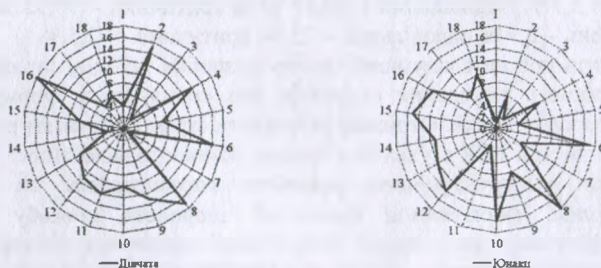


Рис. 2. Ієрархія інструментальних цінностей студентів ЗВО, юнаки,  $n = 108$ , дівчата,  $n = 120$ : 1 – акуратність; 2 – вихованість; 3 – високі запити; 4 – життєрадісність; 5 – старанність; 6 – незалежність; 7 – непримирненість до недоліків у собі та інших; 8 – освіченість; 9 – відповідальність; 10 – раціоналізм; 11 – самоконтроль; 12 – сміливість у відстоюванні своєї думки; 13 – тверда воля; 14 – терпимість; 15 – широта поглядів; 16 – чесність; 17 – ефективність у справах; 18 – чуйність

На жаль, висока самооцінка студентами власного здоров'я не збігається з об'єктивними даними. Так, встановлено, що за більшістю показників здоров'я студенти відносяться до низького та нижче середнього рівнів, зокрема за показниками життєвого, силового та індексу Робінсона (табл. 1).

Таблиця 1

#### Оцінка показників фізичного здоров'я студентів

Показник	Студенти ( $n = 108$ )		Студентки ( $n = 120$ )	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Індекс маси тіла, $\text{кг} \cdot \text{м}^{-2}$	25,95	1,47	21,58	1,52
Індекс Робінсона, ум.од.	88,12	9,34	86,14	8,47
Життєвий індекс, ум.од.	47,17	4,84	44,23	4,81
Силовий індекс, %.	42,00	0,40	41,00	0,30

За результатами дослідження була виявлена структура захворюваності студентів. У студенток переважали хвороби органів травлення (25 %), інфекційні та паразитарні хвороби (11,67 %), хвороби органів чуття (11,67 %), захворювання органів дихання (10 %), хвороби шкіри (8,33 %), захворювання сечостатевої сфери (8,33 %), у юнаків – хвороби органів травлення (31,48 %), хвороби органів чуття (9,26 %), хвороби шкіри (9,26 %), захворювання кістково-м'язової системи (9,26 %), хвороби нервової системи (7,41 %), захворювання органів дихання (7,41 %).

Встановлено, що більшість студентів, опитаних нами у 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 стану є недостатність сформованості ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя, що потребує розробки заходів, спрямованих на залучення студентів до здоров'яформувальної діяльності.

Підґрунтям розробки оцінки рівня сформованості ціннісних орієнтацій стала модифікована методика дослідження Ю. С. Бойко (2015). Проведений розподіл учасників експерименту за рівнем сформованості ЗСЖ показав, що серед юнаків достатній рівень мали 3,7 %, задовільний – 20,37 % та критичний – 75,93 %, серед дівчат – достатній рівень – 2,5 %, задовільний – 25 %, критичний – 72,5 %.

Зазначене свідчить про нагальну необхідність розробки заходів, спрямованих на модернізацію фізичного виховання студентів, що сприятимуть формуванню цінностей здорового способу життя. Отримані результати стали підґрунтям розробки моделі формування цінностей ЗСЖ студентів у процесі фізичного виховання.

Четвертий розділ «Обґрунтування, розробка, впровадження та оцінка результативності моделі формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання» присвячений визначенню чинників, що детермінують формування цінностей ЗСЖ, обґрунтуванню підходів до формування цінностей ЗСЖ студентів. Подано технологічні особливості, структуру та зміст моделі формування у студентів цінностей ЗСЖ. З метою окреслення найбільш дієвих шляхів формування у студентів цінностей здорового способу життя у процесі фізичного виховання ми застосували метод експертних оцінок. Насамперед, ми встановили низку чинників, якими лімітується формування цінностей. Дослідження показало, що більшість експертів серед несприятливих чинників назвали такі: 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 у процесі фізичного виховання, відсутність стійкої системи педагогічного контролю (оцінка експертів виявилася узгодженою –  $W = 0,93$  при  $p < 0,01$ ). Серед стимулювальних чинників формування цінностей ЗСЖ експерти визначили такі: розробку чіткої організаційної моделі та методичного супроводу навчальних та позанавчальних форм занять з фізичного виховання, створення відповідних умов для забезпечення регулярної рухової активності, надання студентам права свободи вибору видів рухової активності згідно з їх інтересами, потребами і можливостям, впровадження інноваційних технологій, що сприяють підвищенню ефективності умов розвитку особистості ( $W = 0,91$  при  $p < 0,01$ ). Зазначене стало передумовою розробки моделі формування цінностей ЗСЖ студентів у процесі фізичного виховання (рис. 3).

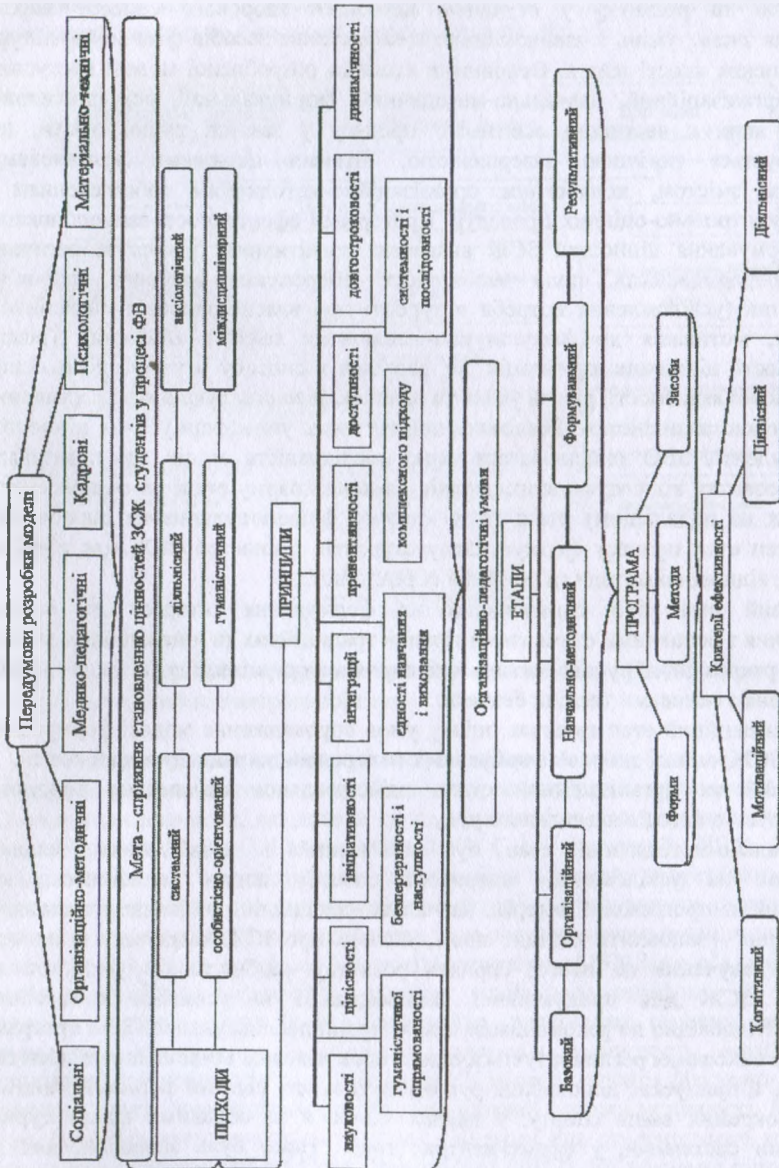


Рис. 3. Структура моделі формування цінностей здорового способу життя студентів

Підґрунтям розробки моделі формування цінностей здорового способу життя особистості стали педагогічні та технологічні принципи. 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. Основними етапами розробленої моделі виступили базовий, організаційний, навчально-методичний, формувальний, результативний, кожний 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 контрольної-оцінних процедур. Критеріями ефективності запропонованої моделі формування цінностей ЗСЖ 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). Реалізація педагогічних умов формування цінностей ЗСЖ у студентів ЗВО здійснювалася через послідовність етапів, що показували 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 у студентів цінностей ЗСЖ має відмінні риси, мету, 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 ЗСЖ, оцінку здоров'я формувального середовища закладу вищої освіти.

Базовий та організаційний етапи здійснювалися паралельно впродовж першого-другого місяців навчального року.

Навчально-методичний етап був пов'язаний з розв'язанням завдань, спрямованих на усвідомлення здорового способу життя як цінності, він орієнтований на програмний матеріал навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Його завдання – заповнити дефіцит знань, уявлень про ЗСЖ, опанувати вміннями, навичками залучення до нього; сприяти розвитку особистісного усвідомлення значущості ЗСЖ для продуктивної самореалізації та успішної професійної діяльності. Відповідно до рекомендацій адміністрації досліджуваного ЗВО програма з фізичного виховання регламентується одним обов'язковим 80-хвилинним заняттям на тиждень й припускає доповнення рухової активності іншими формами занять у секціях з окремих видів спорту, у групах здоров'я за обраними фізкультурно-оздоровчими системами, у фітнес-центрах тощо. Нами була запропонована до впровадження програма позанавчальних занять, яка передбачала відвідування студентами двічі на тиждень півторагодинних занять з використанням засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Складовою розробленої моделі слугувала програма занять, що містила теоретичну та практичну частини. Якщо практична частина суттєво не відрізнялася за формою та змістом занять у контрольній та експериментальній групах, то теоретичний компонент мав певні особливості (рис. 4).



Рис. 4. Основні структурні компоненти та відмінності програми занять експериментальної та контрольної груп

З огляду на низьку ефективність традиційних засобів фізичного виховання у підвищенні рівня теоретичних знань, ми використовували інтерактивний підхід, що включав види навчання, які довели свою ефективність у попередніх дослідженнях (Н. Л. Корж, 2016; О. О. Садовський, 2017; С. М. Футорний, 2015). 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 – програма 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 рухової активності. Доцільність та необхідність застосування зазначеної програми для студентського контингенту обґрунтовані також у роботі С. М. Іванчикової (2017). На кожному етапі програми застосовувалися адекватні засоби лікарсько-педагогічного контролю та самоконтролю, які дозволяли вчасно вносити корективи у програму занять за

необхідності. Формувальний педагогічний експеримент проводився з метою втілення розробленої моделі формування цінностей ЗСЖ зі студентами Київського національного лінгвістичного університету.

На початку формувального експерименту були створені контрольна (КГ) та експериментальна (ЕГ) групи. Тривалість експерименту становила один навчальний рік. Експериментальна та контрольна групи займалися за традиційною програмою з фізичного виховання (1 раз на тиждень та двічі за програмою позанавчальних занять) (рис. 4). Кратність та тривалість занять на тиждень була однаковою, вибір засобів для програм учасників контрольної та експериментальної груп здійснювався з урахуванням мотивів та інтересів студентів до видів рухової активності. 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 етап включав виявлення рівнів сформованості цінностей здорового способу життя у студентів. Критеріями ефективності запропонованої моделі формування цінностей ЗСЖ визначені такі: когнітивний (рівень теоретичних знань, поінформованість щодо необхідності збереження власного здоров'я), мотиваційний (усвідомлення потреби в піклуванні 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).

На підставі визначених критеріїв та показників сформованості цінностей ЗСЖ з'ясовано, що більшість студентів мають критичний рівень сформованості цінностей ЗСЖ.

Впровадження розробленої моделі у процес фізичного виховання дозволило досягти таких результатів: впродовж експерименту значно підвищився рівень теоретичних знань серед студентів ЕГ, зменшилась кількість студентів з початковим рівнем теоретичних знань з питань ЗСЖ на 30 %, збільшилась частка студентів з високим рівнем знань на 8 %. А у студентів КГ рівень знань збільшився несуттєво.

Впродовж експерименту студенти ЕГ навчилися складати раціон харчування, розробляти комплекси самостійних занять, почали займатися рекреаційною діяльністю у вихідні дні, усвідомили важливість дотримання 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 %. Натомість у студентів КГ розподіл помітно не змінився. Також на 25 % покращилася мотивація до занять руховою активністю у студентів ЕГ. Серед них не лишилося студентів із початковим рівнем мотивації до ЗСЖ.

Після експерименту, на відміну від учасників КГ, у представників ЕГ відбулися значні зрушення. Впровадження розробленої моделі сприяло усвідомленню ними цінності категорії «Здоров'я», яка з останньої позиції у рейтингу пересунулась на 3 місце.



У студентів обох груп відбулися позитивні зміни у показниках рухової активності та фізичного здоров'я. Виявлено, що частка юнаків ЕГ з середнім РФЗ зросла на 55,6 %, а частка юнаків з низьким РФЗ зменшилася на 44,5 %; у дівчат ЕГ частка з середнім РФЗ зросла на 26,7 %, а частка з низьким РФЗ зменшилася на 20,0 %. У КГ наприкінці експерименту частка юнаків з середнім РФЗ зросла на 14,29 % за рахунок зменшення частки студентів з нижчим за середній рівнем та низьким РФЗ на 7,14 % у обох випадках; у дівчат КГ також спостерігалися позитивні зрушення: на 30 % збільшилася частка дівчат з середнім РФЗ за рахунок зменшення серед обстежених дівчат з нижчим за середній РФЗ.

На початку експерименту переважали студенти із критичним рівнем сформованості ЗСЖ: частка таких студентів становила 62,50 % у КГ та 66,67 % у ЕГ. Разом з цим слід зазначити, що із високим рівнем сформованості ЗСЖ студентів виявлено не було. Після експерименту у рівнях сформованості студентів обох груп відбулися позитивні зрушення, утім в учасників ЕГ ці зрушення були більш помітними (рис. 5).

Так, у студентів КГ з достатнім рівнем приріст склав 4,17 % та із 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 % збільшилася кількість 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 %.



Рис. 5. Оцінка рівня сформованості цінностей ЗСЖ у студентів ЗВО, (n = 48):

- високий рівень;
- задовільний рівень;
- достатній рівень;
- критичний рівень

Таким чином, результати дослідження засвідчили позитивні зміни показників рівня сформованості цінностей ЗСЖ, які відбулися в учасників ЕГ, та визначили доцільність змодельованого процесу їх формування.

У п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» охарактеризовано повноту вирішення завдань дослідження, узагальнено результати експериментальної роботи. У ході дослідження було отримано та висвітлено три групи даних: ті, що підтверджують, ті, що доповнюють наявні розробки, та абсолютно нові результати з представленої проблеми дослідження.

– доопрацьовано, розширено та поглиблено напрацювання (Ю. С. Бойко, 2015; О. О. Єжова, 2014; Н. Н. Завидівська, 2015; Н. В. Москаленко, Н. Л. Корж, 2015; С. М. Футорний, 2015 та ін.) щодо оцінки ставлення студентів до ЗСЖ та рівня сформованості їх ставлення до оздоровчої діяльності; на підставі аналізу даних емпіричних досліджень відзначено значне розходження між декларованою цінністю здоров'я, ЗСЖ та поведінковими установками студентської молоді;

– доповнено дані (О. В. Андреева, О. О. Садовський, 2017; В. В. Білецька, 2016; У. М. Катерина, 2016) про кількісні та якісні характеристики використання вільного часу студентською молоддю, параметри рухової активності, особливості захворюваності студентів ЗВО, рівень їх теоретико-методичних знань;

– отримали подальший розвиток розробки авторів (Н. Л. Голованова, 2017; Ю. Євсєєва, 2016; С. М. Іванчикова, 2017; С. М. Футорний, 2015) щодо використання інтерактивних та інформаційних технологій з метою формування цінностей ЗСЖ та їх ефективності у підвищенні якості навчання студентів, покращенні рівня теоретичної підготовленості молоді за рахунок легкодоступності, зменшення витрат часу на їх створення та виконання.

До абсолютно нових даних, отриманих автором у процесі проведення дослідження, узагальнення та інтерпретації цих результатів, належить теоретичне обґрунтування та розробка моделі формування цінностей ЗСЖ студентів, визначення чинників, що детермінують формування цінностей ЗСЖ; обґрунтування підходів до модернізації освітнього процесу з фізичного виховання у ЗВО на підставі використання розробленої моделі, що забезпечує наступність навчальної та позанавчальної діяльності з фізичного виховання.

## 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'яформувальної 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'яформувальну 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

3210

загальна культура. У дівчат – непримиренність до недоліків у собі та інших, високі запити, 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 ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ 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. Кенцицька І. Компоненти здорового способу життя студенток вищих навчальних закладів / Ірина Кенцицька, 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. Кенцицька І. Л. Теоретична складова готовності студентської молоді до здоров'яформуючої 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 дослідження та формулюванні висновків. Внесок співавтора полягає в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

5. Кенцицька І. 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. 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. 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.

7. Кенцицька І. Л. 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. Фахове видання України.

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. 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. Кенцицька І. Л. Сучасні підходи до формування здорового способу життя студентської молоді [Електронний ресурс] / І. Л. Кенцицька, 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'язбережувальні технології: реалії та перспективи : матеріали III Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф., 9 листоп. 2017 р. – Полтава, 2017. – С. 117–120.

### АНОТАЦІЇ

**Кенсицька І. Л. Формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання.** – На правах рукопису.

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

Обґрунтовано, розроблено та апробовано модель формування цінностей здорового способу життя у студентів закладів вищої освіти. При обґрунтуванні та розробці моделі використано такі підходи: системний, особистісно-орієнтований, гуманістичний, діяльнісний, міждисциплінарний, аксіологічний. Розроблена модель базувалася на педагогічних та технологічних принципах, вмішувала такі етапи: базовий, організаційний, навчально-методичний, формувальний, результативний. Особливістю запропонованої моделі є розроблена програма, яка включала інтерактивні технології та передбачала використання прийомів електронного, мобільного, «перевернутого», змішаного навчання. Результати дослідження засвідчили 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 у процесі фізичного виховання.

**Ключові слова:** фізичне виховання, студенти, здоровий спосіб життя, цінності, модель, програма, інтерактивні технології.

**Kensytska I. L. Formation of Healthy Lifestyle Values among Students in the Process of Their Physical Education.** – With the rights of a manuscript.

A dissertation submitted in fulfilment of the requirements for the academic degree of Candidate of Sciences in physical education and sport by speciality 24.00.02 – Physical Culture, Physical Education of Different Population Groups, National University of Ukraine on Physical Education and Sports, Kyiv, 2017.

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. To achieve set goals and objectives of the study, the following research methods were used: theoretical analysis of special scientific literature and documentary materials, modelling, sociological and pedagogical

(observation, testing, and experiment) methods of research, expert evaluation, methods for determining the health level, motor activity, as well as the methods of mathematical statistics. In the pedagogical experiment on the first stage of the research 228 students aged 18-20 (108 boys and 120 girls) were involved. On the second stage there were 48 students (23 boys and 25 girls), who study in higher educational establishments of Kyiv.

The model of healthy lifestyle values formation among students of higher educational establishments has been grounded, developed and then tested. For grounding and development of this model the following approaches have been used: systemic, person-oriented, humanistic, behavioural, interdisciplinary and axiological ones. The developed model has been based on pedagogical and technological principles, containing the following stages: basic, organizational, educational, methodical, formational and resultant. The peculiar feature of the suggested model is a designed program that has included interactive technologies and presupposed the use of electronic, mobile, "inverted" and mixed learning techniques. The results of the study have shown positive changes in the indicators of healthy lifestyle values formation that were relevant for experimental group and proved to be efficient in the abovementioned process of forming healthy lifestyle values among students of higher educational establishments in the process of their physical education.

The results of the study have been used during planning and arranging of the educational process on physical education in higher educational establishments of Ukraine. The conclusions and suggestions stated in the dissertation have become the basis for its materials implementation in the disciplines of "Innovative Technologies in Physical Recreation", "Methodological Foundations of the Learning Process and Modern Innovative Technologies in the Sphere of Physical Education" at 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, students, healthy lifestyle, values, model, program, interactive technologies.