

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

**БАКІКО ІГОР ВОЛОДИМИРОВИЧ**

УДК 796.035-057.874:613.955(043.5)

**ДИСЕРТАЦІЯ**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТЕЙ  
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У  
ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

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

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

\_\_\_\_\_ І. В. Бакіко

Науковий консультант

Круцевич Тетяна Юріївна, доктор наук з фізичного виховання та спорту,  
професор

Київ – 2022

## АНОТАЦІЯ

*Бакіко І. В.* Теоретико-методичні засади формування цінностей здорового способу життя в процесі фізичного виховання у дітей шкільного віку. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» (017 – Фізична культура і спорт). – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2022.

У представлений дисертації викладено проблеми формування цінностей здорового способу життя (ЗСЖ) в процесі фізичного виховання школярів. Розглянуто та охарактеризовано сформованість ЗСЖ і фізичного стану школярів середнього та старшого шкільного віку у процесі фізичного виховання. Виокремлено основні напрямки досліджень проблеми впровадження цінностей ЗСЖ в процес фізичного виховання школярів різних вікових груп, систематизовано методологію та основні наукові підходи до її розв'язання.

Вирішення основних завдань дисертації пов'язано з обґрунтуванням та розробкою концепції формування цінностей ЗСЖ у фізичному вихованні школярів. Передумови розробки запропонованої концепції вирізняються комплексністю у дослідженнях, спрямованих на визначення теоретико-методичних знань, мотивів та інтересів до занять руховою активністю, ставленням до предмету «Фізична культура», способів та організації проведення дозвілля школярів, ставленням батьків до організації фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО), особливостей фізичного розвитку дітей, показників функціональних систем, оцінки фізичної підготовленості школярів, фізичного здоров'я дітей, формуванням ціннісних орієнтацій підлітків та визначенням самооцінки фізичного розвитку.

Мета дослідження – обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити теоретико-методичні засади формування цінностей ЗСЖ в процесі фізичного виховання у дітей шкільного віку.

Наукова новизна отриманих результатів:

вперше:

– обґрунтовано концепцію формування цінностей ЗСЖ в процесі фізичного виховання у дітей шкільного віку, яка відрізняється структурними складовими: теоретико-методичними передумовами (суспільно-історичні, соціально-педагогічні, особистісні, біологічні, зарубіжний досвід), метою, завданнями, науковими підходами (системний, аксіологічний, особистісно-орієнтований, діяльнісний, мотиваційний, когнітивний), принципами, напрямками впливу на формування рефлексії досягнень, фізичного здоров'я, мотивації до ЗСЖ та ціннісних орієнтацій, організаційно-педагогічних умов реалізації концепції, алгоритмом впровадження та критеріями ефективності;

– обґрунтовано алгоритм впровадження теоретико-методичних засад формування ЗСЖ в процес фізичного виховання школярів ЗЗСО та встановлено його ефективність, що забезпечує цілеспрямоване управління цим процесом, взаємозв'язок теоретичної підготовки та здоров'язберігаючої діяльності в цілісному освітньому процесі для підвищення рівня сформованості позитивного ставлення учнів до свого здоров'я;

– визначено взаємозв'язок між термінальною цінністю «здоров'я» як узагальненою життєдіяльністю підлітків та їх індивідуальними цінностями-стимулами, які змінюються в процесі онтогенезу і тільки до 15 – 16 років між ними з'являється причинно-наслідкові зв'язки, що свідчать про формування розуміння своєї здоров'яформуючої діяльності;

– визначено динаміку впливу факторів в процесі підліткового онтогенезу: ціннісні орієнтації, фізичний розвиток, фізична підготовленість та роботоздатність, самооцінка фізичного розвитку, які з віком мають різну вагу з перевагою як в 5 – 7 (фізична підготовленість та роботоздатність), 8 – 9 (самооцінка фізичного розвитку) та 10 – 11 класах (ціннісні орієнтації), як серед юнаків так і дівчат, що відкриває можливості для вибору і співвідношенню засобів теоретичної і практичної підготовки, організаційно-методичних умов, проведення процесу фізичного виховання в ЗЗСО, спрямованого на формування цінностей ЗСЖ учнів;

– визначено ієрархію термінальних та інструментальних цінностей юнаків і дівчат і розроблено моделі їх ціннісних орієнтирів й поведінкових характеристик у віковому та статевому аспектах.

Отримали подальший розвиток:

– підходи до здійснення школярами здоров'язберігаючої діяльності та обліку ними чинників ЗСЖ;

– наукові дані про структуру та зміст рухової активності сучасної шкільної молоді, рівень їх фізичної підготовленості;

– напрями та результати досліджень фізичного здоров'я та фізичного стану школярів;

– підходи до формування у школярів теоретичних основ ЗСЖ у процесі фізичного виховання, що включали застосування інтерактивних методів навчання.

Практична значущість роботи полягає в можливості застосування її теоретичних положень і практичних напрацювань у напрямі формування цінностей ЗСЖ школярів ЗЗО у процесі фізичного виховання. Сформульовані в дисертаційній роботі висновки є основою для запровадження в матеріали навчальних дисциплін «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія і методика фізичного виховання у закладах вищої освіти», «Основи теорії здоров'я», «Основи ЗСЖ», «Наукові основи формування ЗСЖ» Національного університету фізичного виховання і спорту України (акт впровадження від 15.04.2022 р.). Основні положення і результати досліджень впроваджено в лекційний курс дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» для студентів Луцького національного технічного університету (акт впровадження від 16.04.2021 р.), Волинського національного університету імені Лесі Українки (акт впровадження від 16.04.2021 р.), Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка (акт впровадження від 16.04.2021 р.) та Поліського державного університету (м. Пінськ, Республіка Білорусь) (акт впровадження від 25.05.2021 р.).

На основі теоретичних положень дисертаційного дослідження, з метою впровадження цінностей ЗСЖ в процесі фізичного виховання школярів сформульовані висновки для вчителів фізичної культури, які рекомендуються до практичного використання під час проведення занять з фізичної культури та можуть бути використані в освітньому процесі викладання курсів підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури. Апробований у дослідженні методичний інструментарій може стати основою перевірки якості формування цінностей ЗСЖ в процесі фізичного виховання школярів.

Теоретичні положення матеріалів дисертаційної роботи та сформульовані висновки впроваджено у: навчально-виховний процес учнів ЗЗСО Волинської області (акт впровадження від 14.04.2021 р.); тренувальний процес школярів, які займаються в ДЮСШ м. Луцька (акт впровадження від 18.05.2021 р.); тренувальний процес школярів, які займаються у волинських ДЮСШ (акт впровадження від 15.04.2021 р.); тренувальний процес каратистів Луцького бійцівського клубу «Bushido» (акт впровадження від 15.04.2021 р.); Волинського інституту післядипломної педагогічної освіти (акт впровадження від 16.04.2021 р.); освітній процес студентів спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) Луцького національного технічного університету (акт впровадження від 16.04.2021 р.); Національного університету фізичного виховання і спорту України (акт впровадження від 15.04.2022 р.); Волинського національного університету імені Лесі Українки (акт впровадження від 16.04.2021 р.); Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (акт впровадження від 16.04.2021 р.); Поліського державного університету (м. Пінськ, Республіка Білорусь) (акт впровадження від 25.05.2021 р.) (Додаток Ф).

Дисертація складається з анотації, переліку умовних позначень, вступу, 6 розділів, висновків, списку використаних джерел (531 найменування, з них – 51 іноземною мовою) та 17 додатків. Загальний обсяг дисертації – 569 сторінки. Робота містить 123 таблиці, 19 рисунків.

У дисертаційній роботі обґрунтовано актуальність обраної теми, проаналізовано та узагальнено дані вітчизняних і зарубіжних авторів щодо

формування ЗСЖ школярів як актуальної потреби сучасного ЗЗСО, розглянуто рухову активність та якість життя людини в сучасному суспільстві, сучасні підходи щодо підвищення рухової активності дітей шкільного віку та формування ЗСЖ засобами фізичного виховання й спорту в ЗЗСО зарубіжних країн.

Розкрито сутність використання методів дослідження, подано загальні відомості про контингент випробуваних, охарактеризовано методологію та методику проведення дослідження. Охоплено широке коло проблем, зокрема різнобічне вивчення теоретико-методичних знань щодо ЗСЖ; фізичної культури та спорту; олімпійської освіти; знань із самоконтролю; мотивів та інтересів до занять фізичними вправами; ставлення до предмету «Фізична культура»; способів та організації проведення дозвілля дітей; ставлення батьків до організації фізичного виховання; особливостей фізичного розвитку, функціональних систем, фізичної підготовленості, фізичного здоров'я дітей.

Вивчення ціннісних орієнтацій школярів різних вікових груп дозволило встановити ієрархію термінальних та інструментальних цінностей юнаків і дівчат, визначити моделі їхніх ціннісних орієнтирів у поведінкових характеристиках особистості та індивідуальної фізичної культури.

Вивчення самооцінки фізичного розвитку юнаків і дівчат різних вікових груп сприяло формулюванню висновків про спільні та відмінні пріоритети у виявленні ціннісних орієнтацій школярів у статевому та віковому аспектах.

У результаті проведеного дослідження отримано великий об'єм необхідних знань, що дають можливість формування цінностей ЗСЖ в процесі фізичного виховання у дітей 5 – 11 класів.

На основі отриманих результатів дослідження та вже наявних теоретичних і методологічних праць із ЗСЖ обґрунтовано необхідність і доцільність розробки й упровадження складових ЗСЖ у фізичне виховання сучасних школярів як сутнісно новий і прогресивний напрям.

Проаналізовано й узагальнено вітчизняний та світовий досвід з проблеми формування ЗСЖ у процесі фізичного виховання школярів. Визначено пріоритети проведення дозвілля у школярів 10 – 17 років та дотримання ними

компонентів ЗСЖ, рівень теоретичної підготовленості школярів та можливості застосування ними теоретичних знань у практиці ведення здоров'язберігаючої діяльності. Досліджено рівень фізичної підготовленості, стан фізичного здоров'я школярів у якості показників їхньої здоров'язберігаючої діяльності. Обґрунтовано теоретико-методичні основи концепції формування ЗСЖ у процесі фізичного виховання школярів та визначено її ефективність.

Узагальнено основні положення наукового дослідження у контексті типологічно збіжних праць українських та зарубіжних учених із зазначенням ступеня новизни наукових результатів, отриманих дисертантом. Наукове дослідження завершено чітко сформульованими висновками.

**Ключові слова:** школярі, здоров'я, фізичне виховання, рухова активність, теоретична підготовленість, фізична підготовленість, мотивація.

#### SUMMARY

*Bakiko I. V.* Theoretical and methodological principles of the formation of healthy lifestyle values in the process of physical education of school-age children. – Qualifying scientific work on manuscript rights.

Dissertation for obtaining the scientific degree of Doctor of Sciences in physical education and sports, specialty 24.00.02 “Physical culture, physical education of different population groups” (017 Physical Culture and Sport). – National University of Ukraine on Physical Education and Sports, Kyiv, 2022.

The presented dissertation outlines the problems of forming healthy lifestyle values in the process of physical education of schoolchildren. The formation of a healthy lifestyle and physical condition of middle and high school students in the process of physical education is considered and characterized. The main directions of research on the problem of introducing the values of a healthy lifestyle into the process of physical education of schoolchildren of different age groups are highlighted, the methodology and main scientific approaches to its solution are systematized.

Solving the main tasks of the dissertation is related to the substantiation and development of the concept of forming the values of a healthy lifestyle in the physical education of schoolchildren. The preconditions for the development of the proposed

concept are characterized by complexity in research aimed at determining theoretical and methodological knowledge, motives and interests in physical activity, attitudes towards the subject “Physical culture”, methods and organization of schoolchildren's leisure time, parents' attitude towards the organization of physical education in schools, peculiarities physical development of children, indicators of functional systems, assessment of physical fitness of schoolchildren, physical health of children, formation of value orientations of adolescents and determination of self-assessment of physical development.

The purpose of the research is to substantiate, develop and experimentally verify the theoretical and methodological foundations of the formation of values of a healthy lifestyle in the process of physical education of school-aged children.

Scientific novelty of the obtained results:

For the first time:

– the concept of formation of healthy lifestyle values in the process of physical education among school-age children is substantiated. The structural components of the concept are: purpose, tasks, principles (awareness and activity, accessibility and individualization, systematicity and consistency), directions of work (educational, sanitary and hygienic, physical culture and health, psychological and social, interdisciplinary, food, activity and professional), program «Physical culture and sports activities in the formation of values of a healthy lifestyle», criteria of effectiveness (cognitive, motivational-need, activity, emotional-volitional) and results of formation of values of a healthy lifestyle in the process of physical education of schoolchildren (values of a healthy lifestyle and components of a healthy lifestyle life);

– the algorithm for introducing the theoretical and methodological principles of healthy lifestyle formation into the process of physical education of schoolchildren in general educational institutions was substantiated and its effectiveness was established, which ensures purposeful management of this process, the relationship of professional training and health-preserving activities in a holistic educational process to increase the level of formation positive attitude of students towards their health;



– the relationship between the terminal value of “health” as a generalized life activity of adolescents and their individual values-stimuli, which change in the process of ontogenesis and only up to 15-16 years of age, cause-and-effect relationships appear between them, indicating about forming an understanding of one's health-forming activities;

– the dynamics of the influence of factors in the process of adolescent ontogenesis (value orientations, physical fitness and capacity for work, physical development, self-assessment of physical development) are determined, which have different weight with age, with an advantage in the 5 – 7 years (physical fitness and capacity for work), 8 – 9 (self-assessment of physical development) and 10 – 11 grades (value orientations), both among boys and girls, which opens up opportunities for choosing and comparing means of theoretical and practical training, organizational and methodological conditions, carrying out the process of physical education at school, aimed at forming the values of a healthy lifestyle of students;

– the hierarchy of terminal and instrumental values of young men and women was defined and models of their value orientations and behavioral characteristics in age and gender aspects were developed.

Received further development:

– approaches to the implementation of health-preserving activities by schoolchildren and their accounting of the factors of a healthy lifestyle;

– scientific data according to the structure and content of the motor activity of modern school youth, the level of their physical fitness;

– directions and results of research on the physical health and physical condition of schoolchildren;

– approaches to the formation of theoretical foundations of a healthy lifestyle in the process of physical education in schoolchildren, which included the use of interactive teaching methods.

The practical significance of the work consisted in the development of an indicative program “Formation of a healthy lifestyle in the process of physical education” for teachers, trainers, methodical instructors, teachers of additional

education, whose activities are carried out by extracurricular educational institutions: CYSS, SCYSOR, houses of children's creativity, tourist and local history stations and centers of tourism, clubs at the place of residence, sections, circles of various sports, working in accordance with the regulations on their activities. The indicative program was developed taking into account the main trend of finding effective technologies for the formation of a healthy lifestyle among children and adolescents capable of forming healthy behavioral patterns. The indicative program includes both the theoretical aspects of forming a healthy lifestyle and the formation of practical skills for maintaining a proper lifestyle using physical culture and sports technologies. The conclusions and proposals formulated in the dissertation are the basis for introducing into the materials of the educational disciplines “Theory and Methodology of Physical Education”, “Theory and Methodology of Physical Education in Higher Educational Institutions”, “Basics of Health Theory”, “Basics of a Healthy Lifestyle”, “Scientific foundations of the formation of a healthy lifestyle” of the National University of Ukraine on Physical Education and Sport and Polessky State University. The main provisions and results of the researches were implemented in the lecture course of the discipline “Theory and Methodology of Physical Education” for students of Lutsk National Technical University, Lesya Ukrainka Volyn National University, Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko.

Based on the theoretical provisions of the dissertation research, with the aim of introducing the values of a healthy lifestyle in the process of physical education of schoolchildren, practical recommendations for physical education teachers have been developed, which are recommended for practical use during physical education classes and can be used in the educational process of teaching advanced training courses physical culture teachers. The methodical toolkit tested in the study can become the basis for checking the quality of the formation of healthy lifestyle values in the process of physical education in school-age children.

The theoretical provisions of the dissertation materials and practical recommendations are implemented in: the educational process of students of secondary schools of the Volyn region (the act of implementation from 14.04.2021 year); the

training process of schoolchildren studying in Lutsk CYSS (the act of implementation from 14.04.2021 year); the training process of schoolchildren who are engaged in Volyn CYSS (the act of implementation from 15.04.2021 year); the training process of karate fighters of the Lutsk fighting club “Bushido” (the act of implementation from 15.04.2021 year); Volyn Institute of Postgraduate Pedagogical Education (the act of implementation from 16.04.2021 year); the educational process of students of the specialty 014.11 Secondary education (Physical Education) of the Lutsk National Technical University (the act of implementation from 16.04.2021 year); National University of Ukraine on Physical Education and Sport (the act of implementation from 15.04.2022 year); Lesya Ukrainka Volyn National University (the act of implementation from 16.04.2021 year); Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko (the act of implementation from 14.04.2021 year); Polessky State University (the act of implementation from 16.04.2021 year).

According to its structural content, the dissertation consists of an abstract, an introduction, six chapters, a list of used literary sources and appendices.

The dissertation substantiates the relevance of the chosen topic, analyzes and summarizes the data of domestic and foreign authors regarding the formation of a healthy lifestyle of schoolchildren as an urgent need of modern schools, examines motor activity and the quality of human life in modern society, modern approaches to increasing the motor activity of school-age children, the organization of physical education and sports in schools of foreign countries.

The essence of the use of research methods is revealed, general information about the contingent of subjects is presented, the methodology and methods of conducting the research are characterized. A wide range of problems is covered, in particular, a versatile study of theoretical and methodological knowledge regarding a healthy lifestyle; physical culture and sports; Olympic education; self-control knowledge; motives and interests in physical exercises; attitude to the subject “Physical Culture”; methods and organization of children's leisure activities; parents' attitude to the organization of physical education; peculiarities of physical development, functional systems, physical fitness, physical health of children.

The study of value orientations of schoolchildren of different age groups made it possible to establish a hierarchy of terminal and instrumental values of boys and girls and to determine models of their value orientations in behavioral characteristics of personality and individual physical culture.

The study of self-assessment of the physical development of boys and girls of different age groups contributed to the formulation of conclusions about common and different priorities in identifying value orientations (according to M. Rokych) in the field of physical culture and sports of schoolchildren in gender and age aspects and attitudes towards smoking among student-athletes.

As a result of the conducted research, a large amount of necessary knowledge was obtained, which makes it possible to consider the importance of the formation of healthy lifestyle values in the process of physical education in children of the 5 – 11 grades.

On the basis of the obtained research results and already available theoretical and methodological works on a healthy lifestyle, the necessity and expediency of the development and implementation of the components HWL in the physical education of modern schoolchildren as a fundamentally new and progressive direction.

The national and world experience according to the problem of forming a healthy lifestyle in the process of physical education of schoolchildren is analyzed and summarized. The priorities of schoolchildren 10 – 17 years of age for leisure activities and their adherence to the components of a healthy lifestyle, the level of theoretical preparation of schoolchildren and the possibility of applying theoretical knowledge in the practice of health-preserving activities have been determined. The level of physical fitness and the state of physical health of schoolchildren were studied as indicators of their health-preserving activities. The theoretical and methodological foundations of the concept of forming a healthy lifestyle in the process of physical education of schoolchildren are substantiated, and its effectiveness is determined.

The main thesis of scientific research in the context of typologically converging works of Ukrainian and foreign scientists are summarized, with an indication of the

degree of novelty of the scientific results obtained by the dissertation. Scientific research is completed with clearly formulated conclusions.

**Key words:** schoolchildren, health, physical education, motor activity, theoretical preparation, physical preparation, motivation.

**СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ**  
**Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати**  
**дисертації**

1. Бакіко І. Профілактика шкідливих звичок у підлітків засобами фізичної культури і спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2008. №3-4. С. 28-30. Фахове видання України.

2. Бакіко І. Роль антиалкогольної виховної роботи серед молоді. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2008. №3. С. 160-162. Фахове видання України.

3. Бакіко І. Шляхи позбавлення від шкідливих звичок серед молоді засобами фізичної культури й спорту. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2009. №1(5). С. 33-36. Фахове видання України.

4. Бакіко І. Методичні основи антиалкогольного виховання в сучасній школі. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2010. №1(9). С. 48-50. Фахове видання України.

5. Бакіко І. Місце фізичної культури та спорту в дозвіллі молоді. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2010. №3(11). С. 25-28. Фахове видання України.

6. Бакіко І. Роль валеологічних тренінгів щодо позбавлення шкідливих звичок серед молоді та залучення її до занять фізичною культурою й спортом. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2011. №2(14). С. 43-45. Фахове видання України.

7. Бакіко І. Місце згубних звичок та рухової активності у житті сучасного студента (на прикладі Луцького національного технічного університету). Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. 2011. №12(1). С. 86-91. Фахове видання України.

8. Бакіко І. Профілактика вживання наркотичних речовин серед учнівської молоді. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2012. №3(19). С. 183-186. Фахове видання України.

9. Бакіко І., Гребік О., Ковальчук В., Касарда О. Стан та напрями використання фізичної культури й спорту в боротьбі зі шкідливими звичками серед молоді. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2015. №1(29). С. 27-31. Фахове видання України. *Здобувач особисто проводив аналіз науково-методичної літератури, обробляв результати дослідження та формулював висновки.*

10. Bakiko I., Hrebik O., Potapiuk L., Panasiuk O., Khomych A. The ways of education and self-education of children and young people, who are prone to use drugs during the sport and tourism activities. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2017. №3(39). Р. 154-158. Фахове видання України. *Здобувач особисто проводив аналіз науково-методичної літератури, обробляв результати дослідження та формулював висновки.*

11. Бакіко І., Файдевич В. Формування здорового способу життя студентської молоді. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія: Фізичне виховання і спорт. 2017. №27. С. 72-76. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні експериментального дослідження, аналізі фактичного матеріалу.*

12. Савчук П., Бакіко І., Ковальчук В., Савчук С. Здоров'я та здоровий спосіб життя людини: погляди, думки, висновки. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2018. №1(41). С. 11-17. Фахове видання України. *Здобувач особисто проводив аналіз науково-методичної літератури, обробляв результати дослідження та формулював висновки.*

13. Бакіко І., Файдевич В. Здоровий спосіб життя й профілактика наркоманії засобами фізичної культури та спорту. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія «Фізичне виховання і спорт». 2018. №29. С. 34-39. Фахове видання України.

*Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні експериментального дослідження, аналізі фактичного матеріалу.*

14. Бакіко І. В., Гребік О. В. Ставлення до куріння серед учнів-спортсменів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2019. Вип. 3К(110)19. С. 68-71. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні експериментального дослідження, аналізі фактичного матеріалу.*

15. Бакіко І., Денисовець А. Особливості розповсюдження шкідливих звичок серед школярів та юних спортсменів. Вісник Прикарпатського університету. Серія «Фізична культура». 2019. №32. С. 9-14. <https://doi.org/10.15330/fcult.32.9-14>. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні експериментального дослідження, аналізі фактичного матеріалу.*

16. Бакіко І. В., Радченко О. В., Констанкевич В. П. Особливості фізичного розвитку дітей 10 – 17 років. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2019. Вип. 11К(119)19. С. 19-22. <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/20980>. Фахове видання України. *Здобувач особисто проводив аналіз науково-методичної літератури, обробляв результати дослідження та формулював висновки.*

17. Бакіко І. В., Ніколаєв С. Ю., Дмитрук В. С., Ковальчук В. Я., Гребік О. В. Формування ставлення підлітків до предмету «Фізична культура». Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму: колективна монографія / за ред. Н. Є. Пангелової. Переяслав, 2020. С. 21-32. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні дослідження та формулюванні висновків.*

18. Bakiko I., Savchuk S., Dmitruk V., Radchenko O., Nikolaev S. Assessment of the physical health of students of middle and upper grades. Journal of Physical Education and Sport. 2020. Vol20 (Supplement issue 1), Art 39. P. 286-290.

<https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s1039>. (date of access: 14.09.2020). Періодичне наукове видання Румунії, проіндексоване у базі даних Scopus (Q4). *Особистий внесок здобувача полягав в проведенні аналізу науково-методичної літератури, обробці результатів дослідження та формулюванні висновків.*

19. Бакіко І. В., Дмитрук В. С., Ніколаєв С. Ю. Взаємозв'язок ціннісних орієнтацій і самооцінки фізичного розвитку школярів 5-их та 11-их класів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2021. Вип. 3К(131)21. С. 45-50. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3K\(131\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3K(131).09). Фахове видання України. *Здобувач особисто проводить аналіз науково-методичної літератури, обробляє результати дослідження та формулював висновки.*

20. Бакіко І. В., Черкашин Р. Є., Яковів В. І. Ставлення батьків до дотримання складових здорового способу життя своєї дитини. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2021. Вип. 5(136)21. С. 23-26. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5\(135\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).05). Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні експериментального дослідження, аналізі фактичного матеріалу.*

21. Бакіко І. В., Черкашин Р. Є. Порівняльна характеристика морфо-функціонального розвитку та показників фізичної підготовленості школярів. Theoretical-methodological and scientific aspects of physical education : collective monograph. Riga, Latvia : «Baltija Publishing», 2021. С. 1-19. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-089-6-1>. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні дослідження та формулюванні висновків.*

22. Бакіко І., Савчук С., Дмитрук В., Ковальчук В. Адекватність самооцінки фізичного розвитку за показниками фізичної підготовленості хлопців середніх класів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у



сучасному суспільстві. 2021. №2(54). С. 56-61. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-02-56-61>. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в обробці результатів дослідження та формулюванні висновків.*

23. Бакіко І. В., Радченко О. В., Файдевич В. В., Чиж А. Г., Констанкевич В. П. Адекватність самооцінки фізичного розвитку за показниками фізичної підготовленості дівчат середніх класів. Вісник Запорізького національного університету. Серія «Фізичне виховання та спорт». 2021. №1. С. 14-22. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2021-1-02>. Фахове видання України. *Особистий внесок дисертанта полягає в організації та проведенні експериментального дослідження, аналізі фактичного матеріалу.*

24. Bakiko I., Krutsevich T., Trachuk S. Effect of physical development self-assessment indicators on value orientation structure formation in senior school age students. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna*, 2022. no. 2. P. 151-157. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.2.01>. (date of access: 4.04.2022). Фахове видання України проіндексоване у базі даних Scopus (Q2). *Здобувач особисто проводив аналіз науково-методичної літератури, обробляв результати дослідження та формулював висновки.*

25. Bakiko I., Krutsevych T., Smoliuk V., Shevchuk A. The Correlation Analysis Between Subjective and Objective Indicators of Physical Development of Students of 5th And 9th Grades. *Physical Education Theory and Methodology*, 2022. no. 3. P. 323-332. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.3.04>. (date of access: 6.07.2022). Фахове видання України проіндексоване у базі даних Scopus (Q2). *Дисертант особисто проводив аналіз науково-методичної літератури, обробляв результати дослідження та формулював висновки.*

26. Бакіко І., Круцевич Т. Вплив батьків на формування здорового способу життя школярів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2022. №3. С. 11-19. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-3-011>. Фахове видання України. *Здобувачеві належить участь у формулюванні мети і завдань дослідження, науковому обґрунтуванні отриманих результатів і висновків.*

27. Бакіко І., Ніколаєв С., Бичук І., Іваніцький Р. Антиалкогольне виховання школярів за допомогою занять у спортивних секціях. Спортивна наука та здоров'я людини. 2022. №2(8). С. 4-13. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2022.21>. Фахове видання України. *Здобувач особисто проводив аналіз науково-методичної літератури, обробляв результати дослідження та формулював висновки.*

### **Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації**

1. Радченко О. В., Савчук С. А., Бакіко І. В., Радченко С. В. Реклами спиртних напоїв та вплив її на здоровий спосіб життя. Актуальні проблеми та перспективи науки і виробництва (гуманітарний напрямок): тези ХХІІ наук.-техн. конф. проф.-викл. складу; жовтень 2007 р. Луцьк / редкол. Герасимчук З.В. Луцьк, 2007. С. 18-19. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні дослідження та формулюванні висновків.*

2. Бакіко І. В., Іванова А. Є. Попередження шкідливих звичок у молоді в процесі занять фізичним вихованням. Актуальні проблеми та перспективи науки і виробництва (гуманітарний напрямок): тези ХХІІ наук.-техн. конф. проф.-викл. складу; листопад 2008 р. Луцьк / редкол. Герасимчук З.В. Луцьк, 2008. С. 12-13. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні дослідження та формулюванні висновків.*

3. Бакіко І. Стан поширення шкідливих звичок у молоді. Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., м. Львів, 2008 р. / Львівський нац. ун-т імені І. Франка. Львів, 2008. С. 213-217.

4. Бакіко І. Формування позитивного ставлення до власного здоров'я молоді з позиції батьків. Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції: матеріали ІІІ міжн. наук.-практ. конф., м. Тернопіль, 22-23 жовт. 2009 р. / Тернопільський нац. пед. ун-т імені В. Гнатюка. Тернопіль, 2009. С. 121-124.

5. Бакіко І. Фізична культура і спорт як профілактичний засіб у боротьбі зі шкідливими звичками. Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту

студентської молоді: матеріали регіон. наук.-практ. семінару, м. Тернопіль, 10-11 грудня 2009 р. / Тернопільський нац. пед. ун-т імені В. Гнатюка. Тернопіль, 2009. С. 185-188.

6. Бакіко І. В. Спорт та фізична культура як альтернатива тютюнопалінню. Сучасні проблеми та теоретико-методичні аспекти реалізації фізичного виховання студентської молоді: тези наук.-практ. конф., м. Луцьк, 6-8 жовт. 2011 р. / Луцький нац. техн. ун-т. Луцьк, 2011. С. 8-10.

7. Бакіко І. В., Боярчук О. Шкідливі звички та їхній вплив на здоров'я молоді. Україна сьогодні: інтеграція освіти і науки (гуманітарний напрямок): тези XXXV універс. студ. наук.-техн. конф., м. Луцьк, 2012 р. / Луцький нац. техн. ун-т. Луцьк, 2012. С. 5-7. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні дослідження та формулюванні висновків.*

8. Бакико И. В. Физкультурно-спортивные занятия среди старшеклассников как эффективное средство лишения вредных привычек. Молодая спортивная наука Беларуси: материалы Междунар. научно-практ. конф., г. Минск, 8-10 апреля 2014 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры. Минск, 2014. №2. С. 61-63.

9. Бакико И. В. Формирование навыков ведения здорового образа жизни средствами физкультурно-оздоровительной работы в условиях семьи. Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: материалы XIV Междунар. научно-практ. конф., г. Минск, 12-14 апреля 2016 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры. Минск, 2016. №2. С. 123-127.

10. Бакіко І., Файдевич В., Гребік О. До питань організації превентивної роботи, спрямованої на запобігання підлітковій наркоманії. Традиції та інновації в сучасній педагогічній діяльності: європейський вимір: матеріали наук.-практ. конф.; 2017 р. / Ізмаїльський держ. гум. ун-т; 2017. С. 7-9. *Здобувачу належить участь у формулюванні мети і завдань дослідження, науковому обґрунтуванні отриманих результатів і висновків.*

11. Бакико І. Запобігання і корекція шкідливих звичок в учнів засобами фізичної культури. Молодь та олімпійський рух: тези доп. учасників ІХ міжнар. наук. конф. молодих учених, м. Київ, 24-25 трав. 2017 р. / Нац. ун-т фіз. вих-ння і спорту України. Київ, 2017. С. 229-230.

12. Бакико І., Гребік О. Розробка організаційно-управлінських моделей профілактики наркоманії засобами фізичної культури та спорту. Історія фізичної культури і спорту народів Європи: тези доп. учасників І міжнар. наук. конгресу істориків фізичної культури, м. Луцьк-Світязь, 18-20 вер. 2017 р. / Східноєвр. нац. ун-т імені Лесі Українки. Луцьк-Світязь, 2017. С. 3-4. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні дослідження та формулюванні висновків.*

13. Бакико И. В., Савчук С. А. Формирование антиалкогольной компетентности студенток в разных формах физического воспитания. Проблемы специального образования: материалы научно-практ. конф.; г. Ереван, 2017 г. / Армянский гос. пед. ун-т имени Хачатура Абовяна. Ереван, 2017. №5. С. 186-190. *Здобувачеві належить розроблення стратегії дослідження, аналіз і узагальнення його результатів.*

14. Бакико І., Ковальчук В. Фізична культура в реабілітації наркозалежних. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: матеріали І Всеукр. елект. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, м. Київ, 19 квітня 2018 р. / Нац. ун-т фіз. вих-ння і спорту України. Київ, 2018. С. 75-77. *Особистий внесок здобувача полягає в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

15. Бакико И. В. Предупреждение девиантного поведения среди студентов в условиях внеурочных занятий физическими упражнениями. Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов вузов: материалы Междунар. науч.-практ. конф., г. Минск, 1-2 ноября 2018 г. / Белорус. гос. ун-т. Минск, 2018. С. 62-66.

16. Бакико И. В. Физическая культура как один из факторов здоровья школьников выпускного класса. II Европейские игры – 2019: психолого-

педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов: материалы Междунар. наоч.-практ. конф., г. Минск, 4-5 апреля 2019 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры. Минск, 2019. №3. С. 6-8.

17. Бакіко І. В., Файдевич В. В., Гребік О. В., Базюк В. Д. Рівень теоретичних знань з предмету «Фізична культура» у школярів 5 – 7-их класів. Endless Light in Science: матеріали II междунар. науч.-прак. конф., г. Нур-Султан, 6-8 мая 2020 г. / Нур-Султан, 2020. С. 43-50. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні дослідження та формулюванні висновків.*

18. Бакіко І., Радченко О., Андрійчук Ю. Визначення теоретико-методичних знань у школярів 8 – 9-их класів у сфері фізичної культури і спорту. Pedagogy in modern conditions: collective monograph / ed. by I. Bartienieva, O. Nozdrova. International Science Group. Boston, Primedia eLaunch, 2020. P. 40-49. <https://doi.org/10.46299/ISG.2020.MONO.PED.III> *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні дослідження та формулюванні висновків.*

19. Бакіко І. В., Дмитрук В. С., Міндюк І. О. Визначення теоретико-методичних знань у школярів 10-их – 11-их класів у галузі фізичної культури і спорту. Endless Light in Science: матеріали III междунар. науч.-прак. конф., г. Алматы, 12-13 ноября 2020 г. / Алматы, 2020. С. 83-90. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні дослідження та формулюванні висновків.*

20. Бакіко І. В., Міндюк І. О. Зарубіжний досвід організації фізичного виховання в загальноосвітніх школах. Трансформація освіти в контексті процесів глобалізації: тези доп. Міжнар. наук.-прак. конф., м. Дніпро, 12 березня 2021 р. / Дніпро. 2021. С. 81-83. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні дослідження та формулюванні висновків.*

21. Бакіко І. В. Фізичне виховання в системі шкільної освіти Англії. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту і здоров'я: матеріали II Міжнар.

наук. Інтернет-конф., м. Черкаси, 27-28 травня 2021 р. / Черкаський нац. ун-т імені Богдана Хмельницького. Черкаси, 2021. С. 18-20.

22. Бакіко І. В., Мельник С. А. Організація та проведення фізичного виховання і спорту в школах Японії. Освіта і здоров'я підростаючого покоління: матеріали III міжнар. симпозиуму, м. Київ, 11-14 травня 2021 р. / Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. Київ, 2021. №3(1). С. 207-209. *Особистий внесок дисертанта полягає у виявленні проблеми, здійсненні дослідження та формулюванні висновків.*

### **Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації**

1. Бакіко І. Як кинути курити відразу і назавжди? Сімейний порадник. 2013. №3(15). С. 10.

2. Бакико И. В., Файдевич В. В., Смолюк В. И., Николаев С. Ю., Шевчук А. Б. Подростковая преступность и ее профилактика средствами физической культуры и спорта. Science and Education Studies. Stenford University Press, 2018. Vol. VIII. (January – Marth).1(29). P. 358-363. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні дослідження та формулюванні висновків.*

3. Бакіко І. В. Практичні поради, як відмовитись від куріння. Актуальні проблеми та перспективи науки і виробництва (гуманітарний напрямок): тези наук.-техн. конф. проф.-викл. складу, 2012 р. Луцьк / редкол. Герасимчук З.В. Луцьк, 2008. С. 10-12.

4. Бакіко І., Файдевич В. Ставлення батьків та їх профілактично-виховна робота до наявності шкідливих звичок у своєї дитини. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія «Педагогічні науки». 2018. №152(2). С. 12-15. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні експериментального дослідження, аналізі фактичного матеріалу.*

5. Круцевич Т. Ю., Бакіко І. В. Адекватність самооцінки фізичного розвитку за показниками фізичної підготовленості школярів 5-их та 11-их класів. Вісник національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія «Педагогічні науки». 2020. №10(166). С. 30-37.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.4505751>. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні експериментального дослідження, аналізі фактичного матеріалу.*

6. Бакіко І. Організація та проведення фізичного виховання в школах країн ЄС. Фізична активність і якість життя людини: тези доп. V Міжнар. наук.-практ. конф., м. Луцьк, 8 – 10 черв. 2021 р. / Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк. 2021. С. 13.

7. Бакіко І., Ковальчук В., Савчук С. Організація та проведення фізичного виховання і спорту в школах США. Історія фізичної культури і спорту народів Європи: тези доп. IV Міжнар. наук. конгр. іст. фіз. культ., м. Луцьк, 22–24 верес. 2021 р. / Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк. 2021. С. 3-4. *Особистий внесок здобувача полягає в обробці матеріалів дослідження.*

8. Бакіко І. В., Ковальчук В. Я., Іванова А. Є. Формування основ здорового способу життя школярів як актуальна проблема сучасної школи. Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення. Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка: матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф., м. Кременець, 10 грудня 2021 р. / Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка. Кременець, 2021. С. 12-15. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

9. Бакіко І. В., Савчук С. А., Ковальчук В. Я. Характеристика мотивів і інтересів школярів 5-их – 11-их класів до занять фізичною культурою і спортом. Дослідження інновацій та перспективи розвитку науки і техніки у XXI столітті: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., м. Рівне, 25-26 листопада 2021 р. / Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука. Рівне, 2021. Ч.2. С. 127-130. *Здобувачем особисто проведено аналіз науково-методичної літератури, оброблено результати дослідження та сформульовано висновки.*

10. Бакіко І. В. Порівняльна динаміка оволодіння теоретико-методичними знаннями школярів 5-их – 11-их класів у сфері фізичної культури і спорту.

Перспективи розвитку фізичної культури і спорту у закладах освіти: тези доп. матеріалів Всеукр. онлайн наук. конф. з міжнар. участю, м. Луцьк, 19-20 травня 2022 р. / Луцький нац. техн. ун-т, Луцьк, 2022. С. 17-19.

11. Бакіко І., Ніколаєв С. Рівень теоретичної підготовки у фізичному вихованні учнів середньої та старшої школи. Фізична активність і якість життя людини: тези доп. VI Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції, м. Луцьк, 23 черв. 2022 р. / Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк. 2022. С. 35-36. *Здобувачу належить участь у формулюванні мети і завдань дослідження, науковому обґрунтуванні отриманих результатів і висновків.*



## ЗМІСТ

<b>АНОТАЦІЯ</b> .....	2
<b>ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ</b> .....	30
<b>ВСТУП</b> .....	32
<b>РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ</b> .....	43
1.1. Формування здорового способу життя школярів як актуальна потреба сучасного закладу загальної середньої освіти.....	43
1.2. Рухова активність школярів та якість життя людини в сучасному суспільстві.....	55
1.3. Сучасні підходи щодо підвищення рухової активності дітей шкільного віку.....	63
1.4. Формування здорового способу життя засобами фізичного виховання й спорту в закладах загальної середньої освіти зарубіжних країн...	69
Висновки до 1-го розділу.....	79
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ</b> .....	81
2.1. Методи дослідження.....	81
2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та документальних матеріалів.....	82
2.1.2. Педагогічні методи дослідження.....	82
2.1.2.1. Педагогічні спостереження.....	82
2.1.2.2. Педагогічний експеримент.....	83
2.1.2.3. Педагогічне тестування теоретичних знань у галузі фізичної культури.....	86
2.1.2.4. Педагогічне тестування фізичної підготовленості.....	86
2.1.3. Антропометричні методи дослідження.....	87
2.1.4. Методи визначення функціонального стану.....	88

2.1.5. Соціологічні методи дослідження.....	91
2.1.6. Психолого-діагностичні методи дослідження.....	92
2.1.6.1. Опитувальник «Самоопис фізичного розвитку» (методика Є. В. Боченкової).....	92
2.1.6.2. Вивчення особливостей формування ціннісних орієнтацій (модифікація методики М. Рокича).....	93
2.1.7. Методи математичної статистики.....	94
2.2. Організація дослідження.....	97
<b>РОЗДІЛ 3. ХАРАКТЕРИСТИКА СФОРМОВАНOSTІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ І ФІЗИЧНОГО СТАНУ ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНЬОГО ТА СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....</b>	
3.1. Визначення теоретико-методичних знань у школярів у сфері фізичної культури і спорту.....	99
3.1.1. Рівень теоретичних знань з предмету «Фізична культура» у дітей 5 – 7 класів.....	99
3.1.2. Рівень теоретичних знань з предмету «Фізична культура» у школярів 8 – 9 класів.....	107
3.1.3. Рівень теоретичних знань з предмету «Фізична культура» у школярів 10 – 11 класів.....	114
3.1.4. Порівняльна динаміка оволодіння теоретико-методичними знаннями школярів 5 – 11 класів у сфері фізичної культури і спорту.....	124
3.2. Характеристика мотивів і інтересів школярів середнього та старшого шкільного віку до занять фізичною культурою і спортом.....	126
3.2.1. Формування ставлення підлітків до предмету «Фізична культура».....	134
3.3. Проведення дозвілля й дотримання здорового способу життя школярами.....	146
3.4. Фактори здорового способу життя, яких дотримуються школярі...151	

3.5. Особливості ставлення до куріння цигарок учнів 5 – 11 класів.....	155
3.6. Вплив батьків на формування здорового способу життя школярів.....	164
3.7. Ставлення батьків до організації фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти.....	171
3.8. Особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей 10 – 17 років.....	203
Висновки до 3-го розділу.....	209
<b>РОЗДІЛ 4. ОБҐРУНТУВАННЯ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНИХ ЗАСАД ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....</b>	<b>212</b>
4.1. Формування ціннісних орієнтацій підлітків у процесі фізичного виховання.....	212
4.2. Взаємообумовленість в ціннісних орієнтаціях учнів різного віку..	231
4.3. Визначення самооцінки фізичного розвитку у школярів.....	253
4.4. Взаємозв'язок ціннісних орієнтацій і самооцінки фізичного розвитку школярів 5 – 11 класів.....	260
4.5. Адекватність самооцінки фізичного розвитку за показниками фізичної підготовленості школярів.....	281
4.6. Факторний аналіз показників психофізичного стану школярів 5 – 11 класів.....	300
4.7. Формалізація цінності «здоров'я» на різних етапах навчання в ЗЗСО.....	307
Висновки до 4-го розділу.....	316
<b>РОЗДІЛ 5. ОБҐРУНТУВАННЯ КОНЦЕПЦІЇ «ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ».....</b>	<b>319</b>

5.1. Концептуальні засади концепції формування цінностей здорового способу життя у процесі фізичного виховання школярів.....	319
5.2. Основні положення та структура концепції формування цінностей здорового способу життя в процесі фізичного виховання школярів.....	323
5.3. Передумови розробки концепції «Формування цінностей здорового способу життя у процесі фізичного виховання школярів».....	324
5.3.1. Суспільно-історичні передумови розробки концепції формування цінностей здорового способу життя у процесі фізичного виховання школярів.....	328
5.3.2. Соціально-педагогічні передумови розробки концепції формування цінностей здорового способу життя у процесі фізичного виховання школярів.....	331
5.3.3. Особистісні передумови розробки концепції формування цінностей здорового способу життя у процесі фізичного виховання школярів.....	333
5.3.4. Біологічні передумови розробки концепції формування цінностей здорового способу життя у процесі фізичного виховання школярів.....	335
5.3.5. Досвід зарубіжних країн, як передумова формування концепції здорового способу життя в процесі фізичного виховання школярів.....	336
5.4. Компоненти концепції формування здорового способу життя у фізичному вихованні школярів.....	339
5.5. Напрями впливу концепції формування цінностей здорового способу життя у фізичному вихованні школярів.....	347
5.6. Алгоритм впровадження концепції формування цінностей здорового способу життя в процесі фізичного виховання школярів.....	350
5.7. Орієнтовна програма «Фізкультурно-спортивна діяльність у формуванні цінностей здорового способу життя».....	354
5.8. Результати формуючого експерименту.....	369
5.8.1. Результати формування цінностей здорового способу життя у школярів в процесі фізичного виховання.....	371

5.8.2. Показники теоретичної підготовки та практичних умінь школярів із формування здорового способу життя.....	377
5.8.3. Характеристика розповсюдження шкідливих звичок в учасників педагогічного експерименту.....	380
5.8.4. Характеристика сформованості компонентів здорового способу життя школярів.....	384
Висновки до 5-го розділу.....	396
<b>РОЗДІЛ 6. АНАЛІЗ І УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>	<b>398</b>
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>418</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>426</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>481</b>

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ**

АН	Алкогільні напої
АТ	Артеріальний тиск
ВООЗ	Всесвітня організація охорони здоров'я
ДК	Динамометрія кисті
ДТ	Довжина тіла
ДЮСШ	Дитячо-юнацька спортивна школа
ЕГ	Експериментальна група
ЄС	Європейський союз
ЖЄЛ	Життєва ємність легень
ЖІ	Життєвий індекс
ЗМІ	Засоби масової інформації
ЗНО	Зовнішнє незалежне оцінювання
ЗСЖ	Здоровий спосіб життя
ЗЗСО	Заклад загальної середньої освіти
ІМТ	Індекс маси тіла
ІР	Індекс Робінсона
КГ	Контрольна група
КФВС	Комітет з фізичного виховання та спорту
МОК	Міжнародний олімпійський комітет
МОН	Міністерство освіти і науки України
МТ	Маса тіла
НОК	Національний олімпійський комітет
НТР	Наркотичні і токсичні речовини
РА	Рухова активність
СІ	Силовий індекс
ССС	Серцево-судинна сиситема

СДЮШОР	Спеціалізована дитячо-юнацька школа олімпійського резерву
СМГ	Спеціальна медична група
ТВ	Телебачення
УФУС	Українська федерація учнівського спорту
ЧСС	Частота серцевих скорочень

## ВСТУП

**Актуальність.** Зміна соціально-економічної ситуації в державі, пандемія COVID-19, повномасштабне вторгнення російської федерації на нашу землю, запровадження воєнного стану в Україні, кризові явища у суспільстві стали вагомою причиною зниження рухової активності школярів, уповільнення їхнього фізичного і психічного розвитку, внаслідок чого проблема формування цінностей здорового способу життя (далі – ЗСЖ) засобами фізичного виховання стає особливо актуальною, що підтверджує офіційна статистика і результати епідеміологічних досліджень, відповідно до яких стан здоров'я дітей шкільного віку в Україні став значно гіршим, ніж в країнах Європи [80].

Формування нової ідеології та культури зміцнення здоров'я учнів постає як завдання, без вирішення якого суспільство може понести досить помітні й невідворотні втрати людського потенціалу, що поза всяким сумнівом, негативно позначиться на виробничій інфраструктурі, добробуті, культурі та якості життя. Аналіз цієї проблематики є актуальним, тому що здоров'я належить до першочергових, непересічних цінностей людини. Збереження здоров'я, дотримання ЗСЖ вважається найбільш вагомою нормою загальної культури людини цивілізованого суспільства.

Досвід практичної діяльності вчителів свідчить, що переважна більшість сучасних учнів культуру ЗСЖ сприймають досить помірковано, якщо й взагалі не скептично. Згідно з соціологічними обстеженнями, категорія «здоров'я» знаходиться далеко на периферії їх суспільних цінностей. Усім своїм способом життя сучасні школярі швидше демонструють зневагу до свого здоров'я. Проведення педагогічних досліджень, формування на цій основі ідеологічних та психологічних настанов, загальної культури особистості й ЗСЖ є завданням актуальним і невідкладним. Стан здоров'я молоді сучасної України має тенденцію до погіршення. Це обумовлюється посиленням негативних впливів екологічних, економічних, соціальних та інших чинників. В сучасних умовах



одним з ефективних і доступних засобів профілактики захворюваності, підвищення розумової і фізичної роботоздатності, проведення дозвілля школярів є фізична культура [5, 525].

Стан здоров'я населення України в цілому й дітей та молоді зокрема є суттєвим викликом суспільству і державі та, без перебільшення, становить реальну загрозу для гуманітарної безпеки. Формування та популяризація ЗСЖ дітей та молоді – стратегічна складова розвитку українського суспільства [357, 358, 442, 443].

Дослідження авторів [96, 101, 177, 178, 184] свідчать, що понад 70 % школярів мають низький і нижче середнього рівні фізичного здоров'я.

Проблема здоров'я шкільної молоді та підходів до його зміцнення хвилює сьогодні фахівців багатьох країн [10, 220, 262, 445, 491].

Низка вчених [255, 316, 339, 353, 362] у своїх роботах звертають увагу на необхідність кардинальної перебудови процесу фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти (далі – ЗЗО), впровадження інноваційних технологій, підходів щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи в системі навчання шкільної молоді.

З погляду авторитетних фахівців [228, 267, 318], одним із пріоритетних завдань процесу фізичного виховання є формування у школярів ЗСЖ осмисленого ставлення до збереження та зміцнення свого здоров'я.

Дослідження багатьох фахівців [16, 103, 123, 147, 494] переконливо доводять, що ЗСЖ сприяє її якісному поліпшенню, впливає на тривалість захворювань, допомагає підвищенню резервних можливостей організму – успішному виконанню соціальних і професійних функцій, профілактиці найбільш поширених захворювань. Із зарубіжних вчених проблему ЗСЖ досліджували [133, 142, 491, 499, 507].

Останнім часом в поняття ЗСЖ науковці включають не тільки конкретні форми життєдіяльності людини, а й систему ціннісних орієнтацій, інтереси, мотиви, моральні настанови, потреби, які спрямовані на оздоровлення людини. Велика кількість наукових досліджень присвячується питанням розробки та

апробації формування ЗСЖ у процесі фізичного виховання у дітей шкільного віку [13, 190, 237, 441, 454]. Аналіз цих публікацій дозволив автору встановити недостатню розробленість сучасних теоретико-методичних засад формування цінностей ЗСЖ школярів у процесі фізичного виховання, що покладено в основу обґрунтування вибору теми дисертаційної роботи та визначення ключових аспектів у ході формулювання мети і завдань дослідження. Вище викладене актуалізує проблему формування цінностей ЗСЖ засобами фізичного виховання у дітей шкільного віку.

**Зв'язок роботи з науковими планами, темами.** Роботу виконано відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2006-2010 рр. за темою 3.1.2. «Науково-методичні засади вдосконалення викладання дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання»» (номер державної реєстрації 01064010782); Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2011-2015 рр. за темою 3.1. «Удосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах» (номер державної реєстрації 0111U001733); Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2016-2020 рр. за темою 3.12 «Теоретико-методичні основи вдосконалення програмно-нормативних засад фізичної підготовки дітей, підлітків і молоді» (номер державної реєстрації 0116U001626); Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2021-2025 рр. за темою 3.3 «Удосконалення системи педагогічного контролю фізичної підготовленості дітей, підлітків і молоді в закладах освіти» (номер державної реєстрації 0121U108938). Роль автора полягала в розробці теоретико-методичних засад формування цінностей ЗСЖ в процесі фізичного виховання у дітей шкільного віку.

**Мета дослідження** – обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити теоретико-методичні засади формування цінностей ЗСЖ в процесі фізичного виховання у дітей шкільного віку.

**Завдання роботи:**

1. Проаналізувати й узагальнити вітчизняний та світовий досвід з проблеми формування ЗСЖ у процесі фізичного виховання школярів.

2. Визначити рівень теоретичної підготовленості школярів щодо знань про ЗСЖ, фізичну культуру і спорт, олімпійську освіту та самоконтроль; мотивів та інтересів школярів до фізичної культури і спорту; ставлення підлітків до предмету «Фізична культура».

3. Визначити пріоритети проведення дозвілля у школярів 10 – 17 років, дотримання ними компонентів ЗСЖ і вплив батьків на організацію ЗСЖ.

4. Дослідити показники самооцінки фізичного розвитку, фізичної підготовленості та фізичного здоров'я учнів та її адекватність.

5. Визначити ціннісні орієнтації, їх взаємозв'язок із самооцінкою фізичного розвитку школярів та формалізацію цінності «здоров'я» за період навчання в ЗЗСО.

6. Обґрунтувати теоретико-методичні основи концепції формування ЗСЖ у процесі фізичного виховання школярів та визначити її ефективність.

**Об'єкт дослідження** – процес фізичного виховання школярів середніх та старших класів.

**Предмет дослідження** – теоретико-методичні засади формування цінностей ЗСЖ школярів середніх та старших класів у процесі фізичного виховання.

**Методологія досліджень.** Методологія досліджень ґрунтувалася на визначенні наукової проблеми, напрямів досліджень, предметної царини, об'єкта та предмета досліджень, емпіричних і теоретичних завдань, засобів і методів дослідження. Принциповими методологічними положеннями, що дозволяють вирішити відповідну наукову проблему на рівні сучасних вимог теорії і методики фізичного виховання є:

– наукове розроблення теоретичних і методичних основ фізичного виховання, здійснюване на основі експериментального обґрунтування групи приватних суб'єктів, тісно пов'язаних між собою наявністю родинних проблемних ситуацій. У їх числі: вивчення досвіду різних країн щодо формування ЗСЖ і організації процесу фізичного виховання школярів,

узагальнення досвіду організації та проведення процесу фізичного виховання різними вітчизняними ЗЗСО;

– виділення загального напрямку дослідження, в якому окремі завдання, як складові частини забезпечують розвиток наукового знання навколо спільної методологічної ідеї. Загальний напрям досліджень пов'язаний з обґрунтуванням основних положень, що становлять основу знань про організацію процесу фізичного виховання і підходів до формування ЗСЖ школярів і подальшої реалізації їх на практиці за сучасних умов в Україні;

– відповідність проблематики основних елементів процесу пізнання (розроблення підходу, визначення мети і методів), їх органічний взаємозв'язок і підпорядкованість цільовій настанові.

В основу методології досліджень покладено діалектичний метод (метод вивчення, розкриття закономірностей, тенденцій розвитку і перетворення дійсності, що використовує основні закони діалектики), науковий метод пізнання (сукупність основних способів отримання нових знань і методів вирішення завдань) і системний підхід, який розглядає об'єкт (систему) як цілісну множину елементів у сукупності відносин і зв'язків між ними.

Методологічну основу дослідження становили:

– методологічні основи теорії і методики фізичного виховання і спорту, що заклали цільові настанови здоров'язберігаючих технологій та їхні основоположні принципи [263, 306, 365, 454];

– концептуальні положення системного конструювання фізкультурно-оздоровчих технологій учнівської молоді, що дають аналітичні та емпіричні матеріали для формування структурних варіацій фізкультурно-оздоровчих технологій в освітньому просторі сучасного ЗЗСО [80, 161];

– методологічні засади формування мотиваційно-ціннісного ставлення шкільної молоді до занять руховою активністю [217, 260];

– фундаментальні дослідження, що формують теорію і методику оздоровчої фізичної культури, використання яких дозволило сформулювати основні положення здоров'язбереження шкільної молоді [9, 11, 215], а також результати

фундаментальних і прикладних досліджень, що створюють передумови для поповнення новими знаннями базових компонентів теорії фізкультурної освіти, закономірностей її розвитку в умовах сучасного суспільства [257, 320].

**Методи дослідження:** вибір методів дослідження визначався необхідністю системного вивчення різних аспектів предмета дослідження, отримання достовірних даних, коректною математичною обробкою матеріалів дослідження. Відповідно до завдань наукового пошуку використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження, об'єднаних в такі групи:

– теоретичні методи дослідження: аналіз і систематизація науково-методичної літератури та інформаційних ресурсів мережі Інтернет для визначення понятійного апарату дослідження, сутності та структури таких понять, як здоров'я, ЗСЖ, фізичне виховання, а також для вивчення нормативних та програмно-методичних документів галузі фізичного виховання, освіти та культури для з'ясування стану науково-методичного забезпечення; контент-аналіз теоретичних і методичних робіт (монографій, навчальних посібників, методичних матеріалів), системний підхід;

– емпіричні методи дослідження: метод порівняння і зіставлення, соціологічні методи дослідження (анкетування), педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, теоретичні тести, тестування фізичної підготовленості (біг на 30 м, 60 м, 100 м; рівномірний біг без урахування часу, рівномірний біг 1000 м, 1500 м, 2000 м; підтягування на перекладині; згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі; сила кисті; піднімання тулуба в сід за 1 хв.; стрибок у довжину з місця; «човниковий» біг 4 x 9 м; нахил тулуба вперед з положення сидячи; тест «Фламінго»); педагогічний експеримент (констатуючий, формуючий)); експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я (ІМТ, ЖІ, СІ, ІР); антропометричні методи (довжини тіла, маси тіла, життєва ємність легень (ЖЄЛ), кистьова динамометрія, індекс маси тіла (ІМТ), життєвий індекс (ЖІ), силовий індекс (СІ)); методи визначення функціонального стану (ЧСС, АТ, проба М.-К., ІР); психолого-діагностичні методи (методика Є.В. Боченкової «Самоопис фізичного розвитку»; методика М. Рокича «Ціннісні орієнтації»);

– статистичні методи дослідження: статистичний аналіз результатів педагогічного експерименту для кількісного та якісного оброблення експериментальних даних.

**Наукова новизна** отриманих результатів:

вперше:

– обґрунтовано концепцію формування цінностей ЗСЖ в процесі фізичного виховання у дітей шкільного віку, яка відрізняється структурними складовими: теоретико-методичними передумовами (суспільно-історичні, соціально-педагогічні, особистісні, біологічні, зарубіжний досвід), метою, завданнями, науковими підходами (системний, аксіологічний, особистісно-орієнтований, діяльнісний, мотиваційний, когнітивний), принципами, напрямками впливу на формування рефлексії досягнень, фізичного здоров'я, мотивації до ЗСЖ та ціннісних орієнтацій, організаційно-педагогічних умов реалізації концепції, алгоритмом впровадження та критеріями ефективності;

– обґрунтовано алгоритм впровадження теоретико-методичних засад формування ЗСЖ в процес фізичного виховання школярів ЗЗСО та встановлено його ефективність, що забезпечує цілеспрямоване управління цим процесом, взаємозв'язок теоретичної підготовки та здоров'язберігаючої діяльності в цілісному освітньому процесі для підвищення рівня сформованості позитивного ставлення учнів до свого здоров'я;

– визначено взаємозв'язок між термінальною цінністю «здоров'я» як узагальненою життєдіяльністю підлітків та їх індивідуальними цінностями-стимулами, які змінюються в процесі онтогенезу і тільки до 15 – 16 років між ними з'являється причинно-наслідкові зв'язки, що свідчать про формування розуміння своєї здоров'яформуючої діяльності;

– визначено динаміку впливу факторів в процесі підліткового онтогенезу: ціннісні орієнтації, фізичний розвиток, фізична підготовленість та роботоздатність, самооцінка фізичного розвитку, які з віком мають різну вагу з перевагою як в 5 – 7 (фізична підготовленість та роботоздатність), 8 – 9 (самооцінка фізичного розвитку) та 10 – 11 класах (ціннісні орієнтації), як серед

юнаків так і дівчат, що відкриває можливості для вибору і співвідношенню засобів теоретичної і практичної підготовки, організаційно-методичних умов, проведення процесу фізичного виховання в ЗЗСО, спрямованого на формування цінностей ЗСЖ учнів;

– визначено ієрархію термінальних та інструментальних цінностей юнаків і дівчат і розроблено моделі їх ціннісних орієнтирів й поведінкових характеристик у віковому та статевому аспектах.

Отримали подальший розвиток:

– підходи до здійснення школярами здоров'язберігаючої діяльності та обліку ними чинників ЗСЖ [78, 80, 93, 103, 133];

– наукові дані про структуру та зміст рухової активності сучасної шкільної молоді, рівень їх фізичної підготовленості [131, 151, 179, 181, 206];

– напрями та результати досліджень фізичного здоров'я та фізичного стану школярів [271, 275, 279, 309, 316];

– підходи до формування у школярів теоретичних основ ЗСЖ у процесі фізичного виховання, що включали застосування інтерактивних методів навчання [324, 325, 326, 331, 352].

**Практична значущість роботи** полягає в можливості застосування її теоретичних положень і практичних напрацювань у напрямі формування цінностей ЗСЖ школярів ЗЗСО у процесі фізичного виховання. Сформульовані в дисертаційній роботі висновки є основою для запровадження в матеріали навчальних дисциплін «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія і методика фізичного виховання у закладах вищої освіти», «Основи теорії здоров'я», «Основи ЗСЖ», «Наукові основи формування ЗСЖ» Національного університету фізичного виховання і спорту України (акт впровадження від 15.04.2022 р.). Основні положення і результати досліджень впроваджено в лекційний курс дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» для студентів Луцького національного технічного університету (акт впровадження від 16.04.2021 р.), Волинського національного університету імені Лесі Українки (акт впровадження від 16.04.2021 р.), Сумського державного педагогічного

університету імені А.С. Макаренка (акт впровадження від 16.04.2021 р.) та Поліського державного університету (м. Пінськ, Республіка Білорусь) (акт впровадження від 25.05.2021 р.).

На основі теоретичних положень дисертаційного дослідження, з метою впровадження цінностей ЗСЖ в процесі фізичного виховання школярів сформульовані висновки для вчителів фізичної культури, які рекомендуються до практичного використання під час проведення занять з фізичної культури та можуть бути використані в освітньому процесі викладання курсів підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури. Апробований у дослідженні методичний інструментарій може стати основою перевірки якості формування цінностей ЗСЖ в процесі фізичного виховання школярів.

Теоретичні положення матеріалів дисертаційної роботи та сформульовані висновки впроваджено у: навчально-виховний процес учнів ЗЗСО Волинської області (акт впровадження від 14.04.2021 р.); тренувальний процес школярів, які займаються в ДЮСШ м. Луцька (акт впровадження від 18.05.2021 р.); тренувальний процес школярів, які займаються у волинських ДЮСШ (акт впровадження від 15.04.2021 р.); тренувальний процес каратистів Луцького бійцівського клубу «Bushido» (акт впровадження від 15.04.2021 р.); Волинського інституту післядипломної педагогічної освіти (акт впровадження від 16.04.2021 р.); освітній процес студентів спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) Луцького національного технічного університету (акт впровадження від 16.04.2021 р.); Національного університету фізичного виховання і спорту України (акт впровадження від 15.04.2022 р.); Волинського національного університету імені Лесі Українки (акт впровадження від 16.04.2021 р.); Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (акт впровадження від 16.04.2021 р.); Поліського державного університету (м. Пінськ, Республіка Білорусь) (акт впровадження від 25.05.2021 р.) (Додаток Ф).

**Особистий внесок дисертанта** у спільних публікаціях полягає у постановці проблеми, вивченні методології дослідження, обранні методів досліджень, систематизації практичного матеріалу, теоретичному обґрунтуванні



концепції теоретико-методичних засад формування цінностей ЗСЖ в процесі фізичного виховання школярів, інтерпретації отриманих даних. Кандидатську дисертацію на тему «Поєднання базової і варіативної частин програми з фізичної культури школярів» захищено у 2007 р. Її матеріали в тексті докторської дисертації не використовуються.

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення й результати дослідження оприлюднено на: Международной научно-практической конференции “Молодая спортивная наука Беларуси” (Минск, 2014); Международной научно-практической конференции “Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму” (Минск, 2016); IX Міжнародній науковій конференції молодих учених “Молодь та олімпійський рух” (Київ, 2017); I, IV Міжнародному науковому конгресі істориків фізичної культури “Історія фізичної культури і спорту народів Європи” (Луцьк – Світязь, 2017, 2021); Научно-практической конференции “Проблемы специального образования” (Ереван, 2017); Международной научно-практической конференции “Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов вузов” (Минск, 2018); Международной научно-практической конференции “II Европейские игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов” (Минск, 2019); II – III Международной научно-практической конференции “Endless light in science” (Нур-Султан, Алматы, 2020); III Міжнародному симпозиуму “Освіта і здоров’я підростаючого покоління” (Київ, 2021); Міжнародній науково-практичній конференції “Трансформація освіти в контексті процесів глобалізації” (Дніпро, 2021); II Міжнародній науковій Інтернет-конференції “Актуальні проблеми фізичної культури, спорту і здоров’я” (Черкаси, 2021); V, VI Міжнародній науково-практичній конференції “Фізична активність і якість життя людини” (Луцьк, 2021, 2022); Міжнародній науково-практичній конференції “Дослідження інновацій та перспективи розвитку науки і техніки у XXI столітті” (Рівне, 2021); Всеукраїнських науково-

практичних конференціях: “Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді” (Львів, 2008); Науково-практичній конференції “Традиції та інновації в сучасній педагогічній діяльності: європейський вимір” (Ізмаїл, 2017); I Всеукраїнський електронній науково-практичній конференції з міжнародною участю “Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії” (Київ, 2018); VII Всеукраїнська науково-практична конференція “Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення” (Кременець, 2021); на щорічних науково-практичних конференціях професорсько-викладацького складу Луцького національного технічного університету (2010 – 2022 рр.).

Результати дослідження обговорювались на звітних наукових конференціях кафедри ТМФВ НУФВСУ, засіданнях кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я Луцького національного технічного університету (2007 – 2022 рр.).

**Публікації.** За темою дисертації опубліковано 60 наукових праць (серед яких 22 одноосібні). Основні положення дисертаційної роботи викладені у фахових виданнях України – опубліковано 24 наукові праці; 1 – в періодичному науковому виданні Румунії, проіндексована у базі даних Scopus (Q4); 2 – у фаховому виданні України проіндексованому у базі даних Scopus (Q2); у монографіях «Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму» та «Theoretical-methodological and scientific aspects of physical education»; 22 праці мають апробаційний характер; 11 праць додатково відображають наукові результати дисертації (Додаток А).

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертація складається з анотації, переліку умовних позначень, вступу, 6 розділів, висновків, списку використаних джерел (531 найменування, з них – 51 іноземною мовою) та 17 додатків. Загальний обсяг дисертації – 569 сторінок. Робота містить 123 таблиці, 19 рисунків.

## РОЗДІЛ 1

### ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

#### **1.1. Формування здорового способу життя школярів як актуальна потреба сучасного закладу загальної середньої освіти**

Проблема формування ЗСЖ школярів України належить до важливих проблем, вирішення якої обумовлює майбутнє української держави та подальше існування здорової нації. На сьогоднішній день галуззю формування ЗСЖ школярів є система освіти. Згідно державної програми «Освіта» (Україна ХХІ століття) та «Національної доктрини освіти України у ХХІ столітті» стратегічним завданням освіти є формування освіченої, творчої людини, гармонійний розвиток особистості, становлення її фізичного, психічного та духовного здоров'я [329]. Тому важливою складовою національної системи освіти має бути розуміння особливостей формування, збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління.

Дана проблема активно розробляється на державному рівні. Підтвердженням цьому є «Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті» [330, 372], Національна програма «Діти України» [331, 332], цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації», «Національна програма патріотичного виховання населення, формування ЗСЖ, розвитку духовності та зміцнення моральних засад суспільства» [423], що передбачають завдання, які спрямовані на те, щоб зміцнити, формувати та зберегти здоров'я людей, формувати соціально-активну, фізично здорову та духовно багату особистість. Формувати ЗСЖ засобами освіти, створити здоров'язбережливе освітнє середовище – один із пріоритетних напрямків державної політики у галузі освіти. Виходячи з цього, головним завданням ЗЗСО є: застосування здоров'язбережних технологій навчання; дотримання режиму фізичної

активності, поєднання динамічного і статичного навантаження; використання раціонального харчування; застосування стилю співробітництва при спілкуванні, організація сприятливої атмосфери при навчанні; виховання в учнів та їх батьків бережливе ставлення до здоров'я, культивування ЗСЖ [374, 375, 376, 377, 378, 379, 380].

Досліджуваній проблемі було присвячено наукові праці за такими напрямками: формування здорового способу життя школярів у навчально-виховному процесі (В. Білик, А. Герасимчук, С. Ігнатенко, С. Лапаєнко, В. Лисяк, О. Маркова, К. Палієнко, В. Солнцева, С. Страшко та ін.); у позакласній діяльності (О. Гауряк, А. Гужаловський, О. Жабокрицька, Т. Лясота, В. Рева та ін.); у позашкільній діяльності (Б. Брилін, В. Кузьменко, Т. Лясота, І. Шеремет та ін.); у сім'ї (Т. Баєва, С. Свириденко, М. Шарапа та ін.) [2]. Разом з тим поза увагою дослідників залишились питання про формування цінностей ЗСЖ серед дітей шкільного віку у процесі фізичного виховання.

За результатами наукових досліджень О. О. Яременка та О. В. Вакуленка, велика кількість школярів ЗЗСО почувають себе самотніми, відчують душевний дискомфорт внаслідок щирих взаємин з ровесниками, невизначеності свого місця в шкільному колективі та несформованості ціннісних орієнтацій [478]. Позитивне ставлення до ЗЗСО, до навчання; ступінь оптимізму, захисту, соціальне благополуччя є психологічним комфортом учня. Для реалізації всіх критеріїв необхідно об'єднати весь педагогічний колектив для розв'язання завдань щодо формування ЗСЖ в учнів. До того ж існує нагальна потреба у доведенні всіх складових навчально-виховного процесу у відповідність із станом свого здоров'я. На сьогоднішній день проводиться робота педагогічних колективів у створенні благоприємного для здоров'я учнівського середовища, здійснюється засвоєння школярами валеологічних знань не лише в ЗЗСО, а й за його межами, навчання учнів умінням та навичкам ЗСЖ, проводиться просвітницька діяльність серед батьків. Велика кількість вчителів настоюють на тому, що тільки поєднавши спільні зусилля педагогів та батьків можна сформувати навички ЗСЖ школярів [405, 406, 407, 408, 419]. Одним із складових

ЗСЖ та правильного його формування є рухова активність (далі – РА). РА стимулює не лише здоров'я, але пробуджує в людях прагнення жити та рухатись. В процесі навчання підлітків потрібно постійно формувати не лише потреби, але й навички ЗСЖ. Фізична культура – це не лише спорт, здобутки та змагальна діяльність, але й спосіб дотримання духовного життя людини, її намагання до самовдосконалення та здоров'я [3, 17, 77, 145]. Вимоги до фізичного виховання дітей викладені в навчальній програмі з фізичної культури (цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації»). У ній поставлене завдання виховувати в учнів звичку самостійно займатися фізичними вправами, озброювати їх знаннями, уміннями й навичками. Це завдання послідовно реалізуються протягом усього періоду навчання в ЗЗСО [1, 16, 87, 89, 114, 417].

Здоров'я людини залежить від багатьох факторів – як природних, так і соціально обумовлених. Експерти ВООЗ визначили орієнтовне співвідношення різних факторів забезпечення здоров'я людини, виокремивши як основні чотири похідні [2, 7, 227]:

- генетичні чинники (20 %);
- стан навколишнього середовища (20 %);
- медичне забезпечення (10 %);
- умови та спосіб життя людей (50 %).

Ступінь впливу окремих чинників різної природи на показники здоров'я залежить від віку, статі та індивідуально-типологічних особливостей людини. Серед найзначніших факторів, які істотно впливають на здоров'я людини, особливе місце займає спосіб життя. Здоров'я населення на 50 – 55 % визначається саме способом життя.

Спосіб життя – це одна з найважливіших біосоціальних категорій, яка інтегрує уявлення про певний вид (тип) життєдіяльності людини. Спосіб життя характеризується особливостями повсякденного життя людини, які охоплюють її трудову діяльність, побут, форми використання вільного часу, задоволення матеріальних та духовних потреб, участь у суспільному житті, норми та правила поведінки [103, 106, 107, 108].

За визначенням ВООЗ, спосіб життя – це спосіб існування, заснований на взаємодії між умовами життя і конкретними моделями поведінки індивіда [117, 118, 125, 227].

Хвороби сучасної людини обумовлені насамперед способом життя і повсякденним поведженням. Збільшення очікуваної середньої тривалості життя на 85 % пов'язують не з успіхами медицини, а з поліпшенням умов життя й праці, раціоналізацією життєдіяльності населення.

Найбільш повно взаємозв'язок між способом життя і здоров'ям відображається в понятті «ЗСЖ».

ЗСЖ – це дії, звички, певні обмеження, пов'язані з оптимальною якістю життя, яка охоплює соціальні, розумові, духовні, фізичні компоненти. ЗСЖ поєднує усе, що сприяє виконанню людиною професійних, суспільних і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і виражає орієнтованість особистості в напрямку формування, збереження і зміцнення як індивідуального, так і суспільного здоров'я [104, 112, 121, 122].

ЗСЖ включає наступні основні компоненти:

1. Дотримання правил особистої гігієни (раціональний добовий режим, загартовування організму, догляд за тілом і порожниною рота, використання раціонального одягу і взуття);
2. Раціонально збалансоване харчування;
3. Оптимальний руховий режим (регулярна рухова активність середньої інтенсивності);
4. Відсутність шкідливих звичок;
5. Володіння елементарними методиками самоконтролю. Медичний контроль (профілактичні огляди);
6. Культура міжособистісного спілкування і поведження в колективі (створення навколо себе і для себе сприятливого психологічного клімату);
7. Психофізична саморегуляція організму (уміння протистояти стресу);
8. Статева культура.

ЗСЖ має постійно та цілеспрямовано формуватися упродовж життя людини, а не залежати від обставин і життєвих ситуацій. Тільки у цьому випадку він буде важелем первинної профілактики, зміцнення та формування здоров'я, сприятиме удосконаленню резервних можливостей організму, забезпечуватиме успішне виконання соціальних і професійних функцій, незалежно від політичних, економічних і соціально-психологічних ситуацій.

ЗСЖ багато в чому залежить від ціннісної орієнтації школяра, його світогляду, соціальному та моральному досвіду. Громадські норми, цінності ЗСЖ приймаються школярами як особистісно значущі, але не завжди збігаються з цінностями, виробленими суспільною свідомістю [228].

Цінності – це уявлення людей про значущі речі, то чому приписують велике значення, певні переваги. Це відносно стійке, соціально обумовлене вибіркоче ставлення людини до сукупності матеріальних і духовних суспільних благ. Система цінностей людини є «фундаментом» його ставлення до світу.

«Цінності – це те, що потрібно людям для задоволення потреб та інтересів, а також ідеї та їх спонукання як норми, цілі й ідеалу» [99, 102, 124].

Тому, до цінностей ЗСЖ належать ті компоненти, які дитина визначає для себе особисто (особиста гігієна, відсутність шкідливих звичок, рухова активність тощо).

Застосування засобів фізичної культури у навчальній програмі займає головне місце в системі запобіжних заходів, які спрямованих на корекцію здоров'я, рівень якого, у зв'язку з наслідками урбанізації, негативними наслідками екології, стресовими факторами та іншими чинниками, значно знижується [83, 137, 138, 139, 140]. Важливо, щоб учні усвідомлювали значимість занять фізичними вправами, відчували в них потребу, тому що рухова активність поступово зводиться до безглуздої фізичної вправи. Звідси згасає інтерес до занять фізичними вправами, недостатня готовність школярів перейти до організації самодіяльних форм занять фізичною культурою [128, 132, 135, 299]. Фізична культура є чудовим прикладом не тільки теоретичних знань з формування ЗСЖ. На відміну від таких предметів як валеологія та безпека

життєдіяльності, що містять знання про формування, збереження та зміцнення здоров'я, фізична культура дає можливість формувати здоров'я на практиці.

Згідно наших досліджень, одним із засобів позбавлення шкідливих звичок є засоби фізичної культури й спорту [18]. За своїми дослідженнями, заняття фізичною активністю та спортом формують навички ЗСЖ, негативне ставлення до пагубних звичок. Дослідник пропонує залучати педагогів та батьків школярів до цієї проблеми, а саме підвищити інтерес до фізичних вправ, усвідомити цінність фізичної культури, організувати позакласну діяльність з елементами фізичної культури, проводити змагання. Проте, через брак коштів, вся фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова робота з метою пропаганди ЗСЖ не може оберігти дітей від експериментів з пагубними речовинами [147, 156, 159].

Вище згадана проблема набуває значення для ЗЗСО, про що говорять документи Міністерства освіти і науки України [198, 199, 200, 201, 247, 248, 316, 370, 371, 388]. Адже, прослідковується негативна тенденція щодо погіршення стану здоров'я школярів. Однією з причин є відсутність співпраці колективу вчителів та батьків, необізнаність батьків із даної проблематики, відсутність свідомого ставлення до свого здоров'я як учнів, так і їх батьків, неосвіченість педагогів щодо форм та методів формування, збереження та зміцнення здоров'я школярів. Тому проблема формування ЗСЖ дітей шкільного віку залишається важливою та своєчасною.

Науковими дослідженнями Е. Г. Булич та І. В. Муравова [114] доведено, що стан здоров'я, у повній мірі, залежить від способу життя людини. У зв'язку з цим, у психолого-педагогічній та спеціальній літературі ведеться дискусія про визначення й обґрунтування такого стилю життя, який би дав можливість максимально підвищити стан здоров'я, як у дітей та і у дорослих.

Здоров'я – це найцінніше благо, яке дароване людині Природою. Без нього життя не може бути активним та радісним. Прикро, що досить часто ми (діти – через необізнаність, дорослі – через легковажність) бездумно витрачаємо цей



дар, забуваючи про те, що втратити здоров'я дуже легко, а повернути його дуже важко, інколи нереально [146, 160, 227].

Природа дарує нам здоров'я з однією умовою: його потрібно нам щоденно зміцнювати та зберігати. Якщо людина порушує цю умову, то вона втрачає здоров'я. Збереження і зміцнення здоров'я дітей – головна функція ЗЗСО.

Здоров'я людей належить від багатьох факторів, які мають важливе значення для всього людства. Тому ця проблема залишається актуальною та знаходить своє вирішення у дослідженнях різного рівня [162, 168, 174, 182, 227].

Одним із напрямів реформування навчання школярів є забезпечення фізичного розвитку дітей, зміцнення їхнього здоров'я. Таким чином, педагоги формують культ здоров'я в шкільному колективі та в сім'ї. На сьогоднішній день набуває важливості й практичної значущості створення педагогічних технологій, які б змогли зберігти та покращити здоров'я школярів.

Аналізуючи науково-методичну літературу, можна стверджувати, що витоки уявлень про способи збереження та зміцнення здоров'я виникли ще в глибокій давнині. Вже в Стародавній Індії, за шість століть до н.е., у Ведах сформульовано основні правила дотримання ЗСЖ, подано поради щодо збереження здоров'я людини.

Як стверджує Л. П. Сущенко, висвітлення проблеми ЗСЖ прослідковується у Давньому Римі в працях римських філософів Цицерона і Галена. Цицерон, наприклад, вважає, що «їжа та догляд за тілом повинні бути спрямовані на збереження здоров'я і сил, а не насолоду. І якщо ми, крім того, захочемо розглянути, в чому полягає перевага та гідність людської природи, то ми зрозуміємо, як ганебно впасти в розпусту та жити розкішно й зманіжено і як прекрасно в моральному розумінні жити ощадно, стримано, суворо і тверезо» [437].

За даними Е. Булич і І. Муравова [114], у науковій літературі існує 99 визначень поняття здоров'я. За енциклопедичним визначенням здоров'я – це природний стан організму, що характеризується його врівноваженістю із навколишнім середовищем та відсутністю будь-яких хворобливих змін. Здоров'я

людини визначається комплексом біологічних (успадкованих та набутих) та соціальних факторів. Останні мають настільки важливе значення у підтриманні стану здоров'я або виникненні і розвитку хвороби, що у преамбулі до статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) записано: «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального добробуту, а не лише відсутність хвороб та фізичних дефектів». Причина погіршення здоров'я школярів полягає не стільки в несприятливих умовах життя, скільки в недостатній увазі до створення відповідних умов педагогічного процесу, застосування здоров'язберігаючих і здоров'яформуючих навчальних технологій.

Беручи до уваги існуючу тенденцію погіршення стану здоров'я підлітків, постає завдання організувати навчально-виховний процес на засадах збереження здоров'я, розвивати педагогічний професіоналізм щодо створення основ ЗСЖ, культури здоров'я підростаючого покоління.

Вчені-валеологи дають наступне визначення: «ЗСЖ – це оптимальна для існуючих соціально-економічних та історичних умов організація життєдіяльності людини, яка сприяє формуванню, збереженню і успадкуванню здоров'я, в основі якої знаходиться валеологічний світогляд особистості». У сучасній науковій та методичній літературі немає загальноприйнятого визначення здоров'я та ЗСЖ. Переважна частина спеціалістів не володіє методами формування ЗСЖ і, часто працюють наосліп.

Вчені [180, 185, 186, 187, 194, 505], виділяють різні групи учнів залежно від їх рівня знань про ЗСЖ. Перша група школярів, володіє високим рівнем знань про здоров'я як фізичного, психічного й морального благополуччя, як про здатність до саморозвитку потенціалів свого організму, про ЗСЖ як сукупності шляхів життєдіяльності, які дають можливість людині гармонійно розвиватися і самовдосконалюватися. Вони систематично застосовують у своєму побуті основні складові ЗСЖ.

Друга група школярів, яка відноситься до середнього рівня сформованості мотивації на ведення ЗСЖ. Діти розуміють важливість і необхідність зміцнення

здоров'я, але фізичні дії виконують у присутності інших підлітків, за настроєм, за проханням старших, тобто в них немає інтересу до ведення ЗСЖ.

Третя група дітей, яка відноситься до поверхневого рівня. Сюди потрапили діти з фрагментарним відношенням до ЗСЖ, неповними і не системними знаннями та вміннями в цій галузі. В основних поняттях не орієнтуються, в основному знання побутового характеру, придбані стихійно, не завжди відповідають реальності, інтересу до особистого ЗСЖ не проявляють.

Особистість, яка веде ЗСЖ, легше переносити стреси, психоемоційні перевантаження, ефективно захищається від негативного впливу довкілля. Саме тому вчитель на заняттях вагоме місце повинен надавати орієнтації підлітків на ЗСЖ.

Важливе значення у формуванні ЗСЖ відіграє ЗЗСО. 80 % навчального навантаження припадає на інтелектуальний розвиток і лише 20 % відводиться на фізичне вдосконалення. Не завжди у ЗЗСО існують благоприємні умови для навчання та релаксу, належний санітарно-гігієнічний режим, успадкування та ін. У ЗЗСО наявна висока наповнюваність класів, не організовується активне дозвілля під час великих перерв, знижена фізична активність. Старшокласники 99 % добового часу перебувають у приміщенні. Так у 14 – 22 % школярів порушена постава, у 18 % – погіршений зір, у 30 % – гостро-респіраторні захворювання, у 38 % – зайва вага, у 24 % – підвищений артеріальний тиск.

На сьогодні існує велика кількість ЗЗСО в яких школярами не робиться ранкова зарядка, не дотримується режим дня, не виконуються санітарно-гігієнічні вимоги, діти не правильно харчуються, надають перевагу солодкому, а не фруктам, овочам, часто не снідають. У зв'язку з цим, школярі у 67 % випадків охарактеризовують власне здоров'я як задовільне, у 19 % – як незадовільне [6, 95, 129, 141, 165].

Остаточний результат спільної виховної роботи сім'ї та ЗЗСО – сформовані в дитині потреби в ЗСЖ, розвинений інтелект і широкий гармонійний розвиток, інтелігентність у спілкуванні, естетичне сприйняття світу. Принципи та підходи, які мають працювати на кінцевий результат,

реалізуються в ЗЗСО, але важливо, щоб все життя дитини – її виховання і розвиток – базувалось на єдиній основі у ЗЗСО та батьківському домі.

Безумовно, що головним завданням ЗЗСО є підготовка дитини до самостійного життя, даючи йому для цього необхідний рівень знань. Покладені на ЗЗСО й вчителя невідповідної їм компетенції – піклування про здоров'я учнів – визначаються такими причинами:

По-перше, батьки завжди несуть відповідальність за те, що відбувається з їхніми дітьми. Це стосується і дитячого здоров'я. Саме в ЗЗСО під «наглядом» педагогів, учні проводять більшу частину свого часу, і не допомагати їм зберегти здоров'я було б виявленням непрофесіоналізму.

По-друге, суттєва частина всіх впливів на здоров'я школярів – бажаних і небажаних – впроваджені саме вчителями, в стінах ЗЗСО.

По-третє, сучасна медицина займається не здоров'ям, а хворобами, тобто не профілактикою, а лікуванням. Завдання ж ЗЗСО інше – зберегти й зміцнити здоров'я своїх учнів. Тому ми вважаємо, що головна задіяна особистість, яка турбується про здоров'я учнів у ЗЗСО – педагог [163, 164, 173, 189].

Для успішного створення здоров'язберігаючого середовища у ЗЗСО навчально-виховна робота здійснюється за такими напрямками:

- створення безпечних санітарно-гігієнічних умов;
- організація праці й відпочинку;
- збереження фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я;
- формування свідомого ставлення до свого життя та здоров'я;
- пропагування ЗСЖ;
- застосування профілактичних програм і проєктів;
- налаштування співпраці з громадськими організаціями та державними установами.

При організації діяльності ЗЗСО з формування ЗСЖ перш за все створено належні психолого-педагогічні умови, коли школярі через різні види навчальної діяльності засвоюють знання, розвивають та реалізують себе у творчості, усвідомлюють себе вільними у формах культурної поведінки, вміють зберігати

своє здоров'я, дотримуватись ЗСЖ, бути готовими до особистого життя в різних ситуаціях, бути повноправними членами суспільства [190, 202, 204].

Широкого розгласу в ЗЗСО за останні роки набуває позакласна діяльність. Основною метою позакласної діяльності є задоволення інтересів і запитів учнів, їх творчого розвитку, здібностей у різних галузях діяльності. Домінуюча роль в її організації належить класному керівнику. Він є організатором позакласних виховних заходів, діє у співдружності з іншими вчителями ЗЗСО. Педагогічними умовами формування основ ЗСЖ школярів у позакласній діяльності є: організація факультативних і гурткових занять, виховних заходів з основ ЗСЖ у позаурочний час; залучення учнів до виховної діяльності з урахуванням вікових та психофізичних особливостей; запровадження режиму дня та регулярне дотримання його підлітками як моделі ЗСЖ [191, 210, 213]. Для успішного та вдалого формування ЗСЖ школярів у ЗЗСО необхідно застосовувати наступні завдання: об'єднати увесь вчительський колектив для розв'язання завдань щодо формування ЗСЖ у школярів; довести всі складові навчально-виховного процесу у відповідність із рівнем здоров'я і психофізіологічними можливостями школярів і вчителів [136, 231, 232].

Система позашкільної освіти – це освітня підсистема, що передбачає державні, комунальні, приватні позашкільні заклади освіти; інші навчальні заклади як центри позашкільної освіти у позаурочний та позанавчальний час; гуртки, секції, клуби, культурно-освітні, фізкультурні та спортивно-оздоровчі заклади. Саме позашкільна освіта здатна компенсувати недоліки у вихованні та розвитку дитини в сім'ї, запропонувати активне дозвілля, зайнятість за інтересами у позаурочний час. Основною формою позашкільної діяльності школярів є вільний час, а саме дозвілля. Дозвілля є своєрідною формою позаурочного часу, яке може бути використане школярами для поглиблення своїх знань з усіх навчальних дисциплін, для задоволення й розвитку інтересів, запитів та нахилів, духовного зростання, вдосконалення фізичних здібностей та відпочинку [111, 234, 235, 239]. Проблема вільного часу школярів, а також проблема формування ЗСЖ під час дозвілля має роздвоєний характер: з одного

боку відсутність контролю з боку ЗЗСО за позашкільною діяльністю підлітків, з іншого боку відбувається майже повний контроль за діями школярів з боку родини. Тому думка про те, що у позашкільній діяльності чітка взаємодія ЗЗСО й сім'ї в сфері проведення дітьми дозвілля досить часто є безсистемною – не вірна. Рационально організоване дозвілля школярів, а саме із застосуванням до нього фізкультурно-спортивних заходів, сприяє формуванню, збереженню та зміцненню їхнього здоров'я. Цього можна досягти лише у тісній співпраці педагогічного колективу ЗЗСО та батьків.

Гра є одним із засобів позашкільної діяльності дітей. Це перший прояв активної діяльності дитини, яка є для неї засобом пізнання навколишнього світу. Вона виявляє вагомий фізіологічний вплив на організм дитини, зміцнюючи його нервово-м'язову систему, покращуючи дихання, кровообіг, травлення та підвищуючи обмін речовин. Участь в іграх розвиває у дітей волюватість, творчу ініціативу, винахідливість, відчуття товариства. У дитини розвивається дисциплінованість, формується витримка. Під час колективних ігор у дітей розвиваються організаторські здібності й наполегливість у досягненні мети, відповідальність перед друзями за свої вчинки. Рухливі ігри на свіжому повітрі є кращою формою проведення вільного часу після навчання [126, 236, 243, 249].

У попередженні вживання пагубних звичок відіграє належну роль родина, хоча багато хто вважає, що цим повинні займатися державні структури, такі як: медики, поліція тощо [460]. Батьки повинні брати участь у житті своїх дітей, допомагати їм у вирішенні актуальних проблем, бути достатньо проінформованими про наслідки вживання наркотичних засобів, про їх шкідливий вплив на здоров'я, про симптоми залежності тощо.

Відомим є те, що засоби масової інформації (ЗМІ) мають найбільший вплив на свідомість підлітків. ЗМІ, що стрімко розвиваються та відіграють велику роль у житті суспільства, мають значний вплив на молодь [252, 253, 254, 325]. А проведення ЗМІ різних агітацій на формування ЗСЖ у підростаючого покоління, антинаркотична та антиалкогольна пропаганда серед дітей, підлітків та молоді майже не проводиться.

Серед впливових ЗМІ необхідно виділити такі спортивні телеканали й окремі телепрограми, які є засобом агітації за ЗСЖ. Також потрібно згадати про носіїв електронної відеоінформації на спортивну тематику, які є у вільному доступі у соціальних мережах та в Інтернеті.

Проблема формування ЗСЖ підрастаючого покоління України належить до найактуальніших проблем, вирішення якої обумовлює майбутнє держави та подальше існування здорової нації. Сьогодні сферою формування ЗСЖ дітей і підлітків є система освіти. На думку науковців, реалізація даної проблеми має відбуватись у навчально-виховному процесі та позакласній роботі ЗЗСО, позашкільних закладах, а також у колі сім'ї. Разом з тим, поза увагою дослідників не вирішеним залишилось питання про формування цінностей ЗСЖ у школярів в процесі фізичного виховання.

## **1.2. Рухова активність школярів та якість життя людини в сучасному суспільстві**

Коли говорять про якість життя людини та її благополуччя, то часто пов'язують це з економічним добробутом і тільки потім звертають увагу на здоров'я. Здоров'я населення зараз обговорюється у всіх ЗМІ, в наслідок чого через 10 років кількість населення може скоротитися на 20 %. Тому нагальною та актуальною проблемою в даний час є поширення інформації про немедикаментозні способи зміцнення свого здоров'я і продовження життя [275, 287, 503].

Можливості школярів вести ЗСЖ тісно пов'язані з умовами, в яких вони народжуються та ростуть. У державах, де більшість населення відчуває себе знедоленими і безправними, спостерігаються непропорційно погані підсумкові показники як в плані здоров'я, так і в плані інших соціальних детермінант. Дуже велике значення має систематична оцінка впливу на здоров'я швидко мінливих умов середовища, особливо – впливу технологій, умов праці, виробництва енергії та урбанізації, і за цією оцінкою повинні слідувати дії, спрямовані на отримання вигод для здоров'я [206, 285, 290].

У «Стратегії в галузі фізичної активності для Європейського регіону ВООЗ, 2016 – 2025 рр. вказується, що саме спільноти людей, наділені широкими правами, беруть попереджувальні заходи реагування на нові або несприятливі ситуації, щоб підготувати населення до економічних і соціальних змін, щоб легше перенести кризу і негаразди, що як не можна вчасно і справедливо ставиться до України [355, 430].

Виникає питання зв'язку суб'єктивної оцінки благополуччя людини і його здоров'я. Вчені дійшли висновку, що між благополуччям і об'єктивними показниками здоров'я існує взаємозв'язок на рівні квадрата коефіцієнта кореляції рівного 0,14, тобто здоров'я впливає на благополуччя, а суб'єктивне благополуччя впливає на продовження життя на 7 – 10 років [206, 295, 296].

На пріоритетне становище РА в житті особистості впливає відношення до нього та якістю життя. Дана проблема обговорювалася і обговорюється філософами, які намагаються знайти сенс людського життя, зрозуміти, яким воно може і повинно бути, щоб стати гідною людиною.

У різні історичні часи дану проблему вирішували з різних площин, які залежить від духовної атмосфери певної епохи, соціально-класових умов, а також місця ідеології [115, 130, 151, 359, 521].

Якість життя можна охарактеризувати як рівень, на якому досвідченість людини стають багатшою, різноманітнішою, міцніше пов'язані з її практичною діяльністю. На цьому рівні людина вибирає лінію поведінки з більшим ступенем свободи, що впливає на підвищення внутрішньої вмотивованості її практичної діяльності. Автори соціологічних досліджень акцентують увагу на те, що бюрократичні правила, державний апарат примусу душать соціальну ініціативу людей, вбивають бажання до діяльності і пошуку її внутрішньої мотивації, без чого немає справжньої насолоди від життя. До чинників, які обговорюють умови та спосіб життя людей, можна віднести існуючий політичний або суспільний лад, співвідношення сил на світовій арені, універсальний характер виробництва і розподіл товарів, матеріально-економічні умови родини, а також особливі відносини, загальноприйняті цінності і норми, прагнення й потреби людей і



способи їх реалізації. Проблема якості життя є, з однієї сторони, проблемою забезпечення для людей безпечного існування, то є життя без воєн, гноблення, дискримінації, матеріальних поневірянь, бюрократичного маніпулювання людиною; а з іншої – проблемою організації такого життя, в якій значне місце в відносинах між людьми належить дружбі та довірі, велику роль відіграє розумне проведення дозвілля, активний відпочинок, який розуміється як діяльність, повна позитивних моментів, відчуття фізичного вдосконалення й здоров'я, тобто, все те, що приносить людям насолоду та гарний настрій (total fitness). Тому важко говорити про участь всього населення в культурному житті в умовах суспільства, де головною турботою людей є задоволення найскромніших матеріальних потреб, зростання безробіття й економічна та соціальна нерівність [310, 311, 313].

Зараз поширеним стало поняття загальний фітнес (Total fitness, General fitness) як оптимальна якість життя, яке містить в собі соціальні, розумові, духовні і фізичні компоненти. У цьому випадку загальний фітнес має асоціації з нашими уявленнями про здоров'я та ЗСЖ. У зміст поняття фітнес входять: побудова життєвої кар'єри, гігієна тіла, фізична підготовка, збалансоване харчування, попередження захворювань, статева активність, психоемоційна регуляція, серед яких – і боротьба зі стресами та інші складові ЗСЖ [255, 314, 502].

За останні роки в літературі з'явилося нове поняття «ВЕЛНЕС», яке було засноване в 50 – 60 роках в Америці і є похідним від двох слів «фітнес» і «well-being», що можна перевести як «добре самопочуття». Велнес укладає в собі розуміння і фітнесу, і життєвої енергії, і вміння радіти життю. Це своєрідна система оздоровлення, яка дозволяє досягти емоційної й фізичної рівноваги в умовах сучасного міста [255].

РА – це одна з основних функцій людини. Це важлива база здоров'я протягом усього життя. Відомі корисні наслідки РА для здоров'я, які передбачають зниження ризику серцево-судинних захворювань, гіпертензії, діабету та деяких форм раку, а також користь при комплексному лікуванні

хронічних станів. Крім того, вона позитивно впливає на психічне здоров'я людини – знижує стресові реакції, тривожність і депресію, а також відстрочує настання наслідків захворювання Альцгеймера та інших видів слабоумства [501, 508]. Нарешті, РА – це ключова детермінанта витрати енергії, і тому вона має найважливіше значення для енергетичного балансу і збереження оптимальної ваги. У дитинстві і в підлітковому віці вона необхідна для розвитку основних навичок моторики і м'язово-скелетного розвитку. Більш того, РА згадується в Конвенції Організації Об'єднаних Націй про права дитини [492]. У людини РА дозволяє підтримувати м'язову силу і здоровий стан серцево-судинної і дихальної систем, а також скелета. У старості РА допомагає людям підтримувати здоров'я, рухливість і функціональна самостійність сприяє активній участі в житті суспільства [489].

Незважаючи на загальновідому користь РА, спостерігається глобальна тенденція до зниження її повсякденних рівнів. У всьому світі рекомендованих рівнів РА не досягає одна третина дорослих. В Європейському союзі (далі – ЄС) недостатньо активний спосіб життя веде більша частина всього населення [498]. За результатами наукових досліджень, в Європейському регіоні шість з десяти чоловік у віці 15 років і старше ніколи не займаються фізкультурою або спортом, або роблять це рідко, а понад половини людей ніколи не займаються, або рідко займаються іншими видами РА, як наприклад, їздою на велосипеді, танцями, або роботою в саду [176]. Разом з тим, слід визнати наявність проблеми достовірності та порівнянності даних про рівні РА в Європі. Водночас, чимала частина людей в Європі проводять більш як чотири години на день в сидячому положенні, що може сприяти формуванню у них малорухливого способу життя.

Як наслідок, недостатність РА стала одним з провідних факторів ризику для здоров'я. В Європейському регіоні ВООЗ на її рахунок відносять один мільйон випадків смерті (близько 10 % від загального числа) і втрату 8,3 мільйона років здорового життя в рік. За наявними оцінками, нестачею РА зумовлено 5 % тягаря, обумовленого коронарною хворобою серця, 7 % тягаря, обумовленого діабетом 2 типу, 9 % тягаря раку молочної залози і 10 % тягаря

раку товстої кишки [510, 523]. Показники надлишкової маси тіла та ожиріння за останні кілька десятиліть виросли (і продовжують рости) у багатьох країнах Рєгіону. Не можуть не викликати тривоги такі факти: в 46 країнах Рєгіону (87 % країн) поширеність надлишкової маси тіла і ожиріння серед дорослих перевищує 50 %, а в декількох з них вона досягає майже 70 % від всього населення. Надлишкова маса тіла і ожиріння дуже широко поширені серед дітей і підлітків, особливо – в країнах Південної Європи. Доведено, що недостатня РА сприяє порушенню балансу енергії, який призводить до набору ваги. В цілому, недостатність РА не тільки має серйозні наслідки з точки зору прямих витрат на надання медико-санітарної допомоги, а й тягне за собою великі непрямі витрати, пов'язані зі збільшенням тривалості відпусток по хвороби, нероботоздатністю та передчасною смертністю. Для населення чисельністю в 10 мільйонів чоловік, половина з яких ведуть недостатньо активний спосіб життя, загальні витрати за розрахунками складають 910 мільйонів євро в рік [521].

Згідно досліджень зарубіжних вчених, внесок різних чинників у збереження здоров'я нерівнозначний. Близько 54 % факторів становить спосіб життя, в якому значну роль грає негатив від: незбалансованого харчування, куріння, недостатньою РА, надлишкового вживання алкоголю [493, 495, 500].

Один з найважливіших показників здоров'я і благополуччя – тривалість життя населення. Порівнюючи статистичні показники ВООЗ по Україні та державам ЄС, ми відзначаємо різницю в тривалості життя на 10 років – не на користь України. Звертає на себе увагу і кількість років дисфункціонального життя, тобто коли людина починає боротися з появою захворювань. В Європі цей показник становить 9 – 11, а в Україна 11 – 13 років.

Результати всеукраїнського опитування доводять, що на початку ХХІ століття достатній рівень РА мали лише 3 % населення у віці від 16 до 74 років, середній рівень – 6 %, низький рівень – 33 % населення. Для значної частини мешканців властива гіпокінезія. Серед дітей підвищується популярність малорухомого способу проведення вільного часу. Недосконалість системи охорони здоров'я, низький рівень усвідомлення цінності здоров'я як особистого

збагачення, перебування переважної частини населення в умовах соціально-економічної нестабільності привели до створення небажаних умов для ведення ЗСЖ.

Відомий той факт, що дотримання мешканцями ЗСЖ для збереження здоров'я в п'ять разів ефективніше, ніж лікувально-діагностичні процедури. За даними ВООЗ, співвідношення витрат і доходів від реалізації програм ЗСЖ становить від 1 до 8 [152, 153, 338, 340].

РА є генеруючим і стимулюючим фактором в системі ЗСЖ, має неабияке значення для вдосконалення фізичного розвитку і підготовки людини, профілактики надлишкової ваги тіла, а також сприяє зменшенню ризику виникнення серцево-судинних хвороб, діабету, остеопорозу, окремих онкологічних захворювань і депресії. Оздоровча РА сприяє також розвитку економіки і суспільства в цілому. За інформацією ВООЗ, відсутність належної РА приводить до економічних витрат в розмірі 150 – 300 євро на одну людину в рік [430].

ВООЗ рекомендує займатися аеробною РА помірної інтенсивності в загальній складності не менше 150 хвилин на тиждень. У діючих сьогодні рекомендаціях підкреслюється користь для здоров'я від занять помірної інтенсивності й той факт, що рекомендовані рівні можна накопичувати декількома відносно короткими заняттями. Дітям і підліткам необхідно займатися РА від помірної до високої інтенсивності не менше 60 хвилин в день. Високий рівень РА здатний принести додаткову користь для здоров'я. Люди, які ведуть недостатній рухливий спосіб життя, повинні прагнути виконувати ці рекомендації. Водночас визнається, що невеликий рівень РА все ж краще, ніж повна її відсутність. Люди, які за станом свого здоров'я не можуть виконати наведені вище рекомендації, повинні прагнути до того, щоб бути настільки активними, наскільки це дозволяє їм їх стан здоров'я, займаючись РА низького ступеня інтенсивності. Проведені нещодавно дослідження також показують, що людям слід скорочувати тривалі періоди малорухливої поведінки, такого як сидіння перед телевізором, які можуть являти собою самостійний фактор ризику

для здоров'я, незалежно від рівнів активності в цілому. РА сприяє поліпшенню фізичної форми [345, 431, 509].

Підтримувати достатні рівні РА стає все важче, оскільки в останні роки відбулися істотні зміни в більшості умов зовнішнього середовища, в яких проходить наше повсякденне життя. Причини недостатньої РА в основному породжені системними і середовищними факторами, які поступово надають повсякденним умов життя й роботи все більше сидячий характер. Збільшились відстані між місцями проживання, місцями для проведення дозвілля і магазинами, і в результаті люди стали більше користуватися автомобілями і менше ходити пішки та їздити на велосипеді. Одночасно з цим актуальною залишається проблема безпеки дорожнього руху, і активні види транспорту є просто небезпечними (або вважаються такими). Діти й підлітки більше часу, ніж будь-коли раніше, проводять в ЗЗСО та інших дитячих установах, а навчальне навантаження зростає, досить часто – за рахунок зменшення часу на активні ігри та уроки фізкультури. Існують інші фактори, які могли б негативно позначитися на рівнях РА, це: якість навколишнього середовища в мікрорайонах, перевага сидячих видів розваг, в тому числі пов'язаних з телевізором і комп'ютером, розповсюдження технічних засобів, наприклад, ліфтів [343, 431, 481, 497].

Вчені вивчали фактори, що впливають на РА дітей і підлітків. Так, Бар-Ор серед груп факторів виділяє і соціальні, і культурні, які включають ціннісне ставлення до себе, до оточуючих і формують спосіб життя.

Кожні десять років вчені проводять дослідження пріоритетів видів в видах зайнятості підлітків у вільний час. Ці пріоритети змінюються з кожним десятиліттям що, ймовірно пов'язано, з соціально-економічними, політичними умовами і матеріальним забезпеченням сім'ї. Динаміка залученості підлітків в той або інший вид зайнятості гідний окремого розгляду й трактування [256]. Звертаємо увагу на різке зниження читання художньої літератури з 47,5 % до 14 % в 2016 р. Збільшення відсотка зайнятості комп'ютерними іграми з 0 і до 40,2 % і перегляду телепередач – близько 50 %. Присвячують час заняттям спортом 25 % школярів [341, 342].

Україна не є винятком за кількістю підлітків, які дивляться телевизор 2 і більше години на день. За даними ВООЗ, ми знаходимося на 20-му місці в Європі.

Проте, тривогу викликає низький рівень здоров'я підлітків України. За даними ВООЗ більш 30 % дівчаток і 17 % юнаків п'ятнадцяти років вважають своє здоров'я або задовільним, або поганим, що є четвертим результатом серед країн Європи.

Вивчаючи статистичні показники, що стосуються населення України, ВООЗ виділяє основні чинники ризику, що впливають на стан здоров'я і тривалість життя [181, 206].

Серед них:

- куріння, поширеність якого серед людей у віці 18 – 29 років становить 43 %;

- на куріння припадає 13 % тягаря хвороб;

- згідно з даними проведеного в ЗЗСО опитування, поширеність куріння серед тринадцятилітніх становить 9 % серед хлопчиків і 4 % серед дівчаток.

Вживання алкоголю:

- загальний зареєстрований рівень споживання алкоголю становить 4,8 літра на людину на рік;

- щорічно реєструється 22 нові випадки алкогольного психозу на 100000 населення;

- на вживання алкоголю припадає 12 % тягаря хвороби;

- за даними шкільного опитування серед п'ятнадцятирічних учнів, щотижня алкоголь вживають 19 % дівчаток і 29 % юнаків.

Незаконне вживання наркотичних засобів:

- марихуана – це найбільш поширений незаконний наркотичний засіб в країні; протягом останнього року її вживали 3,6 % населення. Показники поширеності зловживання наркотичними засобами протягом року складають: 0,8 % для опіатів, 0,2 % для амфетамінів і 0,1 % як для екстезі, так і для кокаїну;

– на незаконне вживання наркотичних засобів припадає 3 % загального тягаря хвороб;

– в 2022 році число первинних звернень в наркологічні установи дорівнювало 133 394;

– проведене серед п'ятнадцятирічних школярів опитування показало, що в перебігу попередніх 12 місяців марихуану вживали 8 % дівчаток і 21 % юнаків.

Ожиріння:

– згідно з оцінками, на ожиріння (ІМТ – 30) припадає 9 % тягаря хвороб, а на недостатню РА – 6 %;

– від ожиріння страждають 7 % чоловіків і 19 % жінок;

– за даними проведеного в школах обстеження тринадцятилітніх школярів, від надмірної ваги страждають 5 % хлопців і 3 % дівчат.

Аналіз отриманих даних про місце РА в способі життя різних вікових груп населення, починаючи з дитячого до похилого віку, свідчить: по-перше, про недостатності її обсягу та інтенсивності й невідповідності ні гігієнічним, ні фізіологічними нормами як підростаючого, так і зрілого організму. Даний фактор в сукупності з негативними звичками способу життя впливає на показники фізичного, психічного і соціального здоров'я, що призводить до скорочення тривалості життя населення України [115, 130, 151, 152, 153, 176, 181, 206, 255, 256].

### **1.3. Сучасні підходи щодо підвищення рухової активності дітей шкільного віку**

За останні роки світова наука віднесла проблему здоров'я в широкому розумінні в коло глобальних проблем, вирішення яких передбачає не тільки кількісні та якісні фактори майбутнього розвитку людства, але і сам факт його майбутнього існування як біологічного виду [317, 348, 352].

Медики фіксують погіршення стану здоров'я дітей: 90 % випускників ЗЗСО мають ті чи інші відхилення у стані здоров'я, з них: 70 % – поганий зір, 60 % – проблеми опорно-рухового апарату, 40 % – захворювання серцево-

судинної системи, 40,5 % – захворювання шлунково-кишкового тракту. Лише 35 % дітей, які стали школярами є здоровими, а закінчують її здоровими лише – 11 % [528].

Вчені виявили, що прийшовши до ЗЗСО діти, крім фізичних навантажень, відчувають ще й емоційну перевтому, що значно впливає на підвищення рівня шкільної тривожності. Приведені цифри переконливо свідчать, що проблема зміцнення здоров'я дітей є актуальною, а особливо – тих учнів, які інтенсивно займаються розумовою діяльністю. Однією з причин такого явища є зниження РА дітей, що спостерігається вже в молодшому шкільному віці [317].

Потреба в РА – одна із загально-біологічних особливостей організму, що відіграє надзвичайну роль у його житті. Становлення людини на всіх етапах еволюційного розвитку відбувалося в нерозривному зв'язку з активною фізичною діяльністю, що стала одним з основних факторів, які забезпечують сталість внутрішнього середовища організму людини, його гомеостаз. Зв'язок РА зі станом здоров'я людини безспорний. РА належить до низки основних складових, які визначають рівень обмінних процесів організму і стан його кісткової, м'язової і серцево-судинної систем [215].

Дослідження показують, що до 82 – 85 % денного часу більшість учнів знаходяться в статичному положенні тіла (сидячи). У дітей молодшого шкільного віку довільна РА займає тільки 16 – 19 % часу, з них на організовані форми фізичного виховання припадає лише 1 – 3 %. Загальна РА учнів зі вступом до ЗЗСО знижується на 50 %, починаючи від молодших до старших класів. Доведено, що дівчата роблять менше кроків на добу, ніж хлопці; РА у вихідні вища, ніж у навчальні дні. Зазначені зміни величини РА у різних навчальних семестрах. РА учнів особливо низькою є взимку, весною та восени вона підвищується [318, 349, 351].

РА, систематичні заняття фізичними вправами є дуже ефективними потужними засобами мобілізації резервних можливостей людини, формування різноманітних пристосувальних реакцій організму, які здатні ефективно і



повноцінно функціонувати в несприятливих умовах зовнішнього середовища [215, 360, 365].

Наукові дослідження свідчать [382, 384, 391, 470], що підвищення РА дітей неможливо вирішити традиційними способами. У зв'язку з цим перед РА як головного засобу зміцнення здоров'я дітей постають нові задачі, які вимагають розробки нових педагогічних та оздоровчих технологій в системі фізичного виховання ЗЗСО.

Науковцями визначено показники РА дітей молодшого, середнього та старшого шкільного віку з використанням Фремінгемської методики [251].

Аналіз результатів свідчить про вагомі зміни у характері РА дітей різного віку. Варто вказати наступні тенденції – зниження часу, які витрачають діти на виконання від молодшого до старшого шкільного віку. Суттєво збільшується з віком кількість часу на сидячий спосіб життя, який пов'язаний з роботою за комп'ютером, переглядом телебачення та ін. Найбільше зниження рівня РА спостерігається у старшому шкільному віці, що пов'язане з підготовкою учня до задачі ЗНО та вступу до вишу [373].

Зниження РА активності призводить до погіршення здоров'я школярів. Аналіз даних рівня соматичного здоров'я підлітків показав, що кількість школярів, які мають середній та нижчий за середній рівні здоров'я, від молодшого до старшого шкільного віку знижується, а кількість дітей, які віднесено до низького рівня, навпаки збільшується на 7 – 8 %. Треба зазначити, що у старшокласників 1,5 % дівчат та 2 % юнаків мають вищий за середній рівень здоров'я. З 2020 року по 2022 рік значно збільшилась кількість учнів, які за станом здоров'я віднесено до спеціальної медичної групи з 16787 до 19911 дітей.

Загалом показники РА та здоров'я дітей шкільного віку свідчать про необхідність пошуку інноваційних засобів, форм і методів збільшення РА [381].

Результати організації фізичного виховання у ЗЗСО свідчить про те, що підвищення РА дітей різних вікових груп повинно здійснюватися на основі вдосконалення організації навчально-виховного процесу та проведення уроків фізичної культури на базі інтегрованого навчання із застосуванням

інтерактивних методів навчання й виховання для підняття мотивації до занять фізичними вправами [383, 385, 386].

Підвищення мотивації школярів до різних видів РА – це один зі шляхів сучасної концепції фізичного виховання, який спрямований на те, щоб досягти високих результатів фізичної підготовленості на основі реалізації нових підходів, засобів, технологій, де основним є – зробити активну фізичну діяльність більш осмисленою, цілеспрямованою, найбільшою мірою відповідною індивідуальним особливостям дітей. Тому важливо у ЗЗСО створювати умови для підвищення теоретико-методичних знань і формування механізмів самореалізації, самовиховання, які є необхідними для становлення особистостей в процесі рухової діяльності [238].

На думку Д. С. Єлісеєвої, система формування теоретичних знань спрямована, на реалізацію головної мети – виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших людей як найвищої соціальної цінності [184].

При формуванні теоретичних знань необхідно брати до уваги результати наукових досліджень, які демонструють, що дитина не може постійно знаходитись у ситуації отримання знань. Вона бажає, якщо її навчити, бути активною, самостійною в навчально-пізнавальній діяльності, де дитина постає і формується як особистість. Для цього батькам та педагогам варто заохочувати її у навчанні.

Цьому сприяє формування таких умов для розвитку дитини:

– реалізація принципу розвиваючого навчання, яке передбачає наявність у школярів не тільки спеціальних знань та умінь, а складних форм розумової аналітико-синтетичної діяльності, вищого рівня розвитку емоційно-вольових здібностей, самостійності, роботоздатності;

– урахування психофізіологічних особливостей розвитку дитини; при цьому слід урахувати, що центральним показником розумового розвитку у дітей молодших класів є сформованість мислення, в основному – наочно-образного.

Одним з інноваційних шляхів в опанування знаннями є розробка і впровадження інтегрованих уроків фізичної культури. Їх застосування обумовлено необхідністю вирішення задач, які спрямовані як на оволодіння теоретичного матеріалу, так і на покращення фізичного стану школярів. Саме тому зміст інтегрованих уроків передбачає поєднання засобів для формування пізнавальної сфери та підвищення РА [324, 395, 398].

Головним принципом проведення інтегрованих уроків є створення умов для того, щоб учень ставав діяльним, зацікавленим, активним учасником отримання знань.

Вчителі-новатори, при проведенні інтегрованих уроків дотримуються принципів розвиваючого навчання, до яких віднесено наступні моменти:

- ставлення до школяра як до суб'єкта будь-якого виду діяльності. Вчитель повинен повністю усвідомити за школярем право на власну думку і індивідуальну лінію розвитку;

- формування об'єкт-суб'єктного стилю взаємостосунків учня з ровесниками та вчителями, яке можливо на основі розвитку діалогового способу реалізації навчальних завдань;

- організація активної взаємодії школярів з ровесниками та створення ситуації взаємозбагачення;

- залучення школярів у творчу діяльність і розвиток їх творчих якостей. Творча діяльність є засобом інтенсивного розвитку розумових здібностей і особистісних якостей учня;

- проведення навчання з опорою на ігрові форми. Використання ігрових форм підвищує інтерес і полегшує засвоєння навчального матеріалу [325, 397, 404].

Вплив заняття на школярів має бути достатньо всебічним в освітньому, оздоровчому та виховному відношенні. Належну увагу слід приділяти активності, самостійності, відповідальності й творчому підходу до занять.

Варто акцентувати увагу на впровадження заходів для підвищення рівня знань батьків, педагогів, що є важливою умовою залучення дітей до занять фізичними вправами.

Забезпечення фізичного вдосконалення та покращення здоров'я школярів необхідно здійснювати шляхом комплексної реалізації педагогічних, медичних і соціальних проблем. Всі компоненти здоров'я школярів – психічне, фізичне і соціальне, мають бути забезпечені сучасними формами фізичного виховання.

Важливою умовою активізації рухової діяльності школярів є створення умов для формування фізичних якостей у процесі самостійних занять. Головні організаційно-педагогічними умовами для реалізації самостійних занять фізичними вправами є: створення системи залучення школярів до самостійних занять, формування позитивного ставлення до них, оволодіння знаннями з фізичної культури та питань з ведення ЗСЖ, навчання засобів самоконтролю та вміння самостійно займатися фізичними вправами.

Одним із інноваційних підходів до організації самостійних занять розроблених Д. С. Єлісеєвою [184] є створення веб-сайту, основна мета якого спрямована на: формування зацікавленості до самостійної діяльності дитини; збереження здоров'я; підтримку фізичної й розумової роботоздатності.

Для підвищення інтересу до занять фізичною культурою і спортом активно використовуються інформаційно-технічні засоби. Широке застосування отримали комп'ютерні технології автоматизації обробки інформації та створення на цій підставі банку даних про фізичний стан школярів для планування фізичних навантажень та розробки індивідуальних програм для самостійних занять [319].

Особлива увага приділяється комп'ютерним програмам, які здійснюють контроль фізичного стану школярів різних вікових груп. Науковці наголошують на необхідності використання комп'ютерних технологій у системі навчання руховим вмінням і навичкам, діагностування біомеханічних характеристик рухової функції дітей, на визначення рівня знань. На сьогоднішній день існуючи

програми мають різноманітну спрямованість і призначені для школярів різних вікових груп.

Отже, підвищення РА школярів є одним із головних завдань фізичного виховання в ЗЗСО, вирішення якої буде сприяти покращенню здоров'я учнів.

Проведене дослідження науковців дозволило визначити сучасні підходи щодо підвищення РА, до яких віднесено: модернізація навчально-виховного процесу; застосування головних форм роботи з фізичного виховання на базі інтегрованого навчання; застосуванням інтерактивних методів навчання і виховання для підвищення мотивації до занять фізичними вправами; реалізація особистих потреб дитини в процесі фізкультурної діяльності на основі компетентнісного підходу; підвищення інтересу дітей до різних видів РА; впровадження сучасних підходів до формування теоретико-методичних знань дітей, вчителів і батьків; створення умов для формування фізичних якостей в процесі систематичних занять; використання сучасних інформаційно-технічних засобів.

#### **1.4. Формування здорового способу життя засобами фізичного виховання й спорту в закладах загальної середньої освіти зарубіжних країн**

На сьогоднішній день в Україні спостерігається погіршення здоров'я школярів, нерозвиненість у них бажання займатися фізичними вправами. Через це, через низький соціально-економічний рівень, суттєво впливає й зниження мотивації до РА у населення. Крім цього, в ЗЗСО прослідковується відставання від зарубіжної практики фізичного виховання, нехватка матеріального й кадрового потенціалу. Тому підвищення ефективності фізичного виховання дітей у ЗЗСО дуже актуальна на сьогоднішній день [94, 357, 399].

Проблеми фізичного виховання школярів знаходяться в полі зору керівників і громадян різних країн. Немає країни, яка б залишилась байдужою до якісного вирішення цієї дилеми, адже фізичне виховання є невід'ємною частиною освіти школярів [100, 397]. Багато закордонних країн визнають важливість занять фізичними вправами. Цей вид діяльності знаходиться на

центральної позиції у навчальних планах для всіх європейських, азіатських та американських ЗЗСО [499].

За кордоном фізичне виховання трактується як обов'язкова дисципліна навчання. У ЗЗСО деяких країн (Німеччина, Португалія, Великобританія) використовується міжпредметний підхід до занять руховими діями. Це свідчить про те, що зміст певних предметів із природничих чи суспільних наук можуть проходити в межах уроків фізичної культури і навпаки. Наприклад:

- у ЗЗСО Чехії, Німеччини на заняттях фізичними вправами школярі вивчають правила дорожнього руху;

- у ЗЗСО Скандинавських країн на уроках учнів вчать користуватися картою і знайомлять із орієнтуванням на місцевості;

- у ЗЗСО Чехії, Греції й Польщі приділяється увага олімпійській освіті;

- у ЗЗСО Словенії педагоги з інших дисциплін переривають уроки на так звану «хвилину для здоров'я». У процесі такої нетривалої перерви школярі виконують елементарні вправи й активно відпочивають [192, 288, 499].

У багатьох країнах спостерігається стурбованість щодо кількості занять фізичною культурою на тиждень. В ЄС мінімум два уроки є обов'язковими для середніх класів. Австрія, Іспанія, Португалія мають 3 – 4 уроки на тиждень. Європейська Асоціація запропонувала мінімальну кількість – 3 години на тиждень для всіх школярів [514].

Останнім часом увагу спеціалістів привертає ще одна тенденція. У країнах Західної Європи спорт почав витісняти фізичне виховання. У цих країнах проводять обов'язкові факультативні заняття спортом за вибором шкільних спортивних об'єднань чи спілок, з урахуванням здібностей дітей у вільний час. ЗЗСО зі спортивними об'єднаннями для проведення занять дають закриті й відкриті споруди. Тренування проходить під керівництвом вчителів фізичного виховання [197, 499].

У ЗЗСО Австрії працює принцип класного вчителя: предмет «Фізичні вправи і спорт» викладається для всього класу (хлопчики і дівчатка – спільно) вчителем початкової ланки в обсязі 3 години на тиждень упродовж 1 – 2 класів,

2 години на тиждень – упродовж 3 – 4 класів. Даний підхід дає можливість гнучкого планування занять з метою створення умов для щоденної РА школярів. У ЗЗСО на заняття фізичними вправами відводиться від 2 до 4 годин на тиждень. Для підвищення рівня мотивації школярів впроваджуються такі форми спортивної роботи, як: курси з лижного спорту, тижні спорту, тижні плавання, дні туризму. Щоб підготувати школярів до занять спортом під час дозвілля, у ЗЗСО створюють групи за інтересами, в яких діти засвоюють фізичні вправи, орієнтовані на види спорту, які користуються в країні шаленою популярністю: футбол, плавання, легка атлетика, лижний спорт, волейбол, теніс і таке ін. В Австрії є ЗЗСО зі спортивним нахилом, в яких учні разом з отриманням загальної освіти займаються спортом, прагнучи досягнути високих результатів у цій галузі. Учнівські змагання доповнюють навчальний план з фізичного виховання, дозволяючи школярам застосовувати свої набуті спортивні навички [276, 281].

На обов'язкові заняття фізичними вправами у Бельгії надається 3 год. для школярів у віці 6 – 14 років і 2 год. – для 15 – 18-літніх, а також 2 год. на тиждень – на позаурочні обов'язкові заняття.

Розвиток учнівського спорту керується Міністерством освіти і знаходиться в безпосередньому віданні національних громад. Федерація учнівського спорту Бельгії влаштовує міжшкільні змагання різного рівня. Найбільш значними серед них є щорічні Ігри ЗЗСО [192, 514].

У Великобританії діє Програма РА школярів початкових класів (вік дітей: від 5 до 11 років), яка передбачає щоденні заняття. У ЗЗСО діє програма під назвою «Фізичне виховання як підготовка до життя». Спортивні тренування проводять в позакласний час, як правило, – під керівництвом вчителя фізичної культури. Проводяться також міжшкільні змагання.

У молодших класах ЗЗСО школярам пропонуються 5 обов'язкових видів РА: легка атлетика, ігри, гімнастика або танці (на вибір), плавання, активне дозвілля на свіжому повітрі. Практично в усіх ЗЗСО є басейни, майданчики для тенісу, баскетболу, футболу, поле для гольфу. При цьому в деяких ЗЗСО є обов'язковими заняття балетом.

У ЗЗСО Великобританії школярам надається можливість визначати вид спорту, яким вони хотіли б займатися: футбол, регбі, спортивна гімнастика, волейбол, теніс, сквош, легка атлетика, крикет, плавання, веслування, вітрильний спорт, гольф, бадмінтон, хокей на траві, баскетбол, пінг-понг, стрільба з лука, верхова їзда, ковзанярський спорт, стрибки у воду. Все підпорядковується одній меті – сформувати в дітей навички активного проведення дозвілля і занять спортом, які б зберігалися протягом усього життя.

Школярам, які бажають більше займатися спортом, така можливість надається в ЗЗСО, а також – у спортивних клубах. Майже в усіх ЗЗСО після закінчення занять відбуваються тренування учнівських команд за різними видами спорту, найчастіше – під керівництвом вчителя фізичного виховання [334, 445].

У 1 класах ЗЗСО Німеччини заняття фізичними вправами проводяться щоденно, для інших школярів навчальними планами передбачено три уроки фізичного виховання на тиждень, по 45 хв. Ті, хто хочуть, можуть додатково займатися 2 год. на тиждень на факультативі у шкільних спортивних гуртках і шкільних добровільних спортивних товариствах, які працюють в тісному контакті зі спортивними клубами. Тренуватися тут прагнуть багато школярів. Членство в клубах платне, але коштує недорого.

Шкільні змагання проводяться в рамках двох програм: «Федеральні ігри молоді» та «Молодь тренується для Олімпіади».

До змісту фізичного виховання в початковій ланці ЗЗСО включено легку атлетику, спортивні ігри (волейбол, футбол, теніс, настільний теніс, гандбол, нетбол), основи гімнастики й танцю.

У Німеччині 70,2 % 7 – 10-річних дітей беруть участь у спортивних клубах (загалом 80000 спортивних клубів у країні). Крім популярності РА й спорту, це число також відображає важливість діяльності спортивних клубів у соціальній інтеграції та розвитку дитини [514].

На заняття фізичної культури в ЗЗСО Греції для школярів 1 – 4 класів планується чотири уроки, а в 5 – 6 класах – два уроки фізичного виховання на



тиждень. Крім того, «Фізичне виховання» – одна із двох дисциплін за вибором, тому дозволено до вищезгаданої кількості занять додавати ще від одного до п'яти уроків щотижня. До програми занять входять спортивні ігри (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол), гімнастика, легка атлетика, танці.

У ЗЗСО Італії, поряд з академічними заняттями, велика увага надається спорту. Майже у кожному ЗЗСО є асоціація – учнівська спортивна група. Заняття проводяться після уроків, 2 – 3 рази на тиждень під наглядом вчителя фізичної культури (загальна тривалість – 6 год. на тиждень).

Учнівські змагання організовуються Міністерством громадської освіти за сприяння НОК Італії. Основні серед них – Ігри молоді.

Урок фізичної культури є обов'язковим, головною метою якого, є досягнення оптимального фізичного розвитку, вдосконалення техніки виконання фізичних вправ. Зміст дисципліни передбачає вивчення структури і правил індивідуальних і командних видів спорту, застосування головних принципів теорії та методики тренувань, ознайомлення з основами харчування при РА, проблемами допінгу в спорті.

Школярі італійських шкіл мають можливість вибирати, яким видом спорту займатись: плаванням, гімнастикою, заняттями на велотреці, гірськолижним спортом, спортивним орієнтуванням, волейболом, футболом, баскетболом та ін. Такі заняття проводить викладач. Інколи факультативні заняття проводять спортивні асоціації (у такому випадку вони є платними і здійснюються з метою пошуку «талантів»).

Програми фізичної культури в ЗЗСО Фінляндії передбачають обов'язкові заняття: у 1 – 2 класах – по 1,5 год. на тиждень, у 3 – 4 класах – 3 год., у 5 – 6 класах – 2,5 год., в 7 – 9 класах – 2 год. На думку фінських науковців, оптимальний обсяг занять для дітей усіх вікових груп становить 3 – 4 год. на тиждень.

Згідно з рекомендаціями національного курикулуму Фінляндії, заняття з фізичного виховання проводяться спільно для хлопців і дівчат у 1 – 2 класах, починаючи з 3 року навчання, враховуються гендерні особливості школярів.

Викладання дисципліни здійснюється педагогами фізичного виховання. Міністерство освіти Фінляндії активно допомагає та фінансує через гранти спортивні проекти [192].

Мета програм фізичного і спортивного виховання в ЗЗСО Франції – оволодіння різними видами діяльності у галузі спорту й фізичної культури, які сприяють зміцненню здоров'я дітей, гармонійному розвитку школярів. Програми передбачають розвиток сили, швидкості, витривалості, координації рухів, рівноваги та гнучкості. Мінімальний об'єм занять у молодших класах – 6 год. на тиждень. У низці ЗЗСО апробується програма, розрахована на 7 год. занять і більше.

Головним організаційним осередком структури шкільного спорту Франції є спортивна асоціація, яка існує в кожному ЗЗСО. Керує нею вчитель фізичної культури.

У Данії фізичне виховання, разом із музикою та візуальними мистецтвами, відноситься до блоку «Практичних / творчих дисциплін», що є обов'язковими з 1 по 9 клас єдиної Folkeskole. З фізичного виховання не існує оцінювання, що на думку вчителів, знижує статус дисципліни у порівнянні з іншими дисциплінами курикулуму. Результатом відсутності змагального духу та конкуренції в данській Folkeskole є непопулярність спортивних конкурсів і змагальної діяльності між дітьми. З цієї ж причини в країні не розвинута мережа учнівських спортивних команд і клубів, хоча школярі, за їхнім бажанням, мають змогу відвідувати центри дозвілля після занять.

У Чехії, згідно з рамковою навчальною програмою для початкових класів ЗЗСО, фізичне виховання належить до освітньої галузі «Людина і здоров'я», яка передбачає формування в учнів навичок ЗСЖ для повсякденного використання в обсязі 2 годин на тиждень протягом перших п'яти класів.

У розкладі молодших класів ЗЗСО Болгарії на фізкультурну освіту виділяється 2 години в 1 – 2 класах і 2,5 години в 3 – 4 класах. Зміст дисципліни «Фізична діяльність і спорт» включає у 1 класі, наприклад, такі теми, як «Легка атлетика», «Гімнастика», «Танці», «Туризм» та «Спортивні ігри».

Конкретизуючи навчальну діяльність школярів за кожною темою, програма зазначає міжпредметні зв'язки (з музикою, мовою, математикою, мистецтвом, природознавством, краєзнавством).

У Польщі в розкладі уроків планується 3 години РА, а інші – 2 години, які є також обов'язковими, проводяться зі школярами у позаурочний час (друга половина дня). Зміст занять залежить від можливостей матеріальної бази ЗЗСО, географічних і кліматичних умов регіону, інтересів та запитів учнів, професійної підготовленості вчителя фізичної культури. Кожен учень сам вибирає заняття, чим він буде займатись. Ці заняття можуть бути у вигляді: рекреаційних; рухливих і спортивних ігор; коригуючої гімнастики та лікувальної фізичної культури; плавання, аеробіки, художньої або спортивної гімнастики, туризму та ін.

У Нідерландах немає конкретних настанов щодо кількості занять фізичною культурою, але є в середньому 90 хвилин на тиждень, фактичний розподіл годин визначають заступники директорів ЗЗСО [94, 357, 499, 514].

Фізичне виховання в Китайській Народній Республіці приймає вигляд урочної форми навчання, позашкільної діяльності та змагань, походів, подорожей тощо. Предмет фізична культура є основною формою виховання у ЗЗСО різних типів і на всіх щаблях освіти [119].

Кількість занять фізичною культурою в ЗЗСО визначається державою, проте кожний ЗЗСО має автономність і право збільшувати кількість фізичного навантаження власних вихованців. Таким чином, мінімальна кількість занять фізичними вправами у молодших класах – 3 – 4 уроки на тиждень. Проте у багатьох ЗЗСО урок фізичної культури є щоденним. І це не беручи до уваги ранкових та вечірніх пробіжок. До ЗЗСО, у яких кількість уроків з фізичної культури становить менше 2 на тиждень, використовують штрафні та адміністративні санкції [150, 211].

У шкільний практикум фізичної культури включено базові знання санітарних норм, прищеплення школярам інформованості та зацікавленості особистим здоров'ям, спортом, розвиток їх особистості, ознайомлення з видами

спорту, – такими, як легка атлетика, ігри з м'ячем, гімнастика, танці, традиційні види спорту тощо з метою закласти навички ЗСЖ, постійного фізичного та психічного самовдосконалення, фізичної підготовки [175].

Уроки фізичної культури розділені на теоретичні та практичні заняття. Крім обов'язкових занять фізичною культурою в ЗЗСО Китайської Народної Республіки діти активно займаються спортом під час свого дозвілля [120].

У Республіці Корея метою фізичного виховання є формування в учнів потреб у РА і набуття відповідних навичок в інтересах зміцнення фізичного і психічного здоров'я; набуття знань з філософії, історії, фізіології, соціології, психології РА, спорту, танцю, гри, що дозволяє творчо оцінювати роль фізичної культури в житті людини й будувати свій фізичний потенціал на науковій основі; формування духовно-морального потенціалу і емоційно позитивних міжособистісних стосунків.

На заняття фізичною культурою у Південній Кореї відводиться у 1 – 4 класах – 408 годин на рік, у 5 – 9 класах – 272 години. До змісту занять входять загальна фізична підготовка, гімнастика, спортивні та рухливі ігри, силові та оздоровчі вправи, легка атлетика [281, 334].

У молодших класах Японії (1 – 6 класи, вік учнів 6 – 12 років) передбачається 3 години занять РА на тиждень. Програма початкової ланки ЗЗСО включає: загальну фізичну підготовку, гімнастику, легку атлетику, плавання, танці, ігри з м'ячем, формування навичок ЗСЖ. Поряд з обов'язковими заняттями, 40 % японських ЗЗСО мають додаткову програму позаурочних занять в спортивних клубах (більше 5 годин на тиждень). Проводяться також Дні спортивних ігор, Дні плавання, фізкультурно-оздоровчі екскурсії і шкільні спортивні змагання.

Обов'язкові заняття для школярів 10 – 15 років складають 3 годин на тиждень. За програмою додаткових занять спортом кожна дитина зобов'язана відвідувати заняття в спортивному клубі не менше одного разу на тиждень. Орієнтовно 60 % школярів 5 – 9 класів займаються в спортивних клубах 8 годин на тиждень.

У старших класах обов'язкові заняття фізичною підготовкою складають 4 години на тиждень – для юнаків і 2 години – для дівчат (10 класи), по 3 години для юнаків і дівчат 11 класів. Більше 40 % учнів займаються 9 годин на тиждень.

До змісту програм занять входять: танці, легка атлетика, плавання, гімнастика, атлетизм, спортивні ігри, оздоровчі вправи [196].

У Канаді кількість годин на заняття фізичними вправами та їх розподіл визначають керівники ЗЗСО. Наприклад, у провінції Острову Принца Едуарда на фізичну культуру виділяється лише 75 хвилин на тиждень, у провінції Нью-Брансвік – 150 хвилин, у Новій Шотландії – 30 хвилин на день, а у Британській Колумбії – 90 – 100 годин на рік. У деяких провінціях діти займаються фізичними вправами двічі на тиждень. Неприбуткова організація РНЕСCanada, яка займається фізкультурною і медичною освітою Канади, пропонує щонайменше 30 хвилин щоденно для занять руховими діями у ЗЗСО з кваліфікованими вчителями фізичної культури. Щоб допомогти підтримати цю мету, вони пропонують кілька нагородних програм (наприклад, програма Quality Daily Physical Education Award) [507].

Три канадських провінції Манітоба, Онтаріо та Квебек дають можливість займатися за комплексною освітньою програмою здоров'я та РА, а інші сім областей надають фізкультурну освіту окремо від охорони здоров'я. У зміст занять фізичною культурою школярів входять спортивні ігри (баскетбол, футбол, волейбол), гімнастика, фітнес [511].

У Сполучених Штатах Америки фізичне виховання є обов'язковою дисципліною, починаючи з молодших класів. Фізичному вихованню надається орієнтовно 1/6 частина часу, яке передбачено на всі навчальні предмети. Кожен шкільний округ, ЗЗСО, вчитель фізичної культури повинен складати програму, враховуючи положення та рекомендації урядових програм, пристосовуючи наукові концепції до умов ЗЗСО. На практиці складанням шкільних програм займаються відділи освіти адміністрацій штатів, а в більшості штатів (понад 60 %) програми складаються на рівні самих ЗЗСО на основі рекомендацій провідних організацій в цій галузі.

Кількість навчального часу, який відводиться для занять фізичними вправами є наступною: молодші класи – 2 рази по 15 – 20 хвилин щодня, середні класи – 3 години на тиждень, старші класи – 1 година щодня [298].

У США, поряд з академічними заняттями, у навчальних планах і програмах належна увага приділяється шкільному спорту. Дану роботу проводять спортивні клуби ЗЗСО або ініціативні групи під керівництвом батьківського комітету. В США існує близько 25 тис. таких клубів [353].

Майже в кожному ЗЗСО є орієнтовно 20 спортивних секцій: з американського футболу, соккеру, тенісу, баскетболу, волейболу, бейсболу, легкої атлетики, гольфу і таке ін. В Америці в обов'язковому порядку створюють спортивні команди серед школярів обох статей з усіх видів спорту. Виняток складає лише американський футбол.

Аналіз досвіду формування ЗСЖ в зарубіжних ЗЗСО засобами фізичного виховання й спорту свідчить, що:

- в багатьох країнах надається велике значення фізичному та спортивному вихованню в ЗЗСО протягом усього періоду навчання. У більшості країнах уроки фізкультури проводяться не менше трьох разів на тиждень. Найбільша кількість годин надається молодшим класам, як найбільш сприятливим для формування навичок ЗСЖ;

- у шкільних програмах різних зарубіжних країн прослідковується постійне збільшення кількості спортивних дисциплін. Спостерігається тенденція до гнучкості шкільних програм з фізичної культури, яка дозволяє вчителю вносити зміни у зміст навчання залежно від віку й статі школярів, кліматичних умов і матеріального становища, національних традицій та цінностей. У програму обов'язкових і факультативних занять включені національні види спорту та фізичні вправи;

- у різних країнах позакласні та позашкільні форми фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи доповнюють уроки фізичної культури.

## Висновки до 1-го розділу

1. Останнім часом в поняття ЗСЖ науковці включають не тільки конкретні форми життєдіяльності людини, а й систему ціннісних орієнтацій, інтереси, мотиви, моральні настанови, потреби, які спрямовані на оздоровлення людини. Велика кількість наукових досліджень присвячується питанням розробки та апробації формування ЗСЖ у процесі фізичного виховання у дітей шкільного віку. Аналіз цих публікацій дозволив встановити недостатню розробленість сучасних теоретико-методичних засад формування цінностей ЗСЖ школярів у процесі фізичного виховання.

2. Проведене дослідження науковців дозволило визначити сучасні підходи щодо підвищення РА, до яких віднесено: модернізація навчально-виховного процесу; застосування головних форм роботи з фізичного виховання на базі інтегрованого навчання; застосуванням інтерактивних методів навчання і виховання для підвищення мотивації до занять фізичними вправами; реалізація особистих потреб дитини в процесі фізкультурної діяльності на основі компетентнісного підходу; підвищення інтересу дітей до різних видів РА; впровадження сучасних підходів до формування теоретико-методичних знань дітей, вчителів і батьків; створення умов для формування фізичних якостей в процесі систематичних занять; використання сучасних інформаційно-технічних засобів.

3. Аналіз отриманих даних про місце РА в способі життя різних вікових груп населення, починаючи з дитячого до похилого віку, свідчить: по-перше, про недостатності її обсягу та інтенсивності й невідповідності ні гігієнічним, ні фізіологічними нормами як підростаючого, так і зрілого організму. Даний фактор в сукупності з негативними звичками способу життя впливає на показники фізичного, психічного й соціального здоров'я, що призводить до скорочення тривалості життя населення України.

4. Підвищення РА школярів є одним із головних завдань фізичного виховання в ЗЗСО, вирішення якої буде сприяти покращенню здоров'я учнів.

5. Аналіз досвіду формування ЗСЖ в зарубіжних ЗЗСО засобами фізичного виховання й спорту свідчить, що:

– в багатьох країнах надається велике значення фізичному та спортивному вихованню в ЗЗСО протягом усього періоду навчання. У більшості країнах уроки фізкультури проводяться не менше трьох разів на тиждень. Найбільша кількість годин надається молодшим класам, як найбільш сприятливим для формування навичок ЗСЖ;

– у шкільних програмах різних зарубіжних країн прослідковується постійне збільшення кількості спортивних дисциплін. Спостерігається тенденція до гнучкості шкільних програм з фізичної культури, яка дозволяє вчителю вносити зміни у зміст навчання залежно від віку й статі школярів, кліматичних умов і матеріального становища, національних традицій та цінностей. У програму обов'язкових і факультативних занять включені національні види спорту та фізичні вправи;

– у різних країнах позакласні та позашкільні форми фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи доповнюють уроки фізичної культури.

Результати цього розділу представлені у наукових публікаціях здобувача [17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 28, 31, 34, 50, 51, 52, 55, 63, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 482, 483, 484].



## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Методологія досліджень ґрунтувалась на визначенні наукової проблеми, напрямів дослідження, предметної області, об'єкта й предмета досліджень, емпіричних і теоретичних завдань, засобів і методів дослідження.

Науково-методичне обґрунтування та організація дослідження побудовано на загально-наукових та методологічних принципах системності – вивчення об'єкта як системи, розкриття його цілісності та створення концептуальних підходів до реалізації формування цінностей ЗСЖ в процесі фізичного виховання школярів.

#### 2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених у роботі завдань та досягнення мети дослідження нами були застосовані наступні методи і прийоми наукового дослідження: загальнонаукові методи теоретичного пізнання (індукції та дедукції, аналізу та синтезу, порівняння, абстрагування, аналогії, узагальнення, діалектична логіка сходження від абстрактного до конкретного і навпаки, теоретичного моделювання, прогнозування); педагогічні (спостереження, експеримент, тестування теоретичних знань і тестування фізичної підготовленості із застосування інструментальних методик); антропометричні методи; методи визначення функціонального стану; соціологічні (неформалізовані бесіди, опитування, анкетування); психолого-діагностичні (опитувальник Є.В. Боченкової «Самоопис фізичного розвитку») [105], модифікована методика М. Рокича «Ціннісні орієнтації» [167, 171, 265, 400]; методи математичної статистики, факторний аналіз, кореляційний аналіз.

### **2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та документальних матеріалів**

У ході виконаного дослідження проаналізовано 531 наукових і методичних робіт, серед них 51 роботи зарубіжних авторів. У списку літератури переважала орієнтація на джерела, що стосуються:

- значення і важливості фізичного виховання у ЗЗСО;
- РА та якість життя людини в сучасному суспільстві;
- сучасні підходи щодо підвищення РА у школярів;
- пошуку невикористаних резервів, нових засобів і методів, досвіду зарубіжних країн, які можна застосувати для вдосконалення і поліпшення організації і змісту навчального процесу з дисципліни «Фізичне виховання».

Одним із сталих методів досліджень є метод вивчення документів. При використанні методу вивчення документів дотримувалися принципів достовірності, об'єктивності, систематичності, вимірності, адекватності. Техніка аналізу зводилася до низки послідовних дій: виділення одиниць аналізу, відшукування їх індикаторів у тексті, статистична обробка матеріалу. Основні документальні джерела використані в роботі: ухвали, накази, рішення директивних органів з фізичної культури і спорту для ЗЗСО, про розвиток фізичної культури серед школярів, документи планування і звітності кафедр фізичного виховання.

**2.1.2. Педагогічні методи дослідження.** Педагогічні методи досліджень включали: педагогічне спостереження, теоретичні тести, тестування фізичної підготовленості та педагогічний експеримент.

**2.1.2.1. Педагогічне спостереження.** Метод педагогічного спостереження застосовувався на першому етапі педагогічних досліджень як засіб орієнтації і ознайомлення з досліджуваними явищами і дозволив уточнити на які спеціальні питання має бути спрямований наступний аналіз діяльності.

Метод включав в себе ознайомлення з методикою проведення уроків фізичного виховання в ЗЗСО, оцінкою сукупності використовуваних засобів та спрямованості впливу.

При підготовці спостереження конкретизувалася його мета, методи і способи фіксації даних. Педагогічне спостереження проводилось протягом всього дослідження за організацією фізичного виховання в ЗЗСО з метою виявлення основних аспектів, які впливають на підлітків під час уроків фізичної культури та в позакласній роботі з фізичного виховання.

Під час дослідження, проведеного методом «спостереження», особлива увага зверталась на дотримання школярами компонентів ЗСЖ, на наявність у них шкідливих звичок, на рівень мотивації та ставлення підлітків до занять фізичною культурою.

Узагальненні результати педагогічних спостережень були використанні у формуванні цінностей ЗСЖ в процесі фізичного виховання у дітей шкільного віку.

Крім цього з досліджуваним контингентом проводилось дослідження, щодо визначення теоретико-методичних знань з предмету «Фізична культура», в зміст якого входили блоки питань зі ЗСЖ, фізичної культури й спорту, олімпійської освіти та знань із самоконтролю. Було розроблено 3 анкети, для учнів 5 – 7, 8 – 9 та 10 – 11 класів. Кожна анкета передбачала 20 питань, по 5 питань для кожного блоку. Загальна кількість питань – 60 (Додаток В, Д, Е).

**2.1.2.2. Педагогічний експеримент.** Педагогічний експеримент – комплексний дослідницький метод, суть якого полягає в дослідженні педагогічного явища у спеціально створених умовах, організованих ситуаціях [13, 74, 75, 76, 259]. Педагогічний експеримент проводився у вигляді констатуючого та формуючого.

Констатуючий педагогічний експеримент проводився на базі Луцького ЗЗСО № 17 з метою отримання первинної інформації про рівень знань з предмету «Фізична культура», фізичний розвиток, фізичну підготовленість, функціональний стан серцево-судинної і дихальної систем, в стані спокою і при

виконанні фізичних навантажень, а також рівня фізичного здоров'я підлітків. У констатуючому експерименті брали участь школярі 10 – 17 років (5 – 11 клас) у кількості 420 осіб (210 хлопців та 210 дівчат).

Формуючий педагогічний експеримент проводився з метою визначити ефективність впровадження цінностей ЗСЖ в процесі фізичного виховання у дітей шкільного віку, у Луцькому ЗЗСО № 17.

Основний етап формуючого експерименту передбачав: формування цінностей ЗСЖ у школярів в процесі фізичного виховання; рівень теоретичної підготовки та практичних умінь школярів із формування ЗСЖ; характеристики розповсюдження шкідливих звичок в учасників педагогічного експерименту; характеристику сформованості компонентів ЗСЖ школярів.

Підсумковий етап формуючого експерименту нашого дослідження передбачав визначити стан сформованості цінностей ЗСЖ у школярів в процесі виконання фізичних вправ; рівень теоретико-методичних знань та практичних умінь школярів із формування ЗСЖ; наявність шкідливих звичок у школярів контрольної та експериментальної групи; також відвідування підлітками занять фізичної культури, залучення школярів до занять у спортивних секціях, самостійних занять РА; визначення мотивів до занять фізичною культурою і критерії ефективності формування цінностей ЗСЖ за період дослідження.

Формуючий експеримент тривав один рік у дистанційній формі навчання (2020 – 2021 н.р.). Він проводився зі школярами 12 – 13 років (7 – 8 клас) Луцького ЗЗСО № 17.

В формуючому експерименті було сформовано дві групи: контрольна та експериментальна. В кожній із груп налічувалось по 30 учасників (15 хлопців та 15 дівчат). Загальна кількість школярів, які брали участь в експериментах складає 60 осіб. Визначення сформованості цінностей ЗСЖ в процесі фізичного виховання у дітей шкільного віку проводилось під час уроків з фізичної культури, в умовах сімейного кола та в позаурочних формах занять РА.

Уроки фізичної культури, як для ЕГ так і КГ проводились дистанційно (дистанційна платформа Moodle, Zoom, додаток-месенджер Viber, Google Meet,

Skype, Messenger, Discord). Різниця між змістом занять ЕГ полягала в тому, що на уроках фізичної культури, крім теоретичного розділу державної програми, додавався теоретико-методичний матеріал орієнтовної програми «Фізкультурно-спортивна діяльність у формуванні цінностей ЗСЖ» та завдання для самостійної роботи, які більш детально дають змогу засвоїти теоретичний матеріал. Зміст занять в КГ передбачав опанування теоретичного матеріалу, який передбачений у навчальній програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5 – 9 класів (затверджена наказом МОН від 23.10.2017 р. №1407), зокрема для 7 – 8 класів.

Формування ЗСЖ в умовах сім'ї в ЕГ проходило шляхом просвітницької роботи з батьками (буклети, мультимедійна презентація), під час спілкування батьків з дітьми за темами: «Здоров'я та ЗСЖ», «Особиста гігієна» тощо, висвітлення теоретичного матеріалу орієнтовної програми «Фізкультурно-спортивна діяльність у формуванні цінностей ЗСЖ», власний приклад батьків, перегляд відповідних сайтів, ЗМІ, походи вихідного дня тощо.

В КГ формування ЗСЖ в колі родини відбувалось шляхом лише спілкуванням батьків з дітьми про дотримання складових ЗСЖ.

Інформацію про формування складових ЗСЖ школярів в умовах сім'ї отримували шляхом застосування педагогічних методів дослідження (анкетування, опитування та спостереження).

До позаурочних форм занять в ЕГ входили: заняття в секціях з футболу та баскетболу. Під час секційних занять був проведений теоретичний курс з тем: «Методики самоконтролю за власним здоров'ям», «Культура міжособистісного спілкування і поведіння в колективі», «Психофізична саморегуляція організму під час тренування», самостійні заняття під час дозвілля (ходьба, біг, плавання, велосипедні прогулянки, спортивні та рухливі ігри, походи вихідного дня і т.д.); виконання завдань для самостійної роботи, які передбачені в орієнтовній програмі «Фізкультурно-спортивна діяльність у формуванні цінностей ЗСЖ».

В КГ до позаурочних форм входили секційні заняття з боротьби та гімнастики; самостійні заняття під час дозвілля (спортивні та рухливі ігри), а також бесіди тренерів зі спортсменами про ЗСЖ.

**2.1.2.3. Педагогічне тестування теоретичних знань у галузі фізичної культури.** На основі інваріантних модулів теоретико-методичних знань представлених в навчальній програмі «Фізична культура» для 5 – 9 та 10 – 11 класів були розроблені тести для оцінки теоретичних знань учнів з фізичної культури, які включали в себе по 5 питань і були розподілені за наступними розділами: 1 – ЗСЖ; 2 – фізична культура й спорт; 3 – олімпійська освіта та 4 – самоконтроль.

За кожен правильну відповідь учень отримував 1 бал. Максимальна кількість балів – 20. Отримана сума порівнювалася з встановленою системою оцінювання (Додаток В, Д, Е):

- менше ніж 10 балів – учень теоретично не підготовлений (до 50 %);
- 10 – 12 балів – задовільне знання матеріалу (50 – 69 %);
- 13 – 16 балів – добре знання матеріалу (70 – 89 %);
- 17 – 20 балів – дуже добре знання матеріалу (90 – 100 %).

**2.1.2.4. Педагогічне тестування фізичної підготовленості.** Для визначення фізичної підготовленості, нами були проведені наступні дев'ять контрольних вправ (Додаток Ж):

- біг на 30 м, сек (10 – 12 років);
- біг на 60 м, сек (13 – 15 років);
- біг на 100 м, сек (16 – 17 років);
- рівномірний біг без урахування часу, м (10 – 11 років);
- рівномірний біг 1000 м, хв. (хлопці і дівчата) (12 років);
- рівномірний біг 1500 м, хв. (хлопці) (13 – 14 років);
- рівномірний біг 1000 м, хв. (дівчата) (13 – 14 років);
- рівномірний біг 2000 м, хв. (юнаки) (15 – 16 – 17 років);
- рівномірний біг 1500 м, хв. (дівчата) (15 – 16 – 17 років);

- підтягування на перекладині, кількість разів (ю.);
- згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, кількість разів (д.);
- сила кисті, кг (права/ліва) (ю. і д.);
- піднімання тулуба в сід за 1 хв. (ю. і д.);
- стрибок у довжину з місця, см (ю. і д.);
- «човниковий» біг 4 x 9 м, сек (ю. і д.);
- нахил тулуба вперед з положення сидячи, см (ю. і д.);
- тест «Фламінго», спроба (ю. і д.), що наведені в програмі фізичної культури для 5 – 9 та 10 – 11 класів.

**2.1.3. Антропометричні методи дослідження.** Антропометричні методи дослідження включали вимірювання довжини тіла, маси тіла, життєвої ємності легень (ЖЄЛ), кистьової динамометрії, індексу маси тіла (ІМТ), життєвого індексу (ЖІ), силового індексу (СІ).

Антропометричні обстеження дітей проводилися стандартним обладнанням за загальноприйнятими й уніфікованим методом Г. Л. Апанасенка (Додаток И) [11, 79, 237, 297, 524].

Вимірювання довжини тіла проводили за допомогою ростоміра з точністю до 0,1 см.

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

Визначення життєвої ємності легень (ЖЄЛ) проводять за допомогою спірометра. Отриманий показник характеризує об'єм повітря, що міститься у легенях, тобто їх анатомічну спроможність.

Кистьова динамометрія вимірюється кистьовим динамометром, користуючись загальноприйнятою методикою.

Індекс маси тіла – ІМТ (англ. body mass index (BMI) – величина, що показує рівень відповідності маси людини та її зросту, дозволяючи тим самим приблизно визначити, чи є вага недостатньою, нормальною або надлишковою. Показник ІМТ чітко відображає запаси жиру в організмі, і може вчасно сигналізувати про його надлишок, ризик розвитку ожиріння та пов'язаних із цим захворювань.

Життєвий індекс визначався за формулою:

$$ЖІ = \frac{ЖЄЛ}{МТ} \quad (2.1)$$

де: ЖІ – життєвий індекс, мл·кг<sup>-1</sup>;

ЖЄЛ – життєва ємність легень, мл;

МТ – маса тіла, кг.

Силовий індекс визначався за формулою:

$$СІ = \frac{ДК}{МТ} \times 100 \quad (2.2)$$

де: СІ – силовий індекс, у.о.;

ДК – динамометрія кисті, кг;

МТ – маса тіла, кг;

100 – постійний коефіцієнт.

При обчисленні силового індексу використовується показник найсильнішої руки.

**2.1.4. Методи визначення функціонального стану.** Важливим компонентом для визначення функціонального стану організму та стану здоров'я дітей є оцінка функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем.

Для визначення стану ССС використовувалися два найбільш поширених показники оцінювання, такі як вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС) і артеріального тиску (АТ).

Частота серцевих скорочень вимірювалася пальпаторно, пульс підраховувався за 15 секунд з подальшим перерахуванням на 1 хвилину [291, 309].

Для виміру артеріального тиску використовувався аускультативний (слуховий) метод, при якому АТ вимірюється на плечовій артерії. Вимір АТ здійснювався за допомогою тонометра, слуховим методом Н. С. Короткова. Визначалися показники систолічного та діастолічного тиску [323, 326, 327].



Проба Мартіне-Кушелевського – це 20 присідань за 30 секунд. Підраховують пульс за 10 с в положенні сидячи, дочекавшись його стабільних значень. За 30 с робиться 20 присідань, піднімаючи руки вперед. Потім сидячи, фіксується час відновлення пульсу до вихідних значень. Враховується час відновлення частоти пульсу після стандартного навантаження: 59 с і менше – високий; 1 хв. – 1 хв. 29 с – вище середнього; 1 хв. 30 с – 1 хв. 59 с вважаються за середній рівень; 2 – 3 хв. – нижче середнього; 3 хв. і більше – низький.

Індекс Робінсона (IP) характеризує систолічну роботу серця і розраховується за формулою:

$$IP = \frac{ЧСС \times АТ_{сист.}}{100} \quad (2.3)$$

де: ЧСС – частота серцевих скорочень у стані спокою, АТ<sub>сист.</sub> – систолічний (максимальний) артеріальний тиск.

При аналізі отриманих результатів керувалися даними спеціальної наукової літератури, що вказує, що чим нижче значення індексу Робінсона, тим вище аеробні здібності людини [328, 454, 488].

Кількісна оцінка рівня фізичного здоров'я дітей визначалася за методикою Г. Л. Апанасенка [12] за допомогою обчислення наступних показників:

- Індекс Руф'є, у. о. (бали);
- Силовий індекс, % (бали);
- Життєвий індекс, мл·кг<sup>-1</sup> (бали);
- Індекс Робінсона, у. о. (бали);
- Відповідність маси довжині тіла (бали).

З метою якісної та кількісної оцінки рівня фізичного здоров'я обстежуваних школярів нами були проаналізовані індекси (індекс маси тіла, який оцінюється за ІМТ індексом; стан дихальної функції, дає так званий життєвий індекс (ЖІ); силовий індекс (СІ), тобто відношення абсолютного показника сили, що фіксуються на динамометрі, до маси тіла; індекс Робінсона, який є добутком частоти серцевих скорочень і рівня артеріального систолічного

тиску (IP), які входять до складу методики експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

**Експрес-оцінка рівня фізичного (соматичного) здоров'я  
(за Г. Л. Апанасенко, 1988)**

Показники	Стать	I	II	III	IV	V
		низький	нижче середнього	середній	вище середнього	високий
1. Індекс маси тіла <i>кг/м<sup>2</sup></i>	хлопці	18,9 і менше	19,0 – 20,0	20,1 – 25,0	25,1 – 28,0	28,1 і більше
	дівчата	16,9 і менше	17,0 – 18,6	18,7 – 23,8	23,9 – 26,0	26,1 і більше
Бали		– 2	– 1	0	– 1	– 2
2. Життєва ємність легень ЖЄЛ <i>мл/кг</i>	хлопці	50 і менше	51 – 55	56 – 60	61 – 65	66 і більше
	дівчата	40 і менше	41 – 45	46 – 50	51 – 56	56 і більше
Бали (хлопці)		– 1	0	1	2	3
Бали (дівчата)		1	0	1	2	3
3. Динамометрія кисті % <i>кг х 100/кг</i>	хлопці	60 і менше	61 – 65	66 – 70	71 – 80	80 і більше
	дівчата	40 і менше	41 – 50	51 – 55	56 – 60	61 і більше
Бали		– 1	0	1	2	3
4. ЧСС х АТ сист., <i>мм.рт.ст./100</i>	хлопці і дівчата	111 і більше	95 – 110	85 – 94	70 – 84	69 і менше
	Бали		– 2	– 1	0	3
5. Загальна оцінка рівня здоров'я <i>Сума балів</i>	хлопці і дівчата	3 і менше	4 – 6	7 – 11	12 – 15	16 – 18

Система оцінювання рівня соматичного (фізичного) здоров'я є однією з найбільш прикладних систем оцінювання рівня фізичного стану в практиці фізичного виховання, тому що включає більшість його параметрів, до яких відносяться функціональні показники, показники фізичного розвитку, роботоздатності, фізичної підготовленості. Індекс Руф'є, що характеризує фізичну роботоздатність визначається за формулою:

$$IP = \frac{4 \cdot (P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10} \quad (2.4)$$

де: IP – індекс Руф'є, у.о.;

$P_1$  – частота серцевих скорочень за 15 с на останніх хвиликах відпочинку, уд·хв<sup>-1</sup>;

$P_2$  – частота серцевих скорочень за перші 15 с після навантаження (30 присідань за 45 с), уд·хв<sup>-1</sup>;

$P_3$  – частота серцевих скорочень за останні 15 с першої хвилики відпочинку після 30 присідань, уд·хв<sup>-1</sup>.

4, 200 та 10 – постійні коефіцієнти.

**2.1.5. Соціологічні методи дослідження. Анкетування.** Анкетування – метод отримання інформації, який ґрунтується на опитуванні людей для накопичення відомостей про фактичний стан справ (думок і ставлень до проблеми, яка цікавить) [78, 81, 82, 88, 518]. Це метод масового збору матеріалу за допомогою спеціально розроблених опитувальників, названих анкетами. Він заснований на припущенні, що людина відверто відповідає на задані їй питання. Анкетування проводиться тоді, коли необхідно визначити думки респондентів з певних питань та охопити велику кількість людей за короткий термін. За допомогою методу анкетування можна з найменшими затратами отримати високий рівень масовості дослідження. Анкетування проводилося з метою вивчення та порівняння ціннісних орієнтацій у галузі фізичної культури та спорту школярів різних вікових груп, чинників ЗСЖ, якого дотримуються юнаки та дівчата протягом тижня, ступеня потреби школярів у заняттях фізичними вправами, інтересів і мотивів їхньої діяльності у вільний час.

При складанні анкети були враховані нормативи, що рекомендуються для документів подібного роду: релевалентність, об'єктивність, доступність. Анкетування проводилося груповим методом, що дозволило домогтися високого показника повернення якісно заповнених анкет – до 95 %, що засвідчує високу зацікавленість школярів, а також достовірність і надійність емпіричних даних.

Питання анкети чергувалися за ступенем складності, смисловою спрямованістю. Підвищення надійності досягалося при цьому наявністю контрольних і фільтрувальних питань анкети, порівнянням отриманих результатів з експертними і документальними даними, результатами інших досліджень подібної тематики. Достовірність даних досягалася дотриманням правил вибірки й організації дослідження. Уважно ознайомившись із ними, респонденти мали обрати найбільш прийнятний варіант відповіді (Додаток Ж, И, К, Л, М, Н, П, Р, С).

### **2.1.6. Психолого-діагностичні методи дослідження.**

**2.1.6.1. Опитувальник «Самоопис фізичного розвитку» (методика Є. В. Боченкової).** Для дослідження індивідуального профілю фізичного «Я» особистості нами був використаний тест-опитувальник Є. В. Боченкової «Самоопис фізичного розвитку» [105]. Запропонований опитувальник складається із 70 тверджень, які стосуються сфери фізичного розвитку людини. Відповідаючи на питання, школярі висловлюють власне ставлення до тверджень, використовуючи один із 6 варіантів відповідей (Додаток К).

За результатами тестування встановлюється десять показників фізичного розвитку: «здоров'я», «координація рухів», «фізична активність», «стрункість тіла», «спортивні здібності», «гнучкість», «витривалість», «зовнішній вигляд», «сила», «глобальне фізичне Я», «самооцінка» та показник загальної самооцінки. Оцінка результатів тестування відбувалася шляхом співвідношення отриманих результатів із загальноприйнятими нормами рівня самооцінки особистості. Відповідно до цього була використана шкала самооцінки особистості за показниками: дуже високий рівень самооцінки (завищена) – 75-100 % від максимальної кількості балів; високий рівень самооцінки – 60-74 % від максимальної кількості балів; середній рівень самооцінки – 45-59 % від максимальної кількості балів; занижений рівень самооцінки – нижче за 45 % від максимальної кількості балів.

Результати оброблялися за допомогою прямої та зворотної шкал. Прямая шкала – значення балу відповідає значенню цифри.

Порядок розташування цифр: 1 2 3 4 5 6

Бали: 1 2 3 4 5 6

Номери питань: 2 3 5 6 7 8 9 10 11 13 14 16 17 18 19 20 21 24 25 27 28 29 30 31  
32 34 35 36 38 39 42 43 46 47 49 50 51 52 53 54 55 57 58 60 61 63 64 65 66 69

Зворотна шкала – значення балу протилежне значенню цифри. Порядок розташування цифр: 1 2 3 4 5 6

Бали: 6 5 4 3 2 1

Номери питань: 1 4 12 15 22 23 26 33 37 40 41 44 45 48 56 59 62 67 68 70

Отримані бали підсумовувалися за всіма 11 показниками опитувальника.

Мета цієї методики – вивчення особливостей самооцінки хлопців та дівчат та порівняння отриманих результатів [302].

### **2.1.6.2. Вивчення особливостей формування ціннісних орієнтацій (модифікація методики М. Рокіча)**

Для вивчення особливостей формування ціннісних орієнтацій школярів ми використали методику М. Рокіча, в якій були враховані вікові особливості учнів, що обумовлюють функціонування механізму диференціації цінностей та характер вибору тих або інших з них. У зв'язку з цим, участь школярів у даному тестуванні, за рекомендацією психологів, обмежувалась віком. Тому, у тестуванні прийняли участь юнаки і дівчата, починаючи з 10 років (з 5 класу). Методика являє собою два бланки, на яких надані списки 16 термінальних та 16 інструментальних цінностей (Додаток Л). Кожну цінність респондент повинен оцінити за 5-бальною системою. У випадках, коли респонденти використовують усі оцінки 5-бальної шкали, можна вважати психологічний механізм диференціації сформованим. Коли респонденти при ранжуванні цінностей послуговуються тільки двома оцінками з п'яти, то механізм диференціювання перебуває на початковій стадії. Якщо респондент визначає цінності тільки одним і тим самим балом, то йдеться про не сформованість психологічного механізму

диференціації ціннісних орієнтацій. За ступеням сформованості цього психологічного механізму, респонденти були розподілені на три групи:

- школярі, в яких достатньою мірою диференційована структура ціннісних орієнтацій;
- школярі, в яких диференційована структура ціннісних орієнтацій починає формуватися;
- школярі, в яких диференційована структура ціннісних орієнтацій не сформована.

Відповідно до прийнятих у психології особливостей функціонування ціннісних орієнтацій особистості цінності, що становлять їх структуру і зміст були розподілені на дві групи з точки зору мети і завдань, яким слугує та або інша цінність. До першої групи ввійшли термінальні цінності (цінності-цілі). До другої – інструментальні цінності (цінності-засоби). Термінальні цінності – це головні цілі людини. Вони відображають довготривалу життєву перспективу, визначають сенс життя людини. Інструментальні цінності характеризують засоби, які обирає людина для досягнення своєї мети. Тобто за допомогою інструментальних цінностей особистість може реалізувати свої термінальні цінності [90, 91, 301, 517].

Залежно від того, які цінності входять до ієрархії ціннісних орієнтацій особистості, поєднання цих цінностей, ступінь більшої чи меншої їхньої переваги відносно інших дозволяють визначити, на яку мету життя спрямована діяльність людини й які засоби для її досягнення переважають. Запропонована методика дозволила також встановити статеву різницю в особливостях формування ціннісних орієнтацій школярів у віковому аспекті.

**2.1.7. Методи математичної статистики.** Обробка результатів досліджень проводилась за допомогою загальноприйнятих методів математичної статистики. Математична обробка фактичного матеріалу проводилась з метою інтерпретації результатів педагогічних експериментів. Проводились наступні математичні процедури:

– оцінка і характеристики варіаційних рядів параметрів представників різних вікових і статевих груп, а саме – середнє арифметичне варіаційного ряду ( $\bar{x}$ ), середнє квадратичне відхилення ( $S$ ), похибка середньої арифметичної ( $m$ ), коефіцієнт варіації ( $V$ );

– порівняння та визначення достовірності відмінностей між окремими групами за допомогою  $t$ -критерію Ст'юдента при рівні значущості не нижче 0,05;

– проведено «варімакс» між якостями характеру, які цінують в інших людях школярі та цінностями, які на їх думку, допоможуть їм досягнути поставленої життєвої мети (інструментальними цінностями), на основі якого були виділені показники, які мають найбільший ступінь кореляції ( $r$ ). Це дозволило визначити показники, які з віком перетворюються на життєві ціннісні орієнтації та набувають значущості для представників обох статей – для розробки співвідношення складових педагогічних дій щодо розвитку рухових, розумових і моральних якостей учнів було визначено факторну ( $F$ ) структуру та вивчено інформаційну значущість параметрів, які її складають. Характеристика варіаційних рядів, достовірність відмінностей та коефіцієнти кореляції розраховувались згідно загальноприйнятим формулам [14, 123, 158, 170, 513] і рекомендаціям, які викладені в літературі.

Перевірка вибірки на відповідність закону нормального розподілу здійснювалася на основі критерію Шапіро-Уїлкі. У випадку відповідності закону нормального розподілу використовувався параметричний критерій Ст'юдента для залежних вибірок, а в протилежному – непараметричний критерій Мана-Уїтні [171].

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 здійснювалася за допомогою пакету документів «STATISTIKA 7.0» та EVEL, які дозволили провести аналіз вимірювань та розрахунок базових величин.

Кореляційний аналіз був застосований на різних рівнях – від 0,9 до 0,3. Тобто на високому, середньому та низькому.

*Кореляційний аналіз* – це сукупність методів математичної статистики, що дають змогу виявити суцільність не функціональних (випадкових) зв'язків між різними змінними величинами (показниками, явищами). Залежно від кількості змінних розрізняють парну і множинну кореляції. Так, парна кореляція існує між будь-якими двома показниками (факторами). Кореляційний аналіз дає змогу встановити рівень залежності однієї величини (показника) від іншої у вигляді коефіцієнта кореляції [219, 223, 512].

Для детального аналізу отриманих у результаті емпіричного дослідження даних, необхідно знати, які показники є головними, а які відіграють роль допоміжних. Вирішити це завдання у наочно-кількісному плані можна за допомогою факторного аналізу. У нашому дослідженні експериментальні дані, які отримані за результатами проведених тестувань: тесту-опитувальнику «Самоопис фізичного розвитку», були розраховані із застосуванням факторного аналізу [264, 266, 272].

*Факторний аналіз.* За визначенням науковців – «факторний аналіз – це комплекс моделей і методів, використовуваних для «стиснення» інформації, що міститься у матриці даних» [282, 350, 361, 393, 491]. Стиснення проводиться за стовпцями матриці, тобто за параметрами.

Завдання факторного аналізу полягає в тому, щоб спостерігаючи велике число вимірюваних параметрів, виявити невелику кількість латентних (прихованих) макропараметрів-факторів, якими в основному визначаються відмінності в значеннях вимірюваних параметрів. Це дозволяє з метою скорочення числа параметрів і оптимізації структури даних згрупувати схожі за змістом параметри [410, 420, 437, 450, 479]. Нами використаний факторний аналіз із верімаксним обертанням. Всі отримані в ході дослідження дані були опрацьовані за допомогою пакетів статистичних програм «STATISTIKA 7.0» та EVEL.



## 2.2. Організація дослідження

Дослідження були розпочаті у 2008 році та проводились в шість етапів. Склад респондентів було визначено з урахуванням завдань дослідження. Дослідження проводились у ЗЗСО № 17 м. Луцька з участю школярів 10 – 17 років (5 – 11 клас). Всього взяли участь 420 учнів (хлопців – 210; дівчат – 210). Дослідження проводились під час навчальних занять у ЗЗСО за спеціальним дозволом директора школи та батьків учнів у декілька етапів:

Перший етап (жовтень 2008 – грудень 2016 р.) – на основі аналізу науково-методичної літератури вивчались теоретико-методичні засади формування цінностей ЗСЖ в процесі фізичного виховання у дітей шкільного віку. Розглянуто формування ЗСЖ школярів як актуальна потреба сучасного ЗЗСО; РА та якість життя людини в сучасному суспільстві; сучасні підходи щодо підвищення РА дітей шкільного віку; формування ЗСЖ засобами фізичного виховання й спорту в ЗЗСО зарубіжних країн. Проводився пілотажний експеримент з апробації методичного дослідження.

Другий етап (січень 2017 – червень 2019 р.) – було здійснено обґрунтування психолого-педагогічних засобів і методів, що впливають на ефективність формування ціннісних орієнтацій індивідуальної фізичної культури школярів і на цій основі розроблено методологію проведення досліджень з урахуванням особистісних характеристик юнаків і дівчат, було визначено вікові й статеві особливості формування ціннісних орієнтацій та індивідуальної фізичної культури школярів. А саме: динаміка мотиваційних пріоритетів, моделі ціннісних орієнтацій у поведінкових характеристиках особистості та моделі ціннісних орієнтирів індивідуальної фізичної культури, самооцінка фізичного розвитку, рівень сформованості ціннісних орієнтацій юнаків і дівчат різних вікових груп. У дослідженні взяли участь 420 школярів.

Третій етап (вересень 2019 – червень 2020 р.) мав на меті визначити рівень теоретико-методичних знань у школярів у галузі фізичної культури і спорту. Всього було охоплено 370 школярів, з яких: 5 – 7 класи (n = 128 учнів), 8 – 9 класи (n = 121 учень), 10 – 11 класи (n = 121 учень). Мотиви та інтереси школярів середнього та

старшого шкільного віку до занять фізичною культурою і спортом; ставлення підлітків до предмету «Фізична культура»; способи проведення дозвілля й дотримання ЗСЖ школярами; фактори ЗСЖ, яких дотримуються підлітки (в дослідженні взяли участь 420 школярів); ставлення до куріння цигарок учнів-спортсменів (в експерименті взяло участь 183 учня-спортсмена 5 – 11 класів); вплив батьків на формування ЗСЖ своїх дітей; ставлення батьків до організації фізичного виховання в ЗЗСО (всього 101 батьків; з них 35 чоловіків та 66 жінок); фізичний розвиток і фізичну підготовленість дітей 10 – 17 років, а також ціннісні орієнтації підлітків у процесі фізичного виховання; самооцінку фізичного розвитку у школярів (всього було охоплено 420 учнів, з яких 210 хлопців та 210 дівчат).

Четвертий етап (вересень 2020 – грудень 2020 р.) був присвячений дослідженню взаємозв'язків термінальних і інструментальних цінностей у школярів; взаємозв'язку ціннісних орієнтацій і самооцінки фізичного розвитку школярів; адекватності самооцінки фізичного розвитку за показниками фізичної підготовленості; факторний аналіз показників психофізичного стану школярів 5 – 11 класів; формалізації цінності «здоров'я» на різних етапах навчання в ЗЗСО. У дослідженні взяли участь 420 школярів.

На п'ятому етапі (січень 2021 – грудень 2021 р.) обґрунтовано структуру концепції формування ЗСЖ; алгоритм впровадження концепції формування цінностей ЗСЖ в процесі фізичного виховання у дітей шкільного віку; формування цінностей ЗСЖ школярів в процесі фізичного виховання; рівень теоретичної підготовки та практичних умінь учнів із формування ЗСЖ; визначена наявність шкідливих звичок в учасників педагогічного експерименту; сформованість компоненту ЗСЖ школярів. У дослідженні взяли участь 60 школярів (КГ – 30 учнів та ЕГ – 30 учнів).

На шостому етапі (січень 2022 р.) проводилось оформлення дисертаційної роботи. Організація та проведення етапних досліджень, використання наукових підходів дозволили обґрунтувати концепцію формування цінностей ЗСЖ в процесі фізичного виховання школярів, яка має стати складовою системи фізичного виховання шкільної молоді.

### РОЗДІЛ 3

## ХАРАКТЕРИСТИКА СФОРМОВАНOSTІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ І ФІЗИЧНОГО СТАНУ ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНЬОГО ТА СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

### **3.1. Визначення теоретико-методичних знань у школярів у сфері фізичної культури і спорту**

#### **3.1.1. Рівень теоретичних знань з предмету «Фізична культура» у дітей 5 – 7 класів**

Відповідно до програми з дисципліни «Фізична культура» оцінювання навчальних досягнень школярів на уроках фізичної культури повинно здійснюватися за такими видами діяльності: засвоєння теоретико-методичних знань, засвоєння техніки виконання рухових дій; виконання контрольного нормативу та виконання навчальних завдань під час проведення заняття.

При цьому варто враховувати, що формування знань з фізичної культури сприяє забезпеченню всебічності культурного розвитку людини, усвідомленню змісту, процесу, результатів фізичного виховання, формування мотивацій фізкультурної діяльності. Все це можливо досягти тільки в умовах оптимальної системи формування знань. Одним із механізмів оптимізації цього процесу є контроль цих знань, який повинен здійснюватися як по відношенню до спортивних педагогів, так і до школярів [283, 424, 449, 477].

На базі інваріантних модулів теоретико-методичних знань, які пропонуються в навчальній програмі «Фізична культура» для 5 – 9 та 10 – 11 класів нами були розроблені тестові питання для визначення теоретичних знань учнів з фізичної культури, які включали по 5 питань і були розподілені за наступними розділами: 1 – ЗСЖ; 2 – фізична культура й спорт; 3 – олімпійська освіта та 4 – самоконтроль.

За кожен правильну відповідь учень отримував 1 бал. Максимальна кількість балів – 20. Отримана сума порівнювалася з встановленою системою оцінювання (дод. В):

- менше ніж 10 балів – учень теоретично не підготовлений (до 50 %);
- 10 – 12 балів – задовільне знання матеріалу (50 – 69 %);
- 13 – 16 балів – добре знання матеріалу (70 – 89 %);
- 17 – 20 балів – дуже добре знання матеріалу (90 – 100 %).

ЗСЖ – це розумне використання свого життєвого потенціалу, а також дотримання науково обґрунтованих рекомендацій ВООЗ та інших медичних організацій. Його вказівки виходять із того, що багато причин пошкодження стану здоров'я можна запобігти. Заснований на загальних рекомендаціях щодо харчування, фізичних навантажень, гігієни, тренування, позбавлення шкідливих звичок, запобіганню захворюванням тощо. Також передбачає у своєму змісті психологічний елемент – гармонію з оточуючим середовищем, здорові відносини.

Відповідаючи на перше питання з розділу «Теоретико-методичні знання про ЗСЖ», що таке ЗСЖ, пропонувалось обрати правильну відповідь із запропонованих чотирьох: А) заняття фізичною культурою; Б) перелік заходів, спрямованих на зміцнення і збереження здоров'я; В) індивідуальна система поведінки, спрямована на збереження і зміцнення здоров'я; Г) лікувально-оздоровчий комплекс заходів.

Правильно відповіли 25,0 % респондентів 5 – 7 класів. Значна частина школярів віддали свої голоси на інші варіанти відповіді. Це свідчить про те, що переважна більшість респондентів має поверхневе уявлення, щодо визначення про ЗСЖ.

Фізичний розвиток – це процес формування і змін біологічних форм і функцій організму особистості. Він залежить від природних життєвих факторів організму та його будови. Фізичний розвиток можна оцінити рівнем розвитку фізичних здібностей та антропометричними показниками. Незначна частина школярів обрали правильний варіант відповіді (15,6 %).

На думку О. Дубогай [179], фізична підготовленість – це результат фізичної підготовки, яка досягається при тренуванні фізичних навичок й підвищенні рівня роботоздатності, які потрібні для засвоєння й виконання людиною певного виду

діяльності. Загальна фізична підготовленість характеризує рівень розвитку рухових здібностей та навичок, які необхідні в процесі життєдіяльності людини [179, 257, 411]. Вона є наслідком РА особистості, його інтегральним показником, тому що в процесі виконання рухових дій у взаємодію вступають майже всі органи й системи організму [113, 402, 415].

На питання анкети: «Рівень досягнутого розвитку фізичних здібностей, формування рухових навичок у результаті спеціалізованого процесу фізичного виховання, який спрямований на вирішення конкретних завдань – це», було запропоновано наступні варіанти відповідей: А) фізичний розвиток; Б) фізична підготовленість; В) фізичне здоров'я; Г) фізичний стан. 42,9 % респондентів компетентні у запропонованому питанні.

Відповідаючи на питання: «Що не входить до компонентів ЗСЖ?», учні 5 – 7 класів, розподілили свої голоси наступним чином: 56,2 % – варіант – А) вживання слабоалкогольних напоїв; 10,9 % – варіант – Б) загартування; 25,0 % – варіант – В) відмова від сніданку; 7,9 % – варіант – Г) дотримання режиму дня й РА. Даний розподіл голосів свідчить про те, що половина респондентів 5 – 7 класів, а саме 56,2 %, правильно обрали відповідь.

За визначенням ВООЗ, здоров'я – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутністю хвороби або недуги.

При тестуванні теоретичних знань було з'ясовано, яке визначення оберуть опитані школярі 5 – 7 класів, поняттю здоров'я. 19,5 % обрали варіант – А) стан, за якого відсутні захворювання; 47,6 % обрали варіант – Б) стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя; 10,9 % обрали варіант – В) стан, за якого відсутні фізичні вади; 22,0 % обрали варіант – Г) стан, за якого комфортно займатися фізичними вправами. Слід відмітити, що найвищий відсоток (47,6 %) отримав правильний варіант відповіді (дод. В, табл. 3.1).

При тестуванні 1-го розділу «Теоретико-методичні знання про ЗСЖ» серед школярів 5 – 7 класів, було з'ясовано, що діапазон правильних відповідей знаходиться у межах 15,6 – 56,2 %, проте для більшості опитаних дітей, характерне незнання багатьох питань, пов'язаних із знаннями про ЗСЖ.

Аналізуючи другу частину, яка називається «Теоретико-методичні знання про фізичну культуру й спорт», із запропонованих п'яти питань, найвищі відсотки знайшли своє місце в трьох варіантах.

На думку Т. Ю. Круцевич [255], фізична культура – складова частина культури, пов'язана з системою фізичного виховання, організації спорту, спеціальних наукових дослідів, технічних засобів, потрібних для фізичного виховання і спорту, суспільної та особистої гігієни, раціональної організації активного відпочинку тощо. Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру [258].

Учні 5 – 7 класів, вибираючи із запропонованих варіантів визначення поняття «фізична культура» (у широкому розумінні), ми отримали наступні результати: за варіант – А) органічна частина загальної культури людини й суспільства, яка являє собою сукупність матеріальних і духовних цінностей, які створюються та використовуються суспільством для фізичного вдосконалення людей – проголосувало – 37,5 % опитаних; за варіант – Б) процес виконання фізичних вправ, спрямований на вдосконалення статури – проголосувало – 19,5 % респондентів; за варіант – В) система розвитку фізичних здібностей людини з метою підвищення роботоздатності – проголосувало – 32,8 % опитаних і за варіант – Г) шкільний урок – віддали свої голоси – 10,2 % респондентів. Таким чином, можна констатувати, що незначна частина підлітків (37,5 %) усвідомлюють, що входить в поняття «фізична культура».

На думку Ю. Ф. Курамшина, витривалість (людини) – здатність організму до тривалого виконання будь-якої роботи без помітного зниження роботоздатності. Рівень витривалості визначається часом, протягом якого людина може виконувати задану фізичну вправу (різновид діяльності). Витривалість людини можна охарактеризувати як здатність організму протистояти втомі [258].

Ми поцікавились у респондентів, які найбільш ефективні вправи для розвитку витривалості та отримали наступні результати: А) спринтерський біг, акробатичні вправи, вправи на перекладині; Б) гімнастичні вправи, плавання, боротьба; В) їзда на велосипеді, кросовий біг, лижні гонки та Г) метання, стрибки у висоту, плавання. Втішає той факт, що 36,7 % підлітків змогли обрати правильний варіант відповіді.

Б. М. Шиян трактував поняття сила, як здатність людини переборювати зовнішній опір, або протидіяти йому за рахунок м'язевих зусиль [465].

Відповідаючи на питання анкети: «Вкажіть вправи, які застосовують для розвитку сили?», респондентам пропонувалось обрати правильну відповідь, на їх думку, серед запропонованих варіантів таких, як: А) з подоланням власної ваги тіла; Б) вправи до відчуття втоми; В) вправи, що викликають значне напруження м'язів; Г) вправи, що виконуються швидко. Незначний відсоток опитаних учнів вказали на правильну відповідь.

Учням ми запропонували визначити фізичну вправу, яка надає інформацію про розвиток сили: А) стрибки на скакалці за 30 с; Б) згинання і розгинання рук в упорі лежачи; В) нахил тулуба із положення сидячи; Г) 6-хвилинний біг.

Розподіл голосів склався наступним чином: за варіант – «А» було віддано – 16,4 %, за варіант – «Б» – 36,7 %, за варіант – «В» – 14,8 %, за варіант – «Г» – 32,1 %. Радує той факт, що переважна частина респондентів (36,7 %) дали правильну відповідь.

Т. Ю. Круцевич трактує гнучкість, як здатність людини виконувати рухи з максимальною амплітудою [258].

Ми попросили школярів визначити поняття фізичної якості «гнучкість», пропонувалось обрати з наступних варіантів відповідей: А) глибина нахилу; Б) еластичність м'язів і зв'язок; В) здатність виконувати вправи з напруженням м'язів; Г) здатність рухового апарату виконувати вправи з максимальною амплітудою. Незначна частина респондентів володіє спеціальною термінологією з фізичного виховання (29,0 %).

Таким чином, можна констатувати, що значна частина респондентів виявилися теоретично не підготовленими з питань про фізичну культуру й спорт.

Третя частина анкети складалась з п'яти питань на визначення рівня теоретико-методичних знань з олімпійської освіти. Діти мали вказати, який рік вважають датою проведення перших Олімпійських ігор у Стародавній Греції. Пропонувалось обрати правильну відповідь серед наступних: А) 1206 р. до н.е.; Б) 776 р. до н.е.; В) 334 р.; Г) 1050 р. Варіанти відповідей опитаних школярів розподілились наступним чином: 44,5 % – обрали відповідь під літерою «А», 23,4 % – вказали на варіант «Б». По незначному відсотку припав на варіанти «В» і «Г» (18,7 % та 13,4 % відповідно). Варто відмітити, що незначна кількість школярів (23,4 %) знають рік проведення перших Олімпійських ігор у Стародавній Греції.

Відповідаючи на друге питання анкети: «Вкажіть ім'я відомого математика і філософа – переможця Олімпійських ігор», пропонувалось обрати правильну відповідь із запропонованих: А) Піфагор; Б) Платон; В) Аристотель; Г) Овідій.

Найвищий відсоток (52,4 %) отримав правильний варіант – «А». По незначному відсотку припало на інші варіанти (12,5 %, 22,6 % і 12,5 % відповідно).

Ми поставили питання: «В якому році відбулися перші Олімпійські ігри сучасності?». Варіанти відповідей: А) 1896 р.; Б) 1968 р.; В) 1992 р.; Г) 2000 р. 30,4 % голосів отримав правильний варіант – «А». Всі решта кількість голосів відповіли неправильно.

Олімпійська символіка – це комплекс атрибутів спортивного руху, які є власністю МОК та не можуть використатися без його відома в рекламних або комерційних цілях. Вони символізують ідеали і мету олімпійського руху та всесвітній характер Олімпійських ігор.

На питання анкети: «Що не належить до Олімпійської символіки?», школярам пропонувалось обрати правильну відповідь серед наступних запропонованих: А) олімпійський прапор; Б) олімпійський гімн; В) олімпійська



форма; Г) олімпійське гасло. Найбільша кількість школярів обрали правильний варіант відповіді (35,1 %).

Можна констатувати, що підлітки знають, хто був засновником Олімпійських ігор сучасності. 41,4 % правильно назвали, що це – П'єр де Кубертен. Всі решта, по незначному відсотку назвали – П'єр Рішар (10,1 %), П'єр Нарцис (27,3 %), П'єр Карден (21,2 %).

Респондентів попросили вказати, що таке самоконтроль. Пропонувалось обрати правильний варіант серед запропонованих: А) процес систематичного спостереження за своїм фізичним станом; Б) процес контролю за дотриманням режиму харчування; В) процес систематичного спостереження за синоптичними умовами; Г) процес контролю за дотриманням режиму сну.

46,8 % голосів отримав правильний варіант – А) процес систематичного спостереження за своїм фізичним станом; 23,4 % – школярі віддали варіанту – Б) процес контролю за дотриманням режиму харчування; 14,2 % – учнів проголосувало за пункт – В) процес систематичного спостереження за синоптичними умовами та 15,6 % – отримав варіант – Г) процес контролю за дотриманням режиму сну. Слід відмітити, що майже половина респондентів (46,8 %) знають, що таке самоконтроль.

Ми попросили дітей вказати найбільш доступний прийом контролю за функціональним станом організму під час занять руховими діями. Пропонувалось обрати правильний варіант з наступних запропонованих: А) контроль частоти серцевих скорочень; Б) вимірювання об'єму біцепсів; В) вимірювання росту та ваги тіла; Г) контроль сили м'язів кисті.

Лише 35,1 % підлітків зможуть використовувати контроль за функціональним станом свого організму під час виконання фізичних вправ. Всі решта відсотків розподілились між іншими запропонованими варіантами.

Є показники фізичного розвитку дитини, які можна відслідковувати для того, щоб визначати, чи все добре зі здоров'ям, чи вчасно відбуваються належні зміни. Вчені розрізняють суб'єктивні та об'єктивні показники здоров'я. До

суб'єктивних показників стану здоров'я належать показники самопочуття, роботоздатності, апетиту, сну, настрою.

Об'єктивні показники стану здоров'я пов'язані із вимірюваннями маси та довжини тіла, окружності грудної клітки, частоти дихання, пульсу. Універсального критерію для оцінки здоров'я вчені поки що не виробили. Зазвичай із цією метою використовується сукупність проб.

Учнів попросили назвати суб'єктивні показники, що інформують про стан організму. Пропонувалось декілька варіантів відповідей: А) настрій, бажання займатись фізичними вправами, апетит, сон; Б) життєва ємність легенів, апетит, сон; В) зріст, маса тіла, апетит, сон; Г) частота серцевих скорочень, тиск, життєва ємність легенів.

За варіант – А) настрій, бажання займатись фізичними вправами, апетит, сон, було віддано 36,7 % голосів; за варіант – Б) життєва ємність легенів, апетит, сон, було проголосовано 10,9 %; за варіант – В) зріст, маса тіла, апетит, сон, було віддано – 33,5 % та за варіант – Г) частота серцевих скорочень, тиск, життєва ємність легенів, було проголосовано 18,9 %. Слід відмітити, що незначна частина школярів (36,7 %) правильно впорались із завданням.

На думку школярів, до засобів самоконтролю за адекватністю фізичних навантажень за об'єктивними відчуттями не відносяться: Г) бажання займатися – 34,5 %; А) частота серцевих скорочень (ЧСС) – 25,0 %; В) життєва ємність легень (ЖЄЛ) – 21,8 % та Б) артеріальний тиск (АТ) – 18,7 %.

Частота серцевих скорочень (ЧСС) – це найбільш вагомий фізіологічний показник, який відображає не тільки роботу серцево-судинної системи, але і стан всього організму в цілому. Величина ЧСС залежить від багатьох факторів: віку, емоційності людини, фізичної підготовки, наявності в його організмі патологічних процесів, які впливають на функціонування серця і т. д.

Школярів 5 – 7 класів попросили вказати норму ЧСС здорової людини. Пропонувалось обрати правильну відповідь серед наступних: А) 40 – 59 уд./хв.; Б) 60 – 89 уд./хв.; В) 90 – 120 уд./хв.; Г) 130 – 180 уд./хв.

Результати анкетування виявились наступні, за варіант – А) 40 – 59 уд./хв., було віддано 17,1 %, за варіант – Б) 60 – 89 уд./хв. – було надано 40,6 %. Цей варіант відповіді був правильним, тому переважна більшість респондентів обрали саме його. За варіант – В) 90 – 120 уд./хв. – проголосувало 32,0 % та за варіант – Г) 130 – 180 уд./хв. – надали свої голоси 10,3 %.

Таким чином, рівень теоретичних знань школярів 5 – 7 класів знаходиться на низькому рівні, що своєю чергою свідчить про необхідність удосконалення системи організації занять із теоретичної підготовки.

### **3.1.2. Рівень теоретичних знань з предмету «Фізична культура» у школярів 8 – 9 класів**

Знання є провідним компонентом вмісту освіти у фізичному вихованні. Освіта у галузі фізичної культури повноцінною буде лише тоді, коли школярі опанують систему знань, яка характеризується різноманітністю теоретичного матеріалу, який розкриває всі види фізичної діяльності [320, 339].

Актуальність полягає в тому, що на сьогодні фізкультурна освіта школярів середніх класів має бути спрямована на становлення фізичної культури особистості, в якій головну роль відіграють теоретичні знання. На сьогоднішній день можна констатувати, що теоретико-методичні знання постають як провідний компонент навчального предмету «Фізична культура». Проте в практиці фізичного виховання школярів в ЗЗСО практично відсутнє формування знань із фізичної культури, яке повинно становити базову основу загальної середньої освіти [144, 177].

Особиста гігієна – галузь гігієни, яка розробляє питання збереження та зміцнення здоров'я людини шляхом дотримання режиму в побуті, особистому житті та трудовій діяльності. До таких питань відносять: догляд за шкірою й порожниною рота, гігієна житла, одягу, взуття та ін.

Невід'ємним компонентом особистої гігієни є раціональна організація режиму праці, відпочинку та розпорядку дня. Розпорядок дня має визначати

правильне чергування активного й пасивного відпочинку із дотриманням необхідного об'єму фізичних вправ, загартовуючих процедур тощо.

Особливе значення має збалансоване харчування, а також дотримання гігієни статевого життя. Дотримання правил особистої гігієни сприяє зміцненню здоров'я людини і запобіганню різним захворюванням [169].

Відповідаючи на перше питання з розділу «Теоретико-методичні знання про ЗСЖ», що включає в себе «особиста гігієна», треба було вказати повну відповідь. Пропонувалось обрати відповідь із запропонованих чотирьох: А) догляд за тілом і порожниною рота, відсутність шкідливих звичок; Б) організацію режиму дня, загартування, ранкову гігієнічну гімнастику, догляд за тілом і порожниною рота, заняття фізичними вправами; В) гідро-процедури, сон, чергування праці і відпочинку; Г) прогулянки на свіжому повітрі, режим харчування.

За варіант – А) догляд за тілом і порожниною рота, відсутність шкідливих звичок – відповіли 56,1 % респондентів; за варіант – Б) організацію режиму дня, загартування, ранкову гігієнічну гімнастику, догляд за тілом і порожниною рота, заняття фізичними вправами – 39,6 %; за варіант – В) гідро-процедури, сон, чергування праці і відпочинку – 3,3 %; за варіант – Г) прогулянки на свіжому повітрі, режим харчування – 1,0 %.

Загартування – це поступова адаптація організму до умов навколишнього середовища, які постійно змінюються. Процедури не лише зміцнюють імунітет, а й позитивно діють на нервову систему, покращують обмін речовин та кровообіг, збільшують силу м'язів, надають тону, нормалізують артеріальний тиск.

Ми запропонували школярам вказати найефективніший принцип загартування. При цьому запропонували наступні варіанти: А) систематичність; Б) односторонність; В) безконтрольність; Г) нерегулярність. 74,3 % респондентів 8 – 9 класів знають найефективніший принцип загартування. Інша кількість респондентів вагалася у варіантах відповідей.

Найкраще отримувати енергію Сонця за допомогою сонячних ванн. Завдяки сонцю можливе життя всіх живих істот. Завдяки сонячним променям можна й покращити своє здоров'я, і продовжити своє життя. Люди, які уникають сонця, виглядають блідими й нездоровими.

Під впливом сонячних променів в організмі людини згоряють жири, покращується обмін речовин, знижується рівень цукру в крові, покращується якість крові, завдяки підвищенню гемоглобіну. Ультрафіолетові промені сприяють виробленню в організмі вітаміну D і кальцію, це збагачує сполуку крові й організм має змогу долати хвороби.

На питання анкети: «Коли безпечно приймати сонячні ванни?», було запропоновано наступні варіанти відповідей: А) з 12-00 год. до 16-00 год.; Б) до 11-00 год. і після 16-00 год.; В) з 10-00 год. до 14-00 год.; Г) протягом усього дня. За правильний варіант – Б – віддали свої голоси 51,2 % опитаних школярів. Це говорить про те, що половина респондентів компетентні у запропонованому питанні.

Відповідаючи на питання: «Загартування водою триває:» – А) від 10 секунд до 20 секунд; Б) від 20 секунд до 30 секунд; В) від 30 секунд до 90 секунд; Г) більше 90 секунд. Учні 8 – 9 класів розподілили свої голоси наступним чином: 23,1 % – варіант – А); 55,3 % – варіант – Б); 19,0 % – варіант – В); 2,6 % – варіант – Г). Даний розподіл голосів свідчить про те, що незначна частина школярів 8 – 9 класів, а саме 19,0 %, правильно обрали відповідь.

На питання анкети: «Загартовуючи процедури доречно починати з обливання водою:» – А) гарячою; Б) холодною; В) прохолодною; Г) що дорівнює температурі тіла. Слід відмітити, що найвищий відсоток (49,5 %) отримав правильний варіант відповіді (дод. Д, табл. 3.2).

На питання анкети: «Що таке фізичні вправи?» відповіло 35,5 % школярів, вказавши, що це – види рухових дій, спрямовані на морфологічні і функціональні перебудови організму, на вирішення виховних і освітніх завдань фізичного виховання. Всі решта назвали неправильні варіанти відповідей, такі, як: рухові дії, які спрямовані на формування рухових вмінь і навичок; багаторазове

виконання рухових дій; види рухових дій, які спрямовані на зміну психофізіологічного стану особистості.

Т. Ю. Круцевич [256] констатує, що фізична підготовка – це педагогічний процес, спрямований на виховання фізичних якостей і розвиток функціональних можливостей, що створюють сприятливі умови для забезпечення життєдіяльності людини. З цим визначення погоджуються майже половина луцьких опитаних школярів 8 – 9 класів ЗЗСО № 17 (48,7 %).

Психолог Л. С. Виготський ввів поняття сенситивних періодів розвитку. Згідно нього кожний віковий період розвитку дитини сенситивний до певних видів навчання і спирається на психічні функції, що перебувають у процесі визрівання. Також прийнято і таке визначення даного поняття: сенситивний період – це період підвищеної сприйнятливості психічних функцій до зовнішнього впливу, особливо до впливу виховання й навчання [8].

Ми попросили вказати школярів 8 – 9 класів, найбільш сенситивний вік для розвитку силових і швидко-силових якостей. Респондентам пропонувалось обрати правильну відповідь, на їх думку, серед запропонованих варіантів таких, як: А) старший шкільний вік; Б) молодший шкільний вік; В) середній шкільний вік; Г) дошкільний вік.

Як показало анкетування, за варіант – «А» віддали свої голоси – 29,7 % опитаних, за варіант – «Б» проголосувало – 19,0 % респондентів, прихильників варіанту – «В» склало – 39,6 % школярів та 11,7 % припав на варіант «Г». 39,6 % опитаних учнів вказали на правильну відповідь.

Учням ми запропонували назвати засоби, які не розвивають швидко-силові якості: А) стрибки з місця; Б) стрибки у довжину; В) метання; Г) вправи з обтяженням власного тіла. Тільки 27,4 % учнів зможуть застосувати правильні засоби для розвитку такої фізичної якості, як швидко-силова здібність.

Організація фізичного виховання займає одне з важливих місць в теорії і методиці фізичного виховання. Тому, успішне вирішення завдань фізичного виховання в певній мірі залежить від того, як буде організований навчально-

виховний процес. Заняття руховими діями проводяться з людьми різних вікових груп, в різних умовах та з різною спрямованістю.

На питання анкети: «Що не відноситься до форми занять рекреаційної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості?», пропонувалось обрати з наступних варіантів відповідей: А) урок; Б) фізична вправа; В) ранкова гігієнічна гімнастика; Г) вправи у режимі навчального дня (фізкультурні паузи).

76,0 % – обрали варіант – «А», 7,4 % – отримав варіант – «Б», 7,4 % – припав на варіант – «В», 9,2 % – опинився в графі «Г». Тільки 7,4 % школярів дали правильний варіант відповіді.

Третя частина анкети складалась з п'яти питань на визначення рівня теоретико-методичних знань з олімпійської освіти. Діти мали вказати, визначення «олімпізму». Пропонувалось обрати правильну відповідь серед наступних: А) ідеологічна основа спортивної діяльності; Б) система підготовки спортсменів до Олімпійських ігор; В) норма поведінки; Г) філософія життя, яка звеличує та об'єднує в гармонійне ціле якості тіла, волі й розуму.

Варіанти відповідей опитаних школярів розподілились наступним чином: 37,1 % – обрали відповідь під літерою «А», 42,1 % – вказали на варіант «Б». По незначному відсотку припав на варіанти «В» і «Г» (9,0 % та 11,8 % відповідно). Варто відмітити, що незначна кількість школярів (11,8 %) знають, що таке «олімпізм».

Відповідаючи на друге питання анкети: «На іграх якої Олімпіади Сергій Бубка здобув олімпійське «золото»?», пропонувалось обрати правильну відповідь із запропонованих: А) 1992 р. (XXV Олімпіада, Барселона); Б) 1988 р. (XXIV Олімпіада, Сеул); В) 1996 р. (XXVI Олімпіада, Атланта); Г) 2000 р. (XXVII Олімпіада, Сідней).

Найвищий відсоток (40,4 %) отримав правильний варіант – «Б». По незначному відсотку припало на інші варіанти (19,8 %, 26,4 % і 13,4 % відповідно).

Ми попросили назвати українських олімпійців, удостоєних звання Героя України. Варіанти відповідей: А) Василь Ломаченко (бокс) і Наталія Добринська

(легка атлетика); Б) Сергій Бубка (легка атлетика) і Яна Клочкова (плавання); В) Олексій Михайличенко (футбол) і Володимир Кличко (бокс); Г) Юрій Білоног (легка атлетика) і Лілія Подкопаєва (спортивна гімнастика).

45,4 % голосів отримав правильний варіант – «Б». Всі решта відповіли неправильно.

Було прохання вказати вид спортивної діяльності, чемпіонами Олімпійських ігор з якого є Володимир Лютий, Олексій Михайличенко, Володимир Татарчук, Вадим Тищенко, Олексій Чередник. Школярам пропонувалось обрати правильну відповідь серед наступних запропонованих: А) гандбол; Б) водне поло; В) футбол; Г) баскетбол.

За варіант – «А» – гандбол – 14,0 %, за варіант – «Б» – водне поло – 9,9 %, за варіант – «В» – футбол – 57,8 % і 18,3 % припав на варіант – «Г» – баскетбол. Правильний варіант – «В», який обрала більша кількість школярів.

Національний олімпійський комітет України, скорочено НОК України – громадська організація, що опікується участю українських спортсменів в Олімпійських іграх, діючи відповідно до положень Олімпійської хартії.

На питання анкети: «Коли відзначають офіційну дату народження Національного олімпійського комітету України?», пропонувалось обрати один варіант серед запропонованих: А) 9 березня 2012 р.; Б) 22 грудня 1990 р.; В) 9 травня 1954 р.; Г) 6 липня 1973 р.

50,4 % голосів отримав правильний варіант – Б) 22 грудня 1990 р.; по 10,7 % припав на варіанти – А) 9 березня 2012 р. і В) 9 травня 1954 р. та 28,2 % – отримав варіант – Г) 6 липня 1973 р. Слід відмітити, що половина респондентів (50,4 %) знають, офіційну дату народження Національного олімпійського комітету України.

Четверта частина анкети передбачала перевірку теоретико-методичних знань із самоконтролю.

Як зазначає Ю. Д. Бойчук та А. П. Боярський, обмороження або відмороження – ушкодження тканин організму під дією холоду. Нерідко супроводжується загальним переохолодженням організму, особливо часто



уражає такі частини тіла як вушні раковини, ніс, недостатньо захищені кінцівки, в першу чергу пальці рук та ніг [101, 109].

Ми попросили дітей вказати, що не відноситься до ознак обмороження. Пропонувалось обрати варіант з наступних запропонованих: А) поколювання; Б) печія; В) збідніння шкіри, втрата чутливості; Г) потовиділення.

Правильно відповіли 22,4 % підлітків, вказавши варіант – Г) потовиділення. 11,5 % обрали варіант – А) поколювання; 47,1 % – Б) печія та 19,0 % – В) збідніння шкіри, втрата чутливості.

Опік – різновид травми тканин тіла, який спричинює дія тепла, електричного струму, хімічних речовин або випромінювання [111].

Учнів попросили назвати, що не відноситься до ознак опіків. Пропонувалось декілька варіантів відповідей: А) пошкодженням клітин поверхневих шарів епідермісу; Б) з'являється гіперемія; В) з'являється набряк та біль; Г) з'являється поколювання. Слід відмітити, що незначна частина школярів (15,0 %) правильно впорались із завданням.

Забій, також забиття – пошкодження тканин без порушення їх цілісності. Виникає внаслідок удару тупим предметом або удару об предмет, дії повітряної хвилі (контузія). Характеризується болем, набряком, крововиливом, стійкими порушеннями функцій уражених тканин, органів [118].

Ми запитали у респондентів: «У чому полягає перша медична допомога при забитті?». Правильно відповіли 71,9 % школярів вказавши, що перша медична допомога при забитті полягає в накладанні тугої пов'язки. Всі решта варіанти отримали низький відсоток.

На питання, які суб'єктивні ознаки порушення діяльності серця під час виконання фізичних вправ Ви знаєте, респонденти відповіли наступним чином: 41,3 % вказали на біль і відчуття важкості за грудиною; біль, що віддає у ліву руку. 35,5 % назвали на зниження швидкості виконання вправ; 12,5 % відповіли, що це підвищення частоти дихання та 10,7 % назвали варіант – зниження швидкості виконання вправ.

На питання анкети: «Яким способом не потрібно витягувати потопаючого на берег?», ми запропонували наступні варіанти – А) захопити за голову; Б) захопити за плечі; В) захопити під руки; Г) тягнути за ноги.

Правильно відповіли 44,8 % школярів назвавши варіант – Г. На всі решта варіантів припала незначна кількість відсотків.

Таким чином, рівень теоретичних знань школярів 8 – 9 класів знаходиться на низькому рівні, що своєю чергою свідчить про необхідність удосконалення системи організації занять із теоретичної підготовки.

### **3.1.3. Рівень теоретичних знань з предмету «Фізична культура» у школярів 10 – 11 класів**

Формування знань з фізичної культури сприяє забезпеченню всебічності культурного розвитку людини, усвідомленню змісту, процесу, результатів фізичного виховання, формування мотивацій фізкультурної діяльності. Все це можливо досягти тільки в умовах оптимальної системи формування знань. Одним із механізмів оптимізації цього процесу є перевірка цих знань, яка повинна здійснюватись як по відношенню до вчителів фізичної культури, так і до школярів [283, 424, 449, 477].

Тести складені відповідно до навчальних програм для ЗЗСО «Фізична культура. Профільний рівень, 10 – 11 класи» (авт. колектив В. Єрмолова, Л. Іванова, Г. Смоліус та ін.). Тестування про визначення теоретико-методичних знань школярів проводилось за один день. Тести складається з чотирьох частин теоретико-методичні знання про: ЗСЖ, про фізичну культуру й спорт, з олімпійської освіти та питань із самоконтролю. На виконання тестових завдань відводиться 45 хв.

До кожного із тестів запропоновано 4 варіанти відповідей, серед яких є як правильна, так і неправильні відповіді. Правильною вважається та, що найповніше відповідає на поставлене питання. Кожна вірна відповідь оцінюється в 1 бал. Максимальна кількість балів – 20.

Як трактує Л. Василенко, постава – це звична поза (вертикальна поза, вертикальне положення тіла людини) для людини у спокої і при русі. «Звичне положення тіла» – це те положення тіла, яке регулюється несвідомо, на рівні системи умовних рефлексів, так званих руховим стереотипом. Людина має тільки одну, притаманну лише їй звичну поставу [121].

Відповідаючи на перше питання з розділу «Теоретико-методичні знання про ЗСЖ», як називається звичне положення тіла при сидінні, стоянні, ходьбі та інших видах роботи, яке людина застосовує без зайвого м'язового напруження, пропонувалось обрати правильну відповідь із запропонованих чотирьох: А) постава; Б) плоскостопість; В) лордоз; Г) кіфоз.

Правильно відповіли 96,0 % респондентів 10 – 11 класів. Варіант – плоскостопість обрали – 1,5 %, за варіант – лордоз, віддали свої голоси 2,5 %. Загалом можна стверджувати, що майже всі учні старших класів знають правильну відповідь на поставлене питання.

Дотримання режиму дня має дуже вагомe значення в повсякденному житті школяра. Режим формує дисципліну, допомагає бути зібраним. Це актуально для школярів, так як допомагає дітям правильно поєднувати відпочинок і навчання.

Відповідаючи на питання: «З якою метою необхідно дотримуватися режиму дня?», відповіді розподілились наступним чином, 61,1 % – обрали варіант – А) забезпечення ритмічності роботи організму; 3,3 % – за варіант – Б) забезпечення раціонального режиму харчування; 26,9 % – вказали на варіант – В) підтримання високої роботоздатності протягом дня і 8,7 % за – Г) виконання запланованих справ у строк. Як показало наше анкетування, більша половина опитаних школярів, не знають правильної відповіді на дане питання анкети.

Обмін речовин – це сукупність процесів поглинання речовин із навколишнього середовища, їхніх перетворень в організмі та виведення з нього продуктів життєдіяльності [107].

У тілі живих організмів постійно відбувається обмін речовин і перетворення енергії. Основу обміну складають процеси синтезу – утворення складних органічних сполук із простих, на які витрачається енергія та процеси

розпаду – перетворення складних сполук на прості, під час яких виділяється енергія. Енергія необхідна організмам для підтримання життєдіяльності, забезпечення таких процесів, як живлення, дихання, ріст, розвиток, рух, розмноження [106].

У природі постійно відбувається обмін речовин. Усі живі організми здійснюють обмін речовин із навколишнім середовищем: поглинають поживні речовини й виділяють продукти життєдіяльності [101].

На питання анкети: «В забезпеченні організму енергією перше місце займають?», було запропоновано наступні варіанти відповідей: А) білки; Б) жири; В) вуглеводи; Г) вітаміни та мінеральні речовини. За варіант – А вказали – 54,7 %, варіант – Б – 5,7 %, варіант – В – 32,5 % та варіант Г – 7,1 %. Це говорить про те, що значна частина респондентів, компетентні у запропонованому питанні.

Раціональне харчування сприяє збереженню здоров'я, перешкоді шкідливим факторам оточуючого середовища, фізичній й розумовій роботоздатності, а також активному довголіттю.

Відповідаючи на питання: «Яке співвідношення вуглеводів, жирів і білків має бути у раціональному харчуванні?», учні старших класів, розподілили свої голоси наступним чином: 11,9 % – варіант – А) 30:60:10; 59,5 % – варіант – Б) 60:30:10; 17,4 % – варіант – В) 45:45:10; 11,2% – варіант – Г) 40:40:20. Даний розподіл голосів свідчить про те, що переважна більшість школярів 10 – 11 класів, не змогли відповісти на поставлене питання анкети. Лише 11,9 % опитаних старшекласників правильно обрали відповідь.

Рівень РА у шкільному віці головним чином зумовлюється не віковою потребою в ній (кінезифілія), а організацією фізичного виховання у ЗЗСО, залученням учнів до організованих та самостійних занять у позаурочний час.

При тестуванні теоретичних знань було з'ясовано, яка тривалість спеціально організованої РА на тиждень є нормою для школярів 15 – 17 років. 8,0 % обрали варіант – А) 3 – 4 години; 26,9 % обрали варіант – Б) 10 – 12 годин; 57,1 % обрали варіант – В) 6 – 8 годин; 8,0 % обрали варіант – Г) 15 – 18 години.

Слід відмітити, що найвищий відсоток (57,1 %) отримав неправильний варіант відповіді. 26,9 % респондентів відповіли правильно на поставлене питання (дод. Е, табл. 3.3).

Аналізуючи другу частину, яка називається «Теоретико-методичні знання про фізичну культуру й спорт», із запропонованих п'яти питань, найвищі відсотки знайшли своє місце в трьох варіантах.

Як трактує В. А. Романенко, вміння – здатність належно виконувати певні дії, засновані на доцільному використанні людиною набутих знань і навичок. Передбачає використання раніше набутого досвіду, певних знань; без останніх немає вмінь. Утворення вмінь є складним процесом аналітико-синтетичної діяльності кори великих півкуль головного мозку, в ході якого створюються й закріплюються асоціації між завданням, необхідними для його виконання знаннями та застосуванням знань на практиці [392].

Ми поставили питання школярам старшої школи: «Дати визначення поняття «вміння»» та отримали наступні результати: варіант – А) система підготовки, яка спрямована на оволодіння людиною різноманітними руховими діями (6,5 %) опитаних; варіант – Б) рівень оволодіння людиною фізичними вправами, виконання яких не потребує включення процесів мислення (58,7 %) респондентів; варіант – В) рівень оволодіння людиною руховими діями, при якому управління рухами здійснюється при активній ролі мислення (13,4 %) опитаних і варіант – Г) здатність людини виконувати рухові дії – віддали свої голоси 21,4 % респондентів.

Таким чином, можна констатувати, що 13,4 % підлітків усвідомлюють, що входить в поняття «вміння». Високий відсоток респондентів, не змогли обрати правильний варіант відповіді.

Результати, отримані в ході тестового опитування з визначення поняття «навичка», ми отримали наступні результати. 16,6 % – обрали варіант – А) процес оволодіння людиною фізичними діями, які необхідні для її життєвої діяльності; 64,2 % – обрали варіант – Б) ступінь володіння дією, при виконанні якої управління рухом відбувається автоматично – не потребує спеціально

спрямованої уваги на неї; 6,6 % – зупинились на варіанті – В) здатність людини переміщувати своє тіло у просторі й у часі та 12,6 % – обрали варіант – Г) рівень оволодіння людиною фізичними діями, виконання яких не вимагає включення процесів мислення. Втішає той факт, що 64,2 % підлітків змогли обрати правильний варіант відповіді.

Фізична якість людини – це сукупність її біологічних і психічних властивостей, яка характеризує фізичну готовність здійснювати активні рухові дії. До фізичних якостей належать швидкість, спритність, сила, гнучкість, витривалість [258].

Відповідаючи на питання анкети: «Чим визначається рівень розвитку фізичних якостей людини?», респондентам пропонувалось обрати правильну відповідь, на їх думку, серед запропонованих варіантів таких, як: А) руховими тестами; Б) індивідуальними спортивними показниками; В) розрядними нормативами єдиної спортивної класифікації; Г) індивідуальною реакцією організму на зовнішнє навантаження.

Як показало анкетування, за варіант – «А» віддали свої голоси – 19,8 % опитаних, за варіант – «Б» проголосувало – 14,2 % респондентів, прихильників варіанту – «В» склало – 8,9 % школярів старших класів та найвищий відсоток припав на варіант «Г» (57,1 %). Правильно дали відповідь незначна частина опитаних школярів (19,8 %).

Старшекласників ми попросили: «Вибрати з переліку визначення поняття «методика»»: А) сукупність різноманітних методів, які забезпечують успішність оволодіння окремими вправами і форм організації заняття; Б) система викладання і передачі досвіду підростаючому поколінню; В) процес і результат діяльності людини; Г) засіб і спосіб фізичного вдосконалення людини для виконання нею своїх соціальних обов'язків. Переважна більшість респондентів (72,2 %) дали правильну відповідь.

Т. Ю. Круцевич зазначає, що спритність – це здатність людини виконувати певну вправу, рух, дію чи комплекс рухів за різних обставин у найменший проміжок часу з найменшою енергетичною затратою, на повному автоматизмі

(гімнастика) та/чи при миттєвій розумовій діяльності з вирішення нових непередбачуваних фізичних задач (футбол, баскетбол, інші командні види спорту) [259].

Відповідаючи на питання анкети: «Які методи не розвивають спритність?», пропонувалось обрати з наступних варіантів відповідей: А) асиметричні рухи під час виконання симетричних вправ; рухові дії з різним м'язовим напруженням; Б) дії з незвичних вихідних положень; дзеркальне виконання вправ; В) ускладнення вправ додатковими рухами; зміна швидкості й темпу руху, способів виконання вправ; Г) метод повторної вправи.

15,8 % – обрали варіант – «А», по 4,0 % – отримали варіанти – «Б» і «В». Найбільший відсоток (76,2 %) припав до графі «Г». Саме цей варіант і був правильним.

Формування спортивного руху людей з інвалідністю в Україні бере свій початок з 1989 року. Саме в цей період формувались фізкультурно-спортивні та оздоровчі клуби людей з особливими потребами. У подальшому дані громадські об'єднання стали базою для створення національних федерацій спорту людей з інвалідністю з різними видами уражень: опорно-рухового апарату, порушеннями зору, слуху та інтелекту. У квітні 1992 року, ці чотири федерації об'єдналися у Національний комітет спорту інвалідів України, що на сучасному етапі представляє Україну у міжнародному паралімпійському русі, виконуючи функції Національного паралімпійського комітету, а також сприяє участі українських спортсменів у Дефлімпійських іграх.

Третя частина анкети складалась з п'яти питань на визначення рівня теоретико-методичних знань з олімпійської освіти. Відповідаючи на перше питання анкети: «Паралімпійський рух в Україні почав розвиватись»: А) 1927 р.; Б) 1980 р.; В) 1989 р.; Г) 2000 р., варіанти відповідей школярів старших класів розподілились наступним чином: 62,6 % – обрали відповідь під літерою «В», 32,5 % – вказали на варіант «Г». По незначному відсотку припав на варіанти «Б» і «А» (3,1 % та 1,8 % відповідно). Варто відмітити, що більшість респондентів (62,6 %) знають рік розвитку Паралімпійського руху в Україні.

Символ Паралімпійських ігор складено з трьох півмісяців «agitos», забарвлених в червоний, синій і зелений кольори, що оточують одну точку на білому полі. Слово «agitos» в перекладі з латинської означає – рухати, направляти, спрямовувати. Вибір кольору кожного агітоса, який часто зустрічаються кольоровими комбінаціями в державних прапорах різних країн. Паралімпійський символ був створений великим Європейським рекламним агентством Scholz & Friends і затверджений в квітні 2003 року.

Подібна тенденція склалась у відповідях на друге питання, яке звучало наступним чином: «Якого кольору паралімпійські кольори?». Було подано наступні варіанти відповідей: А) червоний, синій і зелений; Б) жовтий, чорний і сірий; В) оранжевий, блакитний і бурий; Г) бірюзовий, фіолетовий і білий.

Найвищий відсоток (65,0 %) отримав правильний варіант – «А». По незначному відсотку припало на інші варіанти (10,4 %, 14,2 % і 10,4 % відповідно).

Ми поцікавились у школярів 10 – 11 класів, що означають паралімпійські кольори. Варіанти відповідей: А) віру, волю, відданість; Б) силу духу, наполегливість, красу; В) силу, волю, мужність; Г) розум, тіло і твердий дух.

Незначний відсоток респондентів (21,4 %) обрав правильний варіант – «Г». Всі решта кількість голосів відповіли неправильно (4,9 %, 5,5 % і 68,2 % відповідно).

«Олімпізм» – це філософія життя, яка підносить та об'єднує в гармонійне ціле гідність тіла, волі та розуму. Олімпізм, поєднує спорт з культурою та освітою, прагне до створення способу життя, який формується на радості від зусилля, освітній цінності гарного прикладу та повазі загальних основних етичних принципів [230, 289].

На питання анкети: «Які поняття поєднує «олімпізм»?», школярам старших класів пропонувалось обрати правильну відповідь серед наступних запропонованих: А) красу, силу, мужність; Б) тіло, волю, розум; В) дух, волю, красу; Г) віру, волю, відданість.



За варіант – «А» – красу, силу, мужність – 42,8 %, за варіант – «Б» – тіло, волю, розум – 36,6 %, за варіант – «В» – дух, волю, красу – 10,3 % і 10,3 % припав на варіант – «Г» – віру, волю, відданість. Правильний варіант – «Б».

Можна констатувати, що підлітки знають, кому належать слова з поеми «Ода спорту» «О спорт, ти – мир». 73,8 % чітко і правильно назвали, що це – П'єр де Кубертен. Всі решта, по незначному відсотку назвали – Олексій Бутовський (7,1 %), Вільгельм Гебгарт (14,2 %), Віктор Балка (4,9 %).

П. І. Бей трактує, перелом, як часткове або повне порушення цілісності кістки, викликане впливом на неї механічної сили: насильно або в результаті падіння, удару, а також внаслідок патологічного процесу, пухлини, запалення [81]. Респондентів попросили вказати послідовність дій у наданні першої допомоги при переломі кінцівок. Пропонувалось обрати правильний варіант серед запропонованих: а) нічого не робити до прибуття «швидкої допомоги»; б) потягнути за кінцівку; в) накласти й зафіксувати шину; г) зробити легкий масаж.

86,5 % голосів отримав правильний варіант – в) накласти й зафіксувати шину. По незначному відсотку отримали інші варіанти відповідей. Слід відмітити, що переважна кількість школярів володіють знаннями першої допомоги при переломі кінцівок.

Серцевий ритм, частота серцевих скорочень – важлива складова фізіологічного стану організму. Зазвичай розраховується як число скорочень серця за хвилину та виражається в числі ударів за хвилину.

У стані спокою середній серцевий ритм людини становить біля 70 ударів за хвилину для чоловіків і 75 ударів за хвилину для жінок; проте, ця величина варіює серед різних людей і зазвичай нижча у людей, які займаються спортом. Серцевий ритм новонароджених складає 130 – 150 ударів за хвилину, у молоді близько 100 – 130 ударів за хвилину.

Школярів старших класів попросили вказати частоту серцевих скорочень, яка не повинна перевищуватися під час занять фізичними вправами. Пропонувалось обрати правильний варіант з наступних запропонованих: а) 180 уд./хв.; б) 100 уд./хв.; в) 200 уд./хв.; г) 120 уд./хв. Правильно відповіли 32,5 %

підлітків, вказавши варіант – а) 180 уд./хв. 57,9 % обрали варіант – г) 120 уд./хв., 6,3 % – в) 200 уд./хв. та 3,3 % – б) 100 уд./хв.

За визначенням ВООЗ, проба Руф'є – це нескладне фізичне випробування, за результатами якого можна судити про роботу серця дитини під час фізичного навантаження і, відповідно, про те, який рівень фізичного навантаження для нього допустимий. В Україні це обов'язковий для всіх дітей тест з 2009 року. Після його проведення дитині видається довідка із зазначенням групи для занять фізкультурою: основна (немає проблем з серцево-судинною системою і скарг на серце); підготовча (є незначні відхилення у фізичному розвитку, наприклад, сколіоз 1-ої стадії); спеціальна (є хронічні патології, які вимагають індивідуального підходу при виконанні вправ).

Школярів попросили вказати, що визначає проба Руф'є. Пропонувалось декілька варіантів відповідей: а) рівень загальної фізичної підготовленості; б) рівень фізичного навантаження; в) функціональний стан дихальної системи; г) функціональний стан серцево-судинної системи. 23,0 % старшокласників знають, що визначає данна проба.

Зростання захворюваності у зв'язку з різними порушеннями постави відзначається у дітей шкільного віку, вони на сьогодні є однією з найсерйозніших соціальних проблем. Аналіз результатів, отриманих в ході обстеження дітей шкільного віку (від 6 до 16 років), примушує побачити нам усю глибину цієї проблеми: більше 90 % дітей мають відхилення в розвитку опорно-рухового апарату. Розвиток вираженої деформації хребта й грудної клітки при сколіотичній хворобі у дітей впливає на значне погіршення функціонального стану організму дитини. Це проявляється в серйозних відхиленнях діяльності дихальної і серцево-судинної систем.

Школярам старших класів пропонувалось відповісти на питання анкети: «Які вправи належать до вправ на профілактику порушень постави?». Пропонувались наступні варіанти відповідей: а) вправи з гімнастичною палицею; б) стрибки у довжину з місця; в) піднімання тулуба з положення лежачи в сід; г) стрибки через скакалку.

На варіант – а) вправи з гімнастичною палицею, вказали 47,6 % голосів респондентів, варіант – б) стрибки у довжину з місця – 4,1 %, варіант – в) піднімання тулуба з положення лежачи в сід – 5,5 % і варіант – г) стрибки через скакалку – 42,8 %. Найвищий відсоток голосів (47,6 %) отримав правильний варіант відповіді – а) вправи з гімнастичною палицею, що є приємним фактом.

Корекція маси тіла в дітей і підлітків – актуальна і дуже серйозна проблема. Причини її виникнення та концепції розв'язання, розглянуто в дослідженнях багатьох авторів [122, 135, 138].

Актуальність вирішення проблеми надмірної ваги посилюється через значне поширення огрядності серед дітей. Однак спосіб шкільного життя і фізичне виховання в ЗЗСО, що реалізується через стандартну програму, не сприяє ефективному розв'язанню проблеми контролю ваги та корекції маси тіла в дітей і підлітків. Отож пошук і обґрунтування ефективних вправ та новітніх методик, спрямованих на зниження маси тіла в дітей та підлітків з урахуванням особливостей малорухливого способу життя та порушень в організмі, актуальними завданнями сьогодення.

Школярів 10 – 11 класів попросили вказати рекомендації для запобігання надлишкової маси тіла. Пропонувалось обрати правильну відповідь серед наступних: а) вести активний спосіб життя і раціонально харчуватись; б) щоденно зважуватися; в) вживати більше продуктів, до яких входять жири; г) дотримуватися дієти.

Результати анкетування виявились наступні, за варіант – а) вести активний спосіб життя і раціонально харчуватись, було віддано 87,3 %. Цей варіант відповіді був правильним, тому переважна більшість респондентів обрали саме його. По незначному відсотку припав на варіанти: б) щоденно зважуватися; в) вживати більше продуктів, до яких входять жири; г) дотримуватися дієти (3,9 %, 1,7 % та 7,1 % відповідно).

Отже, проведення предмету «Фізична культура» вже давно вимагає певного осмислення, побудови в логічній послідовності, викладання матеріалу з обов'язковим урахуванням теоретико-методичних знань з можливим залученням

нових джерел інформації та інтерактивних технологій навчання, що може забезпечити новизну сприйняття матеріалу та відповідність сучасним прагненням дітей старшого шкільного віку.

Для стимулювання самостійної роботи необхідно проводити тематичні вікторини, конкурси, ігри «Що, де, коли» у позанавчальний час. Все це може сприяти покращенню не тільки теоретичних знань з фізичної культури, а й потреб до спеціально-організованих та самостійних занять руховими діями та формування ЗСЖ.

Отже, рівень теоретичних знань школярів 10 – 11 класів знаходиться на низькому рівні, що своєю чергою свідчить про необхідність удосконалення системи організації занять із теоретичної підготовки.

### **3.1.4. Порівняльна динаміка оволодіння теоретико-методичними знаннями школярів 5 – 11 класів у сфері фізичної культури і спорту**

У контексті Концепції «Нової української школи» (2016 р.) ЗЗСО має навчити дітей використовувати знання і вміння, отримані в процесі навчання, для вирішення повсякденних проблем і життєвих ситуацій, що відповідає Державному стандарту базової і повної загальної середньої освіти (постанова Кабінету Міністрів України № 1392 від 23 листопада 2011 р.), тому заняття фізичною культурою повинні увійти до звички учня. Рух, змагання, самоствердження – природна суть фізичної культури й спорту [74].

Випускник ЗЗСО – це патріот України, який знає її історію; носій української культури, який поважає культуру інших народів; компетентний мовець, що вільно спілкується державною мовою, володіє також рідною (у разі відмінності) й однією чи кількома іноземними мовами, має бажання й здатність до самоосвіти, виявляє активність і відповідальність у громадському й особистому житті, здатний до підприємливості й ініціативності, має уявлення про світобудову, бережно ставиться до природи, безпечно й доцільно використовує досягнення науки й техніки, дотримується ЗСЖ [75].

Фізична культура як складова загальної культури, закладає основи збереження здоров'я та розвитку всіх його складових, використовує комплексний підхід до формування розумових та фізичних якостей і навичок, удосконалює фізичну та психологічну підготовку до активної життєдіяльності, формує пріоритети оздоровчої спрямованості фізичних вправ та забезпечує загальний культурний розвиток особистості [312].

Результати, які були отримані під час анкетування з виявлення рівня теоретичних знань за розділами відповідно до навчального матеріалу з фізичної культури, узагальнено в табл. 3.4.

*Таблиця 3.4*

**Порівняльна динаміка правильних відповідей за розділами теоретико-методичних знань школярів 5 – 11 класів у галузі фізичної культури та спорту, % (n = 370)**

Розділи	Класи		
	5 – 7 клас (n = 128)	8 – 9 клас (n = 121)	10 – 11 клас (n = 121)
1. Знання про ЗСЖ	37,46	46,72	43,28
2. Знання про ФК і С	31,88	31,72	49,16
3. Знання із олімпійської освіти	36,54	32,16	51,88
4. Знання із самоконтролю	38,74	39,08	55,38

Під час анкетування, було з'ясовано, що найменшу складність викликають запитання за розділом «Самоконтроль» (діапазон правильних відповідей у межах 38,74 % – 55,38 %), проте для більшості респондентів характерне незнання багатьох питань, пов'язаних із знаннями про фізичну культуру й спорт (31,88 % – 49,16 % відповідно).

Як видно з табл. 3.4 у розділі зі «ЗСЖ» найменший відсоток припав на вікову категорію – 5 – 7 класи (37,46 %). Найбільший відсоток правильних відповідей продемонстрували школярі 8 – 9 класів (46,72 %). Найнижчий показник позитивних відповідей зі всіх розділів, припав на респондентів 10 – 11 класів (43,28 %). Слід

вказати, що здебільшого труднощі в опитаних школярів викликали питання, пов'язані з тем про режим дня, раціональне харчування та РА.

Найнижчий показник правильних відповідей з розділу «Олімпійська освіта» виявився у школярів 8 – 9 класів (32,16 %), 36,54 % учнів 5 – 7 класів та 51,88 % старшокласників були компетентні у даному розділі теоретико-методичних знань.

Таким чином, загалом можна стверджувати, що з віком збільшується кількість обізнаності школярів з теоретичної підготовки, що є хорошою підставою щодо формування потреб до спеціально-організованих та самостійних занять фізичними вправами та формування ЗСЖ.

### **3.2. Характеристика мотивів і інтересів школярів середнього та старшого шкільного віку до занять фізичною культурою і спортом**

Науково-технічний прогрес породжує великі зміни в багатьох галузях знань. Це призводить до майбутньої інтенсифікації й ускладнення процесу навчання в ЗЗСО. Об'єм вивченої інформації, якої щороку збільшується, вимагає від учнів великих психічних і фізичних зусиль. Від ефективності фізичного виховання значно залежить стан здоров'я, рівень роботоздатності та професійне майбутнє школярів. Саме тому потрібно шукати можливості вдосконалення фізичного виховання в ЗЗСО за рахунок, з одного боку, покращення діяльності школярів, а з іншого – підвищення результативності роботи педагогів [148, 149, 220].

Інтегральним результатом соціально-економічного й духовного розвитку суспільства є стан здоров'я нації. Всім відомо, здоров'я людини формується в дитячому віці на базі генетичних факторів, екологічних умов та способу життя [363, 364]. Одним з ефективних засобів покращення здоров'я та фізичної підготовки дітей є виконання фізичних вправ [133, 257, 465, 466]. У наукових дослідженнях розроблено концептуальні положення фізичного виховання дітей, подаються рекомендації щодо спрямованості рухових дій і дозування навантажень. Водночас залучення школярів до фізичного виховання певною мірою визначається рівнем розвитку мотивації та інтересу до такої діяльності (Додаток М) [409, 453, 480].

В результаті проведення анкетування в наших дослідженнях було з'ясовано, що 43,2 % учнів не займаються спортом, при цьому слід відмітити, що найбільша кількість цих дітей була серед дівчат 9 – 11 класів, хлопців 8 та 9 класів (табл. 3.5).

Причини, які назвали школярі, із-за яких вони не займаються спортом, були наступні: не маю бажання та за станом здоров'я (56,8 % та 43,2 % відповідно). Приблизно однаково кількість голосів припала на дані варіанти відповідей учнів не залежно від року навчання та статті учнів.

Відповідаючи на питання анкети: «Яким видом спорту займаєтесь?», респонденти назвали наступні види РА, а саме: єдиноборства, танці, ігрові види спорту (баскетбол, футбол, волейбол, теніс), атлетична гімнастика, легка атлетика, плавання, туризм, шейпінг, аеробіка, шахи, шашки.

Даючи відповідь на питання анкети: «Скільки років займаєтесь спортом?», були запропоновані наступні варіанти відповідей: 1 рік, 3 роки, 5 років, більше 5 років. Загалом респонденти 20,6 % голосів вказали на варіант – більше 5 років, по 13,7 % припало на варіанти – 1 рік та 3 роки, 8,6 % учнів обрали відповідь – 5 років. Школярі 5 класу, обох статей, по 10,0 % обрали варіант – 3 роки; учні 6 класу, по 16,6 % вказали на відповідь – 3 роки; хлопці 7 класу 16,6 % займаються більше 5 років, а дівчата 16,6 % назвали відповідь – 3 роки. По найвищому відсотку (10,0 %), серед хлопців 8 класу, припав на відповідь – 3 роки та більше 5 років. Дівчата даної вікової категорії 16,6 % назвали варіант – 3 роки; 16,6 % хлопців 9 класу вказали на 1 рік, а 16,6 % дівчат – 3 роки.

Учні 10 класу, по 30,0 % надали варіанту – більше 5 років; юнаки випускного класу, найбільшу кількість голосів (по 16,6 %) надали відповідям – 1 рік та 3 роки, а 30,0 % дівчат – більше 5 років.

Аналізуючи відповіді на питання анкети було з'ясовано, що серед обстежуваного контингенту 56,8 % займаються спортом, серед яких: кандидатів в майстри спорту було 1,7 % учнів, з I дорослим розрядом було виявлено 10,3 % учнів, з II дорослим розрядом – 5,1 % учнів та 82,9 % респондентів не мають певних досягнень у спорті. Слід відзначити, що зі збільшенням віку спостерігається поступове зменшення учнів, які займаються спортом, дана тенденція в більшій мірі була властива дівчатам.

Таблиця 3.5

## Мотивація учнів 5 – 11 класів до занять спортом і фізичною культурою, %

Відповідь	Всього	5 клас		6 клас		7 клас		8 клас		9 клас		10 клас		11 клас	
		х (n=30)	д (n=30)	х (n=30)	д (n=30)	х (n=30)	д (n=30)	х (n=30)	д (n=30)	х (n=30)	д (n=30)	х (n=30)	д (n=30)	х (n=30)	д (n=30)
<b>Чи займаєтесь Ви спортом?</b>															
так	56,8	60,0	40,0	56,6	53,3	50,0	46,7	43,3	40,0	40,0	36,6	46,7	33,3	50,0	13,3
ні	43,2	40,0	60,0	43,4	46,7	50,0	53,3	56,7	60,0	60,0	63,4	53,3	66,7	50,0	86,7
<b>Якщо «ні», то з якої причини?</b>															
не маю бажання	22,4	43,3	40,0	40,0	43,3	43,3	43,3	40,0	40,0	40,0	43,3	40,0	43,3	43,3	43,3
за станом здоров'я	20,6	40,0	43,3	43,3	40,0	40,0	40,0	43,3	43,3	43,3	40,0	43,3	0	40,0	43,4
<b>Скільки років займаєтесь?</b>															
1 рік	13,7	6,6	6,6	3,3	6,6	3,3	3,3	3,3	10,0	16,6	16,6	10,0	10,0	16,6	10,0
3 роки	13,7	10,0	10,0	16,6	16,6	10,0	16,6	10,0	16,6	10,0	10,0	16,6	16,6	16,6	10,0
5 років	8,6	3,3	3,3	3,3	3,3	6,6	3,3	3,3	6,6	10,0	6,6	10,0	10,0	6,6	10,0
5 років і >	20,6	3,3	3,3	3,3	3,3	16,6	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	30,0	30,0	10,0	30,0
<b>Чи маєте Ви спортивний розряд, який?</b>															
II юн. р.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
I юн. р.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
III р.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
II р.	5,1	3,3	3,3	3,3	3,3	6,6	9,9	6,6	6,6	3,3	3,3	3,3	6,6	6,6	3,3
I р.	10,3	10,0	0	0	10,0	10,0	10,0	0	10,0	0	10,0	0	10,0	10,0	10,0
к.м.с.	1,7	0	3,3	0	0	0	3,3	0	0	0	3,3	0	0	0	3,3
м.с.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
немаю	82,9	86,7	93,4	96,7	86,7	83,4	76,8	93,4	83,4	96,7	83,4	96,7	83,4	83,4	83,4
<b>Скільки разів на тиждень Ви тренуєтесь?</b>															
два рази	8,6	60,0	50,0	50,0	50,0	46,6	43,3	33,3	30,0	20,0	16,6	0	0	16,6	0
три рази	13,7	16,6	10,0	10,0	10,0	6,6	0	0	6,6	0	6,6	6,6	6,6	10,0	16,6
чотири рази	20,6	20,1	23,3	0	0	23,3	0	0	23,3	0	16,6	16,0	0	23,3	16,6
п'ять разів і >	13,7	3,3	3,3	6,6	0	3,3	0	6,6	3,3	13,3	9,9	9,9	0	13,3	13,3
не займаюсь	43,4	0	13,4	33,4	40,0	20,2	56,7	60,1	36,8	66,7	50,3	67,5	93,4	36,8	53,5
<b>З якою метою Ви займаєтесь спортом?</b>															
підвищити фізичну підготовленість	8,6	3,3	6,6	13,7	10,4	9,9	6,6	0	6,6	6,6	0	3,3	6,9	3,3	3,3
отримати задоволення від рухової активності	6,8	8,5	6,6	9,9	6,6	0,5	9,9	0	0	3,3	0	0	0	3,7	0



## Продовження таблиці 3.5

досягти високих спортивних результатів	8,6	9,9	7,0	6,6	6,6	9,9	0,5	0	3,3	0	3,3	6,6	3,3	16,6	0
приймати участь у змаганнях	3,5	3,3	3,3	0	6,6	6,6	9,9	0,4	0	0	3,3	0	3,3	3,3	0
покращити здоров'я	6,8	13,3	9,9	9,9	9,9	13,2	13,2	13,2	9,9	9,9	6,6	13,7	6,6	6,6	6,6
досягти гармонійності тілобудови	5,2	8,4	3,3	0	0	3,3	3,3	9,9	0	0	6,6	6,6	3,3	3,3	0
нормалізувати вагу тіла	3,4	3,3	0	0	3,3	3,3	0	6,6	3,3	3,3	0,3	3,3	0	3,3	3,3
для самоствердження	5,2	0	3,3	0	0	3,3	3,3	0	0	0	3,3	3,3	0	0	0
активно проводити дозвілля	5,2	0	0	9,9	3,3	0	0	6,6	0	0	3,3	3,3	6,6	6,6	0
для спілкування з друзями	3,5	10,0	0	6,6	6,6	0	0	6,6	16,9	16,9	9,9	6,6	3,3	3,3	0,1
не займаюся	43,2	40,0	60,0	43,4	46,7	50,0	53,3	56,7	60,0	60,0	63,4	53,3	66,7	50,0	86,7
<b>Як часто Ви пропускаєте заняття з фізичної культури?</b>															
майже не пропускаю	31,0	49,8	60,0	68,4	60,4	53,5	56,8	40,0	43,3	53,5	47,0	33,4	26,7	30,0	30,0
тільки, коли хворію	20,6	13,5	6,6	3,3	26,4	30,0	30,0	40,1	43,5	13,5	26,6	33,4	53,5	26,6	13,5
3 – 4 рази за семестр	15,5	16,6	3,3	6,7	9,9	6,6	3,3	3,3	0	9,9	6,6	23,3	9,9	6,6	23,3
часто	18,9	0	3,3	8,4	3,3	0	0	6,6	3,3	6,6	3,3	0	0	20,0	23,3
займаюся в СМГ	3,4	6,6	16,8	3,3	0	3,3	6,6	0	0	9,9	6,6	0	0	3,3	3,3
звільнений (-на)	10,6	13,5	10,0	9,9	0	6,6	3,3	10,0	9,9	6,6	9,9	9,9	9,9	13,5	6,6
<b>З якою метою Ви відвідуєте заняття з фізичної культури?</b>															
знаю, що це нормально для здоров'я	18,9	53,5	43,8	24,0	53,7	15,3	47,0	15,2	7,3	25,1	12,1	17,4	10,8	13,3	23,3
для отримання балів з фізичної культури	3,4	6,6	9,9	9,9	13,3	15,2	20,0	15,2	20,0	15,2	15,2	13,3	13,3	0	6,6
цікаво на заняттях	8,6	6,6	9,9	0	9,9	3,3	0	6,6	9,9	3,3	6,6	9,9	9,9	6,6	10,0
вчуся виховувати волевільні якості	13,7	6,6	6,6	3,3	0	6,6	3,3	0	3,3	6,6	9,9	6,6	9,9	16,6	10,0
щоб отримати консультацію для самостійних занять фізичними вправами	8,6	0	3,3	6,6	0	6,6	3,3	6,6	9,9	6,6	6,6	3,3	6,6	10,0	6,6

## Продовження таблиці 3.5

щоб підвищити свою фізичну підготовленість	8,6	6,6	3,3	9,9	3,3	9,9	6,6	13,3	9,9	13,3	9,9	9,9	9,9	6,6	10,0
щоб не мати заборгованості з предмету «Фізична культура»	10,0	0	3,3	10,0	9,9	13,3	6,6	13,3	13,3	20,0	13,3	9,9	9,9	6,6	3,3
щоб навчитися новим вправам	3,3	0	0	9,9	3,3	0	6,6	3,3	3,3	0	6,6	9,9	6,6	9,9	6,8
щоб отримати розрядку після розумового навантаження	3,3	3,3	6,6	9,9	6,6	9,9	0	6,6	6,6	3,3	6,6	6,6	6,6	10,3	6,9
щоб підвищити свою рухову активність	6,6	3,3	3,3	6,6	0	13,3	3,3	9,9	6,6	0	3,3	3,3	6,6	6,6	9,9
не відвіую	15,0	13,5	10,0	9,9	0	6,6	3,3	10,0	9,9	6,6	9,9	9,9	9,9	13,5	6,6

Ми поцікавились у школярів: «Скільки разів на тиждень Ви тренуєтесь?», нас занепокоїв той факт, що починаючи з дівчат 7 класу та закінчуючи респондентами 11 класів, найвищий відсоток голосів припав на варіант відповідей – не займають фізичними вправами. Слід зазначити, що школярі 5 – 6 та хлопці 7 класів найвищий відсоток голосів надали варіанту – 2 рази на тиждень займаються РА. По незначному відсотку отримали решта варіантів відповідей.

Відповідаючи на питання анкети, спостерігається наступна ієрархія у відповідях. Так пріоритетом у відповіді на питання «З якою метою Ви займаєтесь спортом?» найбільший відсоток респондентів не займаються спортом. У хлопців та дівчат 5, 7 класів, хлопців 8 та дівчат 11 класів є покращення здоров'я. В опитуваних учнів 6 та дівчат 10 класів – це підвищити фізичну підготовленість. Варіант – «для спілкування з друзями» обрали дівчата 8, учні 9 та хлопці 10 класів. 16,6 % юнаків випускного класу вказали на варіант – досягти високих спортивних результатів.

Даючи відповідь на питання: «Як часто Ви пропускаєте заняття з фізичної культури?», загалом варіанти відповідей розподілились наступним чином: майже

не пропускаю – 31,0 %; тільки, коли хворію – 20,6 %; 3 – 4 рази на семестр – 15,5 %; часто – 18,9 %; займаюсь у СМГ – 3,4 %; звільнений (-на) – 10,6 %. Респонденти 5 – 7, 9 та 11 класів найбільше голосів надали варіанту – майже не пропускаю. 40,1 % хлопців та 43,5 % дівчат 8 класу обрали відповідь – тільки, коли хворію. По 33,4 % юнаків 10 класу обрали варіанти – майже не пропускаю та тільки, коли хворію. 53,5 % дівчат цієї вікової категорії назвали відповідь – тільки, коли хворію.

Ми поцікавились у школярів, що вони найбільше цінують в людях та запропонували наступні варіанти відповідей, такі як: гарну зовнішність; товариськість, комунікабельність; інтелігентність та широке коло інтересів; гарний одяг; вміння себе поводити на людях; фізичну силу; вміння досягати мети будь-якими засобами; безкомпромісність; жорстокість та безапеляційність; вміння підкоряти собі інших; лагідність та здібність змінювати свою точку зору; авантюризм та безцеремонність; оптимістичність та виваженість. Ми отримали наступну ієрархію відповідей: перше рейтингове місце здобув варіант – товариськість та комунікабельність; друге – гарна зовнішність та третє – вміння досягати мети будь-якими засобами. Інші варіанти, на думку респондентів, не варто брати до уваги, щоб цінувати людей. Подібна тенденція спостерігається серед опитаних учнів різних вікових груп та обох статей.

Відповідаючи на питання анкети: «Кого, на Ваш погляд, можна вважати фізично культурною людиною?», треба було розставити варіанти відповідей за рейтингом від 1 і т.д. Пропонувались наступні варіанти: того, хто займається спортом; того, хто дотримується ЗСЖ; того, хто досяг гармонійного фізичного і духовного розвитку; того, хто досягнув і підтримує високій рівень свого фізичного здоров'я; того, хто володіє фізичними навичками у різних видах спорту; того, хто регулярно займається фізичними вправами самостійно; того, хто має вищу фізкультурну освіту; того, хто має знання про вплив рухових дій на організм людини; того, хто може скласти індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять; того, хто має фізичні недоліки, але постійно і наполегливо підвищує свій рівень фізичних можливостей; того, хто має

розвинуті м'язи, володіє силою, спритністю і витривалістю, використовує це у протиправних діях.

Учні 5 – 11 класів, обох статей, визначились наступним чином: перші рейтингові місця отримали такі варіанти, як – того, хто займається спортом; того, хто дотримується ЗСЖ; того, хто досяг гармонійного фізичного і духовного розвитку. Інші варіанти відповідей в перші рейтингові місця не увійшли.

Аналізуючи варіанти відповідей учнів на питання анкети: «Чи вважаєте Ви, що фізична підготовка потрібна для оволодіння Вашою майбутньою професією?», стовідсотково всі респонденти, обох статей, визначились із відповіддю та стверджено відповіли – так, виставивши при цьому 10 балів.

На питання: «Як Ви оцінюєте свою фізичну підготовленість?», треба було виставити бал від 1 до 10, де 1 – погана, 10 – дуже висока. Загалом респонденти обрали бали від 5 до 8, що свідчить про середній рівень фізичної підготовленості. Бали від 1 до 4 та від 9 до 10 виділила незначна кількість учнів. Подібна тенденція спостерігається у респондентів 5 – 11 класів, коли вони давали відповідь на питання: «Як Ви оцінюєте своє фізичне здоров'я?».

Ми поцікавились у школярів: «Чи можна досягти високого рівня фізичної підготовленості і фізичного здоров'я відвідуючи тільки навчальні заняття з фізичної культури?». Пропонувалось виділити бал – 1, що означає – «так», або 10 балів, що означає – «ні». Також були і проміжні бали від 2 до 9. Варіанти відповідей респондентів були розподілені між цифрами від 7 до 10, що означає неможна досягнути високого рівня фізичної підготовленості й фізичного здоров'я відвідуючи тільки навчальні заняття з фізичної культури.

Учням, відповідаючи на питання анкети: «З якою метою Ви відвідуєте заняття з фізичної культури?», треба було обрати один варіант з наступних: знаю, що це нормально для здоров'я; для отримання балів з фізичної культури; цікаво на заняттях; вчуся виховувати вольові якості; щоб отримати консультацію для самостійних занять РА; щоб підвищити свою фізичну підготовленість; щоб не мати заборгованості з предмету «Фізична культура»; щоб навчитися новим

вправам; щоб отримати розрядку після розумового навантаження; щоб підвищити свою РА; не відвідую.

Найвищий відсоток голосів респондентів припав на відповідь – знаю, що це нормально для здоров'я. Виняток складають лише дівчата 9 (15,2 %) та 10 (13,3 %) класів, які вказали на варіант – для отримання балів з фізичної культури, а також юнаки 11 (16,6 %) класу, які обрали відповідь – вчуся виховувати вольові якості. По незначному відсотку припав на варіант відповіді – не відвідую заняття з фізичної культури.

Таким чином, можна констатувати, що аналіз дослідження мотивів та інтересів учнів у галузі фізичного виховання і спорту показав, що:

1. 56,8 % школярів займаються спортом;
2. Учні займаються такими видами РА, як єдиноборства, танці, ігрові види спорту (баскетбол, футбол, волейбол, теніс), атлетична гімнастика, легка атлетика, плавання, туризм, шейпінг, аеробіка, шахи, шашки;
3. 20,6 % респондентів займаються спортом більше 5 років;
4. Серед випробуваного контингенту 1,7 % учнів є кандидатами в майстри спорту, 10,3 % мають I дорослий розряд та 5,1 % здобули II дорослий розряд;
5. Значна частина школярів займається спортом з метою покращення здоров'я;
6. Переважна частина школярів не пропускають заняття з фізичної культури;
7. Школярі відвідують заняття з фізичної культури з метою покращення свого здоров'я. Слід зазначити, що шкільна молодь усвідомлює ціннісний вплив занять фізичними вправами на свій організм.

### **3.2.1. Формування ставлення підлітків до предмету «Фізична культура»**

Період підліткового віку пов'язаний з інтенсивним фізичним розвитком і розвитком особистості учня, зокрема, мотиваційно-потребової сфери. У сучасних літературних джерелах велика кількість публікацій присвячені ставленню школярів до фізичної культури, особливостям інтересу, мотивації до занять різним видами РА на основі використання різноманітних засобів і методів формування в учнів потреби та інтересу до фізичної культури [97, 98, 178, 286, 401].

Вивчення ставлення до навчання і до навчальних предметів за методикою Г. Н. Казанцевої у модифікації Т. Ю. Круцевич, яка включає відповіді на 23 питання, що характеризує організацію й проведення занять фізичною культурою, проаналізовано за п'ятибальною шкалою, в якій найвищий бал відповідає позитивному ставленню до предмету «Фізична культура» (Додаток Н).

Аналіз загальної оцінки ставлення до предмету «Фізична культура» підлітків, які навчаються в 5 – 11 класах поданий у табл. 3.6 і табл. 3.7.

Варто зазначити, що найнижча оцінка була у дівчат 10 та 11 класів, а найвища в юнаків 10 класу.

Також слід відмітити неоднорідність відповідей на окремі характеристики ставлення до предмету «Фізична культура». Так у твердженні, що «даний предмет цікавий» в юнаків спостерігається поступове підвищення інтересу до предмету, в той час як у дівчат навпаки зниження з 8 по 11 клас.

Оцінюючи питання «подобається, як проводять заняття» в юнаків спостерігається поступове зниження оцінки (з 4,25 до 3,03 балів) з 8 до 11 класу, а у дівчат зниження з 8 до 11 класу (з 4,48 до 3,0 балів).

Аналізуючи твердження про необхідність теоретичних знань слід відмітити, що: в юнаків спостерігається зниження з 10 до 11 класу (з 4,67 до 3,67 балів); в той же час у дівчат спостерігалось зниження з 8 до 11 класу (з 4,608 до 2,67 балів).

Таблиця 3.6

## Ставлення учнів 5 – 9 класів до предмету «Фізична культура», бали

№	Люблю предмет, тому що:	5 клас		6 клас		7 клас		8 клас		9 клас	
		х (n=30)	д (n=30)	х (n=30)	д (n=30)	х (n=30)	д (n=30)	х (n=30)	д (n=30)	х (n=30)	д (n=30)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Даний предмет цікавий	4,13	4,14	3,15	4,24	4,17	4,52	4,17	4,13	4,33	3,24
2	Подобається, як проводять заняття	3,91	4,48	3,6	4,48	4,6	4,608	4,25	4,48	4,25	4,4
3	Теоретичні знання треба знати всім	3,67	4,14	3,67	4,14	4,67	4,652	4,73	4,14	4,73	4,14
4	Він потрібний для майбутньої професії	3,93	4,66	2,93	4,66	4,00	4,521	4,52	4,73	4,93	3,77
5	На заняттях потрібно думати	3,7	4,83	3,7	4,83	3,71	4,739	4,09	4,17	4,37	3,07
6	Він вимагає спостережливості, кмітливості	3,93	4,07	3,54	4,07	4,25	4,652	4,33	4,47	4,1	3,47
7	Він вимагає терпіння	3,73	4,17	3,73	4,17	4,13	5,0	4,45	4,13	4,23	3,13
8	Друзі цікавляться ним	3,93	4,99	3,18	4,99	4,3	4,826	4,3	4,23	4,1	3,43
9	Цікаві всі справи	3,83	4,93	3,83	4,93	4,29	4,652	4,00	4,47	4,00	4,13
10	В мене хороші стосунки з вчителем	3,93	4,66	3,93	4,66	3,42	4,608	4,38	4,13	4,38	4,33
11	Вчитель часто хвалить	3,47	4,45	3,47	4,45	4,58	4,913	4,61	4,4	4,43	3,23
12	Вчитель цікаво пояснює та показує вправи на заняттях	3,4	3,66	3,73	3,66	4,5	3,739	4,58	4,6	4,47	3,53
13	Отримую задоволення на заняттях	3,7	2,93	3,7	2,93	4,55	4,013	4,55	4,6	4,54	4,67
14	Заняття з предмету необхідні для самостійних занять	4,27	3,74	3,27	4,17	4,38	4,826	4,3	4,3	4,57	3,23
15	Він сприяє розвитку загальної культури	4,17	3,53	5,0	2,76	3,78	4,739	4,33	4,63	4,27	3,43
16	Він сприяє покращенню здоров'я	4,13	3,07	4,3	3,07	4,25	3,52	4,36	4,37	4,43	4,33
17	Цікаво	3,5	3,66	4,5	3,66	3,46	4,869	4,42	4,2	4,1	3,53
18	Фізичні навантаження на заняттях завищені	3,47	2,13	3,47	2,85	3,38	4,913	3,97	4,1	4,17	3,67
19	Фізичні навантаження на заняттях занижені	3,2	2,93	3,2	2,93	3,96	4,956	3,03	4,03	4,2	3,9

## Продовження таблиці 3.6

20	Більше люблю самостійні заняття	4,47	2,93	3,4	2,9	3,17	4,956	3,12	4,23	4,83	3,23
21	Хтів би займатися вправами за вибором	4,13	2,52	4,3	2,52	3,29	4,913	3,33	4,37	4,1	3,4
22	Погоджуюсь виконувати вправи, які пропонує вчитель	3,27	3,23	4,27	3,17	3,99	4,782	2,85	4,07	4,03	4,145
23	Хочу займатися додатково в спортивній секції	4,23	2,14	3,23	2,14	4,96	5,0	3,12	4,73	4,07	3,8
	$\bar{x}$	2,94	2,87	2,84	2,88	3,13	4,62	3,13	4,14	4,28	3,704
	S	0,63	0,68	0,86	0,66	0,05	0,39	0,05	0,68	0,52	0,18
	Сума	88,1	85,99	85,1	86,38	93,79	106,917	93,79	99,71	99,63	85,205

Таблиця 3.7

## Ставлення учнів 10 – 11 класів до предмету «Фізична культура», бали

№	Люблю предмет, тому що:	10 клас		11 клас	
		x (n=30)	д (n=30)	x (n=30)	д (n=30)
1	2	3	4	5	6
1	Даний предмет цікавий	5,0	2,24	3,93	2,24
2	Подобається, як проводять заняття	4,09	3,0	3,03	3,0
3	Теоретичні знання треба знати всім	4,67	2,67	3,67	2,67
4	Він потрібний для майбутньої професії	4,0	2,73	3,0	2,73
5	На заняттях потрібно думати	4,7	2,83	3,7	2,83
6	Він вимагає спостережливості, кмітливості	4,25	3,07	3,25	3,3
7	Він вимагає терпіння	4,23	3,13	3,23	3,07
8	Друзі цікавляться ним	4,5	3,23	3,6	3,07
9	Цікаві всі вправи	4,29	3,13	3,29	3,37
10	В мене хороші стосунки з вчителем	4,38	3,33	3,23	3,47
11	Вчитель часто хвалить	4,43	3,23	3,43	3,23
12	Вчитель цікаво пояснює та показує вправи на заняттях	5,0	3,53	3,47	3,53
13	Отримую задоволення на заняттях	4,54	3,23	3,17	3,6



## Продовження таблиці 3.7

14	Заняття з предмету необхідні для самостійних занять	4,27	3,3	3,27	3,3
15	Він сприяє розвитку загальної культури	4,33	3,63	3,27	3,43
16	Він сприяє покращенню здоров'я	4,45	3,33	3,45	3,37
17	Цікаво	4,46	3,4	3,42	3,2
18	Фізичні навантаження на заняттях завищені	4,97	3,1	3,17	2,67
19	Фізичні навантаження на заняттях занижені	4,03	3,03	3,2	2,9
20	Більше люблю самостійні заняття	4,83	3,23	2,83	2,93
21	Хтів би займатися вправами за вибором	4,1	3,4	3,33	3,1
22	Погоджуюсь виконувати вправи, які пропонує вчитель	4,7	3,07	3,931	3,3
23	Хочу займатися додатково в спортивній секції	4,807	2,73	3,07	2,8
	$\bar{x}$	4,479	3,11	3,345	3,091
	S	0,12	0,52	0,35	0,24
	Сума	103,027	71,57	76,941	71,11

Щодо потрібності для майбутньої роботи спостерігалось збільшення оцінки з 7 до 9 класу та подальше зменшення з 10 до 11 класу, при цьому у хлопців ці зміни були суттєвішими, ніж у дівчат.

Відносно необхідності думати на заняттях найвища оцінка була в юнаків 9 класу (4,37 балів) в той час як у дівчат вона була найменша (2,83 балів) та в подальшому спостерігалось поступове збільшення в юнаків та зниження у дівчат кількості балів.

Характеризуючи твердження про те, що вимагає кмітливості, спостережливості, слід вказати на поступове збільшення у хлопців з 7 до 8 класу та зниження до 3,25 бала в 11 класі. В той час як у дівчат найвищий бал спостерігається у 7 класі (4,652 балів) та подальше зниження до 3,3 балів в 11 класі. Водночас, така якість, як терпіння спостерігається у хлопців збільшення з 5 до 8 класу (з 3,73 до 4,45 балів) та з 9 до 11 класів (з 4,23 до 3,23 балів), а у

дівчат відбувається збільшення з 5 до 7 класів (з 4,17 до 5,0 балів) та зниження до 3,07 балів до 11 класу.

Щодо інтересу оточуючих до предмету «Фізична культура», то у хлопців спостерігається збільшення з 5 до 8 класу (з 3,93 до 4,3 балів) та починаючи з 9 до 11 класу відбувається зниження інтересу (з 4,1 до 3,6 балів), а у дівчат поступове зниження з 5 класу до 8 класу (від 4,99 до 4,23 балів). В 9 класі простежується деяке підвищення зацікавленості до 3,43 балів та подальше зниження до 11 класу до 3,07 балів.

Стосовно твердження, що всі вправи цікаві, то у хлопців спостерігається підвищення балів з 5 до 7 класів (з 3,83 до 4,29 балів) та з 8 до 10 класу (з 4,00 до 4,29 балів) та подальшим зниженням в 11 класі до 3,25 балів. У дівчат зменшення з 5 до 9 класу (з 4,93 до 4,13 балів), підвищенням в 10 класі до 4,29 балів та зниженням в 11 класі (до 3,37 балів).

Щодо відносин із вчителем фізичної культури спостерігається зменшення оцінки у дівчат з 5 до 8 класів (з 4,66 до 4,13 балів), далі спостерігається підвищення балів у 9 класі (4,33 балів), зниження у 10 класі (3,33 балів) та певним підвищенням в 11 класі (3,47 балів). У хлопців ми помічаємо зниження з 5 до 7 класу (з 3,93 до 3,42 балів), з 8 по 10 клас простежується певна стабілізація (4,38 балів) та зниженням на 11 році навчання до 3,23 балів.

Школярі вказують на отримання задоволення на заняттях: так у хлопців спостерігається стабілізація з 5 до 6 класів (3,7 балів), далі відбувається підвищення та стабілізація з 7 до 8 класу (4,55 балів), незначне зниження з 9 по 10 клас (4,54 балів) та зниження до 3,17 балів в 11 класі. У дівчат – збільшення з 5 до 9 класу та з 10 до 11 класів (з 2,93 до 4,67 балів та з 3,23 до 3,6 балів відповідно).

Найвища оцінка, щодо необхідності предмету «Фізична культура» для самостійних занять прослідковується у дівчат 7 класу (4,826 балів), а найнижча, у дівчат з 9 класу (3,23 балів).

Позитивно оцінили вплив занять РА на розвиток загальної культури – хлопці 6 класу (5 балів), а у дівчат спостерігається найнижча оцінка (2,76 балів).

Відносно впливу на поліпшення здоров'я у хлопців спостерігається коливання в діапазоні від 3,45 до 4,45 балів, а у дівчат поступове збільшення з 5 до 8 класу (з 3,07 до 4,37 балів), далі відбувається зниження з 9 по 10 клас (з 4,33 до 3,33 балів) та незначним підвищенням в 11 класі (до 3,37 балів). Щодо цікавості предмету «Фізична культура» спостерігається найвищий (4,869) балів у дівчат 7 класу та найнижчий (3,2) балів у дівчат 11 класу.

Відносно фізичних навантажень на заняттях фізичною культурою у підлітків немає єдиної думки, що в свою чергу потребує подальших досліджень.

Необхідно відмітити, що до самостійних занять фізичними вправами, де спостерігається зменшення оцінки у хлопців з 5 до 8 класу та з 9 до 11 класу (з 4,47 до 3,12 балів та 4,83 до 2,83 балів відповідно), а у дівчат зменшення з 5 до 6 класу (з 2,93 до 2,9 балів), з 7 до 11 класу (з 4,956 до 2,93 балів).

Відносно варіативності вправ, які бажають виконувати школярі, ми прослідковуємо, що у хлопців спостерігається оцінка в діапазоні 3,29 – 4,3 балів, а у дівчат суттєве збільшення з 5 до 7 класу та подальше зниження з 8 до 11 класу.

Аналізуючи згоду, щодо виконання вправ, які пропонує вчитель у хлопців простежується найвищий бал у 10 класі (4,7 балів) та найнижчий у 8 класі (2,85 балів), а у дівчат, найвищий у 7 класі (4,782 балів) та найнижчий у 10 класі (3,07 балів).

Щодо занять у спортивних секціях, у хлопців найвищий бал припав на 7 клас (4,96 балів), найнижчий в 11 класі (3,07 балів), у дівчат – найвищий у 7 класі (5 балів) та найнижчий у 5 та 6 класах (по 2,14 балів).

З'ясуємо з яких причин школярі відвідують уроки фізичної культури. Учням було надано 5 варіантів відповідей: мені подобається займатися фізичними вправами, для отримання позитивного балу, для покращення здоров'я, для формування гарної фігури та для покращення власних фізичних якостей. Результати відповідей юнаків і дівчат представлено у табл. 3.8 (Додаток П).

Як показало наше дослідження, головна причина завдяки, який школярі відвідують уроки фізичної культури є «мені подобається займатися фізичними вправами» (загалом – 37,9 %). Дана причина отримала найвищі відсотки серед

школярів з 5 до 11 класу, як серед хлопців, так і серед дівчат. Другу причину школярі назвали – «для отримання позитивного балу». Дана причина отримала 19,6 % голосів респондентів. Третю сходинку посіла мотивація – «для покращення власних фізичних якостей» (18,0 %).

Таблиця 3.8

### Причини відвідування школярами уроків фізичної культури, %

Варіанти відповідей	Загалом	5 клас		6 клас		7 клас		8 клас		9 клас		10 клас		11 клас	
		Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.
		n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30
мені подобається займатися фізичними вправами	37,9	29,2	46,7	46,6	33,3	36,6	46,6	43,3	40,0	26,6	46,6	23,3	36,6	43,3	33,3
для отримання позитивного балу	19,6	22,5	16,6	16,6	20,0	13,3	6,6	6,6	16,6	36,6	13,5	36,6	13,3	16,6	20,0
для покращення здоров'я	13,1	19,3	6,7	13,3	10,0	3,3	16,6	26,6	13,3	26,6	26,6	16,6	13,3	13,3	10,0
для формування гарної фігури	11,4	16,1	6,7	6,9	10,1	33,5	16,9	10,2	13,5	0	0	10,2	10,2	13,5	23,4
для покращення власних фізичних якостей	18,0	12,9	23,3	16,6	26,6	13,3	13,3	13,3	16,6	10,2	13,3	13,3	26,6	13,3	13,3

Викликає занепокоєння той факт, що таку причину як, «для покращення здоров'я» вказала незначна кількість опитаних учнів (13,1 %). Слід відмітити, що така причина, як «для формування гарної фігури», не знайшла своїх прихильників серед юнаків та дівчат 9 класу.

Навчальна програма «Фізична культура» розроблена відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 1407 від 23 жовтня 2017 р.

Програма спрямована на впровадження принципу варіативності, який прогнозує планування навчального матеріалу відповідно до вікових, статевих особливостей дітей, їх інтересів, матеріально-технічної бази, кадрового потенціалу.

Навчальна програма розроблена за модульною системою. У своєму змісті, вона передбачає два інваріантних, або обов'язкових модулів: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка та варіативних модулів.

Ми поцікавились у школярів: «Чи ефективна сучасна програма з фізичної культури в ЗЗСО?». 29,5 % школярів переконані, що так, ефективна, 1,6 % вказали, що – «ні», 42,7 % переконані, що «частково» та 26,2 % не змогли відповісти на дане питання. Подібна тенденція спостерігається у школярів незалежно від вікових та статевих особливостей (табл. 3.9).

Таблиця 3.9

**Ефективність сучасної програми з фізичної культури в ЗЗСО,  
на думку школярів, %**

Варіанти відповідей	Загалом	5 клас		6 клас		7 клас		8 клас		9 клас		10 клас		11 клас	
		Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.
		n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30
так, ефективна	29,5	25,8	30,0	23,3	30,0	26,6	33,3	13,3	36,6	30,0	36,6	33,3	13,3	26,6	23,3
ні	1,6	3,2	0	3,3	6,6	9,9	9,9	13,3	3,3	13,3	16,6	6,6	16,6	16,6	3,3
частково	42,7	51,7	36,7	50,0	43,3	46,6	43,3	36,6	43,3	33,3	33,3	40,0	43,3	43,3	40,0
важко відповісти	26,2	19,3	33,3	23,4	20,1	16,9	13,5	36,8	16,8	23,4	13,5	20,1	26,8	13,5	33,4

Відповідаючи на питання анкети: «Чи влаштовує Вас матеріально-технічна база Вашого ЗЗСО (спортивний інвентар, стан спортивного залу, стадіону тощо)?», найвищий відсоток (37,9 %) отримав варіант – «ні», 34,4 % респондентів вказали, що «частково». По незначному відсотку припало на варіанти «так» та «важко відповісти» (табл. 3.10).

Хлопці 5 класу найбільше голосів надали варіанту «ні» (55,0 %), дівчата вказали на варіант – «частково» (50,1 %). Хлопці 6 класу надали більшу перевагу варіанту – «частково» (43,3 %), а дівчата, варіанту – «ні» (50,0 %). Половина респондентів чоловічої статі 7 класу вказали на графу – «частково» (50,0 %), а 33,8 % дівчат задовольняє матеріально-технічна база ЗЗСО. 53,3 % школярів 8 класу не задовольняє спортивне оснащення ЗЗСО, а 50,0 % дівчат – відповіли «частково». Подібна тенденція спостерігається у школярів 9 класу (50,0 % і

40,0 % відповідно). 40,0 % юнаків 10 класу та 50,0 % 11 року навчання – не задовольняє матеріально-технічна база ЗЗСО. 37,2 % дівчат 10 класу задоволені наявністю спортивного інвентаря, станом спортзалу, стадіону свого ЗЗСО, а 50,0 % випускного класу вказали на варіант – «частково».

Таблиця 3.10

### Відповідність матеріально-технічної бази ЗЗСО уподобанням школярів, %

Варіанти відповідей	Загалом	5 клас		6 клас		7 клас		8 клас		9 клас		10 клас		11 клас	
		Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.
		n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30
так	11,4	16,1	6,6	3,4	6,8	3,4	33,8	3,4	10,4	3,4	16,7	13,4	37,2	6,8	3,4
ні	37,9	55,0	20,0	40,0	50,0	43,3	26,6	53,3	30,0	50,0	30,0	40,0	26,6	50,0	43,3
частково	34,4	19,3	50,1	43,3	26,6	50,0	30,0	40,0	50,0	43,3	40,0	30,0	26,6	26,6	50,0
важко відповісти	16,3	9,6	23,3	13,3	16,6	3,3	9,6	3,3	9,6	3,3	13,3	16,6	9,6	16,6	3,3

Подібна тенденція склалась із відповідями школярів, які відповідали на питання: «Чи влаштовує Вас гігієнічні норми умов, в яких проводяться уроки з фізичної культури у Вашому ЗЗСО?» (табл. 3.11).

Таблиця 3.11

### Дотримання гігієнічних норм, в яких проводяться заняття з фізичної культури, %

Варіанти відповідей	Загалом	5 клас		6 клас		7 клас		8 клас		9 клас		10 клас		11 клас	
		Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.
		n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30
так	18,0	35,6	0	36,6	16,6	23,3	13,3	16,6	13,3	23,3	16,6	13,3	16,6	13,3	23,3
ні	34,6	29,0	40,1	30,0	40,0	36,6	26,6	23,3	40,0	20,0	36,6	43,3	23,3	26,6	20,0
частково	27,8	22,5	33,3	26,6	30,0	23,3	20,0	43,3	36,6	23,3	16,6	26,6	30,0	40,0	36,6
важко відповісти	19,6	12,9	26,6	6,8	13,4	16,8	40,1	16,8	10,1	33,4	30,2	16,8	30,1	20,1	20,1

Учитель – особа, яка здійснює навчально-виховний процес і несе відповідальність за інтелектуальний, духовний, фізичний, соціальний розвиток та діяльність учнів. Тому особистість учителя має характеризуватися високою моральністю, порядністю та чесністю [83].

Школярі, даючи відповідь на питання анкети: «На скільки впливає на Вашу зацікавленість уроки з фізичної культури особистість викладача?», пропонувалось обрати один варіант із наступних запропонованих – дуже впливає; впливає, але це не найважливіше для мене; не має значення; важко відповісти.

Аналізуючи результати відповідей школярів, для переважної частини респондентів, дуже важлива особистість викладача на зацікавленість занять з фізичної культури (46,1 %). 27,8 % вказали, що впливає, але це не найважливіше для них, 18,0 % зазначили, що для них це не має значення та 8,1 % не змогли відповісти на запитання анкети. Подібну тенденцію показали школярі незалежно від вікових та статевих особливостей (табл. 3.12).

Таблиця 3.12

**Значення особистості викладача на зацікавленість занять фізичними  
вправами школярами, %**

Варіанти відповідей	Загалом	5 клас		6 клас		7 клас		8 клас		9 клас		10 клас		11 клас	
		Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.
		n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30
дуже впливає	46,1	45,2	46,7	46,6	43,3	40,0	36,6	43,3	46,6	36,6	40,0	36,6	43,3	46,6	43,3
впливає, але це не найважливі ше для мене	27,8	25,8	30,0	20,0	23,3	26,6	30,0	30,0	20,0	26,6	23,3	30,0	20,0	23,3	20,0
не має значення	18,0	25,8	10,0	20,0	23,3	13,3	10,0	20,0	13,3	23,3	10,0	20,0	13,3	20,0	23,3
важко відповісти	8,1	3,2	13,3	13,4	10,1	20,1	23,4	6,7	20,1	13,5	26,7	13,4	23,4	10,1	13,4

На питання анкети: «Чи ставляться Ваші батьки до уроків фізичною культурою так само, як до уроків з фізики, математики і т.д.?», ми отримали наступні результати: 47,7 % респондентів вказали, що так, ставляться до занять фізичною культурою так само, як до уроків з математики, фізики і т.д.; 27,8 % зазначили, що ні, фізкультура сприймається як необов'язкова дисципліна; 21,3 % обрали варіант – їх байдуже та 3,2 % вагалися із відповіддю. Подібна динаміка спостерігається серед усіх вікових групах, незалежно від статі респондента (табл. 3.13).

Таблиця 3.13

**Ставлення батьків школярів до занять фізичною культурою, як до  
обов'язкового предмета, %**

Варіанти відповідей	Загалом	5 клас		6 клас		7 клас		8 клас		9 клас		10 клас		11 клас	
		Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.
		n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30
так	47,7	48,5	46,8	46,6	43,3	40,0	36,6	43,3	36,6	36,6	46,6	43,3	40,0	36,6	46,6
ні, фізкультура сприймається як необов'язков а дисципліна	27,8	35,4	20,0	33,3	30,0	26,6	33,3	23,3	30,0	26,6	33,3	23,3	26,6	33,3	30,0
їм байдуже	21,3	16,1	26,6	20,0	16,6	26,6	20,0	20,0	26,6	20,0	16,6	16,6	20,0	26,6	20,0
важко відповісти	3,2	0	6,6	0,1	10,1	6,8	10,1	13,4	6,8	16,8	13,5	16,8	13,4	3,5	3,4

Ми поцікавились у школярів, чи цікавляться вони такими фізкультурно-оздоровчими системами, як фітбол-аеробіка, степ-аеробікою, шейпінг і т.д.? Результати дослідження показали, що переважна більшість респондентів не змогли відповісти на поставлене питання (41,1 %). По незначному відсотку отримали варіанти: ні, мене це не цікавить (26,2 %), так і хочу займатися ними (22,9 %), так цікавить, але я займаюсь іншим видом спорту (9,8 %). Отже ті, хто цікавиться і хоче займатися фізкультурно-оздоровчими системами виявилось незначна кількість (табл. 3.14).

Одне з пріоритетних завдань курсу теорії і методики фізичного виховання – це вмінням інтегрувати знання та шукати способи впровадження цих знань в практичній діяльності. Теорія – це дослідження, спостереження, логічне узагальнення досвіду суспільної практичної діяльності, яка відображає об'єктивні закономірності розвитку людини та суспільства (система узагальнюючих положень у тій чи іншій галузі знань).

Як показали результати нашого дослідження, даючи відповідь на питання: «Чи володієте Ви теорією фізичного виховання (володієте методами формування рухових дій, знаєте власну добову норму РА, знаєте свої стандарти фізичної підготовленості)?», 59,2 % школярів вказали, що володіють частково, 27,8 % – ні. По незначному відсотку припав на варіанти відповідей «так» і «навіть не чув



про таке» (4,9 % і 8,1 % відповідно). Подібна тенденція спостерігається серед респондентів усіх класів (табл. 3.15).

Таблиця 3.14

### Зацікавленість школярів фізкультурно-оздоровчими системами, %

Варіанти відповідей	Загалом	5 клас		6 клас		7 клас		8 клас		9 клас		10 клас		11 клас	
		Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.
		n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30
так, і кочу займатис я ними	22,9	22,5	23,3	20,0	16,6	23,3	16,6	22,5	16,6	20,0	23,3	16,6	23,3	20,0	22,5
так, цікавить, але я займаюсь іншими видами спорту	9,8	6,4	3,3	3,4	13,5	10,1	26,8	14,3	6,8	20,0	6,8	10,2	20,1	13,4	4,2
ні, мене це не цікавить	26,2	32,2	20,0	30,0	26,6	26,6	20,0	26,6	30,0	20,0	26,6	26,6	20,0	20,0	30,0
важко відповісти	41,1	38,9	43,4	46,6	43,3	40,0	36,6	36,6	46,6	40,0	43,3	46,6	36,6	46,6	43,3

Таблиця 3.15

### Володіння теорією фізичного виховання школярами, %

Варіанти відповідей	Загалом	5 клас		6 клас		7 клас		8 клас		9 клас		10 клас		11 клас	
		Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.
		n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30
так	4,9	9,6	0	16,8	4,4	13,4	13,7	4,4	13,5	13,7	10,1	11,1	13,7	13,4	1,0
ні	27,8	29,0	26,6	20,0	29,0	23,3	26,6	29,0	23,3	26,6	23,3	29,0	26,6	20,0	29,0
частково	59,2	55,0	63,4	56,6	60,0	53,3	53,3	60,0	56,6	53,3	56,6	53,3	53,3	56,6	60,0
навіть не чув про таке	8,1	6,4	10,0	6,6	6,6	10,0	6,4	6,6	6,6	6,4	10,0	6,6	6,4	10,0	10,0

До засобів фізичного виховання відносяться рухові дії, сили природи та гігієнічні фактори. Головним засобом фізичного виховання є фізична вправа, допоміжними засобами – сили природи та гігієнічні фактори [446, 448].

Даючи відповідь на питання анкети: «Чи вмієте використовувати засоби фізичного виховання в залежності від стану здоров'я?», пропонувалось обрати один варіант з наступних запропонованих: так; ні; частково; важко відповісти.

Відповіді школярів розподілились наступним чином: 34,6 % опитаних частково вміють використовувати засоби фізичного виховання в залежності від стану здоров'я; 32,7 % – не змогли відповісти на поставлене питання; 27,8 % не використовують засобів фізичного виховання. Тривожить той факт, що лише 4,9 % респондентів знають як і використовують засоби фізичного виховання в залежності від стану їх здоров'я (табл. 3.16).

Таблиця 3.16

**Використання засобів фізичного виховання школярами в залежності від стану їх здоров'я, %**

Варіанти відповідей	Загалом	5 клас		6 клас		7 клас		8 клас		9 клас		10 клас		11 клас	
		Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.
		n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30
так	4,9	9,6	0	10,0	3,3	9,6	6,6	9,6	0	10,0	3,3	9,6	6,6	9,6	0
ні	27,8	29,1	26,6	33,3	36,6	40,0	30,0	26,6	33,3	26,6	30,0	30,0	40,0	36,6	33,3
частково	34,6	32,2	36,7	40,0	36,7	32,2	43,3	43,3	40,0	43,3	36,7	32,2	43,3	36,7	40,0
важко відповісти	32,7	29,1	36,7	16,7	23,4	18,2	20,1	20,5	26,7	20,1	30,0	28,2	10,1	17,1	26,7

Слід відмітити, що саме більшість хлопців, ніж дівчат використовують засоби фізичного виховання. Це стосується всіх вікових груп.

Констатуючи отримані дані, слід відмітити неоднорідність відповідей, щодо позитивного ставлення до предмету «Фізична культура» в залежності від гендерних особливостей. З віком спостерігається поступове зменшення інтересу підлітків до занять фізичними вправами, а також низьку загальну оцінку в дівчат та значну варіативність їхніх відповідей.

### **3.3. Проведення дозвілля й дотримання здорового способу життя школярами**

Ми попросили школярів вказати, чим вони займаються в позаурочний час та запропонували обрати один варіант із запропонованих (заняття спортом; заняття фізичною культурою за місцем проживання; перегляд TV; граю в електронні ігри; відвідування дискотек; робота на городі, в саду; заняття на

комп'ютері, Інтернет; читання художньої літератури; спілкування з друзями; читання навчальної літератури, підготовка домашнього завдання; додаткова освіта; інше (що саме, вкажіть)).

Відповіді школярів розподілились наступним чином: загалом, найвищий відсоток отримали варіанти – заняття на комп'ютері, Інтернет та спілкування з друзями (по 21,3 %); другу сходинку посіла графа – граю в електронні ігри (19,6 %); по 14,7 % школярі надали варіантам – заняття спортом та заняття фізичною культурою за місцем проживання та найменше відсотків (8,1 %) отримав варіант – перегляд TV.

Хлопці 5 класу найбільше відсотків надали варіантам: граю в електронні ігри та заняття на комп'ютері, Інтернет (по 22,7 %); 25,8 % обрали варіант – заняття спортом; по 9,6 % отримали варіанти – заняття фізичною культурою за місцем проживання, перегляд TV та спілкування з друзями. Дівчата того ж віку, найбільше голосів надали варіанту – спілкування з друзями (33,5 %); по 20,0 % отримали варіанти – заняття фізичною культурою за місцем проживання та заняття на комп'ютері, Інтернет; 16,6 % – варіант – граю в електронні ігри; 6,6 % – перегляд TV та найменша кількість голосів припав на графу – заняття спортом (3,3 %).

Хлопці 6 класу 33,3 % віддали перевагу варіанту – заняття на комп'ютері, Інтернет. Це найвищий показник. 22,7 % отримав варіант – заняття спортом; по 10,0 % надали варіантам – заняття фізичною культурою за місцем проживання та перегляд TV. Найменше відсотків 1,3 % отримало заняття граю в електронні ігри. Щодо дівчат цього ж віку, ми спостерігаємо наступну тенденцію: 36,6 % – спілкування з друзями; 22,7 % – заняття на комп'ютері, Інтернет; 20,0 % – перегляд TV. Найменші відсотки отримали варіанти: заняття спортом – 10,0 %; граю в електронні ігри – 7,4 % та 3,3 % – заняття фізичною культурою за місцем проживання.

Хлопці 7 класу найбільше відсотків надали варіанту – перегляд TV (33,3 %). Найменше відсотків отримали варіанти відповідей – заняття спортом (6,3 %) та заняття фізичною культурою за місцем проживання (3,3 %). Дівчата 7

класу вказали на – спілкування з друзями (23,4 %); по 20,0 % – перегляд TV, граю в електронні ігри та заняття на комп'ютері, Інтернет. Найменшу кількість голосів отримали варіанти: заняття спортом (10,0 %) та заняття фізичною культурою за місцем проживання (6,6 %).

Приблизно по однаковій кількості голосів, хлопці 8 класу, надали наступним варіантам: спілкування з друзями (36,6 %); заняття на комп'ютері, Інтернет (33,3 %); заняття спортом (22,7 %); заняття фізичною культурою за місцем проживання (20,0 %); перегляд TV (20,0 %) та граю в електронні ігри (20,0 %). Дівчата надали перевагу наступним заняттям: спілкування з друзями (25,8 %); граю в електронні ігри (22,7 %); заняття на комп'ютері, Інтернет (22,7 %); перегляд TV (20,0 %) та 8,8 % заняття фізичною культурою за місцем проживання. На жаль, серед представниць жіночої статі 8 класу, не знайшлося прихильниць, які б займалися спортом.

Хлопці 9 класу назвали наступні види дозвілевої діяльності: спілкування з друзями (27,3 %); заняття на комп'ютері, Інтернет (22,7 %); по 20,0 % – перегляд TV та граю в електронні ігри; заняття спортом (10,0 %). Варіант – заняття фізичною культурою за місцем проживання, не обрав жоден з респондентів. У дівчат найвищі відсотки припали на варіанти: спілкування з друзями (33,5 %) та перегляд TV (33,3 %). По 10,0 % – заняття спортом та заняття на комп'ютері, Інтернет. Найменші відсотки отримали: заняття фізичною культурою за місцем проживання (6,6 %) та граю в електронні ігри (6,6 %).

Юнаки 10 класу визначились наступним чином: спілкування з друзями (33,5 %); по 20,0 % – перегляд TV та заняття на комп'ютері, Інтернет; 16,5 % – граю в електронні ігри та 10,0 % – заняття фізичною культурою за місцем проживання. Нажаль, варіант – заняття спортом, не обрав жоден з опитаних школярів. Подібна тенденція склалася і з дівчатами 10 класу. Різниця полягає лише в тому, що вони 1,1 % надали варіанту – заняття спортом та жодна не обрала варіант – заняття фізичною культурою за місцем проживання.

Тішить той факт, що 25,8 % юнаків випускного класу у своє дозвілля займаються спортом, 9,6 % займаються фізичною культурою за місцем

проживання. Найменше голосів отримав варіант – граю в електронні ігри (3,3 %). Подібна тенденція спостерігається і серед дівчат цієї вікової категорії.

Таки варіанти, як відвідування дискотек; робота на городі, в саду; читання художньої літератури; читання навчальної літератури, підготовка домашнього завдання; додаткова освіта не знайшли своїх прихильників.

Щоб досягнути успіхів в оволодінні навчальним матеріалом із фізичної культури, необхідна і самостійна робота школярів. Одним із видів такої діяльності буде виконання домашнього завдання.

Ми поставили школярам питання: «Чи Ви виконуєте домашні завдання з фізичної культури?». Пропонувались наступні варіанти: так, завжди; так, інколи; їх не задають; ні, не виконую.

Переважна більшість респондентів домашні завдання з фізичної культури не виконують (49,3 %), 36,0 % – виконують їх інколи, 9,8 % школярів вказали, що домашні завдання з фізичної культури не задають та 4,9 % – виконують їх систематично (табл. 3.17).

Таблиця 3.17

#### Виконання домашнього завдання з фізичної культури школярами, %

Варіанти відповідей	Загалом	5 клас		6 клас		7 клас		8 клас		9 клас		10 клас		11 клас	
		Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.
		n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30
так, завжди	4,9	9,6	0	3,3	3,5	10,1	6,8	3,4	3,4	3,5	0	13,5	0,1	0	0
так, інколи	36,0	29,0	43,3	40,0	36,6	33,3	40,0	43,3	33,3	36,6	43,3	33,3	36,6	43,3	40,0
їх не задають	9,8	12,9	6,6	6,7	6,6	10,0	6,6	6,7	13,3	13,3	10,0	6,6	13,3	6,7	10,0
ні, не виконую	49,3	48,5	50,1	50,0	53,3	46,6	46,6	46,6	50,0	46,6	46,7	46,6	50,0	50,0	50,0

Така сама тенденція спостерігається в опитуваних різних вікових груп, як в хлопців так і в дівчат.

Відповідаючи на питання анкети: «Чи займаєтесь Ви систематично у спортивній секції чи самостійно?», переважна більшість школярів не займаються фізичними вправами, як під керівництвом тренера, так і самостійно. По незначному відсотку припало на варіанти: так, займаюсь у спортивній секції та

не систематично, але займаюсь. Прискіпливий той факт, що жоден з респондентів самостійно не займаються РА.

Опитані школярі назвали наступні види спорту, або види РА, якими вони займаються: спортивні ігри (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, теніс), єдиноборства (бокс, боротьба, карате), плавання, туризм, танці, атлетична гімнастика, легка атлетика.

На думку Т. Ю. Круцевич, фізичні якості – це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність [258].

Самострахування – дуже важливий елемент навчально-тренувального процесу спортсменів. Це здатність спортсмена вчасно прийняти рішення і вийти з небезпечного положення, яке може виникнути під час виконання фізичних вправ.

Школярі, даючи відповідь на питання: «Чи володієте Ви методикою розвитку фізичних якостей та навичками самострахування?», розподілили свої голоси наступним чином: так – 8,1 %, ні – 19,6 %, частково – 37,9 %, важко відповісти – 34,4 %. На жаль, незначний відсоток респондентів володіють методикою розвитку фізичних якостей та навичками самострахування. Дана тенденція спостерігається у всіх вікових категоріях. Значна частина опитаних вагалися із відповіддю.

На питання анкети: «Чи приймали Ви участь в організації та суддівстві змагань?», загалом відповіли «так» – 44,2 %, «ні» – 55,8 %. Це пояснюється тим, що школярі мають бажання приймати участь у фізкультурно-оздоровчих та спортивно масових заходах, а не спостерігати за спортивною подією зі сторони.

Загалом можна констатувати, що більшість хлопців, так і дівчат не приймали участі в організації та суддівстві змагань.

Таким чином, визначено пріоритети проведення дозвілля у школярів 10 – 17 років. До них потрапили: заняття на комп'ютері, Інтернет, спілкування з друзями, електронні ігри, заняття спортом та фізичною культурою за місцем проживання, а також перегляд TV.

### 3.4. Фактори здорового способу життя, яких дотримуються школярі

Загартовування – це поступова адаптація організму до умов зовнішнього середовища, яке постійно змінюється. Процедури не лише зміцнюють імунітет, а й позитивно діють на нервову систему, покращують обмін речовин та кровообіг, збільшують силу м'язів, надають тону, нормалізують артеріальний тиск [183].

Аналізуючи відповіді на питання анкети: «Чи загартовуєтесь Ви?», ми отримали наступні результати: загалом – (так, інколи намагаюсь – 47,7 %; ні – 39,3 %; так, в спортивній секції – 11,4 %; так, систематично вдома – 1,6 %); переважна більшість школярів 5 класу не загартовуються – 48,5 %, інколи намагаються лише – 35,4 %, 60,0 % дівчат – інколи загартовуються, 30,0 % – ні, систематично вдома не загартовується жодна з дівчат. Подібна тенденція спостерігається серед учнів 6 класу. В хлопців 7 класу найбільше голосів отримав варіант – ні, не загартовуються (46,6 %), у дівчат – інколи намагаються загартовуватись (56,6 %). Жодна з дівчат 7 класу, вдома не виконує загартовуючих процедур. Схожий розподіл голосів продемонстрували респонденти 8 – 11 класів. Слід зазначити, що жодна з дівчат 9 та 10 класів не загартовується в спортивній секції, або її не відвідує взагалі. Дівчата випускного класу не загартовуються систематично вдома (табл. 3.18).

Таблиця 3.18

#### Відсоток школярів, які загартовуються, %

Варіанти відповідей	Загалом	5 клас		6 клас		7 клас		8 клас		9 клас		10 клас		11 клас	
		Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.
		n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30
так, систематично вдома	1,6	3,2	0	6,6	6,1	3,2	0	0,5	16,7	3,2	6,6	27,1	6,6	3,2	0
так, в спортивній секції	11,4	12,9	10,0	28,0	10,0	20,2	0,1	12,9	10,0	18,1	0	12,9	0	14,8	10,0
так, інколи намагаюсь	47,7	35,4	60,0	35,4	35,4	30,0	56,6	56,6	30,0	35,4	44,9	30,0	44,9	35,4	60,0
ні	39,3	48,5	30,0	30,0	48,5	46,6	43,3	30,0	43,3	43,3	48,5	30,0	48,5	46,6	30,0

Перша допомога – це проведення найпростіших медичних заходів для порятунку життя, зменшення страждань потерпілого від надзвичайної ситуації і

попередження розвитку можливих ускладнень. Професійно таку допомогу надають, звичайно ж медики, але не завжди швидка допомога може прибути вчасно на місце події. Тому вміння кожного з нас надати першу необхідну допомогу постраждалим до прибуття служб порятунку може відіграти вирішальну роль у порятунку життя людини [163].

Ми поцікавились у школярів: «Чи володієте Ви навичками першої медичної допомоги?» та запропонували їм варіанти відповідей: так, ні, частково, важко відповісти.

Як показало наше дослідження, 49,4 % частково володіють навичками першої медичної допомоги, 22,9 % не змогли відповісти на поставлене питання, 16,3 % не володіють даними навичками та 11,4 % можуть надати першу медичну допомогу. Схожі показники продемонстрували респонденти різних вікових груп та обох статей. Слід зазначити, що не знайшовся жоден юнак з 8 та 11 класів, який би володів би навичками долікарської допомоги.

ЗСЖ передбачає дотримання правил, які забезпечують всебічний розвиток, роботоздатність, рівновагу та здоров'я людини. В основі ЗСЖ закладена індивідуальна система поведінки й звичок людини, яка гарантує їй належний рівень життєдіяльності й здорове довголіття. ЗСЖ – це практичні дії, які спрямовані на профілактику захворювань, зміцнення всіх систем організму та покращення самопочуття людини [109, 218, 225, 335, 362, 366, 387].

Відповідаючи на питання анкети: «Чи приймали Ви участь у пропаганді ЗСЖ?», голоси респондентів розподілились наступним чином: більшість респондентів (67,3 %) ніколи не брали участі у пропаганді ЗСЖ, 32,7 % вказали, що приймали участь у пропаганді ЗСЖ. Подібна динаміка спостерігається серед респондентів 5 – 11 класів.

Ми задали школярам питання: «Які заходи Ви застосовуєте, щоб вести ЗСЖ?» та запропонували їм варіанти відповідей: перебуваю на свіжому повітрі; використовую загартовуючи процедури; займаюся РА; виконую ранкову гімнастику; дотримуюсь правил гігієни; взагалі не переймаюсь цим питанням; важко відповісти.



Аналізуючи результати відповідей, можна стверджувати, що загалом найвищий відсоток отримав варіант – перебуваю на свіжому повітрі (36,4 %), найменший – виконую ранкову гімнастику та дотримуюсь правил гігієни (по 1,6 %). Хлопці 5 класу найбільше голосів віддали варіанту – взагалі не переймаюсь цим питанням (25,8 %), жодного голосу не отримав варіант – виконую ранкову гімнастику. Дівчата 5 класу надають перевагу такому заходу, як перебуваю на свіжому повітрі (53,5 %). Жоден з респондентів не проголосував за такі заходи, як використовую загартовуючи процедури та виконую ранкову гімнастику. 50,0 % хлопців 6 класу надали перевагу варіанту – перебуваю на свіжому повітрі, жодного голосу не отримав варіант – використовую загартовуючи процедури. Щодо дівчат 6 класу, найвищий відсоток припав на графу – перебуваю на свіжому повітрі (53,3 %), жодного відсотку не отримав варіант відповіді – виконую ранкову гімнастику. У хлопців 7 класу найбільше голосів отримали варіанти – перебуваю на свіжому повітрі (46,6 %) та займаюся РА (30,0 %). Жодного голосу не припало на варіанти – використовую загартовуючи процедури та виконую ранкову гімнастику. У дівчат подібна тенденція. Найвищий відсоток респонденти надали: перебуваю на свіжому повітрі (40,0 %), займаюся РА (13,3 %) та дотримуюсь правил гігієни (13,3 %); найменший відсоток – використовую загартовуючи процедури (3,3 %).

Хлопці 8 – 11 класів, до заходів, які вони застосовують, щоб вести ЗСЖ, розташували таким чином: 1-е місце – перебуваю на свіжому повітрі (8 клас – 40,0 %, 9 клас – 40,0 %, 10 клас – 53,3 %, 11 клас – 50,0 %), 2-ге – займаюся РА (8 клас – 19,3 %, 9 клас – 20,0 %, 10 клас – 13,3 %, 11 клас – 20,0 %). Слід відмітити, що у юнаків 10 класу 13,3 % не змогли визначитись з варіантами відповідей. Також варто сказати, що юнаки 11 класу, 13,3 % – дотримуюсь правил гігієни. Всі решта варіанти відповідей отримали незначні відсотки (табл. 3.19).

Дівчата 8 – 11 класів відзначили пріоритетними наступні фактори: перебуваю на свіжому повітрі (8 клас – 40,0 %, 9 клас – 30,0 %, 10 клас – 40,0 %, 11 клас – 46,6 %). 2-ге місце за рейтингом, в дівчат 8 класу припав на фактор – займаюся РА (30,0 %); 9 класу – взагалі не переймаюсь цим питанням (20,1 %),

займаюся РА (20,0 %); 10 класу – взагалі не переймаюся цим питанням (13,3 %) та такий самий відсоток дівчат не змогли відповісти на задане питання, 10,0 % – займаюся РА; 11 класу – 20,0 % вагалися із відповіддю, 19,3 % – займаюся РА. По жодному відсотку не отримали варіанти – використовую загартовуючі процедури (дівчата 8 клас); дотримуюсь правил гігієни – (дівчата 9 клас); виконую ранкову гімнастику – (юнаки 10 клас); використовую загартовуючі процедури – (юнаки та дівчата 11 клас); виконую ранкову гімнастику – (юнаки 11 клас).

Таблиця 3.19

**Перелік заходів, які школярі застосовують для ведення здорового способу життя, %**

Варіанти відповідей	Загалом	5 клас		6 клас		7 клас		8 клас		9 клас		10 клас		11 клас	
		Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.
		n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30
перебуваю на свіжому повітрі	36,4	19,3	53,5	50,0	53,3	46,6	40,0	40,0	40,0	40,0	30,0	53,3	40,0	50,0	46,6
використовую загартовуючі процедури	6,5	12,9	0	0	9,9	0	3,3	7,3	0	10,0	13,3	9,9	6,7	0	0
займаюся руховою активністю	16,3	19,3	13,3	20,0	20,2	30,0	13,3	19,3	30,0	20,0	20,0	13,3	10,0	20,0	19,3
виконую ранкову гімнастику	1,6	0	3,3	6,6	0	0	3,3	9,9	9,9	3,3	6,6	0	9,9	0	6,6
дотримуюсь правил гігієни	1,6	3,4	0	6,8	13,3	3,4	13,3	6,8	6,8	3,4	0	3,4	6,8	13,3	3,4
взагалі не переймаюся цим питанням	21,3	25,8	16,6	14,6	0	6,7	14,6	6,7	0	10,0	20,1	6,8	13,3	6,7	4,1
важко відповісти	16,3	19,3	13,3	2,0	3,3	13,3	12,2	10,0	13,3	13,3	10,0	13,3	13,3	10,0	20,0

Таким чином можна стверджувати, що найвищий відсоток респондентів надав такому заходу, для ведення ЗСЖ, як перебування на свіжому повітрі. Виняток складають лише хлопці 5 класу.

Велике значення для тих, хто займається РА, має самоконтроль. Самоконтроль – це систематичні самостійні спостереження школяра (спортсмена), який займається фізичною культурою та спортом, за змінами

власного здоров'я, фізичної підготовленості й фізичного розвитку. Він дисциплінує, прищеплює навички самоаналізу, робить ефективною роботу медиків, тренера та вчителя, позитивно впливає на ріст спортивних досягнень. В якості даних самоконтролю застосовують суб'єктивні та об'єктивні ознаки зміни функціонального стану людини під впливом фізичних навантажень [131].

До об'єктивних методів належать прийоми, які можна виміряти і показати кількісно: антропометричні показники, спортивні результати, силові показники м'язів. Суб'єктивними методами можна оцінити самопочуття, настрій, почуття втоми, бажання або небажання займатися руховими діями, порушення сну та апетиту тощо.

Однією із форм самоконтролю є ведення щоденника. У ньому фіксують об'єм та інтенсивність тренувальних навантажень, результати змагань, певні об'єктивні та суб'єктивні дані стану організму в період занять фізичними діями [154, 427, 440].

Загалом серед респондентів на питання: «Чи веде Ви щоденник самоконтролю?» відповідь дали «ні» – 90,3 %, «інколи» – 6,5 %, «так» – 3,2 %. Подібна тенденція спостерігається у школярів 5 – 11 класів та обох статей. Слід відмітити, що жодна з дівчат не обрала відповідь – «так». Така сама тенденція спостерігається у хлопців з 8 класу.

Вивчення проблеми показало, що школярі не повною мірою дотримуються факторів ЗСЖ. Це стосується респондентів обох статей та віку.

### **3.5. Особливості ставлення до куріння цигарок учнів 5 – 11 класів**

Найбільший пагубний вплив на стан здоров'я школярів сьогодні має розповсюдження шкідливих звичок: куріння цигарок, вживання алкоголю, наркотиків та їх наслідки [447]. Людина – складна система, яка здатна на самовідновлення. Проте, стиль життя часто суперечить потребам організму, що наносить йому шкоди. Здоров'я людини залежить від багатьох чинників. Вважають, що на 50 % здоров'я визначає спосіб життя – звички, умови праці, харчування, моральне і психологічне навантаження, матеріально-побутові умови,

відносини в сім'ї тощо. На 20 % здоров'я залежить від генотипу і на 20 % від стану навколишнього середовища. І лише на 10 % здоров'я залежить від системи охорони здоров'я [258, 469]. Тому, саме спосіб життя найсерйозніше впливає на здоров'я кожної людини. Спосіб життя (латинський відповідник – *modus vivendi*) означає систему взаємин людини із самою собою та чинниками навколишнього середовища [472, 475].

За даними вчених, підлітковий вік вважається періодом відносно міцного здоров'я та низької смертності. Це час великих змін у фізичних, психічних і соціальних умовах, на фоні яких складається поведінка, яка впливає на здоров'я. Моделі поведінки, які формуються у людини в ранньому періоді життя, часто зберігаються і в дорослому віці. Лікарі занепокоєні поширення негативних звичок серед учнів. Аналіз наукових досліджень показав, що кожний 4-й підліток знайомиться із цигаркою у віці 10 років [96, 169].

Розглянемо пагубні звички в житті сучасних учнів. Найбільший відсоток серед юнаків, які курять цигарки у 9 класі (12,9 %). У випускному класі юнаки більш дотримуються ЗСЖ, і відсоток тих, хто курить тютюн, зменшується до 3,9 % (табл. 3.20).

Таблиця 3.20

### Кількість учнів, які курять цигарки, %

Варіанти відповідей	Загалом	5 клас		6 клас		7 клас		8 клас		9 клас		10 клас		11 клас	
		Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.
		n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30
так, щодня	6,5	0	0	0	0	6,4	6,6	12,0	9,6	12,9	9,6	9,6	9,6	3,9	6,6
так, інколи	11,4	0	0	0	0	9,6	13,3	6,6	3,6	6,9	6,6	12,3	15,6	9,0	12,3
зараз ні, а раніше так	14,7	0	0	0	0	9,6	20,0	12,0	6,9	15,3	12,9	33,6	18,9	18,6	15,0
ні, не курю і не буду, не подобається	67,4	0	0	0	0	74,4	60,1	69,4	79,9	64,9	70,9	44,5	55,9	68,5	66,1
важко відповісти	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Тривожні дані ми отримали щодо паління серед дівчат: по 9,6 % учениць 8 – 10 класів курять цигарки щодня, по 6,6 % семикласниць та дівчат випускного класу інколи курять. 18,9 % учениць 10 класу раніше зловживали, але згодом

відмовилися від тютюнопаління. Переважна більшість респондентів ведуть ЗСЖ так, як обрали відповідь – ні, не курю і не буду, не подобається.

Дані науковців [433, 436, 439] говорять, що вживання алкогольних напоїв тісно пов'язане з такими типовими формами поведінки старшого підліткового віку, як: реакція емансипації і реакція групування з ровесниками, що вживання міцних напоїв може призвести до серйозних ускладнень здоров'я, як-от порушення розвитку головного мозку в молоді, що спричинює постійні проблеми з пам'яттю, стійкістю уваги та часом реакції, підвищення можливості ураження печінки в ранньому віці, порушення гормонального балансу, який необхідний для розвитку органів, м'язів та кісток – зокрема в період статевого дозрівання [241, 242, 287, 462, 463, 464].

Школярі 5 – 11 класів, на питання про вживання спиртних напоїв позитивну відповідь не дав ніхто. На варіант відповіді – вживають інколи на свята, відповіли 14,7 % респондентів. Слід зазначити, що з віком збільшується частка тих, хто відзначає свята шляхом вживання спиртних напоїв. Так в 6 класі 9,6 % хлопців знайомі з властивостями алкогольних напоїв тоді, як в 11 їх кількість складає вже – 21,6 %. Подібна тенденція спостерігається і серед дівчат (діапазон кількості дівчат зростає з 6,3 % до 21,0 %). Значна частина респондентів не вживають алкогольні напої.

Анкетування показало, що з наркотиками експериментують двоє п'ятикласників та шестеро юнаків випускного класу, серед яких – троє дівчат.

ЗСЖ – це звички, дії, обмеження, пов'язані з якістю життя, яка охоплює розумові, соціальні, фізичні та духовні компоненти [227, 441, 442, 451].

Ми поцікавились у школярів, чи готові вони самостійно забезпечити собі профілактику шкідливих звичок та реалізацію ЗСЖ та отримали наступні результати: найвищі відсотки припали на графу – так, веду ЗСЖ. Це приємний факт. Але в той же час, ми помітили наступну динаміку, що з віком кількість прихильників ЗСЖ спадає.

Другу позицію, яку виділили респонденти є те, що вони не бачать в цьому проблеми. Третю позицію, яку було зазначено є те, що опитані усвідомлюють актуальність, але в них не вистачає сили волі.

Такі варіанти відповідей, як потрібна систематична допомога батьків, психолога, вчителя фізичної культури, тренера, щоб протистояти негативному впливу асоціальної групи та готовий прийняти участь у спеціальних програмах, не знайшли своїх прихильників.

Учням було поставлене завдання: «Вказати, де вони отримують інформацію про шкідливість тютюнопаління, вживання алкоголю та наркотиків?». При відповіді допускалось обрати один варіант із: у газетах, журналах, TV-передачах, в Інтернеті; від батьків, вчителів, вчителя фізичної культури, тренера, друзів; на спеціальних лекціях, акціях; ні, не доводилось; на таке не звертаю увагу.

Найбільш інформативними для респондентів щодо негативного впливу шкідливих звичок є ЗМІ (55,6 %); батьки, вчителі, вчителя фізичної культури, тренера, друзі (38,0 %); на спеціальних лекціях, акціях (1,6 %); ні, не доводилось (1,6 %); на таке не звертаю увагу (3,2 %). Аналізуючи відповіді опитаних школярів можна стверджувати, що інформацію про шкідливість тютюнопаління, вживання алкоголю та наркотиків респонденти отримують із ЗМІ.

Другим джерелом інформації опинились батьки, вчителі, вчителя фізичної культури, тренера, друзі. Такі варіанти, як на спеціальних лекціях, акціях; ні, не доводилось; на таке не звертаю увагу отримали по мінімальному відсотку.

РА у найбільш спрощеному трактуванні – це сума рухових дій, які виконуються людиною в процесі життєдіяльності. В більш широкому розумінні, це вид діяльності людини, під час якої обмінні процеси у м'язах скорочуються, а таким чином, переміщення тіла людини чи його частин у просторі. Отже, це сумарна величина певних рухових актів за деякий проміжок часу [268].

На питання анкети: «Скільки разів на тиждень Ви займаєтесь РА, з огляду на всі форми занять (на уроках, в секції, самостійно)?» пропонувалось обрати один варіант з наступних: щодня; 3 рази на тиждень; 6 разів на тиждень; від

випадку до випадку; важко відповісти. Аналіз результатів дослідження свідчить, що 47,8 % школярів займаються РА 3 рази на тиждень; 26,2 % – від випадку до випадку; 11,4 % – вагалися із відповіддю; 8,1 % – 6 разів на тиждень. Прикрим залишається той факт, що найменший відсоток респондентів (6,5 %) припав на графу – займаюсь РА щодня. Подібна тенденція зберіглась у всіх вікових групах. Слід відмітити, що жоден з опитаних хлопців 6, 9, 11 та дівчат 9 та 11 класів щоденно не займаються фізичними вправами. Варто сказати, що хлопці 8, 11 та дівчата 10 та випускного класу не займаються руховими діями 6 разів на тиждень. Значний відсоток дівчат 9 – 11 класів не змогли відповісти на задане питання (табл. 3.21).

Таблиця 3.21

**Кількість разів на тиждень, коли школярі займаються руховою активністю, з огляду на всі форми занять, %**

Варіанти відповідей	Загалом	5 клас		6 клас		7 клас		8 клас		9 клас		10 клас		11 клас	
		Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.
		n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30
щодня	6,5	3,2	10,0	0	3,3	9,0	12,6	3,3	9,9	0	0	6,3	3,3	0	0
3 рази на тиждень	47,8	51,8	43,4	60,0	49,9	63,6	35,3	66,9	41,6	63,6	32,6	60,3	29,3	60,0	26,0
6 разів на тиждень	8,1	6,4	10,0	10,0	6,6	3,3	6,6	0	6,9	3,3	3,3	9,0	0	0	0
Від випадку до випадку	26,2	29,0	23,3	30,0	27,0	21,9	27,9	24,3	24,6	27,9	21,0	18,6	18,3	30,0	15,9
важко відповісти	11,4	9,6	13,3	0	13,2	2,2	17,6	5,5	17,0	5,2	43,1	5,8	49,1	10,0	58,1

Одним з кращих профілактичних засобів проти куріння сьогодні визнані фізична культура і спорт [116, 228, 346]. Проте, нерідко трапляються випадки куріння і серед осіб фізично активних. Відзначаються випадки, коли спортсмени курили навіть під час марафонського бігу. І хоча куріння перед стартом визнано однією з причин раптової смерті спортсменів, ця проблема залишається недостатньо вивченою [209, 418, 459]. Маловивченою є також оцінка впливу стажу куріння, динаміки фізіологічних змін, особливостей ставлення до куріння цигарок у спортсменів (Додаток Р).

У дослідженні взяли участь 420 школярів Луцької ЗЗСО № 17, з яких 183 підлітки займаються спортом, серед них 104 хлопці й 79 дівчат.

Була використана анкета, яка містить питання про ставлення учнів-спортсменів до куріння цигарок, про тривалість цієї звички, відображення цієї залежності, бажанні кинути курити.

Як куріння цигарок впливає на досягнення в спорті? В учнів-спортсменів знижується ступінь витривалості, погіршується зір, знижуються когнітивні навички мислення; з'являється задишка, збільшується частота пульсу, збільшується час на відновлення; зменшується швидкість реакції, точність реакції, координація м'язових зусиль, порушуються рефлекси, змінюється шкіряна чутливість; зменшується кількість вітаміну С, від якого залежить засвоєння білка і подальший синтез білкових структур, знижується рівень тестостерону в організмі, необхідний рівень якого є найважливішою умовою для росту м'язів; порушується сон (безсоння, немає відчуття відпочинку), що впливає на спортивні результати [506, 522].

Куріння і спорт – речі несумісні. РА приносить здоров'я людському організму; куріння забирає здоров'я, вбиває його, повільно створюючи залежність і хвороби. Організм курця постійно зайнятий тим, що намагається вивести токсини, незважаючи на залежність і потребу в новій дозі [444, 473]. Організм знаходиться в постійній напрузі, а спортсмен додає зусилля, використовуючи кардіо- та силові навантаження. Це призводить до стресового стану, яке протягом деякого часу може не помічатися спортсменом [515, 524].

Як видно з табл. 3.22, переважна більшість обстежених учнів не курять (65,57 %) і 34,43 % – курять цигарки.

Таблиця 3.22

**Ставлення учнів-спортсменів до куріння, %**

Учні 5 – 11 класів	Кількість учнів (n=183)		
	Загалом	Некурящі	Курці
Школярі-спортсмени	183 (100 %)	120 (65,57 %)	63 (34,43 %)



Розподіл учнів-спортсменів за статевими ознаками відображено в табл. 3.23.

Таблиця 3.23

**Розподіл учнів-спортсменів за статевими ознаками та їх ставлення до куріння, %**

Статеві ознаки	Кількість учнів		
	Загалом	Некурящі	Курці
Чоловіча стать	104 (100 %)	65 (62,5 %)	39 (37,5 %)
Жіноча стать	79 (100 %)	55 (69,62 %)	24 (30,38 %)
Всього	183	120	63

Визначено, що курять цигарки школярів-спортсменів чоловічої статі більше, ніж курців-дівчат (37,5 % та 30,38 % відповідно).

У табл. 3.24 представлена характеристика учнів-спортсменів з урахуванням рівня спортивних досягнень і визначено їх ставлення до куріння цигарок.

Таблиця 3.24

**Характеристика школярів з урахуванням рівня спортивних досягнень та їх ставлення до куріння, %**

Рівень спортивних досягнень	Кількість учнів		
	Загалом	Некурящі	Курці
Немає розряду	131 (100 %)	109 (83,2 %)	22 (16,8 %)
II розряд	21 (100 %)	15 (71,42 %)	6 (28,58 %)
I розряд	27 (100 %)	23 (85,18 %)	4 (14,85 %)
КМС	4 (100 %)	3 (75,0 %)	1 (25,0 %)
МС	0	0	0
Всього	183	150	33

Виявлено, що найбільша кількість курців відзначався серед учнів-спортсменів, які не мають спортивних досягнень (22 чол.), мають II розряд – 6 чол., I розряд – 4 чол. Найменша кількість школярів, які курять цигарки опинились в графі кандидат у майстер спорту – 1 чол.

У табл. 3.25 представлена характеристика школярів з урахуванням наявності тренувального процесу та їх ставлення до куріння цигарок.

Таблиця 3.25

**Характеристика школярів-спортсменів із зарахуванням наявності фізичних тренувань та їх ставлення до куріння цигарок, %**

Наявність тренувань	Кількість учнів		
	Загалом	Некурящі	Курці
Тренуються	127 (100 %)	121 (95,27 %)	6 (4,73 %)
Не тренуються	56 (100 %)	29 (51,78 %)	27 (48,22 %)
Всього	183	120	63

Виявлено, що у школярів, які на даний час не тренуються є досить високий відсоток осіб, що палять – 48,22 %. Дещо нижчий відсоток курців серед спортсменів, які тренуються.

Згідно з представленими даними в таблицях 3.23 – 3.25, були виявлені характерні особливості некурящих і курців школярів-спортсменів. Серед некурящих школярів 62,5 % становили особи чоловічої статі і 69,62 % – жіночої. За рівнем спортивних досягнень в цій групі 83,2 % осіб не мають розряду; 71,42 % – мають II розряд; 85,18 % – мають I розряд; 75,0 % є кандидатами в майстри спорту. Нажаль серед респондентів не було виявлено жодного майстра спорту. Тренуються в даний час 95,27 % школярів, які не тренуються 51,78 %.

Серед учнів-курців, представників сильної статі більше, ніж жіночої (37,5 % та 30,38 % відповідно). За рівнем спортивних досягнень в цій групі 16,8 % учнів не мали розряду; 28,58 % мають II розряд; 14,85 % мають I розряд; 25,0 % є кандидатами в майстри спорту. Тренуються в даний час 4,73 % школярів і 48,22 % – не тренується. При порівнянні цих характеристик учнів, некурящих і курців, були виявлені наступні відмінності: у групі курців було більше осіб чоловічої статі і більший відсоток осіб, які не тренуються.

Далі представлені результати анкетування школярів, які курять цигарки: про тривалість цієї шкідливої звички, її особливості, відображення цієї залежності, бажанні кинути курити (табл. 3.26).

Таблиця 3.26

**Результати анкетування серед курящих учнів-спортсменів**

Питання анкети	Відповіді в балах
Скільки років Ви маєте дану звичку?	3,89±0,64
Починаєте Ви день з куріння на голодний шлунок?	1,74±0,45
Чи здатні Ви на певний час забути про сигарети (в дома, під час канікул)?	0,73±0,45
Чи глибоко Ви затягуєтесь?	2,43±0,71
Перша ранкова цигарка – це задоволення?	1,97±0,46
Виходите Ви перекурити без компанії?	3,16±0,44
Під час важливого й цікавого заходу ловите Ви себе на думці «швидше б все закінчилося, треба покурити»?	1,25±0,44
Яка Ваша норма цигарок в день?	8,10±0,76
Ви ніколи не забуваєте купити цигарки, інколи берете їх блоками?	6,75±1,21
Ви перериваєтесь на перекури більше п'яти разів на день?	2,93±0,91
Вас турбує ранковий кашель (або першіння в горлі)?	2,22±0,16
Якщо у Вас грип або головний біль – чи будете Ви курити?	1,46±0,90
Курити – це стильно?	10,00±0,0
Чи пробували Ви кинути курити?	5,18±0,90
Інтегральний показник	50,69±4,42

Отриманий інтегральний показник склав 50,69±4,42 балів, свідчить про легку тютюнову залежність, коли школярі курять цигарки переважно заради спілкування, проте нікотин вже входить в обмін речовин, з'являються деякі симптоми погіршення здоров'я, проте учні не мають достатньої мотивації, щоб кинути курити.

Важливо відзначити, що деякі виражені поведінкові звички, які пов'язані з курінням, відзначаються у школярів, які активно тренуються. Можливо, це пов'язано зі спробами таким чином адаптуватися до складних життєвих ситуацій, до зростаючих спортивних навантажень, до суперництва. Проте, поєднання куріння і посиленних фізичних навантажень сприяють зниженню спортивної результативності, передчасного зношування організму спортсмена,

вичерпання наявних резервів здоров'я. Тому надзвичайно актуально виявлення кращих учнів-спортсменів, визначення наявності у них життєвих і спортивних проблем, навчити цих осіб конструктивним способом регулювати свій стан (в першу чергу психологічно), мотивувати на ЗСЖ.

Проведене нами дослідження підтверджує та доповнює численні результати [142, 461, 496, 516] спеціальної літератури. Наші результати підтверджують дані інших досліджень [294, 367, 519].

Узагальнення результатів дослідження підтвердило [520], що багатий досвід і яскраві зразки фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності свідчать про широкі можливості виховання таких психологічних якостей і особливостей підлітків, які здатні забезпечити стійке негативне ставлення до асоціальної поведінки. Різноманітність видів спорту, форм організації занять, спектру фізкультурних інтересів дозволяє вирішувати не тільки специфічні задачі фізичного виховання, але й задачі соціалізації особистості, що особливо важливо при формуванні надійних і стійких позицій у ставленні до нетипової поведінки [504].

Таким чином, визначено відсоток учнів-спортсменів, які курять цигарки (34,43 %); школярів-курців чоловічої статі – 37,5 %, а курців-дівчат – 30,38 %; найбільший високий відсоток курців серед осіб, що не тренуються (48,22 %). Результати анкетування серед школярів, які курять дозволили встановити, що у них є легка тютюнова залежність; вони курять переважно заради спілкування; не мають достатньої мотивації, щоб кинути курити.

### **3.6. Вплив батьків на формування здорового способу життя школярів**

Не викликає сумнівів, що дотримання ЗСЖ є одним із головних напрямків сімейного виховання. Адже кожен із батьків бажає, щоб дитина розвивалась фізично, росла психічно здоровою та не мала негативних звичок.

Багато в чому ЗСЖ залежить від традицій, які склалися в сім'ї: стилю та способу організації життя людини, характеру стосунків між подружжям, участі обох батьків у вихованні, правильної організації дозвілля сім'ї, ставлення самих

батьків до вживання оковитої, куріння, наркотичних речовин. Отже, спосіб життя сім'ї, в основному, обумовлює й стиль життя дітей.

Наукові дослідження свідчать, що конфлікти в сім'ї між батьками, батьками та дітьми, застосування силових методів покарання, незрозуміння своїх дітей, відсутність уваги та підтримки дитини – все це стає причиною того, що процес формування особистості підлітка проходить важче, ніж звичайно. Це, в свою чергу, може підштовхнути підлітка до шкідливих звичок [293, 315, 389].

Загальновідомо, що для школярів батьки є одним із джерел інформації з багатьох питань. Саме до батьків молоді люди звертаються зі своїми труднощами. У скрутній ситуації діти чекають від батьків порад і допомоги з різноманітних питань. Тому досить часто батькам приходиться виконувати функції не лише друзів і вчителів, а й психологів, лікарів, «довідкового словника» та «швидкої допомоги».

Батьки є головним джерелом формування ЗСЖ дитини. Свідченням цього є результати соціологічних опитувань: 90 % дітей 10 – 12 років мають довірливі стосунки з батьками, а це означає, що довіряють і тій інформації, яку вони від них отримують.

Важливим є те, щоб інформація, що надходить від батьків, була правдивою та відповідала віку дитини. Тому батькам самим не завадить отримувати нові знання щодо шкідливих звичок [435].

На запитання: «Що для Вас значать Ваші батьки?» школярам пропонувалось обрати одну відповідь серед запропонованих: вони близькі для мене люди, ми дружимо; вони для мене дуже авторитетні люди, я прислуховуюсь до їхньої думки; вони непогані люди, але я намагаюсь з ними якнайменше контактувати; вони для мене цілком сторонні люди; я про них нічого не знаю і знати не бажаю; не можу відповісти.

Загалом 47,5 % респондентів обрали варіант – вони для мене дуже авторитетні люди, я прислуховуюсь до їхньої думки; 40,8 % опитаної молоді вказують на варіант – вони близькі для мене люди, ми дружимо. Всі решта варіантів отримали по незначному відсотку.

Якщо порівнювати відповіді хлопців і дівчат за віком, то прослідковується наступна тенденція: за варіант відповіді – вони близькі для мене люди, ми дружимо, віддали найбільшу кількість своїх голосів майже всі хлопці. У дівчат протилежна ситуація. Вони призналися, що їхні батьки дуже авторитетні люди і вони прислуховуються до їхньої думки. Виняток складають лише хлопці 9 класу, які надали найбільше голосів саме другому варіанту відповіді та дівчата 6 класу, які переконані у вірності першого варіанту.

Отже, як показало наше дослідження, батьки для респондентів є близькими та авторитетними людьми, думка яких враховується підростаючим поколінням.

Відповідаючи на запитання анкети: «Чи відчуваєте Ви подяку до своїх батьків, якщо так, то, насамперед, за що?», опитаним учням дозволялось обрати три-чотири варіанти відповіді серед наступних: приклад у житті; цікаві знайомства, корисні зв'язки; риси характеру; навчання у престижному ЗЗСО; залучення до віри в Бога; коло друзів і знайомих; душевна підтримка, розуміння; виховання культури; надання матеріальної допомоги; спокій, захищеність, затишок; невтручання у мої справи, надання незалежності; за саме життя; за свою зовнішність; інше (що саме, запишіть); мені немає за що їм дякувати; не можу відповісти.

Як видно з табл. 3.27, учні завдячують своїм батькам за наступне: приклад у житті (46,6 %); душевна підтримка, розуміння (43,8 %); за саме життя (42,2 %); виховання культури (29,4 %). Найменше вдячні батькам за коло друзів і знайомих (4,8 %) та за свою зовнішність (5,6 %). Приємно, що жоден респондент не обрав відповідь – мені немає за що їм дякувати. Також ніхто не надав власного варіанту відповіді.

Якщо аналізувати відповіді хлопців 5 класу, то найвищі відсотки припали до наступних варіантів відповідей: приклад у житті (53,3 %), душевну підтримку, розуміння (36,6 %) та риси характеру (33,3 %). До менш вагомих потрапили: цікаві знайомства, корисні зв'язки, коло друзів і знайомих, надання матеріальної допомоги (по 3,3 %).

Таблиця 3.27

## Перелік цінностей, за які школярі завдячують своїм батькам, %

Варіанти відповідей	Загалом n=420	5 клас		6 клас		7 клас		8 клас		9 клас		10 клас		11 клас	
		Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.
		n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30
приклад у житті	46,6	53,3	42,8	30,4	38,8	38,4	47,0	32,0	36,3	42,8	50,0	56,5	30,0	37,5	54,5
цікаві знайомства, корисні зв'язки	7,2	3,3	14,2	8,6	11,1	3,8	–	–	27,2	14,2	9,0	8,6	5,0	–	4,5
риси характеру	22,6	33,3	14,2	8,6	22,2	26,9	23,5	24,0	22,7	21,4	9,0	8,6	20,0	16,6	27,2
навчання у престижному у ЗСГО	8,1	16,6	19,0	4,3	11,1	3,8	23,5	4,0	13,6	14,2	4,5	4,3	5,0	4,1	4,5
залучення до віри в Бога	12,2	30,0	14,2	13,0	27,7	–	23,5	4,0	18,1	14,2	22,7	8,6	20,0	8,2	9,0
коло друзів і знайомих	4,8	3,3	–	17,2	–	–	–	12,0	–	10,7	18,0	–	–	8,2	13,6
душевну підтримку, розуміння	43,8	36,6	42,8	34,4	33,3	26,9	5,8	44,0	45,4	50,0	40,9	30,4	40,0	66,6	31,8
виховання культури	29,4	30,0	23,8	26,0	22,2	3,8	23,5	36,0	18,1	32,1	36,3	17,2	15,0	33,3	13,6
надання матеріальної допомоги	24,0	3,3	4,7	17,2	–	11,5	23,5	16,0	9,0	25,0	9,0	26,0	20,0	33,3	40,9
спокій, вахищеність, втишок	0,2	6,6	19,0	21,7	–	3,8	23,5	16,0	18,1	28,5	22,7	13,0	35,0	37,5	27,2
невтручання у мої справи, надання незалежності	7,1	–	–	8,6	–	–	5,8	8,0	–	7,1	–	4,3	5,0	–	–
за саме життя	42,2	16,6	33,3	17,2	11,1	19,2	29,4	48,0	18,1	42,8	36,3	52,1	50,0	50,0	77,2
за свою зовнішність	5,6	–	–	–	4,7	–	5,8	–	–	17,8	–	8,6	5,0	8,2	4,5
інше (що саме, запишіть)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
мені немає за що їм дякувати	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
не можу відповісти	11,1	23,3	23,8	21,7	22,2	30,7	11,7	12,0	27,2	7,1	18,0	17,2	10,0	–	9,0

Дівчата 5 класу цінують своїх батьків за приклад у житті та душевну підтримку, розуміння (по 42,8 %) та за саме життя (33,3 %). Найменшу кількість голосів отримали варіанти: надання матеріальної допомоги (4,7 %), цікаві знайомства, корисні зв'язки, риси характеру та залучення до віри в Бога (по 14,2 %).

Аналізуючи відповіді хлопців 6 класу, ми спостерігаємо наступну тенденцію. Найбільше голосів респонденти надали варіантам: душевну

підтримку, розуміння (34,4 %) приклад у житті (30,4 %) та виховання культури (26,0 %). Незначну кількість голосів хлопці надали – навчання у престижному ЗЗСО (4,3 %), цікаві знайомства, корисні зв'язки, риси характеру та невтручання у мої справи, надання незалежності (по 8,6 %).

Дівчата 6 класу, зупинили свій вибір на наступних варіантах: приклад у житті (38,8 %), душевну підтримку, розуміння (33,3 %), риси характеру та виховання культури (по 22,2 %). Менше дівчат проголосувало за такі варіанти: за свою зовнішність (4,7 %), цікаві знайомства, корисні зв'язки, навчання у престижному ЗЗСО та за саме життя (по 11,1 %).

Хлопці 7 класу завдячують своїм батькам за наступні цінності: приклад у житті (38,4 %), вагалися із відповіддю (30,7 %), риси характеру та душевну підтримку, розуміння (по 26,9 %), найменша кількість відсотків припало на варіанти: цікаві знайомства, корисні зв'язки, навчання у престижному ЗЗСО, виховання культури, спокій, захищеність, затишок (по 3,8 %).

Дівчата даної вікової категорії продемонстрували наступні варіанти: приклад у житті (47,0 %), за саме життя (29,4 %), риси характеру, навчання у престижному ЗЗСО, залучення до віри в Бога, виховання культури, надання матеріальної допомоги, спокій, захищеність, затишок (по 23,5 %). Найменше дівчата проголосували за: душевну підтримку, розуміння, невтручання у мої справи, надання незалежності та за свою зовнішність (по 5,8 %).

Восьмикласники найбільше цінують своїх батьків за за саме життя (48,0 %), душевну підтримку, розуміння (44,0 %) та виховання культури (36,0 %). Найменшу кількість голосів отримали варіанти, опитаних хлопців 8 класу за навчання у престижному ЗЗСО, залучення до віри в Бога (по 4,0 %) та невтручання у мої справи, надання незалежності (8,0 %).

Дівчата вказали на наступні варіанти: душевну підтримку, розуміння (45,4 %), приклад у житті (36,3 %) та цікаві знайомства, корисні зв'язки (27,2 %). Найменше голосів припало на надання матеріальної допомоги (9,0 %), спокій, захищеність, затишок та за саме життя (по 18,1 %).



Юнаки 9 класу найбільше мають повагу до своїх батьків за: душевну підтримку, розуміння (50,0 %), приклад у житті та за саме життя (42,8 %), а також за невтручання у мої справи, надання незалежності (7,1 %), коло друзів і знайомих (10,7 %), цікаві знайомства, корисні зв'язки, навчання у престижному ЗЗСО, залучення до віри в Бога (по 14,2 %).

Дівчата, даного віку, поважають своїх батьків за: приклад у житті (50,0 %), душевну підтримку, розуміння (40,9 %), за саме життя (36,3 %). Найменше відсотків отримали варіанти: навчання у престижному ЗЗСО (4,5 %), цікаві знайомства, корисні зв'язки, риси характеру та надання матеріальної допомоги (по 9,0 %).

Десятикласники вказали на наступні варіанти анкетування: приклад у житті (56,5 %), за саме життя (52,1 %) та душевну підтримку і розуміння (30,4 %), а також навчання у престижному ЗЗСО, невтручання у мої справи, надання незалежності (4,3 %), цікаві знайомства, корисні зв'язки, риси характеру, залучення до віри в Бога, за свою зовнішність (по 8,6 %).

Дівчата з 10 класу вказали на: за саме життя (50,0 %), душевну підтримку, розуміння (40,0 %), спокій, захищеність, затишок (35,0 %) та замикають даний перелік – цікаві знайомства, корисні зв'язки, навчання у престижному ЗЗСО, невтручання у мої справи, надання незалежності, за свою зовнішність (по 5,0 %).

Випускники вдячні батькам за: душевну підтримку, розуміння (66,6 %), за саме життя (50,0 %), приклад у житті, спокій, захищеність, затишок (по 37,5 %). Найменше голосів було надано варіантам: навчання у престижному ЗЗСО (4,1 %), за свою зовнішність, коло друзів і знайомих та залученням до віри в Бога (по 8,2 %). А в дівчат наступна тенденція: за саме життя (77,2 %), приклад у житті (54,5 %) та надання матеріальної допомоги (40,9 %). Найменше відсотків припало на варіанти: цікаві знайомства, корисні зв'язки, навчання у престижному ЗЗСО та за свою зовнішність (по 4,5 %).

Таким чином, перелік цінностей, які обрали школярі від своїх батьків, залежить від віку та статі респондентів.

Нас зацікавило питання: «Чи завжди Ви відчуваєте підтримку і розуміння зі сторони батьків?». Аналіз відповідей засвідчив, що загалом 52,6 % школярів завжди відчувають підтримку і розуміння зі сторони батьків, 38,6 % – в більшості випадків, 7,1 % – інколи, 1,0 % – майже ніколи та 0,7 % – вказали, що батьки ними не цікавляться. Слід вказати, що з віком дитини знижується рівень підтримки і розуміння батьків.

Отже, результати дослідження свідчать: більшість респондентів, що брали участь в анкетуванні, завжди та в більшості випадків відчувають підтримку і розуміння зі сторони батьків, але з віком дитини батьківська опіка послаблюється.

Також учням було поставлене питання: «Який вплив вчителя (тренера) на Ваш свідомий вибір на користь ЗСЖ?». Аналіз відповідей засвідчив, що 46,2 % школярів значною мірою відчувають вплив вчителя (тренера); 24,4 % респондентів вважають цей вплив несуттєвим; 17,7 % опитаних вагались із відповіддю і 11,7 % молодих людей вибрали варіант – ніякий (табл. 3.28).

Таблиця 3.28

**Вплив вчителя (тренера) на свідомий вибір учнів на користь здорового способу життя, %**

Варіанти відповідей	Загалом n=420	5 клас		6 клас		7 клас		8 клас		9 клас		10 клас		11 клас	
		Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.
		n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30
значний	46,2	60,1	47,6	52,4	38,8	46,8	53,0	52,0	59,2	53,7	54,7	34,4	45,0	58,4	63,8
несуттєвий	24,4	6,6	–	8,6	–	15,2	29,4	20,0	–	21,4	9,0	48,4	20,0	20,8	18,1
ніякий	11,7	–	–	8,6	11,1	7,6	–	4,0	13,6	10,7	13,6	8,6	20,0	12,5	–
важко відповісти	17,7	33,3	52,4	30,4	50,1	30,4	17,6	24,0	27,2	14,2	22,7	8,6	15,0	8,3	18,1

В середньому 51,0 % респондентів чоловічої статі зазначили, що відчувають значний вплив вчителя (тренера) щодо власного вибору на користь ЗСЖ. Тільки 48,4 % респондентів 10 класу вважають цей вплив несуттєвим.

Більшість опитаних дівчат 7 – 11 класів підкреслили варіант – значний вплив. 52,4 % дівчат 5 класу та 50,1 % 6 не змогли відповісти на поставлене питання.

Отже, вплив вчителя (тренера) на свідомий вибір шкільною молоддю ЗСЖ є значним для 46,2 % опитаних. Хоча 24,4 % респондентів вважають цей вплив несуттєвий.

Таким чином, батьківська любов – джерело та гарантія благополуччя дитини, підтримки її тілесного та душевного здоров'я. Саме тому першим і основним завданням батьків є створення у дитини впевненості в тому, що її люблять і піклуються про неї.

### **3.7. Ставлення батьків до організації фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти**

Результати дослідження засновані на матеріалах анкетування 101 батьків школярів м. Луцька. Поділ респондентів відбувався за статевими (чоловіків – 35 та жінок – 66), віковими (до 40 років, від 41 до 50 років та старші 50 років) ознаками, освітою (середня, середня спеціальна та вища), а також чи працюють респонденти чи безробітні.

Головною умовою розвитку суспільства є належний стан здоров'я нації. З кожного заняття школярі повинні отримувати нові знання і вміння, повинні спостерігати, що в процесі уроків руховими діями вдосконалюється їх розвиток. Вчителю та батькам варто визначити мету спільної роботи зі школярами за весь період навчання в ЗЗСО [432].

Мета фізичного виховання школярів – до закінчення ЗЗСО сформувати вміння управляти життєво необхідними фізичними діями в різних видах діяльності та формувати потребу до регулярних занять РА протягом усього життя. Метою кожного навчального року є оволодіння матеріалом, який передбачений програмою відповідного класу. Реалізується мета шляхом поступового розв'язання завдань на кожному уроці [434].

Результати дослідження показали, що на думку батьків, основними завданнями фізичного виховання в ЗЗСО є зміцнення здоров'я (за рейтингом перше місце). На другому місці опинився розвиток фізичних здібностей і третьому – виховання фізичних умінь і навичок. Варто сказати, що такий

рейтинговий розподіл прослідковується у батьків різної статі і різного віку (Додаток С) (табл. 3.29).

Таблиця 3.29

**Рейтинг завдань фізичного виховання в ЗЗСО на думку батьків відповідно до їх статі і віку**

Завдання фізичного виховання в ЗЗСО	Загалом (n=101)	Чоловіки				Жінки			
		загалом (n=35)	до 40 р. (n=6)	41-50 р. (n=24)	старші 50 р. (n=5)	загалом (n=66)	до 40 р. (n=34)	41-50 р. (n=30)	старші 50 р. (n=2)
а) формування рухових умінь і навичок	3	3	3	3	3	3	4	3	3
б) розвиток фізичних якостей	2	2	2	2	2	2	2	2	2
в) формування у дітей знань у галузі фізичної культури	8	9	8	9	7	7	6	8	7
г) залучення учнів до самостійних занять фізичною культурою	5	5	4	5	5	5	5	5	4
д) зміцнення здоров'я	1	1	1	1	1	1	1	1	1
е) підготовка спортсменів-розрядників	9	8	6	8	9	9	8	9	9
є) розвиток моральних, вольових та естетичних якостей особистості	4	4	5	4	4	4	3	4	5
ж) сприяння розумовому розвитку	7	6	7	6	6	8	9	7	8
з) формування потреб та мотивів до регулярних занять фізичною культурою	6	7	9	7	8	6	7	6	6

Завдання, як формування у дітей знань у галузі фізичної культури, виховання потреб та мотивів до занять РА, сприяння розумовому розвитку та підготовка спортсменів, опинились на останніх місцях в рейтингу.

Подібна тенденція спостерігається у чоловіків і жінок із різною освітою (середня, середньо-спеціальна, вища) (табл. 3.30).

Таким чином, батьки осмислюють, що фізичне виховання має бути спрямоване на збереження та зміцнення здоров'я підлітків. Дані завдання

вирішуються в процесі фізичного виховання на підставі формування фізичних здібностей, розвиток яких приводить до підвищення рівня функціональних можливостей організму.

Таблиця 3.30

**Рейтинг завдань фізичного виховання в ЗЗСО, на думку батьків,  
відповідно до їх освіти**

Завдання фізичного виховання в ЗЗСО	Чоловіки (n=35)			Жінки (n=66)		
	середня (n=7)	середня-спеціальна (n=5)	вища (n=23)	середня (n=8)	середня-спеціальна (n=23)	вища (n=35)
а) формування рухових умінь і навичок	4	4	3	3	3	3
б) розвиток фізичних якостей	2	2	2	2	2	2
в) формування у дітей знань у галузі фізичної культури	7	8	6	8	8	7
г) залучення учнів до самостійних занять фізичною культурою	6	5	7	5	4	6
д) зміцнення здоров'я	1	1	1	1	1	1
е) підготовка спортсменів-розрядників	3	9	9	7	9	9
є) розвиток моральних, вольових та естетичних якостей особистості	5	3	4	4	5	4
ж) сприяння розумовому розвитку	9	7	5	9	6	8
з) формування потреб та мотивів до регулярних занять фізичною культурою	8	6	8	6	7	5

Аналіз результатів анкетування показав, що майже всі батьки (93,94 %) вважають уроки фізичної культури в ЗЗСО обов'язковими. По 3,03 % опитаних, уроки фізичної культури вважають не потрібними та вагалися із відповіддю.

Необхідно вказати, що відповіді чоловіків і жінок суттєво відрізняються. Всі чоловіки (100,0 %) незалежно від віку й освіти, заняття фізичною культурою вважають необхідними і потрібними.

Думки жінок різного віку дещо відрізняються. 91,3 % респондентів вважають, що потрібні уроки з фізичної культури. По 4,3 % сказали, що уроки фізичної культури не обов'язкові в ЗЗСО. Така сама кількість жінок вагалася із відповіддю. 100,0 % жінок до 40 років вважають, що уроки фізичної культури мають бути обов'язковими. В інших вікових періодах цей показник становить 89,28 % (від 41 до 50 років) і 92,4 % (старші 50 років).

Дослідження продемонстрували, що освіта жінок впливає на їх ставлення до фізичного виховання. Наприклад, 12,5 % жінок із середньою і 6,25 % із середньою-спеціальною освітами вважають, що заняття фізичною культурою в ЗЗСО не потрібні. 100,0 % жінок із вищою освітою, на дане питання, дали позитивну відповідь.

Таким чином, майже всі батьки усвідомлюють необхідність обов'язкових уроків фізичної культури в ЗЗСО, що загалом може бути хорошою основою для підвищення їх ефективності.

На питання анкети щодо кількості уроків фізичної культури на тиждень, думки батьків розділились (табл. 3.31).

Загалом 7,57 % батьків вважають, що в тиждень повинен бути 1 урок фізичної культури; 33,3 % – 2 уроки; 36,36 % – 3 уроки; 6,17 % – 4 уроки; 16,6 % – щоденно. Відповіді чоловіків і жінок між собою відрізняються. Усі чоловіки вважають, що повинно бути в ЗЗСО не менше 2 уроків фізичної культури. 60,0 % опитаних переконані в необхідності трьох уроків і 20,0 % віддали свої голоси за щоденні заняття. Потрібно зазначити, що на доцільність щоденних уроків фізичної культури вказують чоловіки у віці 41-50 років із середньою-спеціальною та вищою освітами. Відповіді респондентів жіночої статті щодо кількості уроків фізичної культури суттєво відрізняються: 10,86 % опитаних вважають, що необхідний 1 урок; 39,14 % – 2 уроки; 26,09 % – 3 уроки; 8,69 % – 4 уроки і 15,22 % – щоденно. Занепокоєння викликає той факт, що частина опитаних переконані в необхідності лише 1 уроку.

Ефективність процесу фізичного виховання залежить від багатьох чинників і в тому числі від статі дітей. Наші дослідження показали, що всі батьки

переконані в необхідності поділу дітей за статевими ознаками на підгрупи у процесі фізичного виховання до 9 класу (табл. 3.32).

Таблиця 3.31

### Кількість уроків фізичної культури на тиждень в ЗЗСО, %

Показники		1 урок	2 уроки	3 уроки	4 уроки	щоденно
Загалом (n=101)		7,57	33,3	36,36	6,17	16,6
Чоловіки	Разом (n=35)	–	20,0	60,0	–	20,0
	до 40 років (n=6)	–	33,33	66,67	–	–
	41-50 років (n=24)	–	14,28	57,15	–	28,57
	старші 50 років (n=5)	–	33,33	66,67	–	–
	середня освіта (n=7)	–	50,0	50,0	–	–
	середня спеціальна (n=5)	–	–	60,0	–	40,0
	вища освіта (n=23)	–	23,08	61,54	–	15,38
Жінки	Разом (n=66)	10,86	39,14	26,09	8,69	15,22
	до 40 років (n=34)	–	40,0	40,0	20,0	–
	41-50 років (n=30)	14,28	35,72	21,42	10,72	17,86
	старші 50 років (n=2)	7,69	46,17	30,76	–	15,38
	середня освіта (n=8)	–	37,5	25,0	25,0	12,5
	середня спеціальна (n=23)	18,75	43,75	18,75	12,5	6,25
	вища освіта (n=35)	9,09	36,36	31,83	–	22,72

Необхідно зазначити, що більшість батьків (45,45 %) вважають необхідним поділ дітей на підгрупи за статевими ознаками, починаючи з молодшого шкільного віку (19,7 % – з 1 класу, 6,06 % – з 2 класу, 9,09 % – з 3 класу, 4,54 % – з 4 класу). 40,91 % респондентів переконані в можливості поділу дітей у процесі фізичного виховання з середнього шкільного віку (27,28 % – з 5 класу, 10,6 % – з 6 класу, по 3,03 % – з 7 по 11 клас).

Незначна кількість батьків (4,55 %) вважають, що дітей поділяти не потрібно і 9,09 % – не змогли відповісти. Подібна тенденція спостерігається у чоловіків та жінок різного віку та освіти.

Таблиця 3.32

**Необхідність поділу дітей на підгрупи за статевими ознаками у процесі  
фізичного виховання, %**

Показники		1 клас	2 клас	3 клас	4 клас	5 клас	6 клас	7 клас	8 клас	9-11 класи	не поділяти	важко відповісти
Загалом (n=101)		19,7	6,06	9,09	4,54	27,28	10,6	3,03	3,03	3,03	4,55	9,09
Чоловіки	Разом (n=35)	35,0	5,0	5,0	5,0	25,0	15,0	–	–	–	10,0	–
	до 40 років (n=6)	66,67	–	–	–	–	33,33	–	–	–	–	–
	41-50 років (n=24)	28,62	7,14	7,14	7,14	28,58	14,28	–	–	–	7,14	–
	старші 50 років (n=5)	33,33	–	–	–	33,34	–	–	–	–	33,33	–
	середня освіта (n=7)	100,0	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	середня спеціальна (n=5)	–	20,0	20,0	–	20,0	20,0	–	–	–	20,0	–
	вища освіта (n=23)	38,48	–	–	7,69	30,76	15,38	–	–	–	7,69	–
Жінки	Разом (n=66)	21,74	6,53	10,87	4,35	28,26	8,69	–	4,34	–	2,17	13,05
	до 40 років (n=34)	–	–	40,0	–	20,0	20,0	–	–	–	–	20,0
	41-50 років (n=30)	28,59	10,71	3,57	7,14	21,43	7,14	–	3,57	–	3,57	14,28
	старші 50 років (n=2)	15,38	–	15,38	–	46,17	7,69	–	7,69	–	–	7,69
	середня освіта (n=8)	37,5	12,5	25,0	–	–	–	12,5	–	–	–	12,5
	середня спеціальна (n=23)	25,0	12,5	25,0	–	–	–	–	12,5	12,5	–	12,5
	вища освіта (n=35)	13,65	–	4,54	9,09	40,9	13,65	–	4,54	–	4,54	9,09



Згідно нормативних документів освіти фізичне виховання в ЗЗСО є обов'язковим предметом і будується на основі навчальної програми. Навчальні програми з фізичної культури є підставою державного стандарту фізичного виховання в системі освіти та підготовлюються на основі затверджених Державних стандартів освіти різних етапів підготовки та нормативних документів, які регулюють організацію навчального процесу в ЗЗСО і затверджуються Міністерством освіти України як базові. Вони передбачають мінімальний рівень фізкультурної освіти, вмінь, навичок і рухового режиму учнів, який держава гарантує на всіх етапах навчання.

Дослідження показали, що майже всі батьки (91,0 %) переконані в необхідності державної програми з фізичної культури в ЗЗСО. 3,5 % опитаних вважають, що нормативний документ не потрібний і 5,5 % не змогли відповісти. Подібна тенденція спостерігається у чоловіків та жінок різного віку та освіти.

Відповідаючи на питання “Які види спорту повинні входити до програми з фізичної культури ЗЗСО?” загалом батьки більше своїх голосів віддали спортивним іграм: волейбол (54,54 %); баскетбол (54,54 %); футбол (46,96 %). 50,0 % усіх опитуваних, вважають, що необхідна легка атлетика, 43,93 % – гімнастика (табл. 3.33).

Велика кількість респондентів переконані, що необхідне плавання (51,51 %). Невеликий відсоток батьків переконані, що в програмі для школярів, потрібні такі види РА, як теніс (19,69 %), аеробіка (9,09 %), боротьба (3,03 %), важка атлетика (9,09 %). Малий відсоток (1,51 %) опитаних рекомендують, якщо дозволяє матеріальна база ЗЗСО, варто проводити заняття з велоспорту та туризму. Варто наголосити, що дівчатам старших класів батьки радять заняття шейпінгом (3,03 %).

Деякі респонденти вважають, що в програмі з фізичної культури має бути такий вид спорту, як шахи (3,03 %). Якщо дозволяють кліматичні умови і матеріально-технічна база ЗЗСО, то батьки рекомендують заняття лижним спортом (4,54 %).

Таблиця 3.33

**Рейтинг видів спорту, які мають входити до програми з фізичного виховання ЗЗСО, відповідно до статі і віку батьків, %**

Види спорту	Загалом (n=101)	Чоловіки				Жінки			
		загалом (n=35)	до 40 р. (n=6)	41-50 р. (n=24)	старші 50 р. (n=5)	загалом (n=66)	до 40 р. (n=34)	41-50 р. (n=30)	старші 50 р. (n=2)
Волейбол	54,54	55,0	33,33	50,0	100,0	54,34	40,0	50,0	69,23
Баскетбол	54,54	50,0	66,66	50,0	33,33	56,52	40,0	50,0	76,92
Футбол	46,96	55,0	66,66	57,14	33,33	43,47	40,0	42,85	46,15
Легка атлетика	50,0	60,0	66,66	64,28	33,33	45,65	60,0	35,71	61,53
Гімнастика	43,93	55,0	100,0	42,85	66,66	39,13	–	35,71	53,84
Плавання	51,51	35,0	–	42,85	33,33	58,69	80,0	50,0	69,23
Аеробіка	9,09	–	–	–	–	13,04	–	14,28	15,38
Боротьба	3,03	5,0	–	–	33,33	2,17	–	3,57	–
Теніс	19,69	30,0	–	35,71	33,33	15,21	–	14,28	23,07
Важка атлетика	9,09	15,0	–	21,42	–	6,52	–	7,14	7,69
Велоспорт	1,51	–	–	–	–	2,17	–	3,57	–
Шейпінг	3,03	–	–	–	–	4,34	–	–	15,38
Шахи	3,03	10,0	–	14,28	–	–	–	–	–
Лижний спорт	4,54	10,0	–	14,28	–	2,17	–	3,57	–
Туризм	1,51	5,0	–	7,14	–	–	–	–	–
Важко відповідати	7,57	5,0	–	7,14	–	8,69	20,0	10,71	–

Різниця у відповідях між чоловіками та жінками майже немає. Виняток складає тільки аеробіка. В опитуваних різного віку відповіді відрізняються. Чоловіки до 40 років рекомендують заняття гімнастикою, баскетболом, футболом, волейболом та легкою атлетикою. У віці 41 – 50 років, крім вказаних видів спорту, чоловіки пропонують заняття плаванням, тенісом, важкою атлетикою, шахами, лижним спортом, туризмом. Батьки, старші за 50 років радять займатися на уроках – гімнастикою, спортивними іграми, плаванням, боротьбою та тенісом. У жінок прослідковується подібна динаміка. Великий їх відсоток рекомендують уроки з плавання (у віці до 40 років – 80,0 %, 41-50 років – 50,0 %, старші 50 років – 69,23 %). Значний відсоток респондентів старшої вікової категорії надають перевагу аеробіці, тенісу та шейпінгу.

Освіта опитуваних батьків суттєво впливає на вибір видів РА (табл. 3.34). Чим освіченіші батьки, тим ширший набір видів спорту вони рекомендують.

Наприклад, респонденти-чоловіки з середньою освітою рекомендують 3 види рухових дій, із середньою спеціальною – 8, із вищою – 11 видів.

Таблиця 3.34

**Рейтинг видів спорту, які мають входити до програми з фізичного виховання ЗЗСО, відповідно до освіти батьків, %**

Вид спорту	Чоловіки (n=35)			Жінки (n=66)		
	середня (n=7)	середня-спеціальна (n=5)	вища (n=23)	середня (n=8)	середня-спеціальна (n=23)	вища (n=35)
Волейбол	33,34	40,0	61,53	50,0	56,25	54,54
Баскетбол	–	20,0	69,23	25,0	56,25	68,18
Футбол	–	20,0	76,92	37,5	43,75	45,45
Легка атлетика	33,33	80,0	53,84	50,0	43,75	45,45
Гімнастика	33,33	60,0	53,84	50,0	43,75	31,81
Плавання	–	20,0	46,15	75,0	50,0	59,09
Аеробіка	–	–	–	25,0	6,25	13,63
Боротьба	–	–	7,69	–	–	4,54
Теніс	–	60,0	23,07	–	18,75	18,18
Важка атлетика	–	–	23,07	–	–	13,63
Велоспорт	–	–	–	–	6,25	–
Шейпінг	–	–	–	–	–	–
Шахи	–	–	15,38	–	–	–
Лижний спорт	–	–	15,38	–	–	4,54
Туризм	–	20,0	–	–	–	–
Важко відповісти	–	20,0	–	–	6,25	13,63

Опитані жінки з середньою освітою зупинились на 7 видах спорту, з середньою-спеціальною – 9, із вищою – 11. Жінки з вищою освітою, крім традиційних видів фізичних вправ, рекомендують займатися в ЗЗСО важкою атлетикою, тенісом, аеробікою, боротьбою та лижним спортом.

Отже, на вибір видів спорту, які повинні входити в зміст програми з фізичної культури ЗЗСО впливає вік та освіта батьків. На думку переважної більшості респондентів, крім традиційних (спортивні ігри, легка атлетика, гімнастика) видів спорту, навчальна програма повинна включати – теніс, боротьбу, шейпінг, аеробіку, важку атлетіку.

Важливою умовою позитивного ставлення батьків до фізичного виховання є розуміння впливу фізичних вправ на стан здоров'я дітей. На думку переважної більшості батьків (77,27 %), заняття фізичною культурою позитивно впливають

на стан здоров'я дітей, 9,09 % респондентів вважають, що заняття фізичними вправами не мають позитивного впливу на організм дитини, 13,64 % опитаних не змогли визначитись (табл. 3.35).

Таблиця 3.35

### Вплив фізичної культури на стан здоров'я дітей, %

Показники		Впливають позитивно	Не впливають	Не можу відповісти
Загалом (n=101)		77,27	9,09	13,64
Чоловіки	Разом (n=35)	90,0	–	10,0
	до 40 років (n=6)	100,0	–	–
	41-50 років (n=24)	85,72	–	14,28
	старші 50 років (n=5)	100,0	–	–
	середня освіта (n=7)	100,0	–	–
	середня спеціальна (n=5)	80,0	–	20,0
	вища освіта (n=23)	92,3	–	7,7
Жінки	Разом (n=66)	71,75	13,04	15,21
	до 40 років (n=34)	100,0	–	–
	41-50 років (n=30)	71,42	17,85	10,73
	старші 50 років (n=2)	61,53	7,69	30,78
	середня освіта (n=8)	75,0	25,0	–
	середня спеціальна (n=23)	87,5	6,25	6,25
	вища освіта (n=35)	59,09	13,63	27,28

Чоловіки, які відповіли на це питання переконані, що фізична культура має вплив на здоров'я їх дітей позитивно. Чоловіки до 40 років, старші за 50 років та чоловіки з середньою освітою стовідсотково доводять, що є позитивний вплив. 14,28 % чоловіків від 41 до 50 років не змогли відповісти на це питання. Респонденти з середньою-спеціальною освітою віддали 80,0 % своїх голосів про те, що фізична культура на організм дітей впливає позитивно і лише 20,0 % не змогли дати відповіді. Значна частина чоловіків з вищою освітою (92,3 %)

переконані, що РА впливає на організм позитивно, 7,7 % – вагаються із відповіддю.

У представниць жіночої статі погляд щодо позитивного наслідку РА на стан організму дітей дещо гірший. Тільки 71,75 % опитаних вказали на позитивний вплив рухових дій, 13,04 % респондентів переконані, що заняття фізичними вправами не впливає на здоров'я дітей. Варто зауважити, що з роками кількість жінок, які вказують на позитивний вплив фізичних вправ на здоров'я дітей зменшується (у віці до 40 років – 100,0 %, від 41 до 50 років – 71,41 %, старші 50 років – 61,53 %). Освіта опитаних не відображається на їх переконанні.

На питання: “Чи можна вважати культурною людиною того, хто не турбується про свою фізичну підготовку та фізичний розвиток?”, “Чи хвилює Вас оцінка, яку оточуючі дають вашому фізичному розвитку й здоров'ю?”. На думку 15,3 % батьків людину, яка не турбується про свій фізичний розвиток і фізичну підготовку, не можна вважати культурною людиною. Для 21,3 % респондентів рівень фізичного розвитку не є складовою частиною культури людини, а 52,0 % опитаних не змогли відповісти на це питання. Відповідно до такого стану лише 37,04 % батьків-жінок хвилює оцінка їхньої дитини, яку дають оточуючі її фізичному розвитку і здоров'ю. Більшість мам (42,52 %) мало звертають увагу на таку оцінку, а 20,37 % – взагалі не хвилюють ці питання. Подібна тенденція спостерігається незалежно від статі, віку та освіти респондентів.

На питання “Ви дотримуетесь ЗСЖ?” батьки відповіли наступним чином: так (31,81 %), швидше так, ніж ні (24,24 %), ні (1,51 %), швидше ні, ніж так (25,75 %), не змогли відповісти (16,69 %) (табл. 3.36). 45,0 % всіх чоловіків, які брали участь в анкетуванні, ведуть ЗСЖ; 20,0 % – швидше дотримуються, ніж ні; 5,0 % – не дотримуються; 15,0 % – швидше не дотримуються ЗСЖ, ніж дотримуються та 15,0 % чоловіків не змогли не змогли відповісти на запропоноване питання.

Більшість чоловіків до 40 років дотримуються ЗСЖ. Чоловіки (41-50 років), які дотримуються ЗСЖ, зменшується до 35,73 %.

Таблиця 3.36

## Дотримання батьками ЗСЖ, %

Показники		Так	Швидше так, ніж ні	Ні	Швидше ні, ніж так	Важко відповісти
Загалом (n=101)		31,81	24,24	1,51	25,75	16,69
Чоловіки	Разом (n=35)	45,0	20,0	5,0	15,0	15,0
	до 40 років (n=6)	66,67	–	33,33	–	–
	41-50 років (n=24)	35,73	28,57	–	14,28	21,42
	старші 50 років (n=5)	66,67	–	–	33,33	–
	середня освіта (n=7)	50,0	50,0	–	–	–
	середня спеціальна (n=5)	40,0	20,0	–	20,0	20,0
	вища освіта (n=23)	46,17	15,38	7,69	15,38	15,38
Жінки	Разом (n=66)	26,09	26,09	–	30,43	17,39
	до 40 років (n=34)	40,0	–	–	20,0	40,0
	41-50 років (n=30)	17,85	32,14	–	28,57	21,44
	старші 50 років (n=2)	38,46	23,08	–	38,46	–
	середня освіта (n=8)	25,0	37,5	–	25,0	12,5
	середня спеціальна (n=23)	18,75	18,75	–	50,0	12,5
	вища освіта (n=35)	31,81	27,28	–	18,18	22,73

Жінки, які дотримуються компонентів ЗСЖ, переважно нижча, ніж чоловіків. З роками прослідковується динаміка росту позитивного ставлення до ЗСЖ. Рівень освіти батьків не впливає на дотримання здорового стилю життєдіяльності.

Найбільше знань про фізичну культуру й спорт батьки отримують із телебачення (84,84 %), газет (37,87 %), радіо (21,21 %), спеціальної літератури (15,15 %), спілкуючись із тренерами (10,6 %), спілкуючись із вчителем фізичної культури (7,57 %), зустрічаючись із фахівцями в галузі фізичної культури (4,54 %). Тільки 3,03 % батьків отримують інформаційні дані про фізичне виховання за місцем роботи. При цьому жоден із батьків не має можливості спілкуватись із відомими спортсменами (табл. 3.37).

Таблиця 3.37

**Рейтинг джерел інформації батьків, що надають найбільше знань про  
фізичне виховання і спорт, %**

Джерела інформації	Загалом (n=101)	Чоловіки				Жінки			
		загалом (n=35)	до 40 р. (n=6)	41-50 р. (n=24)	старші 50 р. (n=5)	загалом (n=66)	до 40 р. (n=34)	41-50 р. (n=30)	старші 50 р. (n=2)
Зустріч із відомими спортсменами	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Зустріч із спеціалістами в галузі фізичної культури	4,54	–	–	–	–	6,52	–	7,14	7,69
Масові заходи за місцем роботи	3,03	–	–	–	–	4,34	–	3,57	7,69
Вчитель фізичної культури	7,57	–	–	–	–	10,86	20,0	7,14	15,38
Тренер з певного виду спорту	10,6	5,0	–	7,14	–	13,04	–	10,71	23,07
Телебачення	84,84	90,0	100,0	85,71	100,0	82,6	60,0	78,57	100,0
Радіо	21,21	25,0	–	28,57	33,33	19,56	–	14,28	38,48
Газети	37,87	45,0	33,33	50,0	33,33	34,78	–	35,71	46,15
Спеціальна спортивна література (книги, брошури та ін.)	15,15	20,0	–	28,57	–	13,04	20,0	14,28	7,69

Загалом, всі чоловіки отримують знання про спорт, переглядаючи спортивні програми, новини (90,0 %), читаючи газети (45,0 %) і слухаючи радіо (25,0 %), ознайомлюючись зі спеціальною спортивною літературою (20,0 %) і лише 5,0 % із розповіді знайомого тренера.

Жінки отримують знання про фізичне виховання і спорт, зустрічаючись зі спеціалістами в галузі фізичної культури (6,52 %), із масових заходів за місцем роботи (4,34 %), спілкуючись із знайомим вчителем з фізичного виховання (10,86 %), від тренера з певного виду спорту (13,04 %). Безперечно, як і чоловіки, більша кількість жінок отримують знання, дивлячись телевізор (82,6 %).

Жінки, яким ще немає 40 років, в основному, використовують такі джерела інформації: вчитель фізичної культури (20,0 %), телебачення (60,0 %), спеціальна

спортивна література (20,0 %). Жінки, яким більше 41 років, отримують знання від: зустрічей зі спеціалістами в галузі фізичної культури, з масових заходів за місцем роботи, від учителя фізичної культури, тренера, завдяки телебаченню, радіо, газетам та спеціальній спортивній літературі.

Аналіз джерел інформації про фізичне виховання і спорт відповідно до освіти батьків показаний в табл. 3.38.

Таблиця 3.38

**Рейтинг джерел інформації, які дають найбільше знань про фізичне виховання і спорт відповідно до освіти батьків, %**

Джерела інформації	Чоловіки (n=35)			Жінки (n=66)		
	середня (n=7)	середня-спеціальна (n=5)	вища (n=23)	середня (n=8)	середня-спеціальна (n=23)	вища (n=35)
Зустріч із відомими спортсменами	–	–	–	–	–	–
Зустріч із спеціалістами в галузі фізичної культури	–	–	–	12,5	–	9,09
Масові заходи за місцем роботи	–	–	–	–	–	9,09
Вчитель фізичної культури	–	–	–	25,0	6,25	9,09
Тренер з певного виду спорту	–	–	7,69	–	18,75	13,63
Телебачення	100,0	60,0	100,0	62,5	87,5	86,36
Радіо	50,0	–	30,76	12,5	18,75	22,72
Газети	50,0	–	61,53	25,0	43,75	31,81
Спеціальна спортивна література (книги, брошури та ін.)	–	40,0	15,38	25,0	6,25	13,63

Дані, подані в табл. 3.38, дозволяють констатувати, що з вищим рівнем освіти збільшується кількість джерел інформації. Наприклад, якщо чоловіки з середньою освітою використовують 3 джерела інформації, то з вищою освітою – 5. Подібна тенденція спостерігається і в жінок.

Отже, батьки найбільше отримують знань з фізичного виховання і спорту



завдяки телебаченню. Це пояснюється тим, що в кожній сім'ї є телевізор, завдяки якому можна побачити або почути про ту чи іншу спортивну подію. Щодо інших джерел інформації, то це залежить від окремого індивідуума, від характеру його роботи та інших чинників.

Ставлення до фізичної культури та спорту залежить від спортивного інвентаря, який є в родині. Аналіз показав, що майже в усіх родин є спортивне обладнання. Виняток складають тільки 4,54 % родин.

Досить поширеним інвентарем, який є у родин, назвали: роликові ковзани (60,6 %), гантелі (56,06 %), скейти (56,06 %), велосипеди (65,15 %), ракетки для гри в теніс (63,63 %), ракетки для гри в бадмінтон (69,69 %). Менш розповсюджений такий спортивний інвентар, як: гирі (28,78 %), штанга (22,72 %), туристичне спорядження (16,66 %), м'ячі (18,18 %). Невелику кількість голосів отримали тренажери (6,06 %), диск "Здоров'я" (3,03 %), скакалки (5,54 %), обручі (3,03 %), перекладини (3,03 %), еспандери (1,51 %) (табл. 3.39).

Потрібно зазначити, що зі збільшенням віку респондентів, збільшується кількість велосипедів, ракеток для гри в теніс, бадмінтон, м'ячів. У родин з різною освітою батьків кількість інвентарю неоднакова (табл. 3.40).

У родин, де батьки мають вищу освіту, кількість спортивного майна переважно більша. У чоловіків із середньою освітою сума інвентарю – 6 найменувань, з вищою – 14.

Таким чином, наявність спортивного обладнання в родин достатня та різноманітна. Лише невеликий відсоток батьків не дарують дітям спортивний інвентар. За результатами анкетування ми дійшли до висновку, що за належної організації в родин є можливості для самостійних занять РА.

Аналізуючи відповіді респондентів на питання: «Які заходи повинні вжити батьки, щоб запобігти схильності підлітка до шкідливих речовин?», де пропонувалось обрати не більше трьох варіантів відповідей, спостерігаємо, що на першому місці знаходиться захід: заняття спортом. Другий за важливістю захід – мотивувати до навчальної діяльності. На третьому – реалізація поставленої мети.

Таблиця 3.39

**Кількість спортивного інвентарю в сім'ях відповідно до статі та віку батьків, %**

Спортивний інвентар	Загалом (n=101)	Чоловіки				Жінки			
		загалом (n=35)	до 40 р. (n=6)	41-50 р. (n=24)	старші 50 р. (n=5)	загалом (n=66)	до 40 р. (n=34)	41-50 р. (n=30)	старші 50 р. (n=2)
Спортивного інвентаря немає	4,54	5,0	–	7,14	–	4,34	–	3,57	7,69
Ролікові ковзана	60,6	50,0	66,67	42,85	66,67	65,21	60,0	67,85	61,53
Скейти	56,06	45,0	33,33	50,0	33,33	60,86	60,0	57,14	69,23
Гантелі	56,06	65,0	100,0	64,28	33,33	52,17	60,0	53,57	46,15
Штанга	22,72	30,0	33,33	35,71	–	19,56	20,0	25,0	7,69
Гирі	28,78	40,0	33,33	50,0	–	23,91	20,0	28,57	15,38
Тренажер	6,06	5,0	–	7,14	–	6,52	20,0	7,14	–
Велосипед	65,15	75,0	66,67	71,42	100,0	60,86	80,0	57,14	61,53
Ракетки для гри в теніс	63,63	50,0	66,67	35,71	100,0	69,56	100,0	64,28	69,23
Ракетки для гри в бадмінтон	69,69	45,0	66,67	35,71	66,67	80,43	100,0	78,57	76,92
Туристичне спорядження	16,66	10,0	33,33	7,14	–	19,56	40,0	14,28	23,07
М'яч	18,18	15,0	33,33	–	66,67	19,56	–	17,85	30,76
Диск “Здоров'я”	3,03	5,0	–	–	33,33	2,17	–	–	7,69
Скакалка	4,54	5,0	–	–	33,33	4,34	–	3,57	7,69
Обруч	3,03	5,0	–	–	33,33	2,17	–	–	7,69
Турник	3,03	–	–	–	–	4,34	20,0	–	7,69
Еспандер	1,51	5,0	–	–	33,33	–	–	–	–

Дослідження показало, що незалежно від статі, віку та освіти самий головний захід – це заняття спортом. На другому місці у чоловіків постає захід – мотивувати до навчальної діяльності; у жінок – залучення до домашніх справ, турбота про братів, сестер, людей похилого віку, догляд за домашніми улюбленцями; у опитаних до 40 років – мотивувати до навчальної діяльності; у респондентів віком від 41 до 50 років та представників із середньою спеціальною освітою – реалізація поставленої мети.

У людей старших за 50 років та батьків з вищою освітою – мотивувати до навчальної діяльності. Реалізація поставленої мети посідає третю сходинку на думку опитуваних чоловіків, людей старших за 50 років та батьків, які закінчили заклад вищої освіти. На останньому місці в жінок-респондентів вікової категорії

від 41 до 50 років та осіб з середньою спеціальною освітою знаходиться варіант – мотивувати до навчальної діяльності. Залучення до домашніх справ, турбота про братів, сестер, людей похилого віку, догляд за домашніми улюбленцями обирають молоді батьки віком до 40 років. Такі заходи, як активний відпочинок та відвідування концертів, виставок, екскурсій, тощо в трійку перших не увійшли.

Таблиця 3.40

**Кількість спортивного інвентарю в сім'ях відповідно до освіти батьків, %**

Спортивний інвентар	Чоловіки (n=35)			Жінки (n=66)		
	середня (n=7)	середня-спеціальна (n=5)	вища (n=23)	середня (n=8)	середня-спеціальна (n=23)	вища (n=35)
Спортивного інвентаря немає	–	20,0	–	–	12,5	–
Ролікові ковзани	50,0	20,0	61,53	62,5	62,5	68,18
Скейти	100,0	20,0	46,15	50,0	62,5	63,63
Гантелі	50,0	40,0	76,92	50,0	43,75	59,09
Штанга	–	40,0	30,76	25,0	18,75	18,18
Гирі	–	40,0	46,15	12,5	18,75	31,81
Тренажер	–	20,0	–	12,5	6,25	4,54
Велосипед	100,0	80,0	69,23	37,5	56,25	72,72
Ракетки для гри в теніс	50,0	20,0	61,53	50,0	68,75	77,27
Ракетки для гри в бадмінтон	50,0	–	61,53	87,5	75,0	81,81
Туристичне спорядження	–	–	15,38	12,5	12,5	27,27
М'яч	–	20,0	15,38	12,5	6,25	31,81
Диск "Здоров'я"	–	–	7,69	–	–	4,54
Скакалка	–	–	7,69	–	–	9,09
Обруч	–	–	7,69	–	–	4,54
Турник	–	–	–	–	6,25	4,54
Спандер	–	–	7,69	–	–	–

При відповіді на питання: «Які, на Вашу думку, життєві цінності є для Вашої дитини головними?» батькам пропонувалось обрати з переліку не більше п'яти із представлених варіантів, а саме: здоров'я своє і близьких, дружба, зовнішня краса, вірні друзі, популярність серед однолітків, міцна родина, розваги, модний одяг, багато грошей, комфортні умови життя, престижна робота у майбутньому.

З точки зору батьків-респондентів загалом, важливими життєвими цінностями молоді є наступні: здоров'я своє і близьких (88,1 %); престижна робота у майбутньому (78,2 %); вірні друзі (71,2 %); міцна родина (69,3 %); дружба (55,4 %); комфортні умови життя (43,5 %); популярність серед однолітків (14,8 %); зовнішня краса, розваги та багато грошей (по 10,8 %); модний одяг (8,9 %) і лише 2,9 % батьків не змогли визначити життєві цінності своєї дитини.

Подібна тенденція спостерігається у відповідях людей, які мають місце роботи. Варіант – здоров'я своє і близьких – обрали 91,2 %; престижна робота у майбутньому – 73,7 %; вірні друзі – 68,7 %; міцна родина – 67,5 %; дружба – 53,7 %; комфортні умови життя – 47,5 %; популярність серед однолітків – 16,2 %; зовнішня краса та розваги отримало по 8,7 %; варіанти – модний одяг та багато грошей набрало – по 7,5 % і 2,5 % респондентів не змогли визначитись з життєвими цінностями.

Не дивно що, на відміну від працюючих батьків, не працевлаштовані люди найважливішою життєвою цінністю молоді вважають престижну роботу у майбутньому (80,9 %). А варіант – здоров'я своє і близьких – отримав меншу кількість виборів серед даної групи респондентів (76,1 %). За варіант – міцна родина – висловились 71,4 %; за дружбу – 57,1 %; комфортні умови життя – обрали 28,5 %; достаток у грошах – 23,8 %; зовнішня краса – важлива для 19,0 %; модний одяг – відзначили 14,2 %; популярність серед однолітків – 9,5 % і 4,7 % не визначились з варіантами (табл. 3.41).

Як видно з табл. 3.42, варіант – здоров'я своє і близьких отримало найвищий відсоток в респондентів обох статей, не залежно від віку та освіти батьків. По 80,0 % у опитаних чоловіків, мають три варіанта життєвих цінностей: вірні друзі, міцна родина та престижна робота у майбутньому. 57,1 % віддали свої голоси за варіант – дружба. За варіант – комфортні умови життя – висловилося 42,8 %. 17,1 % вважають необхідною у житті наявність грошей.

Таблиця 3.41

**Перелік життєвих цінностей, які важливі для школярів з точки зору батьків, %**

Варіанти відповідей	Загалом (n=101)	Працюючі батьки (n=80)	Безробітні (n=21)
Здоров'я своє і близьких	88,1	91,2	76,1
Дружба	55,4	53,7	57,1
Зовнішня краса	10,8	8,7	19,0
Вірні друзі	71,2	68,7	76,1
Популярність серед однолітків	14,8	16,2	9,5
Міцна родина	69,3	67,5	71,4
Розваги	10,8	8,7	14,2
Модний одяг	8,9	7,5	14,2
Багато грошей	10,8	7,5	23,8
Комфортні умови життя	43,5	47,5	28,5
Престижна робота у майбутньому	78,2	73,7	80,9
Важко відповісти	2,9	2,5	4,7

По 14,2 % обрали – популярність серед однолітків та розваги. 2,8 % за модний одяг. Слід підкреслити, що варіант – зовнішня краса – не отримав прихильників серед опитаних чоловіків.

Децю інший розподіл життєвих цінностей школярів, передбачають респонденти-матері. 75,7 % переконані, що однією з головних цінностей є престижна робота у майбутньому, 65,1 % обрали варіант – вірні друзі, 63,6 % – міцна родина, 53,0 % – дружба, 42,4 % – комфортні умови життя. На відміну від респондентів-чоловіків, за варіант – зовнішня краса віддали свої голоси 16,6 %. 15,1 % за таку цінність, як популярність серед однолітків. 12,1 % респондентів-жінок вважають модний одяг значимим для їх дитини. По 7,5 % прихильників слабкої статі отримали варіанти – розваги та багато грошей і лише 4,5 % не визначились із життєвими цінностями своєї дитини.

Таблиця 3.42

**Перелік життєвих цінностей, які важливі для школярів з точки зору батьків, відповідно до їх статі, віку та освіти, %**

Варіанти відповідей	Чоловіки (n=35)	Жінки (n=66)	до 40 р. (n=40)	41-50 р. (n=54)	старші 50 р. (n=7)	середня спеціальна освіта (n=28)	вища освіта (n=58)
Здоров'я своє і близьких	82,8	90,9	90,0	85,1	100,0	93,3	83,9
Дружба	57,1	53,0	45,0	61,1	71,4	64,4	46,4
Зовнішня краса	–	16,6	17,5	9,2	–	6,6	14,2
Вірні друзі	80,0	65,1	80,0	68,5	57,1	75,5	67,8
Популярність серед однолітків	14,2	15,1	25,0	7,4	28,5	6,6	21,4
Міцна родина	80,0	63,6	65,0	74,0	42,8	82,2	58,9
Розваги	14,2	7,5	12,5	7,4	28,5	6,6	14,2
Модний одяг	2,8	12,1	12,5	7,4	–	4,4	12,5
Багато грошей	17,1	7,5	2,5	14,8	28,5	11,1	10,7
Комфортні умови життя	42,8	42,4	45,0	40,7	42,8	35,5	50,0
Престижна робота у майбутньому	80,0	75,7	75,0	79,6	57,1	73,3	78,5
Важко відповісти	–	4,5	–	5,5	–	2,2	3,5

Молоді батьки до 40 років вважають наявність вірних друзів головною життєвою цінністю дитини (80,0 %). 75,0 % висловились за престижну роботу у майбутньому, 65,0 % обрали – міцну родину. По 45,0 % прихильників отримали варіанти: дружба і комфортні умови життя. 25,0 % респондентів до 40 років переконані у тому, що однією із цінностей молоді є популярність серед однолітків. 17,5 % вказують на – зовнішню красу, по 12,5 % виборів припадає на розваги та модний одяг. Найменша кількість молодих батьків обрали варіант – багато грошей (2,5 %).

79,6 % батьків-респондентів віком від 41 до 50 років висловились за варіант – престижна робота у майбутньому, 74,0 % – за міцну родину, 68,5 % обрали – вірні друзі, 40,7 % – комфортні умови життя, 14,8 % – багато грошей, 9,2 % – зовнішня краса і по 7,4 % голосів отримали наступні варіанти:

популярність серед однолітків, розваги та модний одяг. 5,5 % респондентів не визначились із відповідями.

Люди старші за 50 років, дещо по іншому вбачають життєві цінності своїх дітей: 71,4 % – дружба, по 57,1 % – вірні друзі та престижна робота у майбутньому, по 42,8 % – міцна родина й комфортні умови життя і по 28,5 % – популярність серед однолітків, розваги та багато грошей. Такі варіанти, як зовнішня краса та модний одяг, не підтримав жоден респондент вказаної вікової категорії.

Зважаючи на рівень освіти респондентів, маємо наступний розподіл: здоров'я своє і близьких обрали 93,3 % опитаних із середньою спеціальною освітою та 83,9 % із вищою; міцну родину – 82,2 % батьків із середньою спеціальною освітою та 58,9 % з вищою, вірних друзів – 75,5 % респондентів із середньою спеціальною, з вищою – 67,8 %, престижну роботу у майбутньому відзначили із середньою спеціальною – 73,3 %, з вищою – 78,5 %, дружбу – із середньою спеціальною освітою – 64,4 %, з вищою – 46,4 % і, нарешті, комфортні умови життя – із середньою спеціальною освітою – 35,5 %, з вищою – 50,0 %. Такі варіанти як: зовнішня краса, популярність серед однолітків, розваги, модний одяг та багато грошей, вказала незначна кількість опитаних респондентів, незалежно від їхньої освіченості.

На питання анкети: «Чи дотримується Ваша дитина ЗСЖ?», загалом 80,0 % батьків відповіли, що – так. 20,0 % вказали, що – ні. Переважно це були респонденти, яким було за 50 років.

Відповідаючи на питання анкети: «Чи завжди Ви обізнані, чим займається Ваша дитина у вільний від навчання час?» дозволялось обрати один варіант відповідей. Більшість опитаних батьків вважає, що вони обізнані, чим займається їх дитина у вільний від навчання час – у більшості випадків, а саме: загалом – 69,5 %, працюючі батьки – 76,3 %, безробітні – 42,8 %. Завжди обізнаними вважають себе: загалом – 18,8 %, працюючі батьки – 15,0 %, безробітні – 33,5 %.

Незначна кількість батьків цікавиться дозвіллям дитини, але не знає, чим вона займається. Слід зазначити, що немає жодного незацікавленого справами своєї дитини у вільний час серед працюючих батьків (табл. 3.43).

Таблиця 3.43

**Обізнаність батьків заняттям дитини у вільний від навчання час, %**

Варіанти відповідей	Загалом (n=101)	Працюючі батьки (n=80)	Безробітні (n=21)
Завжди	18,8	15,0	33,5
У більшості випадків	69,5	76,3	42,8
Інколи	7,9	6,2	14,3
Не цікавлюсь	0,9	–	4,7
Не знаю	2,9	2,5	4,7

Результати дослідження показали, що незалежно від статі, віку та рівня освіти, переважна кількість респондентів обізнана із дозвіллям власних дітей – у більшості випадків. Респонденти-чоловіки інколи обізнані, чим займається їх дитина у вільний від навчання час (11,6 %). 8,5 % чоловіків завжди знають де, з ким і що робить дитина і 5,7 % не володіють ніякою інформацією щодо вподобань своєї дитини. 24,4 % опитаних матерів завжди обізнані дитячим дозвіллям. 6,0 % – інколи знають, чим займається їх дитина. Залишається цікавим факт, що серед респондентів-мам знайшлися і такі, які не цікавляться (1,5 %) і не знають (1,5 %) інтересів своєї дитини.

Подібна тенденція спостерігається серед батьків віком до 40 років та від 41 до 50 років. Серед старших людей віком за 50 років не виявлено жодного респондента, який би не цікавився своєю дитиною, а також тих, хто був би завжди обізнаним про справжній стан речей.

Беручи до уваги освіту батьків, ми бачимо з табл. 3.44, що наступним за варіантом – у більшості випадків постає варіант – завжди (середня спеціальна освіта – 22,2 %, вища – 16,0 %). Незначна кількість респондентів вказала на варіант – інколи (середня спеціальна освіта – 6,6 %, вища – 8,9 %). 2,2 % респондентів із середньою спеціальною освітою не цікавляться, як проводять



свій вільний час їх діти. І лише 4,4 % людей із середньою спеціальною і 1,7 % із вищою освітими не знають де, з ким і як їх дитина проводить своє дозвілля.

Таблиця 3.44

**Обізнаність батьків заняттям дитини у вільний від навчання час,  
відповідно до статі, віку та освіти, %**

Варіанти відповідей	Чоловіки (n=35)	Жінки (n=66)	до 40 р. (n=40)	41-50 р. (n=54)	старші 50 р. (n=7)	середня спеціальна освіта (n=28)	вища освіта (n=58)
Завжди	8,5	24,4	25,0	16,8	–	22,2	16,0
У більшості випадків	74,2	66,6	65,0	74,0	57,1	64,6	73,4
Інколи	11,6	6,0	5,0	7,4	28,5	6,6	8,9
Не цікавлюсь	–	1,5	2,5	–	–	2,2	–
Не знаю	5,7	1,5	2,5	1,8	14,4	4,4	1,7

Відповідаючи на питання: «Чи дотримується факторів ЗСЖ Ваша дитина?», потрібно було виставити бал від 1 до 10, де 1 – погане, 10 – добре. Запропоновані були наступні варіанти: займається РА; дотримується особистої гігієни; немає шкідливих звичок; збалансовано харчується; загартовується; раціонально організовує своє дозвілля. Незалежно від статі, віку та освіченості респонденти відповіли наступним чином: варіант – займається РА – отримав 5 балів; варіант – дотримується особистої гігієни – 10 балів; немає шкідливих звичок – 8 балів; збалансовано харчується – 9 балів; загартовується – 4 бали; раціонально організовує своє дозвілля – 3 бали.

Як показало дослідження, загалом 80,6 % батьків стверджено відповіли, що їх дитина негативно ставиться до куріння цигарок; 15,3 % – не знають і 4,1 % не цікавилися даним питанням. Подібна тенденція склалась серед респондентів обох статей, віку та освіченості.

Щодо ставлення дітей до вживання слабоалкогольних (алкогольних) напоїв, загалом 30,4 % опитаних батьків зазначили, що пробувала, але не сподобалось. 69,6 % респондентів вказали на відповідь – негативно.

Стовідсотково, усі батьки, які взяли участь в анкетуванні, незалежно від статі, віку та освіти вказали, що їх дитина негативно ставиться до експериментів із наркотичними засобами.

Заробіток грошей є основним видом діяльності батьків. У зв'язку з цим постає питання планомірного, систематичного й ефективного розподілу всього часу: на роботу та дозвілля. Тому раціональне використання вільного часу з користю для здоров'я – важлива складова ЗСЖ.

На поставлене питання: «Яке місце відводите фізичній культурі й спорту у Вашому дозвіллі?» батьки відповіли наступним чином: загалом, вагоме місце – 30,7 %, другорядне – 50,0 %. 19,3 % опитуваних батьків РА не займаються.

В батьків, які мають роботу прослідковується схожа динаміка. Безробітні батьки відповіли на запропоноване питання по-іншому. По 38,0 % отримали відповіді, що фізична культура і спорт у житті батьків займає вагоме та другорядне місце. 24,0 % – батьків-респондентів, не займаються фізичними вправами (табл. 3.45).

*Таблиця 3.45*

**Місце фізичної культури й спорту у дозвіллі батьків, %**

Варіанти відповідей	Загалом (n=101)	Працюючі батьки (n=80)	Безробітні (n=21)
Значне місце	30,7	28,7	38,0
Другорядне	50,0	52,5	38,0
Фізичною культурою і спортом взагалі не займаюсь	19,3	18,8	24,0

Описану вище тенденцію спостерігаємо при аналізі відповідей опитаних батьків відповідно до статі, віку та освіченості. Найбільше голосів належить варіанту – другорядне місце відводиться фізичній культурі і спорту у житті батьків. Найменше голосів у відповіді – фізичною культурою і спортом не займаюсь (табл. 3.46).

Вияснення причини, чому фізична культура і спорт у дозвіллі батьків займають другорядне місце, або взагалі відсутні, показало, що значній частині

опитаних не вистачає вільного часу для РА та у невмінні організувати своє дозвілля.

Таблиця 3.46

**Місце фізичної культури й спорту у дозвіллі батьків, відповідно до статі, віку та освіти, %**

Варіанти відповідей	Чоловіки (n=35)	Жінки (n=66)	до 40 р. (n=40)	41-50 р. (n=54)	старші 50 р. (n=7)	середня спеціальна освіта (n=28)	вища освіта (n=58)
Значне місце	28,5	31,8	27,5	35,1	14,2	22,2	37,5
Другорядне	48,5	50,0	62,5	40,7	42,9	53,3	46,4
Фізичною культурою і спортом взагалі не займаюся	23,0	18,2	10,0	24,2	42,9	24,5	16,1

Батьки повинні бути достатньо інформованими про життя дитини, мають цікавитись її справами. Доцільно пояснювати дітям потребу відповідального ставлення до власного здоров'я, надавати перевагу активному відпочинку: заняття фізичною культурою і спортом, участь у роботі клубів, секцій тощо (бажано спільно з батьками, або під їхнім контролем) [15].

Даючи відповідь на питання: «Чи займаєтесь Ви фізичною культурою або спортом?» батьки-респонденти найбільшу кількість голосів надали варіанту відповіді – так, епізодично: (загалом – 55,4 %, працюючі батьки – 43,7 %, безробітні – 47,6 %).

Той факт, що значна частина батьків-респондентів всіх категорій не займається фізичними вправами, викликає велике занепокоєння. Це дає підставу констатувати, що батьки власним прикладом, не привчають своїх дітей до РА. Найнижчий відсоток опитуваних належить варіанту – так, систематично займаюся фізичною культурою та спортом (табл. 3.47).

Аналіз результатів анкетування відповідно до віку, статі та освіченості чоловіків продемонстрували, що епізодично виконують фізичні вправи 42,8 %, 45,4 % жінок, 45,0 % батьків віком до 40 років, 46,2 % – від 41 до 50 років. 57,4 % батьків старших за 50 років не займаються РА. Спостерігається різниця у

відповідях респондентів із середньою спеціальною та вищою освітами. Переважний відсоток батьків із середньою спеціальною освітою не займаються фізичними вправами (44,5 %). А у представників, які закінчили вищий заклад освіти, більше половини займаються фізичною культурою (53,5 %). Таким чином, батьки, які мають вищу освіту розуміють позитивний вплив рухових дій на стан здоров'я дитини (табл. 3.48).

Таблиця 3.47

**Кількість батьків, які займаються фізичною культурою або спортом, %**

Варіанти відповідей	Загалом (n=101)	Працюючі батьки (n=80)	Безробітні (n=21)
Так, епізодично	55,4	43,7	47,6
Так, систематично	17,8	17,5	19,0
Ні, не займаюсь	26,8	38,8	33,4

Таблиця 3.48

**Кількість батьків, які займаються фізичною культурою або спортом, відповідно до статі, віку та освіти, %**

Варіанти відповідей	Чоловіки (n=35)	Жінки (n=66)	до 40 р. (n=40)	41-50 р. (n=54)	старші 50 р. (n=7)	середня спеціальна освіта (n=28)	вища освіта (n=58)
Так, епізодично	42,8	45,4	45,0	46,2	28,4	33,3	53,5
Так, систематично	20,0	16,6	17,5	18,5	14,2	22,2	14,2
Ні, не займаюсь	37,2	38,0	37,5	35,3	57,4	44,5	32,3

Економічні складності ускладнюють створення сприятливого емоційного клімату в родині. Тому батькам дуже важливо не переносити свій пригнічений психологічний стан на своїх дітей. В родинному колі, атмосферу любові й дружби створюють духовні інтереси, спільна праця та дозвілля, задушевні бесіди [347].

Результати анкетування показали, що свій вільний час респонденти всіх опитаних груп проводять двома способами: активно відпочивають та виїжджають на природу. Аналізуючи відсоткові показники, можна зробити

висновок, що всіма респондентами активний відпочинок ототожнюється із виїздом на природу (табл. 3.49).

Таблиця 3.49

### Форми сімейного дозвілля, %

Варіанти відповідей	Загалом (n=101)	Працюючі батьки (n=80)	Безробітні (n=21)
Відвідуємо гостей	6,9	6,2	14,3
За святковим столом у колі сім'ї	8,9	7,7	14,3
Активно відпочиваємо	21,8	21,2	23,8
Пасивно відпочиваємо	9,9	12,5	–
Культурно відпочиваємо	14,8	15,0	9,5
Виїжджаємо на природу	21,8	21,2	23,8
Кожен окремо	15,9	16,2	14,3

Порівнюючи форми відпочинку, обрані працюючими та не працевлаштованими людьми, слід зауважити, що серед безробітних респондентів не знайшлося жодного, який був би прихильником пасивного відпочинку. Незначна кількість опитаних батьків обрали варіанти проведення вільного часу: відвідуємо гостей, проводимо дозвілля за святковим столом у колі сім'ї, пасивно відпочиваємо.

Як видно з табл. 3.50, існує суттєва різниця у відповідях чоловіків та жінок. Чоловіки найбільшу кількість голосів віддали варіанту відповіді – у нашій сім'ї кожен окремо проводить вільний час (22,5 %), а у жінки – наша сім'я проводить своє дозвілля виїжджаючи на природу (30,2 %). Якщо порівнювати відповіді батьків відповідно до віку, ми бачимо наступне: найбільше молодих батьків до 40 років свій вибір зупинили на варіанті – виїжджаємо на природу (27,5 %). Респонденти віком від 41 до 50 років, найбільшу кількість голосів віддали за варіант – активно відпочиваємо (27,7 %). Люди, яким виповнилось більше 50 років, обрали рівною мірою наступні варіанти – за святковим столом у колі сім'ї,

активно відпочиваємо, пасивний відпочинок, культурно проводимо вільний час, виїжджаємо на природу (по 14,2 %).

Таблиця 3.50

**Форми сімейного дозвілля, відповідно до статті, віку та освіти батьків, %**

Варіанти відповідей	Чоловіки (n=35)	Жінки (n=66)	до 40 р. (n=40)	41-50 р. (n=54)	старші 50 р. (n=7)	середня спеціальна освіта (n=28)	вища освіта (n=58)
Відвідуємо гостей	5,7	7,7	10,0	5,8	–	4,4	8,9
За святковим столом у колі сім'ї	14,2	4,7	7,5	9,2	14,2	6,6	10,8
Активно відпочиваємо	20,0	22,7	15,0	27,7	14,2	24,4	21,4
Пасивно відпочиваємо	11,7	7,5	10,0	9,2	14,2	8,8	10,8
Культурно відпочиваємо	14,2	15,1	22,5	9,2	14,2	22,2	8,9
Виїжджаємо на природу	11,7	30,2	27,5	18,4	14,2	20,3	21,4
Кожен окремо	22,5	12,1	7,5	20,5	29,0	13,3	17,8

Різниця у відповідях людей із середньою спеціальною та вищою освітами практично немає. Батьки з вищою освітою вказують на два варіанта відповідей: активно відпочиваємо (21,4 %) та виїжджаємо на природу (21,4 %). Тоді як респонденти із середньою спеціальною освітою обрали лише один спосіб відпочинку – активний (24,4 %).

Отже, аналізуючи варіанти відповідей респондентів щодо форм сімейного дозвілля, можна зробити висновок, що в цілому, батьки разом з дітьми проводять вільний час відпочиваючи активно на природі. Дана форма дозвілля є найбільш прийнятною для проведення вихідного дня з користю для власного здоров'я.

ЗСЖ – це діяльність, активність людей, спрямована на збереження та зміцнення здоров'я [369]. Важлива роль у пропаганді ЗСЖ відводиться сім'ї. Популяризація ЗСЖ є дуже важливим засобом виховання, особливо серед молоді. Діти, підлітки – це саме той контингент, від якого ми насамперед чекаємо переорієнтації на ЗСЖ. Виховання власним прикладом – найсильніше [346].

На питання анкети: «Чи ведете Ви ЗСЖ?» батьки відповіли наступним чином: так – 31,9 %, швидше так, ніж ні – 39,6 %, ні – 4,9 %, швидше ні, ніж так – 11,8 %, важко відповісти – 11,8 % (табл. 3.51).

Таблиця 3.51

**Дотримання батьками здорового способу життя, %**

Варіанти відповідей	Так	Швидше так, ніж ні	Ні	Швидше ні, ніж так	Важко відповісти
Загалом (n=101)	31,9	39,6	4,9	11,8	11,8
Працюючі батьки (n=80)	27,6	40,0	6,2	15,0	11,2
Безробітні (n=21)	42,8	42,8	–	–	14,4

Подібна динаміка склалася серед працюючих та безробітних батьків, обох статей, віку та освіти (табл. 3.52).

Таблиця 3.52

**Дотримання батьками здорового способу життя, відповідно до статі, віку та освіти, %**

Показники	Варіанти відповідей				
	Так	Швидше так, ніж ні	Ні	Швидше ні, ніж так	Важко відповісти
Чоловіки (n=35)	22,8	25,3	8,5	25,8	17,1
Жінки (n=66)	34,8	48,7	3,0	4,5	9,0
до 40 р. (n=40)	30,0	52,5	2,5	10,0	5,0
41-50 р. (n=54)	33,3	33,3	3,7	12,9	16,6
старші 50 р. (n=7)	14,2	28,7	28,7	14,2	14,2
середня спеціальна освіта (n=28)	28,8	37,7	6,7	13,4	13,4
вища освіта (n=58)	32,1	42,8	3,5	10,8	10,8

Діяльність педагогів не може бути ефективною, якщо немає взаємодії з батьками. Це аксіома. Соціальні психологи стверджують, що коли сім'я –

спільниця у вихованні дитини, – можливості школи зростають. Якщо такий тандем є слабким або, ще гірше – не склався взагалі – сили ЗЗСО зменшуються принаймні на дві третини [347, 426, 428].

Аналізуючи відповіді батьків на питання анкети: «Якими спільними зусиллями сім'ї та ЗЗСО можна боротися за ЗСЖ?» переважна кількість опитаних вагалися із відповіддю (загалом – 43,9 %, працюючі батьки – 43,7 %, безробітні – 42,8 %).

Такий спільний захід, як організація дозвілля підлітків, був обраний респондентами, загалом (21,7 %), працюючими людьми (27,5 %) та безробітними (23,8 %). По всіх групах опитаних, незначний відсоток припав на наступні заходи: контакт між адміністрацією ЗЗСО й батьками, лекції зі ЗСЖ, власний приклад дорослих, застосування усіх складових здорового стилю життя у повсякденному житті (табл. 3.53).

*Таблиця 3.53*

**Спільні заходи сім'ї та ЗЗСО, за допомогою яких можна привернути увагу підлітків до ЗСЖ, %**

Варіанти відповідей	Загалом (n=101)	Працюючі батьки (n=80)	Безробітні (n=21)
Тісний контакт між адміністрацією ЗЗСО та батьками	2,9	2,6	9,5
Організація дозвілля підлітків (гуртки, секції)	21,7	27,5	23,8
Лекційні курси з основ ЗСЖ	11,8	16,2	9,5
Власний приклад батьків і вчителів	7,9	3,7	4,8
Дотримання ЗСЖ	5,9	5,0	4,8
Організація фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів із залученням батьків і дітей	5,9	1,3	4,8
Важко відповісти	43,9	43,7	42,8



Як видно з табл. 3.54, переважна кількість опитаних не знає, якими спільними заходами родини та ЗЗСО можна прилучити увагу підлітків до ЗСЖ.

Таблиця 3.54

**Спільні заходи сім'ї та ЗЗСО, за допомогою яких можна привернути увагу підлітків до ЗСЖ, відповідно до статі, віку та освіти батьків, %**

Варіанти відповідей	Чоловіки (n=35)	Жінки (n=66)	до 40 р. (n=40)	41-50 р. (n=54)	старші 50 р. (n=7)	середня спеціальна освіта (n=28)	вища освіта (n=58)
Тісний контакт між адміністрацією ЗЗСО та батьками	5,7	6,0	7,5	5,5	–	8,8	3,5
Лекційні курси з основ ЗСЖ	22,8	12,4	15,0	16,6	28,6	6,6	23,2
Власний приклад батьків і вчителів	–	4,5	2,5	5,5	–	2,2	7,4
Дотримання ЗСЖ	2,8	3,0	5,0	7,4	–	6,6	3,5
Організація дозвілля підлітків (гуртки, секції)	17,3	33,3	27,5	29,6	28,6	35,7	21,4
Організація фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів із залученням батьків і дітей	–	3,0	2,5	1,8	–	4,4	–
Важко відповісти	51,4	37,8	40,0	33,6	42,8	35,7	41,0

22,8 % чоловіків обрали лекції зі ЗСЖ, 17,3 % – організацію вільного часу підлітків. Останній захід більш популярний серед жінок (його вказали 33,3 %).

Щодо вікової градації опитаних прослідковується схожа динаміка. Якщо не брати до уваги ту кількість респондентів, які не дали відповідь, то значна частка батьків вказала на варіант відповіді – організація дозвілля підлітків (батьки до 40 років – 27,5 %, від 41 до 50 років – 29,6 %). Однаковий відсоток опитаних людей старших за 50 років отримали два варіанта відповідей: організація дозвілля підлітків та лекції зі ЗСЖ (по 28,6 %).

Респонденти із середньою спеціальною освіченістю вказують на варіант – організація дозвілля підлітків тоді, як люди з вищою, на лекції зі ЗСЖ.

Проблемі вивчення збереження та зміцнення здоров'я все більше приділяється уваги в спеціальній науковій літературі [369, 421]. Бути здоровим – це бажання та потреба людини. Здоров'я – це основа наших справ, звершень, сподівань та надій на майбутнє. Відсутність здоров'я, забирає у людини багато всіляких радощів повноцінного життя [422, 465].

Даючи відповідь на питання: «Які Ви знаєте шляхи до збереження та зміцнення здоров'я?» батьки однозначно переконані, що слід займатися фізичною культурою та дотримуватися ЗСЖ. Подібна динаміка спостерігається у респондентів незалежно від статі, віку та освіти. Слід зазначити, що всі опитані батьки віком старше 50 років однозначно вважають заняття фізичною культурою та дотримання ЗСЖ єдиним шляхом до збереження та зміцнення здоров'я.

Здоров'я – це належна умова продуктивної життєдіяльності людини. Порушення у цій галузі можуть призвести до змін в особистому житті [337, 412, 467, 468]. Відповідаючи на питання: «Які чинники впливають на погіршення здоров'я?» респонденти, загалом, перераховують наступні: забруднена екологія, негативні емоції, шкідливі звички, нервові стреси, погана спадковість, недотримання правил ЗСЖ, надмірне харчування, низький рівень медичного обслуговування, несприятливі умови праці та комп'ютерна залежність, що склало 91,0 % (думка інших 9,0 % з цього приводу їм не відома).

Подібна тенденція спостерігається у респондентів, незалежно від статі, віку та освіти батьків. Слід зауважити, що серед опитаних, яким більше 50 років, не знайшлося жодного, який би не зміг назвати фактори, які шкідливі для здоров'я людини.

Отже, ставлення батьків до фізичного виховання і спорту загалом позитивне. Відповіді на питання анкети залежать від віку, статі та освіченості батьків. Крім цього, варто зазначити, що не всі батьки дотримуються правил ЗСЖ та залучають своїх дітей до РА, не всі прищеплюють навички здорової життєдіяльності своїм дітям. Тому, для того, щоб діти росли здоровими, батькам

необхідно власним прикладом демонструвати ведення ЗСЖ, залучатися до занять фізичними вправами та організовувати сімейне дозвілля.

### 3.8. Особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей 10 – 17 років

Рівень фізичної культури людини визначається даними фізичної підготовленості. Фізична підготовленість – це результат розвитку фізичних здібностей, навичок та фізичної підготовки [280, 336, 465].

Спосіб життя, РА є домінуючим чинником, що впливають на фізичний розвиток підлітків та стан їх фізичного здоров'я [321, 322, 394].

Однією з основних фізіологічних особливостей процесу фізичного розвитку, яка відрізняє організм дитини від організму дорослого є домінуюче значення довжини тіла в загальній оцінці рівня фізичного розвитку [216, 260, 356]. У шкільному віці темп фізичного розвитку оцінюється за показником довжини тіла, який повинний відповідати певним показникам маси тіла і значення інших морфологічних показників організму дитини, відповідно віковим стандартам (табл. 3.55).

Таблиця 3.55

#### Показники фізичного розвитку дітей 10 – 17 років

Показники	Класи													
	5 клас		6 клас		7 клас		8 клас		9 клас		10 клас		11 клас	
	Х. n= 30	Д. n=30	Х. n= 30	Д. n=30	Х. n= 30	Д. n=30	Х. n= 30	Д. n=30	Х. n= 30	Д. n=30	Ю. n= 30	Д. n=30	Ю. n= 30	Д. n=30
Довжина тіла, см	135,93	136,09	139,90	142,16	141,52	146,83	141,52	152,70	156,93	157,33	164,93	160,13	165,67	162,97
Маса тіла, кг	32,93	31,23	33,37	33,40	35,63	36,97	35,63	43,17	46,53	48,33	53,90	53,40	58,67	57,97
ЧССсп., уд/хв.	78,00	80,20	76,73	77,73	75,00	74,30	75,00	75,27	69,67	79,33	65,27	72,40	79,17	76,70
АТ сист. мм.рт.ст.	111,60	109,83	115,73	104,77	114,00	112,00	114,00	110,00	111,57	111,63	112,30	117,80	112,27	112,63
АТ діаст. мм.рт.ст.	73,30	77,20	73,27	77,50	79,33	75,30	79,33	75,47	74,90	73,90	73,97	78,00	73,83	70,67
ЖСЛ, л	1597,50	1365,00	1712,33	1646,33	1925,83	1801,00	1925,83	2240,33	2320,33	2280,00	2580,00	2525,00	3383,00	2700,67
Тест Руф'є, у.о.	14,00	15,30	14,33	14,07	12,50	15,00	12,50	14,80	12,23	15,13	15,83	13,93	13,37	14,77
P <sub>1</sub>	19,40	20,23	19,03	19,33	18,67	18,63	18,67	18,67	17,10	19,37	16,37	17,67	19,47	19,03
P <sub>2</sub>	35,50	33,00	32,90	37,97	37,50	31,73	37,50	33,00	37,87	32,87	35,00	38,77	35,57	32,53
P <sub>3</sub>	28,50	24,10	23,70	26,70	25,50	23,30	25,50	23,20	26,60	24,97	24,77	27,03	26,27	26,17

Отримані результати вимірювань показників фізичного розвитку дітей та їх аналіз дозволяють констатувати, що контингент випробуваних за своїм

фізичним розвитком та за всіма показниками відповідає середній віковій нормі для школярів даного віку.

В наших дослідженнях майже всі обстежувані діти мають гармонійний фізичний розвиток. Дослідження вікової динаміки показників фізичного розвитку школярів середнього та старшого шкільного віку показали наступне:

- за більшістю показників морфологічного статусу у досліджуваних школярів, вони відповідають показникам, що наведені у спеціальній літературі, як середні для даного віку;

- у підлітковому та старшому шкільному віці співвідношення низького, середнього та високого рівнів фізичного розвитку у хлопців і дівчат майже однакове, проте за деякими параметрами має статеві особливості;

- у школярів 5 – 11 класів середній рівень фізичного розвитку переважає над низьким і високим;

- вікову зміну співвідношення рівня фізичного розвитку школярів можна віднести на рахунок гетерохронності процесів росту морфологічних ознак та на рахунок значної варіабельності функціональних показників систем організму.

За останні роки у спеціальній літературі, доповідях вчених та практиків ведеться дискусія про доцільність використання рухових тестів в контролі фізичної підготовленості школярів у процесі фізичного виховання, про їх інформативність з точки зору взаємозв'язку з показниками фізичного здоров'я та про нормативи рухових тестів [193, 221, 261, 262, 289].

Постанова «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» від 9 грудня 2015 р. № 1045 [230, 261, 273], вказується на те, що в основі вітчизняної системи фізичного виховання лежить комплекс показників, який включає: обсяг щотижневої РА, фізичний розвиток, функціональний стан систем організму, фізична роботоздатність і рухові здібності.

Цей комплекс показників достатньою мірою може охарактеризувати фізичний стан людини, визначити життєздатність організму і бути покращений через РА.

Найбільш це стосується фізичної підготовленості, яка є інтегральним показником, оскільки під час виконання рухових дій у взаємодію втручаються майже всі органи і системи [229, 270, 392, 443].

Знаходячи тестові вправи, можна визначити ступінь функціонування окремих систем організму, від яких на пряму залежить показник у руховій дії. А впроваджуючи фізичні вправи в фізкультурно-оздоровчі та спортивні заняття, можна мати вплив на стимуляцію окремих систем і тим самим покращувати рівень їх функціонування, а отже і саме здоров'я.

Отже, вдало підібрані тестові вправи та продемонстровані в них результати можуть бути не тільки орієнтиром рівня розвитку фізичних якостей, але і визначити рівень функціонування основних систем й організму в цілому, як показника фізичного здоров'я дітей та підлітків [207, 271, 277, 392].

Основні фізичні якості вдосконалюються в міру росту і розвитку організму. Виділяють благоприємні періоди для кожного з них.

Процеси росту і розвитку у підлітків характеризуються нерівномірністю і хвилеподібністю, що є пристосуванням, виробленням еволюції. Розвиток організму дитини знаходиться в прямій залежності від активності скелетної мускулатури, достатньої РА, або гіподинамії та гіпокінезії, що гальмує цей процес [229, 443].

Певний обсяг м'язевого навантаження потрібний учню не тільки для оптимального фізичного, а й інтелектуального розвитку. Під час проведення дослідження були використані тестові завдання, що мають високий ступінь надійності та інформативності [279, 490]. Вивчено рівень розвитку таких рухових якостей учнів, як швидкість, витривалість, силові та швидкісно-силові якості, спритність, гнучкість та тест на визначення статистичної рівноваги.

Для визначення рівня фізичної підготовленості використовувалось дев'ять контрольних вправ: біг на 30 м, сек (10 – 12 років); біг на 60 м, сек (13 – 15 років); біг на 100 м, сек (16 – 17 років); рівномірний біг без урахування часу, м (10 – 11 років); рівномірний біг 1000 м, хв. (хлопці і дівчата) (12 років); рівномірний біг 1500 м, хв. (хлопці) (13 – 14 років); рівномірний біг 1000 м, хв. (дівчата) (13 – 14

років); рівномірний біг 2000 м, хв. (хлопці) (15 – 16 – 17 років); рівномірний біг 1500 м, хв. (дівчата) (15 – 16 – 17 років); підтягування на перекладині, кількість разів (ю.); згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів (д.); сила кисті, кг (права/ліва) (ю. і д.); піднімання тулуба в сід за 1 хв. (ю. і д.); стрибок у довжину з місця, см (ю. і д.); «човниковий» біг 4 x 9 м, сек (ю. і д.); нахил тулуба вперед з положення сидячи, см (ю. і д.); тест «Фламінго», спроба (ю. і д.), що наведені в програмі фізичної культури для 5 – 9 та 10 – 11 класів.

Зведені дані про фізичну підготовленість школярів 5 – 11 класів представлені в табл. 3.56.

Таким чином, дослідження показали, що діти мають середній показник фізичної підготовленості при виконанні тестів на виявлення розвитку сили, спритності, гнучкості та статистичної рівноваги. Середньостатистичний результат учнів, які мають низький показник фізичної підготовленості було продемонстровано при здачі тесту на витривалість. Нижче за середній показник фізичної підготовленості серед школярів 5 – 11 класів було виявлено при здачі тесту на швидкість та у контрольній вправі «стрибок у довжину з місця». При здачі тесту «піднімання тулуба в сід», було визначено, що значна частина дітей продемонструвала вище за середній рівень фізичної підготовленості. Високий рівень фізичної підготовленості у жодного школяра не було виявлено.

Аналіз показників фізичної підготовленості дітей середнього та старшого шкільного віку свідчить, що рівень розвитку витривалості, швидкості та швидко-силових якостей знаходяться на низькому та нижче середнього рівнях фізичної підготовленості школярів. Тому варто під час педагогічного процесу здійснювати корекцію даних фізичних якостей засобами фізичної культури та у різних формах фізичного виховання.

Розбіжність, яку ми виявили в стадіях розвитку фізичних здібностей є свідченням впровадження диференційованого підходу до школярів у застосуванні належних фізичних навантажень, об'єму та інтенсивності рухових дій для формування ЗСЖ школярів.

Таблиця 3.56

**Середньостатистичні показники фізичної підготовленості школярів 5 – 11 класів, ( $\bar{x} \pm S$ )**

Тест	Класи														Вірогідність різниці, Р
	5 клас		6 клас		7 клас		8 клас		9 клас		10 клас		11 клас		
	х. n=30	д. n=30	х. n=30	д. n=30	х. n=30	д. n=30	х. n=30	д. n=30	х. n=30	д. n=30	ю. n=30	д. n=30	ю. n=30	д. n=30	
біг 30 м, с	6,4	6,8	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	< 0,05
біг 60 м, с	–	–	12,1	12,6	11,5	12,2	11,1	11,7	10,5	11,3	–	–	–	–	< 0,05
біг 100 м, с	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	16,2	18,0	15,2	17,7	< 0,05
Рівномірний біг, м	500	400	600	500	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	< 0,01
Рівномірний біг 1000 м, хв. с	–	–	–	–	5,30	6,00	–	–	–	–	–	–	–	–	< 0,01
Рівномірний біг 1500 м (хл.), 1000 м (д.), хв. с	–	–	–	–	–	–	8,00	6,00	7,30	5,45	–	–	–	–	< 0,01
Рівномірний біг 2000 м (хл.), 1500 м (д.), хв. с	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	13,00	8,50	13,00	8,50	< 0,01
Підтягування на перекладині (х.), к-сть разів	3	–	4	–	5	–	6	–	7	–	8	–	9	–	< 0,05
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (д.), к-сть разів	–	7	–	8	–	10	–	10	–	11	–	12	–	12	< 0,05
Кистьова динамометрія (права), кг	16	14	18	16	20	18	23	20	26	22	32	26	36	29	< 0,05
Кистьова динамометрія (ліва), кг	13	11	16	13	18	16	20	17	22	18	25	20	28	21	< 0,05
Піднімання тулуба в сід за 1 хв.	28	28	28	29	30	30	32	31	34	32	36	33	37	35	< 0,05
Стрибок у довжину з місця, см	147	127	156	129	166	140	175	147	185	154	195	161	205	167	< 0,05
«Човниковий» біг 4 х 9 м	12,3	13,0	12,0	12,8	11,7	12,5	11,3	12,3	11,0	12,0	10,6	11,8	10,3	11,5	< 0,05
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	7	9	8	10	8	10	9	11	10	11	11	12	11	12	< 0,05
Тест «Фламінго», спроби	19	16	16	14	15	13	14	12	13	13	12	11	10	10	< 0,05





Таким чином, в ході дослідження визначено показники рівня фізичного здоров'я школярів 5 – 11 класів. Встановлено, що низький рівень соматичного здоров'я припав на школярів 5 – 7 класів, нижче середнього – учні 8 класу та середній рівень мають школярі 9 – 11 класів.

В комплексній бальній оцінці рівня соматичного здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенка обґрунтовано використані всі складові характеристики рівня фізичного стану дитини. Саме це дає підстави використовувати зазначену методику визначення рівня соматичного здоров'я для визначення рівня фізичного стану дітей і отримати інформацію про фізичний стан школярів.

Отже, отримані дані наших досліджень, дають підстави визнати необхідність ведення ЗСЖ засобами та формами фізичної культури та спорту, які будуть впливати на гармонійний фізичний розвиток, на належний рівень фізичної підготовленості та гармонізацію фізичного здоров'я школярів.

### **Висновки до 3-го розділу**

1. Рівень теоретичних знань школярів 5 – 11 класів знаходиться на низькому рівні, що своєю чергою свідчить про необхідність удосконалення системи організації занять із теоретичної підготовки.

2. Аналіз дослідження мотивів та інтересів учнів у галузі фізичного виховання і спорту показав, що переважна більшість школярів займаються спортом; п'ята частина респондентів займаються спортом більше 5 років. Серед респондентів є школярі, які мають спортивні досягнення. Мета занять спортом у дітей – це покращення свого здоров'я.

3. Слід відмітити неоднорідність відповідей, щодо позитивного ставлення до предмету «Фізична культура» в залежності від гендерних особливостей. З віком спостерігається поступове зменшення інтересу підлітків до занять, а також низьку загальну оцінку у дівчат та значну варіативність їхніх відповідей.

4. Визначено пріоритети проведення дозвілля у школярів 10 – 17 років. До них потрапили: заняття на комп'ютері, Інтернет, спілкування з друзями,

електронні ігри, заняття спортом та фізичною культурою за місцем проживання, а також перегляд TV.

Школярі не в повній мірі дотримуються факторів ЗСЖ. Це стосується респондентів обох статей та віку.

5. Визначено відсоток учнів-спортсменів, які курять цигарки (34,43 %); школярів-курців чоловічої статі – 37,5 %, а курців-дівчат – 30,38 %; найбільший високий відсоток курців серед осіб, що не тренуються (48,22 %). Результати анкетування серед школярів, які курять дозволили встановити, що у них є легка тютюнова залежність; вони курять переважно заради спілкування; не мають достатньої мотивації, щоб кинути курити.

6. Ставлення батьків до фізичного виховання і спорту загалом позитивне. Відповіді на питання анкети залежать від віку, статі та освіченості батьків. Крім цього, варто зазначити, що не всі батьки дотримуються правил ЗСЖ та залучають своїх дітей до РА, не всі прищеплюють навички здорової життєдіяльності своїм дітям. Тому, для того, щоб діти росли здоровими, батькам необхідно власним прикладом демонструвати ведення ЗСЖ, залучатися до занять фізичними вправами та організовувати сімейне дозвілля.

7. В наших дослідженнях майже всі обстежувані діти мають гармонійний фізичний розвиток. Дослідження вікової динаміки показників фізичного розвитку школярів середнього та старшого шкільного віку показали наступне:

– за більшістю показників морфологічного статусу у досліджуваних школярів, вони відповідають показникам, що наведені у спеціальній літературі, як середні для даного віку;

– у підлітковому та старшому шкільному віці співвідношення низького, середнього та високого рівнів фізичного розвитку у хлопців і дівчат майже однакове, проте за деякими параметрами має статеві особливості;

– у школярів 5 – 11 класів середній рівень фізичного розвитку переважає над низьким і високим;

– вікову зміну співвідношення рівня фізичного розвитку школярів можна віднести на рахунок гетерохронності процесів росту морфологічних ознак та на рахунок значної варіабельності функціональних показників систем організму.

8. Дослідження показали, що діти мають середній показник фізичної підготовленості при виконанні тестів на виявлення розвитку сили, спритності, гнучкості та статистичної рівноваги. Середньостатистичний результат учнів, які мають низький показник фізичної підготовленості було продемонстровано при здачі тесту на витривалість. Нижче за середній показник фізичної підготовленості серед школярів 5 – 11 класів було виявлено при здачі тесту на швидкість та у контрольній вправі «стрибок у довжину з місця». При здачі тесту «піднімання тулуба в сід», значна частина дітей продемонструвала вище за середній рівень фізичної підготовленості. Високий рівень фізичної підготовленості у жодного школяра не було виявлено.

9. Таким чином, в ході дослідження визначено показники рівня фізичного здоров'я школярів 5 – 11 класів. Встановлено, що низький рівень соматичного здоров'я припав на школярів 5 – 7 класів, нижче середнього – учні 8 класу та середній рівень мають школярі 9 – 11 класів.

Результати цього розділу представлені у наукових публікаціях здобувача [25, 27, 29, 30, 32, 33, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 46, 53, 54, 56, 57, 58, 59, 61, 62, 64, 65, 66, 73, 74, 75, 485].

## РОЗДІЛ 4

### ОБҐРУНТУВАННЯ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНИХ ЗАСАД ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

#### **4.1. Формування ціннісних орієнтацій підлітків у процесі фізичного виховання**

Вивчення особливостей формування ціннісних орієнтацій проводилась за методикою М. Рокича [155, 217, 233, 250]. В залежності від того, які надбання входять в ієрархію ціннісних орієнтацій людини, сполучення цих цінностей, ступінь більшої чи меншої їх переваги щодо інших і т. п., дозволяє передбачити, на яку життєву мету спрямована активність людини і які засоби для досягнення цих цілей, на його думку, представляються бажаними. Аналіз змістовної сторони і ієрархічної структури ціннісних орієнтацій показує також яким чином знайдені ціннісні орієнтації школярів відповідають цивільному еталону, наскільки вони відповідають цілям виховання.

Зміни, що відбуваються в нашій країні, глибоко торкнулися духовної сфери життя суспільства, оскільки відбувається складний суперечливий процес переоцінки та переосмислення соціальних цінностей. І як наслідок у найбільш скрутному становищі опинилося молоде покоління, що зростає в ситуації, коли старі незаперечні цінності були відкинуті, а нові, до яких суспільство прагне прийти, ще не повністю визначені.

Як відомо, накопичений до сьогодні досвід теоретичного й емпіричного дослідження у загальній, віковій та педагогічній психології, ціннісної сфери, ціннісної регуляції поведінки і діяльності особистості є доволі великий. Проте, зазначена проблема й досі посідає провідне місце на шпальтах наукових видань, викликаючи жваву дискусію серед вітчизняних та зарубіжних науковців. Адже загально визнаним залишається факт, що саме цінність постає

системоутворюючою характеристикою особистості, провідною детермінантною і основою її становлення й розвитку в цілому.

Зазначається, що система ціннісних орієнтацій визначає змістовний бік спрямованості людини і формує основу її ставлення до навколишнього світу, до людей і до самого себе.

Ціннісним орієнтаціям школяра в ієрархії його мотиваційної сфери відводиться надзвичайно важлива роль, оскільки вони виконують не лише спонукальну й спрямовуючу функцію, а й смислоутворювальну. Остання є найбільш дієвою та значимою характеристикою системи мотивації особистості, її спрямованості, життєвих цілей і домагань.

В розумінні і трактовці поняття мотиву переважна більшість точок зору зводиться до представлення мотиву як: спонуки до діяльності, пов'язаної з задоволенням потреб людини; матеріальний чи ідеальний об'єкт (предмет), що спонукає і визначає вибір діяльності, заради якого вона здійснюється; усвідомлена причина, що обумовлює вибір дій і вчинків людини [404].

На сучасному етапі основними компонентами змісту предмета «Фізична культура» в ЗЗСО є:

1) інформаційний, що об'єднує в собі знання про наукові передумови фізичного виховання, які показують напрям навчального предмету на пріоритетний розвиток психічного, фізичного, соціального та духовного здоров'я, головні вимоги його збереження;

2) операційний, що об'єднує в собі підходи до озброєння школярами цінностей фізичної культури, формує орієнтацію практичних методик на розвиток творчої й пізнавальної активності дітей та реалізацію диференційованого підходу;

3) мотиваційний, що об'єднує в собі знання із збереження здоров'я, формування в учнів особистих ціннісних орієнтацій на заняття руховими діями, реалізація особистих потреб.

Сутність методики визначення ціннісних орієнтацій М. Рокіча полягає у прямому ранжуванні переліку цінностей, які у свою чергу, поділяються на

наступні два класи. Термінальні – які відображають впевненість особистості в тому, що кінцева мета індивідуального буття полягає у процесі її досягнення – до прикладу – краса, пізнання, свобода тощо. Та інструментальні – які відображають впевненість особистості у наданні переваги образу дій або якостей особистості в процесі буття (наприклад – відповідальність, чесність, освіченість тощо).

Таким чином, потребує аналізу формування ціннісних орієнтації в учнів для визначення пріоритетів в термінальних та інструментальних цінностях.

Ієрархія цінностей від класу до класу змінюється як у хлопців, так і у дівчат. Сумарний підрахунок балів, за кожним показником дозволив скласти рейтинг та визначити пріоритети, тобто «ядро» ціннісних орієнтації. В залежності від статево-вікових особливостей підлітків змінюється ієрархія термінальних цінностей.

Розглянемо загальний рейтинг термінальних цінностей школярів 5 – 11 класів, тобто спільний середній ранг, а згодом надамо характеристику кожної вікової групи та статі окремо, відповідно до наведених таблиць. Аналіз термінальних цінностей шкільної молоді подано в табл. 4.1.

Отже, найважливішими термінальними цінностями для хлопців є: здоров'я (фізичне й психічне) – 31,37 балів; хороші і вірні друзі – 31,13 балів; задоволення (життя, повне задоволень, приємного проведення часу, багато розваг) – 30,68 балів; кохання (духовна і фізична близькість з коханою людиною) – 30,48 балів та впевненість у собі (свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів) – 30,28 балів (рис. 4.1).

Подібна тенденція спостерігається і у дівчат. До ядра цінностей вони віднесли: хороші і вірні друзі – 31,03 балів; здоров'я (фізичне й психічне) – 30,84 балів; задоволення (життя, повне задоволень, приємного проведення часу, багато розваг) – 30,78 балів; кохання (духовна і фізична близькість з коханою людиною) – 30,6 балів та на відміну від хлопців, цікава робота – 30,47 балів (рис. 4.2).

Таблиця 4.1

**Загальний рейтинг термінальних ціннісних орієнтації школярів, (n=420)**

№	Термінальні цінності	Загалом			
		хлопці (n=210)		дівчата (n=210)	
		Рейтинг	Бал	Рейтинг	Бал
1	Самостійність	13	27,57	16	27,03
2	Впевненість у собі	5	30,28	9	29,24
3	Матеріальна забезпеченість	12	28,03	13	28,7
4	Здоров'я	1	31,37	2	30,84
5	Задоволення	3	30,68	3	30,78
6	Цікава робота	8	29,7	5	30,47
7	Кохання	4	30,48	4	30,6
8	Свобода	9	29,31	11	28,77
9	Краса	16	25,34	15	27,87
10	Друзі	2	31,13	1	31,03
11	Пізнання	10	28,73	7	29,5
12	Щасливе, сімейне життя	7	30,1	6	29,9
13	Творчість	14	26,57	14	27,94
14	Суспільне визнання	6	30,23	10	29,18
15	Активне, діяльне життя	15	26,01	8	29,4
16	Рівність	11	28,24	12	28,76

Всі обрані цінності є важливими в житті людини. «Індиферентними цінностями», які отримали з 6 по 11 місця рейтингу, у хлопців є: суспільне визнання (повага оточуючих, колективу, колег) – 30,23 балів; щасливе, сімейне життя – 30,1 балів; цікава робота – 29,7 балів; свобода як незалежність у вчинках і діях – 29,31 балів; пізнання (можливість розширення своєї освіченості, кругозору, інтелектуальний розвиток) – 28,73 балів та рівність (братство, рівні можливості для всіх) – 28,24 балів; у дівчат: щасливе сімейне життя – 29,9 балів;

пізнання (можливість розширення своєї освіченості, кругозору, інтелектуальний розвиток) – 29,5 балів; активне, діяльне життя – 29,4 балів; впевненість у собі (свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів) – 29,24 балів; суспільне визнання (повага оточуючих, колективу, колег) – 29,18 балів і свобода як незалежність у вчинках і діях – 28,77 балів.

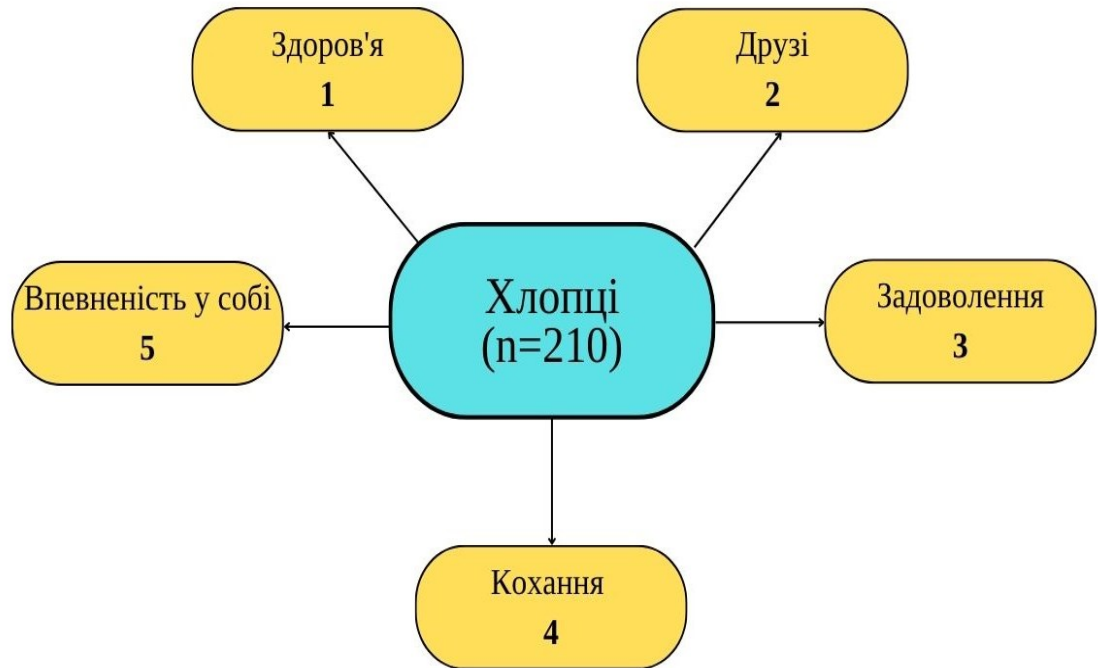


Рис. 4.1. Загальний рейтинг термінальних ціннісних орієнтацій хлопців (n=210)

«Відкинутими» цінностями в учнів всіх вікових груп є такі: матеріальна забезпеченість (відсутність матеріальних труднощів в житті) – середній ранг 28,03 балів; самостійність як незалежність у судженнях та оцінках – 27,57 балів; творчість (можливість творчої діяльності) – 26,57 балів; активне, діяльне життя – 26,01 балів та краса – 25,34 балів. У дівчат останнє місце зайняли ті самі цінності, але в іншому порядку: самостійність як незалежність у судженнях та оцінках (16 місце); краса (15 місце); творчість (можливість творчої діяльності) (14 місце); матеріальна забезпеченість (відсутність матеріальних труднощів в житті) (13 місце) та рівність (братство, рівні можливості для всіх) (12 місце).



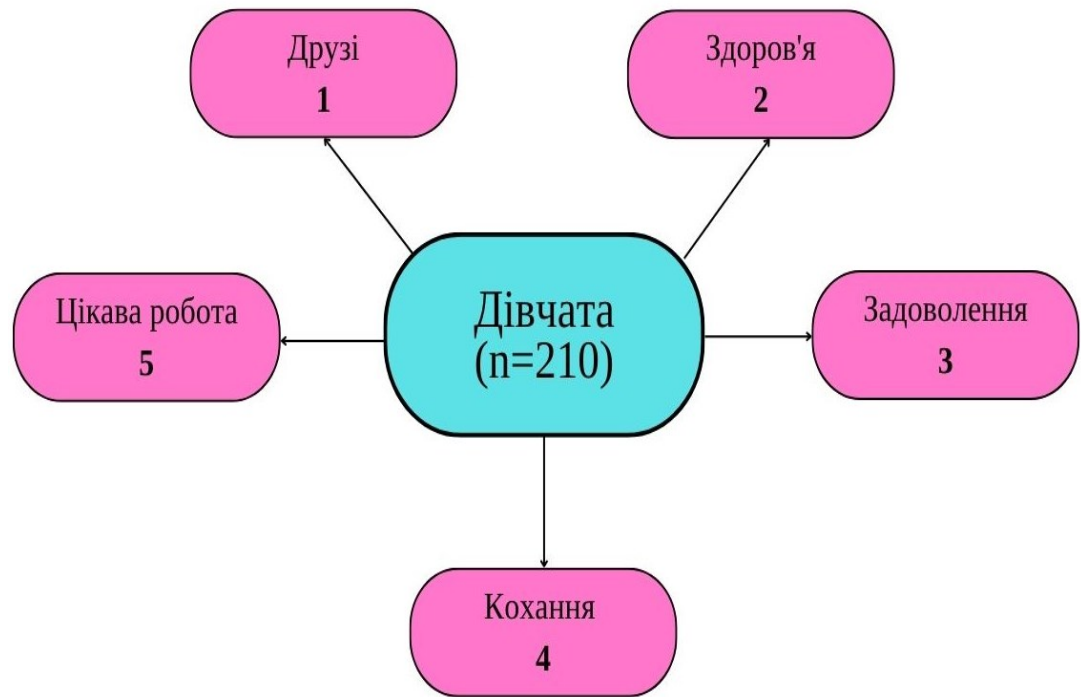


Рис. 4.2. Загальний рейтинг термінальних ціннісних орієнтацій дівчат (n=210)

Отже, у загальному рейтингу термінальних цінностей ієрархічна система головних життєвих цінностей хлопців та дівчат схожа як у пріоритетних, так і у «відкинутих».

Проаналізуємо термінальні ціннісні орієнтації підлітків 5 – 6 класів за віковими й статевими ознаками. Результати представлені в табл. 4.2. Їх особисті характеристики різноманітні та цікаві. Пріоритетні місця в учнів 5 класу посіли такі важливі цінності, як: «здоров'я» (середній ранг 4,37 балів, 4,87 балів відповідно), «задоволення» (середній ранг 4,23 балів, 4,73 балів відповідно) і «матеріальне забезпечення» (4,10 балів, 4,77 балів відповідно).

Цінності, які групуються всередині ієрархічної структури, можна визнати як резерв загальної спрямованості людини. Хлопці 5 класу обрали: «цікаву роботу», «активне, діяльне життя» – по 4,07 балів, «рівність» – 3,97 балів, «друзів» та «суспільне визнання» – по 3,93 балів. Дівчата: «щасливе, сімейне життя» – 4,63 балів, «кохання» – 4,60 балів, «свобода» – 4,53 балів,

«самостійність» – 4,50 балів, «суспільне визнання» – 4,47 балів, «впевненість у собі» – 4,37 балів.

Таблиця 4.2

### Ієрархія термінальних ціннісних орієнтації підлітків 5 – 6 класів

№	Термінальні цінності	5 клас				6 клас			
		хлопці (n=30)		дівчата (n=30)		хлопці (n=30)		дівчата (n=30)	
		Рейтинг	Бал	Рейтинг	Бал	Рейтинг	Бал	Рейтинг	Бал
1	Самостійність	4	4,13	9	4,50	12	3,97	14	3,37
2	Впевненість у собі	1	4,40	11	4,37	4-5	4,27	8-9	3,97
3	Матеріальна забезпеченість	5-6-7	4,10	3	4,77	8-9-10	4,10	2	4,43
4	Здоров'я	2	4,37	1	4,87	2-3	4,50	4	4,27
5	Задоволення	3	4,23	4	4,73	14-15	3,87	1	4,47
6	Цікава робота	8-9	4,07	2	4,80	2-3	4,50	6	4,17
7	Кохання	13	3,87	7	4,60	8-9-10	4,10	13	3,60
8	Свобода	5-6-7	4,10	8	4,53	1	4,57	8-9	3,97
9	Краса	16	3,67	14	4,20	16	3,67	15	2,90
10	Друзі	11-12	3,93	5	4,70	4-5	4,27	7	4,13
11	Пізнання	5-6-7	4,10	13	4,23	6	4,23	5	4,20
12	Щасливе, сімейне життя	15	3,70	6	4,63	11	4,03	12	3,67
13	Творчість	14	3,80	16	4,00	7	4,17	10	3,83
14	Суспільне визнання	11-12	3,93	10	4,47	8-9-10	4,10	11	3,73
15	Активне, діяльне життя	8-9	4,07	15	4,07	13	3,90	3	4,33
16	Рівність	10	3,97	12	4,30	14-15	3,87	16	2,87

До малоінформативних серед хлопців і дівчат потрапили наступні термінальні цінності, такі, як: «творчість» – середній ранг за всією вибіркою 3,80 балів та 4,00 балів відповідно та «краса (переживання прекрасного у природі та мистецтві)» – 3,67 балів та 4,20 балів відповідно.

У хлопців 6 класу до п'яти вагомих термінальних цінностей увійшли: свобода як незалежність у вчинках і діях – 4,57 балів; здоров'я (фізичне й психічне), цікава робота – по 4,50; впевненість у собі (свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів) та хороші і вірні друзі – по 4,27.

У дівчат, в п'ятірку пріоритетних цінностей потрапили: задоволення (життя, повне задоволень, приємного проведення часу, багато розваг) – 1 місце (4,47 балів); матеріальна забезпеченість (відсутність матеріальних труднощів в житті) – 2 місце (4,43 балів); активне, діяльне життя – 3 місце (4,33 балів); здоров'я (фізичне й психічне) – 4 місце (4,27 балів) та пізнання (можливість розширення своєї освіченості, кругозору, інтелектуальний розвиток) – 5 місце (4,20 балів).

До менш вагомих цінностей увійшли: творчість (можливість творчої діяльності) – 4,17 балів, 3,83 балів відповідно та суспільне визнання (повага оточуючих, колективу, колег) – 4,10 балів, 3,73 балів відповідно.

В «хвості» термінальних цінностей шестикласників є: самостійність як незалежність у судженнях та оцінках; рівність (братство, рівні можливості для всіх) та краса (переживання прекрасного в природі та мистецтві).

Хлопці 7 класу виділили наступні термінальні цінності: «друзі» (середній ранг 5,00 балів), «впевненість у собі», «здоров'я», «задоволення», «кохання», «щасливе, сімейне життя» та «суспільне визнання» (по 4,97 балів). У дівчат цієї вікової категорії, до вагомих цінностей, які вказали хлопці, потрапила ще й «цікава робота» (4,57 балів).

Хлопці середину ієрархічної системи заповнили цінностями побутового характеру. Дівчата зорієнтовані на: свободу як незалежність у вчинках і діях; впевненість у собі (свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів); хороших і вірних друзів; суспільне визнання (повага оточуючих, колективу, колег); активне, діяльне життя та пізнання (можливість розширення своєї освіченості, кругозору, інтелектуальний розвиток).

До байдужих цінностей в учнів 7 класу потрапили всілякі абстрактні цінності. Варто сказати, що така термінальна цінність, як «краса» і для хлопців і

для дівчат, також опинилася в «хвості» життєвих цінностей семикласників (табл. 4.3).

Таблиця 4.3

## Ієрархія термінальних ціннісних орієнтації підлітків 7 – 9 класів

№	Термінальні цінності	7 клас				8 клас				9 клас			
		хлопці (n=30)		дівчата (n=30)		хлопці (n=30)		дівчата (n=30)		хлопці (n=30)		дівчата (n=30)	
		Рейтинг	Бал	Рейтинг	Бал	Рейтинг	Бал	Рейтинг	Бал	Рейтинг	Бал	Рейтинг	Бал
1	Самостійність	12-13	3,97	16	3,80	12-13	3,97	15	2,93	8	4,00	16	4,03
2	Впевненість у собі	2-3-4-5-6-7	4,97	7-8	4,40	2-3-4-5-6	4,97	8-9	3,53	11-12	3,93	11-12	4,17
3	Матеріальна забезпеченість	8	4,03	12	4,13	8	4,03	6-7	3,57	9-10	3,97	15	4,10
4	Здоров'я	2-3-4-5-6-7	4,97	3-4	4,60	2-3-4-5-6	4,97	12-13	3,37	3-4	4,20	5	4,43
5	Задоволення	2-3-4-5-6-7	4,97	3-4	4,60	2-3-4-5-6	4,97	4	3,77	1	4,27	11-12	4,17
6	Цікава робота	9-10-11	4,00	5	4,57	9-10-11	4,00	12-13	3,37	2	4,23	3	4,53
7	Кохання	2-3-4-5-6-7	4,97	1-2	4,70	2-3-4-5-6	4,97	3	3,80	5	4,17	1	4,77
8	Свобода	12-13	3,97	6	4,47	12-13	3,97	16	2,70	7	4,10	6-7	4,40
9	Краса	16	3,03	13	3,97	15-16	3,03	10	3,50	13	3,90	9	4,27
10	Друзі	1	5,00	7-8	4,40	1	5,00	2	4,10	3-4	4,20	13-14	4,13
11	Пізнання	9-10-11	4,00	11	4,17	9-10-11	4,00	6-7	3,57	15	3,83	13-14	4,13
12	Щасливе, сімейне життя	2-3-4-5-6-7	4,97	1-2	4,70	2-3-4-5-6	4,97	8-9	3,53	6	4,13	6-7	4,40
13	Творчість	14	3,3	15	3,87	15-16	3,03	14	3,07	14	3,87	2	4,67
14	Суспільне визнання	2-3-4-5-6-7	4,97	9	4,37	7	4,93	5	3,67	11-12	3,93	4	4,50
15	Активне, діяльне життя	15	3,07	10	4,20	14	3,07	11	3,43	16	3,80	8	4,37
16	Рівність	9-10-11	4,00	14	3,93	9-10-11	4,00	1	4,23	9-10	3,97	10	4,23

Школярі 8 класу до ядра цінностей віднесли: «друзі» (хлопці – 5,00 балів; дівчата – 4,10 балів); «задоволення» (хлопці – 4,97 балів; дівчата – 3,77 балів) та «кохання» (хлопці – 4,97 балів; дівчата – 3,80 балів); до «індиферентних»: «матеріальне забезпечення» (хлопці – 4,03 балів; дівчата – 3,57 балів) та «пізнання» (хлопці – 4,00 балів; дівчата – 3,57 балів); до «відкинутих»: до «незначних»: «самотійність» (хлопці – 3,97 балів; дівчата – 2,93 балів); «свобода» (хлопці – 3,97 балів; дівчата – 2,70 балів); «творчість» (хлопці – 3,03 балів; дівчата – 3,07 балів). Прикро, що в дівчат, така конкретна життєва цінність як «здоров'я», опинилася в ранзі «незначущих» (середній ранг за всією вибіркою – 3,37 балів).

До пріоритетних цінностей хлопців 9 класу увійшли: цінності особистого життя («задоволення» – 4,27 балів; «кохання» – 4,17 балів); цінності професійної самореалізації («цікава робота» – 4,23 балів) й конкретні життєві цінності («здоров'я» та «друзі» – по 4,20 балів). У дівчат: цінності особистого життя («кохання» – 4,77 балів); абстрактні цінності («творчість» – 4,67 балів); цінності професійної самореалізації («цікава робота» – 4,53 балів); активні цінності («суспільне визнання» – 4,50 балів) та конкретні життєві цінності («здоров'я» – 4,43 балів).

До резервних цінностей хлопці віднесли: конкретні життєві цінності («щасливе, сімейне життя» – 4,13 балів); абстрактні цінності («свобода» – 4,10 балів; «самотійність» – 4,00 балів; «рівність» – 3,97 балів; «суспільне визнання» – 3,93 балів); індивідуальні цінності («матеріальне забезпечення» – 3,97 балів та «впевненість у собі» – 3,93 балів); а дівчата: абстрактні цінності («свобода» – 4,40 балів; «рівність» – 4,23 балів); конкретні життєві цінності («щасливе, сімейне життя» – 4,40 балів); індивідуальні цінності («активне, діяльне життя» – 4,37 балів; «впевненість у собі» – 4,17 балів) та цінності особистого життя («краса» – 4,27 балів та «задоволення» – 4,17 балів).

Хлопці-дев'ятикласники перелічили «відкинуті» цінності – це цінності особистого життя («краса» – 3,90 балів); абстрактні цінності («творчість» – 3,87 балів; «пізнання» – 3,83 балів) та індивідуальні цінності («активне, діяльне

життя» – 3,80 балів). А в дівчат, в категорію «незначущих» потрапили: конкретні життєві цінності («друзі» – 4,13 балів); абстрактні цінності («пізнання» – 4,13 балів; «самостійність» – 4,03 балів); індивідуальні цінності («матеріальне забезпечення» – 4,10 балів).

Учні старших класів надали перевагу: цікавій роботі – 4,40 балів, 4,30 балів відповідно; пізнанню (можливість розширення своєї освіченості, кругозору, інтелектуальний розвиток) – 4,27 балів, 4,33 балів відповідно та здоров'ю (фізичному й психічному) – 4,23 балів, 4,43 балів відповідно. У випускному класі перевага надається цінностям особистого життя («коханню» та «наявності друзів»). Нажаль, у юнаків 11 класу, така цінність, як «здоров'я» зайняла передостаннє місце (15 місце з показником середнього рангу за усією вибіркою – 4,13 балів) (табл. 4.4).

Інструментальні цінності – це засіб, за допомогою якого можна втілювати в життя термінальні цінності. У загальному рейтингу засоби, які обрали учні 5 – 11 класів для досягнення своєї мети, розподілилися наступним чином (табл. 4.5).

Загальний рейтинг пріоритетних інструментальних цінностей у хлопців та дівчат майже збігається. Різниця полягає лише в двох перших позиціях: хлопці – чесність (правдивість, щирість) – 30,34 балів; вихованість (гарні манери, ввічливість) – 30,24 балів; дівчата – життєрадісність (почуття гумору) – 30,25 балів; сміливість у відстоюванні своєї думки, своїх поглядів – 29,94 балів. Третю – п'яту позицію зайняли наступні інструментальні цінності: відповідальність (почуття обов'язку, вміння тримати слово) – 29,93 балів, 29,84 балів відповідно; раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані рішення) – 29,2 балів, 29,24 балів відповідно та освіченість (широта знань, висока загальна культура) – 28,8 балів, 29,2 балів відповідно (рис. 4.3, 4.4).

У хлопців до незначущих («індиферентних») цінностей-засобів потрапили: ефективність у справах (працьовитість, продуктивність в роботі) – 28,76 балів; життєрадісність (почуття гумору) – 28,73 балів; старанність (дисциплінованість) – 28,23 балів; широта поглядів (вміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звички) – 28,2 балів; сміливість у відстоюванні своєї

думки, своїх поглядів і терпимість (до поглядів і думок інших людей, вміння прощати іншим їхні помилки та обмани) – 28,13 балів.

Таблиця 4.4

### Ієрархія термінальних ціннісних орієнтації підлітків 10 – 11 класів

№	Термінальні цінності	10 клас				11 клас			
		хлопці (n=30)		дівчата (n=30)		хлопці (n=30)		дівчата (n=30)	
		Рейтинг	Бал	Рейтинг	Бал	Рейтинг	Бал	Рейтинг	Бал
1	Самостійність	16	3,33	12	3,73	13-14	4,20	15	4,67
2	Впевненість у собі	13-14	3,67	10-11	3,97	16	4,07	7	4,83
3	Матеріальна забезпеченість	15	3,53	14-15-16	3,67	11	4,27	16	4,03
4	Здоров'я	4-5	4,23	1	4,43	15	4,13	4-5-6	4,87
5	Задоволення	6-7	4,17	9	4,07	13-14	4,20	1	4,97
6	Цікава робота	1-2	4,40	4	4,30	1	4,50	12-13-14	4,73
7	Кохання	10	4,03	6-7	4,23	2-3-4	4,37	2-3	4,90
8	Свобода	4-5	4,23	10-11	3,97	2-3-4	4,37	12-13-14	4,73
9	Краса	13-14	3,67	6-7	4,23	2-3-4	4,37	8-9	4,80
10	Друзі	1-2	4,40	14-15-16	3,67	5-6-7	4,33	2-3	4,90
11	Пізнання	3	4,27	2-3	4,33	8-9-10	4,30	4-5-6	4,87
12	Щасливе, сімейне життя	11	3,97	8	4,20	5-6-7	4,33	10-11	4,77
13	Творчість	9	4,10	13	3,70	8-9-10	4,30	8-9	4,80
14	Суспільне визнання	6-7	4,17	14-15-16	3,67	12	4,23	10-11	4,77
15	Активне, діяльне життя	12	3,77	5	4,27	5-6-7	4,33	12-13-14	4,73
16	Рівність	8	4,13	2-3	4,33	8-9-10	4,30	4-5-6	4,87

У дівчат дана ієрархічна графа була заповнена наступними цінностями: старанність (дисциплінованість) – 29,06 балів; чесність (правдивість, щирість) – 29,04 балів; широта поглядів (вміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші

смаки, звички) – 28,97 балів; ефективність у справах (працьовитість, продуктивність в роботі) – 28,76 балів; самоконтроль (стриманість, самодисципліна) – 28,66 балів і чуйність (дбайливість) – 28,57 балів.

Таблиця 4.5

**Загальний рейтинг інструментальних ціннісних орієнтації школярів,  
(n=420)**

№	Інструментальні цінності	Загалом			
		хлопці (n=210)		дівчата (n=210)	
		Рейтинг	Бал	Рейтинг	Бал
1	Високі запити	15	25,76	15	25,73
2	Чуйність	13	27,26	11	28,57
3	Вихованість	2	30,24	12	28,37
4	Життєрадісність	7	28,43	1	30,25
5	Ефективність у справах	6	28,76	9	28,78
6	Сміливість у відстоюванні своєї думки	10	28,13	2	29,94
7	Старанність	8	28,23	6	29,06
8	Непримиренність до недоліків у собі та в інших	16	24,77	16	25,37
9	Широта поглядів	9	28,2	8	28,97
10	Чесність	1	30,34	7	29,04
11	Освіченість	5	28,8	5	29,2
12	Самоконтроль	12	27,64	10	28,66
13	Терпимість	11	27,9	14	28,17
14	Тверда воля	14	26,64	13	28,18
15	Раціоналізм	4	29,2	4	29,24
16	Відповідальність	3	29,93	3	29,84

До «відкинутих» інструментальних цінностей за загальним рейтингом школярі віднесли: тверда воля (уміння наполягти на своєму, не відступати перед



труднощами) – 26,64 балів, 28,18 балів відповідно; високі запити (високі претензії) – 25,76 балів, 25,73 балів відповідно; непримиренність до недоліків в собі та інших – 24,77 балів, 25,37 балів відповідно.

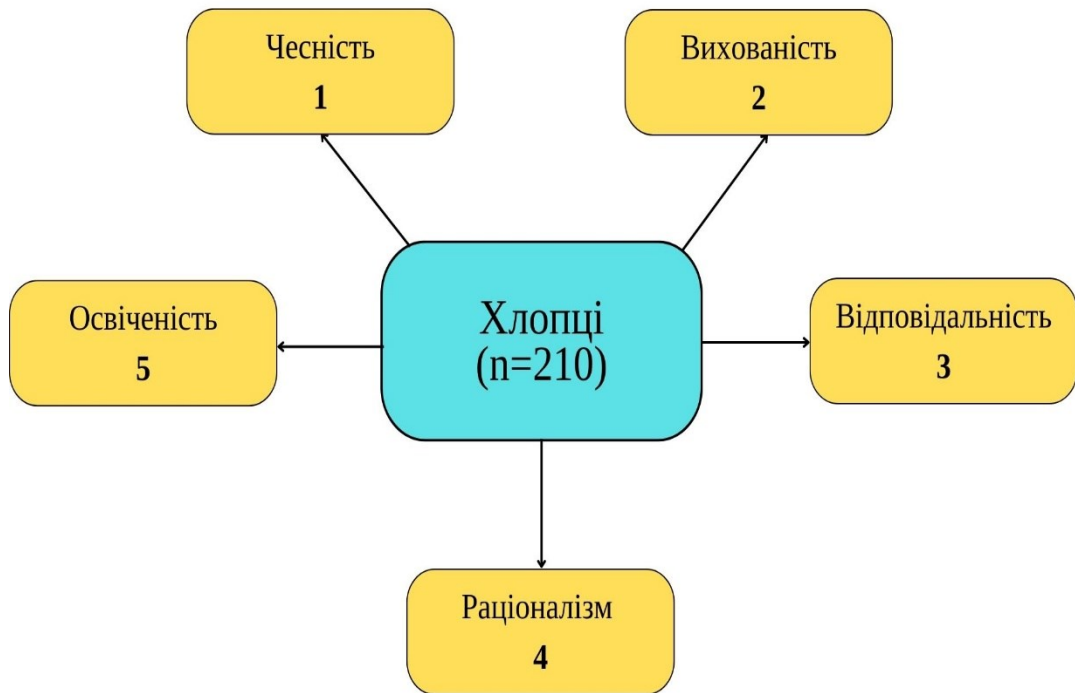


Рис. 4.3. Загальний рейтинг інструментальних ціннісних орієнтацій хлопців (n=210)

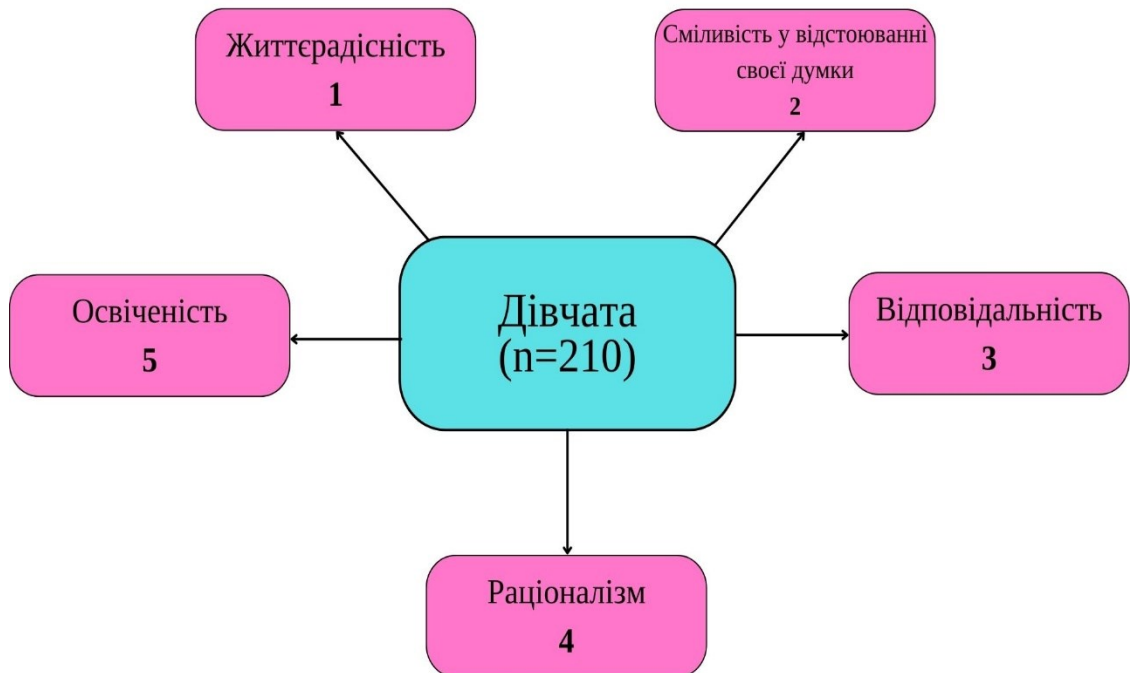


Рис. 4.4. Загальний рейтинг інструментальних ціннісних орієнтацій дівчат (n=210)

За схожою логічною послідовністю, яка була використана до термінальних цінностей, проаналізуємо інструментальні цінності (цінності-засоби) за віком та статтю. Тобто з'ясуємо, за рахунок яких особистісних здібностей хлопці та дівчата будуть реалізовувати намічені плани.

Разом із цим простежуються цінності, які однаково пріоритетні для хлопців незалежно в якому класі вони вчаться. Наприклад, цінності професійної спрямованості «ефективність у справах (працьовитість, продуктивність в роботі)» та «відповідальність (почуття обов'язку, вміння тримати слово)» очолила пріоритетні цінності для хлопців усіх вікових груп. У проголошенні «чесності (правдивості, щирості)» пріоритетною цінністю-засобом також проявили як хлопці, так і юнаки.

«Вихованість (гарні манери, ввічливість)» в учнів 6 класу посідає третю позицію, але з віком переходить до цінностей-засобів, що розташовуються в середині ієрархічної системи цінностей, яка на думку школярів має вагоме значення, але видається їм другорядною порівняно з головними цілями життя. Цікава динаміка прослідковується з «освіченістю». В 5 класі вона займає 2 місце, 6 – 9 класах – 10 – 14 місце, в 10 – 11 класах – 1 – 2 місце.

Варіанти байдужих («індиферентних») цінностей-засобів досить широка та різноманітна. Але такі ціннісні-«інструменти», як «чесність» та «раціоналізм» дублюються у юнаків 10 – 11 років (табл. 4.6).

Малоінформативними є засоби, для цієї вікової групи, як «непримиренність до недоліків в собі та інших», «терпимість (до поглядів і думок інших людей, вміння прощати іншим їхні помилки та обмани)» та «високі запити (високі претензії)».

На думку дівчат 5 – 9 класів до пріоритетних цінностей віднесли: «життєрадісність», «чуйність», «старанність» та «раціоналізм». До «індиферентних» засобів увійшли інтелектуальні цінності («освіченість»), цінності прийняття інших («терпимість»), етичні цінності («непримиренність до недоліків у собі та в інших», «чесність») та цінності професійної спрямованості («відповідальність»). Категорія «відкинутих» була сформована із цінностей

професійної спрямованості («ефективність у справах», «тверда воля»), цінностей самоствердження («високі запити») та інтелектуальних цінностей («самоконтроль») [487].

Таблиця 4.6

### Ієрархія інструментальні ціннісних орієнтації підлітків 5 – 6 класів

№	Інструментальні цінності	5 клас				6 клас			
		хлопці (n=30)		дівчата (n=30)		хлопці (n=30)		дівчата (n=30)	
		Рейтинг	Бал	Рейтинг	Бал	Рейтинг	Бал	Рейтинг	Бал
1	Високі запити	14	3,80	11	4,10	13-14	3,63	8-9-10	3,77
2	Чуйність	16	3,70	2-3	4,37	10-11	3,90	15	3,13
3	Вихованість	15	3,73	10	4,13	3	4,20	13	3,50
4	Життєрадісність	8	4,07	1	4,63	2	4,27	2	4,23
5	Ефективність у справах	3-4	4,20	5-6	4,27	5	4,10	1	4,27
6	Сміливість у відстоюванні своєї думки	5	4,17	2-3	4,37	1	4,60	4-5	3,93
7	Старанність	6-7	4,13	7	4,23	13-14	3,63	8-9-10	3,77
8	Непримиренність до недоліків у собі та в інших	12-13	3,87	16	3,60	16	3,23	16	2,67
9	Широта поглядів	12-13	3,87	13	4,00	6-7	4,03	11-12	3,67
10	Чесність	9	3,97	5-6	4,27	8	4,00	7	3,83
11	Освіченість	2	4,23	14	3,93	10-11	3,90	3	4,07
12	Самоконтроль	6-7	4,13	9	4,17	12	3,67	4-5	3,93
13	Терпимість	10-11	3,90	15	3,90	15	3,60	14	3,40
14	Тверда воля	3-4	4,20	8	4,20	6-7	4,03	11-12	3,67
15	Раціоналізм	10-11	3,90	12	4,03	9	3,97	8-9-10	3,77
16	Відповідальність	1	4,37	4	4,30	4	4,17	6	3,87

До значних цінностей-засобів, серед хлопців-респондентів 7 – 8 класів увійшли: 1 – 2 місце – «вихованість» та «чесність» (по 4,97 балів), 3 місце –

«раціоналізм» (4,80 балів), 4 позиція – «ефективність у справах» (4,10 балів), 5 – 6 сходинка – «старанність» та «самоконтроль» (по 4,07 балів). До другорядних інструментальних цінностей потрапили: 7 – 8 місце – «чуйність» та «життєрадісність» (по 4,03 балів), 9 – 10 місце – «сміливість у відстоюванні своєї думки» та «відповідальність» (по 4,00 балів) та 11 – 13 позиція – «широта поглядів», «освіченість» та «терпимість» (по 3,97 балів). В «хвості» цінностей-засобів опинилась: «тверда воля» – 14 сходинка, «непримиренність до недоліків у собі та в інших» – 15 місце та «високі запити» – 16 позиція.

У хлопців 9 класу значущі, резервні та відкинуті інструментальні цінності кардинально відрізняються від відповідей хлопців 7 – 8 класів. Виняток складає лише «вихованість», яка посіла так само 2-гу позицію (табл. 4.7).

В рейтинг значимих цінностей-засобів серед шкільної молоді старших класів потрапили «освіченість», «відповідальність», «терпимість», «чесність», «старанність», «широта поглядів», «ефективність у справах» і «самоконтроль». Такі інструментальні ціннісні орієнтації, як: «непримиренність до недоліків у собі та в інших», «сміливість у відстоюванні своєї думки», «тверда воля» та «високі запити», на останніх рейтингових позиціях (табл. 4.8).

Таким чином підтверджується, що пріоритети ціннісних орієнтації у школярів середньої та старшої школи змінюються кожний рік і те, що було важливе для них в 5 класі, змінюється у «хвіст» цінностей («здоров'я» в 11 класі на 15-му місці), а на те, що не зверталась увага («краса» в 5 класі) переміщується в категорію пріоритетних в 11 класі.

Варто відмітити, що чотири найголовніші термінальні цінності збігаються, як у хлопців так і у дівчат («здоров'я», «друзі», «задоволення (життя, повне задоволень, приємного проведення часу, багато розваг)» та «любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною)»).

В залежності від статево-вікових особливостей підлітків змінюється і ієрархія інструментальних цінностей.

Респонденти 5 – 11 класів до пріоритетних цінностей-засобів віднесли: відповідальність (почуття обов'язку, вміння тримати слово), раціоналізм (вміння

тверезо і логічно мислити, приймати обдумані рішення) та освіченість (широта знань, висока загальна культура).

Таблиця 4.7

## Ієрархія інструментальні ціннісних орієнтації підлітків 7 – 9 класів

№	Інструментальні цінності	7 клас				8 клас				9 клас			
		хлопці (n=30)		дівчата (n=30)		хлопці (n=30)		дівчата (n=30)		хлопці (n=30)		дівчата (n=30)	
		Рей-тинг	Бал	Рей-тинг	Бал	Рей-тинг	Бал	Рей-тинг	Бал	Рей-тинг	Бал	Рей-тинг	Бал
1	Високі запити	16	3,03	15	3,83	16	3,03	16	2,93	12	3,97	16	3,40
2	Чуйність	7-8	4,03	4-5-6-7	4,43	7-8	4,03	4	3,83	16	3,60	9-10	4,17
3	Вихованість	1-2	4,97	12	4,17	1-2	4,97	11	3,40	2	4,30	4-5-6	4,37
4	Життєрадісність	7-8	4,03	1	4,63	7-8	4,03	1	4,03	5	4,20	12	4,10
5	Ефективність у справах	4	4,10	13	4,10	4	4,10	13-14	3,27	9-10	4,03	14-15	4,00
6	Сміливість у відстоюванні своєї думки	9-10	4,00	9	4,37	9-10	4,00	2	3,97	15	3,73	1	4,60
7	Старанність	5-6	4,07	4-5-6-7	4,43	5-6	4,07	12	3,37	7	4,13	3	4,53
8	Непр-сть до недоліків у собі та в інших	15	3,10	16	3,47	15	3,10	9	3,47	13	3,87	7-8	4,23
9	Широта поглядів	11-12-13	3,97	4-5-6-7	4,43	11-12-13	3,97	6-7	3,77	3-4	4,23	14-15	4,00
10	Чесність	1-2	4,97	2-3	4,60	1-2	4,97	8	3,53	3-4	4,23	9-10	4,17
11	Освіченість	11-12-13	3,97	8	4,40	11-12-13	3,97	3	3,87	14	3,86	11	4,13
12	Самоконтроль	5-6	4,07	10	4,23	5-6	4,07	13-14	3,27	6	4,17	13	4,03
13	Терпимість	11-12-13	3,97	11	4,20	11-12-13	3,97	10	3,43	9-10	4,03	4-5-6	4,37
14	Тверда воля	14	3,17	14	3,93	14	3,17	15	3,17	11	4,00	2	4,57
15	Раціоналізм	3	4,80	4-5-6-7	4,43	3	4,80	5	3,80	8	4,10	4-5-6	4,37
16	Відп-сть	9-10	4,00	2-3	4,60	9-10	4,00	6-7	3,77	1	4,59	7-8	4,23

Таблиця 4.8

## Ієрархія інструментальних ціннісних орієнтації підлітків 10 – 11 класів

№	Інструментальні цінності	10 клас				11 клас			
		хлопці (n=30)		дівчата (n=30)		хлопці (n=30)		дівчата (n=30)	
		Рейтинг	Бал	Рейтинг	Бал	Рейтинг	Бал	Рейтинг	Бал
1	Високі запити	7	3,97	16	3,33	3-4-5-6	4,33	15	4,37
2	Чуйність	11	3,70	5-6-7	4,07	7	4,30	14	4,57
3	Вихованість	10	3,87	8-9	4,03	9-10	4,20	7-8-9	4,77
4	Життєрадісність	14	3,50	8-9	4,03	3-4-5-6	4,33	13	4,60
5	Ефективність у справах	8-9	3,90	5-6-7	4,07	3-4-5-6	4,33	6	4,80
6	Сміливість у відстоюванні своєї думки	13	3,60	10-11	3,97	15	4,03	10-11	4,73
7	Старанність	5-6	4,03	12	3,90	11-12	4,17	5	4,83
8	Непримиренність до недоліків у собі та в інших	12	3,63	15	3,63	16	3,97	16	4,30
9	Широта поглядів	5-6	4,03	1	4,37	13	4,10	10-11	4,73
10	Чесність	4	4,13	14	3,67	14	4,07	2	4,97
11	Освіченість	1	4,47	3-4	4,10	1-2	4,40	12	4,70
12	Самоконтроль	16	3,20	2	4,13	3-4-5-6	4,33	3	4,90
13	Терпимість	3	4,23	3-4	4,10	9-10	4,20	7-8-9	4,77
14	Тверда воля	8-9	3,90	13	3,87	11-12	4,17	7-8-9	4,77
15	Раціоналізм	15	3,40	10-11	3,97	8	4,23	4	4,87
16	Відповідальність	2	4,40	5-6-7	4,07	1-2	4,40	1	5,00

Формування та розвиток цінностей підлітків залежить від сформованості ціннісних орієнтирів. Сучасні школярі розуміють важливість та цінність власного «здоров'я», але не застосовують належні засоби для його збереження.

#### 4.2. Взаємообумовленість в ціннісних орієнтаціях учнів різного віку

Одним із важливих напрямів соціального виховання молодого покоління країни є формування ЗСЖ та профілактика негативних явищ у молодіжному середовищі. Така робота має бути науково обґрунтованою і спрямованою на усвідомлення молоддю цінності власного і громадського здоров'я як ресурсу життя окремої людини, так і країни в цілому [5, 452].

На сьогоднішній день сучасна система фізичного виховання в Україні не задовольняє природної біологічної потреби шкільної молоді в РА, не забезпечує школярів необхідним рівнем здоров'я, фізичної підготовленості, роботоздатності, науково обґрунтованими освітніми й оздоровчими технологіями, які можна використовувати у подальшій життєдіяльності. Професорка Т. Ю. Круцевич слушно зауважує, що завдання шкільного фізичного виховання полягає в тому, щоб зробити активну РА більш осмисленою, цілеспрямованою такою, що відповідає індивідуальним особливостям того, хто нею займається [259].

Адже виникла суперечність між потребами особистості учнів у світоглядному, духовно-культурному, інтелектуальному збагаченні та фізичному вдосконаленні. Фізичне виховання як навчальна дисципліна має вирішувати одночасно освітні, виховні та оздоровчі завдання, які спроможні забезпечити збалансований педагогічний вплив на підростаюче покоління відповідно до сучасних вимог формування творчої інтелектуальної, морально стійкої та фізично досконалої особистості [166].

Науковці стверджують, що ціннісна орієнтація є утворенням із складною структурою, яка взаємодіє із низкою психологічних дефініцій, зокрема з «потребами», «мотивами», «інтересами», як рушійними силами соціальної поведінки людини [457, 489].

За даними українських вчених на сьогоднішній день у науковій літературі не проглядається консенсус співвідношення самостійності ціннісних орієнтацій до решти категорій. Так, ціннісні орієнтації підпорядковують, а частіше за все підпорядковуються усталеними психологічними категоріями, або співпадають з

ними. Особливо яскраво це проглядається у дослідженнях потребо-мотиваційної сфери особистості, вивченню якої у фізичному вихованні приділяється чимало уваги [92, 267].

Система ціннісних орієнтацій індивідуальна для кожної особистості, і сформованість особистості можна оцінювати за диференціацією цінностей у пізнанні настільки, наскільки змістовний бік ціннісних орієнтацій, притаманний конкретному віку, відповідає інтересу соціуму. Тому розвиток ціннісних орієнтацій є ознакою зрілості особистості, показником міри її спеціальності. Дослідники вказують, що ціннісні орієнтації формуються у кожної людини від моменту її народження у процесі включення її у соціум та зміцнюються, або змінюються і радикально перетворюються залежно від умов існування та виховання [300].

В контексті нашого дослідження поняття «ціннісна орієнтація» розуміється як вибір юнаками та дівчатами певних цінностей, за якими розуміється їх смислова життєва позиція та завдяки визначенню яких є можливість спроектувати та впливати на мотиваційну сферу респондентів [304].

Як уже було обґрунтовано вище, система ціннісних орієнтацій визначає змістовний бік спрямованості особистості, її ставлення до довколишнього середовища і до себе, що в результаті складає її життєву концепцію та спосіб життя. Найбільш поширеною системою класифікацій ціннісних орієнтацій є розподіл їх на «термінальні» та «інструментальні». У нашому дослідженні була використана методика М. Рокича, згідно з якою до «термінальних» належать переконання в тому, що певна кінцева мета індивідуального існування варта того, щоб до неї прагнути. Інструментальні цінності є засобом, за допомогою якого можна реалізувати термінальні цінності [155].

Вивчаючи ієрархічну систему ціннісних орієнтацій хлопців і дівчат 5 – 11 класів, на попередньому етапі нашого дослідження, нами встановлено певні відмінності у пріоритетних термінальних та інструментальних цінностях школярів у віковому та статевому розрізі.



Кореляційний аналіз між переконаннями школярів щодо їхньої життєвої мети (термінальними цінностями) та цінностями, які допоможуть їм досягнути поставленої життєвої мети (інструментальними цінностями) дозволив визначити показники (якості особистості, риси характеру, цінності), що з віком набувають значущості для хлопців і дівчат, ставши їхніми ціннісними орієнтаціями у житті.

За рейтингом кореляційних зв'язків цінностей-цілей та цінностей-засобів хлопців та дівчат 5 – 11 класів ми отримали дещо іншу картину пріоритету в ціннісних орієнтаціях на відміну від загального рейтингу термінальних та інструментальних цінностей, які визначали школярі. Нами встановлено, що респонденти мають певні вікові та статеві особливості та відмінності у виборі ціннісних орієнтацій, тому доцільніше розглянути їх окремо.

Для наочності інформації наведемо таблицю порівняльних характеристик результатів значущості термінальних та інструментальних цінностей для респондентів та пріоритетності кореляційних зв'язків між цінностями-цілями та цінностями-засобами, які визначались сумою коефіцієнтів кореляцій між кожною термінальною і інструментальною цінністю (табл. 4.9).

В рейтингу термінальних цінностей у хлопців 5 класу визначились серед головних: «впевненість у собі», «здоров'я», «задоволення», «самостійність», а найбільші суми кореляційних зв'язків з інструментальними цінностями мають наступні термінальні цінності: «пізнання», «рівність», «свобода».

Так, за пріоритетністю кореляційних зв'язків між цінностями-цілями та цінностями-засобами для хлопців велике значення має можливість розширення власної освіти та кругозору, вони мають бажання доповнити знання щодо оточуючого їх світу. Тому власне бажання пізнання вони поєднують у своїй уяві безпосередньо з «відповідальністю» ( $r = 0,53, p < 0,05$ ), «освіченістю» ( $r = 0,50, p < 0,05$ ), «ефективністю у справах» ( $r = 0,50, p < 0,05$ ). В рейтингу термінальних цінностей дана цінність не увійшла до пріоритетних. Далі, за пріоритетністю кореляційних зв'язків для п'ятикласників важливо мати «рівні можливості у досягненні мети», які вони поєднують з «твердою волею» ( $r = 0,61, p < 0,05$ ), «чуйністю та турботливістю» ( $r = 0,59, p < 0,05$ ), «непримиренністю до недоліків

у собі та в інших» ( $r = 0,49, p < 0,05$ ) та «чесністю» ( $r = 0,48, p < 0,05$ ), хоча в ієрархії головних цінностей життя п'ятикласників, дана цінність опинилася лише на 10 місці.

Таблиця 4.9

**Порівняльна характеристика значущості термінальних цінностей для  
школярів 5 – 6 класів**

№	Термінальні цінності	5 клас				6 клас			
		хлопці (n=30)		дівчата (n=30)		хлопці (n=30)		дівчата (n=30)	
		Рейтинг	Кор	Рейтинг	Кор	Рейтинг	Кор	Рейтинг	Кор
1	Самостійність	4	8	9	16	12	6	14	8-9
2	Впевн. у собі	1	11	11	15	4-5	3	8-9	11-12
3	Мат. забезп.	5-6-7	9	3	2-3	8-9-10	14	2	10
4	Здоров'я	2	8	1	9-10	2-3	11	4	2
5	Задоволення	3	6	4	4-5-6	14-15	6	1	11-12
6	Цікава робота	8-9	7	2	7	2-3	13	6	8-9
7	Кохання	13	7	7	8	8-9-10	2	13	3-4
8	Свобода	5-6-7	3	8	11-12	1	6	8-9	15-16
9	Краса	16	9	14	11-12	16	1	15	3-4
10	Друзі	11-12	6	5	1	4-5	12	7	13
11	Пізнання	5-6-7	1	13	4-5-6	6	7	5	5-6
12	Щасл. сім. життя	15	7	6	2-3	11	5	12	1
13	Творчість	14	5	16	9-10	7	9	10	5-6
14	Сусп. визн.	11-12	11	10	13	8-9-10	3	11	15-16
15	Акт., д. життя	8-9	4	15	4-5-6	13	10	3	14
16	Рівність	10	2	12	14	14-15	4	16	7

Наступною за пріоритетністю кореляційних зв'язків слід відмітити цінність «свобода, як незалежність у вчинках». Їхнє прагнення до свободи, (як їх незалежності у вчинках і діях), про що свідчать кореляційні зв'язки з такими інструментальними цінностями як: «чесність» ( $r = 0,43, p < 0,05$ ), «сміливість у відстоюванні думки та своїх поглядів» ( $r = 0,36, p < 0,05$ ) та «відповідальність» ( $r = 0,33, p < 0,05$ ). Насправді, для хлопців даного віку, цінність «чесність», як людська чеснота є засобом для успішної комунікації. Взагалі психологи вважають чесність – мірилом здорового мікроклімату шкільного середовища, яка слугує орієнтиром правди, утврджує прагнення вибудовувати відкриті стосунки з іншими, без лицемірства чи бажання приховати суттєве, виглядати краще в очах інших [525], що підтверджується попереднім кореляційним зв'язком.

Треба відмітити, що п'ятикласники при виборі пріоритетних термінальних цінностей «свободу» та «пізнання» не віднесли до числа пріоритетних цінностей-цілей.

Обрана п'ятикласниками цінність-мета «хороші та вірні друзі» має обернені зв'язки із «самоконтролем (стриманість, самодисципліна)» ( $r = -0,69$ ,  $p < 0,05$ ), «освіченістю» ( $r = -0,62$ ,  $p < 0,05$ ), «непримиренністю до недоліків у собі та в інших» ( $r = -0,57$ ,  $p < 0,05$ ), що засвідчує відсутність стриманості у поведінці хлопців, коли поряд з ними є багато друзів і це надає їм впевненості у собі. Також вони впевнені, що для друзів не важливо мати високий рівень освіченості.

Матеріальне забезпечення для них поки ще не відіграє важливу роль у житті. Обернений кореляційний зв'язок даної цінності з «освіченістю» ( $r = -0,56$ ,  $p < 0,05$ ) та «самодисципліною» ( $r = -0,47$ ,  $p < 0,05$ ) говорить про їхнє переконання у тому, що для досягнення певного рівня матеріального достатку не завжди потрібно бути дисциплінованим та пунктуальним у справах та освіченим.

Взагалі у хлопців-п'ятикласників ми не прослідковуємо сильних кореляційних зв'язків між термінальними та інструментальними цінностями, що засвідчує про низький рівень сформованості їхніх ціннісних орієнтацій. Також відмічаємо, що цінності, які за щільністю кореляції займають лідируючі позиції, не мають пріоритетного рейтингу в ієрархії термінальних цінностей хлопців 5 класу. Слід відзначити низький рівень диференціації цінностей хлопцями 5 класу. Цінності-цілі: «свобода», «пізнання» та «матеріальна забезпеченість» були відмічені повністю однаковими балами, тобто вони ще не вміють диференціювати цінності за значущістю (табл. 4.9).

Взагалі, підліткові стосунки відрізняються надзвичайною щирістю та чистотою. Діти в даному віці ще не думають про вигоду або статус, а з головою поринають в почуття, що нахлинули. В рейтингу термінальних ціннісних орієнтацій у хлопців 6 класу визначились серед головних наступні цінності: «свобода», «здоров'я», «цікава робота», «задоволення» та «хороші друзі». Натомість за щільністю кореляційних зв'язків термінальних та інструментальних цінностей пріоритетними виявилися: «краса (переживання

прекрасного в природі та мистецтві)», «кохання», «впевненість у собі» та «суспільне визнання». Прослідковуємо певні зміни у виборі ціннісних орієнтацій у порівнянні з п'ятикласниками. У хлопців з'являється почуття до краси та переживання прекрасного в природі та мистецтві, про що свідчить досить сильний кореляційний зв'язок термінальної цінності «краса (переживання прекрасного в природі та мистецтві)» з такими інструментальними цінностями як: «старанність» ( $r = 0,82, p < 0,05$ ), «широта поглядів» ( $r = 0,78, p < 0,05$ ), «терпимість до недоліків у собі та інших» ( $r = 0,80, p < 0,05$ ) та «вихованість» ( $r = 0,74, p < 0,05$ ). Знову ж таки, за щільністю кореляції дані цінності є пріоритетними, а при виборі термінальних цінностей, вони залишаються на останніх позиціях (табл. 4.9).

Для хлопців 6 класу однією з пріоритетних виявилася цінність «кохання» (духовна та фізична близькість з коханою людиною). Вони вважають, що для кохання необхідно мати наступні якості: «терпимість до поглядів та думок інших людей» ( $r = 0,79, p < 0,05$ ), «вихованість» ( $r = 0,78, p < 0,05$ ) та «широту поглядів» ( $r = 0,73, p < 0,05$ ). Саме людина з її прагненнями та ідеалами, недосконалостями та помилками має фундаментальне право робити у своєму житті як стратегічний, так і повсякденний вибір, що є необхідною умовою самореалізації людини та її творчого пробудження. Тому хлопці 6 класу вважають, що досягнення суспільного визнання можливо за умови вихованості, широти власних поглядів та певної терпимості до недоліків у собі та інших, тобто відповідальним перед іншими треба бути у сенсі поваги до їхньої думки, а не у сенсі відсутності своєї позиції. Підтвердженням цьому ми знаходимо у кореляційних зв'язках термінальної цінності «суспільне визнання» з інструментальними цінностями: «широта поглядів» ( $r = 0,73, p < 0,05$ ), «терпимість до недоліків у собі та інших» ( $r = 0,71, p < 0,05$ ) та «вихованість» ( $r = 0,69, p < 0,05$ ). Впевненість у собі також виявилася значущою метою для хлопців 6 класу, що співпадає із загальним рейтингом їхніх ціннісних орієнтацій. На переконання хлопців 6 класу, для того, щоб бути впевненими у собі, молодим людям потрібно бути перш за все відповідальними, мати силу волі та терпимість до недоліків оточуючих людей.

Про це свідчить значущий кореляційний зв'язок термінальної цінності «впевненість у собі та власних силах» з інструментальними цінностями: «відповідальність» ( $r = 0,76, p < 0,05$ ), «тверда воля» ( $r = 0,71, p < 0,05$ ) та «терпимість до недоліків у собі та інших» ( $r = 0,70, p < 0,05$ ).

Нажаль, пріоритетна для хлопців 5 – 6 класів термінальна цінність «здоров'я» не має значущих кореляційних зв'язків з цінностями-засобами, тобто не пов'язана з іншими цінностями, що свідчить про те, що «здоров'я» для молодших підлітків ще не набуло ціннісного значення, а існує тільки в їх уяві, в якості гасла.

Проаналізуємо пріоритетні кореляційні зв'язки дівчат 5 – 6 класів. Нами встановлено, що молодшим дівчатам, як і хлопцям-ровесникам, притаманне «активне, діяльне життя» та «суспільне визнання». В рейтингу термінальних цінностей у дівчат 5 класу опинилися: «здоров'я», «цікава робота», «матеріальне забезпечення», «задоволення» та «хороші друзі». За кореляційним рейтингом термінальних та інструментальних цінностей дівчат 5 класу визначено, що вони цінують конкретні життєві цінності: «хороших та вірних друзів» ( $r = 0,29, p < 0,05$ ), «матеріальне забезпечення» ( $r = 0,25, p < 0,05$ ) та «щасливе, сімейне життя» ( $r = 0,25, p < 0,05$ ). На їхнє переконання, мати хороших та вірних друзів можливо завдяки ретельній роботі щодо самовдосконалення та самоконтролю ( $r = 0,69, p < 0,05$ ), «освіченості» ( $r = 0,62, p < 0,05$ ) та «непримиренності до недоліків у собі та інших» ( $r = 0,57, p < 0,05$ ).

Тобто у даному віці вони вирізняються високими запитами та непримиренністю до недоліків у собі та інших. Дівчата цінують дружні стосунки, але водночас замислюються про щасливу родину, вони вважають, що для щасливої дружньої родини необхідно бути чесним, відповідальним та принциповим. У даному віці дівчата не мають бажання йти на компроміси та погоджуватися з недоліками інших людей. Про це свідчить кореляція термінальної цінності «щасливе, сімейне життя» з «непримиренністю до недоліків» ( $r = 0,61, p < 0,05$ ), «чесністю» ( $r = 0,40, p < 0,05$ ), «старанністю» ( $r = 0,41, p < 0,05$ ).

Вчені стверджують, що молодші підлітки-дівчата обирають для себе «еталон дорослого», через який він сприймає і оцінює себе, але який, не завжди відповідає справжнім можливостям підлітка [84]. Аналіз кореляційних зв'язків термінальних цінностей між собою, також засвідчує про важливість для дівчат даного віку цінності-мети «щасливе, сімейне життя». У досить сильному позитивному кореляційному зв'язку термінальних цінностей «щасливе, сімейне життя» з «цікавою роботою» ( $r = 0,77, p < 0,05$ ) та «щасливе, сімейне життя» з «коханням» ( $r = 0,70, p < 0,05$ ) виявлено протилежні зв'язки з «пізнанням» ( $r = -0,41, p < 0,05$ ) та «активним, діяльним життям» ( $r = -0,39, p < 0,05$ ), що говорить про те, що для дівчат родина повинна бути, але при наявності активного, сповненого життя. Тобто активні, життєві цінності, які є пріоритетними для п'ятикласниць можливі за умови реалізації абстрактних цінностей та цінностей професійної самореалізації.

Для дівчат 6 класу ієрархію цінностей очолюють: «задоволення», «матеріальна забезпеченість», «активне, діяльне життя», «здоров'я», «пізнання». Рейтинг же кореляційних зв'язків цінностей-цілей та цінностей-засобів для них дещо змінюється. «Щасливе, сімейне життя» ( $r = 0,36, p < 0,05$ ) та «кохання» ( $r = 0,36, p < 0,05$ ) так і залишаються у пріоритеті, але на другому за рейтингом місці розташувалася цінність-ціль «здоров'я», яка має позитивний зв'язок з «чуйністю» ( $r = 0,58, p < 0,05$ ), «життєрадісністю» ( $r = 0,56, p < 0,05$ ) та «вихованістю» ( $r = 0,54, p < 0,05$ ).

Аналіз взаємообумовленості термінальних цінностей не виявив щільних кореляційних зв'язків всередині між цінностями-цілями, натомість взаємообумовленість інструментальних цінностей говорить про те, що на перший план у дівчат-шестикласниць виходить конформістська цінність (за О. Д. Леонт'євим) «старанність», яка має позитивний кореляційний зв'язок з «чуйністю» ( $r = 0,69, p < 0,05$ ), «вихованістю» ( $r = 0,69, p < 0,05$ ) та «відповідальністю» ( $r = 0,63, p < 0,05$ ). Також значущою виявилась інструментальна цінність професійної самореалізації: «ефективність у справах», яка має високий кореляційний зв'язок з наступними цінностями-засобами:

«тверда воля» ( $r = 0,57, p < 0,05$ ), «раціоналізм» ( $r = 0,57, p < 0,05$ ), «освіченість» ( $r = 0,56, p < 0,05$ ). Тобто, поряд з найголовнішими конкретними життєвими цінностями-цілями значущими стають цінності самоствердження та інтелектуальні цінності.

З юних років людина в основному долучається до різних цінностей, усвідомлює для себе їх сутність і сенс. Далі, у процесі навчання, усебічного розвитку, накопичення життєвого досвіду особистість виробляє здатність самостійно вибирати системоутворювальну цінність, тобто ту, яка в цей момент сприймається нею як найбільш значуща і одночасно задає певну ієрархію цінностей [307].

Психологи зауважують, якщо маленька дитина спокійно живе в межах норм, установлених дорослими для дітей, і не протестує проти численних заборон, то підлітка ці межі не влаштовують. Він відчуває себе дорослим і самостійним та вимагає визнання цього [84].

Рейтинг пріоритетних цінностей-цілей хлопців 7 класу очолила цінність «хороші та вірні друзі», далі з 2-го по 7-ме місце однакові бали отримали цінності: «впевненість у собі», «здоров'я», «щасливе, сімейне життя», «суспільне визнання», «кохання», «задоволення від життя», що засвідчує низький рівень вміння диференціювати власні ціннісні орієнтації (табл. 4.10).

Так, продовжуючи розгляд кореляційних взаємообумовленостей хлопців, помічаємо вікову зміну у їхній кореляційній ієрархії цінностей. За рівнем щільності зв'язків на перше місце виходить цінність-мета «активне, діяльне життя» ( $r = 0,52, p < 0,05$ ), яка має дуже сильний кореляційний зв'язок із «старанністю» ( $r = 0,95, p < 0,05$ ), «самоконтролем» ( $r = 0,95, p < 0,05$ ), «широтою поглядів» ( $r = 0,89, p < 0,05$ ) та «терпимістю до недоліків у собі та інших» ( $r = 0,89, p < 0,05$ ). Від'ємний коефіцієнт означає, що між даними показниками існує обернений зв'язок, що означає: чим активніший у хлопців спосіб життя, тим менше в них з'являється бажання розуміти чужу точку зору, поважати звичаї, звички й смаки інших людей та бути терпимими до недоліків в інших.

Таблиця 4.10

**Порівняльна характеристика значущості термінальних цінностей для  
школярів 7 – 9 класів**

№	Термінальні цінності	7 клас				8 клас				9 клас			
		хлопці (n=30)		дівчата (n=30)		хлопці (n=30)		дівчата (n=30)		хлопці (n=30)		дівчата (n=30)	
		Рейт	Кор	Рейт	Кор	Рейт	Кор	Рейт	Кор	Рейт	Кор	Рейт	Кор
1	Самостійність	12-13	9-16	16	5-6	12-13	-	15	2-3	8	16	16	13
2	Впевн. у собі	2-7	9-16	7-8	14-15-16	2-6	-	8-9	-	11-12	2	11-12	10-11
3	Мат. забезп.	8	9-16	12	9-10-11	8	-	6-7	-	9-10	7-8	15	14
4	Здоров'я	2-7	9-16	3-4	2	2-6	-	12-13	-	3-4	15	5	3
5	Задоволення	2-7	9-16	3-4	7-8	2-6	-	4	-	1	9	11-12	4
6	Цікава робота	9-11	7-8	5	14-15-16	9-10-11	-	12-13	-	2	6	3	1
7	Кохання	2-7	3	1-2	5-6	2-6	-	3	1	5	11-12	1	9
8	Свобода	12-13	9-16	6	14-15-16	12-13	-	16	-	7	10	6-7	8
9	Краса	16	9-16	13	1	15-16	-	10	-	13	3	9	2
10	Друзі	1	4-5-6	7-8	9-10-11	1	-	2	-	3-4	13-14	13-14	7
11	Пізнання	9-11	2	11	3	9-10-11	-	6-7	-	15	4	13-14	5
12	Щ., сім. життя	2-7	9-16	1-2	12	2-6	-	8-9	-	6	11-12	6-7	6
13	Творчість	14	9-16	15	9-10-11	15-16	-	14	-	14	1	2	10-11
14	Сусп. визн.	2-7	1-2	9	7-8	7	-	5	2-3	11-12	7-8	4	12
15	Акт., д. життя	15	1-2	10	13	14	-	11	-	16	5	8	15
16	Рівність	9-11	4-5-6	14	4	9-10-11	-	1	-	9-10	13-14	10	16

Натомість для отримання суспільного визнання, хлопці 7 класу вважають за необхідне розуміти чужу точку зору, поважати звичаї, звички й смаки інших людей та бути терпимими до недоліків в інших. Підтвердження цьому ми знаходимо у наявному кореляційному зв'язку цінності-цілі «суспільне визнання» з інструментальними цінностями, такими як: «широта поглядів» ( $r = 0,89$ ,  $p < 0,05$ ), «терпимість до недоліків у собі та інших» ( $r = 0,89$ ,  $p < 0,05$ ). Від'ємний зв'язок з «непримиренністю до недоліків у собі та інших» ( $r = - 0,95$ ,  $p < 0,05$ ) та «самоконтролем» ( $r = - 0,95$ ,  $p < 0,05$ ) вказує на готовність погоджуватися з недоліками інших за для визнання, але при цьому не потрібно працювати над собою («самоконтроль» ( $r = - 0,95$ ,  $p < 0,05$ )).



Третє місце за рівнем щільності зв'язку посідає цінність-мета «пізнання» ( $r = 0,50, p < 0,05$ ). Для школярів пізнання – це процес, метою якого є отримання нових знань, але нажаль прослідковується найменша кількість кореляційних зв'язків даної цінності з цінностями-засобами, єдиним помітним з яких є обернений зв'язок з інструментальною цінністю «раціоналізм» ( $r = - 0,56, p < 0,05$ ). За визначенням науковців у нашому дослідженні під терміном «раціоналізм» розуміється розсудливе ставлення до життя [416]. Проглядається певний дуалізм (співіснування двох різних, які не зводяться до єдності стану, принципів, образів та думок). Це означає, що з однієї сторони – отримання нових знань для школярів є закономірним та пріоритетним, а обернений зв'язок свідчить про те, що при цьому розсудливість для них не важлива. Натомість, коли мова йде про цінність «кохання», то на переконання хлопців 7 класу необхідно бути відповідальним ( $r = 0,69, p < 0,05$ ), терпимим ( $r = 0,69, p < 0,05$ ), чесним ( $r = 0,69, p < 0,05$ ) та освіченим ( $r = 0,69, p < 0,05$ ). Також прослідковується від'ємний кореляційний зв'язок цінності «кохання» із «непримиренністю до недоліків» ( $r = - 0,80, p < 0,05$ ) та «ефективністю у справах» ( $r = - 0,80, p < 0,05$ ), що визначає позицію, згідно якої важко приміритися з недоліками та бути ефективним у справах, коли мова йде про закоханість.

Враховуючи, що даний вік є складним і відповідальним періодом становлення особистості та періодом другого народження особистості, в якому формується соціальна спрямованість і моральна свідомість, а саме: моральні погляди, судження, оцінки, уявлення про норми поведінки, запозичені у дорослих, ми відмічаємо, що у хлопців 7 класу найбільшу кількість кореляційних зв'язків між термінальними цінностями встановлено навколо цінності-цілі «активне та продуктивне життя», що обумовило за нею перше місце за кореляційним рейтингом, тоді як у груповому вона посідає одне з останніх місць. Дана цінність підкреслює, що хлопці 7 класу орієнтуються на абстрактні цінності. Прослідковуємо позитивну кореляцію з матеріальним забезпеченням ( $r = 0,89, p < 0,05$ ), красою природи та мистецтвом ( $r = 0,89, p < 0,05$ ) та творчістю ( $r = 0,61, p < 0,05$ ), що підкреслює тенденцію в розумінні хлопцями повноцінності

життя, яке у них асоціюється з певним рівнем матеріального достатку, з яким приходиться розуміння краси природи та творчість. Також були виявлені обернені (від'ємні) кореляційні зв'язки між активним та продуктивним життям та «самотійністю» ( $r = - 0,89, p < 0,05$ ), «впевненістю у собі» ( $r = - 0,89, p < 0,05$ ), «здоров'ям» ( $r = - 0,89, p < 0,05$ ), «коханням» ( $r = - 0,89, p < 0,05$ ), «щасливим, сімейним життям» ( $r = - 0,89, p < 0,05$ ) та «суспільним визнанням» ( $r = - 0,89, p < 0,05$ ), що визначають позицію, згідно якої для активного, сповненого діяльності життя не потрібні кохання, щаслива родина та міцне здоров'я.

Інша цінність – «суспільне визнання», навпаки – має сильний позитивний кореляційний зв'язок із: «самотійністю» ( $r = 0,89, p < 0,05$ ), «впевненістю у собі» ( $r = - 0,89, p < 0,05$ ), «здоров'ям» ( $r = 0,89, p < 0,05$ ), «коханням» ( $r = 0,95, p < 0,05$ ), «щасливим, сімейним життям» ( $r = 0,89, p < 0,05$ ), «свободою як незалежністю» ( $r = 0,89, p < 0,05$ ), «активним та діяльним життям» ( $r = 0,61, p < 0,05$ ). Варто зазначити, що цінності-цілі, які позитивно корелювали з «активним, діяльним життям» хлопців, мають обернений кореляційний зв'язок із цінністю «суспільне визнання»: «матеріальне забезпечення» ( $r = - 0,89, p < 0,05$ ), «краса природи та мистецтво» ( $r = - 0,89, p < 0,05$ ) та «творчість» ( $r = - 0,61, p < 0,05$ ).

Нажаль, але система цінностей і особливо цінностей, що є пріоритетними для особистості, повинна бути не тільки переліком самих цінностей, але й діями та переконаннями, що впливають їх формування, що обумовлює мотивацію, а також середовище, яке впливає на цей процес. Так, ціннісні орієнтації, сформовані в процесі освітньої діяльності щодо формування ЗСЖ є певним механізмом процесу соціалізації школярів, завдяки якому вони отримують значний обсяг компетенцій у сфері здоров'язбереження, у відповідності з якими формується чи змінюється структура й зміст власних ціннісних орієнтацій. Нажаль, але цінність «здоров'я», яка є пріоритетною у загальному рейтингу термінальних цінностей у хлопців, не має щільної кореляції з іншими термінальними цінностями, окрім цінності «суспільне визнання».

Аналізуючи взаємообумовленість термінальних та інструментальних цінностей хлопців 8 класу зауважуємо, що вміння диференціювати цінності

знаходиться в них ще на низькому рівні: перше місце у рейтингу термінальних цінностей отримала цінність «хороші та вірні друзі», а далі з 2-го по 6-е місце цінності мають однакові бали і рейтингові місця (табл. 4.10). Щодо кореляційних зв'язків, то ми також не знайшли між термінальними та інструментальними цінностями існування прямого або зворотного зв'язку.

Аналізуючи взаємообумовленість термінальних та інструментальних цінностей хлопців 9 класу зауважуємо, що пріоритетними термінальними цінностями для них стали: «задоволення від життя», «цікава робота», «здоров'я», «друзі», «кохання». За щільністю ж кореляційних зв'язків починаючи з 9 класу (14-15 років) на перше місце виходить абстрактна цінність (за Д. О. Леонтьєвим) «творчість», яка за своєю сутністю та внутрішньою логікою переплітається з такими проблемами, як свідомість, мислення, пізнання, критика, практика, передбачення, соціальний ідеал. Творчість для дев'ятикласників має помітний кореляційний зв'язок з наступними інструментальними цінностями: «чуйність» ( $r = 0,78, p < 0,05$ ), «старанність» ( $r = 0,77, p < 0,05$ ), «освіченість» ( $r = 0,77, p < 0,05$ ). Проте в нашому дослідженні ідеться про творчість як діяльність з вироблення, розробки, винаходів, реалізації художньо-естетичних задумів та планів підлітків, певні відкриття та ін. Їм важливі високий рівень домагань та сміливість у відстоюванні власної думки. Тому за «кореляційним рейтингом» термінальних цінностей у хлопців 9 класу «творчість» має потужну кореляцію з наступними значущими для юнаків термінальними цінностями: «цікава робота» ( $r = 0,75, p < 0,05$ ), «матеріальне забезпечення» ( $r = 0,66, p < 0,05$ ) та «задоволення від життя» ( $r = 0,63, p < 0,05$ ).

Друге місце за щільністю кореляції займає індивідуальна термінальна цінність (за Д. О. Леонтьєвим) «впевненість у собі», яка на думку хлопців пов'язана із «раціоналізмом» ( $r = 0,86, p < 0,05$ ), «сміливістю у відстоюванні власної думки» ( $r = 0,82, p < 0,05$ ) та «чуйністю» ( $r = 0,79, p < 0,05$ ).

Ідентичний алгоритм у дослідженні взаємообумовленості термінальних та інструментальних цінностей за допомогою кореляційного аналізу застосуємо при вивченні результатів кореляції цінностей дівчат 7 – 9 класів. Прослідкуємо

рейтинг цінностей за кореляцією, порівнюючи щільність кореляції термінальних цінностей з визначеними дівчатами рейтингом цінностей-цілей.

У дівчат 7 класу у пріоритеті за рейтингом наступні термінальні цінності: «кохання», «щасливе, сімейне життя», «здоров'я», «задоволення» та «цікава робота». Аналіз взаємообумовленості термінальних та інструментальних цінностей дівчат 7 класу виявив наступні пріоритетні цінності: «краса природи та мистецтво», «здоров'я» та «пізнання». Прослідковуємо кореляцію цінності «краса природи та мистецтво» з цінностями-засобами «високі запити» ( $r = 0,43$ ,  $p < 0,05$ ) та «життєрадісність» ( $r = 0,43$ ,  $p < 0,05$ ). Натомість від'ємний зв'язок цінності-цілі «краса природи та мистецтво» з «ефективністю у справах» ( $r = -0,49$ ,  $p < 0,05$ ) та «широтою поглядів» ( $r = -0,44$ ,  $p < 0,05$ ) говорить про те, що для них сприяти розумінню природи та мистецтва допоможе не здатність швидко та якісно виконувати роботу, успішно досягати будь-яких поставлених цілей, а почуття гумору, життєрадісність та високі домагання до життя. «Цікаву роботу», «творчість» та «пізнання нового» дівчата також поєднують з відчуттям прекрасного, красою природи та мистецтвом. Вивчаючи взаємообумовленість термінальних цінностей, хочемо звернути увагу на щільний кореляційний зв'язок «здоров'я» із «задоволенням» ( $r = 0,73$ ,  $p < 0,05$ ), «коханням» ( $r = 0,66$ ,  $p < 0,05$ ) та «рівністю можливостей».

Психологи зауважують, що підлітковий вік – це вік психологічних контрастів як у внутрішньому світі людини, так і у сфері її міжособистісних відносин. Юнаки та дівчата піддаються емоціям, вони уразливі, імпульсивні, схильні до категоричних суджень, до недостатньо продуманих учинків. В цей період часто зустрічається загострене почуття самотності, яке швидко зникає при встановленні особистісних контактів з оточуючими людьми [333, 471]. Серед термінальних цінностей, обраних дівчатами 8 класу лідирують наступні: «кохання», «рівність», «гарні друзі», «задоволення від життя» та «суспільне визнання». Натомість, кореляційний аналіз термінальних та інструментальних цінностей дівчат 8 класу не знайшов між ними значущих зв'язків, але було виявлено взаємообумовленість термінальних цінностей між собою. Для дівчат

набуває значущості цінність-ціль «суспільне визнання», яка знаходиться у від'ємному кореляційному зв'язку із цінністю професійної самореалізації «самотійність, як незалежність» ( $r = - 0,60, p < 0,05$ ) та з життєвими цінностями «свобода» ( $r = - 0,30, p < 0,05$ ), «кохання» ( $r = - 0,30, p < 0,05$ ), «краса» ( $r = - 0,30, p < 0,05$ ). Такі ціннісні взаємозв'язки демонструють проблему вибору джерела життєвої стабільності. З одного боку, особисті відносини, що створюють життєву основу, атмосферу прийняття, соціальний статус, формують впевненість у собі; а з іншого – кохання та відчуття прекрасного у житті.

Ранній юнацький вік – це також час пов'язаний із труднощами знаходження майбутньої професії. У зв'язку з цим перелік пріоритетних переваг термінальних цінностей дівчат 9 класу відрізняється від молодших за віком дівчат. Для них стає у пріоритеті «кохання», «творчість», «цікава робота», «суспільне визнання» та «здоров'я» (табл. 4.10). Кореляційний рейтинг став підтвердженням значущості їхніх термінальних цінностей. За щільністю кореляції видно, що набувають значущості цінності-цілі: «цікава робота», «краса» та «здоров'я». Так, цінність-ціль «цікаву роботу» вони ототожнюють із «самоствердженням у житті» ( $r = 0,83, p < 0,05$ ), «самоконтролем» ( $r = 0,82, p < 0,05$ ), «освіченістю» ( $r = 0,78, p < 0,05$ ), «широтою поглядів» ( $r = 0,72, p < 0,05$ ), «терпимістю до недоліків у собі та інших» ( $r = 0,70, p < 0,05$ ) та «відповідальністю» ( $r = 0,70, p < 0,05$ ). На другому місці за щільністю кореляційних зв'язків розташована цінність-ціль «краса природи та мистецтво», яка має взаємозв'язок з «відповідальністю» ( $r = 0,84, p < 0,05$ ), «непримиренністю до недоліків у собі та інших» ( $r = 0,76, p < 0,05$ ), «широтою поглядів» ( $r = 0,73, p < 0,05$ ), «ефективністю у справах» ( $r = 0,65, p < 0,05$ ) та «вихованістю» ( $r = 0,63, p < 0,05$ ). «Здоров'я» як життєва ціль також набуває значущості у дівчат з віком, увійшовши до трійки пріоритетів у дівчат 9 класу, про що свідчить потужний кореляційний зв'язок «здоров'я» з «самоконтролем» ( $r = 0,79, p < 0,05$ ), «непримиренністю до недоліків у собі та інших» ( $r = 0,79, p < 0,05$ ), «раціоналізмом» ( $r = 0,74, p < 0,05$ ), «освіченістю» ( $r = 0,71, p < 0,05$ ), «відповідальністю» ( $r = 0,69, p < 0,05$ ) та «життєрадісністю» ( $r = 0,65, p < 0,05$ ).

Прослідковується позитивна взаємообумовленість трійки пріоритетних термінальних цінностей-цілей між собою. Цінність-ціль «краса природи і мистецтво» у розумінні дівчат-дев'ятикласниць безпосередньо пов'язані з «коханням» ( $r = 0,84, p < 0,05$ ), «цікавою роботою» ( $r = 0,83, p < 0,05$ ) «свободою» ( $r = 0,83, p < 0,05$ ), «здоров'ям» ( $r = 0,82, p < 0,05$ ) та «хорошими та вірними друзями» ( $r = 0,73, p < 0,05$ ). «Цікаву роботу» вони поєднують перш за все із високим рівнем фізичного та духовного здоров'я, процесом отримання та постійного оновлення знань необхідних людині та повноцінним цікавим та щасливим життям, про що свідчить сильний кореляційний зв'язок цінності-цілі «цікава робота» із «здоров'ям» ( $r = 0,94, p < 0,05$ ), «пізнанням» ( $r = 0,89, p < 0,05$ ), «задоволенням від життя» ( $r = 0,83, p < 0,05$ ), «щасливим, сімейним життям» ( $r = 0,83, p < 0,05$ ) та «красою природи та мистецтвом» ( $r = 0,83, p < 0,05$ ). Також виявлена кореляційна обумовленість інструментальних цінностей надає розуміння завдяки яким ціннісним орієнтаціям дівчата мають досягти власних цілей. Прослідковуємо позитивну кореляцію цінності-засобу «самоконтроль» з «освіченістю» ( $r = 0,80, p < 0,05$ ), «непримиренністю до недоліків у собі та інших людях» ( $r = 0,78, p < 0,05$ ), «раціоналізмом» ( $r = 0,65, p < 0,05$ ) та «чесністю» ( $r = 0,63, p < 0,05$ ). Розподіляючи інструментальні цінності, дівчата чітко дають зрозуміти, що для них важливіше за все здатність діяти самостійно, рішуче, сміливо відстоювати свою думку і погляди, але при цьому залишатися чесними по відношенню до оточуючих.

В рейтингу термінальних цінностей юнаків 10 класу лідирують: «друзі», «цікава робота», «пізнання», «свобода» та «здоров'я». Тобто, з віком ціннісного значення для юнаків набуває задоволення від життя, матеріальне забезпечення, самостійність та рівень власного здоров'я (табл. 4.11). За кореляційними зв'язками з інструментальними цінностями пріоритет мають: «задоволення», «матеріальне забезпечення», «самостійність», що прослідковуємо у позитивному кореляційному зв'язку вищевказаних термінальних та інструментальних цінностей. Так, задоволення від життя юнаки пов'язують безпосередньо з цінностями професійної самореалізації: «твердою волею» ( $r = 0,79, p < 0,05$ ),

«самоконтролем» ( $r = 0,77, p < 0,05$ ) «раціоналізмом» ( $r = 0,73, p < 0,05$ ) та «смівлівістю у відстоювання власної думки» ( $r = 0,72, p < 0,05$ ). Натомість, цінність «здоров'я», яка визнається усіма юнаками як пріоритетна, має дуже слабкий кореляційний зв'язок з інструментальними цінностями.

Таблиця 4.11

### Ієрархія термінальних ціннісних орієнтації підлітків 10 – 11 класів

№	Термінальні цінності	10 клас				11 клас			
		хлопці (n=30)		дівчата (n=30)		хлопці (n=30)		дівчата (n=30)	
		Рейтинг	Кор	Рейтинг	Кор	Рейтинг	Кор	Рейтинг	Кор
1	Самостійність	16	3	12	8-9-10	13-14	16	15	14
2	Впевненість у собі	13-14	5	10-11	2-3	16	5-6	7	1-2
3	Матеріальна забезпеченість	15	2	14-15-16	16	11	11-12	16	11
4	Здоров'я	4-5	10	1	4-5	15	3-4	4-5-6	12-13
5	Задоволення	6-7	1	9	1	13-14	1	1	9
6	Цікава робота	1-2	15-16	4	4-5	1	11-12	12-13-14	7-8
7	Кохання	10	4	6-7	8-9-10	2-3-4	2	2-3	12-13
8	Свобода	4-5	12	10-11	11-12	2-3-4	14	12-13-14	7-8
9	Краса	13-14	7-8	6-7	11-12	2-3-4	13	8-9	5-6
10	Друзі	1-2	14	14-15-16	7	5-6-7	3-4	2-3	5-6
11	Пізнання	3	15-16	2-3	14-15	8-9-10	15	4-5-6	10
12	Щасливе, сімейне життя	11	9	8	2-3	5-6-7	10	10-11	1-2
13	Творчість	9	13	13	14-15	8-9-10	7-8	8-9	3
14	Суспільне визнання	6-7	11	14-15-16	8-9-10	12	9	10-11	4
15	Активне, діяльне життя	12	7-8	5	6	5-6-7	5-6	12-13-14	16
16	Рівність	8	6	2-3	13	8-9-10	7-8	4-5-6	15

Підлітковий вік – період активного статевого дозрівання. Підлітків цікавить все, що пов'язано зі статтю та стосунками. Цьому сприяє ще й

пубертатний період – активного статевого дозрівання на фоні гормонального сплеску. Психологи зауважують, що саме в цей час, у підлітків активно розвивається лімбічна система та префронтальна кора головного мозку. Лімбічна система відповідає за яскраві емоції та отримання задоволення, а під впливом гормонів на етапі пубертату вона стає ще більш чутливою. Саме це робить підлітка імпульсивним, примушує весь час шукати яскравих вражень, наражати себе на ризик, вважаючи, що неприємності можуть статися з ким завгодно, але тільки не з ним [531].

Якщо юнаки 10 класу задоволення від життя бажали отримати за рахунок цінностей професійної самореалізації, то для юнаків-одинадцятикласників на перший план виходять інтелектуальні цінності та цінності безпосередньо-емоційного світовідчуття (за О. Д. Леонтьєвим). До п'ятірки пріоритетних цінностей-цілей вони віднесли: «цікаву роботу», «кохання», «свободу», «красу». Порівнюючи їх ціннісний вибір, зауважимо, що за щільністю кореляції термінальних цінностей між собою прослідковується взаємообумовленість «задоволення від життя» ( $r = 0,67$ ,  $p < 0,05$ ), з «коханням», «друзями», «творчістю», «щасливою родиною» та «активним життям», що засвідчує, пріоритетність для них особистісних цінностей-цілей.

Юнаки впевнені, що «задоволення від життя» вони зможуть отримувати маючи «хороших та вірних друзів» ( $r = 0,71$ ,  $p < 0,05$ ), «кохання» ( $r = 0,70$ ,  $p < 0,05$ ) та «здоров'я» ( $r = 0,58$ ,  $p < 0,05$ ). Підтвердження цьому ми бачимо у досить помітних кореляційних зв'язках термінальної цінності «задоволення від життя» з цінностями-засобами: «раціоналізм» ( $r = 0,76$ ,  $p < 0,05$ ), «життєрадісність» ( $r = 0,69$ ,  $p < 0,05$ ) та «самоконтроль» ( $r = 0,62$ ,  $p < 0,05$ ). Звертаємо увагу, що тільки у 11 класі для юнаків «здоров'я», як життєва ціль ( $r = 0,33$ ,  $p < 0,05$ ) має помітний позитивний кореляційний зв'язок із «раціоналізмом» ( $r = 0,58$ ,  $p < 0,05$ ), «життєрадісністю» ( $r = 0,45$ ,  $p < 0,05$ ), «смівлістю у відстоюванні думок» ( $r = 0,45$ ,  $p < 0,05$ ) та «непримиренністю до недоліків» ( $r = 0,41$ ,  $p < 0,05$ ). Тобто усвідомлення цінності «здоров'я» у юнаків з'являється тільки у старших класах. За рейтингом щільності кореляції між термінальними та інструментальними



цінностями, звертаємо увагу на значущість для юнаків кохання у житті. За рейтингом дана цінність займає друге місце, маючи досить високий рівень кореляції з «життєрадісністю» ( $r = 0,63, p < 0,05$ ), «раціоналізмом» ( $r = 0,56, p < 0,05$ ) та «самоконтролем» ( $r = 0,58, p < 0,05$ ).

Науковці стверджують, що ціннісні орієнтації формуються в ході соціалізації особистості внаслідок проникнення суспільної інформації в її індивідуально-психологічний світ. Старший шкільний вік – це період завершення статевого дозрівання і разом з тим початкова стадія фізичної зрілості. Старшокласниці стоять на порозі вступу в самостійне життя. Це створює нову соціальну ситуацію розвитку. Для них завдання самовизначення, вибору свого життєвого шляху встає як завдання першорядної важливості. Це нова соціальна позиція змінює для них і значимість ціннісних орієнтацій.

Пріоритет термінальних цінностей дівчат 10 класу складають: «здоров'я», «пізнання», «рівність», «цікава робота» та «активне, діяльне життя». Кореляційний рейтинг взаємообумовленості термінальних та інструментальних цінностей дещо інший. Він показує, що у 10 класі дівчата бажають отримувати задоволення від життя, бути впевненими у власних силах та мати щасливу родину. Найбільше кореляційних зв'язків встановлено між термінальною цінністю «задоволення від життя» та інструментальними цінностями-засобами: «життєрадісність» ( $r = 0,69, p < 0,05$ ), «самоконтроль» ( $r = 0,67, p < 0,05$ ), «високі запити» ( $r = 0,64, p < 0,05$ ), «широта поглядів» ( $r = 0,57, p < 0,05$ ) та «тверда воля» ( $r = 0,52, p < 0,05$ ). Десятикласниці вважають, що досягнути впевненості у власних силах можливо, якщо людина постійно розширює власний світогляд, має високий рівень домагань у житті та володіє почуттям гумору. Про це свідчать позитивні кореляційні зв'язки цінності-цілі «впевненість у собі» з «високими запитам у житті» ( $r = 0,73, p < 0,05$ ), «широтою поглядів» ( $r = 0,57, p < 0,05$ ), «життєрадісністю» ( $r = 0,66, p < 0,05$ ) та «терпимістю» ( $r = 0,51, p < 0,05$ ).

Кожна молода людина будує для себе образ майбутнього, при цьому добирає відповідну модель поведінки, що забезпечила б її готовність до адекватності дій, які передбачувані зовнішнім обставинам. Кореляційний аналіз

термінальних цінностей наочно демонструє пріоритетність цінностей-цілей дівчат 10 класу. Ми бачимо, що найважливіші для них цінності-цілі мають досить помітний зв'язок між собою. «Задоволення від життя» вони пов'язують із «активним, діяльним життям» ( $r = 0,82, p < 0,05$ ), «впевненістю у собі» ( $r = 0,78, p < 0,05$ ) та високим рівнем фізичного і духовного здоров'я ( $r = 0,66, p < 0,05$ ). Цікава, престижна робота в них асоціюється також з «впевненістю у собі» ( $r = 0,72, p < 0,05$ ) та високим рівнем фізичного і духовного здоров'я ( $r = 0,71, p < 0,05$ ). При цьому дівчата вважають, що наявність такої роботи допоможе їм стати самостійними та незалежними.

У старших школярів починає формуватися стійке коло інтересів, які є психологічною базою цінностей та ціннісних орієнтацій підлітків. Аналіз кореляційних зв'язків термінальних та інструментальних цінностей одинадцятикласниць надав можливість визначити у них потребу в самоактуалізації, водночас коли вони мріють про вдалий шлюб і сім'ю. З віком пріоритетними цінностями для дівчат стають «задоволення від життя», «друзі», «кохання», «здоров'я», «пізнання» та «рівність».

Натомість, прагнення до щасливого, сімейного життя у старшокласниць очолює «кореляційний рейтинг» пріоритетних цінностей та асоціюється з високим рівнем етичних та ідеалістичних якостей особистості. Встановлено досить сильний кореляційний зв'язок між цінностями «щасливе, сімейне життя» та «самоконтролем» ( $r = 0,96, p < 0,05$ ), «твердою волею» ( $r = 0,91, p < 0,05$ ), «раціоналізмом» ( $r = 0,81, p < 0,05$ ), «непримиренністю до недоліків у собі та інших» ( $r = 0,81, p < 0,05$ ), що говорить про серйозне відношення старшокласниць до створення сім'ї. Далі за кореляційним рейтингом розташовані наступні цінності-цілі: «впевненість у собі», «творчість», «суспільне визнання». Привертає увагу досить сильний кореляційний зв'язок цінності-цілі «впевненість у собі» з «твердою волею» ( $r = 0,85, p < 0,05$ ), «терпимістю» ( $r = 0,78, p < 0,05$ ) та «самоконтролем» ( $r = 0,75, p < 0,05$ ).

Ціннісні орієнтації старшокласників розширюють межі їхнього розвитку. Одні цінності є для особистості вирішальними, інші – похідними. Вони не є

визначеними один раз на все життя, а змінюються та перебудовуються протягом життя. Психологи зазначають, що у деяких випадках на перший план можуть виходити цінності, які зовсім не є основними регуляторами життя [453]. Підтвердженням даної теорії є те, що до трійки лідерів за «кореляційним рейтингом» цінностей дівчат 11 класу доєдналася цінність-ціль «творчість», яка у загальному рейтингу займає 8 – 9 місце. Спостерігаємо позитивний кореляційний зв'язок «творчості» з «терпимістю до недоліків інших» ( $r = 0,97$ ,  $p < 0,05$ ), «твердою волею» ( $r = 0,87$ ,  $p < 0,05$ ), «широтою поглядів» ( $r = 0,80$ ,  $p < 0,05$ ), «смівлістю у відстоюванні власної думки» ( $r = 0,80$ ,  $p < 0,05$ ), «освіченістю» ( $r = 0,76$ ,  $p < 0,05$ ) та «ефективністю у справах» ( $r = 0,72$ ,  $p < 0,05$ ).

Нажаль, але прагнення мати високий рівень духовного та фізичного здоров'я, що було визначено загальним рейтингом ціннісних орієнтацій дівчат, не було підтверджено результатами кореляційного аналізу термінальних та інструментальних цінностей старшокласниць.

Отже, вивчаючи взаємообумовленість термінальних та інструментальних цінностей за кореляційними зв'язками та порівнюючи визначений учнями рейтинг термінальних цінностей, ми можемо припустити, що невідповідність визначених рейтингів може свідчити, що школярі при визначенні рейтингу швидше орієнтуються на загальне схвалення тієї чи іншої цінності. Але взаємозв'язок з інструментальними цінностями досягнення мети є майже внутрішнім контролером їхніх думок, шляхів вирішення досягнення мети. Аналіз кореляційних зв'язків термінальних та інструментальних цінностей допомагає визначити дійсно важливі пріоритети у житті учнів різного віку і статі.

Виявлено, що у хлопців з 5 до 11 класу не простежується прагнення до самоактуалізації, спрямованої на самовдосконалення та саморозвиток особистості. З віком, у юнаків на перший план виходять цінності професійного спрямування та конкретні життєві цінності. Абстрактні термінальні цінності («пізнання», «розвиток», «творчість») більш значущі для хлопців 5 – 7 класів. З 9 класу за щільністю кореляційних зв'язків найважливішими стають цінності професійної самореалізації («активне, сповнене діяльності життя», «творчість»

та «продуктивне життя») та індивідуальні цінності («матеріально забезпечене життя», «розваги» та ін.).

Вважаємо за доцільне зробити окремий акцент на цінності «здоров'я», середній ранг якої за усією вибіркою у хлопців складає 31,37 балів (1 місце), у дівчат – 30,84 балів (2 місце). У цілому кореляційний аналіз дозволяє нам констатувати, що термінальна цінність «здоров'я», яка визнана учнями однією з головних, в дійсності є для них не значущою серед інших цінностей, оскільки не взаємозалежна з іншими цінностями. Це свідчить, що для школярів вона не має ціннісного значення, а є тільки гаслом. Свідоме ставлення їх до власного здоров'я знаходиться на недостатньому рівні та потребує окремої уваги та корекції.

Зауважимо, що цінність «здоров'я», як фактор формування цінностей фізичної культури є об'єктивною необхідністю, оскільки саме усвідомлення ЗСЖ допоможе спрямувати школярів на організацію власного життя, забезпечить їхній гармонійний розвиток, поєднання їх фізичних, психічних і духовних потреб.

Науковцями встановлено, що в основі структури формування фізичної культури особистості лежить комплекс взаємопов'язаних особливостей, а саме: спадковість, виховання, навчання, фізичний розвиток, рівень фізичної підготовленості, формування потреби у ЗСЖ, знання та розуміння ролі фізичної культури для розвитку особистості, самооцінка фізичного розвитку та здоров'я, формування ціннісних орієнтацій у сфері фізичної культури і спорту та визнання фізичної культури як соціально-особистісної цінності [304]. У процесі виявлення особливостей ціннісних орієнтацій учнів, як показника певного рівня розвитку їх особистості, необхідно враховувати ступінь орієнтацій (їх спрямованість), яке характеризується конкретними цінностями, що входять в структуру.

Сучасні дослідники звертають увагу на той факт, що поняття «здоров'я» важко визначити, оскільки це одна з фундаментальних характеристик людського існування, в якій перетинаються фізіологічні, етичні та соціокультурні значення. Поняття «ЗСЖ» потребує суттєвого аксіологічного розширення, що дозволить

включити в нього нефізіологічні параметри (етичні, естетичні, інтелектуальні, загальнокультурні).

Якщо раніше сутність «здоров'я» людини розглядалася тільки з позиції природничо-наукових знань, то сучасний рівень розвитку науки, культури, соціуму передбачає розгляд сутності «здоров'я» людини з гуманітарної позиції в єдності з природничими науками і культурою, що може свідчити про системність, цілісність вивчення феномена «здоров'я» [101].

Отже, на підставі результатів кореляційного аналізу термінальних та інструментальних цінностей хлопців і дівчат 5 – 11 класів виявлено, що цінності особистості є однією із форм самоусвідомлення, самовираження внутрішніх інтелектуальних, моральних, естетичних та інших уявлень підлітків, які перебувають у тісному взаємозв'язку із їхніми потребами, інтересами та мотивами. У процесі визначення пріоритетних цінностей чітко прослідковується взаємозв'язок соціокультурного макро- і мікросередовища особистості та ефективність освітньо-виховної системи. Все це може безпосередньо впливати на формування способу життя школярів та на їх мотивацію до занять РА.

#### **4.3. Визначення самооцінки фізичного розвитку у школярів**

Як зазначає О. Ю. Марченко, сучасна психологія розглядає «Я-концепцію» як систему уявлень людини про саму себе. Вона містить пізнання своїх фізичних, інтелектуальних та інших властивостей, самооцінку, суб'єктивне сприйняття зовнішніх факторів, які впливають на особистість [300]. Це поняття з'явилося у 1950-ті роки в руслі гуманістичної психології, представники якої (А. Маслоу, К. Роджерс та ін.) прагнули розглядати цілісне людське «Я» та його особистісне самовизначення в суспільстві [305, 390]. «Я-концепція» – динамічна система уявлень людини про саму себе. Вона складається з таких складових:

- а) усвідомлення своїх інтелектуальних, фізичних та інших здібностей;
- б) самооцінка;
- в) суб'єктивне сприйняття різноманітних компонентів, які впливають на особисту зовнішність.

Описову частину «Я-концепції» часто називають образом «Я». Компонент, який пов'язаний зі ставленням до себе, або до окремих своїх здібностей, називають самооцінкою або сприйняттям себе. На думку Є. В. Боченкової [105], фізичне «Я» впливає на цілісний образ «Я», в якому переломлюються характеристики індивіда, самооцінка, оцінка інших людей.

Е. Еріксон зазначає, що фізичні якості підлітка, які складають основу фізичного «Я», виступають важливим чинником творення його ідентичності та «Я-концепції» загалом [188, 476]. М. О. Мдівані (1991) передбачив, що «Я-фізичне» має свою власну структуру і зміст [309], проте у зв'язку з формуванням у хлопців та дівчат статево-рольових стереотипів «Я-фізичне» частково може змінюватися. І. С. Кон (1989) вказує, що окремі характеристики образу тіла, що відповідають окремим руховим навичкам, узагальнюються оцінкою фізичних здібностей і дуже тісно пов'язуються із загальним образом «Я» [244, 245]. Учений вважав, що безпосередньо в цей період можуть виникнути труднощі із самосприйняттям та із незадовільним образом власного тіла. Виходить, що самооцінка і ступінь задоволеності собою залежить від сприймання та задоволеності власною зовнішністю.

У нашому дослідженні важливо визначити здатність до сприйняття свого фізичного розвитку в учнів, простежити вікові й статеві особливості ставлення до свого фізичного «Я» юнаків і дівчат, вивчити ступінь впливу показників фізичного «Я» на загальну самооцінку наших випробуваних. Для визначення індивідуального профілю фізичного «Я» школяра нами був використаний тест-опитувальник Є. В. Боченкової «Самоопис фізичного розвитку» [105]. На самооцінку фізичного розвитку дітей впливає суб'єктивна частина й водночас – зовнішні складові, які пов'язані з модою (наслідування) на зовнішній стан, статуру, одяг, фізичні здібності, заняття спортом. Завдяки тесту-опитувальника є можливість дослідити, чи впливають заняття фізичними діями, на сприйняття образу фізичного «Я».

Опитувальник містить твердження, які відносяться до фізичного розвитку людини та надає можливість отримати наступні відомості про фізичний розвиток

та загальну самооцінку: здоров'я, координація рухів, фізична активність, структура тіла, спортивні здібності, фізичне «Я», зовнішній вигляд, сила, гнучкість, витривалість, самооцінка. Результати тестування показали, що всі питання мають вірогідні значення коефіцієнтів кореляції. Для підтвердження цього ми застосовували коефіцієнт Кронбаха. Дослідження самооцінки школярів різних вікових категорій демонструють їх розбіжності, які можуть бути пов'язані як із стилем життя, так і змістом фізичного виховання. Порівняння обох вибірок (юнаки та дівчата) здійснювалося за методом Ст'юдента.

Наше дослідження передбачає вивчення самоопису фізичного розвитку школярів 5 – 11 класів, яке включало відношення до свого фізичного «Я» хлопців та дівчат віком від 10 до 16 – 17 років та особливості самоопису їх фізичного розвитку (табл. 4.12). Для зіставлення даних самоопису фізичного розвитку за окремими шкалами були обрані відносні результати, тобто абсолютні бали переведені у відсоток від максимального балу (% від максимального балу) (за Є. В. Боченковою, 2000). Отже, в середньому значення як у хлопців, так і у дівчат складають від 28,77 % до 92,5 % від максимального балу.

Хлопців 5 класу найвищі оцінки поставили за такими шкалами: «глобальне фізичне «Я»» (76,66 % від максимального балу), «сила» (74,05 %) та «координація рухів» (71,27 %). У дівчат 5 класу, так само, як і у хлопців «глобальне фізичне «Я»» отримало найвищий бал (76,94 %), «координація рухів» (74,61 %) та «гнучкість» (72,86 %).

Порівнюючи самооцінку фізичного «Я», встановлюємо, що у 6 класі хлопці з одинадцяти показників фізичного розвитку вісім оцінили вищим балом, ніж дівчата. У 7 класі школярі обох статей найвищий відсоток припав на такі варіанти, як: «глобальне фізичне «Я»», «зовнішній вигляд» та «координація рухів». Результати самооцінки фізичних здібностей та фізичного «Я» школярів 5 – 7 класів вказує на їх недостатній рівень фізичної підготовленості (табл. 4.12). Найгірші показники у хлопців були визначені за шкалами: «стрункість тіла», «витривалість» та «самооцінка». Дівчата 5 – 7 класів, даючи оцінку власному фізичному «Я», найвищий бал надали наступним фізичним здібностям:

«глобальне фізичне «Я» (5 – 7 класи: 76,94 %, 71,19 % та 69,88 % відповідно), «координація рухів» (74,61 %, 67,02 % та 51,38 % відповідно), «гнучкість» (5 клас: 72,86 % та 6 клас: 64,88 % відповідно) та «координація рухів» (7 клас: 51,38 %). При цьому простежується низькі показники струнності тіла. Показник «глобальне фізичне «Я» дає загальну оцінку фізичного стану опитуваних, тобто дозволяє отримати результати про рівень розвитку як фізичних здібностей і стану здоров'я, так і зовнішнього вигляду. За цією шкалою дівчата мають завищену самооцінку.

Таблиця 4.12

**Середнє значення показників опитувальника  
«Самоопис фізичного розвитку», (% від максимального балу), (n = 420)**

Максимальний бал	Класи													
	5 клас n=60		6 клас n=60		7 клас n=60		8 клас n=60		9 клас n=60		10 клас n=60		11 клас n=60	
	х n=30	д n=30	х n=30	д n=30	х n=30	д n=30	х n=30	д n=30	х n=30	д n=30	ю n=30	д n=30	ю n=30	д n=30
здоров'я (48)	59,79	57,83	55,75	53,12	46,25	48,75	45,54	45,75	49,08	62,29	56,45	54,5	45,33	51,93
координація рухів (36)	71,27	74,61	64,61	67,02	58,5	51,38	59,44	52,11	57,22	65,91	61,47	72,77	78,33	57,38
фізична активність (36)	62,3	68,77	58,5	50,16	53,97	43,77	64,05	38,33	41,75	64,44	55,55	67,58	62,11	46,47
струнність тіла (36)	55,91	39,05	48,33	42,5	36,66	31,38	23,97	24,25	24,44	47,77	42,11	53,61	39,72	34,35
спортивні здібності (36)	65,27	66,19	57,38	54,61	49,88	51,0	52,94	52,94	57,5	44,16	60,08	72,02	72,86	57,58
Глобальне фізичне «Я» (36)	76,66	76,94	65,72	71,19	65,83	69,88	70,44	70,91	75,0	46,38	64,72	73,88	78,69	70,27
зовнішній вигляд (36)	68,13	60,36	62,86	63,22	61,66	59,25	60,55	58,22	57,38	34,16	57,66	65,08	59,44	60,55
сила (36)	74,05	64,61	57,66	59,72	54,33	48,61	60,55	50,83	56,19	42,11	57,22	69,72	67,66	56,75
гнучкість (36)	64,88	72,86	66,75	64,88	52,3	48,41	52,77	53,69	60,55	28,33	57,02	75,36	80,55	61,55
витривалість (36)	63,69	50,72	52,86	50,72	43,05	41,19	43,5	41,75	39,16	33,5	53,88	73,33	71,66	50,63
самооцінка (48)	63,66	48,45	60,95	57,5	44,16	49,91	38,66	49,29	48,18	39,29	54,5	60,12	50,2	55,75
загальний рівень самоопису (420)	65,96	61,85	59,21	57,69	51,5	49,41	52,03	48,91	51,49	46,21	56,42	67,08	64,23	54,83



Слід звернути увагу на зниження самооцінки хлопців з 5 до 7 класу за якісними показниками: координації рухів (з 71,27 % до 58,5 %), фізичної активності (з 62,3 % до 53,97 %), стрункість тіла (з 55,91 % до 36,66 %), спортивних здібностей (з 65,27 % до 49,88 %), зовнішній вигляд (з 68,13 % до 61,66 %), сила (з 74,05 % до 54,33 %) та витривалості (з 63,69 % до 43,05 %). Теж саме стосується і дівчат, але добавляється ще гнучкість (з 72,86 % до 48,41 %). Аналізуючи самоопис фізичного розвитку школярів 5 – 7 класів, помічаємо, що при низькому рівні фізичної активності та низькій самооцінці фізичних здібностей у хлопців та дівчат 5 класу висока загальна самооцінка. Учні 6 – 7 класів мають середній рівень загальної самооцінки.

Проведений аналіз показників самоопису фізичного «Я», які ми отримали при тестуванні школярів 8 класів засвідчує, що п'ять показників у хлопців мають вищий середній бал (координація рухів, фізична активність, зовнішній вигляд, сила та витривалість) та п'ять у дівчат (здоров'я, стрункість тіла, глобальне фізичне «Я», гнучкість та самооцінка). Виняток складають лише спортивні здібності, які отримали по 52,94 % респондентів обох статей. В хлопців 9 класу середній бал у семи показниках з одинадцяти вищий, ніж у дівчат.

Встановлено, що у хлопців уявлення про особисту статуру з віком суб'єктивно стало більш реалістичним. Це підтверджує і середній бал оцінок за всіма шкалами самоопису і середнє значення показників опитувальника «Самоопис фізичного розвитку». Найвищі бали хлопців поставили шкалам, які вказують на зовнішні прояви фізичного «Я»: «глобальне фізичне «Я»» (8 клас: 70,44 %; 9 клас: 75,0 % від максимального балу), «фізична активність» (8 клас: 64,05 % від максимального балу), «зовнішній вигляд» та «сила» (8 клас: по 60,55 %), «гнучкість» (9 клас: 60,55 %) та «спортивні здібності» (9 клас: 57,5 % від максимального балу). Дівчата 8 класу, найвищий бал надали таким показникам, як: «глобальне фізичне «Я»», «зовнішній вигляд» та «гнучкість». А учениці 9 класу – «координації рухів», «фізичній активності» та «здоров'ю».

Найнижчі результати самооцінки фізичного «Я» були поставлені хлопцями 8 класу, таким шкалам, як: «стрункість тіла» – 23,97 %; «самооцінка» –

38,66 % та «витривалість» – 43,5 %, дев'ятикласники вказали на варіанти: «стрункність тіла» – 24,44 %; «витривалість» – 39,16 % та «фізична активність» – 41,75 %.

У дівчат 8 класу при самооцінці фізичного розвитку найменше відсотків припало на шкали: «стрункність тіла» (24,25 %), «фізична активність» (38,33 %) та «витривалість» (41,75 %). Дівчата 9 класу вказали на варіанти: «гнучкість» (28,33 %), «витривалість» (33,5 %) та «зовнішній вигляд» (34,16 %). «Спортивні здібності» оцінено так само стримано, як «здоров'я», «координація рухів» та «сила». Таким чином, хлопці й дівчата 8 – 9 класів при низькому рівні «рухової активності» та «фізичних здібностей» мають відповідний рівень самооцінки фізичного «Я».

Як зазначає Є. В. Боченкова, серед факторів, які обумовлюють формування процесів саморегуляції, одне з центральних місць належить «Я-фізичному» [105]. Тому виникає потреба в дослідженні механізмів становленні образу «Я-фізичного» та його вплив на розвиток структурних складових самосвідомості, «Я-концепції» та особистості вцілому.

А. Feingold вказує, що юність вважається не тільки етапом фізичного вдосконалення, але й унікальним періодом когнітивного дорослішання. У підлітків проходить диференціація цінностей тілесних фізичних якостей відповідно до чоловічих та жіночих еталонів, що може призвести до вибіркового ставлення до різних видів спорту [493].

Вивчаючи вікові та статеві особливості самооцінки фізичного розвитку, проаналізуємо результати, які ми отримали при тестуванні школярів 10 – 11 класів.

Юнаки 10 класу високо оцінили «глобальне фізичне «Я» (64,72 %), «координація рухів» (61,47 %) та «спортивні здібності» (60,08 %). Дівчата, цієї вікової категорії, найвищий бал надали варіантам «гнучкість», «глобальне фізичне «Я» та «витривалість» (75,36 %, 73,88 % та 80,55 % відповідно).

Найнижчі відсотки, даної вікової групи, обох статей, опинилися напроти графі: «стрункність тіла» та «самооцінка». Прикрим залишається той факт, що

55,55 % юнаків вказали на показник – «фізична активність», а 54,5 % дівчат на – «здоров'я».

При самооцінці свого фізичного «Я» школярі випускного класу найвищий бал надали: «глобальному фізичному «Я»» та такий фізичній якості, як «гнучкість». Нажаль показник «здоров'я» в юнаків та дівчат не віднесено до категорії «пріоритетних».

Загалом самооцінка в дівчат 10 класу вища, ніж у юнаків-ровесників. А в 11 класі, зворотня тенденція. За 7-ма з 11-ти показників фізичного розвитку в юнаків вища, ніж у дівчат.

Аналіз даних самоопису фізичного розвитку школярів 5 – 11 класів, дало змогу визначити загальний рівень самооцінки фізичного розвитку учнів і домінування переважно середнього рівня (табл. 4.13).

Таблиця 4.13

**Загальний рівень самооцінки фізичного розвитку школярів, (n = 420), %**

Рівень самооцінки	Класи													
	5 клас n=60		6 клас n=60		7 клас n=60		8 клас n=60		9 клас n=60		10 клас n=60		11 клас n=60	
	х n=30	д n=30	х n=30	д n=30	х n=30	д n=30	х n=30	д n=30	х n=30	д n=30	ю n=30	д n=30	ю n=30	д n=30
Завищена	20,0	3,3	10,0	6,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,3	0,0	0,0
Висока	60,0	66,7	26,7	33,3	10,0	3,3	0,0	0,0	0,0	0,0	40,0	73,3	96,7	36,7
Середня	20,0	30,0	63,3	50,0	83,3	86,7	100,0	100,0	96,7	93,3	60,0	13,4	3,3	63,3
Низька	0,0	0,0	0,0	10,0	6,7	10,0	0,0	0,0	3,3	6,7	0,0	0,0	0,0	0,0

Це прослідковується у школярів в основному середнього шкільного віку. Незалежно від статі та віку, самооцінка фізичного розвитку учнів стає більш реальною. У хлопців та юнаків середній бал оцінки самоопису фізичного розвитку вищий, ніж у дівчат. Так, у хлопців 5 класу він складає 65,96 % від максимального балу, у дівчат – 61,85 %; у хлопців 6 класу – 59,21 %, у дівчат – 57,69 %; у хлопців 7 класу – 51,5 %, у дівчат – 49,41 %; у хлопців 8 класу – 52,03 %, у дівчат – 48,91 %; у хлопців 9 класу – 51,49 %, у дівчат – 46,21 %; в юнаків 11 класу – 64,23 %, а у дівчат – 54,83 %. Виняток складають лише школярі 10 класу. У юнаків він склав – 56,42 %, а в дівчат – 67,08 %.

Згідно результатів дослідження, показників самооцінки фізичного розвитку, акцент на фізичні здібності та риси характеру хлопців та дівчат

свідчить, що вони мають для них велику цінність. Переоцінка своїх фізичних здібностей може тлумачитись як велике бажання підлітків зосередити увагу на високих показниках рівня фізичної підготовленості. Серед таких у юнаків можна виділити наступні: «глобальне фізичне «Я»», «координація рухів», «гнучкість» та «сила», а у дівчат: «глобальне фізичне «Я»», «гнучкість», «координація рухів» та «зовнішній вигляд».

Прослідковується тенденція до зниження певних цінностей самоопису фізичного розвитку з віком. Недооціненими в підлітків виявилися: «стрункість тіла», «витривалість» та «самооцінка», а у дівчат додається ще й «фізична активність».

Таким чином, отримані результати наукового дослідження дозволяють нам стверджувати про існування істотних відмінностей у відношенні до власного здоров'я школярів різних класів, що має особистий вплив на їх рівень загальної самооцінки. Юнаки власну самооцінку пов'язують із глобальним фізичним «Я» та розвитком фізичних якостей, дівчата – із зовнішністю та грацією.

Отже, методика Є. В. Боченкової «Самоопис фізичного розвитку» (2000) дає можливість розкрити реальний стан ціннісних орієнтацій школярів.

#### **4.4. Взаємозв'язок ціннісних орієнтацій і самооцінки фізичного розвитку школярів 5 – 11 класів**

Проблема формування цінностей фізичної культури, усвідомленого ставлення до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, як до засобу збереження та зміцнення здоров'я – нагальна проблема, яка сьогодні постала перед ЗЗСО.

Заняття фізичною культурою в ЗЗСО проводяться під впливом певних стимулів та спонукань, які виступають рушійними силами навчальної діяльності учнів. Такими спонукальними силами є: потреби, інтереси, переконання, ідеали та ціннісні орієнтації учнів. Вони утворюють мотиваційну сферу навчальної діяльності [4].

Актуальним в контексті проблеми нашого дослідження є твердження Абрахаама Маслоу про те, що цінності людини мають у своїй основі глибоко і у той же час різне сприйняття нею фізичного, соціального та власного психологічного світу, організація якого безпосередньо пов'язана з індивідуальною системою цінностей [306]. Цінності для кожної людини є суто індивідуальною особистісною категорією. Те, що для однієї людини може бути цінністю, інша людина може недооцінювати, а то й зовсім не вважати цінністю, тобто цінність завжди суб'єктивна.

Науковці стверджують, що сфера особистісних цінностей визначає основні життєві орієнтації та настановлення – як усвідомлювані, так і неусвідомлювані індивідом. Найчастіше в психології цінності розкриваються через уявлення людини щодо найбільш бажаного, привабливого та важливого для неї [354].

Цінності є одними з найважливіших регуляторів поведінки людини. В них фіксується особлива значущість тих чи інших предметів (матеріальних або ідеальних) для конкретної особистості. Оскільки орієнтація на ту чи іншу систему цінностей обумовлює характер розвитку особистості, цілеспрямоване формування ціннісного ставлення до дійсності посідає одне з найважливіших місць в системі виховання школярів.

Актуальною в контексті нашого дослідження є думка П. Горностая про те, що сутність «ціннісних орієнтацій» полягає у спрямованості інтересів та потреб особистості на певну ієрархію життєвих цінностей, у схильності надавати перевагу одним цінностям над іншими в різних життєвих ситуаціях, здатність диференціювати особистісні об'єкти та явища за їх значущістю [164]. Сформовані ціннісні орієнтації – це свого роду «вісь» свідомості, яка забезпечує стійкість особистості та проявляється у типах її поведінки, інтересах, потребах, переконаннях, на основі яких і вибудовується ієрархія цінностей індивіда [358].

Отже, є всі підстави стверджувати, що саме сформовані цінності є найважливішим регулятором життєдіяльності особистості в соціумі. Підтвердженням нашої думки є теза І. Д. Беха та К. Островської про те, що

ціннісна сфера особистості є чинником формування образу «Я», самооцінки і її ціннісних орієнтацій [85, 354].

Самосвідомість – це усвідомлення людиною себе як особистості: своєї діяльності, стосунків з іншими людьми, власних дій та вчинків, їх мотивів, цілей, розумових, моральних, фізичних якостей тощо. Невід’ємною частиною самосвідомості особистості є самооцінка. Об’єктом самооцінки можуть бути різноманітні сторони особистості: особливості побудови та перебігу діяльності, її результати, поведінка і взаємини, наявні здібності, інтереси і потреби, особливості характеру, темпераменту, інтелекту тощо [354].

Вчені стверджують, що із самооцінкою тісно пов’язані такі психологічні утворення як рівень домагань і соціальні очікування, які відіграють особливу роль у розвитку та формуванні взаємин у сім’ї, дитячих групах, групових формах поведінки та ціннісних орієнтаціях. У структурі самосвідомості школярів формується три провідні компоненти: образ «Я», самооцінка та ціннісні орієнтації, які пов’язані між собою, але не завжди достатньо узгоджені. Наприкінці молодшого шкільного віку у дитини складаються рефлексивні механізми, які забезпечують подальший розвиток самосвідомості у підлітковому та юнацькому віці [354].

З огляду на це, наступним завданням нашого дослідження було виявлення взаємозалежних змістових характеристик показників самооцінки фізичного розвитку школярів і вибору ними ціннісних орієнтацій, що відображує їх особистісний розвиток.

Для проведення кількісної оцінки та отримання більш детальної інформації був проведений кореляційний математичний аналіз між показниками опитувальника «Самоопис фізичного розвитку» та термінальними та інструментальними цінностями, які визначили респонденти.

Значення щільності кореляційних зв’язків ми визначали за шкалою Чеддока [527].

Почнемо наш аналіз із кореляції показників самоопису фізичного розвитку та цінностей-цілей, обраних школярами 5 класу (див. дод. Т, табл. 4.14). За

результатами дослідження за щільністю кореляційних зв'язків лідирують наступні термінальні цінності: «цікава робота» ( $r = 0,29, p < 0,05$ ), «задоволення» ( $r = 0,26, p < 0,05$ ), «активне, діяльне життя» ( $r = 0,22, p < 0,05$ ). Тобто хлопці 5 класу вважають, що для отримання цікавої роботи необхідно бути фізично досконалим та гарно виглядати, про що свідчить помітний кореляційний зв'язок між «цікавою роботою» та «координацією рухів» ( $r = 0,51, p < 0,05$ ), «зовнішнім виглядом» ( $r = 0,37, p < 0,05$ ), а також із «силою» ( $r = 0,35, p < 0,05$ ), «спортивними здібностями» ( $r = 0,35, p < 0,05$ ) та «стрункістю» ( $r = 0,35, p < 0,05$ ). Також ми простежуємо взаємообумовленість термінальної цінності «задоволення від життя» з показниками самоопису фізичного розвитку, такими як: «гнучкість» ( $r = 0,58, p < 0,05$ ), «витривалість» ( $r = 0,38, p < 0,05$ ), «глобальне фізичне «Я»» ( $r = 0,36, p < 0,05$ ). Обернений кореляційний зв'язок із показником самоопису фізичного розвитку «здоров'я» ( $r = - 0,38, p < 0,05$ ) свідчить про те, що хлопці не вважають, що рівень здоров'я людини впливає на задоволення у житті. Натомість, здоровою вони вважають тільки фізично розвинуту та сильну людину.

Серед інструментальних цінностей за щільністю кореляції виділяється «життєрадісність» ( $r = 0,39, p < 0,05$ ), яка має помітну кореляцію із «здоров'ям» ( $r = 0,61, p < 0,05$ ), «зовнішнім виглядом» ( $r = 0,55, p < 0,05$ ), «витривалістю» ( $r = 0,44, p < 0,05$ ), «спортивними здібностями» ( $r = 0,43, p < 0,05$ ), «фізичною активністю» ( $r = 0,43, p < 0,05$ ), «координацією рухів» ( $r = 0,43, p < 0,05$ ), «глобальним фізичним «Я»» ( $r = 0,40, p < 0,05$ ) та «стрункістю» ( $r = 0,34, p < 0,05$ ). Це означає що в уяві хлопців людина, яка займається спортом та має гарний вигляд може відчувати всю радість та повноцінність життя.

Серед помітних кореляційних зв'язків між цінностями та показниками самоопису фізичного розвитку дівчат-п'ятикласниць за щільністю кореляції виділяємо тільки інструментальну цінність «життєрадісність» ( $r = 0,35, p < 0,05$ ), підкреслюючи позитивне ставлення дівчат до фізичної активності, розвитку спортивних здібностей, що безпосередньо впливає на рівень їхнього здоров'я та гарну, привабливу зовнішність (див. дод. Т, табл. 4.15). Тобто розуміння

дівчатами життєрадісності та повноти життя у них асоціюється з певним рівнем власного здоров'я ( $r = 0,37, p < 0,05$ ) та фізичної активності ( $r = 0,53, p < 0,05$ ).

Розглядаючи самооцінку як одну із сторін самопізнання особистості зауважимо, що оцінка уявлення про самого себе може викликати сильні емоції, пов'язані з її прийняттям або засудженням. Тож самооцінка (у нашому випадку рівня фізичної підготовленості) може стати або стимулом, або гальмом для самостійних занять школярів фізичними вправами.

Розглянемо кореляційні зв'язки досліджуваних параметрів у школярів 6 класу (див. дод. Т, табл. 4.16). Так, за показниками кореляції самооцінки та ціннісних орієнтацій хлопців, можна виділити взаємообумовленість «цікавої роботи» ( $r = 0,35, p < 0,05$ ) з «глобальним фізичним «Я»» ( $r = 0,55, p < 0,05$ ), «силою» ( $r = 0,51, p < 0,05$ ), «фізичною активністю» ( $r = 0,47, p < 0,05$ ), «спортивними здібностями» ( $r = 0,43, p < 0,05$ ), «гнучкістю» ( $r = 0,39, p < 0,05$ ) та «зовнішністю» ( $r = 0,35, p < 0,05$ ). Привертає увагу від'ємний коефіцієнт кореляції між «матеріальним забезпеченням» та «глобальним фізичним «Я»» ( $r = - 0,68, p < 0,05$ ), «силою» ( $r = - 0,61, p < 0,05$ ) та «гнучкістю» ( $r = - 0,31, p < 0,05$ ). На їхнє переконання, розвиток фізичних якостей не має впливу на матеріальне благополуччя людини.

Ціннісні орієнтації формуються у процесі засвоєння людиною певного соціального досвіду й проявляються в його цілях, переконаннях, інтересах, тобто в процесі соціалізації [157]. В контексті розгляду кореляційних зв'язків між ціннісними орієнтаціями та показниками самоопису фізичного розвитку, варто звернути увагу на підвищення значущості термінальної цінності «здоров'я» для хлопців 6 класу, яка була задекларована як пріоритетна. Так «здоров'я» має помітну кореляцію з «глобальним фізичним «Я»» ( $r = 0,52, p < 0,05$ ) та незначну кореляцію з «гнучкістю» ( $r = 0,36, p < 0,05$ ), «координацією рухів» ( $r = 0,30, p < 0,05$ ), «силою» ( $r = 0,30, p < 0,05$ ) та «зовнішнім виглядом» ( $r = 0,25, p < 0,05$ ). Це засвідчує вагомість «здоров'я» як цінності для хлопців, починаючи з 6 класу, бо вона являє собою значення біологічних показників їх фізичного стану для життєдіяльності та гармонійності фізичного розвитку. Зазначаємо помітну



кореляцію між «творчістю» та самооцінкою «глобального фізичного «Я»» ( $r = 0,58, p < 0,05$ ) і розвитком «сили» ( $r = 0,47, p < 0,05$ ), «гнучкості» ( $r = 0,47, p < 0,05$ ) та розвитком «фізичних здібностей» ( $r = 0,42, p < 0,05$ ). Що стосується інструментальних цінностей та їх взаємообумовленості з показниками самоопису фізичного розвитку, то варто звернути увагу на індивідуалістичні цінності альтруїстичної спрямованості, до яких відноситься цінність «широта поглядів». Психологи стверджують, що широта поглядів як якість особистості – це здатність володіти розвиненим розумом, терпимим до різних проявів чогось і, водночас не потурати злу, вільним від обмежуючих переконань, помилкових психологічних установок, поганих навіювань, упереджень, помилок і заїжджених стереотипів [529]. Також широту поглядів можна тлумачити, як уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички. Помірна кореляція інструментальної цінності «широта поглядів» з «силою» ( $r = 0,49, p < 0,05$ ), «гнучкістю» ( $r = 0,42, p < 0,05$ ), «глобальним фізичним «Я»» ( $r = 0,40, p < 0,05$ ), «зовнішнім виглядом» ( $r = 0,36, p < 0,05$ ), «спортивними здібностями» ( $r = 0,33, p < 0,05$ ) та «фізичною активністю» ( $r = 0,29, p < 0,05$ ), говорить про певний вплив загального рівня самооцінки фізичного розвитку на особистісну сферу хлопців даного віку бо відомо, що особистість формується, розвивається, самореалізується та самовдосконалюється в процесі занять фізичною культурою і спортом.

Науковці стверджують, що основним соціальним середовищем дитини залишається ЗЗСО. Зовнішні умови розвитку тісно пов'язані із внутрішніми умовами і на основі рівня психічного та особистісного розвитку відбуваються докорінні зміни у змісті і співвідношенні основних мотиваційних пріоритетів особистості школярів. Тому, на цьому етапі у дитини виникає специфічний комплекс потреб, що виражається в прагненні знайти своє місце у групі ровесників, вийти за межі ЗЗСО та приєднатися до життя і діяльності дорослих.

У цьому зв'язку прослідковується помірна кореляція самооцінки фізичної якості «координація рухів» із «суспільним визнанням» ( $r = 0,48, p < 0,05$ ), «рівністю» ( $r = 0,35, p < 0,05$ ) та «впевненістю у собі» ( $r = 0,34, p < 0,05$ ). Натомість

«здоров'я», як термінальна цінність, має від'ємні зв'язки із «здоров'ям», як показником самоопису фізичного розвитку дівчат ( $r = - 0,44, p < 0,05$ ) та з інструментальною цінністю «життєрадісність» ( $r = - 0,34, p < 0,05$ ) (див. дод. Т, табл. 4.17). Тобто, чим вище самооцінка власного здоров'я, тим нижче за пріоритетністю для них стає «здоров'я» як цінність та життєво важлива мета.

Період з 12 до 17 років виділяється в періодизації Д. Б. Ельконіна як періоду підліткового віку, головним психологічним змістом якого, метафорично є підготовка дитини до дорослого життя. Із точки зору пріоритетності, індивідуальні цінності особистості завжди превалюють над суспільними, вони є сполучною ланкою між людиною і суспільством. Тому усвідомлення власного професійного становлення, здатність знаходити особистісний сенс у майбутній професійній діяльності, самостійно проектувати та творити своє професійне життя для хлопців, починаючи з 7 класу є вкрай важливим.

Підтвердженням цьому є кореляційні зв'язки термінальної цінності «активне, діяльне життя» з наступними показниками фізичного розвитку хлопців 7 класу: «стрункність тіла» ( $r = 0,30, p < 0,05$ ), «глобальне фізичне «Я»» ( $r = 0,24, p < 0,05$ ) та загальною самооцінкою ( $r = 0,20, p < 0,05$ ) (див. дод. Т, табл. 4.18).

Психологи наголошують, що як правило, учні середніх класів охоче беруться за будь-яку суспільно корисну справу, їх приваблює зміст і форма позакласної чи позашкільної діяльності, захоплюють заняття спортом, їм подобаються походи, подорожі, змагання. Для дітей важливо бачити сенс того, чим вони займаються та перспективу успіху. Тому, для хлопців 7 класу важливою є цінність «суспільне визнання», яка має від'ємну кореляцію з «стрункністю тіла» ( $r = - 0,30, p < 0,05$ ), «глобальним фізичним «Я»» ( $r = - 0,24, p < 0,05$ ) та загальною самооцінкою ( $r = - 0,20, p < 0,05$ ). Від'ємний коефіцієнт свідчить про наявність оберненого зв'язку між показниками кореляції, що означає збільшення одного параметру обумовлює зменшення іншого. У нашому випадку, чим вище рівень суспільного визнання у хлопців 7 класу, тим менше значущим для них стає фізичний Я-образ (схема тіла), викликаний потребою у фізичному благополуччі організму, тобто «глобальне фізичне «Я»».

Якщо проаналізувати кореляцію «здоров'я», як одного із показників самоопису фізичного розвитку школярів з термінальними та інструментальними цінностями, то у хлопців 7 класу виявлено кореляцію тільки з термінальною цінністю «пізнання» ( $r = 0,28, p < 0,05$ ), яка визнається слабкою.

У віковій психології, як критичний, виділяють вік 12 – 13 років. Особливе значення у розвитку самосвідомості школярів даного віку має формування власного образу фізичного Я-уявлення про свій тілесний образ, порівняння та оцінювання себе з точки зору еталона «мужності» або «жіночості». Цей образ є основою різноманітних захоплень дітей. Хлопці наприклад, починають займатися спортом, особливо силовими його видами, що забезпечують зміцнення фізичної сили. Дівчата захоплюються заняттям фітнесом, щоб бути стрункими, привабливими, розкутими. Підтвердження знаходимо у достовірній кореляції показників самоопису фізичного розвитку з обраними цінностями дівчат 7 класу, для яких стрункість тіла та зовнішній вигляд мають велике значення у реалізації власних цілей (див. дод. Т, табл. 4.19).

Найбільш вагомою відмічена кореляція «стрункості тіла» з «матеріальним забезпеченням» ( $r = 0,50, p < 0,05$ ), «рівністю» ( $r = 0,45, p < 0,05$ ), «здоров'ям» ( $r = 0,28, p < 0,05$ ), «свободою як незалежністю» ( $r = 0,34, p < 0,05$ ), «вихованістю» ( $r = 0,49, p < 0,05$ ), «твердою волею» ( $r = 0,36, p < 0,05$ ), «освіченістю» ( $r = 0,30, p < 0,05$ ). «Зовнішній вигляд» корелює також з «матеріальним забезпеченням» ( $r = 0,60, p < 0,05$ ), «рівністю» ( $r = 0,40, p < 0,05$ ), «творчістю» ( $r = 0,39, p < 0,05$ ), «пізнанням» ( $r = 0,33, p < 0,05$ ), «здоров'ям» ( $r = 0,30, p < 0,05$ ).

У віці 12 – 13 років основою мотивації школярів стають цінності, однак система ціннісних орієнтацій учнів перебуває ще на стадії формування. Відбувається перегляд сформованих у молодшому шкільному віці уявлень про цінності. Якщо в попередньому періоді великий вплив на виникнення цінностей мало виховання, то в даному віці значущими для дитини стають цінності і погляди, які домінують у групі. На відміну від хлопців 12 – 13 років, відмічаємо кількісну більшість кореляційних зв'язків показника самоопису фізичного розвитку «здоров'я» з термінальними та інструментальними цінностями. Тобто,

дівчата з 13 років вже виявляють певний інтерес до стану власного здоров'я та розуміють, що є фактори, завдяки яким здоров'я поповнюється (це, так звані здоров'язміцнюючі фактори – достатній рівень рухової активності (РА), фізичні вправи, здорове харчування, чисте повітря і вода тощо). Так виявлено позитивну кореляцію «здоров'я» з «цікавою роботою» ( $r = 0,36, p < 0,05$ ) та негативну із «впевненістю у собі» ( $r = - 0,39, p < 0,05$ ), «хорошими та вірними друзями» ( $r = - 0,45, p < 0,05$ ), «суспільним визнанням» ( $r = - 0,50, p < 0,05$ ). Також «здоров'я» корелює з наступними інструментальними цінностями, завдяки яким дівчата планують дістатися власних цілей: «раціоналізм» ( $r = 0,44, p < 0,05$ ), «тверда воля» ( $r = 0,40, p < 0,05$ ). Також «здоров'я», як термінальна значуща цінність для дівчат має досить щільну кореляцію з наступними показниками самоопису фізичного розвитку: «координація рухів» ( $r = 0,38, p < 0,05$ ), «стрункність тіла» ( $r = 0,28, p < 0,05$ ), «спортивні здібності» ( $r = 0,33, p < 0,05$ ), «глобальне фізичне «Я»» ( $r = 0,24, p < 0,05$ ), «зовнішній вигляд» ( $r = 0,30, p < 0,05$ ), «гнучкість» ( $r = 0,38, p < 0,05$ ). Цікавим виявився факт кореляції термінальної цінності «матеріальне забезпечення» з показниками самоопису фізичного розвитку: «стрункність тіла» ( $r = 0,50, p < 0,05$ ), «спортивні здібності» ( $r = 0,55, p < 0,05$ ), «глобальне фізичне «Я»» ( $r = 0,33, p < 0,05$ ), «зовнішній вигляд» ( $r = 0,60, p < 0,05$ ), «гнучкість» ( $r = 0,49, p < 0,05$ ), «самооцінка» ( $r = 0,43, p < 0,05$ ).

Для хлопців 8 класу за щільністю кореляційних зв'язків на першому місці термінальні цінності «здоров'я», «активне, діяльне життя» та «краса природи», які мають позитивну кореляцію з наступними показниками самоопису фізичного розвитку: «здоров'я» ( $r = 0,42, p < 0,05$ ), «координація рухів» ( $r = 0,26, p < 0,05$ ), «фізична активність» ( $r = 0,36, p < 0,05$ ). Варто зазначити, що на думку учнів 8 класу, міцність здоров'я не впливає на «стрункність тіла» ( $r = - 0,42, p < 0,05$ ) та «зовнішній вигляд» ( $r = - 0,37, p < 0,05$ ), так як між даними показниками виявлено зворотній зв'язок (див. дод. Т, табл. 4.20).

Академік В. Казначеев підкреслював, що здоров'я – це цілісний багатовимірний динамічний стан, що розвивається в процесі реалізації генетичного потенціалу в умовах конкретного соціального й екологічного

середовища [224]. Так, з'являється новий кореляційний зв'язок між самооцінкою здоров'я та інструментальними цінностями: «чуйність» ( $r = 0,36, p < 0,05$ ), «сміливість у відстоюванні власної думки» ( $r = 0,42, p < 0,05$ ), «освіченість» ( $r = 0,36, p < 0,05$ ) та «самоконтроль» ( $r = 0,36, p < 0,05$ ). Якщо хлопці 8 класу вважають, що для досягнення певного рівня здоров'я потрібно мати високий рівень розвитку фізичних якостей, розвинені спортивні здібності та вести активний спосіб життя, то дівчата 8 класу, на відміну від хлопців, вважають, щоб бути здоровою людині треба бути тільки сильною. Натомість для досягнення самостійності у житті їм потрібно гарно виглядати ( $r = 0,36, p < 0,05$ ), бути стрункими ( $r = 0,24, p < 0,05$ ) та мати розвинуту координацію рухів ( $r = 0,30, p < 0,05$ ). Не дивлячись на оману стосовно поняття «здоров'я», дівчата-восьмикласниці вважають, що «активне, діяльне життя» можливо за умови розвитку власних «спортивних здібностей» ( $r = 0,40, p < 0,05$ ), «координації рухів» ( $r = 0,23, p < 0,05$ ) та «витривалості» ( $r = 0,26, p < 0,05$ ). Цікаво, але дівчата «щасливе, сімейне життя» також у своїй уяві поєднують зі «стрункістю», «гарною зовнішністю» та «спортивними здібностями». Натомість вони вважають, що «здоров'я» та «фізична активність» не впливають на щастя у родині, про що свідчить зворотній зв'язок термінальної цінності «щасливе, сімейне життя» з «фізичною активністю» ( $r = - 0,25, p < 0,05$ ) та «здоров'ям» ( $r = - 0,34, p < 0,05$ ) (див. дод. Т, табл. 4.21).

Проаналізуємо кореляційні зв'язки термінальних та інструментальних цінностей з показниками самооцінки фізичного розвитку учнів 9 класу (див. дод. Т, табл. 4.22). Психологи досить значну кількість досліджень присвячують саме самооцінці підлітків. Вчені зауважують, що самооцінка старших підлітків є досить різноманітною, різнобічною, узагальненою за змістом. Кількість якостей, які вони усвідомлюють, приблизно удвічі більша, ніж у молодшій підлітковій групі [526].

У 9 класі підлітки оцінюють не тільки окремі риси характеру, а й свою особистість загалом. Вони виявляють певну соціальну зрілість, усвідомлюють себе готовими до життя особистостями. Аналізуючи результати кореляційного

аналізу, ми бачимо, що це виражається в самооцінці якостей, що характеризують їх як діяльних підлітків (рішучість, самостійність, сміливість, почуття власної гідності, вміння відстоювати свої інтереси). Більше уваги приділяється розумінню необхідності займатися РА, поліпшуючи тим самим власні фізичні якості. Так цінність «суспільне визнання» вони поєднують із «здоров'ям» ( $r = 0,27, p < 0,05$ ). «Впевненість у собі», як термінальну цінність, дев'ятикласники асоціюють з «координацією рухів» ( $r = 0,48, p < 0,05$ ), «фізичною активністю» ( $r = 0,36, p < 0,05$ ) та «спортивними здібностями» ( $r = 0,24, p < 0,05$ ). За для духовної і фізичної близькості з коханою людиною юнакам потрібно координуваними та фізично активними. Про це свідчить позитивний кореляційний зв'язок термінальної цінності «кохання» з наступними показниками самопису фізичного розвитку юнаків 9 класу: «координація рухів» ( $r = 0,49, p < 0,05$ ) та «фізична активність» ( $r = 0,49, p < 0,05$ ). «Суспільне визнання» у юнаків 9 класу асоціюється також з «глобальним фізичним «Я»» ( $r = 0,66, p < 0,05$ ), «спортивними здібностями» ( $r = 0,50, p < 0,05$ ), «гнучкістю» ( $r = 0,42, p < 0,05$ ), «силою» ( $r = 0,39, p < 0,05$ ), «зовнішнім виглядом» ( $r = 0,33, p < 0,05$ ) та «витривалістю» ( $r = 0,27, p < 0,05$ ).

«Здоров'я», як показник самопису фізичного розвитку дев'ятикласників має кореляцію з «рівністю» ( $r = 0,30, p < 0,05$ ), «суспільним визнанням» ( $r = 0,27, p < 0,05$ ), «матеріальним забезпеченням» ( $r = 0,20, p < 0,05$ ) та «щасливим, сімейним життям» ( $r = 0,20, p < 0,05$ ).

Цікава картина прослідковується при аналізі кореляції інструментальних цінностей та показників самопису фізичного розвитку юнаків 9 класу. Для них значущості набуває власний вигляд. Прослідковуємо позитивну кореляцію показника самопису фізичного розвитку – «зовнішнього вигляду» з інструментальними цінностями самоствердження: «непримиренністю до недоліків у собі та інших» ( $r = 0,20, p < 0,05$ ), індивідуалістичними цінностями: «широкою поглядів» ( $r = 0,25, p < 0,05$ ) та «терпимістю» ( $r = 0,44, p < 0,05$ ). Проведений аналіз також дає змогу констатувати наявність зверненого зв'язку

між показником самоопису «здоров'я» та вищезгаданою інструментальною цінністю: «терпимість» ( $r = -0,20, p < 0,05$ ).

Кореляційні зв'язки результатів дослідження дівчат-дев'ятикласниць засвідчують про зниження для них вагомості зовнішнього вигляду у порівнянні його значущості для дівчат у 7 класі (див. дод. Т, табл. 4.23). Прослідковуємо тільки слабку позитивну кореляцію «зовнішнього вигляду» з «матеріальним забезпеченням» ( $r = 0,27, p < 0,05$ ) та «рівністю» ( $r = 0,10, p < 0,05$ ). Варто зазначити, що для дівчат 9 класу «активне, діяльне життя» ототожнюється з «фізичною активністю» та розвитком такої фізичної якості, як «координація рухів» та «стрункістю тіла», про що свідчить кореляція з «фізичною активністю» ( $r = 0,28, p < 0,05$ ), «координацією рухів» ( $r = 0,08, p < 0,05$ ) та «стрункістю тіла» ( $r = 0,06, p < 0,05$ ). Нажаль, але дівчата-дев'ятикласниці не вважають, що високий рівень здоров'я та його самооцінка впливатиме на життєві цілі та допоможе у їх реалізації.

Серед інших категорій учнівської молоді особливу увагу привертає старший шкільний вік як перехідний період у фізичному, інтелектуальному та духовному розвитку особистості. Дослідження структури цінностей сучасних підлітків досить широко представлені в психології. Вчені стверджують, що з дорослішанням самооцінка підлітків стає більш диференційованою, вона стосується не поведінки загалом, а поведінки в окремих соціальних ситуаціях, окремих вчинків. Це сприяє становленню її об'єктивності. Психологи наголошують, що насамперед це помітно у формуванні нової внутрішньої позиції, виникненні особливих потреб, зокрема намагання подолати у своїй самореалізації межі ЗЗСО та прилучитися до життя і діяльності дорослих. На основі цих потреб підліток починає орієнтуватися на цілі, які він бачить за межами свого сьогодення [526]. Саме в цей період у юнаків-старшокласників дещо змінюється ставлення до фізичної активності, що зумовлює концентрацію зусиль на формуванні цінностей, в тому числі і цінностей фізичної культури [486].

Аналіз отриманих результатів дослідження (див. дод. Т, табл. 4.24) дає змогу констатувати, що для юнаків-десятикласників стають значущим конкретні життєві цінності та цінності професійної реалізації. Прослідковуємо позитивну кореляцію термінальної цінності «матеріальна забезпеченість» з «фізичною активністю» ( $r = 0,60, p < 0,05$ ), «координацією рухів» ( $r = 0,52, p < 0,05$ ), «спортивними здібностями» ( $r = 0,39, p < 0,05$ ) та «витривалістю» ( $r = 0,34, p < 0,05$ ). На думку десятикласників, «гарна зовнішність» не має впливу на рівень матеріального статусу людини, про що свідчить зворотній зв'язок цінності «матеріальна забезпеченість» з показником самоопису «стрункність тіла» ( $r = -0,51, p < 0,05$ ) та «зовнішнім виглядом» ( $r = -0,37, p < 0,05$ ).

На думку юнаків, заняття фізичною культурою і спортом можуть сприяти формуванню індивідуалістичних цінностей таких як самостійність, (незалежність у судженнях та оцінках людини), що підтверджує кореляційний зв'язок термінальної цінності «самостійність, як незалежність у судженнях та оцінках» з «координацією рухів» ( $r = 0,50, p < 0,05$ ) та «фізичною активністю» ( $r = 0,45, p < 0,05$ ).

За результатами кореляційного аналізу з'ясовано, що вдосконаленню власного тіла старшокласники приділяють недостатньо уваги, про що свідчать від'ємні зв'язки показника самоопису «зовнішній вигляд» з наступними термінальними цінностями: «самостійність як незалежність у судженнях та оцінках» ( $r = -0,38, p < 0,05$ ), «матеріальне забезпечення» ( $r = -0,37, p < 0,05$ ), «здоров'я» ( $r = -0,38, p < 0,05$ ), «щасливе, сімейне життя» ( $r = -0,54, p < 0,05$ ) та «стрункості тіла» з «самостійністю як незалежністю у судженнях та оцінках» ( $r = -0,38, p < 0,05$ ), «матеріальним забезпеченням» ( $r = -0,51, p < 0,05$ ), «коханням» «матеріальним забезпеченням» ( $r = -0,39, p < 0,05$ ) та «щасливим, сімейним життям» ( $r = -0,50, p < 0,05$ ). Ще одне підтвердження вищезазначеного знаходимо у від'ємному зв'язку показника самоопису фізичного розвитку «стрункості тіла» з наступними інструментальними цінностями: «ефективність у справах» ( $r = -0,53, p < 0,05$ ), «сміливість у відстоюванні своєї думки, своїх



поглядів» ( $r = - 0,43, p < 0,05$ ), «чесність» ( $r = - 0,32, p < 0,05$ ), «самоконтроль» ( $r = - 0,36, p < 0,05$ ), «раціоналізм» ( $r = - 0,42, p < 0,05$ ).

Зважаючи на тематику нашого дослідження, встановлено, що юнаки 10 класу не вбачають взаємозв'язку між цінністю «здоров'я» і рівнем загального фізичного розвитку особистості, що додатково інформує про низький соціальний статус ЗСЖ у свідомості школярів, тобто – цінність «здоров'я», яка визнана учнями старших класів однією з головних, не є дієвою, оскільки не взаємозалежна з іншими цінностями.

Десятикласниці, як і юнаки даного віку, до пріоритетних віднесли цінність стабільного «матеріального забезпечення», яка позитивно корелює зі «здоров'ям» ( $r = 0,49, p < 0,05$ ), «стрункістю тіла» ( $r = 0,38, p < 0,05$ ), «координацією рухів» ( $r = 0,28, p < 0,05$ ), «глобальним фізичним «Я»» ( $r = 0,32, p < 0,05$ ), «зовнішнім виглядам» ( $r = 0,27, p < 0,05$ ) та «гнучкістю» ( $r = 0,35, p < 0,05$ ) (див. дод. Т, табл. 4.25). Дівчата вважають, що для стабільного матеріального положення необхідно бути фізично активним та вдосконалювати власні фізичні якості. Натомість вони не асоціюють власний зовнішній вигляд з такими загальними цінностями людини, як «активне, діяльне життя» ( $r = - 0,30, p < 0,05$ ), «пізнання» ( $r = - 0,35, p < 0,05$ ), «краса природи і мистецтво» ( $r = - 0,29, p < 0,05$ ) про що свідчить їхній зворотній зв'язок.

Зважаючи на науковий інтерес нашого дослідження та тематику наукової роботи, звертаємо увагу на кореляцію показника «здоров'я», як предмету самооцінки дівчат-десятикласниць, яке вони асоціюють з «матеріальними благами» та «щасливим, сімейним життям». Також дівчата вважають, що фізично здорова людина може краще реалізовувати цінності професійної самореалізації та бути ефективнішою у справах.

Психологи зауважують, що емоційний фон підлітків стає нерівним і нестабільним. Підліток змушений постійно пристосовуватися до фізичних і фізіологічних змін у його організмі. Різко зростає цікавість до своєї зовнішності, формується новий образ фізичного «Я» [530].

Вікові і статеві особливості розвитку учнів по-різному можуть проявлятися в їх індивідуальному формуванні. Це пов'язано з тим, що юнаки і дівчата в залежності від природних задатків і умов життя (зв'язок біологічного і соціального) істотно відрізняються один від одного. Ось чому розвиток кожного з них у свою чергу характеризується значними індивідуальними відмінностями та особливостями.

На початку нашого наукового експерименту було визначення пріоритетності ціннісних орієнтацій та рівень самооцінки фізичного розвитку та стану здоров'я юнаків і дівчат старшого шкільного віку. Результати проведеного дослідження засвідчують, що між юнаками та дівчатами старших класів існують певні відмінності у показниках самооцінки фізичного розвитку та пріоритетністю у виборі ціннісних орієнтацій. Ми припускаємо, що рівень самооцінки фізичного розвитку та стану здоров'я юнаків і дівчат може мати певний вплив на формування їхніх ціннісних орієнтацій. Особливо це стосується підліткового віку, в якому відбувається завершення дуже важливого етапу особистісного формування.

Тому для визначення взаємообумовленості ціннісних орієнтацій та показників самооцінки фізичного розвитку юнаків і дівчат старшого шкільного віку було проведено кореляційний аналіз. За результатами дослідження взаємообумовленості кореляційних зв'язків між термінальними цінностями та самооцінкою фізичного розвитку юнаків 11 класу відмічаємо найбільшу кількість кореляційних зв'язків навколо термінальної цінності «цікава робота», а саме помірну кореляцію із: «здоров'ям» ( $r = 0,32, p < 0,05$ ), «стрункістю тіла» ( $r = 0,32, p < 0,05$ ) та «самооцінкою» ( $r = 0,28, p < 0,05$ ); цінність-ціль «кохання» корелює зі «здоров'ям» ( $r = 0,27, p < 0,05$ ), «координацією рухів» ( $r = 0,41, p < 0,05$ ), «стрункістю тіла» ( $r = 0,31, p < 0,05$ ), «спортивними здібностями» ( $r = 0,29, p < 0,05$ ), «силою» ( $r = 0,26, p < 0,05$ ), «гнучкістю» ( $r = 0,31, p < 0,05$ ) та «самооцінкою фізичного розвитку» ( $r = 0,53, p < 0,05$ ) (див. дод. Т, табл. 4.26).

В контексті нашого дослідження особливої уваги заслуговує вагома кореляція термінальної цінності «здоров'я» та «самооцінки», як показника

самоопису фізичного розвитку. Юнаки вважають, що для досягнення високого рівня здоров'я, потрібно мати високу самооцінку фізичного розвитку.

Вікові та статеві особливості розвитку учнів по-різному проявляються в їх індивідуальному формуванні. Це пов'язано з тим, що школярі в залежності від природних задатків і умов життя (зв'язок біологічного і соціального) істотно відрізняються один від одного. Ось чому розвиток кожного з них у свою чергу характеризується значними індивідуальними відмінностями та особливостями.

За результатами проведеного дослідження можна виділити статеві відмінності, в яких поєднуються як традиційні чоловічі й жіночі переваги цінностей, так і менш очікувані. Цікаво, що індивідуальні цінності у дівчат-випускниць виявилися більш значущими, ніж у юнаків. В свою чергу, ми зробили детальний аналіз кореляційних зв'язків показника «Самоопису фізичного розвитку» – «самооцінка» і виявили максимальну кількість позитивних кореляційних зв'язків з наступними цінностями: «впевненість у собі» ( $r = 0,31, p < 0,05$ ), «здоров'я» ( $r = 0,45, p < 0,05$ ), «задоволення від життя» ( $r = 0,50, p < 0,05$ ), «цікава робота» ( $r = 0,28, p < 0,05$ ), «кохання» ( $r = 0,53, p < 0,05$ ), «хороші і вірні друзі» ( $r = 0,55, p < 0,05$ ), «щасливе, сімейне життя» ( $r = 0,45, p < 0,05$ ), «рівні можливості для всіх» ( $r = 0,34, p < 0,05$ ) та «впевненість у собі» ( $r = 0,31, p < 0,05$ ). Тобто, через формування ціннісних орієнтацій ми маємо можливість впливати на самооцінку юнаків, яка в свою чергу має вплив на підвищення значущості цінності «здоров'я» через дієву складову фізичної активності. Також виявлено позитивні кореляційні зв'язки термінальної цінності «самостійність, як незалежність у судженнях та оцінках» з наступними показниками опитувальника «Самоопис фізичного розвитку»: «зовнішній вигляд» ( $r = 0,17, p < 0,05$ ), «витривалість» ( $r = 0,15, p < 0,05$ ), «глобальне, фізичне «Я»» ( $r = 0,10, p < 0,05$ ) та «сила» ( $r = 0,10, p < 0,05$ ). Втім дана цінність має ще й і негативний зв'язок зі «спортивними здібностями» ( $r = - 0,16, p < 0,05$ ), «координацією рухів» ( $r = - 0,14, p < 0,05$ ), «стрункістю тіла» ( $r = - 0,11, p < 0,05$ ), «самооцінкою» ( $r = - 0,10, p < 0,05$ ) та «здоров'ям» ( $r = - 0,10, p < 0,05$ ). Це може вказувати на те, що незадоволення своєю зовнішністю, спортивними

здібностями, станом здоров'я знижує загальну самооцінку юнаків та має негативний вплив на формування власної незалежної думки, через що вони можуть бути непевними у собі та соромляться висловлювати власну точку зору.

В контексті розгляду кореляційних зв'язків між ціннісними орієнтаціями та показниками самоопису фізичного розвитку дівчат-старшокласниць, варто зауважити, що отримані результати дослідження суттєво відрізняються від показників юнаків. Нами виявлено негативні кореляційні зв'язки між термінальною цінністю «суспільне визнання» та показниками «Самоопису фізичного розвитку» дівчат: «стрункістю тіла» ( $r = -0,27, p < 0,05$ ), «зовнішнім виглядом» ( $r = -0,29, p < 0,05$ ) та «самооцінкою» ( $r = -0,31, p < 0,05$ ) (див. дод. Т, табл. 4.27).

З цього робимо висновок про те, що бажання дівчат до суспільного визнання досить амбітні, але не завдяки гарному зовнішньому вигляду та стрункості тіла, а завдяки розвитку певних фізичних якостей, таких як: «координація рухів» ( $r = 0,26, p < 0,05$ ), «фізична активність» ( $r = 0,28, p < 0,05$ ), «гнучкість» ( $r = 0,25, p < 0,05$ ) та «витривалість» ( $r = 0,27, p < 0,05$ ). А від'ємний зв'язок говорить про те, що низька самооцінка зовнішності дівчат-старшокласниць заважає їм повноцінно реалізувати амбіції щодо кар'єрного зростання та знижує комунікативну активність у спілкуванні з однолітками. Варто зазначити, що це може виявлятися також у пригнічуванні лідерських якостей дівчат. З даним припущенням узгоджується також потреба дівчат у «свободі, як незалежності» та необхідності у «суспільному визнанні», про що свідчать кореляційні зв'язки термінальної цінності «самостійність, як незалежність» з наступними показниками самооцінки фізичного розвитку: «координація рухів» ( $r = 0,36, p < 0,05$ ), «фізична активність» ( $r = 0,37, p < 0,05$ ), «гнучкість» ( $r = 0,33, p < 0,05$ ) та «витривалість» ( $r = 0,37, p < 0,05$ ), «спортивні здібності» ( $r = 0,31, p < 0,05$ ).

Дослідження структури цінностей сучасних підлітків досить широко представлені в педагогіці та психології [441, 456]. Вчені стверджують, що з дорослішанням самооцінка підлітків стає більш диференційованою, вона

стосується не поведінки загалом, а поведінки в окремих соціальних ситуаціях та окремих вчинків, що сприяє становленню її об'єктивності, що насамперед помітно у формуванні нової внутрішньої позиції та виникненні особливих потреб [527]. Саме в цей період у юнаків-старшокласників дещо змінюється ставлення до фізичної активності, що зумовлює концентрацію зусиль на формуванні цінностей, в тому числі й цінностей фізичної культури. За даними вчених, емоційний фон підлітків стає нерівним і нестабільним. Підліток змушений постійно пристосовуватися до фізичних і фізіологічних змін у його організмі. Різко зростає цікавість до своєї зовнішності, формується новий образ фізичного «Я» [529].

Підтвердженням цьому є результати дослідження кореляційних зв'язків між термінальними цінностями та самооцінкою фізичного розвитку юнаків 11 класу, які вказують на тенденцію зміщення пріоритетності цінностей юнаків у бік життєвих цінностей, цінностей професіональної реалізації та цінностей міжособистісних відносин. Зауважимо, що при цьому простежується взаємообумовленість даних показників з самооцінкою фізичного розвитку. Це говорить про тісний зв'язок ціннісних орієнтацій молоді з рефлексією, яка аналізує власну діяльність, вчинки та якості, що в них проявляються. У нашому дослідженні самооцінка розглядається як здатність юнаків аналізувати власний фізичний стан, а це може впливати на формування внутрішнього світу і на цій основі формувати відповідні ціннісні орієнтації, оскільки через них з'являється можливість вираження певних індивідуальних особливостей підлітків та впливу на мотивацію до занять фізичною культурою і спортом.

Отже, цінності є одними з найважливіших регуляторів поведінки людини [368, 455, 458]. В них фіксується особлива значущість тих чи інших предметів (матеріальних або ідеальних) для конкретної особистості. Ціннісні орієнтації формуються у процесі засвоєння людиною певного соціального досвіду і виявляються в його цілях, переконаннях, інтересах, тобто в процесі соціалізації [157].

Академік В. Казначеев підкреслював, що здоров'я – це цілісний багатовимірний динамічний стан, який розвивається в процесі реалізації генетичного потенціалу в умовах конкретного соціального й екологічного середовища [224]. В контексті нашого дослідження ми виявили взаємообумовленість «самооцінки», як одного із показників опитувальника «Самоопис фізичного розвитку» та цінності «здоров'я» у юнаків, що підтверджується досить вагомим кореляційним зв'язком між ними. В свою чергу, варто відзначити, що самооцінка юнаків має велику кількість позитивних кореляцій з іншими термінальними цінностями. Це говорить про те, що високий рівень самооцінки юнаків має вплив як на їхні відносини з друзями, покращуючи сприйняття життя та допомагаючи отримати від нього задоволення, так і додає впевненості, впливаючи на рівень здоров'я та відносини у родині. Отже, через формування ціннісних орієнтацій ми маємо можливість впливати на рівень самооцінки, яка в свою чергу, через дієву складову фізичної активності впливає на підвищення значущості цінності «здоров'я». Підтвердженням нашої думки є теза І. Д. Бега та К. Островської про те, що ціннісна сфера особистості є чинником формування образу «Я», самооцінки і її ціннісних орієнтацій [86, 354].

Вчені зауважують, що сформовані ціннісні орієнтації – це свого роду «вісь» свідомості, яка забезпечує стійкість особистості та проявляється у типах її поведінки, інтересах, потребах, переконаннях, на основі яких і вибудовується ієрархія цінностей індивіда [358]. У зв'язку з цим, варто звернути увагу на від'ємну кореляцію між гарною зовнішністю, стрункістю тіла у дівчат та їх ціннісним вибором щодо цікавої роботи, бажанням суспільного визнання, впевненістю у собі та самостійністю.

Тому, на наше переконання, особливої уваги потребує питання необхідності врахування індивідуальних особливостей статури дівчат, розробки для них індивідуальних програм занять фізичними вправами при проведенні занять з фізичної культури, що в свою чергу сприятиме не тільки гармонійності тілобудови, а й формуванню у свідомості дівчат тих ціннісних орієнтацій, які для них виявилися пріоритетними, а саме: спрямованих на самостійність і

незалежність у судженнях та на суспільне визнання, тим самим підвищуючи їхню самооцінку.

Таким чином, в ході дослідження визначено, що при формуванні ціннісних орієнтацій через дієву складову фізичної активності можна впливати на підвищення самооцінки юнаків і дівчат, яка в свою чергу є індикатором самосвідомості і виражає ставлення особистості до самої себе та є основою для регуляції нею власної поведінки.

На основі кореляційного аналізу між ціннісними орієнтаціями та самооцінкою фізичного розвитку хлопців 5 та 6 класів визначено, що на їхнє переконання задля отримання цікавої роботи необхідно бути фізично досконалим та гарно виглядати, а розвиток фізичних якостей не має впливу на матеріальне благополуччя людини. Розуміння ж дівчатами життєрадісності та повноти життя асоціюється з певним рівнем здоров'я та фізичної активності.

Усвідомлення власного професійного становлення, здатність знаходити особистісний сенс у майбутній професійній діяльності, самостійно проектувати та творити своє професійне життя для хлопців, починаючи з 7 класу є вкрай важливим. Для дівчат 7 класу велике значення у реалізації власних цілей набуває стрункість тіла та зовнішній вигляд. Але вже з 13 років вони виявляють певний інтерес до стану власного здоров'я, розуміючи, що є фактори, завдяки яким здоров'я поповнюється (це, так звані здоров'язміцнюючі фактори – достатній рівень рухової активності (РА), фізичні вправи, здорове харчування, чисте повітря і вода тощо).

Якщо хлопці 8 класу вважають, що для досягнення певного рівня здоров'я потрібно мати високий рівень розвитку фізичних якостей, розвинені спортивні здібності та вести активний спосіб життя, то дівчата 8 класу, на відміну від хлопців, вважають, щоб бути здоровою людиною має бути тільки сильною. Також, на їхнє переконання, здоров'я та фізична активність не впливають на щасливі, сімейні стосунки.

У юнаків-дев'ятикласників з'являється розуміння щодо необхідності займатися РА, поліпшуючи тим самим власні фізичні якості. Також в цьому віці

для них значущості набуває власний зовнішній вигляд. Натомість цінність «здоров'я» не є значущою серед цінностей, вони не вбачають взаємозв'язку між фізичною культурою і загальною культурою особистості, що додатково інформує про низький соціальний статус фізичної культури.

Кореляційні зв'язки результатів дослідження дівчат-дев'ятикласниць засвідчують про зниження для них вагомості зовнішнього вигляду у порівнянні його значущості для дівчат у 7 класі.

Юнаки-десятикласники не вбачають взаємозв'язку між цінністю «здоров'я» і рівнем загального фізичного розвитку особистості, що додатково інформує про низький соціальний статус ЗСЖ у свідомості школярів, тобто – цінність «здоров'я», яка визнана учнями старших класів однією з головних, не є дієвою, оскільки не взаємозалежна з іншими цінностями. Десятикласниці, як і юнаки даного віку, до пріоритетних віднесли цінність стабільного матеріального забезпечення. Вони вважають, що для стабільного матеріального положення необхідно бути фізично активним та вдосконалювати власні фізичні якості, на думку десятикласниць – фізично здорова людина може краще реалізовувати цінності професійної самореалізації та бути ефективнішою у справах.

За результатами дослідження кореляційних зв'язків між термінальними цінностями та самооцінкою фізичного розвитку юнаків 11 класу виявлено тенденцію зміщення пріоритетності цінностей юнаків у бік життєвих цінностей, цінностей професійної реалізації та цінностей міжособистісних відносин, при цьому простежується взаємообумовленість даних показників із самооцінкою фізичного розвитку.

На підставі результатів дослідження нами виявлено, що через формування ціннісних орієнтацій юнаків і дівчат можна впливати на самооцінку, яка в свою чергу, через дієву складову фізичної активності підвищує значущість цінності «здоров'я» для юнаків старших класів. Натомість у дівчат такої закономірності не виявлено, цінність «здоров'я» для них має декларативний характер. З усього вищесказаного ми можемо зробити висновок, про те що ЗСЖ мало декларувати, його ще потрібно обґрунтувати та мотивувати за допомогою формування



цінностей фізичної культури, що сприяє розумінню школярами нерозривності морального й фізичного здоров'я особистості.

Результати дослідження кореляційних зв'язків між термінальними цінностями та самооцінкою фізичного розвитку дівчат 11 класу дозволили визначити від'ємну кореляцію між гарною зовнішністю, стрункістю тіла у дівчат та їх ціннісним вибором щодо цікавої роботи, бажанням суспільного визнання, впевненістю у собі та самостійністю. У зв'язку з цим, особливої уваги потребує питання необхідності урахування індивідуальних особливостей статури дівчат, розробки для них індивідуальних програм занять фізичними вправами при проведенні занять з фізичної культури. Визначені взаємообумовленості ціннісних орієнтацій і рівня самооцінки фізичного розвитку учнів старшого шкільного віку та вплив на даний процес занять фізичною культурою і спортом зрозуміло, не вичерпують всіх аспектів розв'язання цієї проблеми. Вона залишається актуальною і вимагає подальшої розробки важливих питань, до яких належать: визначення шляхів формування ціннісних орієнтацій в сфері фізичної культури і спорту з метою підвищення рівня самооцінки юнаків і дівчат; здійснення спеціального всеобучу учнівської молоді з метою підвищення їхньої обізнаності в питаннях цінностей фізичної культури та навичок ЗСЖ; удосконалення форм і методів взаємодії ЗЗСО та сім'ї з метою всебічного гармонійного розвитку особистості школярів та підготовки їх до самостійного дорослого життя.

#### **4.5. Адекватність самооцінки фізичного розвитку за показниками фізичної підготовленості школярів**

Говорячи про психолого-педагогічні аспекти здоров'я, перш за все, необхідно відзначити важливість емоційно-оцінного складової даного феномена. Ціннісне ставлення суспільства до здоров'я є запорукою не тільки утримання поточного статистичного рівня захворювань, але і його зниження. При цьому очевидно, що робота, яка спрямована на популяризацію ЗСЖ серед школярів, як одного з ключових чинників оздоровлення населення, абсолютно неможлива при

недостатній розробці структури розуміння цінності «здоров'я» і його впливу на цілісну психологічну систему, в тому числі і на «Я»-концепцію. Основні положення теорії формування «Я»-концепції в цілому, і розвитку адекватно-реалістичної самооцінки, зокрема, в контексті цілісного розвитку індивідуальності і особистості отримали своє відображення і конкретизацію в численних роботах [100, 244, 265, 266, 269]. Вважається, що «Я»-концепція – це сукупність уявлень людини про себе, яка формується онтогенетично, в тому числі – і на основі уявлень людини про своє тіло [191]. Цей концепт відображає сукупне уявлення людини про своє тіло, чуттєві, когнітивні аспекти тіла в свідомості людини, несвідомі аспекти тіла, фізіологічний еквівалент тіла, а також низку категорій суб'єктності тілесного буття.

Рівень фізичної підготовленості та фізичного розвитку може визначати певні компоненти «Я» фізичного людини. Це відбувається за рахунок власного свідомого відображення і переживань, які пов'язані з цим відображенням. Серед таких компонентів, перш за все, представляється можливим вивчення самооцінки людини. І з метою комплексного розуміння даного феномена, вважаємо за доцільне вивчення не тільки психологічних аспектів самооцінки фізичного розвитку школярів, а і визначення адекватності самооцінки рівня їхньої фізичної підготовленості за рахунок порівняння фактичних результатів самооцінки школярів з показниками самооцінки фізичного розвитку і стану здоров'я.

Вивчення властивостей самооцінки, її адекватності, самосвідомості, структури і функцій образу «Я» представляє не тільки теоретичний, але і практичний інтерес у зв'язку з формуванням життєвої позиції школярів, які навчаються в сільських та міських ЗЗСО. Сьогодні спеціалістами у галузі фізичної культури і спорту чимало уваги приділяється удосконаленню контролю показників фізичного розвитку школярів у процесі фізичного виховання. Проте, самооцінці фізичного розвитку за показниками фізичної підготовленості школярів наукових робіт обмаль.

Вище зазначені положення свідчать про актуальність теми дослідження, пов'язаного із вирішенням питання, яке має суттєве теоретичне і практичне значення для вдосконалення системи фізичного виховання школярів.

Самооцінка – це елемент самопізнання, рефлексії, яка характеризується емоційно насиченою оцінкою себе як особистості, своїх можливостей, критичному відношенню до себе і тим самим впливає на ефективність діяльності людини. Самооцінка формується протягом розвитку дітей і підлітків під впливом соціуму і може відображати їх ціннісні орієнтації, які стимулюють, або пригнічують діяльність спрямовану на саморозвиток [292, 303].

В дослідженнях [300, 302, 303, 304], які проводилися з учнями 5 – 11 класів було визначено, що в середньому шкільному віці школярі мають завищену самооцінку фізичної підготовленості при низькій фізичній активності, але з віком загальний рівень самооцінки юнаків і дівчат стає більш реалістичним і критичним відносно власного здоров'я і зовнішнього вигляду. Проте, автором не було проведено кореляційного аналізу між об'єктивними показниками результатів рухових тестів та суб'єктивними показниками самооцінки рухових здібностей респондентів.

Ми вважаємо, що необхідність дослідження самооцінки фізичного стану та порівняння її з фактичними показниками школярів виникла разом з потребою дослідити готовність хлопців та дівчат різного віку до самоконтролю та самовдосконалення засобами фізичного виховання та є важливим для визначення ефективності педагогічного контролю фізичної підготовленості в процесі фізичного виховання в ЗЗСО, який має бути стимулом для занять фізичними вправами як в урочних так і в позаурочних формах.

З погляду науковців вікової психології, у шкільному віці спостерігається інтенсивне формування самосвідомості з переорієнтування зовнішньої оцінки, думки дорослих, успішності в навчанні на внутрішню оцінку, на себе, на власні особистісні якості. Відбувається зародження психологічних новоутворень, закладається система цінностей, спрямованості, пріоритетів, цілей, відносин з дорослими і однолітками. Ці зміни впливають на різні сторони життєдіяльності

підлітків, в тому числі на процес професійного самовизначення та на психологічну готовність до самостійного життя [284].

Вивчення взаємозв'язку між об'єктивними показниками результатів рухових тестів та суб'єктивними показниками самооцінки рухових здібностей респондентів допоможе визначити засоби, завдяки яким школярі будуть мати змогу досягти власних цілей та підвищувати мотивацію до РА, як складової ЗСЖ.

Для проведення кореляційного аналізу були взяті наступні показники:

- тестування фізичної підготовленості;
- антропометричні методи дослідження;
- показники Індексу Руф'є;
- показники функціональної проби Мартіне-Кушелєвського;
- індекс Робінсона (ІР).

Відмінності між рівнями кореляційних зв'язків у хлопців та дівчат різного віку ми з'ясували саме у порівнянні фактичних показників здоров'я та фізичної підготовленості з показниками тестувальника «Самоопис фізичного розвитку».

В результаті дослідження кореляційних зв'язків самооцінки респондентів різного віку та статі було виявлено певні відмінності у взаємообумовленості фізичних якостей, стану здоров'я, оцінки зовнішності та глобального «Я» школярів.

Так, у хлопців 5 класу найбільшу кореляцію має показник силового індексу (СІ) із самооцінкою ( $r = 0,50$ ,  $p < 0,01$ ). Кореляційна матриця СІ з показниками оцінки здоров'я, координаційних, силових якостей, струнності тіла, зовнішності знаходиться на середньому кореляційному рівні у межах ( $r = 0,23 - 0,41$ ).

П'ятикласники не можуть адекватно оцінити свої координаційні здібності. Поняття достатньої «фізичної активності» у хлопців асоціюється через сприйняття своєї фізичної сили ( $r = 0,34$ ,  $p < 0,05$ ) та кількості спроб при виконанні тесту «Фламінго» ( $r = - 0,34$ ,  $p < 0,05$ ). «Спортивні здібності» хлопці відчують залежно від своєї довжини тіла ( $r = 0,34$ ,  $p < 0,05$ ), чим вищий, тим сильніший, сили правої та лівої кисті ( $r = 0,37$ ,  $p < 0,05$ ;  $r = 0,33$ ,  $p < 0,05$ ) і проби «Фламінго» ( $r = - 0,36$ ,  $p < 0,05$ ).

Силові здібності при самооцінці мають зв'язок із результатами функціональної проби Мартине-Кушелєвського ( $r = 0,30$ ,  $p < 0,05$ ), силовим індексом ( $r = 0,29$ ,  $p < 0,05$ ) і від'ємною кореляцією з кількістю згинань і розгинань рук в упорі лежачи ( $r = - 0,32$ ,  $p < 0,05$ ), тобто при низькому об'єктивному результаті в тесті, самооцінка силової підготовленості завищена. Такі фізичні здібності як гнучкість і витривалість не мають жодного значущого кореляційного зв'язку із результатами рухових тестів.

Загалом «самооцінка» фізичного розвитку хлопців 5 класів базується на показниках життєвого ( $r = 0,42$ ,  $p < 0,01$ ) та силового індексів ( $r = 0,50$ ,  $p < 0,01$ ). Найбільші середні коефіцієнти кореляції між показниками самооцінки і фактичними показниками фізичного розвитку не перевищують  $r = 0,19$ ,  $p > 0,05$  (самооцінка) і  $r = 0,17$ ,  $p > 0,05$  (стрункість тіла і спортивні здібності) (див. дод. У, табл. 4.28).

Так, у дівчат-п'ятикласниць найбільш високий рівень зв'язку параметрів, які досліджуються, було зафіксовано між показниками Індекса Руф'є, що характеризує фізичну роботоздатність та оцінює функціональний стан серцево-судинної і дихальної систем та наступними показниками тесту-опитувальника «Самоопис фізичного розвитку»: «самооцінка» ( $r = 0,49$ ,  $p < 0,01$ ), «стрункість тіла» ( $r = 0,49$ ,  $p < 0,01$ ), «зовнішній вигляд» ( $r = 0,45$ ,  $p < 0,01$ ), «координація рухів» ( $r = 0,37$ ,  $p < 0,01$ ), «сила» ( $r = 0,33$ ,  $p < 0,05$ ), «гнучкість» ( $r = 0,31$ ,  $p < 0,05$ ) та «здоров'я» ( $r = 0,28$ ,  $p < 0,05$ ).

Що стосується адекватності самооцінки фізичної підготовленості дівчатами 5 класу, нами не виявлено вагомих кореляційних зв'язків між показниками самоопису фізичного розвитку та реальними показниками фізичної підготовленості дівчат.

«Координація рухів» у дівчат 5 класу порівнювалась із результатами виконання рухових тестів: «човниковий» біг 4x9 м і тест «Фламінго», проте значущих кореляційних зв'язків між ними не було виявлено, що свідчить про певні труднощі при оцінці власних координаційних здібностей. Спортивні здібності дівчата відчують лише через індекс Робінсона ( $r = 0,37$ ,  $p < 0,01$ ), який

використовувався для оцінки функціонального стану серцево-судинної системи. Показники «сила» ( $r = 0,33, p < 0,05$ ) та «гнучкість» ( $r = 0,31, p < 0,05$ ) мають помірну кореляцію із результатами функціонального тесту Руф'є. Що не може свідчити про адекватність самооцінки, тому що, чим вище індекс Руф'є, тим нижча фізична роботоздатність. «Витривалість» має кореляційний зв'язок із довжиною тіла ( $r = 0,33, p < 0,05$ ) і від'ємною кореляцією з пробою Мартине-Кушелєвського ( $r = - 0,29, p < 0,05$ ).

Найбільші середні коефіцієнти кореляції між показниками самооцінки і фактичними показниками фізичного розвитку не перевищують  $r = 0,18, p > 0,05$  (стрункість тіла та зовнішній вигляд) і  $r = 0,15, p > 0,05$  (координація рухів, сила та самооцінка), що говорить про слабкий рівень адекватності самооцінки фізичного розвитку дівчат 5 класу (див. дод. У, табл. 4.29).

Отже, ми можемо говорити, що відсутність суттєвих кореляційних зв'язків із результатами рухових тестів та функціональних показників, свідчить про низьку значущість педагогічного контролю фізичної підготовленості в процесі фізичного виховання школярів 5 класів.

Проаналізуємо кореляційні зв'язки між показниками самоопису фізичного розвитку та показниками фізичної підготовленості та рівня функціонального стану школярів 6 класу.

За кількістю кореляційних зв'язків у хлопців лідирує показник самоопису «самооцінка». Простежуємо 9 наступних кореляційних зв'язків: помірну позитивну кореляцію з антропометричним показником «маси тіла» ( $r = 0,33, p < 0,05$ ), тестом Руф'є, що характеризує фізичну роботоздатність людини ( $r = 0,28, p < 0,05$ ) та показником розвитку фізичних якостей «біг 30 м» ( $r = 0,28, p < 0,05$ ) та негативну кореляцію з показниками функціонального стану: «ЧСС» ( $r = - 0,39, p < 0,05$ ), «ЖЄЛ» ( $r = - 0,27, p < 0,05$ ), «ЖІ» ( $r = - 0,44, p < 0,05$ ), «ІР» ( $r = - 0,32, p < 0,05$ ) та показником розвитку фізичних якостей «човниковим» бігом ( $r = - 0,35, p < 0,05$ ).

Адекватність оцінки при самоописі фізичних якостей визначалася шляхом порівняння фактичних показників фізичного розвитку з результатами

самооцінки. Так, координація рухів у хлопців 6 класу порівнювалась із результатами виконання рухових тестів: «човниковий» біг і тест «Фламінго». Зауважимо, що значущих кореляційних зв'язків між тестом «Фламінго» та самооцінкою кореляції не було виявлено, натомість виявлено від'ємний зв'язок між результатом «човникового» бігу 4x9 метрів та самооцінкою координації рухів ( $r = - 0,35$ ,  $p < 0,05$ ), що засвідчує про те, що при низькому об'єктивному результаті тестування, самооцінка узгодженості рухів у хлопців 6 класу завищена.

Адекватність самооцінки спортивних здібностей у хлопців 6 класу визначалася за результатами кореляції швидкісно-силових якостей (стрибок у довжину з місця) ( $r = 0,30$ ,  $p < 0,05$ ) та розвитку спритності («човниковий» біг 4x9 м) ( $r = - 0,37$ ,  $p < 0,05$ ). Від'ємний зв'язок говорить про те, що при низькому результаті «човникового» бігу, самооцінка спортивних здібностей також має завищений характер.

Адекватність самооцінки силових здібностей ми маємо визначати за кореляцією з результатами тестування силових здібностей, але ми не знаходимо значущої кореляції між вищевказаними показниками, натомість існує кореляція самооцінки силових здібностей та показників ССС, зокрема: АТсист. та АТдіаст. ( $r = 0,30$ ,  $p < 0,05$  та  $r = - 0,33$ ,  $p < 0,05$  відповідно), а також із силою правої кисті ( $r = - 0,32$ ,  $p < 0,05$ ).

«Самооцінка» фізичного розвитку хлопців 6 класу базується на кореляції показників: маси тіла ( $r = 0,33$ ,  $p < 0,05$ ), ЧССсп.уд/хв. ( $r = - 0,39$ ,  $p < 0,05$ ), життєвого індексу ( $r = - 0,44$ ,  $p < 0,05$ ), індексу Робінсона ( $r = - 0,32$ ,  $p < 0,05$ ) та «човникового» бігу ( $r = - 0,35$ ,  $p < 0,05$ ).

Коефіцієнти кореляції між показниками самооцінки і фактичними показниками фізичного розвитку не перевищують  $r = 0,21$ ,  $p < 0,05$  (самооцінка) (див. дод. У, табл. 4.30).

Кореляційні зв'язки показників тестування фізичних якостей, функціонального стану та антропометричних показників з самооцінкою фізичного розвитку дівчат 6 класу засвідчують, що за щільністю кореляції на

перший план для дівчат стає «зовнішній вигляд» та «стрункість». Самооцінка «зовнішнього вигляду» безпосередньо корелює з показником «маси тіла» ( $r = 0,32, p < 0,05$ ). Але негативний зв'язок «самооцінки» з результатами силового тесту «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» ( $r = - 0,29, p < 0,05$ ) та тесту на гнучкість «нахил тулуба» ( $r = - 0,31, p < 0,05$ ) свідчить про те, що при низькому рівні силових здібностей та гнучкості, самооцінка дівчат може мати дещо завищений характер.

Шестикласниці не зможуть повноцінно оцінити свої фізичні здібності, про що свідчить відсутність значущих кореляційних зв'язків результатів рухових вправ з самооцінкою «фізичної активності». «Спортивні здібності» дівчат 6 класу залежать від «маси тіла». Про це свідчить позитивна кореляція даних показників ( $r = 0,38, p < 0,05$ ).

Власний «зовнішній вигляд» у дівчат асоціюється зі «стрункістю тіла», про що свідчить помірна кореляція показників «зовнішній вигляд» з «масою тіла» ( $r = 0,32, p < 0,05$ ) і негативну кореляцію із «нахилом тулуба вперед» ( $r = - 0,31, p < 0,05$ ).

Силові здібності мають негативну кореляцію із індексом Робінсона ( $r = - 0,30, p < 0,05$ ), а це в свою чергу означає, що при низькому результаті тестування, самооцінка дівчат є завищеною.

«Гнучкість» має кореляційний зв'язок із наступними показниками: «масою тіла» ( $r = 0,33, p < 0,05$ ), ЖЄЛ ( $r = 0,42, p < 0,05$ ) та має від'ємну кореляцію з АТсист. ( $r = - 0,29, p < 0,05$ ), АТдіаст. ( $r = - 0,50, p < 0,05$ ), «човниковим» бігом 4x9 м ( $r = - 0,43, p < 0,05$ ). Але з реальними показниками тестування на «гнучкість» кореляції не знайдено. «Витривалість» має кореляцію з тестом «піднімання тулуба в сід» ( $r = 0,30, p < 0,05$ ).

Взагалі коефіцієнти кореляції між показниками «Самоопису фізичного розвитку» і фактичними показниками розвитку фізичних якостей є незначущими та не перевищують  $r = 0,22, p < 0,05$  (гнучкість) (див. дод. У, табл. 4.31).

При аналізі кореляційних зв'язків показників тестувань хлопців 7 класу, помірна кореляція простежується між «фізичною активністю» та показниками



функціонального стану школярів: АТсист. ( $r = -0,31, p < 0,05$ ), пробою Мартине-Кушелевського ( $r = -0,30, p < 0,05$ ) та індексом Робінсона ( $r = -0,38, p < 0,05$ ).

Координаційні здібності хлопців 7 класу мають кореляційний зв'язок із ЖЄЛ ( $r = 0,30, p < 0,05$ ), «човниковим» бігом 4x9 м ( $r = 0,36, p < 0,05$ ), а також від'ємну кореляцію із вправою швидко-силового характеру ( $r = -0,36, p < 0,05$ ), вправою на гнучкість ( $r = -0,34, p < 0,05$ ) та пробою на рівновагу ( $r = -0,41, p < 0,05$ ).

Негативна кореляція спостерігається між самооцінкою «фізичної активності» та стрибком у довжину з місця ( $r = -0,32, p < 0,05$ ), натомість з «човниковим» бігом відмічається помірна позитивна кореляція ( $r = 0,26, p < 0,05$ ).

«Стрункість тіла» та «зовнішній вигляд» у хлопців 7 класу корелює із силовим індексом ( $r = 0,40, p < 0,05$  та  $r = 0,34, p < 0,05$ ), а самооцінка таких фізичних якостей, як «сила» і «витривалість» мають від'ємний зв'язок із результатами силового індексу ( $r = -0,35, p < 0,05$  та  $r = -0,44, p < 0,05$  відповідно). Це може говорити про те, що вони вважають силу невід'ємною частиною ідеального зовнішнього вигляду для чоловіків, а негативна кореляція свідчить про завищену самооцінку даних якостей.

Показник «самооцінка» у хлопців 7 класу ґрунтується на результатах індексу Робінсона (IP) ( $r = 0,39, p < 0,05$ ). Найбільші середні коефіцієнти кореляції між показниками самооцінки і фактичними показниками фізичного розвитку не перевищують  $r = 0,22, p < 0,05$  (спортивні здібності) (див. дод. У, табл. 4.32), що унеможливає визначення адекватності самооцінки хлопців 7 класу.

Науковці відмічають, що результати самоспостереження й самоаналізу, до яких підлітки звертаються досить часто, фіксуються в їхній самооцінці. А розвиток самооцінки підлітків є складним і суперечливим процесом. Вона є загалом нестійкою, а їхній рівень домагань часто не відповідає реальним досягненням. Вчені зауважують, що така неадекватність є віковою нормою, вона цілком закономірна і є джерелом самовиховання особистості та її подальшого розвитку [429]. І. С. Кон [245] вказує, що окремі характеристики образу тіла, що відповідають окремим руховим навичкам, узагальнюються оцінкою фізичних

якостей і дуже тісно пов'язуються із загальним образом «Я» [245, 246]. Учений вважав, що безпосередньо в цей період можуть виникнути труднощі із самосприйняттям та із незадовільним образом власного тіла. Виходить, що самооцінка і ступінь задоволеності собою залежить від сприймання та задоволеності власною зовнішністю [245].

Прослідкуємо кореляцію самооцінки зовнішнього вигляду дівчат з іншими показниками кореляційного аналізу. Так, відмічаємо позитивний кореляційний зв'язок із показниками розвитку фізичних якостей: «біг 60 м» ( $r = 0,34$ ,  $p < 0,05$ ), «рівномірний біг» та «згинання та розгинання рук в упорі лежачі» ( $r = 0,34$ ,  $p < 0,05$ ), «нахил тулуба» ( $r = 0,26$ ,  $p < 0,05$ ) та негативний зв'язок з показником тесту «Фламінго» ( $r = - 0,48$ ,  $p < 0,05$ ). Тобто, у дівчат 7 класу з'являється розуміння у корисності та необхідності занять фізичною культурою і спортом.

Також прослідковується позитивна кореляція показника самоопису «спортивні здібності» із: фізіологічним показником нормального ритму серцебиття ( $r = 0,32$ ,  $p < 0,05$ ), біговими вправами (біг на 60 м та рівномірний біг на 1000 м) ( $r = 0,34$ ,  $p < 0,05$  та  $r = 0,44$ ,  $p < 0,05$  відповідно), силовою вправою (згинання та розгинання рук в упорі лежачи) ( $r = 0,40$ ,  $p < 0,05$ ), що свідчить про адекватність самооцінки спортивних здібностей дівчатами 7 класу. «Координація рухів» має позитивний кореляційний зв'язок із: ЧСС ( $r = 0,34$ ,  $p < 0,05$ ), силовим індексом ( $r = 0,30$ ,  $p < 0,05$ ), згинанням та розгинанням рук в упорі лежачи ( $r = 0,33$ ,  $p < 0,05$ ) та підніманням тулуба ( $r = 0,30$ ,  $p < 0,05$ ). «Фізична активність» має кореляційний зв'язок лише із тестом «Фламінго» ( $r = 0,37$ ,  $p < 0,05$ ).

«Глобальне фізичне «Я»» корелює із згинанням та розгинанням рук в упорі лежачі ( $r = 0,33$ ,  $p < 0,05$ ) та пробою «Фламінго» ( $r = 0,32$ ,  $p < 0,05$ ). Силкові здібності мають негативну кореляцію із силою лівої кисті ( $r = - 0,30$ ,  $p < 0,05$ ), а також позитивний кореляційний зв'язок із пробою на рівновагу ( $r = 0,57$ ,  $p < 0,05$ ). При самооцінці гнучкості не виявлено жодного значущого кореляційного зв'язку. У витривалості прослідковується кореляція із силовою вправою ( $r = 0,33$ ,  $p < 0,05$ ). Самооцінка фізичного розвитку корелює із масою тіла ( $r = - 0,31$ ,  $p < 0,05$ ),

індексом маси тіла ( $r = -0,32, p < 0,05$ ) та згинанням та розгинанням рук в упорі лежачі ( $r = 0,36, p < 0,05$ ).

Відмічено, що для дівчат мають чимале значення має їх зовнішність, яка асоціюється зі стрункістю. Спираючись на результати кореляції, ми можемо зауважити, що на рівень самооцінки дівчат у 7 класі мають їхні показники маси тіла. Але, взагалі, кореляційні зв'язки між показниками фізичного розвитку та показниками «Самоопису фізичного розвитку» не перевищують коефіцієнт кореляції  $r = 0,16, p < 0,05$  (див. дод. У, табл. 4.33).

Отримавши результати кореляції тестувань хлопців 8 класу, нам було цікаво проаналізувати взаємозв'язок самооцінки спортивних здібностей респондентів з їхніми результатами тестування фізичних якостей, але нажаль ми не виявили жодного значущого кореляційного зв'язку.

Самооцінка «координації рухів» у хлопців 8 класу має від'ємну кореляцією із «довжиною тіла» ( $r = -0,34, p < 0,05$ ), позитивний кореляційний зв'язок із «індексом маси тіла» ( $r = 0,34, p < 0,05$ ) та «підніманням тулуба в сід» ( $r = 0,33, p < 0,05$ ). Показник «Самоопису фізичного розвитку» «фізична активність» має лише один значущий позитивний кореляційний зв'язок із тестом «Фламінго» ( $r = 0,36, p < 0,05$ ). «Глобальне фізичне «Я»» має позитивний кореляційний зв'язок із силою лівої кисті ( $r = 0,33, p < 0,05$ ). Відмічаємо помірну позитивну кореляцію силових здібностей із «масою тіла» хлопців ( $r = 0,31, p < 0,05$ ), ЖЄЛ ( $r = 0,31, p < 0,05$ ), тестом Руф'є ( $r = 0,39, p < 0,05$ ), «бігом на 60 м» ( $r = 0,34, p < 0,05$ ) та від'ємну кореляцію із «життєвим індексом» ( $r = -0,40, p < 0,05$ ). «Самооцінка» фізичного розвитку хлопців 8 класу має тільки негативні зв'язки із показником «бігу на 60 м» ( $r = -0,38, p < 0,05$ ) та пробою «Фламінго» ( $r = -0,72, p < 0,05$ ).

Отже, як і у хлопців молодших за віком, значущих коефіцієнтів кореляції між показниками самооцінки і фактичними показниками фізичного розвитку восьмикласників не було виявлено, а наявні кореляційні зв'язки не перевищують коефіцієнта кореляції ( $r = 0,19, p < 0,05$ ) із самооцінкою «гнучкості» (див. дод. У, табл. 4.34).

Підлітковий вік характеризується виробленням ціннісних орієнтацій: спрямованості особистості на певні цінності – еталони життя. Самооцінка – це елемент самосвідомості, який характеризується емоційно насиченими оцінками себе як особистості, власних здібностей, моральних якостей і вчинків. Тим самим самооцінка впливає на ефективність діяльності людини, подальший розвиток її особистості [301].

Науковці слушно зауважують, що адекватна самооцінка дозволяє людині правильно співвідносити власні сили, а неадекватна (завищена або занижена) самооцінка деформує внутрішній світ особистості, перекидає її мотиваційну та емоційно-вольову сфери і за рахунок цього ставить перепони на шляху її гармонійного розвитку [301]. Тому, у нашій розвідці важливо встановити особливості сприйняття свого фізичного розвитку у школярів, дослідити особливості ставлення до свого фізичного «Я» хлопців і дівчат 5 – 11 класів, а також визначити ступінь впливу показників фізичного «Я» на загальну самооцінку наших респондентів.

Аналіз кореляційних зв'язків показників тестування дівчат 8 класу показав, що за щільністю кореляції нашу увагу привернув зв'язок показника антропометричних даних «довжина тіла» (ДТ) із наступними показниками «Самоопису фізичного розвитку»: «зовнішній вигляд» ( $r = 0,41, p < 0,05$ ), «координація рухів» ( $r = 0,34, p < 0,05$ ) та «стрункність тіла» ( $r = 0,29, p < 0,05$ ), що вказує на переконання дівчат про те, що для них «приваблива зовнішність» та «стрункність тіла» асоціюється з відповідним ростом і є для них важливою характеристикою. Кореляція самооцінки «зовнішнього вигляду» із показником тестування гнучкості – «нахил тулуба вперед» ( $r = 0,35, p < 0,05$ ), засвідчує про пріоритетність розвитку даної фізичної якості для дівчат. Але про адекватність самооцінки «гнучкості» ми не можемо говорити, так як не знайдено достатньої кореляції між показниками самооцінки та фактичним тестуванням даної якості.

За негативними кореляційними зв'язками дівчат 8 класу встановлено, що чим вище зріст має дівчина, тим нижче в неї фізична активність ( $r = - 0,31, p < 0,05$ ) та витривалість ( $r = - 0,34, p < 0,05$ ).

Середні коефіцієнти кореляції між показниками тесту «Самоопис фізичного розвитку» та фактичними показниками фізичного розвитку дівчат 8 класу є низькими та незначущими, що не дає нам змогу надати оцінку адекватності самооцінки фізичного розвитку і здоров'я дівчатами 8 класу (див. дод. У, табл. 4.35).

Результати кореляції тестування дев'ятикласників показують найбільшу кількість кореляційних зв'язків (див. дод. У, табл. 4.36). Почнемо аналіз із цінності «здоров'я», яка в уяві школярів є значущою й пріоритетною. Зокрема, виявлено позитивну кореляцію між самооцінкою «здоров'я» та результатами наступних тестів: «життєвим індексом» (ЖІ), ( $r = 0,38, p < 0,01$ ), «силовим індексом» (СІ) ( $r = 0,38, p < 0,01$ ) та «стрибком у довжину з місця» ( $r = 0,37, p < 0,01$ ) та від'ємну кореляцію з «індексом Робінсона» ( $r = - 0,41, p < 0,01$ ), ЧСС ( $r = - 0,32, p < 0,01$ ), що говорить про те, що з віком у юнаків адекватність самооцінки «здоров'я» стає більш реальною та в їхній уяві пов'язується з розвитком силових якостей та функціональних можливостей організму людини, що є позитивним фактором у формуванні ЗСЖ школярів. Аналіз негативних кореляційних зв'язків суб'єктивної оцінки «здоров'я» з масою тіла, його довжиною, підніманням тулуба свідчить, що юнаки не пов'язують ці показники із впливом на їхнє здоров'я.

Наступний показник самоопису фізичного розвитку, який має щільні кореляційні зв'язки з багатьма показниками – це «координація рухів». Знаходимо позитивну кореляцію з: АТсист. ( $r = 0,31, p < 0,05$ ), АТдіаст. ( $r = 0,44, p < 0,01$ ), «силою правої кисті» ( $r = 0,31, p < 0,05$ ), «підніманням тулуба в сід» ( $r = 0,31, p < 0,05$ ) та «нахилом тулуба вперед з положення сидячи» ( $r = 0,56, p < 0,01$ ). Але з цих показників ми не можемо судити про адекватність самооцінки даної якості. Від'ємна кореляція простежується із «човниковим» бігом 4x9 м ( $r = - 0,51, p < 0,01$ ), пробєю Руф'є ( $r = - 0,40, p < 0,01$ ), рівномірним бігом ( $r = - 0,37, p < 0,01$ ), що є об'єктивним, тому що чим менше ці показники, тим краще результат в тестах.

Показник самоопису «фізична активність» є значущим для юнаків 9 класу, так як має також щільну кореляцію з багатьма показниками тестів.

Простежується позитивний кореляційний зв'язок із «масою тіла» (МТ), ( $r = 0,44, p < 0,01$ ), «індексом маси тіла» (ІМТ) ( $r = 0,41, p < 0,01$ ), «нахилом тулуба» ( $r = 0,50, p < 0,01$ ), від'ємний зв'язок з результатом тесту Руф'є ( $r = - 0,45, p < 0,01$ ), «човниковим» бігом 4x9 метрів ( $r = - 0,46, p < 0,01$ ), що можна вважати адекватним результатом фізичної активності. Але такі позитивні зв'язки з ЧССсп. ( $r = 0,46, p < 0,01$ ), індексом Робінсона (ІР) ( $r = 0,51, p < 0,01$ ), від'ємні зв'язки з життєвим та силовими індексами, силою кисті, стрибком у довжину з місця свідчать про те, що фізична активність втрачає сенс, коли більшого значення набувають вище зазначені показники з низькими результатами.

«Спортивні здібності» більш адекватно у дев'ятикласників асоціюються взаємозв'язками з тестом Руф'є ( $r = - 0,308, p < 0,05$ ), «бігом на 60 м» ( $r = - 0,24, p < 0,05$ ), «силою кисті» ( $r = 0,26, p < 0,05$ ), «підніманням тулуба» ( $r = 0,32, p < 0,05$ ), «човниковим» бігом (4x9 метрів) ( $r = - 0,66, p < 0,01$ ), «нахилом тулуба» ( $r = 0,26, p < 0,05$ ).

Самооцінка силових якостей юнаків має позитивну кореляцію із «стрибком у довжину з місця» ( $r = 0,32, p < 0,05$ ) та «силою лівої руки» ( $r = 0,29, p < 0,05$ ).

Науковці стверджують, що самооцінку фізичного розвитку юнаки безпосередньо пов'язують зі своєю силою та фізичною активністю, дівчата – із зовнішністю та координацією рухів [304]. У нашому дослідженні ми також спостерігаємо, що для дівчат з віком особливого значення набуває самооцінка, на яку впливає зовнішній вигляд та стрункість тіла (див. дод. У, табл. 4.37).

Самооцінка «стрункості тіла» у дівчат корелює із «довжиною тіла» (ДТ) ( $r = 0,30, p < 0,05$ ), чим вище, тим стрункіша дівчина, пробою Мартине-Кушелєвського ( $r = - 0,41, p < 0,01$ ), що свідчить про фізичну роботоздатність. «Зовнішній вигляд» вони асоціюють із пробою Мартине-Кушелєвського ( $r = - 0,33, p < 0,05$ ) та індексом Робінсона ( $r = 0,30, p < 0,05$ ). Такі дані не є для нас

інформативними і нажаль ми не можемо визначити адекватність самооцінки дівчат за показником – «зовнішній вигляд».

Силові здібності дівчат корелюють лише із «довжиною тіла» ( $r = 0,30$ ,  $p < 0,05$ ). При самооцінці таких фізичних якостей, як: «гнучкість», «витривалість» не виявлено жодного суттєвого кореляційного зв'язку. Самооцінка фізичного розвитку корелює із ЖЄЛ ( $r = 0,30$ ,  $p < 0,05$ ) та прослідковується від'ємна кореляція із «бігом на 60 м» ( $r = - 0,30$ ,  $p < 0,05$ ), «нахилом тулуба вперед» ( $r = - 0,34$ ,  $p < 0,05$ ) та вправою на рівновагу ( $r = - 0,37$ ,  $p < 0,01$ ).

У дев'ятикласниць показники самоопису фізичного розвитку: «координація рухів», «фізична активність», «спортивні здібності» не мають жодної суттєвої кореляції з будь-яким показником фізичної підготовленості. Найвищі коефіцієнти кореляції між показниками самооцінки і фактичними показниками фізичного розвитку не перевищують ( $r = 0,15$ ,  $p > 0,05$ ).

За даними психологів, у підлітковому віці спостерігається інтенсивне формування самосвідомості з переорієнтування зовнішньої оцінки, думки дорослих, успішності в навчанні на внутрішню оцінку, на себе, на власні особистісні якості. Відбувається зародження психологічних новоутворень, закладається система цінностей, спрямованості, пріоритетів, цілей, відносин з дорослими і однолітками [274].

Тому самосвідомість та самооцінка юнаків і дівчат значною мірою залежить від стереотипних уявлень про чоловіків та жінок. У зв'язку з цим відбувається диференціація цінностей тілесних рухових якостей відповідно до чоловічих та жіночих еталонів, що може призвести до вибіркового ставлення до різних видів РА [494].

Так, нами не знайдено взаємообумовленості у кореляційних зв'язках самооцінки наступних фізичних якостей: «координації рухів», «фізичної активності», «спортивних та силових здібностей», «струнності тіла», «глобального фізичного «Я»» та «зовнішнього вигляду» юнаків 10 класу з показниками тестування фізичної підготовленості та розвитку фізичних якостей.

Середній показник коефіцієнту кореляції між показниками самооцінки і фактичними показниками фізичного розвитку не перевищує ( $r = 0,13$ ,  $p < 0,05$ ) (див. дод. У, табл. 4.38).

Натомість, у дівчат 10 класу варто виділити кореляцію самооцінки «спортивні здібності» із «силою лівої кисті» ( $r = 0,32$ ,  $p < 0,05$ ) та «стрибком у довжину з місця» ( $r = 0,34$ ,  $p < 0,05$ ) (див. дод. У, табл. 4.39).

Самооцінка «Глобального фізичного «Я»» корелює лише із тестом «Фламінго» ( $r = 0,33$ ,  $p < 0,05$ ), а «зовнішній вигляд» із «бігом на 100 м» ( $r = 0,30$ ,  $p < 0,05$ ), «силою лівої кисті» ( $r = 0,33$ ,  $p < 0,05$ ), «підніманням тулуба в сід» ( $r = - 0,36$ ,  $p < 0,05$ ), «стрибком у довжину з місця» ( $r = 0,44$ ,  $p < 0,05$ ), «нахилом тулуба вперед» ( $r = - 0,38$ ,  $p < 0,05$ ) та тестом «Фламінго» ( $r = 0,45$ ,  $p < 0,05$ ). Це є чудовий приклад того, якщо дитина має гарний зовнішній вигляд, вона обов'язково має бути фізично розвиненою. «Гнучкість» має вагомні показники із тестом Руф'є ( $r = 0,32$ ,  $p < 0,05$ ), біговими вправами (біг на 100 м) ( $r = 0,37$ ,  $p < 0,05$ ); рівномірний біг ( $r = 0,39$ ,  $p < 0,05$ ). Прослідковується від'ємна кореляція із ЖЄЛ ( $r = - 0,34$ ,  $p < 0,05$ ) та «підніманням тулуба в сід» ( $r = - 0,37$ ,  $p < 0,05$ ). При самооцінці «витривалості» простежується кореляційний зв'язок із «життєвим та силовим індексами» ( $r = 0,33$ ,  $p < 0,05$ ;  $r = 0,30$ ,  $p < 0,05$ ). Існує негативна кореляція із «масою тіла» ( $r = - 0,35$ ,  $p < 0,05$ ), тестом Руф'є ( $r = - 0,36$ ,  $p < 0,05$ ) та «силою лівої кисті» ( $r = - 0,34$ ,  $p < 0,05$ ). При «самооцінці» фізичного розвитку виявлено кореляційний зв'язок із ЖЄЛ ( $r = - 0,33$ ,  $p < 0,05$ ), тестом Руф'є ( $r = 0,37$ ,  $p < 0,05$ ), «бігом на 100 м» ( $r = 0,38$ ,  $p < 0,05$ ), «рівномірним бігом» ( $r = 0,44$ ,  $p < 0,05$ ) та «підніманням тулуба в сід» ( $r = - 0,39$ ,  $p < 0,05$ ).

Середні коефіцієнти кореляції між показниками самооцінки і фактичними показниками фізичного розвитку не перевищують  $r = 0,2$ ,  $p < 0,05$  («зовнішній вигляд» та «витривалість»).

Аналізуючи «координацію рухів» за самооцінкою юнаків 11 класу і результатами виконання рухових тестів «човниковий» біг 4x9 м та тестом «Фламінго», можна констатувати, що існує від'ємна кореляція із тестом «Фламінго» ( $r = - 0,50$ ,  $p < 0,05$ ), тобто оцінка наближена до об'єктивного



результату у зв'язку з тим, що чим менше спроб при утриманні пози «Фламінго», тим краще результат.

Силові якості юнаків при самооцінці мають найбільш об'єктивне підтвердження, так як виявлено значущі кореляційні зв'язки з результатами наступних тестів: «силою правої та лівої кисті» ( $r = 0,56, p < 0,05$ ;  $r = 0,54, p < 0,05$ ), «рівномірним бігом» (1500 м) ( $r = 0,51, p < 0,05$ ), «підніманням тулуба в сід» ( $r = 0,46, p < 0,05$ ). Від'ємний кореляційний зв'язок простежується серед таких показників фізичної підготовленості, як: «біг на 100 м» ( $r = - 0,64, p < 0,05$ ), тест «Фламінго» ( $r = - 0,55, p < 0,05$ ). Самооцінка «гнучкості» у юнаків корелює із функціональним тестом Руф'є ( $r = 0,69$ ), «рівномірним бігом» ( $r = 0,50, p < 0,05$ ) та «підніманням тулуба в сід» ( $r = 0,34, p < 0,05$ ), тестом «Фламінго» ( $r = - 0,48, p < 0,05$ ), «бігом на 100 м» ( $r = - 0,39, p < 0,05$ ) та «стрибком у довжину з місця» ( $r = - 0,37, p < 0,05$ ), а не з самим тестом на «гнучкість». А «витривалість» має кореляційний зв'язок з такими показниками фізичної підготовленості, як: тест Руф'є ( $r = 0,60, p < 0,05$ ), «рівномірний біг» ( $r = 0,41, p < 0,05$ ) та «піднімання тулуба в сід» ( $r = 0,31, p < 0,05$ ), що входить у протиріччя з оцінкою індексу Руф'є, тобто чим вище індекс, тим гірша фізична роботоздатність. Прослідковується від'ємна кореляція у «бігу на 100 м» ( $r = - 0,41, p < 0,05$ ) та в «стрижку у довжину з місця» ( $r = - 0,36, p < 0,05$ ).

Отже, можна сказати, що в цілому «самооцінка» фізичного розвитку юнаків 11 класів адекватно базується на результатах силових тестів («сила правої та лівої кисті»,  $r = 0,47, p < 0,05$ ;  $r = 0,49, p < 0,05$ ), «підніманні тулуба в сід» ( $r = 0,35, p < 0,05$ ), тесті «Фламінго» ( $r = - 0,59, p < 0,05$ ), «бігу на 100 м» ( $r = - 0,54, p < 0,05$ ). Найвищі середні коефіцієнти кореляції між показниками самооцінки і фактичними показниками фізичного розвитку відмічаються при оцінці «зовнішнього вигляду» ( $r = 0,28, p < 0,05$ ), «сили» ( $r = 0,26, p < 0,05$ ), «координації рухів» і загальній самооцінці ( $r = 0,25, p < 0,05$ ) (див. дод. У, табл. 4.40).

У дівчат 11 класів відмічається досить багато значущих коефіцієнтів кореляції з руховими тестами і самооцінкою рухових здібностей, які вступають у протиріччя між собою. Так взаємозв'язок «координації рухів» з тестом

«Фламінго» має бути негативний, а він позитивний, а зв'язок з тестами «піднімання тулуба в сід» ( $r = -0,52, p < 0,05$ ), «згинання та розгинання рук в упорі лежачі» ( $r = -0,47, p < 0,05$ ), «нахил тулуба вперед» ( $r = -0,43, p < 0,05$ ) та «стрибок у довжину з місця» ( $r = -0,31, p < 0,05$ ) має бути позитивний.

Подібна тенденція склалася із «фізичною активністю». Позитивна кореляція притаманна з тестом «Фламінго» ( $r = 0,59, p < 0,05$ ), а від'ємна з АТсист. ( $r = -0,54, p < 0,05$ ), «підніманням тулуба в сід» ( $r = -0,53, p < 0,05$ ), «нахилом тулуба вперед» ( $r = -0,45, p < 0,05$ ), «згинанням та розгинанням рук в упорі лежачі» ( $r = -0,43, p < 0,05$ ), ЖЄЛ ( $r = -0,35, p < 0,05$ ), «рівномірним бігом» ( $r = -0,33, p < 0,05$ ) та «стрибком у довжину з місця» ( $r = -0,31, p < 0,05$ ). «Спортивні здібності» дівчат мають позитивну кореляцію тільки з тестом «Фламінго» ( $r = 0,50, p < 0,05$ ). А від'ємний кореляційний зв'язок ми бачимо із АТсист. ( $r = -0,57, p < 0,05$ ), «підніманням тулуба в сід» ( $r = -0,39, p < 0,05$ ), «нахилом тулуба вперед» ( $r = -0,38, p < 0,05$ ), «бігом на 100 м» ( $r = -0,34, p < 0,05$ ), «згинанням та розгинанням рук в упорі лежачі» ( $r = -0,32, p < 0,05$ ) та «рівномірним бігом» ( $r = -0,28, p < 0,05$ ). Силкові здібності при самооцінці мають кореляційний зв'язок із результатами тесту «Фламінго» ( $r = 0,47, p < 0,05$ ), життєвим ( $r = 0,43, p < 0,05$ ) та силовим індексами ( $r = 0,34, p < 0,05$ ). Від'ємна кореляція простежується серед таких показників фізичної підготовленості, як: «човниковий» біг 4x9 м ( $r = -0,49, p < 0,05$ ), «біг на 100 м» ( $r = -0,36, p < 0,05$ ), «рівномірний біг» ( $r = -0,34, p < 0,05$ ), що є виправданим тому, що пов'язано з часом виконання бігу, а «стрибок у довжину з місця» ( $r = -0,31, p < 0,05$ ) та «піднімання тулуба в сід» ( $r = -0,30, p < 0,05$ ) не відповідає оцінці силових здібностей.

Загалом «самооцінка» фізичного розвитку дівчат 11 класів об'єктивно ґрунтується на результатах «піднімання тулуба в сід» ( $r = 0,61, p < 0,05$ ), «нахилі тулуба вперед з положення сидячи» ( $r = 0,46, p < 0,05$ ), «згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи» ( $r = 0,38, p < 0,05$ ), «стрибку у довжину з місця» ( $r = 0,34, p < 0,05$ ). Середні коефіцієнти кореляції між показниками самооцінки і фактичними показниками фізичного розвитку найбільші у «стрункості тіла»

( $r = 0,24$ ,  $p < 0,05$ ), «координації рухів» ( $r = 0,23$ ,  $p < 0,05$ ), «фізичній активності», «силі», «витривалості» та самооцінці ( $r = 0,22$ ,  $p < 0,05$ ) (див. дод. У, табл. 4.41).

Таким чином, проведений кореляційний аналіз між результатами у рухових тестах на силу, витривалість, координацію і гнучкість та самооцінкою цих показників учнями 5 і 11 класів відрізняються. Більш об'єктивно оцінюють свої фізичні здібності старшокласники. Це пов'язано з набуттям практичного досвіду при заняттях на уроках фізичної культури протягом 5 – 6 років. Однак, при суттєвому підвищенні середніх коефіцієнтів кореляції між показниками самооцінки та результатами фізичної підготовленості школярів значущі коефіцієнти кореляції існують між тестами на «координацію» ( $r = - 0,50$ ,  $p < 0,05$ ), «силу» (динамометрія  $r = 0,56$ ,  $p < 0,05$ ) та «витривалістю» ( $r = 0,41$ ,  $p < 0,05$ ) у юнаків 11 класів.

У дівчат 11 класів значущих зв'язків рухових тестів і самооцінкою рухових якостей не знайдено, однак вони асоціюються з розвитком сили, швидкісно-силових якостей, гнучкості, координації зі стрункістю тіла й загальною самооцінкою. Це свідчить, що на уроках фізичної культури недостатньо уваги приділяється обґрунтуванню педагогічного контролю за фізичною підготовленістю школярів. Виконання рухових тестів на уроках фізичної культури використовуються вчителем загалом для виставлення оцінки, а не з метою визначення прогресу досягнень учнів в розвитку фізичних якостей в процесі занять спеціально-організованої РА. Тому учні не бачать взаємозв'язку між результатами у конкретних вправах і розвитком своїх фізичних здібностей, тобто педагогічний контроль не стає стимулом для їх саморозвитку і самовдосконалення. Це пояснює той факт, що науковці [191, 244, 245, 304, 429, 493] відзначають в своїх дослідженнях відсутність у молоді мотиву підвищення фізичної підготовленості на заняттях фізичним вихованням.

Проведені дослідження виявили неадекватність самооцінки фізичної підготовленості учнів, що свідчить про важливість теоретичного висвітлення і практичного впровадження в уроки фізичної культури школярів розділу

педагогічного контролю і самоконтролю фізичної підготовленості, який має бути стимулом для самовдосконалення юнаків і дівчат в процесі фізичного виховання.

#### **4.6. Факторний аналіз показників психофізичного стану школярів 5 – 11 класів**

В процесі формування ціннісних орієнтацій школярів у галузі фізичної культури і спорту не можливо обійтися без врахування факторів, що виступають основою самовизначення школярів. До таких факторів відносяться: потреби, мотиви, інтереси та вподобання школярів. Крім того, на наше переконання, формування ціннісних орієнтацій та ставлення до фізичної культури з настановою на ЗСЖ та фізичне вдосконалення молоді відбувається за допомогою саме впливу на потребо-мотиваційну сферу людини. Підтвердженням цієї думки знаходимо у наукових працях [261, 291, 300, 465], де підкреслюється, що формування мотиваційно-ціннісного ставлення учнівської молоді до фізичної культури є цілеспрямованим, багатограним цілісним процесом, який обумовлений сукупністю соціальних умов і факторів та є одним із головних питань фізичного виховання [258, 292, 305, 465].

Оскільки процес формування ціннісних орієнтацій у галузі фізичної культури з настановою на ЗСЖ та фізичне вдосконалення школярів є результатом взаємозв'язків та взаємодій внутрішніх та зовнішніх факторів, для вивчення показників, що впливають на цей процес, нами був проведений факторний аналіз із верімаксним обертанням і виділенням головних компонентів, в основі якого була використана 70 змінних, як у хлопців так і у дівчат, до складу яких увійшли: показники фізичного розвитку (n=15), показники фізичної підготовленості (n=10), термінальні та інструментальні ціннісні орієнтації, визначені за методикою М. Рокича (n=32), показники самооцінки фізичного розвитку (n=11), результати анкетування «Ставлення школярів до предмету «Фізична культура»» та оцінка теоретико-методичних знань з фізичної культури.

У результаті проведеного факторного аналізу з метою отримання щонайменшого числа факторів, які враховують основну дисперсію, обговоренню піддавалися фактори, які мали найбільший відсотковий вклад. Для порівняння факторний аналіз проводився окремо для хлопців і дівчат 5 – 11 класів. У факторній матриці показників тестування хлопців і дівчат 5 – 11 класів було виділено від 9 до 12 факторів, у кожній віковій групі, дисперсійний внесок яких складає від 3 % до 22 %. Це свідчить про інформативність та достатній рівень достовірності використаних у дослідженні різноманітних методів для визначення значущості формування ціннісних орієнтацій учнівської молоді у галузі фізичної культури і спорту з настановою на ЗСЖ та фізичне вдосконалення.

В результаті вивчення показників психофізичного стану школярів 5 – 11 класів як складових факторного аналізу, маємо відмітити їх різноспрямований вплив на формування ціннісних орієнтацій у галузі фізичної культури і спорту з настановою на ЗСЖ та фізичне вдосконалення, як у кількісному, так і у якісному відношенні.

Для кращої інтерпретації отриманих результатів ми згрупували наступні фактори (табл. 4.42):

- 1-й фактор «Ціннісні орієнтації»;
- 2-й фактор «Фізичний розвиток»;
- 3-й фактор «Фізична підготовленість та роботоздатність»;
- 4-й фактор «Самооцінка фізичного розвитку».

Отже, на основі процедури факторного аналізу з використанням відповідних показників нами була отримана достатня повна характеристика пріоритетних переваг компонентів фізичної підготовленості, фізичної роботоздатності, фізичного розвитку, самооцінки фізичного розвитку та ціннісних орієнтацій школярів 5 – 11 класів з урахуванням віку та статі щодо формування ціннісних орієнтацій учнівської молоді у галузі фізичної культури і спорту з настановою на ЗСЖ та фізичне вдосконалення.

Таблиця 4.42

**Фактори психофізичного стану школярів 5 – 11 класів, (хлопці, n=210), %**

№	Назва фактору	5 клас n=30	6 клас n=30	7 клас n=30	8 клас n=30	9 клас n=30	10 клас n=30	11 клас n=30
1	Ціннісні орієнтації	34,7	41,8	52,5	40,4	52,3	42,7	30,4
2	Фізичний розвиток	11,1	15,5	15,0	10,5	12,1	7,5	11,6
3	Фізична підготовленість та роботоздатність	38,9	26,1	27,5	19,3	28,9	39,5	30,4
4	Самооцінка фізичного розвитку	15,3	16,6	5,0	29,8	6,7	10,3	27,6
	$\Sigma$	100	100	100	100	100	100	100

Однією з головних закономірностей, які визначають зміст фізичного виховання, зокрема розвиток психіки, органів, систем організму, зміни їх функцій в онтогенезі є відмінність прояву в часі. Це означає, що схильність дівчат і хлопців на кожному віковому етапі до розв'язання завдань фізичного виховання є неоднаковою та проявляється в різною мірою у школярів чоловічої та жіночої статі [304].

Спочатку проаналізуємо досліджувані показники у хлопців 5 – 11 класів. Отримані результати дають нам змогу відмітити, що у 5 класі для хлопців на першому місці виявився фактор «фізична підготовленість та фізична роботоздатність» з дисперсійним внеском 38,9 %. Рівень фізичної підготовленості респондентів оцінювався за показниками рухових якостей і навичок, які визначалися за допомогою спеціальних контрольних вправ – тестів.

Фізична роботоздатність є інтегральним показником можливостей людини, одним із складових «здоров'я», на який впливають: будова тіла, антропометричні показники; потужність та ефективність механізмів виробництва енергії; сила та витривалість м'язів; стан опорно-рухового апарату; регуляція процесів енергоутворення і використання наявних в організмі енергоресурсів та психічний стан [260, 356].

У хлопців 5 класу фактор «Ціннісні орієнтації» посідає друге за пріоритетністю місце (34,7 %). Система ціннісних орієнтацій дозволяє людині визначити для себе важливі цінності та шляхи їх досягнення, що задає певний

напрям у житті, допомагаючи формувати на основі обраних життєвих цінностей образ фізичного «Я». В даному випадку вплив життєвих ціннісних орієнтацій на формування певних цінностей фізичної культури з настановою на ЗСЖ та фізичне вдосконалення допомагає нам визначити спрямованість впливу фізичної активності школярів на підвищення значущості «здоров'я».

Третє місце посів фактор «Самооцінка фізичного розвитку» з невеликим дисперсійним внеском, який склав 15,3 %. Не надаючи значення самооцінці фізичного розвитку, хлопці не можуть адекватно оцінити себе відповідно своїх фізичних можливостей і визначити значення процесуального компоненту фізичної культури, тобто безпосередньо-систематичних занять фізичними вправами.

Спосіб життя, РА є домінуючими характеристиками, що впливають на фізичний розвиток хлопців і дівчат шкільного віку та характеризується процесом росту і розвитку організму та мають зв'язок із рівнем їх РА. Але, у нашому випадку для хлопців 5 класу 2-й фактор «Фізичний розвиток» виявився не значущим і склав найменший відсоток дисперсійного внеску (11,1 %).

Аналізуючи отримані результати факторного аналізу показників психофізичного стану школярів відмічаємо, що у хлопців 6 класу знижується вплив фактору «Фізична підготовленість та роботоздатність» з 38,9 % до 26,1 %, натомість підсилюється вплив загальних ціннісних орієнтацій (з 34,7 % до 41,8 %) та самооцінки фізичного розвитку (з 15,3 % до 16,6 %). Вплив фактору «Фізичний розвиток» також має підвищення, але незначне: з 11,1 % до 15,5 %. Тобто, підвищуючи самооцінку фізичного розвитку, хлопці можуть адекватно оцінити себе відповідно своїх фізичних можливостей, підвищуючи значення РА та занять фізичною культурою й спортом для самовдосконалення фізичних якостей.

Подальший факторний аналіз показників психофізичного стану школярів засвідчує, що з віком вплив самооцінки фізичного розвитку знижується майже у три рази. Юнаки 7 класу віддають перевагу 1-му фактору «Ціннісні орієнтації»

(52,5 %). Тобто, у них в пріоритеті визначення особливостей ціннісних орієнтацій, як показника певного рівня розвитку їхньої особистості.

Ціннісні орієнтації, як якісна характеристика особистості є системоутворювальним фактором соціальної позиції дитини. Оскільки через поняття “ціннісні орієнтації”, яке містить в собі нормативні відносини, з’являється можливість виразити інтегративні особливості особистості.

Подальший факторний аналіз показників психофізичного стану хлопців показує, що у 8 класі вплив 4-го фактору «Самооцінка фізичного розвитку» стрімко зростає з 5 % до 29,8 % за рахунок зниження впливу ціннісних орієнтацій, фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості. З цього можна зробити висновок, що для хлопців 8 класу важливим є визнання соціальним оточенням їхніх досягнень та успіхів, що може підвищити самооцінку фізичного розвитку, завдяки чому підвищується рівень самовдосконалення та саморозвитку.

Ціннісні орієнтації особистості є однією із форм самовираження внутрішніх інтелектуальних, моральних, естетичних, духовних уявлень хлопців та дівчат, які взаємопов’язані із їхніми мотивами, потребами та інтересами у галузі фізичної культури та спорту. Пріоритетні ціннісні орієнтації школярів безпосередньо впливають на формування способу їх життя та на мотивацію до занять РА. Результати факторного аналізу психофізичного стану хлопців 9 класу визначають пріоритетність впливу загальних життєвих цінностей (1-ий фактор – 52,3 %). При цьому відбувається підвищення впливу фізичної підготовленості та роботоздатності (28,9 %). Натомість самооцінка фізичного розвитку для них втрачає пріоритетність та знижується до 6,7 %.

Старшокласники стають більш цілеспрямованими та приділяють більшу увагу саморозвитку та самовдосконаленню, про що свідчить підвищення впливу 4-го фактору «Самооцінка фізичного розвитку» з 6,7 % у 9 класі до 27,6 % в 11 класі. Крім того, не дивлячись на останні позиції, який займає 2-й фактор «Фізичний розвиток», відмічаємо збільшення його впливу, з 7,5 % у 10 класі до 11,6 % в 11 класі (табл. 4.43). Можна припустити, що підвищення впливу даного



фактору відбувається завдяки розумінню старшокласників щодо впливу РА, як однієї з домінуючих характеристик, які мають вплив на фізичний розвиток людини та на її фізичне здоров'я.

Таблиця 4.43

**Фактори психофізичного стану школярів 5 – 11 класів (дівчата, n=210), %**

№	Назва фактору	5 клас n=30	6 клас n=30	7 клас n=30	8 клас n=30	9 клас n=30	10 клас n=30	11 клас n=30
1	Ціннісні орієнтації	42,8	41,0	49,3	28,6	44,2	25,9	41,4
2	Фізичний розвиток	8,8	11,5	5,4	11,1	7,0	20,1	17,3
3	Фізична підготовленість та роботоздатність	48,4	29,5	16,0	36,5	32,3	31,5	20,0
4	Самооцінка фізичного розвитку	–	18,0	29,3	23,8	16,5	22,5	21,3
Σ		100	100	100	100	100	100	100

Варто зазначити, що на етапі статевого дозрівання підлітків різниця статі стає чіткішою, тому у період росту та розвитку школярів з'являються певні характерні риси фізичного розвитку у хлопців і дівчат, які можуть бути відмінними. Отримані результати наочно засвідчують, що між віковими групами респондентів існують досить суттєві розходження.

Так, аналіз особливостей факторної структури показників психофізичного стану дівчат дозволяє виділити та виокремити фактори, що впливають на формування ціннісних орієнтацій з настановою на ЗСЖ та фізичне вдосконалення. Виявлено, що для дівчат 5 класу, факторами впливу на формування «ціннісних орієнтацій» у сфері фізичної культури та спорту з настановою на ЗСЖ та фізичне вдосконалення є: 3-й фактор «Фізична підготовленість та роботоздатність» (48,4 %) та 1-й фактор «Ціннісні орієнтації» (42,8 %). Найменше п'ятикласниці орієнтуються на 2-ий фактор «Фізичний розвиток» (8,8 %). Не дивлячись на те, що самооцінка є одним із важливих чинників саморозвитку особистості, для дівчат-п'ятикласниць цей фактор виявився не значущим (0 %) (табл. 4.43).

Науковці доводять взаємообумовленість потреби в РА, потреби в досягненні успіху з саморозвитком, самоствердженням, самоповагою та

психосоціальними характеристиками особистості [305]. У цьому зв'язку, дівчата з віком починають критично оцінювати негативні сторони свого фізичного розвитку та внутрішнього світу, що робить їх здатними до самовдосконалення. Визначаємо підвищення впливу 4-го фактору «Самооцінка фізичного розвитку» з 0 % у 5 класі до 23,8 % у 8 класі. Натомість, вплив 3-го фактору «Фізична підготовленість та роботоздатність» із-за певного зниження інтересу до РА, зменшується з 48,4 % у 5 класі до 16,0 % у 7 класі. Тобто, дівчата спрямовують свою діяльність не на спортивний результат, а більшою мірою на вдосконалення фігури, що може підвищити їхню самооцінку.

За визначенням вчених, фізичний розвиток – це природний процес вікової зміни морфологічних та функціональних ознак організму, обумовлений спадковими факторами та конкретними умовами зовнішнього середовища та визначається комплексом соматометричних, соматоскопічних та фізіометричних показників [259, 260, 356]. Показники фізичного розвитку відносяться до числа інтегральних характеристик, що відображають вплив різних факторів біологічного і соціального характеру на здоров'я дітей та підлітків [161]. Констатуємо той факт, що дівчата з 5 до 9 класу не звертають увагу на показники власного фізичного розвитку. Тільки у дівчат-старшокласниць збільшується значення даного фактору до 20,1 %.

Таким чином, показники використані в процедурі факторного аналізу є інформативними та дають досить повну характеристику компонентів, які впливають на формування ціннісних орієнтацій у галузі фізичної культури та спорту з настановою на ЗСЖ та фізичне вдосконалення учнів 5 – 11 класів. А саме: для хлопців та дівчат 5 класу найбільш значущим виявився 3-ий фактор «Фізична підготовленість та роботоздатність». Далі простежується поступовий перехід до значущості 1-го фактору «Ціннісні орієнтації», який стає пріоритетним (як у дівчат, так і у хлопців). На третьому місці, у юнаків розташовується 4-й фактор «Самооцінка фізичного розвитку». В результаті дослідження факторних змін виявлено, що фактор «Фізичний розвиток» для

хлопців і дівчат виступає незначним чинником, який би мав вплив на формування цінностей у галузі фізичної культури з настановою на ЗСЖ та фізичне вдосконалення через дієву складову фізичної активності.

#### **4.7. Формалізація цінності «здоров'я» на різних етапах навчання в ЗЗСО**

Розв'язання проблеми збереження здоров'я та забезпечення гармонійного розвитку особистості в ЗЗСО є досить актуальною проблемою й має великий практичний інтерес. У зв'язку з цим перед фізичною культурою, як основою забезпечення зміцнення здоров'я дітей, висувуються нові завдання, які потребують розробки сучасних педагогічних технологій щодо організації системи фізичного виховання в ЗЗСО.

Фізичне здоров'я є фундаментом здорової особистості, а від психічного залежить моральне, інтелектуальне, духовне і соціальне. Тому цілком закономірно, що в багатьох державних документах наголошується на необхідності зміцнення фізичного і психічного здоров'я дітей та молоді [263].

В контексті нашого дослідження актуальною є думка вчених про те, що ціннісні орієнтації хлопців і дівчат в ієрархії їхньої мотиваційної сфери відіграють важливу роль, оскільки вони виконують не лише спонукальну, а і дієву функцію, яка є значущою характеристикою системи мотивації особистості, її спрямованості на досягнення цілей у житті [143, 413, 414].

Ураховуючи той факт, що ЗЗСО – це наступне після сім'ї мікросередовище, в яке потрапляє дитина та перебуває у ньому досить тривалий час (близько 10 годин) щоденно, важливо, щоб одним із головних напрямків роботи ЗЗСО була діяльність, яка спрямована на збереження фізичного і духовного здоров'я підростаючого покоління та визначала змістовний бік спрямованості школярів, формуючи основу їх ставлення до навколишнього світу, до людей і до самого себе.

Отже, розглянемо ставлення респондентів до власного здоров'я, як складової їхніх ціннісних орієнтацій, а також проаналізуємо самооцінку здоров'я

школярів, як одного з показників тесту-опитувальника «Самоопис фізичного розвитку» (табл. 4.44).

Таблиця 4.44

**Значимі кореляційні зв'язки між термінальною цінністю «здоров'я»  
та показниками опитувальника  
«Самоопис фізичного розвитку» (хлопці, n=210)**

№	Показники опитувальника «Самоопис фізичного розвитку»	5 кл. (n=30)	6 кл. (n=30)	7 кл. (n=30)	8 кл. (n=30)	9 кл. (n=30)	10 кл. (n=30)	11 кл. (n=30)
1	Здоров'я		-0,30		0,42	-0,27		
2	Координація рухів	0,23	0,30				0,21	0,38
3	Фізична активність	-0,33			0,36			
4	Стрункість тіла			-0,22	-0,42			
5	Спортивні здібності			0,27				0,32
6	Глобальне фізичне «Я»		0,52					
7	Зовнішній вигляд				-0,37	-0,16	-0,38	
8	Сила	0,50	0,30					
9	Гнучкість		0,36					0,37
10	Витривалість							
11	Самооцінка			-0,19				0,45
	Всього	3	5	3	4	2	2	4

Спочатку ми розглядаємо показник «здоров'я» як термінальну цінність. Загальновідомо, що ефективним засобом збереження і зміцнення здоров'я підрастаючого покоління є ЗСЖ, який ґрунтується на цінностях, нормах та діяльності, що сприяють гармонійному фізичному, духовному та соціальному розвитку та зміцнюють здоров'я.

Отримані при проведенні кореляційного аналізу результати підтверджують дані респондентів щодо вибору «ціннісних орієнтацій» взагалі та ставлення до цінності «здоров'я» зокрема та надають нові факти щодо окремих відмінностей між хлопцями та дівчатами у ціннісному аспекті формування ЗСЖ.

Попередні дослідження «ціннісних орієнтацій» хлопців і дівчат надали нам змогу визначити, що хлопці 5 класу термінальну цінність «здоров'я»

проголошують однією з пріоритетних для себе. За допомогою отриманих результатів встановлено, що п'ятикласники вважають здоровою тільки фізично сильну людину. В них ще не сформована думка про те, що фізична активність є запорукою гарного здоров'я та фізичної досконалості.

Суттєвий кореляційний взаємозв'язок між термінальною цінністю «здоров'я» та показниками самооцінки фізичного розвитку виявлено тільки у хлопців 6 класу, що відображає їх ставлення до здоров'я, як головної життєвої цінності. Але від'ємна кореляція цінності та самооцінки показника «здоров'я» говорить про те, що для молодших підлітків цінність «здоров'я» проголошується тільки в якості гасла і не має великого значення.

Отримані в процесі дослідження дані свідчать про те, що для хлопців 9 та 10 класів власне здоров'я не є фактором гарного зовнішнього вигляду та самопочуття. Підтвердженням цьому стала негативна кореляція самої цінності «здоров'я» із самооцінкою рівня «здоров'я». Тобто цінність існує в їхній уяві, як бажана, але реальної необхідності в ній, як у джерелі мотивації до фізичного вдосконалення, що є ресурсом зміцнення здоров'я, хлопці ще не відчувають.

Узагальнення результатів кореляції показника «здоров'я», як ціннісної орієнтації, дає можливість говорити про збільшення кількості кореляційних зв'язків у юнаків 11 класу. При цьому вони вважають, що високий рівень здоров'я сприяє розвитку та вдосконаленню спортивних здібностей, тим самим підвищуючи загальну самооцінку людини. Такій підхід говорить про усвідомлену орієнтацію старшокласників на зміцнення здоров'я.

У дослідженні цінності «здоров'я» серед хлопців 5 – 11 класів було проведено кореляційний аналіз самооцінки «здоров'я» та «ціннісних орієнтацій», визначених респондентами. Це надало змогу встановити взаємозалежні змістові характеристики, які відображують вплив «ціннісних орієнтацій» на формування самооцінки рівня «здоров'я» в учнів 5 – 11 класів (табл. 4.45). Показники кореляції самооцінки «здоров'я» з «ціннісними орієнтаціями» наших респондентів слугують показниками внутрішнього джерела мотивації, яка може бути спрямована на фізичне вдосконалення школярів.

Таблиця 4.45

**Значимі кореляційні зв'язки між самооцінкою рівня здоров'я  
та ціннісними орієнтаціями (хлопці, n=210)**

№	Ціннісні орієнтації	5 кл. (n=30)	6 кл. (n=30)	7 кл. (n=30)	8 кл. (n=30)	9 кл. (n=30)	10 кл. (n=30)	11 кл. (n=30)
1	Самоств. як нез.	-0,49				0,27		
2	Мат. забезп.	-0,31				-0,43		
3	Здоров'я		-0,30		0,42			
4	Задов. від життя	-0,38				-0,31		0,29
5	Цікава робота					-0,42		0,32
6	Кохання							0,27
7	Свобода як нез.		-0,34					
8	Краса природи				0,42			
9	Гарні та вірні друзі							
10	Пізнання		-0,22	0,28				
11	Щасл. сім. життя		0,20					
12	Творчість					-0,30		
13	Акт., діяльне життя				0,42			0,30
14	Рівні права для всіх						0,30	
15	Високі запити					-0,43		
16	Чуйність				0,36			
17	Вихованість					-0,48		
18	Життєрадісність	0,61						
19	Ефект. у справах		0,26	-0,22				
20	Сміл. у відст. думки				0,42			
21	Старанність					-0,47		
22	Непр. до недоліків			-0,22				
23	Широта поглядів							
24	Чесність				-0,36		0,25	
25	Освіченість				0,36			
26	Самоконтроль				0,36			
27	Тверда воля						0,33	
28	Відповідальність						0,29	
29	Терпимість					-0,40		
	Всього	4	5	3	8	9	4	4

Отримані в процесі дослідження дані свідчать про те, хлопці 5 класу самооцінку свого здоров'я пов'язують з життєрадісністю і при цьому вважають, що рівень «здоров'я» людини не впливає на повноцінне життя та задоволення людини.

Тому розглядаючи «здоров'я», як показник самооцінки фізичного розвитку, хлопці молодшого підліткового віку ще не усвідомлюють реального стану власного здоров'я та його місця в системі загальних цінностей.

Кореляційна залежність між показниками ціннісних орієнтацій та самооцінки «здоров'я» стає більш значущою для хлопців 8 та 9 класів.

Розглядаючи самооцінку як складову самопізнання людини, зауважимо, що вона пов'язана з прийняттям, або засудженням себе. Так, кореляційні зв'язки самооцінки рівня «здоров'я» та термінальних й інструментальних цінностей: «сміливість у відстоюванні власної думки», «здоров'я», «активне, діяльне життя» та «самоконтроль», на думку хлопців впливають на рівень їхнього здоров'я.

У юнаків 16 – 17 років (11 клас) самооцінка «здоров'я» корелює з 4 показниками ціннісних орієнтацій: «задоволення від життя», «активне, діяльне життя», «кохання» та «цікава робота». Тобто, перелічені ціннісні орієнтації юнаків мають певний вплив на рівень самооцінки стану «здоров'я».

Отже, виявлений низький рівень взаємозв'язку між самооцінкою «здоров'я», термінальними та інструментальними цінностями хлопців свідчить про необхідність подолання низки суперечностей, які виникають між декларативним ставленням до цінності «здоров'я» та реальним рівнем сформованості ціннісного ставлення до власного здоров'я та ЗСЖ.

Порівнюючи результати дослідження категорії «здоров'я», можна припустити, що для хлопців «здоров'я», як ціннісна орієнтація є більш значущою ніж «здоров'я», як показник загальної самооцінки фізичного розвитку, яка може впливати на формування адекватної самооцінки фізичного розвитку, мотивуючи до занять РА.

З раннього дитинства діти долучається до різних цінностей, усвідомлюючи для себе їх сутність і сенс. Далі, у процесі всебічного розвитку та накопичення певного життєвого досвіду, особистість самостійно обирає для себе ті цінності, які в цей момент сприймаються нею як найбільш значущі та необхідні, формуючи власну ієрархію ціннісних орієнтацій.

Наступним завданням нашого дослідження було дослідження «здоров'я» як ціннісної орієнтації дівчат 5 – 11 класів та дослідження «здоров'я», як показника загальної самооцінки їх фізичного розвитку (табл. 4.46). Спочатку було з'ясовано ставлення дівчат до цінності «здоров'я» через їх самооцінку фізичного розвитку, що надало можливість визначити спрямованість впливу фізичної активності дівчат різного віку.

Таблиця 4.46

**Значимі кореляційні зв'язки між термінальною цінністю «здоров'я» та показниками опитувальника «Самоопис фізичного розвитку» (дівчата, n=210)**

№	Показники опитувальника «Самоопис фізичного розвитку»	5 кл. (n=30)	6 кл. (n=30)	7 кл. (n=30)	8 кл. (n=30)	9 кл. (n=30)	10 кл. (n=30)	11 кл. (n=30)
1	Здоров'я	-0,44	-0,30		-0,20			
2	Координація рухів		0,30	0,38		0,11		
3	Фізична активність					0,12		0,17
4	Стрункість тіла				0,21	0,19	-0,28	-0,17
5	Спортивні здібності			0,33				
6	Глобальне фізичне «Я»		0,52				-0,24	
7	Зовнішній вигляд			0,33			-0,26	-0,18
8	Сила	-0,25	0,30		0,38			
9	Гнучкість		0,36	0,38				
10	Витривалість	-0,20			0,24	0,11		0,17
11	Самооцінка						-0,33	-0,20
	Всього	3	5	4	4	4	4	5

Суттєвий кореляційний взаємозв'язок між ціннісною орієнтацією «здоров'я» та показниками самооцінки фізичного розвитку починає з'являтися у дівчат з 7 класу, корелюючи з 4 показниками самоопису фізичного розвитку, але у кожному віці вони пов'язують цінність «здоров'я» з різними показниками фізичного розвитку. Так, для молодших за віком дівчат (5 клас) цінність «здоров'я» пов'язана з проявом сили та витривалості. З віком прослідковується зміна індивідуальної системи цінностей дівчат. Так, у 7 класі цінність «здоров'я» в них асоціюється з гарним «зовнішнім виглядом» та «спортивними



здібностями», у 8 класі – із «стрункістю тіла», «силою» та «витривалістю». Натомість, підвищення рейтингу «здоров'я» в системі цінностей дівчат 11 класу вже відбувається за рахунок фізичної активності. Також вони переконані, що для гарної, привабливої зовнішності не має значення, який рівень здоров'я у людини (табл. 4.46).

Актуальною у контексті проблеми нашого дослідження є думка І. Бега і К. Чорної стосовно того, що «...процес формування ціннісних орієнтацій є невід'ємною складовою частиною розвитку підростаючої особистості, її відносин, спрямованості, емоційної і мотиваційно-потребнісної сфер» [86]. Тобто, від місця «здоров'я» у власній індивідуальній системі цінностей особистості залежатимуть її конкретні дії в збереженні та веденні ЗСЖ.

Аналіз кореляційних зв'язків між самооцінкою рівня «здоров'я» дівчат 5 – 11 класів з термінальними та інструментальними ціннісними орієнтаціями, які є для них пріоритетними свідчить, що тільки невелика кількість термінальних та інструментальних цінностей має кореляційний взаємозв'язок із «здоров'ям», як показником самооцінки фізичного розвитку дівчат. Це говорить про те, що цінності, які обирають дівчата не є для них критерієм оцінки власного здоров'я, гарного самопочуття та фізичної досконалості. Для молодших дівчат це взагалі окремі категорії, які вони не поєднують у власній свідомості. У дівчат 5 та 6 класів простежуємо кореляцію тільки з трьома показниками самооцінки фізичного розвитку, а усвідомлення цінності «здоров'я» нерозривно пов'язане з формуванням фізичної культури особистості та культури здоров'я. Тому в їх свідомості цінність «здоров'я» існує окремо від реального рівня власного здоров'я, яке не просто проявляється в здорових життєвих звичках дівчат, а стає певним критерієм оцінки способу їх життя (табл. 4.47).

З цього робимо висновок, що у дівчат 5 та 6 класів не сформоване ціннісне значення «здоров'я», а від цього – не має усвідомленої необхідності ведення ЗСЖ, що призводить до низької його ефективності.

З віком у дівчат прослідковуємо зміну загальних життєвих ціннісних орієнтацій, яка може залежати від внутрішніх та зовнішніх факторів впливу.

Таблиця 4.47

**Кореляційні зв'язки між самооцінкою рівня здоров'я  
та ціннісними орієнтаціями (дівчата, n=210)**

№	Ціннісні орієнтації	5 кл. (n=30)	6 кл. (n=30)	7 кл. (n=30)	8 кл. (n=30)	9 кл. (n=30)	10 кл. (n=30)	11 кл. (n=30)
1	Мат. забезп.						0,49	
2	Здоров'я		-0,44					
3	Задов. від життя					-0,28		
4	Цікава робота			0,36				
5	Кохання							
6	Вірні друзі			-0,45				
7	Пізнання				0,39			0,24
8	Щасл. сімейне життя				-0,34		0,32	
9	Рівні права для всіх							0,24
10	Високі запити					-0,26		0,22
11	Чуйність				0,36		0,34	
12	Вихованість							
13	Життєрадісність	0,37	-0,43					
14	Ефект. у справах					-0,28	0,38	
15	Сміл. у відст. думки		0,32					
16	Старанність	0,28						
17	Широта поглядів	0,29						0,30
18	Чесність					-0,46		
19	Освіченість					-0,35		
20	Самоконтроль					-0,37		
21	Відповідальність						-0,39	
22	Терпимість					-0,29		
23	Раціоналізм			0,44			0,26	
24	Впевненість у собі			-0,39				
25	Суспільне визнання			-0,50				
	Всього	3	3	5	3	7	6	4

Така ж тенденція простежується й у дівчат 7 та 8 класів. Тільки старшокласниці (10 клас) ототожнюють рівень «здоров'я» з «відповідальністю», «раціоналізмом», «матеріальним забезпеченням» та «щасливим, сімейним життям». Привертають увагу взаємозв'язки між показниками рівня «здоров'я» і «пізнання», «високими запитами» та «широкою поглядів», що свідчить про свідоме ставлення до свого здоров'я і його зміцнення за рахунок підвищення рівня знань щодо ЗСЖ та РА, що сприятиме усвідомленню цінності «здоров'я».

На наш погляд, небажання самовдосконалення, низький рівень загальної культури, обмеженість знань щодо РА та ЗСЖ, може зумовлювати незначну цінність «здоров'я» в загальній системі цінностей школярів.

Взагалі, цінність «здоров'я», як і низка інших цінностей є предметом вивчення багатьох науковців. Актуальним в контексті проблеми нашого дослідження є твердження А. Маслоу про те, що цінності людини мають у своїй основі глибоко і у той же час різне сприйняття нею фізичного, соціального та власного психологічного світу, організація якого безпосередньо пов'язана з індивідуальною системою цінностей [306].

Таким чином, аналіз результатів дослідження доводить наявність невідповідності ступеня проголошеної учнями цінності «здоров'я» та реальних заходів з їх боку щодо його збереження. Для хлопців самооцінка «здоров'я» ґрунтується більшою мірою на об'єктивних показниках та сукупності знань про ЗСЖ.

Із точки зору пріоритетності ієрархії цінностей на думку хлопців, які в їхньому розумінні впливають на самооцінку «здоров'я», виділено наступні термінальні цінності: «задоволення від життя», «активне, діяльне життя» та «ефективність у справах».

Серед всієї ієрархії цінностей, які у свідомості дівчат впливають на їхнє самовизначення щодо «здоров'я», реалізації фізичних здібностей та забезпечують гармонію внутрішнього світу, варто виділити цінності: «пізнання нового», «високі запити», «ефективність у справах» та «щасливе, сімейне життя».

Оскільки орієнтація на ту чи іншу систему цінностей обумовлює характер розвитку особистості, цілеспрямоване формування ціннісного ставлення до «здоров'я» посідає одне з найважливіших місць в системі формування ЗСЖ учнівської молоді.

За результатами аналізу зазначеного вище, можемо зробити висновок, що сучасні вимоги щодо формування ціннісних орієнтацій школярів щодо ЗСЖ, враховуючи насамперед самооцінку їхнього фізичного розвитку, можуть

розглядатись як принцип побудови змісту фізичного виховання у межах урочної та позаурочної роботи ЗЗСО.

### **Висновки до 4-го розділу**

1. Найважливішими термінальними цінностями для хлопців є: «здоров'я» (фізичне й психічне); «хороші і вірні друзі»; «задоволення» (життя, повне задоволень, приємного проведення часу, багато розваг); «кохання» (духовна і фізична близькість з коханою людиною) та «впевненість у собі» (свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів).

Подібна тенденція спостерігається і у дівчат. До ядра цінностей вони віднесли: «хороші і вірні друзі»; «здоров'я» (фізичне й психічне); «задоволення» (життя, повне задоволень, приємного проведення часу, багато розваг); «кохання» (духовна і фізична близькість з коханою людиною) та на відміну від хлопців, «цікава робота».

Загальний рейтинг пріоритетних інструментальних цінностей у хлопців та дівчат майже збігається. Різниця полягає лише в двох перших позиціях: хлопці – «чесність» (правдивість, щирість); «вихованість» (гарні манери, ввічливість); дівчата – «життєрадісність» (почуття гумору); «сміливість у відстоюванні своєї думки, своїх поглядів». Третю – п'яту позицію зайняли наступні інструментальні цінності: «відповідальність» (почуття обов'язку, вміння тримати слово); «раціоналізм» (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані рішення) та «освіченість» (широта знань, висока загальна культура).

Нами виявлено, що через формування ціннісних орієнтацій юнаків і дівчат можна впливати на самооцінку, яка в свою чергу, через дієву складову фізичної активності підвищує значущість цінності «здоров'я» для школярів. ЗСЖ мало декларувати, його ще потрібно обґрунтувати та мотивувати за допомогою формування цінностей фізичної культури, що передбачає розуміння школярами нерозривності морального і фізичного здоров'я особистості.

2. Отримані результати наукового дослідження дозволяють нам стверджувати про існування істотних відмінностей у відношенні до власного

здоров'я школярів різних класів, що має особистий вплив на їх рівень загальної самооцінки. Юнаки власну самооцінку пов'язують із «глобальним фізичним «Я»» та розвитком фізичних якостей, дівчата – із зовнішністю та грацією.

3. ЗСЖ мало декларувати, його ще потрібно обґрунтувати та мотивувати за допомогою формування цінностей фізичної культури, що передбачає розуміння школярами нерозривності морального і фізичного здоров'я особистості.

Результати дослідження кореляційних зв'язків між термінальними цінностями та самооцінкою фізичного розвитку дівчат 11 класу дозволили визначити від'ємну кореляцію між «гарною зовнішністю», «стрункністю тіла» у дівчат та їх ціннісним вибором щодо «цікавої роботи», бажанням «суспільного визнання», «впевненістю у собі» та «самостійністю».

4. Проведений кореляційний аналіз між результатами у рухових тестах на силу, витривалість, координацію і гнучкість та самооцінкою цих показників учнями 5 і 11 класів відрізняються. Більш об'єктивно оцінюють свої фізичні здібності старшокласники. Це пов'язано з набуттям практичного досвіду при заняттях на уроках фізичною культурою протягом 5 – 6 років. Однак, при суттєвому підвищенні середніх коефіцієнтів кореляції між показниками самооцінки і результатами фізичної підготовленості школярів значущі коефіцієнти кореляції існують між тестами на координацію ( $r = - 0,50, p < 0,05$ ), силу (динамометрія  $r = 0,56, p < 0,05$ ) і витривалістю ( $r = 0,41, p < 0,05$ ) у юнаків 11 класів.

У дівчат 11 класів значущих зв'язків рухових тестів і самооцінкою рухових якостей не знайдено, однак вони асоціюють розвиток сили, швидкісно-силових якостей, гнучкості, координації зі «стрункністю тіла» і загальною «самооцінкою». Це свідчить, що на уроках фізичної культури недостатньо уваги приділяється обґрунтуванню значення педагогічного контролю фізичної підготовленості школярів.

Проведені дослідження виявили неадекватність самооцінки фізичної підготовленості учнів, що свідчить про важливість теоретичного висвітлення і

практичного впровадження в уроки фізичної культури школярів розділу педагогічного контролю і самоконтролю фізичної підготовленості, який має бути стимулом для самовдосконалення юнаків і дівчат в процесі фізичного виховання.

5. Показники використані в процедурі факторного аналізу є інформативними та дають досить повну характеристику компонентів, які впливають на формування ціннісних орієнтацій у галузі фізичної культури та спорту з настановою на ЗСЖ та фізичне вдосконалення учнів 5 – 11 класів. А саме: для хлопців та дівчат 5 класу найбільш значущим виявився 3-ий фактор «Фізична підготовленість та роботоздатність». Далі простежується поступовий перехід до значущості 1-го фактору «Ціннісні орієнтації», який стає пріоритетним (як у дівчат, так і у хлопців). На третьому місці, у юнаків розташовується 4-й фактор «Самооцінка фізичного розвитку». В результаті дослідження факторних змін виявлено, що фактор «Фізичний розвиток» для хлопців і дівчат виступає незначним чинником, який би мав вплив на формування цінностей у галузі фізичної культури з настановою на ЗСЖ та фізичне вдосконалення через дієву складову фізичної активності.

6. Аналіз результатів дослідження доводить наявність невідповідності ступеня проголошеної учнями цінності «здоров'я» та реальній їх діяльності з його збереження. Для хлопців самооцінка «здоров'я» ґрунтується у більшій мірі на об'єктивних показниках та на основі сукупності знань про ЗСЖ.

Із точки зору пріоритетності ієрархії цінностей хлопців, які в їхньому розумінні впливають на самооцінку «здоров'я», виділяємо наступні термінальні цінності: «задоволення від життя», «активне, діяльне життя» та «ефективність у справах».

Серед всієї ієрархії цінностей, які у свідомості дівчат впливають на їхнє самовизначення щодо «здоров'я», реалізації фізичних здібностей та забезпечують гармонію внутрішнього світу, варто виділити цінності: «пізнання нового», «високі запити», ефективність у справах» та «щасливе, сімейне життя».

Результати цього розділу представлені у наукових публікаціях здобувача [45, 47, 48, 49, 269, 486, 487].

**РОЗДІЛ 5**  
**ОБГРУНТУВАННЯ КОНЦЕПЦІЇ**  
**«ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У**  
**ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ»**

Отримані результати констатуючого експерименту лягли в основу розробки концепції формування цінностей ЗСЖ у процесі фізичного виховання школярів.

**5.1. Концептуальні засади концепції формування цінностей здорового способу життя у процесі фізичного виховання школярів**

Формування теорії і методики фізичного виховання пов'язане з можливістю використання різних напрямів наукових досліджень: соціологічного, культурологічного, педагогічного, психологічного, біологічного. Вони включають розгляд різноманітних питань щодо історії виникнення фізичного виховання, процесу засвоєння людиною цінностей фізичної культури, загальних закономірностей управління процесом фізичного виховання, когнітивного розвитку, інтелекту, психоемоційної сфери особистості для визначення адекватних педагогічних підходів і створення умов для саморозвитку, рефлексії та самовдосконалення особистості [259].

У площині нашого дослідження, концептуальні засади формування цінностей ЗСЖ у процесі фізичного виховання школярів, ми розглядаємо як конкретний перелік вимог до організації та забезпечення даного процесу. Тому вважаємо за потрібне спочатку звернути увагу на змістовне наповнення категорії наукового терміну «концептуальні засади». Підкреслимо, що у педагогічній літературі термін «засада» застосовується у декількох значеннях, як-от: «обґрунтування», «фактор», «принцип» [3].

У розрізі нашого наукового дослідження термін «концептуальні засади» ми розуміємо як сукупність наукових знань про теорію і практику, що

визначають головні принципи та підходи щодо формування цінностей ЗСЖ у процесі фізичного виховання школярів. Своєю чергою, концептуальні засади тлумачимо, як вихідні засади, що визначають стратегію дослідження. Так, на думку професора Т. Ю. Круцевич, концептуальні засади системи фізичного виховання в Україні зазначаються в завданнях і принципах функціонування самої системи, що увібрали в себе окремі прогресивні компоненти європейських концепцій і трансформувалися з урахуванням соціальних і культурних чинників та фактичного стану здоров'я молодого покоління українців [263].

Водночас, концептуальні засади дослідження розширюють актуальні ідеологічні маркери фізичного виховання у ЗЗСО, які трансформувалися, висунувши на перше місце особистість [3]. Так, у напрацюваннях професора Т. Ю. Круцевич [255] доведено, що фізичне виховання доцільно розглядати крізь призму категорії «потреба» (особистісна, біологічна, соціальна), «діяльність», «моральність», адже метою системи фізичного виховання України є задоволення потреби окремих людей і суспільства в цілому у формуванні всебічно розвиненої особистості – духовно та фізично. Критерієм ефективності цієї системи має бути формування фізичної культури людини (індивіда) на всіх рівнях освіти, зокрема й у ЗЗСО [255].

В цілому концепція фізичного виховання учнівської молоді в нашій державі побудована на діяльнісному й потребово-мотиваційному підході до фізичного й духовного самовдосконалення. Науковий статус будь-якої науки визначається рівнем розробки її теоретико-методологічних засад, які обґрунтовують предмет вивчення, мету, функції та закономірності даної науки та її зв'язок з практичною діяльністю [360].

Порівняльний аналіз наукових джерел [457] показав, що в більшості наукових досліджень з теорії і методики фізичного виховання, педагогіки, психології, філософії освіти, методології наукового пізнання загальноживаними є наступні терміни: «узагальнювальна концепція», «теоретична концепція», «педагогічна концепція», «концептуальна модель виховання», «концептуальний підхід у вихованні». Узагальнюючи науково-



теоретичне обґрунтування вченими змісту даних методологічних конструктів, робимо висновок, що під «концепцією» розуміються різні явища, як у смислового, змістовного та структурного планах. Визначаючи сутність терміну «концепція», розглядаємо його за наступними параметрами, як:

- систему певних ідей, які обумовлюють зміст того чи іншого явища або процесу;
- стратегію діяльності, яка виступає підґрунтям розробки відповідних теорій;
- систему принципів, установок та концептуальних положень, на яких будується певна теорія;
- процес формування системи наукових понять.

У контексті розв’язання завдань наукового пошуку ми розглянули підходи вчених до визначення структури та компонентів дефініції «концепція». Філософський енциклопедичний словник пропонує таке тлумачення цього поняття. Концепція (від лат. *conceptio*) – розуміння, система, трактування будь-яких явищ, основна точка зору, ідея, провідний задум, конструктивний принцип різних видів діяльності [304]. Формування ідеї концепції – один із найбільш важливих етапів у будь-якому проектуванні нових креативних підходів для практичної їх реалізації, адже на цьому етапі визначаються та закладаються методологічні принципи, технологія впровадження, ризики й терміни виконання. Розробляючи авторську концепцію, ми також спиралися на методологічні принципи, висвітлені Є. В. Яковлевим [477]. Ураховуючи специфіку науково-педагогічного знання, Є. В. Яковлев визначає концепцію, як «комплекс ключових положень, що досить повно і всебічно розкриває сутність, зміст і особливості досліджуваного явища, його існування в дійсності або у практичній діяльності людини» [477].

Ми здійснили пошук наявних концептуальних підходів, аналіз можливостей їхнього застосування в реалізації авторської концепції. Вважаємо, що важливим та необхідним у формуванні концепції формування цінностей ЗСЖ у процесі фізичного виховання школярів є її відповідність таким вимогам:

- актуальність;
- фундаментальність;
- системність;
- адаптивність.

Підкреслимо, що саме на етапі формування ідеї концепції визначаються і закладаються головні вимоги щодо її практичної реалізації.

Під актуальністю розуміємо зорієнтованість концепції на вирішення найбільш важливих проблем формування цінностей ЗСЖ школярів.

Фундаментальність концептуальних підходів має формувати глибокі теоретичні знання і зосереджуватися на розв'язанні важливих протиріч: між існуючими освітніми програмами та біологічним розвитком дитини, а також між збільшенням обсягом знань та вимушеним частковим переходом на дистанційну форму навчання й рівнем РА школярів.

Системність концепції спрямовується на системну репрезентацію навчальних знань, їх чітку логічну структуру та доступний систематизований характер у забезпеченні повноти дій, які є необхідними для досягнення мети, а також – узгодженість зв'язків між діями [413].

Адаптивність концепції передбачає адаптацію поданої інформації до рівня потреб школярів. Вчені зауважують, що ефективної реалізації адаптивного структурування інформації можна досягти шляхом створення нелінійних структур розгалуженого алгоритму змісту навчальної інформації, а також завдяки врахуванню психолого-педагогічних характеристик тих, хто займається та їхніх мотиваційних пріоритетів [413].

Підкреслимо, що саме на етапі формування ідеї концепції визначаються і закладаються головні вимоги щодо її практичної реалізації. Це є гарантією того, що дотримуючись основних вимог концепції, ми реалізуємо проект.

## **5.2. Основні положення та структура концепції формування цінностей здорового способу життя в процесі фізичного виховання школярів**

Вивчення педагогічних основ формування цінностей ЗСЖ для забезпечення фізичного, психічного й соціального благополуччя підростаючого покоління дало підставу обґрунтувати та представити основні положення концепції формування цінностей ЗСЖ в процесі фізичного виховання школярів. Складність та багатогранність проблеми формування цінностей ЗСЖ школярів диктує необхідність виокремлення методологічних основ дослідження з точки зору урахування ідей філософії, психології, педагогіки, теорії і методики фізичного виховання.

Розробка та формулювання основних положень концепції базувалися на нормативно-законодавчих актах: Конституція України, Закон України «Про фізичну культуру і спорт», Закон України «Про освіту», Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту (Указ Президента України від 21 жовтня 2005 р. № 1505), Національна стратегія з оздоровчої РА в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року», Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року, Стратегія розвитку спорту і фізичної активності України до 2032 року.

Спираючись на експериментально перевірені висновки Є. Яковлева [477] щодо побудови авторських педагогічних концепцій, зауважимо, що концептуальні погляди на проблему формування ЗСЖ школярів ми поєднали у цілісну систему знань завдяки проведеного наукового дослідження. У структурі авторської концепції формування цінностей ЗСЖ у процесі фізичного виховання школярів ми виокремили такі складники:

### **1. Загальні положення:**

– Передумови формування концепції: суспільно-історичні, соціально-педагогічні, особисті, біологічні передумови, а також результати теоретичного аналізу зарубіжного досвіду;

- Концептуальні підходи (системний, аксіологічний, особистісно-орієнтований, діяльнісний, мотиваційний, когнітивний);

- Мета, завдання;

- Принципи (гуманістичної орієнтації, пріоритету потреб, мотивів та інтересів особистості, всебічного розвитку особистості, оздоровчої спрямованості, індивідуалізації, зв'язку фізичного виховання з іншими видами діяльності).

2. Понятійно-категоріальний апарат, витлумачення якого надає розуміння авторського погляду на досліджувану проблему.

3. Теоретико-методологічні основи:

- Педагогічні умови формування;

- Засоби формування;

- Зміст;

- Напрями впливу (рефлексія досягнень, формування фізичного здоров'я, формування мотивації до ЗСЖ, формування ціннісних орієнтацій на ЗСЖ).

4. Верифікація:

- Організаційно-педагогічні умови реалізації: розробка та алгоритм впровадження орієнтованої програми «Фізкультурно-спортивна діяльність у формуванні цінностей ЗСЖ» (рис. 5.1).

### **5.3. Передумови розробки концепції «Формування цінностей здорового способу життя у процесі фізичного виховання школярів»**

При розробці концепції формування цінностей ЗСЖ у процесі фізичного виховання школярів ми враховували першочергові завдання сучасної освітньої політики нашої держави. Окрім того, питання ЗСЖ школярів є наріжним каменем нової ідеології українського суспільства. Становлення української держави, утвердження цивілізованих норм життя, інтеграція у Європейське співтовариство передбачає гармонізацію суспільних відносин, вимагає кардинальних змін, які пов'язані з подоланням негативних тенденцій у галузі фізичної культури та спорту, спрямовуючи наукову спільноту до розуміння

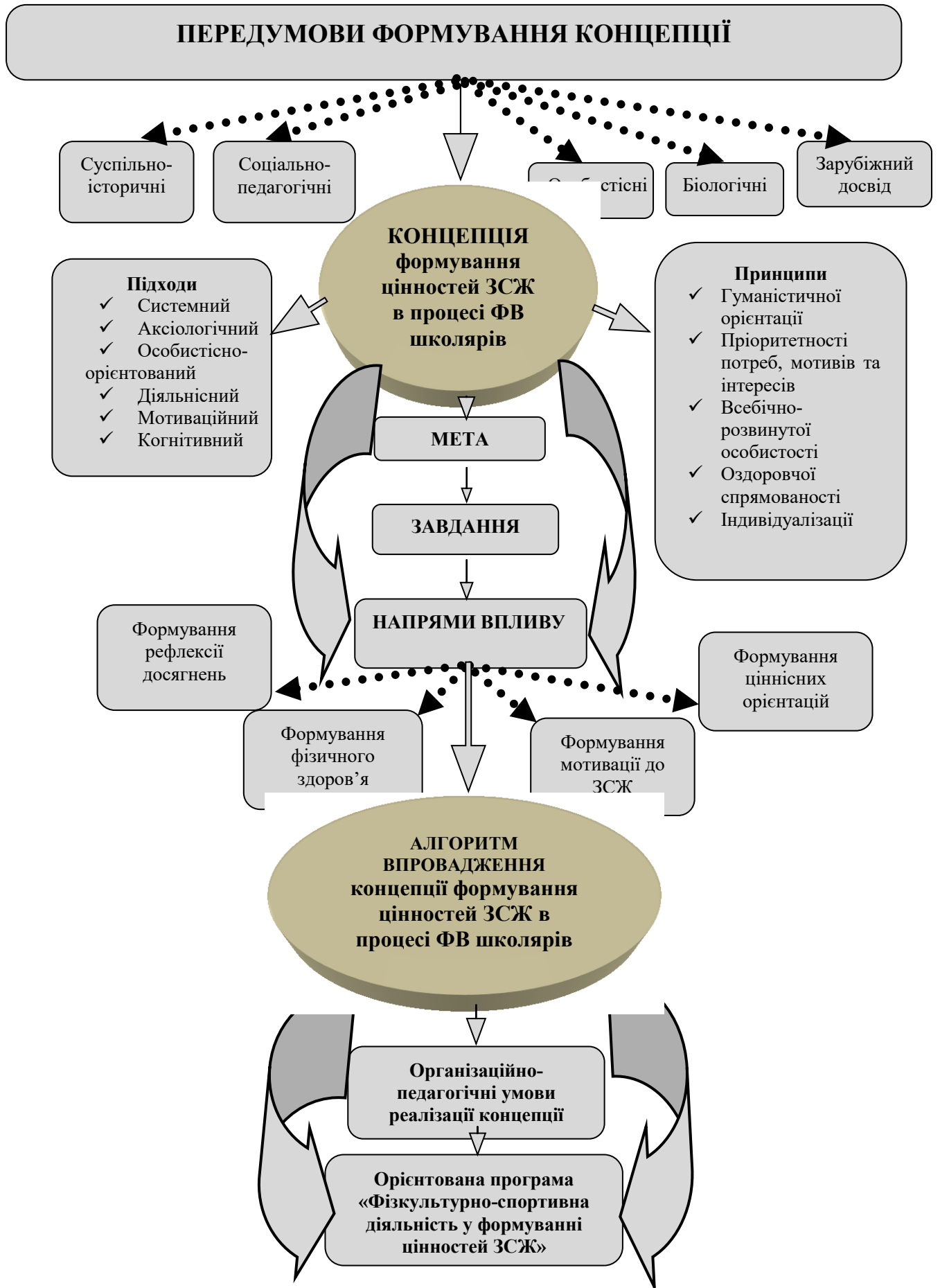


Рис. 5.1. Концепція формування цінностей ЗСЖ в процесі фізичного виховання школярів

важливості організації і здійснення ЗЗСО діяльності, яка спрямована на збереження і зміцнення здоров'я школярів, що сприяє формуванню відповідної особистісної позиції, яка надає змогу підліткам забезпечувати його збереження засобами фізичного виховання.

Також, зауважимо, що у зв'язку із останніми подіями в Україні, наше звичайне життя зазнало змін. Вимушений карантинний режим у зв'язку з різким зростанням захворюваності на Covid-19, повномасштабне вторгнення російської федерації на нашу землю та запровадження воєнного стану в Україні, стало величезним викликом для кожного мешканця нашої держави та вимушеним переходом на дистанційну форму навчання ЗЗСО. Дані події внесли певні корективи у життя українців та змістили пріоритети, ставлячи перед науковою спільнотою інші завдання.

Враховуючи проблеми, які переживає наша держава сьогодні, показники здоров'я серед школярів значно погіршилися. Проблема збереження здоров'я стає особливо актуальною в умовах воєнного стану, при вимушеному переході більшості ЗЗСО на дистанційну освіту, коли здійснюється перехід від масової уніфікованої освіти до освіти диференційованої, орієнтованої на конкретну дитину з її індивідуальними особливостями та відмінностями.

Вітчизняні вчені [197] слушно зауважують, що аналіз стану здоров'я підростаючого покоління і аналіз системи освіти окреслює декілька взаємопов'язаних тенденцій, які істотно впливають на неперервність та ефективність навчально-виховного процесу: це зниження активності та зацікавленості школярів у здобутті знань, помітне сповільнення й дисгармонізація фізичного та психічного розвитку значної кількості дітей та підлітків та стрімке погіршення здоров'я дітей та учнівської молоді (особливо небезпечна за своїми наслідками) [197].

У нових умовах функціонування нової української школи, вчителі фізичної культури повинні навчитися працювати в насиченому інформаційному просторі, активно застосовувати нові знання на практиці, постійно вдосконалювати

професійну компетентність, продуктивно взаємодіяти з колегами для врахування особистісних інтересів, прагнень, мотивів учнів [4].

У контексті означеної проблеми, концептуального значення набувають положення щодо розвитку потребо-мотиваційної складової ЗСЖ школярів, ціннісного ставлення до цього феномену, так як від рівня здоров'я підростаючого покоління буде залежати спроможність не тільки захисту нашої держави, а й досягнення високого рівня економічного та соціального благополуччя.

Таким чином, динаміка сучасних соціально-економічних трансформацій, наявні негативні тенденції показників здоров'я підростаючого покоління загострюють проблему збереження та зміцнення здоров'я населення країни, підвищуючи роль фізичної культури в житті кожної людини. Згідно із сучасними концептуальними підходами до організації фізичного виховання, цінність «здоров'я» набуває свого втілення у рівні фізичного здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості та освіченості й способів їх досягнення.

Необхідність розробки концепції формування цінностей ЗСЖ у процесі фізичного виховання школярів зумовлена комплексом змін, які відбуваються у навколишній дійсності. Ігнорування факту їх існування значно знижує ефект педагогічних впливів та дезорієнтує вчителів фізичної культури у виборі способів спілкування з дітьми, унеможлиблює знайти раціональне співвідношення змісту, форм і методів фізичного виховання для досягнення мети, відповідно вимогам сьогодення. Це зумовлює необхідність швидко й адекватно реагувати на виклики суспільства, бути всебічно розвиненими, творчо активними, професійно компетентними та конкурентоспроможними фахівцями.

Основними факторами, що зумовлюють необхідність нових підходів щодо вдосконалення системи фізичного виховання, а також передбачають обґрунтування концепції формування ціннісних орієнтацій ЗСЖ в процесі фізичного виховання є наступні передумови: суспільно-історичні, соціально-педагогічні, біологічні, особисті та досвід зарубіжних країн у формуванні ЗСЖ школярів.

Концептуальні підходи поєднали у собі взаємопов'язані компоненти, які мають суттєвий вплив на етапність формування ціннісних орієнтацій

особистості на ЗСЖ в його аксіологічній значущості, що уможливлює забезпечення цілісності та етапності. Розглянемо ці тенденції більш детально.

### **5.3.1. Суспільно-історичні передумови розробки концепції формування цінностей здорового способу життя у процесі фізичного виховання школярів**

За всіх часів у всіх народів, підростаючому поколінню передавалася інформація щодо використання багатого історичного досвіду людства у розв'язанні питань збереження і зміцнення здоров'я. Формування поняття «здоров'я» та «ЗСЖ» людини в історико-філософських дослідженнях має глибоке коріння. Історія розвитку людства свідчить, що в усіх суспільствах незмінним було прагнення людей жити якомога довше бути здоровими, народжувати і виховувати життєздатне потомство. Кожне суспільство намагалось знайти розв'язання цієї проблеми, яке б відповідало створеним економічним, культурним умовам. Глибоке минуле людства містило задатки емпірично віднайдених способів виживання, зміцнення здоров'я, лікування хвороб, збереження потомства [143].

Аналіз науково-історичної літератури говорить про те, що уявлення про шляхи й засоби збереження здоров'я, виникло ще у глибокій давнині. Науковці стверджують, що у Ведах було сформульовано основні принципи ведення ЗСЖ та надавалися розумні поради щодо його збереження. Гіппократ, великий давньогрецький лікар, реформатор античної медицини, якого називають «батьком сучасної медицини» акцентує свою увагу на фізичному здоров'ї людини, тоді як Демокріт, зі свого боку, найповніше описує духовне здоров'я людини, що становить, на його думку, «благий стан духу», коли душа перебуває у спокої та рівновазі і не непокоїться через будь-які страхи, забобони та інші переживання [148].

Бути помірним у всьому, дотримуватися «золотої середини», вибирати середнє між крайнощами – головні принципи ЗСЖ, що сповідувалися в античному світі. При цьому, означена помірність, на переконання Сократа і



Платона, мала вироблятися шляхом тривалого самовиховання, свідомого постійного обмеження різних потягів, спонук, бажань [148].

У Стародавньому Римі Цицерон вважав, що «їжа і догляд за тілом повинні бути спрямовані на збереження здоров'я, а не на отримання насолоди. І якщо ми, крім того, захочемо розглянути в чому полягає перевага та гідність людської природи, то ми зрозуміємо, як ганебно впасти в розпусту й жити розкішно і зманіжено та як прекрасно в моральному відношенні жити дбайливо, стримано, строго і тверезо» [458].

Великі мудреці Китаю: Лао-Цзи і Конфуцій фокусували увагу на здоровому і гармонійному існуванні. Саме стан «золотої середини» та гармонія з природою, на думку філософів, дає змогу досягти повної рівноваги у житті. Таким чином, уже в давнину набула визнання думка про те, що кожна людина відповідальна за своє здоров'я, кожна самостійно створює власне здоров'я і благополуччя [458].

Відомий грецький лікар, хірург, філософ Клавдій Гален у своїх трактатах робить важливі практичні висновки з медико-гігієнічних уявлень про ЗСЖ. Аксиологічний аспект поняття «здоров'я» починає зароджуватися в Стародавній Греції. Слід зазначити, що із занепадом грецької і римської культур розуміння ЗСЖ, цінності «здоров'я» почало зникати практично з усіх галузей життя. Потім, у 980 – 1037 рр. Авіценна висловив цікаву думку про те, що збереження здоров'я і продовження життя – це предмет турботи самої людини. Однак практичні методи Авіценни мало використовувалися в тодішній практиці європейців. Оскільки монахам довіряли людину і її здоров'я, вони вбачали шлях до зцілення лише через духовну практику. Тільки діяльність заснованого в XI – XII ст. університету в Салерно сприяла вивільненню підходу до здоров'я, ЗСЖ від засилля схоластики [249].

Перегортаючи сторінки історії, відмічаємо, що тільки наприкінці XIII ст. Європейська думка почала звільнятися від середньовічних догм здоров'я і спосіб життя людини, були осмислені відповідно до реального часу, що спонукало

вчених до проведення досліджень та вивчення найважливіших складових ЗСЖ людини.

Дослідження українських вчених доводять, що в різні історичні періоди в українців був сформований відповідний до соціальних, економічних, політичних умов національний ідеал тілесної та духовної досконалості людини, як найважливіший елемент народної педагогічної системи, тож його необхідно розглядати не як усталену константу, оскільки він змінювався, адаптуючись до навколишнього середовища, і завжди, в усі часи відповідав основам традиційного життєвого укладу українців, їх звичаям і традиціям, вдачі та менталітету [249].

Цікавим є історичний факт появи на початку XVI ст. «Салернського кодексу здоров'я», який був написаний ученим і лікарем Середньовіччя Арнольдом з Вілланови. Стародавній вчений розкриває засоби та методи формування ЗСЖ та секрети довголіття, які зберігають актуальність і до теперішнього часу [249, 402].

У двадцятих роках минулого століття в Україні започатковуються наукові видання, де друкуються статті щодо ЗСЖ відомих вчених. Так, наприклад, видатний український науковець і громадський діяч Д. Заболотний у 1921 р. опублікував роботу «Вісті до селян про науку і народне здоров'я на Україні», в якій у доступній формі висвітлив значення ЗСЖ для збереження здоров'я людини [249].

Взагалі, важливим компонентом ЗСЖ українців завжди була культура руху. Дбаючи про фізичний розвиток дитини, наші пращури всіляко заохочували її до рухів. Чим більше дитина рухається, вважали вони, тим краще росте і розвивається.

Історія козацтва засвідчує, що у козаків взагалі все життя було підпорядковане фізичній підготовленості, розвитку та загартовуванню. Ефективне використання сил природи для оздоровлення і загартовування надавало їм енергії та здоров'я.

Таким чином, відображення феномену ЗСЖ людини в теоретичній та практичній свідомості людей, як минулого часу, так і сьогодення не втратило актуальності. Проблеми ЗСЖ, розглядалися вченими всіх часів та залишаються актуальними і в умовах сьогодення. А знання народних традицій українців щодо формування ЗСЖ, їх осмислення з позицій прийнятності для застосування у повсякденному житті, стало певним важелем у розробці концепції формування цінностей ЗСЖ в процесі фізичного виховання школярів.

### **5.3.2. Соціально-педагогічні передумови розробки концепції формування цінностей здорового способу життя у процесі фізичного виховання школярів**

До передумов розробки концепції віднесено ті положення, від яких доцільно відштовхуватися при формуванні цінностей ЗСЖ школярів у процесі фізичного виховання. Збереження здоров'я нації сьогодні є соціальною необхідністю. Вироблення належного ставлення до свого життя та здоров'я – є важливою умовою оздоровлення суспільства та починати застосовувати його необхідно в освітніх закладах. Сучасна система освіти та умови життя можуть дати достатній обсяг знань, але не здатні зберегти здоров'я молодого покоління [100].

Соціальне здоров'я, як інтегративна багатофункціональна сфера діяльності людини, мета якої – створення умов для організації оздоровчої діяльності, характеризується рівнем соціалізації особистості, ставленням до норм і правил, прийнятих у суспільстві, соціальними зв'язками з людьми і соціальними інститутами, набутим соціальним статусом та прагненням до його підвищення у межах діючих законів і моральних традицій, джерелами і рівнем доходів і витрат тощо [438]. «ЗСЖ», як категорія, виникає за певних соціальних умов та спричиняється внутрішніми та зовнішніми факторами. До зовнішніх факторів віднесемо: конкретні історичні умови та культурні традиції держави (вчені даний фактор визначають, як макросоціальний фактор); умови проживання сім'ї: економічний, екологічний, кліматичний фактори (мікросоціальний фактор);

рейтингове місце цінності «здоров'я» в ієрархії потреб конкретної сім'ї (психосоціальний фактор); настановленнями самої особистості щодо визначення місця цінності «здоров'я» в ієрархії потреб (психологічний фактор) [173, 422].

Якщо розглядати ЗСЖ людини з позиції освітньої діяльності, тоді ключовими визначеннями у процесі формування цінностей ЗСЖ будуть певний обсяг знань, вмінь та навичок для доцільного використання їх особистістю у соціокультурному середовищі. В цьому сенсі вчені розглядають формування культури здоров'я, як невід'ємної складової загальної культури особистості, що забезпечує певний рівень знань, умінь, навичок з питань формування, відтворення, зміцнення здоров'я [100].

Під педагогічними умовами частіше за все розуміють такі, що свідомо створюються у навчальному процесі та можуть забезпечити протікання цього процесу з найбільшою ефективністю. Причому педагогічні умови, згідно з визначенням О. Андрєєвої, є не лише комплексом зовнішніх впливів у педагогічному процесі (зміст, методи, організаційні форми навчання), а й внутрішніх (рівень мотивації, інтереси та потреби того, хто навчається, рефлексивна позиція, способи діяльності тощо) [5]. Наше розуміння педагогічних умов – це сукупність взаємообумовлених обставин, які спрямовані на формування ЗСЖ учнівської молоді.

Також, можна зустріти наукові дослідження, в яких акцентується увага на феномені культури здоров'я, як психічному утворенні особистості. Так, Т. Латишева із співавторами визначає культуру здоров'я як індивідуально-цілісну структуру самосвідомості, що проявляється в єдності фізичних, біологічних, психологічних, соціальних і духовних складових її особистості, що визначають його спосіб життя, її персональний зміст власного здоров'я [422].

На сьогодні ж, поза увагою дослідників залишилась проблема соціальної ролі формування ЗСЖ в процесі становлення особистості підлітка, виявлення факторів впливу на цей процес та їх взаємообумовленість.

Як зауважує Л. П. Сущенко, шкільна педагогіка має величезне значення для прищеплення цінностей ЗСЖ особистості у процесі її становлення, але вона

не вбирає всіх багатогранних виховних засобів, що є в арсеналі соціальної педагогіки [436].

Українські провідні вчені стверджують, що за своєю суттю саме соціально-педагогічна складова є домінантою у процесі формування цінностей ЗСЖ [124]. Дослідження А. Д. Алферова, Л. С. Виготського, І. Д. Беха, Д. В. Колесова, І. С. Кона, А. С. Макаренка, І. Ф. Мягкова, В. О. Сухомлинського, Д. І. Фельдштейна доводять, що особливості підліткового віку є серйозною соціально-педагогічною проблемою, а її врахування в організації життєдіяльності підлітка дозволяє молодій людині вийти на новий соціальний рівень, коли формується її свідоме ставлення до себе, як до члена суспільства. Саме в цей час необхідно направляти зусилля на формування базових моральних та соціальних установок особистості.

Отже, формування ЗСЖ школярів є одним із напрямів соціалізації. В інтересах збереження здоров'я нації Україна повинна рухатися в напрямку формування культури здоров'я підростаючого покоління через соціальні інститути, зокрема через освіту. Тому, на наше переконання, необхідно створити умови для розвитку особистих соціальних навичок ЗСЖ школярів засобами фізичного виховання.

Підсумовуючи вищесказане, до соціально-педагогічних передумов ми віднесли:

- ✓ низький рівень здоров'я школярів;
- ✓ організацію життєдіяльності школярів;
- ✓ недостатньо ефективну організацію системи фізичного виховання.

### **5.3.3. Особистісні передумови розробки концепції формування цінностей здорового способу життя у процесі фізичного виховання школярів**

Сучасна психологія розглядає «Я»-концепцію людини як неповторну систему її уявлень про саму себе та включає такі елементи: свідомість власних фізичних, інтелектуальних та інших якостей; самооцінку, суб'єктивне сприймання зовнішніх факторів, які мають вплив на особистість [93]. За

твердженнями науковців, фізкультурна діяльність є основою функціонування та розвитку індивідуальної фізичної культури, у процесі якої відбувається перетворення не стільки зовнішньої реальності, скільки внутрішньої, тобто власної природи людини, що дає їй можливість для подальшого саморозвитку та самовдосконалення [256].

Ключовими аспектами міждисциплінарних досліджень соціологів, психологів та педагогів відображається взаємозумовленість діяльності людини та її ціннісних орієнтацій. Сама діяльність розпочинається з певної мети, але потім у процесі та в результаті діяльності формується нова мета, яка в ситуації успіху може підтвердити або зміцнити ціннісні ставлення, а за невдачі – нівелювати цінності. Однак у контексті нашого дослідження ці поняття мусять розглядатися, як складники цілісної системи ціннісних орієнтацій особистості, які детермінують формування фізичної культури людини в соціумі.

Отримані результати дослідження ціннісно-мотиваційних пріоритетів індивідуальної фізичної культури школярів підтверджують класичну структуру формування мотивації до фізичної активності:

- потреба в досягненні сприяє формуванню мотивації до занять РА, формуючи мету;
- під впливом зовнішніх або внутрішніх факторів людина свідомо обирає той чи інший вид РА відповідно до власних інтересів і бажань;
- діяльність спрямовується на поставлену мету;
- результат – підвищення власної самооцінки фізичного розвитку.

Таке розуміння суті проблеми визначає концептуальні позиції дослідження, мета якого полягає у формуванні цінностей ЗСЖ у процесі фізичного виховання школярів. Причиною певних змін мотиваційних пріоритетів може бути низка факторів, які впливають на зниження інтересу, потреб і мотивації до РА. Урахування отриманих даних дає можливість спроектувати організацію навчально-виховного процесу з фізичного виховання школярів, впливати на формування цінностей індивідуальної фізичної культури

та мотивацію до формування цінностей ЗСЖ у процесі фізичного виховання школярів.

Таким чином, особистісними передумовами концепції формування цінностей ЗСЖ у процесі фізичного виховання школярів нами визначено:

- ✓ особливості формування ціннісних орієнтацій у галузі фізичної культури і спорту школярів різних вікових груп;
- ✓ виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я та формуванню уявлень про здоров'я, як цінність;
- ✓ формування мотивації на ведення ЗСЖ та підвищення відповідальності за особисте здоров'я.

#### **5.3.4. Біологічні передумови розробки концепції формування цінностей здорового способу життя у процесі фізичного виховання школярів**

Вивчення літературних джерел засвідчує, що вдосконалення фізичних здібностей школярів та формування в них потреби у РА може бути ефективним та оптимальним у тому разі, коли цей процес розглядається, як комплексна система, в якій гармонійно пов'язані засоби, методи й форми педагогічної дії. Але обов'язковим є врахування основних закономірностей вікового та біологічного розвитку фізичних здібностей юнаків і дівчат, а саме: їхній фізичний розвиток, відмінності функціональних систем, вікові зміни – онтогенез та реакція на фізичне навантаження [303]. Біологічному розвитку людини присвячено досить значну кількість наукових праць, в яких були представлені дані вікового розвитку однієї або декількох фізичних здібностей функціональні системи, вікові зміни – онтогенез, реакція на фізичний розвиток [77, 255, 429].

На сьогодні наукою не встановлено загальноприйнятої класифікації періодів розвитку і росту дітей. У сучасному підручнику теорії і методики фізичного виховання (за загальною редакцією професора Т. Ю. Круцевич) зазначено, що періодизація включає комплекс ознак, які розцінюють як показники біологічного віку, як-от: розміри тіла й органів, маса тіла, терміни

скостеніння скелета і прорізання зубів, розвиток залоз внутрішньої секреції, ступінь статевої зрілості, м'язова сила [256].

Отже, з огляду на вищезазначене можна зробити висновок про те, що відмінності між дівчатами та хлопцями у фізичному, фізіологічному та морфологічному розвитку мають біологічну зумовленість. Визначення співвідношення процесів росту й розвитку віковим закономірностям, які ставляться до дітей і підлітків є досить складним і відповідальним процесом, але необхідною складовою організаційно-педагогічних умов формування ціннісних орієнтацій ЗСЖ школярів та якісного алгоритму впровадження у процес фізичного виховання.

### **5.3.5. Досвід зарубіжних країн, як передумова формування концепції здорового способу життя в процесі фізичного виховання школярів**

Без перейняття досвіду інших сьогодні не може успішно розвиватися будь-яка країна. Розвиток фізичного виховання дітей і молоді в системі освіти, виведення його на світовий рівень має здійснюватися в контексті широкої інтеграції в міжнародну систему освіти та взаємообмін передовим досвідом [446].

Аналіз нормативно-правового підґрунтя законодавства багатьох країн світу та Європи щодо сприяння впровадженню ЗСЖ, дає підстави зробити узагальнення, що сьогодні активізується пошук таких форм і засобів фізичного виховання, які б дозволили б змінити на краще існуючу ситуацію у стані здоров'я дітей.

Світова наука передбачає цілісний погляд на здоров'я, як на феномен, що інтегрує принаймні чотири сфери: фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) та духовну. Усі ці складові невід'ємні одна від одної, тісно взаємопов'язані, діють одночасно, а їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини [351].

Кожна країна має свій особливий підхід у боротьбі з негативними явищами та формуванням ціннісних орієнтацій на ЗСЖ, особливо в молодіжному



середовищі. Наприклад, цікавим виявився експеримент із запровадження протиалкогольних профілактичних заходів серед підлітків (Adolescent Alcohol Prevention Trial, ААРТ), який проводили у США [530]. Це – універсальна шкільна програма для школярів 5 класу, із курсом для закріплення навичок у 7 класі. Програма базується на двох основних стратегіях:

1. Навчання навичкам опору (здійснюється таким чином, щоб привити дітям соціальні й поведінкові навички, які допоможуть їм відмовляти у випадках явної пропозиції наркотиків і алкоголю).

2. Нормативний курс (спеціально розроблений для боротьби із впливом пасивного соціального тиску й ефекту соціального моделювання, який сфокусований на виправленні помилкових уявлень про перевагу тих, хто зловживає алкоголем і наркотиками в суспільстві). В межах дослідження привертає увагу досвід реалізації ще однієї програми, яка має назву «Зміцнення родин» та запроваджена також в США. Це вибіркова профілактична багатокомпонентна програма, яка орієнтована на родину та передбачає забезпечення захисту дітей 6 до 10 років від впливу людей, які вживають наркотики. Програма вміщує три елементи: тренінг батьків, тренінг вмінь дітей та тренінг сімейних вмінь. Водночас, відмічаємо, що дані програми не мають складової, яка формує мотивацію до РА дітей, а відсутність системного підходу не дозволяє в цілому вирішувати питання щодо формування ціннісних орієнтацій на ЗСЖ молоді.

З метою здійснення розширеного екскурсу у вивчення зарубіжного досвіду формування цінностей ЗСЖ та підходів у процесі фізичного виховання учнів, вважаємо за доцільне, звернутися до аналізу особливостей шведської оздоровчої освіти, яка базується з урахуванням віку і включає елементи біології, психології, соціальної етики, фізичного виховання; програма адаптована до реального життя і проводиться у тісному співробітництві з сім'єю.

У Фінляндії оздоровча освіта відбувається на курсах «Формування навичок ЗСЖ»; в Австралії на курсах «Навчання раціонального використання вільного часу»; у Японії на курсах «Навчання ЗСЖ».

В таких країнах Європи як Швеція, Бельгія, Італія, Чехія, Угорщина, Норвегія, Фінляндія, Англія та Швейцарія набуває все більшого розповсюдження клубна система щодо організації фізичного виховання і спорту. Тобто діяльність об'єднань школярів за інтересами. Варто зауважити, що у більшості країн термін «фізична культура» не вживається, а використовуються такі поняття, як «фізична підготовленість», «фізичне оздоровлення» і «спорт».

Якщо у Фінляндії створені спортивно-юнацькі клуби акцентують увагу на залученні дітей до занять РА з наданням їм більш широких можливостей для реалізації спортивних здібностей, то в Чехії найбільш розповсюдженою формою клубної роботи є організація вільного часу дітей, змістовного відпочинку, спілкуванню та розваг.

Цікавим є досвід навчання в школах Італії. Основний вектор такого навчання полягає в поєднанні академічних занять з фізичної культури та занять спортом. Майже в кожній школі є асоціація – шкільна спортивна група, в якій заняття проводяться 2 – 3 рази на тиждень під керівництвом викладача фізичної культури [446].

Таким чином, уряди багатьох країн визнають РА, як засіб, що здатний зменшити масштаби поширення негативних явищ серед молодого покоління. Особливістю описаних шкіл є існування загальних цілей та розробка комплексних програм, які передбачають обов'язкові заняття фізичною культурою, організацію позашкільної фізичної активності школярів та залучення дітей до шкільного спорту.

Отже, вивчення світового досвіду організації навчально-виховного процесу, дослідження основних закономірностей та тенденцій розвитку цієї важливої складової частини освітньої галузі в інших країнах є важливим джерелом у визначенні стратегії авторської концепції щодо формування цінностей ЗСЖ в процесі фізичного виховання школярів.

#### **5.4. Компоненти концепції формування здорового способу життя у фізичному вихованні школярів**

Розробка концепції формування ціннісних орієнтацій ЗСЖ у фізичному вихованні школярів, вимагає поєднання позитивного в теоретичній, методологічній, практичній основі, раціонального, збалансованого використання засобів і методів фізичного виховання та аксіологічної значущості фізичної культури в її ціннісному аспекті. Тому, на сучасному етапі функціонування системи фізичного виховання молоді, враховуючи означені історичні, соціально-педагогічні, біологічні та особистісні передумови концепції формування ціннісних орієнтацій ЗСЖ у фізичному вихованні школярів, а також враховуючи досвід зарубіжних країн, бачимо нагальну необхідність розробки та впровадження нових концептуальних засад.

Теоретико-методологічні основи концепції складають вихідні методологічні процедури вивчення відповідної проблеми, до яких відносяться використовувані теоретико-методологічні підходи, теорії, методи та методики, що за словами Є. В. Яковлєва, забезпечує високий рівень теоретизації й обґрунтованості висунутих положень [477].

Отже, теоретико-методологічні основи концепції формування ЗСЖ у фізичному вихованні школярів ретранслюються у теоретичних та методологічних основах фізичного виховання:

1. Положення загальної теорії і методики фізичного виховання: Л. П. Матвєєв [306], Т. Ю. Круцевич [255], Н. В. Москаленко [320], Б. М. Шиян [465], М. В. Дутчак [181].

2. Загально-психологічні та соціально-психологічні дослідження діяльності та її структури: А. В. Леонтєв [282], А. А. Русаков [396].

3. Загальні положення теорії мотивації: А. Маслоу [305], О. Є. Іванашко [219].

Дослідження вчених, що розкривають сутність, зміст і структуру психофізіологічних особливостей розвитку дітей різного шкільного віку,

організацію РА учнів ЗЗСО на уроках фізичної культури, нормативно-правові акти, що регулюють і регламентують процес фізичного виховання у ЗЗСО.

Для впровадження концептуальних положень формування ЗСЖ у фізичному вихованні школярів, вважаємо за необхідне, формування теоретичних положень. Крім зазначених аксіом, доцільно акцентувати увагу на тому, що формування цінностей ЗСЖ школярів дозволяє розглядати фізичне виховання в контексті стилю життя та розвитку здібностей освоєння аксіологічної значущості фізичної культури.

Отже, спираючись на результати нашого емпіричного дослідження, визначивши фактори, які вважаємо основними передумовами для розробки концепції формування цінностей ЗСЖ в процесі фізичного виховання школярів, визначимо його мету та завдання.

Метою розробленої концепції є визначення теоретико-методологічних засад щодо формування цінностей ЗСЖ у процесі фізичного виховання дітей шкільного віку.

Загальний характер мети концепції вимагає її конкретизації, тому особливу роль відіграє трансформація мети в систему завдань. При цьому, мета й завдання співвідносяться як ціле й частина, тому справедливо визначити мету, як систему розв'язуваних завдань [100]. Для успішного та вдалого формування ЗСЖ школярів у ЗЗСО необхідно вирішити наступні завдання:

1. Створення нових умов процесу фізичного виховання відповідно до індивідуальних особливостей школярів, який буде сприяти формуванню системи ціннісних орієнтацій ЗСЖ, свідомому ставленню до свого здоров'я, оволодінню основами ЗСЖ та навичками безпечної для життя і здоров'я поведінки.

2. Формування у школярів ціннісного ставлення до здоров'я та ЗСЖ в процесі фізичного виховання.

3. Сприяти опануванню школярами базових знань з фізичної культури з практичним умінням їх реалізації у веденні ЗСЖ.

4. Розробка орієнтовної програми «Фізкультурно-спортивна діяльність у формуванні цінностей ЗСЖ» та системи заходів, спрямованих на її реалізацію.

Виклавши основні методи і принципи, застосовані в процесі формування концепції, слід визначитися з понятійно-категоріальним апаратом.

На думку Є. Яковлева та Н. Яковлевої [477], в рамках будь-якої концепції понятійно-категоріальний апарат складається з усіх робочих визначень, звернення до яких, передбачається в рамках концепції, а також зв'язків між ними, що надає результатам дослідження однозначності трактування, логічної стрункості і посилює доказовість висновків [477].

У зв'язку з цим, для розуміння концептуальних засад нашої роботи, вважаємо за доцільне, виокремити терміни у понятійно-категоріальному апараті, як окремі складники концепції формування ЗСЖ в процесі фізичного виховання школярів. Зауважимо, що при формуванні понятійного апарату концепції формування ЗСЖ в процесі фізичного виховання школярів було використано не лише дефініції теорії і методики фізичного виховання, але і термінологію таких наук як: педагогіка, психологія, філософія, які є дотичними до проблематики нашого дослідження є висвітлюються в дисертаційній роботі.

Визначення концептуальних положень та практичних шляхів щодо реалізації концепції формування ЗСЖ школярів, потребує визначення сутності поняття «здоров'я». Заслугує на увагу існування різноманітних уявлень про здоров'я, і яким чином воно вимірюється. Поняття «здоров'я» з давнього часу не мало конкретного наукового визначення. В значній мірі це зумовлено тим, що наявні поняття «здоров'я» мають у своїй основі різні методичні підходи та критерії.

Аналіз наукової літератури свідчить про наявність більше 450 визначень здоров'я людини, сформульованих фахівцями з різних наукових дисциплін. Вчені [438] зосереджують увагу на шість основних типів сутнісних елементів визначення здоров'я: здоров'я, як норма функціонування організму на всіх рівнях його організації; здоров'я, як динамічна рівновага (гармонія) життєвих функцій організму; здоров'я, як повноцінне виконання основних соціальних функцій, участь у житті суспільства й активна трудова діяльність; здоров'я, як здатність організму адаптуватися до умов навколишнього середовища, що

змінюється; здоров'я, як відсутність патологічних змін і нормальне самопочуття; здоров'я, як повне фізичне, духовне, розумове й соціальне благополуччя. Одночасно з цим треба зазначити, що до теперішнього часу немає загальноприйнятого визначення поняття «здоров'я людини» [87, 438].

Багато дослідників традиційно продовжують вважати, що розв'язання цього завдання є виключно проблемою медико-біологічних наук. Але відзначимо, що здоров'я людини є також проблемою фізичного виховання, психології, педагогіки, філософії, соціології та низки інших наук. Згідно з поглядами Л. Сущенко, здоров'я – це «оцінка співвідношення практичного стану організму людини або його окремих органів і підсистем з теоретично розрахованою або такою, що практично склалася в індивідуальній і суспільній свідомості нормою». При цьому наголошується, що під нормою мається на увазі «не суворо заданий кількісний показник, а певний діапазон зміни параметрів функціонування й розвитку внутрішніх органів і підсистем людини» [437].

Сучасною тенденцією в пізнанні здоров'я є міждисциплінарні дослідження, що підвищує їхню теоретичну й практичну ефективність. Розуміння суті здоров'я з позицій фізичного, психологічного, соціального й духовного благополуччя дозволяє виявити філософські, культурологічні, медико-біологічні й психолого-педагогічні аспекти його формування. Так, засновник валеології, як науки, І. Брехман одним із перших запропонував інформаційно-психологічне трактування сутності здоров'я: «Здоров'я людини – це її здатність зберігати відповідно віку стійкість до різких змін кількісних і якісних параметрів потоку сенсорної, вербальної і структурної інформації» [197].

При складанні концепції формування цінностей ЗСЖ у процесі фізичного виховання школярів методологічним відображенням використаних підходів є виокремлення принципів, що покладено в структуру концепції. Дані принципи створюють основу біологічного й соціального розвитку організму та його взаємодію із середовищем життя.

Вихідними принципами концепції формування цінностей ЗСЖ школярів у процесі фізичного виховання школярів ми використали основні принципи теорії і методики фізичного виховання [255, 274]:

- ✓ Принцип гуманістичної орієнтації не дозволяє застосування таких методів, засобів та форм проведення занять, які принижують гідність особистості або приносять шкоду здоров'ю;

- ✓ Принцип пріоритету потреб, мотивів та інтересів передбачає побудову системи фізичного виховання в цілому та окремих програм з урахуванням індивідуальних і групових, соціальних і духовних потреб людини, а також формування мотивації до занять фізичною культурою, виходячи із внутрішніх і зовнішніх факторів;

- ✓ Принцип всебічного розвитку особистості вміщує в собі оптимальне поєднання фізичного (тілесного) і духовного розвитку особистості;

- ✓ Принцип оздоровчої спрямованості передбачає вплив занять фізичними вправами на досягнення певних норм фізичного стану, які відповідають високим показникам рівня здоров'я;

- ✓ Принцип індивідуалізації передбачає підбір адекватних засобів і методів фізичного виховання відповідно до індивідуальних особливостей школярів.

Принцип зв'язку фізичного виховання з іншими видами діяльності й зайнятості людей передбачає раціональне поєднання засобів фізичного виховання з професійною та навчальною діяльністю в побуті та під час дозвілля і відпочинку.

Стратегія нашого наукового дослідження виокремлює вибір методології, та базується на урахуванні необхідності досягнення цілісності, системності та структурованості нових знань про досліджуваний процес. Використовуючи власний практичний досвід, апелюючи до напрацювань сучасних вчених, які вивчали різноманітні аспекти досліджуваної нами проблеми, основу концепції формування цінностей ЗСЖ у процесі фізичного виховання школярів складають наступні загально-наукові та конкретно-наукові методологічні підходи:

системний, аксіологічний, особистісно-орієнтований, діяльнісний, мотиваційний, когнітивний.

Зазначимо, що ключовим підходом вироблення нового масиву знань про досліджувану проблему, нами було обрано системний підхід, що передбачає вивчення цілісного ієрархічного, взаємозалежного, відкритого процесу в його постійному розвитку і саморозвитку [100]. Системний підхід надає можливість досліджувати об'єкт як частину цілого [396]. За визначенням Нової філософської енциклопедії, системний підхід – це «напрямок філософії і методології науки, спеціального наукового пізнання і соціальної практики, в основі якого лежить дослідження об'єктів як систем» [341]. В рамках нашого дослідження, системний підхід передбачає вибір теоретико-методологічних засад, що визначають вивчення процесу формування цінностей ЗСЖ школярів в процесі фізичного виховання та забезпечують цілісність та якість алгоритму впровадження експериментальної програми, визначення чинників, які забезпечують реалізацію даного процесу.

Аксіологічний підхід здійснювався з опорою на зміст категорій: «цінності», «ціннісні орієнтації» та «ціннісне ставлення». Формування аксіологічних установок до ЗСЖ у школярів становить теоретичний і практичний інтерес для теорії і методики фізичного виховання, оскільки пов'язаний з її орієнтацією на ведення ЗСЖ та на формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури й спорту, що передбачає практичну діяльність із забезпечення здоров'я учнівської молоді. Аксіологічний підхід орієнтує школярів на формування особистих цінностей фізичної культури, зокрема й цінності «здоров'я». Позаурочні форми проведення занять реалізуються з позиції аксіологічного підходу та надають учням інформацію про ціннісне ставлення до свого здоров'я та дозволяє обрати власну систему індивідуальних цінностей. У межах аксіологічного підходу поняття: «ЗСЖ» тлумачимо за визначенням Т. Й. Бабюк [16], «як систему ціннісно-змістових установок, знань, мотиваційно-вольового досвіду особистості, яка безперервно трансформується та практична діяльність суб'єкта, спрямована на збереження та



розвиток здоров'я в процесі адаптації до змінних умов життєдіяльності у відповідності з віковим розвитком» [16].

Особистісно-орієнтований підхід надав змогу спрямовано формувати цінності фізичної культури школярів з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей та мотивів. Результатом сформованості ЗСЖ є культура здоров'я, як інтегративна якість особистості і показник вихованості, що забезпечує певний рівень знань, умінь і навичок формування, відтворення та зміцнення здоров'я та характеризується високим рівнем культури поведінки стосовно власного здоров'я та здоров'я оточуючих.

Діяльнісний підхід полягає у тому, щоб навчити людину того, що реально може знадобитися їй у процесі становлення, розвитку та життєдіяльності особистості, її морального і духовного самовдосконалення. Удослідженні ми також спираємося на розроблений С. Д. Рубінштейном та О. М. Леонтьєвим особистісно-діяльнісний підхід, який розкриває найважливішу особливість людини: люди та їхня психіка формуються та розвиваються у перебігу практичної діяльності. Причому, «саме рух здійснює той практичний зв'язок людини з довколишнім наочним світом, який лежить в основі розвитку психічних процесів» [282].

Мотиваційний підхід – це сукупність мотивів (бути здоровим і роботоздатним, вести ЗСЖ, застосовувати методики оздоровлення, здоров'язберезувальні технології тощо), що становлять позитивну мотивацію особистості, яку науковці пов'язують з потребами і мотивами, світоглядом людини та особливостями її уявлення про себе, особистісними якостями і функціональними станами.

На думку І. О. Васильєва, зовнішні і внутрішні мотиви відіграють неоднакову роль: внутрішні мотиви надають діяльності особистісний сенс, а зовнішні є власне збудником у діяльності [124]. Фахівці у галузі фізичної культури й спорту наголошують на тому, що потреби, мотиви та інтереси школяра до цінностей фізичної культури виступають психологічним механізмом перетворення суспільних цінностей фізичної культури на особистісні [255, 406].

Спираючись на думку Ю. М. Танасійчука [438], однією з необхідних умов ефективного виховання прагнення до ведення ЗСЖ є мотивація оздоровчої діяльності. Критеріями формування позитивної мотивації на ведення ЗСЖ учнівської молоді можна вважати: прагнення до фізичної досконалості, ставлення до власного здоров'я, як до найвищої соціальної цінності, рівень фізичного розвитку та рівень фізичного здоров'я, загартованість організму, дотримання раціонального режиму дня, виконання вимог особистої гігієни та правильне харчування. Теорія мотивації до РА, яку запропонувала професор Т. Ю. Круцевич, у своєму змістовному блоці описує зовнішні та внутрішні фактори, які відіграють одну з визначальних ролей у формуванні мотивації до РА. Щоб установити, якими мотивами керуються школярі (зовнішніми чи внутрішніми), потрібно надати їм реальну можливість займатися фізичними вправами за власною ініціативою. Якщо діти продовжують заняття, це означає, що в основі їхньої рухової діяльності лежать внутрішні мотиви [256]. Нами з'ясовано, що динаміка мотивів школярів до занять фізичною культурою і спортом має суттєві відмінності у статевому та віковому аспектах. Отже, мотивацією можна вважати систему ціннісних орієнтацій до збереження і зміцнення здоров'я. Проведене дослідження системи цінностей школярів показало, що цінність «здоров'я» поки ще не посіла в системі ціннісних орієнтацій учнівської молоді належного місця. Зазначене стало передумовою розробки концепції формування цінностей ЗСЖ в процесі фізичного виховання школярів.

Когнітивний підхід являє собою повноту й обсяг теоретичних знань про здоров'я (фізичне, психічне, соціальне, духовне), культуру здоров'я, методики оздоровлення, пізнання стану власного здоров'я та потенційних можливостей свого організму відповідно до біологічного віку, статі тощо. Тобто, йдеться про ступінь обізнаності школярів з питань фізичної культури й спорту, розуміння її ролі у збереженні та зміцненні здоров'я та забезпеченні активного життя.

### **5.5. Напрями впливу концепції формування цінностей здорового способу життя у фізичному вихованні школярів**

Однією з ціннісних складових, що сприяє розвитку особистості є формування мотивації до ведення ЗСЖ. На основі усвідомленої мотивації і формується власний спосіб здорової поведінки.

В свою чергу, ЗСЖ науковці визначають, як системне, особистісне, динамічно-розвивальне новоутворення, продукт духовних і фізичних зусиль особистості, система життєвих проявів якої сприяє гармонізації її індивідуальності з умовами життєдіяльності [87].

Формування ціннісних орієнтацій школярів. Розглядаючи ЗСЖ, як одну з людських цінностей, ми наповнюємо його власним змістом, опираючись при цьому, на аксіологічний підхід до проблеми його формування. Теоретичний аналіз наукової літератури свідчить про те, що цінності й ціннісні орієнтації, впливаючи на ситуативні мотиви особистості, її свідомість та підсвідомість є базисом для формування життєвої позиції.

Аналіз наукових джерел щодо дефініції «цінності», свідчить про існування різних підходів до її розуміння. В основі трактувань вченими природи цінностей та ціннісних орієнтацій лежать психологічні якості особистості, які характеризують потреби, інтереси, мотиви, спрямованість особистості, які є відображенням переломлення загальних цінностей. У межах дослідження ми дотримувалися позиції, що цінності кожної особистості виступають певними переконаннями, які визначають спрямованість її поведінки та спонукання до діяльності. Тому, реалізація концепції передбачала формування системи ціннісно-змістових установок на ЗСЖ, а практична діяльність передбачала спрямування на збереження та зміцнення здоров'я.

Ціннісні орієнтації здатні визначати спрямованість діяльності, інтелекту, що зумовлює важливість формування стійких ціннісних орієнтацій підростаючого покоління [260, 265, 267, 300].

Без ціннісного підходу до аналізу явищ дійсності не можливі ні діяльність, ні саме життя людини, як соціальної істоти. Цінністю для особистості можуть бути, як явища зовнішнього світу (предмети, речі, події, вчинки), так і факт думки (ідея, образ, мета тощо) [303].

Зазначимо, що саме ціннісні орієнтації забезпечують цілісність і стійкість особистості, утворюють загальну спрямованість її інтересів і прагнень, утворюють певну ієрархію індивідуальних переваг, формують рівень домагань особистості, тому так важливо сформувати ціннісне ставлення школярів до власного здоров'я.

Вивчення сформованості цінностей індивідуальної фізичної культури школярів дозволяє дійти висновку про низький рівень знань щодо ЗСЖ, які вони мали одержати в ЗЗСО при вивченні навчального предмету «фізична культура». Їх уявлення у цій галузі базуються переважно на практичному досвіді і меншою мірою – на теоретичних знаннях. Про це свідчать і відмінності у способі життя, захопленнях і індивідуальних цінностях школярів, які займаються і що не займаються спортом, і тих школярів, які мають відхилення у стані здоров'я (спеціальна медична група).

Ураховуючи результати нашого дослідження, слід зауважити, що особливість фізичного виховання полягає в тому, що головні умови онтогенезу психіки людини та її фізичного розвитку при залученні до цінностей фізичної культури мають бути єдиним процесом, а взаємодія цих умов здійснюватися завдяки власній активності індивіда.

Формування рефлексії досягнень. Рефлексія у галузі фізичної культури й спорту відіграє важливе значення для розвитку особистості школярів різних вікових груп. Вона створює цілісне уявлення юнаків і дівчат про цілі, зміст, форми та засоби фізичного виховання, що дозволяє критично поставитись до себе та своєї діяльності у минулому, теперішньому та майбутньому часі та виступає одним із складників потребово-мотиваційної структури особистості.

Поняття рефлексії виникло у філософії і означало процес роздумів індивіда про те, що відбувається в його свідомості. Рефлексія визначається, як форма

теоретичної діяльності суспільно розвиненої людини, спрямована на осмислення власних дій та їх законів, діяльність самопізнання, яка розвиває духовний світ.

Аналіз досліджень, присвячених проблемі та сутності рефлексії, дозволяє констатувати відсутність єдиного вичерпного розуміння цього феномену серед вчених. Рефлексія виконує суттєві функції в становлення людини як особистості й суб'єкта діяльності. Вона дозволяє особистості створювати цілісне уявлення про своє «Я», пізнавати й об'єктивно оцінювати свої якості та власні способи діяльності, критично ставитись до себе та своєї діяльності, адекватно змінювати уявлення про себе, свої дії, тобто виконує регулятивні функції [476]. Рефлексія дає змогу особистості пізнати свої якості й об'єктивно оцінити їх, проаналізувати власне «Я» та на основі особистісно-сислової оцінки своїх потенційних можливостей поставити нові цілі й адекватно реорганізувати уявлення про себе і свої стосунки з оточуючим світом [476]. Тобто, рефлексивна діяльність допомагає учням контролювати власну поведінку, оцінювати та аналізувати її обґрунтованість. Головне завдання вчителя – зробити так, щоб учень свідомо й постійно аналізував і корегував свою діяльність. Рефлексія є одним із показників, що лежать в основі мотивації діяльності.

З огляду на тематику нашого дослідження, ми вивчали взаємообумовленість самооцінки фізичного розвитку та фізичного здоров'я школярів в процесі формування їхніх ціннісних орієнтацій. Нами визначено, що завищена або неадекватна самооцінка фізичного розвитку школярів є лімітуючим фактором у формуванні ціннісних орієнтацій учнівської молоді на ЗСЖ.

З вищевикладеного, стає зрозуміло, що рефлексуючи, школярі зростають в розумінні себе, в них формується самооцінка фізичного розвитку, стану здоров'я та навички самоконтролю. Тому рефлексія досягнень – є одним із важливих напрямів впливу концепції формування цінностей ЗСЖ в процесі фізичного виховання школярів.

Формування фізичного здоров'я школярів виступає як один із напрямів впливу концепції. Узагальнюючи проаналізовані вище погляди на сутність ЗСЖ

школярів та підходи до його забезпечення, можна стверджувати, що у загальному вигляді дотримання ЗСЖ передбачає прагнення до фізичної досконалості, досягнення душевної рівноваги, забезпечення повноцінного якісного харчування та дотримання правил особистої гігієни. Фізична складова здоров'я з педагогічної точки зору характеризує досконалість саморегуляції в організмі, гармонію фізіологічних процесів, максимальну адаптацію до навколишнього середовища, з валеологічної – рівень фізичного розвитку та функціональної підготовки організму до фізичних навантажень, з медичної – стан росту і розвитку органів і систем організму, основу якого складають морфологічні та функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції [100]. Фізичне здоров'я людини є частиною його індивідуального здоров'я. Фізичне здоров'я зумовлюють такі чинники: індивідуальні особливості анатомічної будови тіла; фізіологічні функції організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини; рівні фізичного розвитку органів і систем організму. Найважливішими показниками фізичного здоров'я є: фізичний розвиток, фізична роботоздатність, фізична підготовленість, фізична форма та фізична активність.

#### **5.6. Алгоритм впровадження концепції формування цінностей здорового способу життя в процесі фізичного виховання школярів**

Окреслюючи стратегію дослідницьких дій, для отримання повного та глибокого адекватного уявлення про сутність згаданого процесу, було визначено алгоритм впровадження концепції формування цінностей ЗСЖ в процесі фізичного виховання школярів, який вміщує в себе: організаційно-педагогічні умови реалізації концепції, орієнтовану програму «Фізкультурно-спортивна діяльність у формуванні цінностей ЗСЖ» та критерії ефективності алгоритму впровадження концепції (рис. 5.2).

Кожна складова алгоритму впровадження концепції характеризується логічною завершеністю, чіткими цільовими настановами, предметним змістом, конкретним організаційно-методичним забезпеченням і системою контролю.

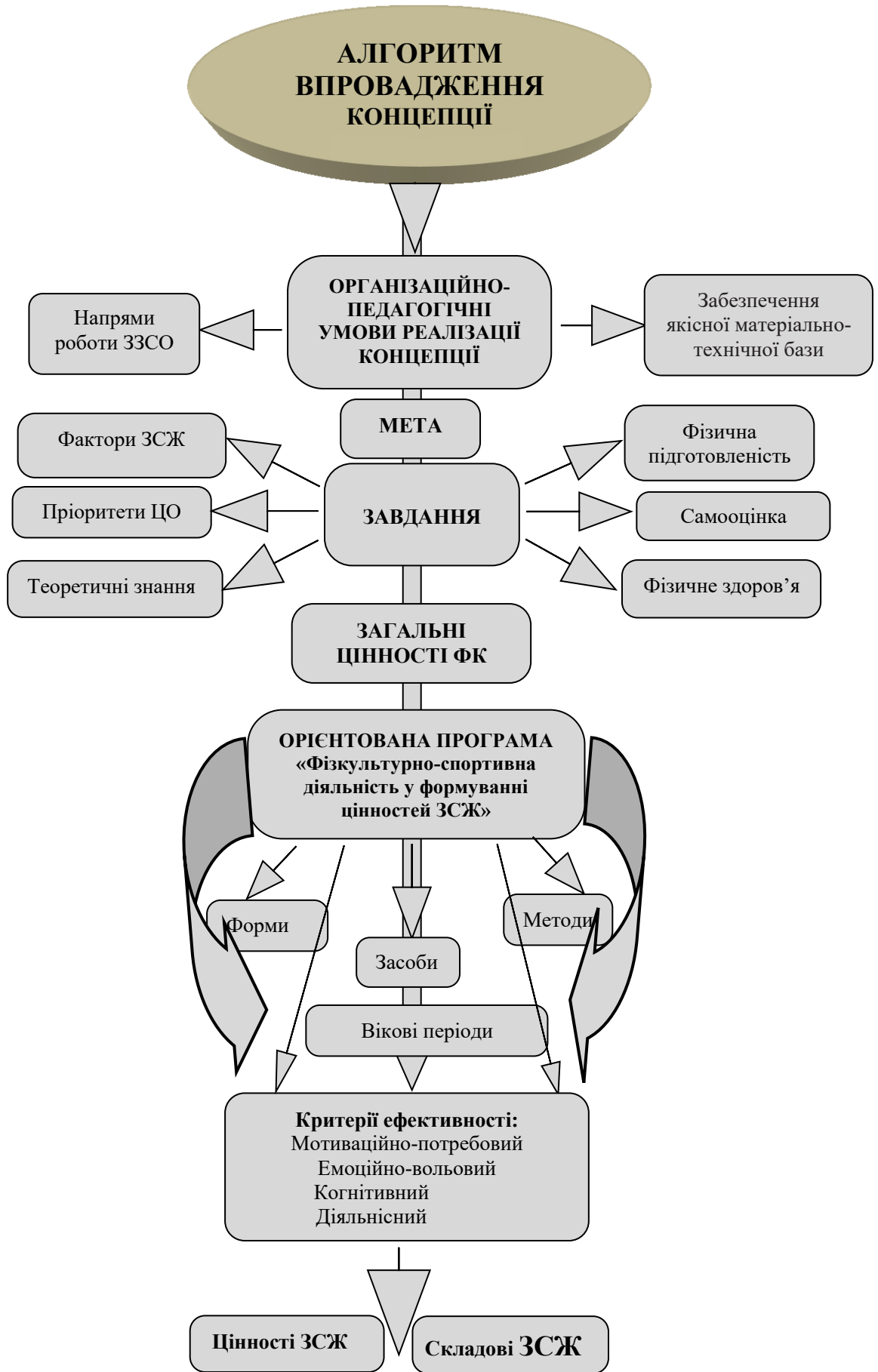


Рис. 5.2. Алгоритм впровадження концепції формування цінностей здорового способу життя в процесі фізичного виховання школярів

Беручи до уваги різні визначення науковців до дефініції «організаційно-педагогічні умови впровадження», ми дотримуємося визначення М. Богомолової, що організаційно-педагогічні умови – це об'єктивні і суб'єктивні фактори, які визначають зміст і порядок конкретної постійної діяльності людини, що поєднує сукупність людей для спільних дій [96].

Зважаючи на особливість наукового експерименту розуміємо, що організаційно-педагогічні умови залежать від особливостей організації навчально-виховного процесу та визначаються комплексом взаємообумовлених чинників, які мають вплив на результативність впровадження концепції, тобто спрямовуються на забезпечення ефективності формування цінностей ЗСЖ школярів в процесі фізичного виховання.

До організаційно-педагогічних умов реалізації концепції віднесено: напрями роботи ЗЗСО, забезпечення якісної матеріально-технічної бази, орієнтована програма «Фізкультурно-спортивна діяльність у формуванні цінностей ЗСЖ», критерії ефективності: мотиваційно-потребовий, емоційно-вольовий, когнітивний, діяльнісний.

В межах дослідження, до переліку дієвих педагогічних умов реалізації концепції віднесено наступні напрями роботи ЗЗСО:

- ✓ освітній – інформація про здоров'я та формування мотивації до ЗСЖ при вивченні різних навчальних дисциплін;
- ✓ санітарно-гігієнічний – створення відповідних умов для збереження і зміцнення здоров'я школярів; безпечне освітнє середовище, що підтримує соціальну і психологічну атмосферу ЗЗСО, а саме – наявність системи діагностики й об'єктивного контролю за здоров'ям тих, що навчаються в ЗЗСО, розробленою за вимогами санітарних норм і правил державного освітнього стандарту формування знань в галузі збереження, підтримки і зміцнення здоров'я;
- ✓ фізкультурно-оздоровчий – система фізичного виховання для всіх школярів; виховання, що розвиває фізичні здібності і фізичну підготовленість учнів і сприяє зміцненню фізичної активності протягом усього життя;



- ✓ психолого-соціальний – психолого-діагностична та соціальна служби для всіх учасників навчально-виховного процесу, включаючи послуги шкільного психолога і соціального педагога, які спрямовані на пізнавальні, емоційні та соціальні потреби учнів та їхніх родин;
- ✓ міжсекторний – залучення родин (батьків), різноманітних фахівців і громадськості до спільної роботи із ЗЗСО з метою збереження і зміцнення здоров'я учнів;
- ✓ харчовий – організація доступного, раціонального і повноцінного харчування в ЗЗСО;
- ✓ діяльнісно-професійний – покращення фізичного і психічного здоров'я педагогічних працівників, профілактика професійного вигорання вчителів;
- ✓ міжпредметно-інтегративний – забезпечується в процесі вирішення надання учням фахових знань з різних дисциплін задля формування потреби, мотивів та інтересів до ведення ЗСЖ [218, 222].

Зауважимо, що перелік наведених напрямів не претендує на повноту окреслення всього, що стосується здоров'яспрямованої діяльності педагогічного й учнівського колективів. Далі вже справа самих освітян і школярів у наповненні змістом цієї роботи, виборі форм, методів і засобів. У якості групи організаційних умов ми розглядали:

- ✓ забезпечення відповідного рівня матеріально-технічного оснащення навчально-виховного процесу;
- ✓ аналіз інтересів і потреб школярів для індивідуального підходу щодо формування цінностей ЗСЖ;
- ✓ сприяння створенню позитивного середовища для розвитку інтересів та позитивного ставлення учнів як до свого здоров'я, так і до використання отриманих знань у повсякденному житті;
- ✓ створення позитивної настанови на самовдосконалення та самоосвіту щодо формування цінностей ЗСЖ;

- ✓ сприяння у забезпеченні високого рівня активності учнів ЗЗСО у оздоровчо-виховній діяльності, спрямованої на охорону життя, зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток, загартування та удосконалення функцій організму дітей, підвищення фізичної та розумової роботоzдатності;

- ✓ дистанційне виконання індивідуальних освітніх завдань і презентації здобутих результатів у режимі online.

Зазначаємо, що організаційно-педагогічні умови, запропоновані в рамках нашого дослідження є структурною складовою алгоритму впровадження концепції формування цінностей ЗСЖ у процесі фізичного виховання школярів.

### **5.7. Орієнтовна програма «Фізкультурно-спортивна діяльність у формуванні цінностей здорового способу життя»**

Розроблена орієнтована програма включає в себе наступні компоненти:

- ✓ навчально-тематичний план;
- ✓ форми занять фізичного виховання, які використовуються при реалізації орієнтованої програми;
- ✓ інтегральна оцінка сформованості ЗСЖ серед школярів;
- ✓ шкала рівня сформованості ЗСЖ у школярів;
- ✓ засоби, методи, форми проведення занять.

Орієнтовна програма розрахована на вчителів, тренерів, інструкторів-методистів. Перед ЗЗСО на спортивно-оздоровчому етапі ставляться завдання:

- залучення максимальної кількості дітей та підлітків до систематичних занять спортом, спрямованих на розвиток їх особистості;
- дотримання школярами ЗСЖ;
- виховання фізичних, морально-етичних та вольових якостей.

Орієнтовна програма розроблена з урахуванням основної тенденції пошуку ефективних технологій поширення ЗСЖ серед дітей та підлітків, здатних формувати здорові поведінкові моделі.

Фізкультурно-спортивна діяльність, як соціально значущий вид діяльності, відповідає потребам особистості, що формується, забезпечує успішну

соціалізацію та займає одне з важливих місць у системі формування ЗСЖ [114, 162, 165].

Максимальну можливість при проведенні освітньої роботи мають спортивно-педагогічні працівники, які мають постійний контакт з дітьми та підлітками і здатні визначити негативні сторони в поведінці, які не завжди можуть помітити батьки та спеціалісти відповідних служб.

Мета орієнтовної програми: формування знань і мотивації щодо дотримання компонентів ЗСЖ в процесі занять фізичною культурою й спортом.

Завдання орієнтовної програми:

- сприяти усвідомленню актуальних проблем при дотриманні ЗСЖ серед дітей, що займаються РА;
- формувати в дітях навичок ведення ЗСЖ;
- навчити основам ЗСЖ дітей та підлітків, що займаються РА;
- навчити дітей та підлітків методикам збереження та покращення здоров'я.

Орієнтовна програма спрямована на дітей та підлітків, які займаються фізичним вихованням в ЗЗСО та містить, як теоретичні аспекти формування ЗСЖ, так і формування практичних навиків з дотримання належного стилю життя з використанням фізкультурно-спортивних технологій. Побудовано систему навчання, програма якої реалізується у вигляді засвоєння теоретичного та самостійного матеріалу при супроводі вчителя, тренера або інструктора-методиста. Такий підхід дозволяє орієнтувати тих, хто займається фізичним вихованням, на максимальне використання здобутих знань, умінь і навичок в організації ЗСЖ [195, 198, 200, 247]. Використання методів та прийомів залежить від професійних здібностей вчителя фізичної культури, його компетентності та особистої зацікавленості, від регіональних та місцевих умов (табл. 5.1, 5.2).

Таблиця 5.1

**Навчально-тематичний план орієнтовної програми «Фізкультурно-спортивна діяльність у формуванні цінностей здорового способу життя»**

№ п/п	Назва теми
1	Здоров'я та здоровий спосіб життя
2	Особиста гігієна
3	Раціональне харчування
4	Руховий режим
5	Шкідливі звички
6	Загартування
7	Методики самоконтролю за власним здоров'ям
8	Культура міжособистісного спілкування і поведіння в колективі
9	Психофізична саморегуляція організму під час тренування

Таблиця 5.2

**Теоретико-методичні знання та завдання для самостійної роботи**

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності школярів	Зміст навчального матеріалу
<b>Тема 1. Здоров'я та здоровий спосіб життя</b>	
<b><i>Теоретико-методичні знання</i></b>	
<p align="center"><b>Змістовна складова</b></p> <p><b>характеризує:</b> зміцнення здоров'я; хворобу або здоров'я як власний вибір; фактори ризику для здоров'я; поняття про гігієнічну поведінку; модель зміни поведінки; поняття про ЗСЖ, його компоненти; визначення поняття «здоров'я», критерії «здоров'я», ознаки здоров'я та ЗСЖ; залежність стану здоров'я та способу життя від умов проживання, клімато-географічні та соціальні фактори.</p> <p align="center"><b>Дослідницька складова</b></p> <p><b>характеризує:</b> способи і методи збереження здоров'я.</p>	<p>Зміцнення здоров'я. Хвороба або здоров'я як власний вибір. Фактори ризику для здоров'я. Поняття про гігієнічну поведінку. Модель зміни поведінки. Поняття про ЗСЖ, його компоненти. Визначення поняття «здоров'я», критерії «здоров'я», ознаки здоров'я та ЗСЖ. Залежність стану здоров'я та способу життя від умов проживання, клімато-географічні та соціальні фактори.</p> <p>Способи і методи збереження здоров'я.</p>

## Продовження таблиці 5.2

<p><b>Діяльнісна складова</b>  <b>використовує:</b> оптимально рухову активність для підтримки ЗСЖ.</p>	<p>Місце рухової активності для підтримки ЗСЖ.</p>
<p><i><b>Завдання для самостійної роботи</b></i></p>	
<p><b>Мотиваційна складова</b>  <b>володіє:</b> мотивацією зміцнення та збереження здоров'я.  <b>Афективна складова</b>  <b>описує:</b> стан свого здоров'я та дотримання ЗСЖ.  <b>бере участь:</b> в анкетуванні; перегляді відеофільмів про здоров'я та ЗСЖ; обговорює та дискутує про переглянутий матеріал.  <b>Діяльнісна складова</b>  <b>бере участь:</b> в рухливих, народних, спортивних іграх та естафетах, усвідомлює їх значення.</p>	<p>Мотивація зміцнення та збереження здоров'я.  Розповідь про стан свого здоров'я та дотримання ЗСЖ.  Анкетування, перегляд відеофільмів про здоров'я та ЗСЖ. Обговорення та дискусія переглянутого матеріалу.  Рухливі, народні, спортивні ігри та естафети.</p>
<p><b>Тема 2. Особиста гігієна</b></p>	
<p><i><b>Теоретико-методичні знання</b></i></p>	
<p><b>Змістовна складова</b>  <b>характеризує:</b> гігієнічні основи режиму дня.  <b>Дослідницька складова</b>  <b>наводить приклади:</b> догляду за шкірою, нігтями, волоссям і зубами.</p>	<p>Гігієнічні основи режиму дня.  Особливості догляду за шкірою, нігтями, волоссям і зубами.</p>
<p><i><b>Завдання для самостійної роботи</b></i></p>	
<p><b>Процесуальна складова</b>  <b>володіє:</b> особистою гігієною.  <b>характеризує:</b> методику чищення зубів та вмивання.  <b>Діяльнісна складова</b>  <b>дотримується:</b> догляду за нігтями, руками та волоссям; гігієни порожнини рота, зубів, вух, ніг; гігієнічних вимог до спортивного одягу та взуття.  <b>бере участь:</b> в рухливих, народних, спортивних іграх та естафетах, усвідомлює їх значення.</p>	<p>Особиста гігієна.  Порядок чищення зубів та вмивання.  Догляд за нігтями, руками та волоссям. Гігієна порожнини рота і зубів. Гігієна вух. Догляд за ногами. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу та взуття.  Рухливі, народні, спортивні ігри та естафети.</p>
<p><b>Тема 3. Раціональне харчування</b></p>	
<p><i><b>Теоретико-методичні знання</b></i></p>	

<p><b>Змістовна складова</b>  <b>характеризує:</b> анатоμο-фізіологічні основи харчування.</p> <p><b>Дослідницька складова</b>  <b>характеризує:</b> основні складові компоненти їжі: білки, жири, вуглеводи, мікро- і мікроелементи; воду і питний режим; загальну характеристику основних продуктів харчування, (молоко і молочні продукти, м'ясо, риба і продукти моря, харчові жири, зернові продукти, овочі, гриби, цукрові продукти); роль збалансованого раціонального харчування у формуванні та зміцненні здоров'я (раціональне харчування, режим харчування, складання і розрахунок добового раціону); вплив харчування на здоров'я; нетрадиційні види харчування (сироїдіння, вегетаріанство, харчування залежно від групи крові) та їх вплив на формування здоров'я; харчові добавки та їх вплив на здоров'я; хвороби, що передаються аліментарним шляхом (харчові токсикоінфекції, дизентерія, ботулізм, бруцельоз, вірусний гепатит А, трихінельоз та інші гельмінти); харчування населення як складова громадського здоров'я.</p> <p><b>Діяльнісна складова</b>  <b>називає:</b> особливості раціонального харчування залежно від віку (дітей, підлітків, осіб похилого віку); особливості раціонального харчування залежно від виду діяльності (осіб розумової праці, фізичної праці, спортсменів); особливості лікувально-дієтичного харчування у відновленні здоров'я.</p>	<p>Анатоμο-фізіологічні основи харчування.</p> <p>Основні складові компоненти їжі: білки, жири, вуглеводи, мікро- і мікроелементи; вода і питний режим. Загальна характеристику основних продуктів харчування, (молоко і молочні продукти, м'ясо, риба і продукти моря, харчові жири, зернові продукти, овочі, гриби, цукрові продукти); роль збалансованого раціонального харчування у формуванні та зміцненні здоров'я (раціональне харчування, режим харчування, складання і розрахунок добового раціону); вплив харчування на здоров'я; нетрадиційні види харчування (сироїдіння, вегетаріанство, харчування залежно від групи крові) та їх вплив на формування здоров'я; харчові добавки та їх вплив на здоров'я; хвороби, що передаються аліментарним шляхом (харчові токсикоінфекції, дизентерія, ботулізм, бруцельоз, вірусний гепатит А, трихінельоз та інші гельмінти); харчування населення як складова громадського здоров'я.</p> <p>Особливості раціонального харчування залежно від віку (дітей, підлітків, осіб похилого віку).  Особливості раціонального харчування залежно від виду діяльності (осіб розумової праці, фізичної праці, спортсменів).  Особливості лікувально-дієтичного харчування у відновленні здоров'я.</p>
<p><b>Завдання для самостійної роботи</b></p>	

## Продовження таблиці 5.2

<p><b>Змістовна складова</b>  <b>визначає:</b> значення білків, жирів, вуглеводів у житті людини.  <b>знає:</b> застільний етикет.</p> <p><b>Процесуальна складова</b>  <b>володіє:</b> навиками першої допомоги при харчових отруєннях.</p> <p><b>Діяльнісна складова</b>  <b>називає:</b> штучну і природну їжу; корисну їжу; вітаміни для дитини; режим харчування; питний режим; сучасні системи харчування та їх вплив на здоров'я людини; наслідки і небезпека переїдання.  <b>пояснює:</b> особливості споживання грибів та їх використання у їжі.  <b>бере участь:</b> в рухливих, народних, спортивних іграх та естафетах, усвідомлює їх значення.</p>	<p>Значення білків, жирів, вуглеводів у житті людини.  Застільний етикет.</p> <p>Перша допомога при харчових отруєннях.</p> <p>Штучна і природна їжа. Корисна їжа. Вітаміни для дитини. Режим харчування. Питний режим. Сучасні системи харчування та їх вплив на здоров'я людини. Наслідки і небезпека переїдання.  Гриби та їх використання у їжі.</p> <p>Рухливі, народні, спортивні ігри та естафети.</p>
<b>Тема 4. Руховий режим</b>	
<b>Теоретико-методичні знання</b>	
<p><b>Змістовна складова</b>  <b>характеризує:</b> поняття «рухова активність»; вплив рухової активності на здоров'я людини; важливість національних і регіональних рекомендацій щодо рухової активності.</p> <p><b>Дослідницька складова</b>  <b>називає:</b> раціональні обсяги рухової активності; рівні рухової активності для здоров'я осіб різного віку.</p>	<p>«Рухова активність». Вплив рухової активності на здоров'я людини. Важливість національних і регіональних рекомендацій щодо рухової активності.</p> <p>Раціональні обсяги рухової активності. Рівні рухової активності для здоров'я осіб різного віку.</p>
<b>Завдання для самостійної роботи</b>	
<p><b>Дослідницька складова</b>  <b>визначає:</b> добову рухову активність на основі хронометражу добової діяльності різного характеру з реєстрацією інтенсивності кожного виду фізичних зусиль (за фремінгемською методикою).</p>	<p>Визначити добову рухову активність на основі хронометражу добової діяльності різного характеру з реєстрацією інтенсивності кожного виду фізичних зусиль (за фремінгемською методикою) в ті дні, коли є урок фізичної культури.</p>

## Продовження таблиці 5.2

<p><b>Процесуальна складова</b>  <b>володіє:</b> методами визначення рухової активності; Фремінгемською методикою; нормами рухової активності для школярів.</p> <p><b>Діяльнісна складова</b>  <b>відвідує:</b> секційні заняття з видів спорту.</p> <p><b>бере участь:</b> в рухливих, народних, спортивних іграх та естафетах, усвідомлює їх значення.</p>	<p>Методи визначення рухової активності. Фремінгемська методика. Норми рухової активності для школярів.</p> <p>Відвідування секційних занять.</p> <p>Рухливі, народні, спортивні ігри та естафети.</p>
<b>Тема 5. Шкідливі звички</b>	
<b>Теоретико-методичні знання</b>	
<p><b>Змістовна складова</b>  <b>характеризує:</b> шкідливі звички; історію походження та поширення тютюну; тютюнопаління та органи дихання, новоутворення та системи організму; вплив тютюнопаління на фізичний розвиток та розумову роботоздатність людини; тютюнопаління і спорт – несумісні складові в житті спортсмена; поняття «алкоголізм»; історичні аспекти пияцтва й алкоголізму; вплив алкоголю на організм людини та його негативний вплив на дитячий організм; дію алкоголю на нервову систему та розумову роботоздатність; алкогольну деградацію особистості; алкоголь і спорт – несумісні складові в житті спортсмена; параметри, які характеризують поняття «наркотичний засіб»; історію поширення наркоманії; класифікацію психоактивних речовин; види наркоманії; наркотики та їх вплив на організм людини; механізм формування наркотичної залежності; наркотики і спорт – несумісні складові в житті спортсмена.</p> <p><b>називає:</b> склад та властивості тютюну й тютюнового диму; соціальні наслідки пияцтва та наркоманії.</p>	<p>Поняття про шкідливі звички. Історія походження та поширення тютюну. Тютюнопаління та органи дихання, новоутворення та системи організму. Вплив тютюнопаління на фізичний розвиток та розумову роботоздатність людини. Тютюнопаління і спорт – несумісні складові в житті спортсмена. Поняття «алкоголізм». Історичні аспекти пияцтва й алкоголізму. Вплив алкоголю на організм людини та його негативний вплив на дитячий організм. Дія алкоголю на нервову систему та розумову роботоздатність. Алкогольна деградація особистості. Алкоголь і спорт – несумісні складові в житті спортсмена. Параметри, які характеризують поняття «наркотичний засіб». Історія поширення наркоманії. Класифікація психоактивних речовин. Види наркоманії. Наркотики та їх вплив на організм людини. Механізм формування наркотичної залежності. Наркотики і спорт – несумісні складові в житті спортсмена.</p> <p>Склад та властивості тютюну й тютюнового диму. Соціальні наслідки пияцтва та наркоманії.</p>



## Продовження таблиці 5.2

<i><b>Завдання для самостійної роботи</b></i>	
<p><b>Дослідницька складова</b> <b>аналізує:</b> власний спосіб життя.</p> <p><b>Діяльнісна складова</b> <b>бере участь:</b> в анкетуванні, перегляді відеофільмів, які свідчать про шкідливий вплив тютюнопаління, алкоголізму та наркоманії; обговоренні та дискусії переглянутого матеріалу.</p> <p><b>бере участь:</b> в рухливих, народних, спортивних іграх та естафетах, усвідомлює їх значення.</p>	<p>Аналіз власного способу життя.</p> <p>Анкетування, перегляд відеофільмів, які свідчать про шкідливий вплив тютюнопаління, алкоголізму та наркоманії. Обговорення та дискусія переглянутого матеріалу.</p> <p>Рухливі, народні, спортивні ігри та естафети.</p>
<b>Тема 6. Загартування</b>	
<i><b>Теоретико-методичні знання</b></i>	
<p><b>Змістовна складова</b> <b>описує:</b> правила загартування; роль місцевого загартування.</p> <p><b>Дослідницька складова</b> <b>називає:</b> протипоказання для загартування; принципи та методи загартування.</p>	<p>Правила загартування. Місцеве загартування.</p> <p>Протипоказання для загартування. Принципи та методи загартування.</p>
<i><b>Завдання для самостійної роботи</b></i>	
<p><b>Афективна складова</b> <b>розповідає:</b> доповідь на тему: «Як я загартовуюсь».</p> <p><b>Мотиваційна складова</b> <b>бере участь:</b> в тестуванні для визначення рівня знань з теми «Основи загартування»; в обговоренні та поради даної теми.</p> <p><b>Діяльнісна складова</b> <b>володіє:</b> основами загартуванням повітрям, сонцем, водою.</p> <p><b>бере участь:</b> в рухливих, народних, спортивних іграх та естафетах, усвідомлює їх значення.</p>	<p>Доповідь на тему: «Як я загартовуюсь».</p> <p>Тестування для визначення рівня знань з теми «Основи загартування». Обговорення та поради даної теми.</p> <p>Основи загартуванням повітрям, сонцем, водою.</p> <p>Рухливі, народні, спортивні ігри та естафети.</p>
<b>Тема 7. Методики самоконтролю за власним здоров'ям</b>	
<i><b>Теоретико-методичні знання</b></i>	

## Продовження таблиці 5.2

<p><b>Дослідницька складова</b>  <b>характеризує:</b> методи самоконтролю за власним здоров'ям; одномоментну функціональну пробу з присіданням.</p>	<p>Методи самоконтролю за власним здоров'ям. Одномоментна функціональна проба з присіданням.</p>
<b>Завдання для самостійної роботи</b>	
<p><b>Процесуальна складова</b>  <b>вміє:</b> оцінити стан власного фізичного здоров'я; контролювати фізичний розвиток, функціональний стан організму, фізичну підготовленість.  <b>визначити:</b> рівень фізичного (соматичного) здоров'я (за Г.Л. Апанасенко).  <b>провести:</b> пробу Руф'є, Штанге, Генчі.</p> <p><b>Дослідницька складова</b>  <b>пройти:</b> лікарське обстеження (взяти свою медичну групу (основна, підготовча, спеціальна)).  <b>визначити:</b> власні об'єктивні (фізичний розвиток, функціональний стан, фізична підготовленість) та суб'єктивні показники (сон, апетит, болісні відчуття) та занести дані у «Щоденник ЗСЖ».</p> <p><b>Діяльнісна складова</b>  <b>бере участь:</b> в рухливих, народних, спортивних іграх та естафетах, усвідомлює їх значення.</p>	<p>Оцінка стану фізичного здоров'я. Контроль фізичного розвитку, функціонального стану організму та фізичної підготовленості.  Визначити рівень фізичного (соматичного) здоров'я (за Г.Л. Апанасенко).  Провести пробу Руф'є, Штанге, Генчі.</p> <p>Пройти лікарське обстеження (взяти свою медичну групу (основна, підготовча, спеціальна)).  Визначити власні об'єктивні (фізичний розвиток, функціональний стан, фізична підготовленість) та суб'єктивні показники (сон, апетит, болісні відчуття) та занести дані у «Щоденник ЗСЖ».</p> <p>Рухливі, народні, спортивні ігри та естафети.</p>
<b>Тема 8. Культура міжособистісного спілкування і поведження в колективі</b>	
<b>Теоретико-методичні знання</b>	
<p><b>Змістовна складова</b>  <b>характеризує:</b> основні правила та закони спілкування; види й етапи спілкування; сторони спілкування; механізми взаєморозуміння; причини виникнення конфліктів; принципи етики ділових відносин; основні положення ділового етикету; особливості дискусії та публічного виступу.</p>	<p>Основні правила та закони спілкування. Види й етапи спілкування. Сторони спілкування. Механізми взаєморозуміння. Причини виникнення конфліктів. Принципи етики ділових відносин. Основні положення ділового етикету. Особливості дискусії та публічного виступу.</p>
<b>Завдання для самостійної роботи</b>	

## Продовження таблиці 5.2

<p><b>Дослідницька складова</b>  <b>вміє:</b> контролювати свій імідж; застосовувати правила етикету; розпізнавати прийоми маніпуляції, запобігати негативному впливу на себе; запобігати помилкам у вербальному спілкуванні, послідовно дотримуватися норм мовленнєвого етикету; керувати стресом, вирішувати конфлікт; активно слухати та використовувати правила слухання для досягнення успіху в різних видах діяльності; вступати в бесіду, використовувати алгоритм успішної бесіди, брати інтерв'ю; аргументувати свої думки.</p> <p><b>Емоційно-вольова складова</b>  <b>отримати:</b> позитивні емоції та вольові зусилля.</p> <p><b>Діяльнісна складова</b>  <b>працювати:</b> продуктивно працювати в колективі, бути активним учасником процесу.  <b>бере участь:</b> в рухливих, народних, спортивних іграх та естафетах, усвідомлює їх значення.</p>	<p>Контролювати свій імідж. Застосовувати правила етикету. Розпізнавати прийоми маніпуляції, запобігати негативному впливу на себе. Запобігати помилкам у вербальному спілкуванні, послідовно дотримуватися норм мовленнєвого етикету. Керувати стресом, вирішувати конфлікт. Активно слухати та використовувати правила слухання для досягнення успіху в різних видах діяльності. Вступати в бесіду, використовувати алгоритм успішної бесіди, брати інтерв'ю. Аргументувати свої думки.</p> <p>Вміння регулювати свої емоційні стани та вольові зусилля.</p> <p>Продуктивно працювати в колективі, бути активним учасником процесу.</p> <p>Рухливі, народні, спортивні ігри та естафети.</p>
<b>Тема 9. Психофізична саморегуляція організму під час тренування</b>	
<i>Теоретико-методичні знання</i>	
<p><b>Змістовна складова</b>  <b>характеризує:</b> поняття саморегуляції; ефекти саморегуляції; способи саморегуляції (з управлінням дихання; з управлінням тонусом м'язів, рухом; зі впливом слова; з використанням образів); способи зняття психоемоційної напруги під час тренування (вправи для зняття психоемоційної напруги, ізометричні вправи, медитація).</p>	<p>Поняття саморегуляції. Ефекти саморегуляції. Способи саморегуляції. Способи зняття психоемоційної напруги під час тренування.</p>
<i>Завдання для самостійної роботи</i>	
<p><b>Дослідницька складова</b>  <b>володіє:</b> аутогенним тренуванням як ефективний метод зняття напруги;</p>	<p>Аутогенне тренування як ефективний метод зняття напруги. Прийоми,</p>

## Продовження таблиці 5.2

<p>прийомами, методи, що допомагають зменшити почуттєву і тілесну напругу; розвитком пізнавальних інтересів; формуванням навичок емоційної і поведінкової саморегуляції під час тренування.</p>	<p>методи, що допомагають зменшити почуттєву і тілесну напругу. Розвиток пізнавальних інтересів. Формування навичок емоційної і поведінкової саморегуляції під час тренування.</p>
<p><b>Процесуальна складова</b> <b>контролює:</b> своєю поведінку в стресових ситуаціях.</p>	<p>Контроль своєї поведінки в стресових ситуаціях.</p>
<p><b>Емоційно-вольова складова</b> <b>отримати:</b> позитивні емоції та вольові зусилля.</p>	<p>Вміння регулювати свої емоційні стани та вольові зусилля.</p>
<p><b>Діяльнісна складова</b> <b>бере участь:</b> в рухливих, народних, спортивних іграх та естафетах, усвідомлює їх значення.</p>	<p>Рухливі, народні, спортивні ігри та естафети.</p>

Для реалізації орієнтовної програми нами було виокремлено наступні складові ЗСЖ школярів: змістовна, дослідницька, мотиваційна, афективна, діяльнісна, процесуальна, емоційна та вольова.

Змістовна складова ЗСЖ характеризується наявністю належних знань щодо ЗСЖ. Дана складова включає в себе розуміння різних сторін знань про здоров'я: гігієнічні вимоги та норми, основи правильного харчування, режим праці та відпочинку, РА і т.д.

Дослідницька складова дозволяє оцінити ступінь поінформованості про правила використання різних методів збереження і зміцнення власного здоров'я.

Мотиваційна складова – це наявність мотивації щодо ЗСЖ.

Афективна складова передбачає наявність інтересу до власного здоров'я шляхом дотримання засад ЗСЖ. Зауважимо, що при оцінці афективної складової ми звертали увагу на розташування категорії «Здоров'я» у рейтингу термінальних цінностей. Якщо вказана категорія розташовувалася у першій п'ятірці, ми нараховували 11 балів, у випадку, якщо вона займала від 6 до 9 місця – 8 балів, від 10 до 13 – 5 балів, а при її розміщенні від 14 до 16 позиції – 2 бали.

Діяльнісна складова передбачає наявність діяльності по здійсненню ЗСЖ. Дана складова оцінює те, наскільки основні положення ЗСЖ реалізуються в поведінці, звичках і діях дітей.

Процесуальна складова передбачає практичне застосування засад ЗСЖ у побуті, внаслідок чого можна оцінити рівень фізичного здоров'я учасників експерименту.

Емоційна складова відіграє дуже важливу роль у формуванні ЗСЖ. Рівень щодо даної складової, визначається тим, наскільки превалює позитивні емоції під час занять і заходів, при виконанні норм і правил ЗСЖ.

Вольова складова характеризує, які вольові зусилля прикладає учень при виконанні таких дій, наскільки така поведінка стала для нього ціннісною.

На основі зазначених складових ЗСЖ нами була розроблена інтегральна оцінка сформованості ЗСЖ та рівні компетентності серед школярів (табл. 5.3).

Нами були визначені наступні рівні сформованості ЗСЖ серед школярів (табл. 5.4).

«Критичний» рівень свідчить про низьку домінантність категорії «здоров'я» в системі життєвих цінностей, відсутність рівня знань про ЗСЖ, вмінь аналізувати стан власного здоров'я, відсутність позитивної мотивації та інтересу до ЗСЖ, недотримання засад ЗСЖ, низький рівень фізичного здоров'я та фізичної підготовленості, відсутність позитивних емоцій під час занять фізичними вправами та фізкультурно-оздоровчими й спортивно-масовими заходами, при виконанні норм і правил ЗСЖ, а також відсутність вольових зусиль при виконанні таких дій, які сприяють дотриманню ЗСЖ.

«Задовільний» рівень сформованості ЗСЖ вказує на недостатньо ціннісне ставлення до здоров'я, наявність певного обсягу знань та вмінь про ЗСЖ, аналіз стану власного здоров'я, наявність мотивації та інтересу до дотримання окремих засад ЗСЖ, задовільний рівень фізичного здоров'я та фізичної підготовленості, наявність позитивних емоцій під час занять руховими діями та участь у змаганнях.

Таблиця 5.3

## Інтегральна оцінка сформованості ЗСЖ серед школярів

Критерії ефективності	Складові	Рівні компетентності	Бали	Оцінка за шкалою
Когнітивний	Змістовна: рівень знань про ЗСЖ	початковий	1 – 3	низький
		середній	4 – 6	середній
		достатній	7 – 9	достатній
		високий	10 – 12	високий
	Дослідницька: самоаналіз стану власного здоров'я	початковий	1 – 3	низький
		середній	4 – 6	середній
		достатній	7 – 9	достатній
		високий	10 – 12	високий
Мотиваційно-потребовий	Мотиваційна: мотивація до ЗСЖ	початковий	1 – 3	низький
		середній	4 – 6	середній
		достатній	7 – 9	достатній
		високий	10 – 12	високий
	Афективна: інтерес до власного здоров'я	початковий	1 – 3	низький
		середній	4 – 6	середній
		достатній	7 – 9	достатній
		високий	10 – 12	високий
Діяльнісний	Діяльнісна: дотримання ЗСЖ	початковий	1 – 3	низький
		середній	4 – 6	середній
		достатній	7 – 9	достатній
		високий	0 – 12	високий
	Процесуальна: Рівень фізичного здоров'я та фізичної підготовленості	початковий	1 – 3	низький
		середній	4 – 6	середній
		достатній	7 – 9	достатній
		високий	10 – 12	високий

Продовження таблиці 5.3

Емоційно-вольовий	Емоційна: позитивні емоції	початковий	1 – 3	низький
		середній	4 – 6	середній
		достатній	7 – 9	достатній
		високий	10 – 12	високий
	Вольова: вольові зусилля	початковий	1 – 3	низький
		середній	4 – 6	середній
		достатній	7 – 9	достатній
		високий	10 – 12	високий

Таблиця 5.4

### Шкала рівня сформованості ЗСЖ у школярів

Рівень	Кількісна оцінка	Бали
критичний	< 24	1 – 3
задовільний	25 – 48	4 – 6
достатній	49 – 72	7 – 9
високий	73 і >	10 – 12

«Достатній» рівень відповідає усвідомленню цінності здоров'я, міцні знання в галузі засад ЗСЖ і вміння планувати заходи здоров'яформування, стійку мотивацію та інтересу до дотримання засад ЗСЖ, достатній рівень фізичного здоров'я та фізичної підготовленості та відповідальне ставлення до здоров'я.

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

Критеріями ефективності впровадження концепції формування цінностей ЗСЖ в процесі фізичного виховання школярів визначено: когнітивний, мотиваційно-потребовий, діяльнісний і емоційно-вольовий.

Когнітивний критерій характеризується наявністю належних знань, щодо ЗСЖ. Даний критерій включає в себе розуміння різних сторін знань про здоров'я: гігієнічні вимоги та норми, основи правильного харчування, режим праці та відпочинку, РА і т.д. Крім того, даний критерій дозволяє оцінити ступінь поінформованості про правила використання різних методів збереження і зміцнення власного здоров'я.

Мотиваційно-потребовий критерій передбачає наявність бажання вести ЗСЖ, наявність інтересу до власного здоров'я.

Діяльнісний критерій передбачає наявність діяльності по здійсненню ЗСЖ. Цей критерій оцінює те, наскільки основні положення ЗСЖ реалізуються в поведінці, звичках і діях дітей.

Емоційно-вольовий критерій визначається тим, наскільки превалюють позитивні емоції під час проведення занять і заходів та при виконанні настанов на ЗСЖ. При цьому необхідно врахування вольових зусиль, яких прикладають учні та чи стали для них ціннісними здобуті знання та практичні навички.

Цінність концепції полягає в тому, що під час її реалізації створюються умови для збереження та відновлення здоров'я, з урахуванням мотивів, потреб, інтересів школярів, можливостей для самореалізації та спілкуванні.

Різноманітність, інтерактивність форм і методів впровадження концепції формування цінностей ЗСЖ в процесі фізичного виховання школярів й зацікавлює учнів. Вони краще розвивають свої уміння та навички, фізичні здібності й рухові якості, здобувають навички діяти в команді.

Саме нові шляхи, засоби й раціональні методи, що ми пропонуємо в орієнтованій програмі є перспективними для подальшого застосування таких технологій та може стати поштовхом для нового типу мислення і розуміння сутності ЗСЖ учнівською молоддю. Реалізація концепції повинна сприяти значному збільшенню числа дітей та підлітків дотримуватись ЗСЖ, що є передумовою для розвитку різних сторін життєдіяльності підростаючого покоління, досягнення активного довголіття та повноцінного виконання соціальних функцій.



## 5.8. Результати формуючого експерименту

Основним завданням формуючого експерименту було: формування цінностей ЗСЖ у школярів в процесі фізичного виховання; оцінка рівня теоретичної підготовки та практичних умінь школярів із формування ЗСЖ; характеристика розповсюдження шкідливих звичок в учасників педагогічного експерименту; характеристика сформованості компонентів ЗСЖ школярів.

Підсумковий етап формуючого експерименту нашого дослідження передбачав визначити стан сформованості цінностей ЗСЖ у школярів в процесі виконання фізичних вправ; рівень теоретико-методичних знань та практичних умінь школярів із формування ЗСЖ; наявність шкідливих звичок у школярів контрольної та експериментальної групи; також відвідування підлітками занять фізичної культури, залучення школярів до занять у спортивних секціях, самостійних занять РА; визначення мотивів до занять фізичною культурою і критерії ефективності формування цінностей ЗСЖ за період дослідження.

Формуючий експеримент тривав один рік у дистанційній формі навчання (2020 – 2021 н.р.) із впровадженням розробленої програми. Він проводився зі школярами 12 – 13 років (7 – 8 клас) в Луцькому ЗЗСО № 17.

В процесі формуючого експерименту було створено дві групи: контрольна та експериментальна. В кожній із груп налічувалось по 30 учасників (15 хлопців та 15 дівчат). Загальна кількість школярів, які брали участь в експериментах складає 60 осіб. Визначення сформованості цінностей ЗСЖ в процесі фізичного виховання у дітей шкільного віку проводилось під час уроків з фізичної культури, в умовах сімейного кола та в позаурочних формах занять РА.

Уроки фізичної культури, як для ЕГ так і КГ проводились дистанційно (дистанційна платформа Moodle, Zoom, додаток-месенджер Viber, Google Meet, Skype, Messenger, Discord). Різниця між змістом занять ЕГ полягала в тому, що на уроках фізичної культури, крім теоретичного розділу державної програми, додавався теоретико-методичний матеріал орієнтовної програми «Фізкультурно-спортивна діяльність у формуванні цінностей ЗСЖ», з наступних тем: «Здоров'я та ЗСЖ», «Особиста гігієна», «Раціональне харчування», «Руховий режим»,

«Шкідливі звички», «Загартування», «Методики самоконтролю за власним здоров'ям», «Культура міжособистісного спілкування і поведіння в колективі», «Психофізична саморегуляція організму під час тренування» та завдання для самостійної роботи, які більш детально дають змогу засвоїти теоретичний матеріал. Зміст занять в КГ передбачав опанування теоретичного матеріалу, який передбачений у навчальній програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5 – 9 класів (затверджена наказом МОН від 23.10.2017 р. №1407), зокрема для 7 – 8 класів.

Формування ЗСЖ в умовах сім'ї в ЕГ проходило шляхом просвітницької роботи з батьками (буклети, мультимедійна презентація), під час спілкування батьків з дітьми за темами: «Здоров'я та ЗСЖ», «Особиста гігієна» тощо, висвітлення теоретичного матеріалу орієнтовної програми «Фізкультурно-спортивна діяльність у формуванні цінностей ЗСЖ», власний приклад батьків, перегляд відповідних сайтів, ЗМІ, походи вихідного дня тощо.

В КГ формування ЗСЖ в колі родини відбувалось шляхом лише спілкуванням батьків з дітьми про дотримання складових ЗСЖ.

Інформацію про формування складових ЗСЖ школярів в умовах сім'ї отримували шляхом застосування педагогічних методів дослідження (анкетування, опитування та спостереження).

До позаурочних форм занять в ЕГ входили: заняття в секціях з футболу та баскетболу. Під час секційних занять був проведений теоретичний курс з тем: «Методики самоконтролю за власним здоров'ям», «Культура міжособистісного спілкування і поведіння в колективі», «Психофізична саморегуляція організму під час тренування», самостійні заняття під час дозвілля (ходьба, біг, плавання, велосипедні прогулянки, спортивні та рухливі ігри, походи вихідного дня і т.д.); виконання завдань для самостійної роботи, які передбачені в орієнтовній програмі «Фізкультурно-спортивна діяльність у формуванні цінностей ЗСЖ».

В КГ до позаурочних форм входили секційні заняття з боротьби та гімнастики; самостійні заняття під час дозвілля (спортивні та рухливі ігри), а також бесіди тренерів зі спортсменами про ЗСЖ.

### **5.8.1. Результати формування цінностей здорового способу життя у школярів в процесі фізичного виховання**

Експериментальна робота з формування цінностей ЗСЖ в процесі фізичного виховання школярів відбувалася в ході формуючого експерименту тривалістю один навчальний рік. Для оцінки сформованості цінностей школярів на основі даних констатуючого експерименту, визначено рівень сформованості цінностей ЗСЖ. До КГ та ЕГ увійшло 120 школярів.

У процесі дослідження нами було вивчено загальний рейтинг термінальних цінностей школярів, тобто спільний середній ранг до експерименту. Аналіз термінальних цінностей шкільної молоді подано в табл. 5.5.

Було встановлено, що у системі термінальних цінностей переважає цікава робота (1 місце рейтингу, 4,50 балів), кохання (духовна і фізична близькість з коханою людиною), свобода як незалежність у вчинках і діях, краса (переживання прекрасного в природі та мистецтві) (2 – 4 місце, по 4,37 балів), хороші і вірні друзі, щасливе сімейне й активне, діяльне життя (5 – 7 місце, по 4,33 балів).

В ЕГ до пріоритетних цінностей потрапили: задоволення (життя, повне задоволеннь, приємного проведення часу, багато розваг) (1 місце рейтингу, 4,97 балів), далі – любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною) та хороші і вірні друзі (по 4,90 балів).

На жаль, така цінність як «здоров'я» в КГ потрапила до «відкинутих» цінностей, а в ЕГ – знаходиться на межі між «пріоритетних» та «індефінітних» цінностей. Порівняльний аналіз рейтингів до експерименту засвідчив наявність суттєвих розбіжностей (рис. 5.3).

Після експерименту на відміну від учасників КГ, у представників ЕГ відбулися значні зрушення. Використання зформованої концепції посприяло усвідомленню школярами цінності категорії «здоров'я», яке з останніх позицій у рейтингу перемістилося на одне з перших місць (рис. 5.4).

Перевірка інструментальних цінностей показала наступні результати. До експерименту у школярів КГ на перших позиціях розташувалися такі

Таблиця 5.5

## Загальний рейтинг термінальних ціннісних орієнтації школярів, (n=60)

№	Термінальні цінності	Загалом							
		констатуючий експеримент				формуючий експеримент			
		КГ (n=30)		ЕГ (n=30)		КГ (n=30)		ЕГ (n=30)	
		Рейтинг	Бал	Рейтинг	Бал	Рейтинг	Бал	Рейтинг	Бал
1	Самостійність	13-14	4,20	15	4,67	16	3,33	7	3,97
2	Впевненість у собі	16	4,07	7	4,83	13-14	3,67	8	3,93
3	Матеріальна забезпеченість	11	4,27	16	4,03	15	3,53	6	4,00
4	Здоров'я	15	4,13	4-5-6	4,87	4-5	4,23	1-2	4,47
5	Задоволення	13-14	4,20	1	4,97	6-7	4,17	12	3,63
6	Цікава робота	1	4,50	12-13-14	4,73	1-2	4,40	5	4,03
7	Кохання	2-3-4	4,37	2-3	4,90	10	4,03	4	4,13
8	Свобода	2-3-4	4,37	12-13-14	4,73	4-5	4,23	13	3,60
9	Краса	2-3-4	4,37	8-9	4,80	13-14	3,67	9	3,90
10	Друзі	5-6-7	4,33	2-3	4,90	1-2	4,40	10	3,87
11	Пізнання	8-9-10	4,30	4-5-6	4,87	3	4,27	14	3,50
12	Щасливе, сімейне життя	5-6-7	4,33	10-11	4,77	11	3,97	3	4,23
13	Творчість	8-9-10	4,30	8-9	4,80	9	4,10	15	3,40
14	Суспільне визнання	12	4,23	10-11	4,77	6-7	4,17	11	3,70
15	Активне, діяльне життя	5-6-7	4,33	12-13-14	4,73	12	3,77	1-2	4,47
16	Рівність	8-9-10	4,30	4-5-6	4,87	8	4,13	16	3,20

інструментальні цінності як: «відповідальність» (почуття обов'язку, вміння тримати слово) (1 місце рейтингу, 4,37 балів), «освіченість» (широта знань, висока загальна культура), (2 місце, 4,23 балів), «ефективність у справах» (працьовитість, продуктивність в роботі) та «тверда воля» (уміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами) (3 місце, по 4,23 балів), що вказує на цінності професійної спрямованості. Проте, такі цінності міжособистого

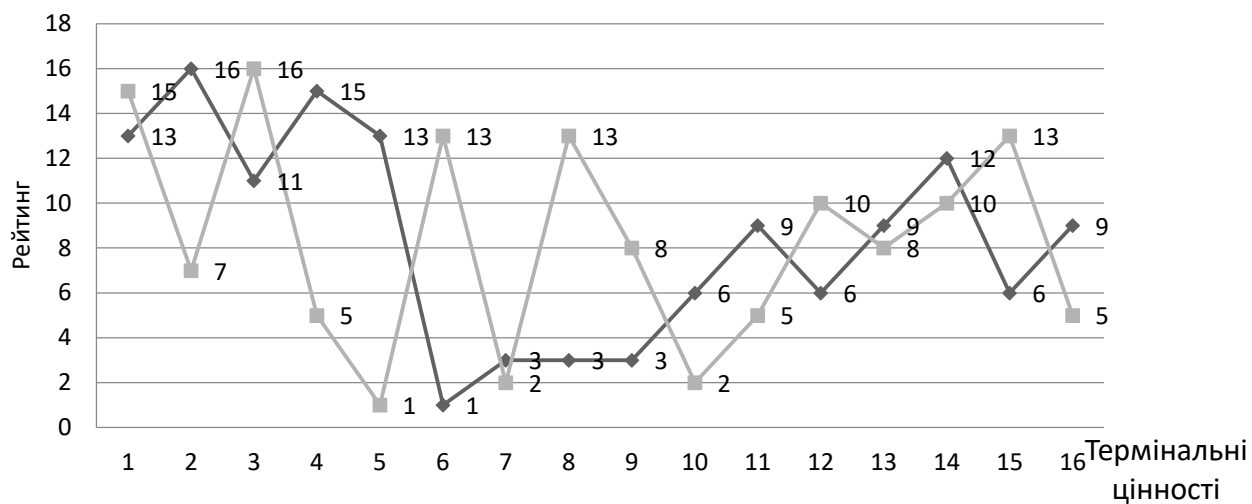


Рис. 5.3. Порівняльна оцінка термінальних цінностей школярів КГ і ЕГ констатуючого експерименту (n = 60):

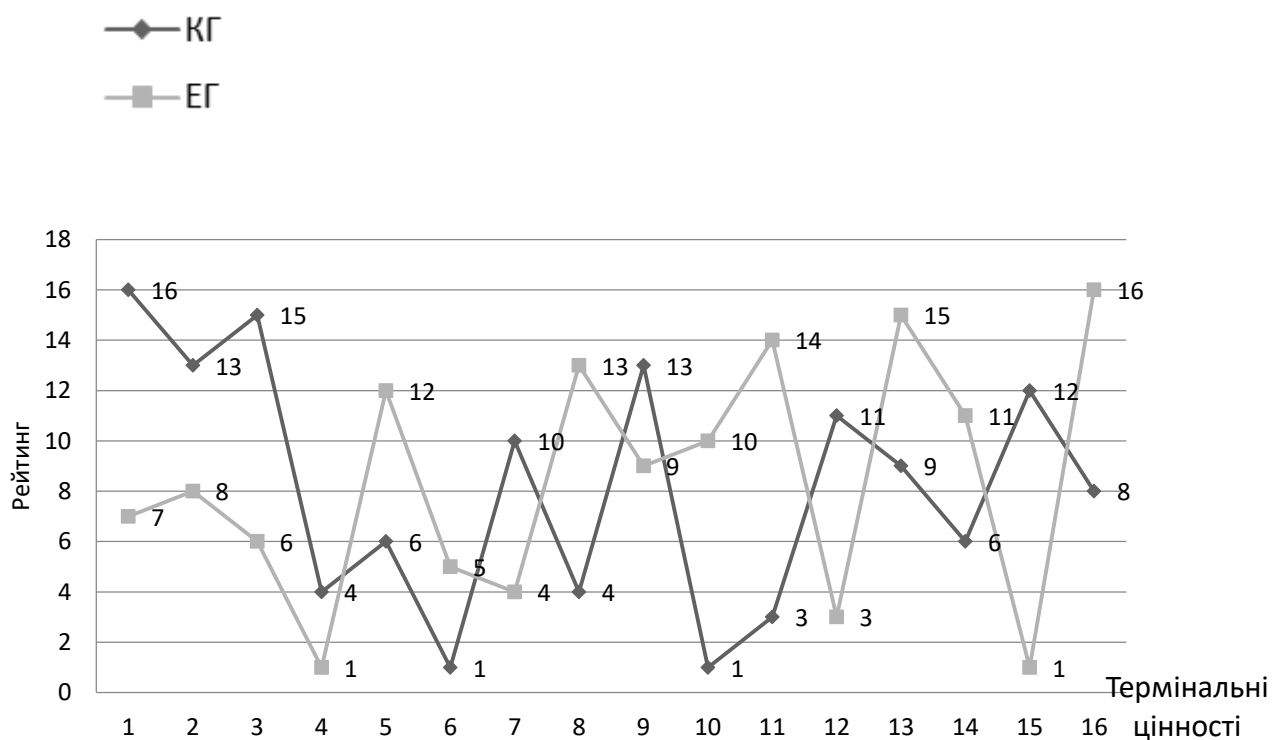


Рис. 5.4. Порівняльна оцінка термінальних цінностей школярів КГ і ЕГ формуючого експерименту (n = 60):

спілкування як «вихованість» (гарні манери, ввічливість) (3,73 балів) і «чуйність» (дбайливість) (3,70 балів) опинились в «хвості» цінностей-засобів (табл. 5.6).

Таблиця 5.6

**Загальний рейтинг інструментальних ціннісних орієнтації школярів,  
(n=60)**

№	Інструментальні цінності	Загалом							
		констатууючий експеримент				формууючий експеримент			
		КГ (n=30)		ЕГ (n=30)		КГ (n=30)		ЕГ (n=30)	
		Рейтинг	Бал	Рейтинг	Бал	Рейтинг	Бал	Рейтинг	Бал
1	Високі запити	14	3,80	11	4,10	3-4-5-6	4,33	7	3,97
2	Чуйність	16	3,70	2-3	4,37	7	4,30	11	3,70
3	Вихованість	15	3,73	10	4,13	9-10	4,20	10	3,87
4	Життєрадісність	8	4,07	1	4,63	3-4-5-6	4,33	14	3,50
5	Ефективність у справах	3-4	4,20	5-6	4,27	3-4-5-6	4,33	8-9	3,90
6	Сміливість у відстоюванні своєї думки	5	4,17	2-3	4,37	15	4,03	13	3,60
7	Старанність	6-7	4,13	7	4,23	11-12	4,17	5-6	4,03
8	Непримиренність до недоліків у собі та в інших	12-13	3,87	16	3,60	16	3,97	12	3,63
9	Широта поглядів	12-13	3,87	13	4,00	13	4,10	5-6	4,03
10	Чесність	9	3,97	5-6	4,27	14	4,07	4	4,13
11	Освіченість	2	4,23	14	3,93	1-2	4,40	1	4,47
12	Самоконтроль	6-7	4,13	9	4,17	3-4-5-6	4,33	16	3,20
13	Терпимість	10-11	3,90	15	3,90	9-10	4,20	3	4,23
14	Тверда воля	3-4	4,20	8	4,20	11-12	4,17	8-9	3,90
15	Раціоналізм	10-11	3,90	12	4,03	8	4,23	15	3,40
16	Відповідальність	1	4,37	4	4,30	1-2	4,40	2	4,40

У школярів ЕГ розподіл першочергових цінностей-засобів виглядав наступним чином: «життєрадісність» (почуття гумору) (4,63 балів), «чуйність»

(дбайливість) і «сміливість у відстоюванні своєї думки, своїх поглядів» (по 4,37 балів). Така інтелектуальна цінність, як «освіченість», посіла одне з останніх місць рейтингу.

На наш погляд, саме не бажання розвиватися, неосвіченість, низький рівень загальної культури і зумовлюють незначну цінність «здоров'я» у системі цінностей-цілей дітей шкільного віку.

Після експерименту на противагу респондентам КГ у школярів ЕГ спостерігалися значні зрушення у системі інструментальних цінностей. Такі цінності як «терпимість» (до поглядів і думок інших людей, вміння прощати іншим їхні помилки та обмани), «чесність» (правдивість, щирість), «старанність» (дисциплінованість) та «широта поглядів» (вміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звички) значно піднялися у рейтингу.

Після експерименту школярі КГ мали такий самий перелік пріоритетних цінностей-засобів, як і до експерименту, тобто значних зрушень в уподобаннях не відбулося і переконання залишилися незмінними.

У школярів на перші місця перемістилися такі цінності, як: «освіченість» (широта знань, висока загальна культура) (4,47 балів), «відповідальність» (почуття обов'язку, вміння тримати слово) (4,40 балів) та «терпимість» (до поглядів і думок інших людей, вміння прощати іншим їхні помилки та обмани) (4,23 балів).

Ми вважаємо, що позитивні зміни пов'язані із дотриманням школярами ЕГ ЗСЖ.

Порівняльний аналіз розташування інструментальних цінностей школярів КГ і ЕГ засвідчив, що такі цінності-засоби, як «високі запити» (високі претензії), «чуйність» (дбайливість), «вихованість» (гарні манери, ввічливість), «життєрадісність» (почуття гумору), «сміливість у відстоюванні своєї думки, своїх поглядів» та «чесність» (правдивість, щирість) вищі за рейтингом в ЕГ, ніж у КГ до експерименту. Всі решта інструментальні цінності вищі в КГ (рис. 5.5).

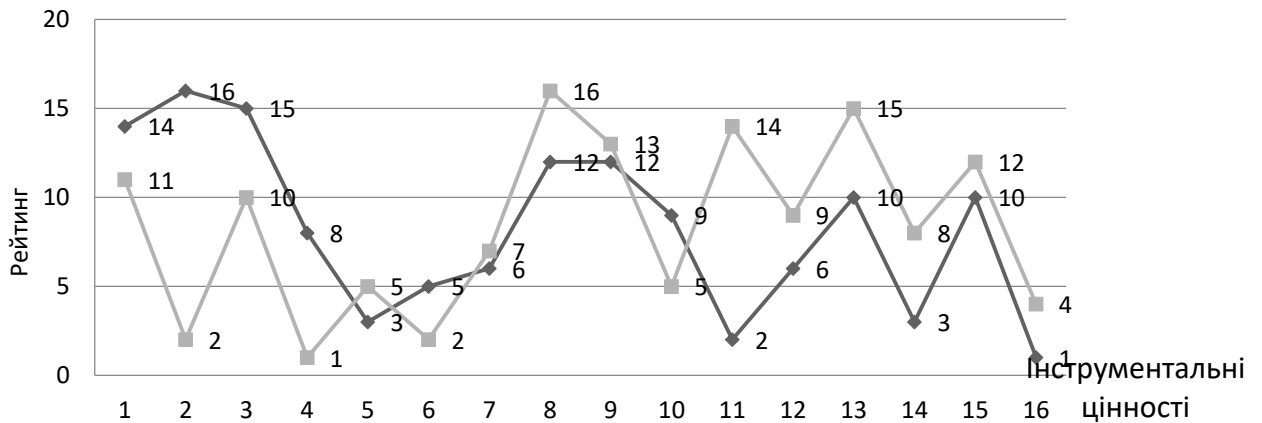


Рис. 5.5. Порівняльна оцінка інструментальних цінностей школярів КГ і ЕГ констатуючого експерименту (n = 60):



Дослідження дозволило встановити, що такі цінності-засоби, як етичні (смівливість у відстоюванні своєї думки, своїх поглядів, непримиренність до недоліків в собі та інших, чесність), цінності професійної спрямованості (старанність), альтруїстичні цінності (широта поглядів), цінності прийняття інших (терпимість) та індивідуальні цінності (тверда воля) зайняли вищі рейтингові місця ЕГ після експерименту (рис. 5.6).

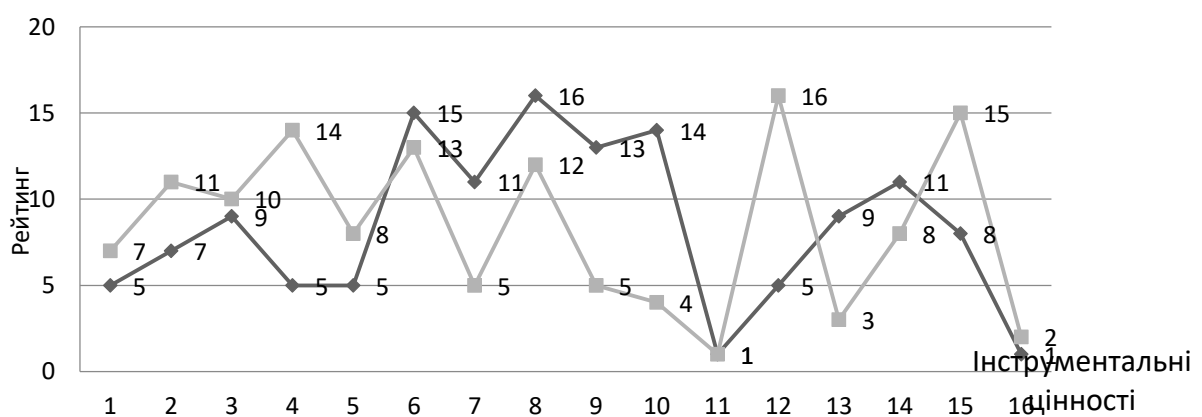


Рис. 5.6. Порівняльна оцінка інструментальних цінностей школярів КГ і ЕГ формуючого експерименту (n = 60):





Таким чином результати дослідження засвідчили динамічні позитивні зміни показників сформованості цінностей ЗСЖ, які відбулися у школярів експериментальної групи та визначили доцільність концепції формування цінностей ЗСЖ у школярів ЗЗСО.

### **5.8.2. Показники теоретичної підготовки та практичних умінь школярів із формування здорового способу життя**

Як зазначає Р. Р. Сіренко, інтелектуальний розвиток та надбані теоретичні знання дозволяють підліткам правильно оцінювати соціальну значущість фізичної культури й спорту, розуміти об'єктивні закономірності фізичного виховання як педагогічного явища, свідомо ставитись до занять та завдань викладача як провідної ланки між пізнанням та самовдосконаленням, із бажанням проявити самостійність та творчість на заняттях, зберігати та зміцнювати своє здоров'я шляхом дотримання ЗСЖ. Під теоретичною підготовкою підлітків слід розуміти систему знань, сконцентрованих у спеціальних наукових дисциплінах, які є основою ідей у галузі фізичного виховання та спорту, систему гуманітарних знань, природознавчих дисциплін, пов'язаних з пізнанням і науковим забезпеченням фізичного виховання, а також інтелектуальних вмінь та навичок, що формують впевненість і розвивають пізнавальні здібності [414].

До експерименту переважна кількість респондентів продемонстрували достатній рівень теоретичної підготовки (КГ – 56,66 %; ЕГ – 53,33 %). Однакова кількість відсотків припала на середній рівень навчальних досягнень (по 33,33 %) та незначний відсоток на низький рівень. Не було виявлено жодного школяра, який би показав високий рівень теоретичної підготовленості (рис. 5.7).

Проте подальше дослідження довело, що школярі ЕГ стали набагато краще орієнтуватися у питаннях ЗСЖ. Розподіл школярів після експерименту мав суттєві розбіжності в залежності від групи. З поміж учнів ЕГ не виявлено жодного респондента з низьким рівнем теоретичної підготовленості. Водночас збільшилась кількість школярів з високим рівнем знань 13,34 % (рис. 5.8).

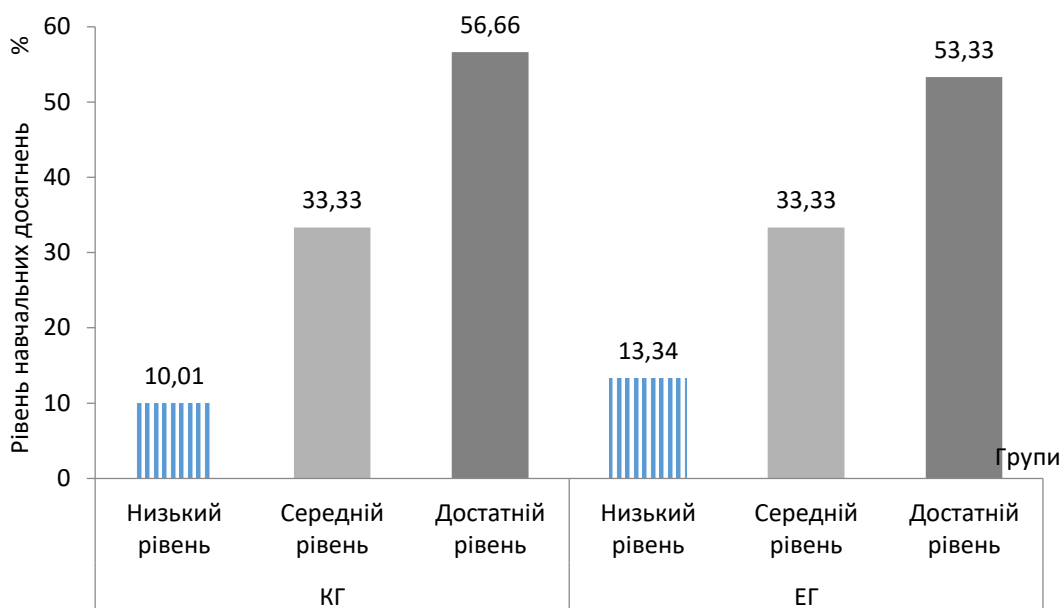


Рис. 5.7. Рівень теоретичної підготовленості школярів до експерименту (n = 60), %

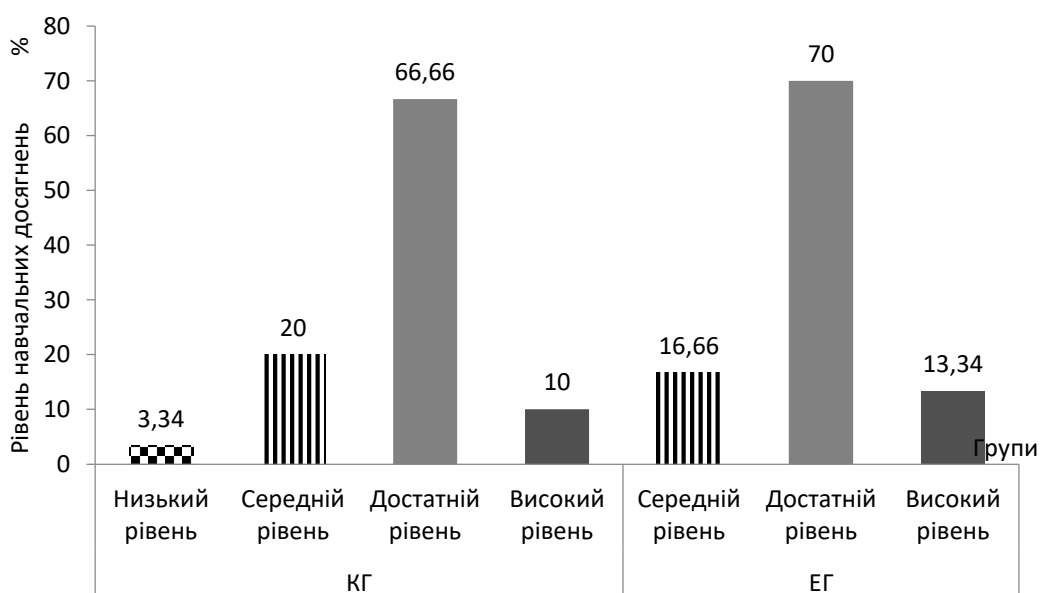


Рис. 5.8. Рівень теоретичної підготовленості школярів після експерименту (n = 60), %

Підлітки експериментальної групи продемонстрували достатній рівень теоретичної підготовленості. Є школярі з високим рівнем теоретичних знань. Це,

в свою чергу, говорить про те, що озброєння молодих людей спеціальними знаннями зі ЗСЖ, фізичної культури й спорту, олімпійської освіти та знань із самоконтролю дасть можливість школярам впроваджувати вимоги та правила здорового стилю існування в своє повсякденне життя.

Оцінка практичних умінь школярів до експерименту не дала нам підстав вважати, що учасники експерименту мали відмінності в залежності від групи. Розподіл школярів за рівнем практичних умінь в питаннях виконання компонентів ЗСЖ засвідчив, що на початку експерименту розподіл школярів був майже однаковим. Так, серед школярів КГ спостерігалось 30,00 % з низьким рівнем практичних умінь, 33,33 % з середнім рівнем, 23,33 % з достатнім рівнем та 13,34 % з високим. Подібна тенденція склалася із школярами ЕГ стосовно організації ЗСЖ (рис. 5.9).

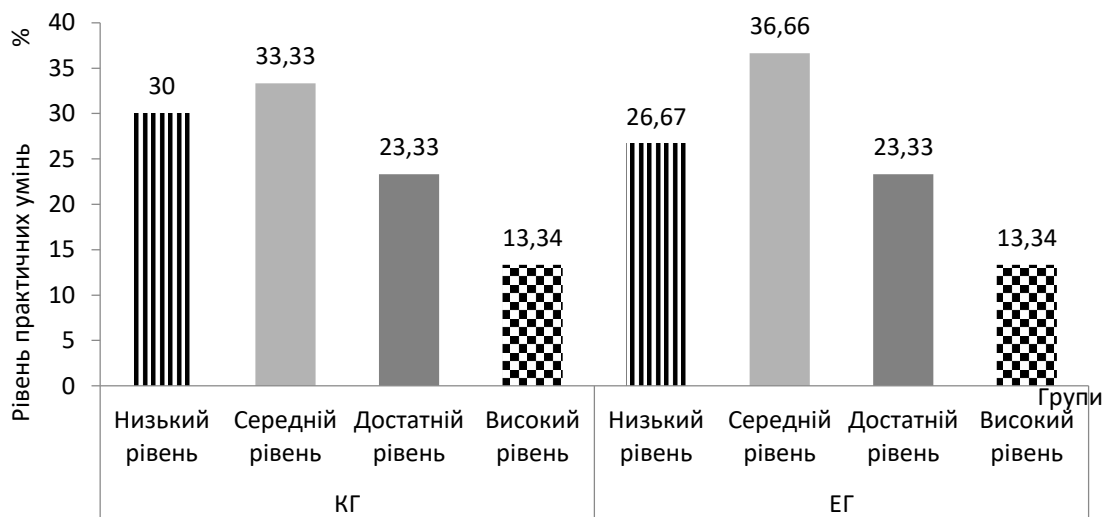


Рис. 5.9. Рівень практичних умінь з питань дотримання ЗСЖ школярів до експерименту (n = 60), %

Впродовж експерименту школярі ЕГ навчилися дотримуватись особистої гігієни, скласти збалансований раціон харчування, виконувати ранкову гімнастику та фізичні вправи протягом дня, почали займатися рекреаційною діяльністю в позанавчальний час, усвідомили важливість дотримуватися засад ЗСЖ і в результаті їх практичні вміння були оцінені значно вище, а ніж у

школярів КГ. Так, ми зафіксували збільшення частки школярів ЕГ з високим рівнем практичних умінь на 33,35 % за рахунок зменшення частки школярів з низьким рівнем 13,33 %. Натомість у школярів КГ розподіл помітно не змінився (рис. 5.10).

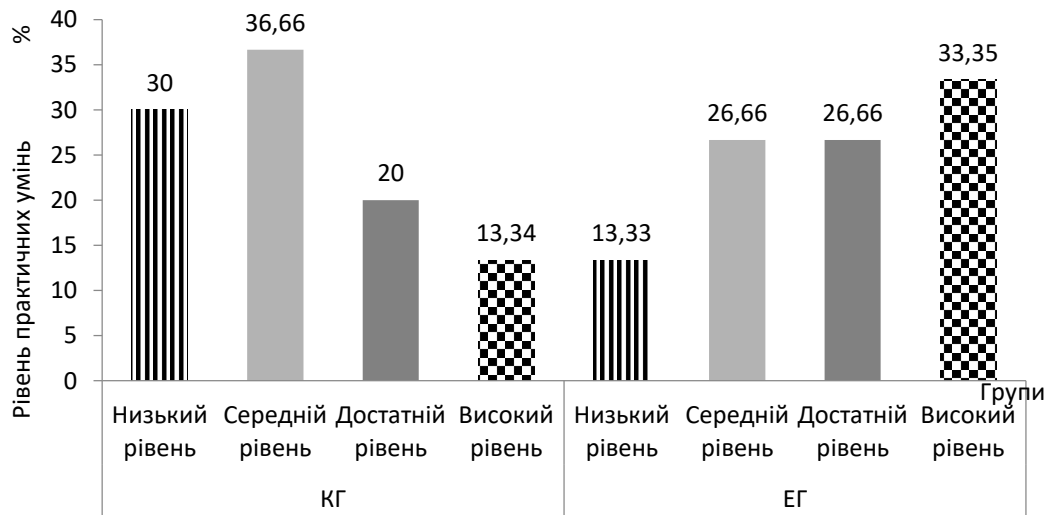


Рис. 5.10. Рівень практичних умінь з питань дотримання ЗСЖ школярів після експерименту ( $n = 60$ ), %

Таким чином, можна стверджувати, що після експерименту збільшилась кількість школярів з 13,34 % до 33,35 % з високим рівнем практичних умінь стосовно вміння вести ЗСЖ.

### 5.8.3. Характеристика розповсюдження шкідливих звичок в учасників педагогічного експерименту

За останнє десятиріччя поширення шкідливих звичок серед молоді в Україні набуло катастрофічних розмірів і рис соціального лиха, що загрожує національній безпеці країни. Останнім часом в Україні поширюються й апробовуються різні педагогічні, психологічні й соціальні напрямки профілактики пагубних пристрастей у підлітковому та молодіжному середовищі, проте упровадження ефективних основ превентивних стратегій відбувається з

великими труднощами [110, 438, 461]. Швидка залежність, девіантність, низька ефективність лікування і реабілітації людей, що потрапили у залежність від шкідливих звичок, підказують, що головну увагу необхідно звернути на попередження, первинну профілактику негативних звичок. Наукові дослідження та досвід свідчать про те, що ефективність засобів фізичної культури та спорту в профілактичній діяльності й соціальній реабілітації людини із збереження та зміцнення її здоров'я, у боротьбі з наркоманією, алкоголізмом та тютюнопалінням дуже висока, особливо в підлітковому середовищі [474].

Зміст педагогічного експерименту полягав у тому, що у процес фізичного виховання була впроваджена концепція формування цінностей ЗСЖ школярів. Фізична культура дітей експериментальних груп будувалась на основі впровадження концепції формування ЗСЖ, зокрема профілактики та позбавлення негативних звичок засобами фізичного виховання. Зі школярами контрольних груп заняття проводили за чинною методикою. Проведення формуючого експерименту дало змогу отримати відомості щодо ефективності запропонованої методики профілактики шкідливих звичок.

Наведені результати свідчать, що до експерименту майже по однаковій кількості школярів обох груп мають таку шкідливу звичку, як куріння цигарок (КГ – 43,33 %; ЕГ – 46,66 %). Після експерименту 36,66 % респондентів кинули палити, 50,01 % – не палять. Прикро, що 10,00 % – продовжують палити й 3,33 % – почали палити після педагогічного експерименту. В КГ тенденція майже незмінна. Варто лише сказати, що 3,33 % школярів кинули палити (рис. 5.11, рис. 5.12).

Подібна тенденція спостерігається серед респондентів щодо вживання алкогольних напоїв. Як видно з рис. 5.13, найвищий відсоток учнів вживають алкоголь. Це стосується обох КГ та ЕГ до експерименту. По 30,00 % – почали вживати спиртні напої. Приємним залишається той факт, що 50,01 % ЕГ після експерименту – кинули вживати алкоголь та не знайшлося жодної людини, яка б експериментувала зі спиртними напоями (рис. 5.14).

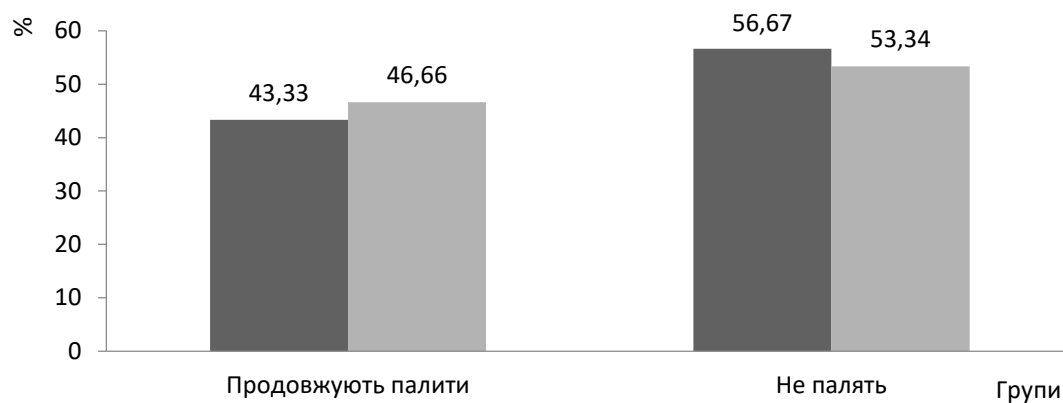


Рис. 5.11. Розповсюдження тютюнопаління серед школярів до експерименту (n = 60), %:

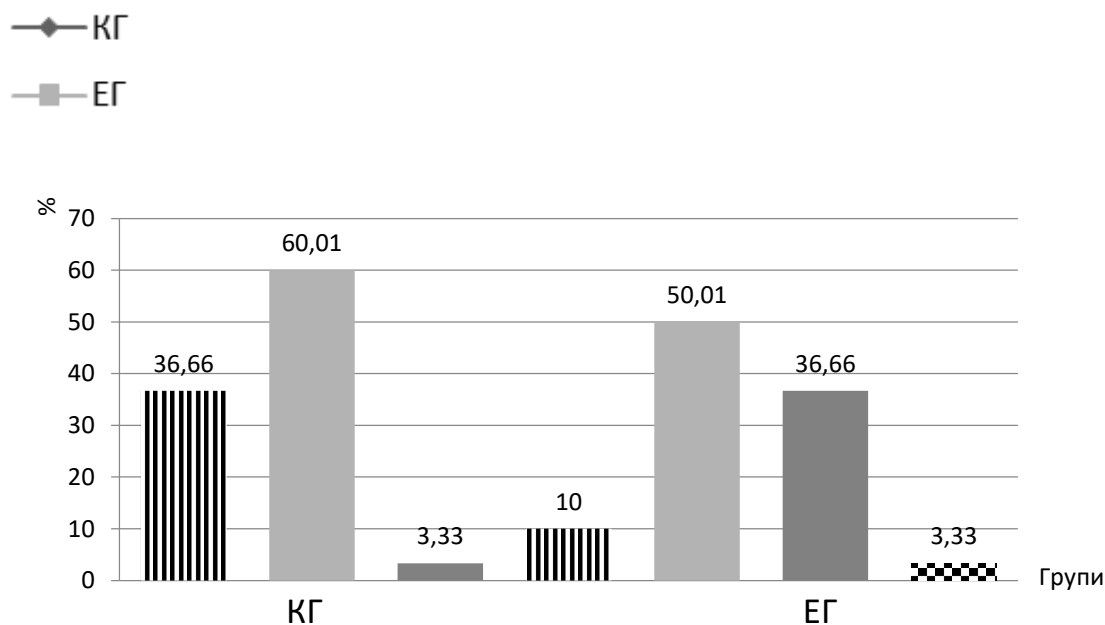
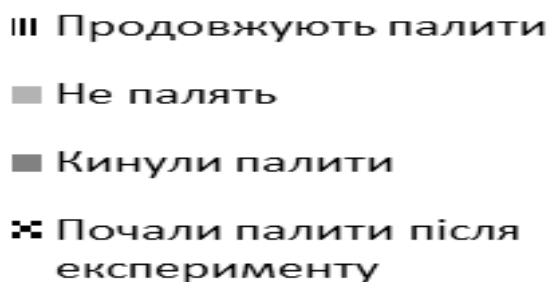


Рис. 5.12. Розповсюдження тютюнопаління серед школярів після експерименту (n = 60), %:



Динаміка вживання наркотичних і токсичних речовин серед школярів подана на рис. 5.15. Майже усі респонденти, до та після експерименту, обох груп

не вживають наркотичні та токсичні речовин. Зустрічаються поодинокі випадки, коли школярі продовжують вживати, або кинули використовувати наркотики.

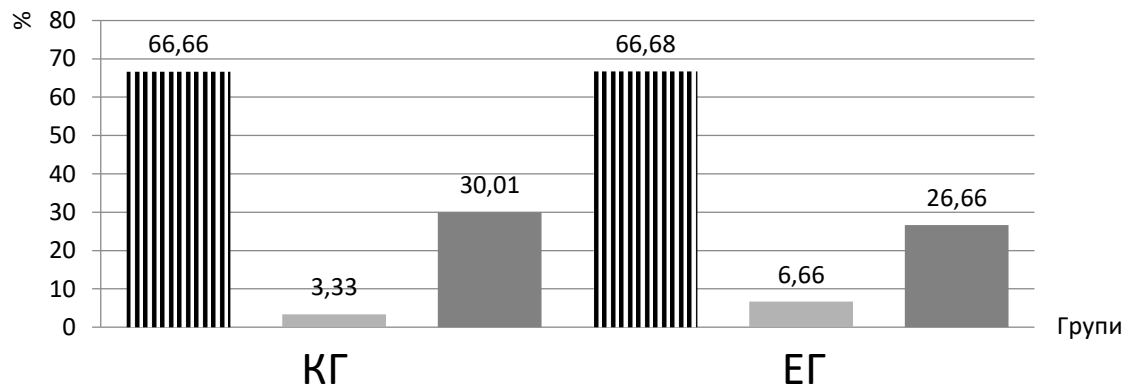


Рис. 5.13. Вживання АН (алкогольних напоїв) серед школярів до експерименту (n = 60), %:

- ▨ Продовжують вживати АН
- Не вживають АН
- Почали вживати АН

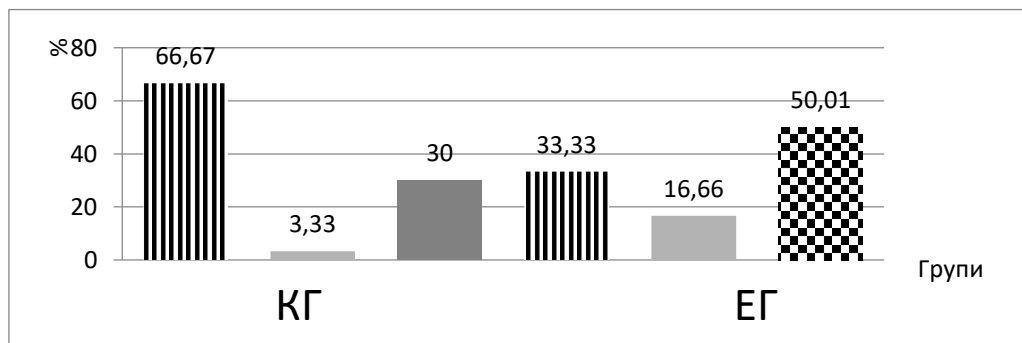


Рис. 5.14. Вживання АН (алкогольних напоїв) серед школярів після експерименту (n = 60), %:

- ▨ Продовжують вживати АН
- Не вживають АН
- Почали вживати АН
- ◊ Кинули вживати АН

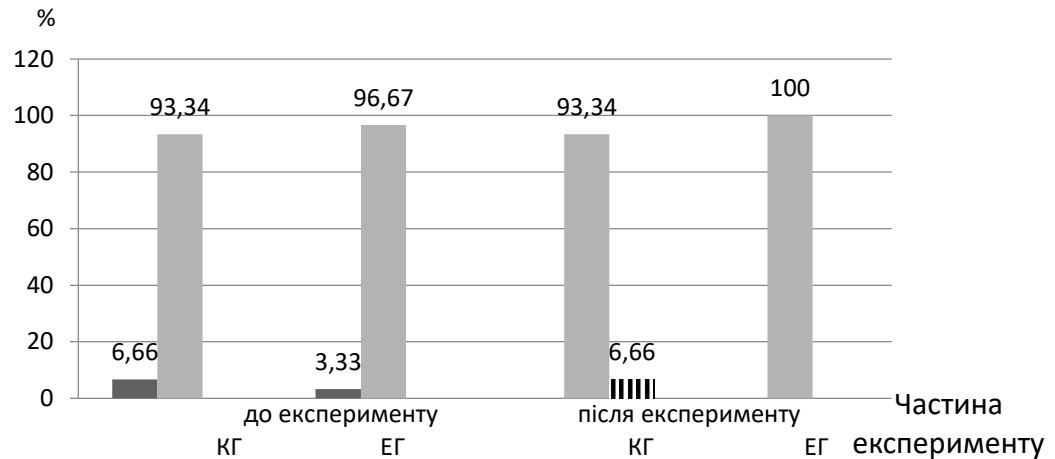


Рис. 5.15. Вживання НТР (наркотичних і токсичних речовин) серед школярів, %:

- Продовжують вживати НТР
- Не вживають НТР
- III Кинули вживати НТР

Отже, роз'яснювальна робота щодо негативної дії та наслідків куріння цигарок, вживання алкоголю та наркотичних і токсичних речовин принесла свої позитивні результати. Педагогічний експеримент показав, що запропонована концепція формування ЗСЖ має позитивні результати та може широко використовуватись у ЗЗСО.

#### 5.8.4. Характеристика сформованості компонентів здорового способу життя школярів

Перед педагогами з фізичної культури стоїть єдина мета – організувати життя і діяльність дитини таким чином, щоб вона безболісно, адекватно реагуючи на зміни в її житті, змогла освоїти новий для неї статус школяра. Отже, одним із пріоритетних завдань ЗЗСО є збереження та зміцнення здоров'я учнів, формування у них навичок ЗСЖ [208, 240].



Вивчення стану проблеми формування ЗСЖ у педагогічній науці свідчить, що значна кількість сучасних наукових досліджень [180, 208] присвячена формуванню ЗСЖ шляхом фізичного удосконалення. Напрями валеологічної обізнаності відображено у працях [101, 437, 504]. Формування ціннісних орієнтацій на ЗСЖ досліджували [348, 426].

Комплексне розуміння ЗСЖ передбачає, що даний феномен може гармонійно формуватися в умовах спеціально організованої педагогічної діяльності. Проте час від часу з метою корекції педагогічних форм та методів роботи потрібно здійснювати діагностику сформованості ЗСЖ школяра [205, 226]. Для цього слід орієнтуватися на показники сформованості цієї якості, що й зумовило вибір теми.

Також ми перевірили регулярність відвідування школярами занять фізичною культурою; залучення школярів до занять у спортивних секціях, до самостійних занять фізичними вправами та визначення мотивів до занять фізичною культурою серед учнів.

Найвищий відсоток серед відповідей шкільної молоді КГ (46,6 %) припав на варіант – 1 раз на тиждень. В ЕГ показники значно кращі. 43,2 % займаються 2 рази на тиждень, 35,5 % – 3 рази, 7,1 % – 4 рази та 14,2 % – займаються щоденно фізичними вправами (табл. 5.7).

*Таблиця 5.7*

**Регулярність відвідування школярами занять фізичною культурою КГ та ЕГ після формуючого експерименту, %**

№	Варіанти відповідей	Загалом	
		КГ (n=30)	ЕГ (n=30)
1	1 раз на тиждень;	46,6	–
2	2 рази на тиждень;	43,3	43,2
3	3 рази на тиждень;	6,6	35,5
4	4 рази на тиждень;	–	7,1
5	щоденно.	3,5	14,2

Таким чином, можна констатувати, що після педагогічного експерименту підвищився рівень залучення школярів до систематичних занять фізичною культурою.

Не виникає сумніву в тому, що заняття спортом чинять позитивний вплив на успішний розвиток і виховання школярів. Саме тому, ми залучаємо до спортивних секцій максимальну кількість дітей, особливо підлітків. Не є таємницею той факт, що зловживання спиртними напоями й наркотиками в молодіжному середовищі є прямим наслідком того, що підлітки через різні причини випадають з сфери впливу батьків, педагогів і соціальних служб.

Систематичні заняття дітей і підлітків спортом дозволять в значній мірі заповнити наявні пропуски і створити базу для відновлення впливу традиційного виховання. Крім того, регулярні заняття фізичною культурою й спортом, які раціонально входять до режиму навчання та відпочинку, сприяють не тільки зміцненню здоров'я, але й суттєво підвищують ефективність навчальної діяльності.

Інтенсифікація навчального процесу у ЗЗСО потребує нагального впровадження до повсякденного життя підлітків до самостійних занять фізичними вправами, які підвищують нервову психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову роботоздатність, сприяють підвищенню успішності у навчанні. Необхідно, щоб підростаюче покоління самостійно взяли на себе відповідальність за особисте здоров'я для зменшення ризику розвитку захворювань, збільшення тривалості життя, підвищення життєздатності, щоб залишитися енергійними, активними, незалежними від життєвих негараздів та шкідливих звичок [172].

Результати педагогічного дослідження з цього питання показують, що найбільший відсоток (36,8 %) учнів КГ займаються самостійно фізичними вправами – коли є час, а 23,3 % учнів систематично їх не виконують (табл. 5.8).

Приємним залишається той факт, що респонденти ЕГ, показали кращі показники. 71,5 % учнів вказали, що займаються фізичними вправами самостійно 2 – 3 рази на тиждень, 17,8 % – щоденно і лише 10,7 % – взагалі не

займаються. Варто зазначити, що після педагогічного дослідження жоден школяр експериментальної групи не вказав на варіанти відповідей: коли є час і дуже рідко.

Таблиця 5.8

**Показники залучення школярів до самостійних занять фізичними вправами КГ та ЕГ після формуючого експерименту, %**

№	Варіанти відповідей	Загалом	
		КГ (n=30)	ЕГ (n=30)
1	щоденно;	3,3	17,8
2	2 – 3 рази на тиждень;	23,3	71,5
3	коли є час;	36,8	–
4	дуже рідко;	13,3	–
5	не займаюсь.	23,3	10,7

Отже, найсуттєвішим результатом повноцінного використання самостійних занять фізичними вправами підлітками є виховання готовності брати на себе відповідальність за власний фізичний стан, своє здоров'я та бажання відмовитися від шкідливих звичок.

Ставлення підлітків до фізичного виховання та спорту залежить, у першу чергу, від мотивів до занять фізичними вправами. Мотив означає спонукальну причину дій і вчинків людини (те, що штовхає нас до дії). У широкому розумінні, мотив – це усвідомлена чи мало усвідомлена спонукка до діяльності. Говорячи про мотиви навчання підлітків, маємо на увазі насамперед те, що спонукає його до цієї діяльності, тобто всі ті психологічні моменти, якими визначається активність в процесі навчання, – різноманітні потреби і форми їх психічного відображення і переживання. До мотивів навчальної активності школярів належать усі спонуки цієї діяльності, в тому числі й прийняті підлітками рішення, почуття обов'язку й усвідомлення необхідності, які нерідко виконують свою спонукальну функцію навіть усупереч наявному в молодій людини безпосередньому бажанню [344, 425].

Для визначення мотивів респондентам був запропонований перелік варіантів відповідей. Таких, як: для зміцнення здоров'я, бажання стати сильним,

спілкування з друзями, бажання стати «чемпіоном», позбутися надлишкової ваги тіла, мати гарну будову тіла, відпочити від розумової праці, витратити надлишок енергії, оволодіти новими видами спорту, оволодіти різними фізичними вправами, розкрити резерви організму та виховання рис характеру. Допускалось обирати стільки мотивів, скільки респондент вважав за потрібне.

Основними мотивами школярів КГ та ЕГ виявились наступні: для зміцнення здоров'я (КГ – 56,6 %, ЕГ – 82,1 %), бажання стати сильним (КГ – 40,0 %, ЕГ – 50,0 %), спілкування з друзями (КГ – 33,3 %, ЕГ – 53,5 %) і бажання стати «чемпіоном» (КГ – 26,6 %, ЕГ – 35,7 %). Найнижчу позицію займають мотиви – відпочити від розумової праці та оволодіти різними фізичними вправами (табл. 5.9).

Таблиця 5.9

**Перелік мотивів до занять фізичною культурою серед учнів КГ та ЕГ після формуючого експерименту, %**

№	Мотиви	Загалом	
		КГ (n=30)	ЕГ (n=30)
1	для зміцнення здоров'я;	56,6	82,1
2	бажання стати сильним;	40,0	50,0
3	спілкування з друзями;	33,3	53,5
4	бажання стати «чемпіоном»;	26,6	35,7
5	позбутися надлишкової ваги тіла;	13,3	14,2
6	мати гарну будову тіла;	10,0	17,8
7	відпочити від розумової праці;	3,3	14,2
8	витратити надлишок енергії;	13,3	21,4
9	оволодіти новими видами спорту;	13,3	28,5
10	оволодіти різними фізичними вправами;	3,3	25,0
11	розкрити резерви організму;	3,3	17,8
12	виховання рис характеру.	10,0	17,8

Отже, перелік мотивів до занять фізичною культурою серед учнів досить різноманітний й залежить від віку. Виховання позитивної мотивації до занять фізичною культурою – одне з обов'язкових завдань ЗСЖ.

Формування цінностей ЗСЖ торкається різні сторони розвитку особистості, таким чином, ми виділили наступні критерії ефективності: когнітивний, мотиваційно-потребовий, діяльнісний та емоційно-вольовий.

Когнітивний критерій припускає наявність певних знань про ЗСЖ, фізичну культуру й спорт, олімпійську освіту та знання із самоконтролю. Даний критерій включає в себе розуміння різних сторін вище перерахованих блоків для дітей 5 – 7, 8 – 9 та 10 – 11 класів.

Мотиваційно-потребовий критерій передбачає наявність бажання вести ЗСЖ, наявність інтересу до свого здоров'я.

Діяльнісний критерій передбачає наявність діяльності по здійсненню ЗСЖ. Цей критерій оцінює те, наскільки основні положення ЗСЖ реалізуються в поведінці, звичках і діях дітей.

Крім того, ми вважаємо, необхідно виділити емоційно-вольовий критерій, так як емоційно-вольова сфера відіграє дуже важливу роль у формуванні ЗСЖ. Рівень щодо даного критерію, визначається тим, наскільки превалює позитивні емоції під час занять і заходів, при виконанні норм і правил ЗСЖ, які вольові зусилля прикладає школяр при виконанні таких дій, наскільки така поведінка стала для нього ціннісною (табл. 5.10).

Основними засобами оцінки за цими критеріями виступають: опитування, анкетування, спостереження, експертні оцінки. Розглянемо ці засоби щодо кожного критерію.

Основними засобами оцінки сформованості цінностей ЗСЖ щодо когнітивного критерію в нашому дослідженні є анкетування, опитування, яке дозволяє виявити рівень обізнаності з питань ЗСЖ. Питання анкети були підібрані з врахуванням рівня знань та вікових особливостей дітей. Варто зазначити, що зміст питань безпосередньо стосувалося того навчального

Таблиця 5.10

## Характеристика рівнів сформованості здорового способу життя

рівні критерії	високий	середній	низький
КОГНІТИВНИЙ	<p>1. Школяр володіє знаннями зі ЗСЖ, фізичної культури й спорту, олімпійської освіти та самоконтролю (виходячи з вивченого в процесі здійснення заходів різного спрямування).</p> <p>2. Знає про правила виконання фізичних вправ і їх комплекси.</p> <p>3. Володіє знаннями про техніку безпеки під час занять фізичною культурою.</p>	<p>1. Школяр володіє знаннями зі ЗСЖ, фізичної культури й спорту, олімпійської освіти та самоконтролю не повному обсязі.</p> <p>2. Знає про деякі правила виконання фізичних вправ і їх комплекси.</p> <p>3. Володіє частково знаннями про техніку безпеки під час занять фізичною культурою.</p>	<p>1. Школяр не володіє знаннями зі ЗСЖ, фізичної культури й спорту, олімпійської освіти та самоконтролю.</p> <p>2. Не знає про правила виконання фізичних вправ і їх комплекси.</p> <p>3. Не володіє знаннями про техніку безпеки під час занять фізичною культурою.</p>
МОТИВАЦІЙНО-ПОТРЕБОВИЙ	<p>1. Школяр відчуває інтерес до знань зі ЗСЖ, фізичної культури й спорту, олімпійської освіти та самоконтролю.</p> <p>2. Відчуває бажання брати участь в заходах оздоровчої спрямованості.</p> <p>3. В наявності внутрішня мотивація.</p>	<p>1. Не завжди відчуває інтерес до знань зі ЗСЖ, фізичної культури й спорту, олімпійської освіти та самоконтролю.</p> <p>2. Виявляє бажання брати участь в деяких заходах оздоровчої спрямованості.</p> <p>3. Внутрішня мотивація повинна підкріпитися зовнішньою.</p>	<p>1. Не відчуває інтересу до знань зі ЗСЖ, фізичної культури й спорту, олімпійської освіти та самоконтролю.</p> <p>2. Відчуває бажання брати участь в заходах оздоровчої спрямованості.</p> <p>3. Необхідна зовнішня мотивація.</p>
ДІЯЛЬНІСНИЙ	<p>1. Школяр систематично використовує знання і практичні вміння в галузі ЗСЖ у своєму житті.</p> <p>2. Є активним учасником заходів оздоровчої спрямованості.</p> <p>3. Успішний на уроках фізичної культури і в позаурочній діяльності оздоровчої спрямованості.</p> <p>4. Залучає інших дітей до заходів оздоровчої спрямованості.</p>	<p>1. Школяр не завжди використовує знання і практичні вміння в галузі ЗСЖ у своєму житті.</p> <p>2. Є учасником більшості заходів оздоровчої спрямованості.</p> <p>3. Має середні успіхи на уроках фізичної культури і в позаурочній діяльності оздоровчої спрямованості.</p>	<p>1. Школяр рідко використовує або не використовує знання і практичні вміння в галузі ЗСЖ у своєму житті.</p> <p>2. Не бере участь або рідко бере участь в заходах оздоровчої спрямованості.</p> <p>1. Рідко успішний на уроках фізичної культури і в позаурочній діяльності оздоровчої спрямованості.</p>

## Продовження таблиці 5.10

ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВИЙ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Під час занять оздоровчої спрямованості у школяра переважають позитивні емоції.</li> <li>2. У складних ситуаціях під час занять прагне з ними впоратися, продовжує участь, часто досягає успіху.</li> <li>3. Розглядає заходи оздоровчої спрямованості як потенційні ситуації свого успіху.</li> <li>4. Вміє організувати себе в процесі виконання фізичних вправ.</li> <li>5. При розповіді про заходи і про свою участь в них проявляє емоційні переживання.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Під час занять оздоровчої спрямованості у школяра спостерігаються позитивні і негативні емоції.</li> <li>2. У складних ситуаціях під час занять потрібна зовнішня підтримка.</li> <li>3. Розглядає заходи оздоровчої спрямованості поза ситуацією свого успіху.</li> <li>4. Зазнає труднощів у самоорганізації виконання фізичних вправ.</li> <li>5. При розповіді про заходи і про свою участь в них, емоційні переживання майже не відчуває.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Під час занять оздоровчої спрямованості у школяра переважають негативні емоції.</li> <li>2. У складних ситуаціях під час занять не прагне з ними впоратися, припиняє участь.</li> <li>3. Розглядає оздоровчі заходи як ситуацію своєї поразки.</li> <li>4. Не вміє організувати себе в процесі виконання фізичних вправ.</li> <li>5. При розповіді про заходи і про свою участь в них, емоційні переживання не відчуває, емоційно не реагує.</li> </ol>
-------------------	---	---	---

матеріалу, який вивчався в процесі освоєння програми з фізичної культури даного класу.

Для виявлення мотиваційно-потребового критерію, визначався рівень теоретичної підготовленості школярів (дод. В, Д, Е).

Засобом виявлення діяльнісного рівня освоєння основ ЗСЖ, ми застосовували спостереження за учнем та батьками за діяльністю своєї дитини з метою виявлення особливостей поведінки підлітків, наскільки правила ЗСЖ стали для них нормою поведінки.

При виявленні рівня розвитку щодо емоційно-вольової критерію ми спостерігали за дітьми, за їхнім емоційним ставленням до різних фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів і подій, пов'язаних із формуванням ЗСЖ.

З метою виявлення критерія ефективності концепції формування цінностей ЗСЖ було проведено анкетування серед учнів КГ та ЕГ. Результати експерименту представлені в табл. 5.11.

Таблиця 5.11

**Розподіл школярів згідно ефективності впровадження концепції  
формування цінностей здорового способу життя в процесі формуючого  
експерименту, КГ та ЕГ; %**

Рівень	Основний етап		Підсумковий етап	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
	когнітивний критерій			
низький	10,0	13,34	3,34	–
середній	50,0	33,33	20,0	16,66
достатній	40,0	53,33	66,66	70,0
високий	–	–	10,0	13,34
мотиваційно-потребовий критерій				
низький	10,0	10,0	20,0	–
середній	50,01	53,34	46,67	43,34
достатній	26,66	23,33	23,33	33,33
високий	13,33	13,33	10,0	23,33
діяльнісний критерій				
низький	16,66	16,66	6,66	3,33
середній	33,33	36,67	20,0	30,0
достатній	40,0	36,67	53,34	40,0
високий	10,1	10,0	20,0	26,67
емоційно-вольовий критерій				
низький	20,0	16,66	20,0	13,33
середній	36,67	33,34	36,67	26,66
достатній	23,33	33,34	23,33	26,66
високий	20,0	16,66	20,0	33,35



Аналіз результатів основного етапу формуючого експерименту КГ та ЕГ щодо когнітивного критерію показує, що у дітей недостатньо сформовані знання щодо ЗСЖ, а саме:

- вони чітко не виділяють основні компоненти ЗСЖ, що таке здоров'я, не можуть сформулювати принципи ЗСЖ;
- мало розуміють значення і вплив фізичної культури та спорту на їх здоров'я;
- не диференціює фізичні вправи, спрямовані на різні цілі фізичного розвитку (розвиток сили, гнучкості і т.д.);
- не володіють знаннями щодо виконання конкретних вправ у зв'язку з веденням ЗСЖ (ранкова гімнастика, вправи для очей, для формування правильної постави та ін.).

Порівняльний аналіз КГ та ЕГ основного та підсумкового етапу формуючого експериментів показав, що школярі ЕГ значно розширили свої знання у галузі ЗСЖ. У КГ спостерігається значно менша динаміка по когнітивному критерію. Відсоток дітей з високим рівнем зріс в КГ на 10,0 %, а в ЕГ на 13,34 %. В ЕГ низького рівня не було виявлено. Таким чином, робота по формуванню знань школярів щодо ЗСЖ була досить ефективна.

Результати основного етапу КГ та ЕГ щодо мотиваційно-потребового критерію показують, що у дітей недостатньо сформовані мотиви та інтереси до ЗСЖ. Найвищі відсотки припали на графу – середній рівень (50,01 % та 53,34 % відповідно).

Аналізуючи результати підсумкового етапу по мотиваційно-потребовому критерію варто відзначити, що в ЕГ відбулися суттєві зміни. Відсоток дітей з високим рівнем мотивації зріс на 10,0 % (з 13,33 % до 23,33 %). Необхідно відзначити, в ЕГ відсоток учнів з низьким рівнем відсутній, а в КГ 20,0 % (збільшення на 10,0 %). Результати дослідження доводять ефективність роботи в ході підсумкового етапу формуючого експерименту щодо формування мотивації та інтересу до ЗСЖ.

Результати основного етапу КГ та ЕГ щодо діяльнісного критерію показують, що у дітей недостатньо сформовані вміння і навички ЗСЖ. Високий рівень використання знань, практичних вмінь і навичок мають 10,0 % респондентів.

Порівняльний аналіз результатів дослідження в підсумковому етапі формуючого експерименту щодо діяльнісного критерію показує, що школярі ЕГ демонструють позитивну динаміку освоєння основ ЗСЖ в практичній діяльності. У КГ спостерігається значно менша динаміка за даним критерієм. Відсоток дітей ЕГ з високим рівнем зріс на 16,67 % (з 10,0 % до 26,67 %) та на 10,0 % в контрольній.

Результати основного етапу щодо емоційно-вольового критерію показують, що у дітей недостатньо розвинуті емоційно-вольові якості під час занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості. Аналіз анкетування респондентів свідчить, що найвищий відсоток дітей мають в КГ – середній рівень (36,67 %) і в ЕГ – середній та достатній рівні (по 33,34 %).

Аналізуючи результати по емоційно-вольовому критерію варто відзначити, що в ЕГ відбулися суттєві зміни. Відсоток дітей з високим рівнем емоцій зріс на 16,69 % (з 16,66 % до 33,35 %), в КГ зміни відсутні (20,0 %). Необхідно відзначити, в ЕГ групі відсоток учнів з низьким рівнем становить всього 13,33 % (зменшення на 3,33 %), а в КГ все залишилось без змін (20,0 %). Результати дослідження доводять ефективність роботи в ході підсумкового етапу формуючого експерименту щодо формування емоційно позитивного ставлення щодо оздоровчих дій і заходів.

Аналізуючи результати формуючого експерименту, ми відзначаємо, що в ЕГ, в порівнянні з КГ, більш висока динаміка формування цінностей ЗСЖ. Зростання показників яскраво виражений по мотиваційно-потребовому та емоційно-вольовому критеріях. Щодо когнітивного й діяльнісного критеріїв різниця в динаміці так само простежується.

Таким чином, педагогічна діяльність спеціально організована для формування цінностей ЗСЖ серед школярів в процесі фізичного виховання в ЕГ

сприяла формуванню інтересу школярів до свого здоров'я, засвоєнню знань щодо збереження здоров'я, створила певний позитивний емоційний фон навколо цього процесу, створила сприятливі можливості для оздоровлення в процесі навчальної діяльності.

Формуючий експеримент показав, що запропонована концепція формування цінностей ЗСЖ в процесі фізичного виховання школярів має позитивні результати та може широко використовуватись у ЗЗСО. Після проведення експерименту зростає рівень залучення респондентів до систематичних занять фізичною культурою. В експериментальних групах показники залучення школярів до занять у спортивних секціях значно вищі, ніж у контрольних. Це є хорошою передумовою для формування у підлітків активної позиції щодо ведення ЗСЖ.

Самостійні заняття фізичними вправами мають посісти особливе місце в житті кожної молодої людини та стати обов'язковим набутком навчання та відпочинку на засадах ЗСЖ. Дослідження чинників, які спонукають до занять фізичною культурою, підтверджує ту особливість, що з віком мотивація до занять змінюється.

Виявлено критерії та показники рівня сформованості цінностей ЗСЖ школярів в процесі фізичного виховання. Це когнітивний, який передбачає наявність (або відсутність) певних знань, умінь, інтелектуальних функцій, необхідних для формування ЗСЖ; мотиваційно-потребовий, який передбачає наявність (або відсутність) бажання брати участь в різних заходах оздоровчої спрямованості, інтересу до свого здоров'я; діяльнісний критерій передбачає можливість практичного здійснення здоров'язберігаючої діяльності школярів; емоційно-вольовий критерій, який визначає ступінь інтенсивності емоційних переживань учнів, їх особливості, ступінь вольових зусиль в процесі фізичного виховання.

## Висновки до 5-го розділу

1. Дисертаційне дослідження дозволило визначити теоретико-методичні передумови (соціально-педагогічні, особистісні, біологічні, історичні) і окреслити концепцію формування цінностей ЗСЖ школярів 5 – 11 класів, яка побудована за системною структурою: теоретико-методичні основи, ядро, змістовно-сенсовне наповнення, педагогічні умови ефективного функціонування, верифікація. Авторська концепція деталізувалась у наступних положеннях: мета, завдання, наукові підходи (аксіологічний, особистісно-орієнтований, діяльнісний, мотиваційний, когнітивний, системний), принципи, напрями впливу на формування мотивації ціннісних орієнтацій, рефлексії досягнень. Організаційно-педагогічні умови реалізації концепції деталізуються алгоритмом впровадження і критеріями ефективності, який передбачає наявність (або відсутність) певних знань, умінь, інтелектуальних функцій, необхідних для формування ЗСЖ; мотиваційно-потребовий, який передбачає наявність (або відсутність) бажання брати участь в різних заходах оздоровчої спрямованості, інтересу до свого здоров'я; діяльнісний критерій передбачає можливість практичного здійснення здоров'язберігаючої діяльності школярів; емоційно-вольовий критерій, який визначає ступінь інтенсивності емоційних переживань учнів, їх особливості, ступінь вольових зусиль в процесі фізичного виховання.

2. Результати дослідження засвідчили динамічні позитивні зміни показників сформованості цінностей ЗСЖ, які відбулися у школярів експериментальної групи та визначили доцільність концепції формування цінностей ЗСЖ в процесі фізичного виховання школярів.

3. Роз'яснювальна робота щодо негативної дії та наслідків куріння цигарок, вживання алкоголю та наркотичних і токсичних речовин принесла свої позитивні результати. Педагогічний експеримент показав, що запропонована концепція формування цінностей ЗСЖ в процесі фізичного виховання школярів має позитивні результати та може широко використовуватись у ЗЗСО.

4. Формуючий експеримент показав, що запропонована концепція формування цінностей ЗСЖ має позитивні результати та може широко

використовуватись у ЗЗСО. Після проведення педагогічного експерименту зростає рівень залучення респондентів до систематичних занять фізичною культурою. В експериментальних групах показники залучення школярів до занять у спортивних секціях значно вищі, ніж у контрольних. Це є хорошою передумовою для формування у підлітків активної позиції щодо ведення ЗСЖ.

5. Виявлено критерії та показники рівня сформованості цінностей ЗСЖ школярів в процесі фізичного виховання. Це когнітивний, який передбачає наявність (або відсутність) певних знань, умінь, інтелектуальних функцій, необхідних для формування ЗСЖ; мотиваційно-потребовий, який передбачає наявність (або відсутність) бажання брати участь в різних заходах оздоровчої спрямованості, інтересу до свого здоров'я; діяльнісний критерій передбачає можливість практичного здійснення здоров'язберігаючої діяльності школярів; емоційно-вольовий критерій, який визначає ступінь інтенсивності емоційних переживань учнів, їх особливості, ступінь вольових зусиль в процесі фізичного виховання.

Результати цього розділу представлені у наукових публікаціях здобувача [60].

## РОЗДІЛ 6

### АНАЛІЗ І УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Курс на ЗСЖ та формування у школярів здоров'язбережувального світогляду є незмінним у державній політиці країни, а найбільш перспективною віковою категорією у цьому аспекті є діти, бо саме в дитинстві відбувається засвоєння основних обсягів інформації та набуття фундаментальних життєвих стереотипів. Загальновідомо, що ведення населенням ЗСЖ для збереження та зміцнення здоров'я є у п'ять разів ефективнішим, ніж лікувально-діагностичні процедури. За інформацією ВООЗ, співвідношення витрат і прибутків від виконання програм ЗСЖ становить 1 до 8.

Особливої актуальності набуває означена проблема у період карантину, самоізоляції у зв'язку із COVID-19, або навчанню в умовах он-лайн формату коли перебування вдома, в умовах соціальної ізоляції та військового стану, протягом тривалого періоду часу може серйозно ускладнити підтримання фізичної активності, а сидячий спосіб життя і низький рівень фізичної активності можуть мати негативний вплив на здоров'я, благополуччя й якість життя.

Зазначена проблема набуває ще більшого значення для ЗЗСО, про що свідчать документи Міністерства освіти і науки України. Низкою ЗЗСО, закладів інтернатного типу, позашкільних закладів України набуто цінний досвід освітньо-реабілітаційної та корекційно-розвивальної роботи, спрямованої на збереження, відновлення та зміцнення здоров'я вихованців. Досліджуваній проблемі було присвячено наукові праці та посібники за такими напрямками: формування ЗСЖ школярів у навчально-виховному процесі [92, 145, 286, 432]; у позакласній діяльності [53, 62, 94, 102, 135]; у позашкільній діяльності [111, 271, 462]; у сім'ї [235, 239, 335, 405, 460]. Разом з тим поза увагою дослідників залишились питання теоретико-методичних засад формування цінностей ЗСЖ в процесі фізичного виховання у дітей шкільного віку.

Формування ЗСЖ учнів є об'єктом наукових інтересів широкого кола зарубіжних дослідників [481, 486, 489, 494, 498].

Аналіз офіційних нормативних документів, законів України, державних стратегій та концепцій, підзаконних актів у галузі освіти (накази МОН України, Національні програми та доктрини, Постанови Кабінету міністрів України, Укази Президента України та ін.) дозволяє стверджувати, що збереження та зміцнення здоров'я дітей, формування ЗСЖ підростаючого покоління, забезпечення результативності та продуктивності праці людини є чи не найбільш актуальним питанням сьогодення.

Поняття «здоров'я», «ЗСЖ» та «формування ЗСЖ» знаходяться в межах дослідження багатьох галузях сучасної науки. Наша наукова розвідка, маючи міжпредметний характер, спирається на здобутки дотичних предметних галузей науки. Так, джерельну базу нашого дослідження складають наукові доробки видатних вітчизняних та зарубіжних учених у галузі педагогіки, психології, філософії, історії, валеології, медицини, соціології, фізичної культури та спорту. Однак, розгляд питання щодо формування ЗСЖ учнів ускладнює той факт, що важливі для нашого дослідження поняття трактуються в наукових працях неоднозначно та потребують детального аналізу.

Так, найбільш важливими термінами, що потребують конкретизації в межах нашого дослідження, з огляду на множинність їх трактувань у довідниковій літературі, наукових працях з педагогіки, психології, валеології, медицини та соціології, є «ЗСЖ» та «формування ЗСЖ учнів».

ЗСЖ є поняттям науковим та побутовим за своїм характером, що охоплює об'єктивну потребу окремої особистості та сучасного суспільства в цілому у здоров'ї, фізичній культурі, витривалості та досконалості. Інтерес до ЗСЖ та його формування викликаний інтенсифікацією темпів розвитку сучасного суспільства. Збільшення навантаження на людський організм, підвищення ризику техногенних та екологічних катастроф, зростання кількості військових, політичних, етнічних конфліктів провокує негативні зміни у стані здоров'я

дитини. Одним із пріоритетних завдань ЗСО сьогодні стає формування цінностей ЗСЖ школярів.

Згідно з визначенням, поданим ВООЗ, здоров'я – це стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад. Зазначене тлумачення інтегрує чотири складові (фізичну, психічну, соціальну та духовну), які є визначальними для стану здоров'я людини. Саме ці складові вважаються невід'ємними і для ЗСЖ як запоруки виховання здорового покоління.

Останнім часом проблема здоров'я людини та ЗСЖ набула нового осмислення та значення. Аналіз науково-педагогічної літератури свідчить про багатоаспектність феномену ЗСЖ. Термінологічний ювенологічний словник трактує поняття «ЗСЖ» як активну діяльність людей, що спрямована на збереження та покращення здоров'я. ЗСЖ розуміється як така поведінка людини, що відображає певну життєву позицію, скерована на збереження і зміцнення здоров'я, заснована на виконанні норм, правил і вимог особистої та загальної гігієни.

У Великій сучасній педагогічній енциклопедії за редакцією Є. С. Рапацевича поняття ЗСЖ визначається як результат дій багатьох внутрішніх та зовнішніх чинників, об'єктивних і суб'єктивних умов, що сприятливо впливають на стан здоров'я людини [341]. Вважаємо, що таке визначення має надто загальний характер, адже не конкретизує чинники та не уточнює умови впливу на здоров'я людини. З нього складно виокремити провідні фактори, що призводять до покращення чи погіршення здоров'я, формують ЗСЖ.

Група вітчизняних дослідників – працівників Державного інституту проблем сім'ї та молоді на чолі з О. Яременком визначає ЗСЖ як усе в людській діяльності, що стосується збереження та зміцнення здоров'я, сприяє виконанню людиною своїх функцій через оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту [478].



У свою чергу, український науковець В. Горащук трактує ЗСЖ як діяльність, спрямовану на формування, збереження, зміцнення й відновлення здоров'я людей, як умови й передумови здійснення, розвитку інших сторін і аспектів способу життя [162].

Відома українська дослідниця проблем застосування особистісно зорієнтованого підходу у вихованні ЗСЖ підлітків О. Жабокрицька уточнює сутність поняття ЗСЖ стосовно молодших підлітків (учнів 5 – 7 класів ЗЗСО) [190]. На думку науковця, «ЗСЖ слід розуміти як таку форму організації життєдіяльності молодших підлітків, яка сприяє збереженню, зміцненню та формуванню здоров'я, і в основі якої лежить валеологічний світогляд особи». Нам імпонує думка О. Жабокрицької, адже дослідниця до компонентів ЗСЖ включає весь спектр індивідуальних, зовнішніх та внутрішніх факторів життєдіяльності молодших підлітків: гармонійний фізичний та духовний розвиток, заняття фізичною культурою та спортом, загартування організму, раціональне здорове харчування, дотримання режиму та розпорядку дня, гігієна навчання й відпочинку, творча діяльність, психологічна підготовка для протидії стресам та розумовій перевтомі тощо.

Дещо схожим до вищезазначеного за своєю сутністю є визначення вчених Т. Бойченко та Н. Колотій [246]. У своєму експериментальному підручнику з основ здоров'я автори подають термін «ЗСЖ» як сукупність форм життєдіяльності людини, яка забезпечує її здоров'я та успішний життєвий шлях. Тобто, ЗСЖ – це і є гармонійна життєдіяльність людини, що сприяє зміцненню і збереженню здоров'я.

На відміну від зазначених учених, С. Закопайло у своєму дослідженні акцентує увагу на необхідності уточнення теоретико-методологічних засад виховання в учнів цінностей ЗСЖ у процесі занять фізичними вправами [202]. Так, науковець детермінує ЗСЖ як життєдіяльність особистості, що ґрунтується на культурних нормах, цінностях, формах та способах діяльності, які зміцнюють здоров'я і сприяють гармонійному фізичному, духовному та соціальному розвитку.

Вартими уваги вважаємо дослідження вітчизняної вченої В. Шахненко, яка інтерпретує ЗСЖ як головну передумову міцного здоров'я населення країни. ЗСЖ, на думку дослідниці, виключає шкідливі звички, а до його складових належать природа, духовність, соціальне середовище, сприятливий психологічний мікроклімат, збалансоване харчування, оптимальний добовий режим, РА, загартовування, профілактика захворювань тощо [462]. Так, за тлумаченням В. Шахненко, ЗСЖ – це сукупність ціннісних орієнтацій та настанов, звичок, режиму, ритму й темпу життя, спрямованих на оптимальне збереження, зміцнення, формування, відтворення і передачу здоров'я, що може бути досягнуто в процесі навчання і виховання, спілкування, праці та відпочинку.

Авторитетним видається погляд української вченої-валеолога С. Кондратюк на проблему ЗСЖ та його формування [249]. У своїх наукових дослідженнях учена доходить висновку, що ЗСЖ – це форма життєдіяльності, яка ґрунтується на вимогах добового біоритму і включає такі основні складові, як особиста гігієна, РА, режим харчування та сну, загартування, чергування праці й відпочинку, відсутність шкідливих звичок. Окрім того, С. Кондратюк наголошує на безпосередньому зв'язку ЗСЖ із особистісно-специфічним виявленням людьми своїх соціальних, психологічних, фізичних можливостей і здібностей.

Схожим за ключовими термінами до визначення С. Кондратюк можемо вважати трактування ЗСЖ дослідницею В. Оржеховською. Так, ЗСЖ, як стверджує вчена, є формами повсякденного життя, що відповідають гігієнічним нормам, розвивають адаптивні можливості організму, сприяють успішному відновленню, підтримці й розвитку його резервних можливостей, повноцінному використанню його соціально-психологічних функцій [352].

Вітчизняна науковець Т. Бабюк кваліфікує ЗСЖ із суто педагогічної точки зору. Оскільки вчена досліджує систему педагогічної роботи з формування ЗСЖ, теоретичні аспекти проблеми здоров'я і виховання ЗСЖ особистості, то в її потрактуванні ЗСЖ – це система ціннісно-змістових настанов, знань,

мотиваційно-вольового досвіду особистості, яка безперервно трансформується та практична діяльність суб'єкта, спрямована на збереження й розвиток здоров'я в процесі адаптації у змінних умовах життєдіяльності відповідно до вікового розвитку [16]. Не можемо не погодитися з думкою дослідниці Т. Бабюк стосовно тлумачення ЗСЖ як системи знань та вмінь особистості, проте вважаємо, що для певних вікових груп (а саме учнів ЗЗСО) є не зовсім доцільним говорити про наявність певного мотиваційно-вольового досвіду у галузі формування ЗСЖ. Період навчання в ЗЗСО, на нашу думку, є саме тим часом, коли в учнів тільки формується валеологічний світогляд і виробляються навички мотиваційно-вольового досвіду.

Вітчизняний учений у галузі фізичного виховання й спорту І. Мдівнішвілі, посилаючись на власний науково-педагогічний досвід, подає узагальнене визначення ЗСЖ як форм та способів повсякденної життєдіяльності, що відповідають гігієнічним принципам, зміцнюють адаптивні можливості організму, сприяють успішному відновленню, підтриманню та розвитку його резервних можливостей, повноцінному виконанню особистістю соціально-професійних функцій [326].

Українська дослідниця Н. Волошко у свою чергу аналізує ЗСЖ з точки зору стилю існування, а не форм, видів чи способів життя людини. Так, учена стверджує, що ЗСЖ – це такий стиль існування, при якому завдяки застосуванню певних методів впливу на організм і його оточення, рівень життєздатності організму стає оптимальним, спостерігається постійне вдосконалення і використання потенціалу організму без завдання йому шкоди, причому активність організму і його можливості зберігаються до самої старості [328].

Науковець Є. Чернишова доводить, що ЗСЖ – це все те в людській життєдіяльності, що стосується збереження та зміцнення здоров'я. Це сукупність таких умов навчання і виховання, спілкування, праці й відпочинку, у яких проявляються звички, режим і темп життя, що сприяють збереженню, зміцненню, формуванню, відтворенню й передачі здоров'я (у майбутньому)

[130]. Його складові включають різні елементи, що стосуються всіх сфер здоров'я – фізичної, психічної, соціальної та духовної.

Термінологічний аналіз досліджуваної проблеми дозволяє констатувати, що в сучасних наукових дослідженнях ЗСЖ окреслено як скеровану на збереження, зміцнення та покращення здоров'я людей життєдіяльність. Це поняття розглядається в нерозривному зв'язку із психолого-мотиваційним та індивідуально-зорієнтованим компонентом особистості як засада та здатність індивіда до реалізації власних фізичних, психоемоційних, культурних, соціальних здібностей. На думку вченої А. І. Чаговець, ЗСЖ визначається як форма повсякденного життя, що відповідає гігієнічним правилам, розкриває адаптивні можливості організму, сприяє успішній підтримці й розвитку його резервних можливостей [447].

Вартим уваги вважаємо тлумачення сучасної вченої Ю. Гавриленко, за яким ЗСЖ – це спосіб життєдіяльності людини, однією з основних цінностей якого є формування, збереження й зміцнення здоров'я; у якому реалізується усвідомлене, активне ставлення до власного здоров'я, уміння акумулювати певні позитивні та нейтралізувати негативні зовнішні чинники, що впливають на здоров'я [140].

Як вказує М. М. Саїнчук, проблема ціннісних орієнтацій старшокласників є об'єктом дослідження широкого різнопрофільного загалу науковців, оскільки аксіосфера їх входження в соціально-культурологічний простір достатньо динамічна і без виваженого педагогічного впливу є достатньо складною задачею у формуванні ними власної смисложиттєвої позиції [400].

Отже, наразі перед фахівцями фізкультурно-спортивної галузі знань постає завдання більш глибокого розкриття привабливості цінностей фізичної культури і залучення до них молодшої людини. Так, у філософсько-соціологічних дослідженнях вітчизняних науковців [265, 303, 325] встановлено, що цілеспрямоване використання цінностей фізичної культури та спорту забезпечує становлення особистості, її біосоціальних засад, суттєвих характеристик тілесної

і духовної природи людини з можливостями соціальної реалізації її інтересів, потреб та амбіцій.

Завдяки вивченню ціннісних орієнтацій М. М. Саїнчук встановив ієрархію термінальних та інструментальних цінностей. Так, для сучасних юнаків та дівчат старших класів найбільш значущими цінностями-цілями є цінності особистого життя: «здоров'я», «кохання», «наявність хороших і вірних друзів», «щасливе, сімейне життя» та «свобода». Відкинутими проголошені такі естетичні цінності: «краса природи і мистецтва», професійної самореалізації – «творчість» та альтруїстичні – «щастя інших людей». Групу «індиферентних» складають цінності: «матеріально забезпечене життя» та «життєва мудрість».

Аналіз інструментальних цінностей, за дослідженням М. М. Саїнчука, дає підстави стверджувати, що досягати поставлених цілей як хлопці, так і дівчата старших класів будуть різними засобами. Втім, подібно до термінальних, в інструментальних цінностях «ядро» та «хвіст» цінностей за гендерними ознаками перегукуються. Так, ключовими виявилися цінності: міжособистісного спілкування – «життєрадісність», «вихованість»; безпосередньо-емоційного світовідчуття – «чесність», а відкинутими цінності самоствердження – «непримиренність до власних і чужих недоліків» та «високі запити».

За дослідженням М. М. Саїнчука, кореляційний аналіз показав, що цінність «здоров'я», яка визнана учнями старших класів найголовнішою, не є дієвою, оскільки не взаємозалежна з іншими цінностями. Виявлено чинники, які лімітують формування ціннісних орієнтацій, ними виявилися відкинуті цінності та цінності «структурного резерву». Чітко це проявляється у юнаків 11 класу, у яких цінність «матеріально забезпечене життя» має найбільше кореляційних зв'язків і отримала перше рейтингове місце, тоді як у груповому – сьоме, що говорить про формальність у виборі «здоров'я» головною цінністю; або «творчість», яка в загальному їх рейтингу була у «хвості» (17 місце), то за кореляційною ієрархією вона на третій позиції.

За дослідженням І. Л. Кенсицької, 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 запити», «терпимість до поглядів і думок інших» та «акуратність» [230].

На думку М. І. Маєвського, звернення уваги на ціннісні орієнтації у галузі фізичної культури й спорту студентів ВЗО дозволяють розглядати фізичне виховання, як фундамент психофізичного розвитку та фізичного вдосконалення молоді. Практичне використання досліджень ціннісних орієнтацій у галузі фізичної культури має істотне значення для досягнення цілей в майбутній професійній діяльності студентів педагогічних спеціальностей, а отже майбутніх фахівців у галузі виробництва, науки, культури [292].

На думку О. В. Цибульської визначено: компоненти, критерії, показники, схарактеризовано рівні сформованості готовності майбутніх учителів початкової школи до виховання в молодших школярів культури здоров'язбереження. Компонентну структуру досліджуваного феномену утворюють мотиваційно-особистісний, когнітивний, операційно-діяльнісний компоненти. Серед критеріїв оцінювання сформованості готовності майбутніх учителів початкової школи до виховання в молодших школярів культури здоров'язбереження виокремлено такі: спонукально-мотиваційний, пізнавально-інформаційний, рефлексивно-поведінковий. Якісний аналіз ознак критеріальних характеристик дав змогу визначити вихідні рівні сформованості готовності студентів до виховання культури здоров'язбереження молодшого школяра: низький (репродуктивний), середній (продуктивний), достатній (пошуково-творчий). Виявлено реальний стан сформованості готовності майбутніх учителів

початкової школи до виховання в молодших школярів культури здоров'язбереження в сучасній практиці ЗВО на констатуючому етапі педагогічного експерименту. Результати констатуючого зрізу щодо вихідних рівнів сформованості готовності майбутніх учителів початкової ланки ЗЗСО до виховання в молодших школярів культури здоров'язбереження засвідчили, що за спонукально-мотиваційним критерієм 1,7 % студентів ЕГ й 1,8 % КГ мають достатній рівень сформованості досліджуваного феномену; пізнавально-інформаційний критерій – відповідно в 1,4 % ЕГ та КГ; процесуально-операційний критерій – 1,7 % в ЕГ й 1,3 % – КГ. Інші рівневі дані такі: спонукально-мотиваційний критерій – низький рівень: ЕГ – 63,9 %, КГ – 63,6 %; середній рівень: ЕГ – 34,4 %, КГ – 34,6 %; 209 пізнавально-інформаційний критерій – низький рівень: ЕГ – 64,6 %, КГ – 65,0 %; середній рівень: ЕГ – 34,0 %, КГ – 33,6 %; рефлексивно-поведінковий критерій – низький рівень: ЕГ – 64,9 %, КГ – 65,0 %; середній рівень: ЕГ – 33,3 %, КГ – 33,6 %. О. В. Цибульською доведено, що домінантним рівнем сформованості готовності майбутніх учителів молодших класів до виховання у школярів культури здоров'язбереження є низький рівень [458].

Як можемо побачити, численні дослідження феномену здоров'я та ЗСЖ учнів стали об'єктом вивчення багатьох вітчизняних науковців у галузі педагогіки та доречних до неї наук: психології, соціології, валеології, медицини, фізкультури та спорту.

Аналіз наукових досліджень зазначеної соціально важливої проблеми показав недостатню розробленість сучасних теоретико-методичних засад формування цінностей ЗСЖ школярів у процесі фізичного виховання, що стало обґрунтуванням вибору теми дисертаційної роботи та визначенням ключових аспектів у ході формулювання мети й завдань дослідження.

Дослідження вітчизняних вчених і практичної діяльності фахівців фізичного виховання свідчить, що категорія «здоров'я» сучасних підлітків знаходиться далеко на території їх суспільних цінностей. Стан здоров'я молодого покоління України має тенденцію до погіршення. Це обумовлено

впливом економічних, екологічних, соціальних та інших чинників, що призвело до впровадження карантинних заходів і військового стану в Україні та вимагає інтенсивного пошуку сучасних підходів до організації повноцінного активного життя підростаючого покоління. Одним із пріоритетних завдань процесу фізичного виховання є формування у школярів осмисленого ставлення до збереження і зміцнення свого здоров'я через формування цінностей ЗСЖ.

Нами підтверджено результати дослідження авторів [318, 319, 320, 323, 324], щодо підвищення РА, до яких віднесено: модернізація навчально-виховного процесу; застосування головних форм роботи з фізичного виховання на базі інтегрованого навчання; застосуванням інтерактивних методів навчання і виховання для підвищення мотивації до занять фізичними вправами; реалізація особистих потреб дитини в процесі фізкультурної діяльності на основі компетентнісного підходу; підвищення інтересу дітей до різних видів РА; впровадження сучасних підходів до формування теоретико-методичних знань дітей, вчителів і батьків; створення умов для формування фізичних якостей в процесі систематичних занять; використання сучасних інформаційно-технічних засобів.

Дослідження теоретичних знань з фізичної культури учнів 5 – 11 класів свідчить про недостатній рівень обізнаності з 5 по 9 класи щодо питань ЗСЖ, питань олімпійської освіти, самоконтролю, фізичної культури й спорту (рівень правильних відповідей від 32 до 46 %). В старших класах рівень теоретичних знань дещо покращується з розділів олімпійської освіти, самоконтролю (52 – 55 % правильних відповідей), однак з розділу знань ЗСЖ знаходиться на недостатньому рівні (43 % правильних відповідей).

Згідно дослідження науковців [44, 65, 66, 74, 75], знання компонентів ЗСЖ та їх позитивний вплив на фізичний стан людини є запорукою формування ціннісних орієнтацій на корекцію свого способу життя. Таким чином, одним із завдань фахівця з фізичного виховання є сприяння формування теоретичних знань учнів у цій галузі.



Одним із компонентів раціонального способу життя є РА. Згідно нашого анкетування було з'ясовано, що 43,2 % учнів не займаються спортом у вільний час. Найбільша кількість цих підлітків була серед дівчат 9 – 11 класів (63,4 – 86,7 %) та хлопців 8 і 9 класу основними причинами із-за яких вони не займаються спортом школярі називали «відсутність бажання» і «за станом здоров'я» (56,8 % та 43,2 % відповідно).

Мета занять спортом чітко не виражена і стосується оздоровчих і комунікативних цілей. Тільки від 3 % до 6 % учнів визначили мотив участі у змаганнях.

Для основної маси школярів єдиним видом тижневої РА є урок фізичної культури. Загалом ставлення учнів до уроків фізичної культури позитивне, однак з віком спостерігається поступове зниження інтересу підлітків до занять, а також загальну низьку оцінку дівчат 10 – 11 класів.

Головними мотивами відвідування уроків фізичної культури учнями є «мені подобається займатися фізичними вправами» (загалом – 37,9 %), «для отримання позитивної оцінки» (19,6 %), «для покращення власних фізичних якостей» (18,0 %).

Аналіз здійснених досліджень підтвердив, що основною причиною незадоволення школярів організацією фізичного виховання в ЗЗСО є невідповідність матеріально-технічної бази ЗЗСО, що є перешкодою до вибору занять улюбленими видами спорту (37,9 %) і реалізації навчальної програми з фізичної культури щодо вибору варіативних модулів.

Визначаючи пріоритети проведення дозвілля школярів 5 – 11 класів звертається увага на досить великий відсоток учнів, які проводять свій час в Інтернеті, виконуючи домашні завдання (від 20 % до 30 %), а потім грають в електронні ігри (10 % – 15 %). Найменші відсотки отримали заняття спортом у вільний час (до 10 %).

В ході наших досліджень визначено, що заходи з дотримання ЗСЖ доповнюють інформацію з проведення дозвілевої діяльності підлітків інших науковців [5, 168, 184, 190]. Серед компонентів ЗСЖ учні у своїй більшості

назвали перебування на свіжому повітрі (до 50 %), а такі фактори як заняття РА, виконання ранкової гімнастики, загартовуючі процедури, нажаль, використовують в середньому 16,3 %, 1,6 %, 6,5 % відповідно.

Отримання знань щодо ЗСЖ залежить не тільки від організації фізичного виховання в ЗЗСО й вчителів фізичної культури, а й від сімейного виховання. На питання анкети «Чи веде те Ви ЗСЖ?» батьки відповіли наступним чином: так – 31,9 %, швидше так, ніж ні – 39,6 %, ні – 4,9%, швидше ні, ніж так – 11,8 %, важко відповісти – 11,8 %. На думку батьків серед спільних заходів сім'ї та ЗЗСО, за допомогою яких можна привернути увагу молоді до ЗСЖ, найбільш вагомими можуть бути: організація дозвілля молоді (гуртки, секції) – 21,7 %; лекційні курси з основ ЗСЖ (11,8 %); власний приклад (7,9 %); організація фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів із залученням батьків і дітей (5,9 %).

У результатах нашого дослідження знайшли підтвердження наукові дані [206, 216, 256, 262, 273] про фізичний розвиток підлітків. В наших дослідженнях майже всі обстежувані діти мають гармонійний фізичний розвиток. Дослідження вікової динаміки показників фізичного розвитку школярів середнього та старшого шкільного віку показали наступне:

- за більшістю показників морфологічного статусу у досліджуваних школярів, вони відповідають показникам, що наведені у спеціальній літературі, як середні для даного віку;

- у підлітковому та старшому шкільному віці співвідношення низького, середнього та високого рівнів фізичного розвитку у хлопців і дівчат майже однакове, проте за деякими параметрами має статеві особливості;

- у школярів 5 – 11 класів середній рівень фізичного розвитку переважає над низьким і високим;

- вікову зміну співвідношення рівня фізичного розвитку школярів можна віднести на рахунок гетерохронності процесів росту морфологічних ознак та на рахунок значної варіабельності функціональних показників систем організму.

Нами підтверджено дані про те, що діти мають середній показник фізичної підготовленості при виконанні тестів на виявлення розвитку сили, спритності,

гнучкості та статистичної рівноваги. Значний відсоток дітей, які мають низький показник фізичної підготовленості було продемонстровано при здачі тесту на витривалість. Нижче за середній показник фізичної підготовленості серед школярів 5 – 11 класів було виявлено при здачі тесту на швидкість та у контрольній вправі «стрибок у довжину з місця». При здачі тесту «піднімання тулуба в сід», значна частина дітей продемонструвала вище за середній рівень фізичної підготовленості. Високий рівень фізичної підготовленості у жодного школяра не було виявлено.

Дані проведеного експерименту підтверджують результати дослідження [77, 177, 213, 268, 275], де вказано, що низький рівень соматичного здоров'я припав на школярів 5 – 7 класів, нижче середнього – учні 8 класу та середній рівень мають школярі 9 – 11 класів.

Вивчення особливостей формування ціннісних орієнтацій проводилось за методикою М. Рокича. В залежності від того, які надбання входять в ієрархію ціннісних орієнтацій людини, сполучення цих цінностей, ступінь більшої чи меншої їх переваги щодо інших і т. п., дозволяє передбачити, на яку життєву мету спрямована активність людини та які засоби для досягнення цих цілей, на його думку, представляються бажаними. Аналіз змістовної сторони й ієрархічної структури ціннісних орієнтацій показує також, яким чином знайдені ціннісні орієнтації школярів відповідають цивільному еталону, наскільки вони відповідають цілям виховання.

Нами підтверджено дані про те, що ієрархія цінностей від класу до класу змінюється як у хлопців так і у дівчат. Сумарний підрахунок балів за кожним показником дозволив скласти рейтинг та визначити пріоритети, тобто «ядро» ціннісних орієнтацій. В залежності від статево-вікових особливостей підлітків змінюється ієрархія термінальних та інструментальних цінностей.

При визначенні рейтингу цінностей ми пішли двома шляхами: загальноприйнятим за сумою балів, які визначають рані цінності і середніми коефіцієнтами кореляцій між термінальними і інструментальними цінностями.

Отже, вивчаючи взаємообумовленість термінальних та інструментальних цінностей за кореляційними зв'язками та порівнюючи визначений учнями рейтинг термінальних цінностей, ми можемо припустити, що невідповідність визначених рейтингів може свідчити, що школярі при визначенні рейтингу швидше орієнтуються на загальне схвалення тієї чи іншої цінності. Але взаємозв'язок з інструментальними цінностями досягнення мети є майже внутрішнім контролером їхніх думок, шляхів вирішення досягнення мети. Аналіз кореляційних зв'язків термінальних та інструментальних цінностей допомагає визначити дійсно важливі пріоритети у житті учнів різного віку і статі стають цінності професійної самореалізації («активне, сповнене діяльності життя»), «творчість» та «продуктивне життя») та індивідуальні цінності («матеріально забезпечене життя», «розваги» та ін.).

Вважаємо за доцільне зробити окремий акцент на цінності «здоров'я», середній ранг якої за усією вибіркою у хлопців складає 31,37 балів (1 місце), у дівчат – 30,84 балів (2 місце). У цілому кореляційний аналіз дозволяє нам констатувати, що термінальна цінність «здоров'я», яка визнана учнями однією з головних, в дійсності є для них не значущою серед інших цінностей, оскільки не взаємозалежна з іншими цінностями. Це свідчить, що для школярів вона не має ціннісного значення, а є тільки гаслом. Свідоме ставлення їх до власного здоров'я знаходиться в недостатньому рівні та потребує окремої уваги та корекції.

Зауважимо, що цінність «здоров'я», як фактор формування цінностей фізичної культури є об'єктивною необхідністю, оскільки саме усвідомлення ЗСЖ допоможе спрямувати школярів на організацію власного життя, забезпечить їхній гармонійний розвиток, поєднання їх фізичних і психічних духовних потреб.

Ми погоджуємося з твердженням, що самооцінка фізичних якостей підлітка, які складають основу фізичного «Я», виступає важливим чинником творення його ідентичності. Як показали результати дослідження показників самооцінки

фізичного розвитку, належна увага до своїх фізичних здібностей та рис характеру хлопців і дівчат, мають для них велику цінність.

Існують істотні відмінності у відношенні до власного здоров'я школярів різних класів, що має особистий вплив на їх рівень загальної самооцінки. Юнаки власну самооцінку пов'язують із «глобальним фізичним «Я»» та розвитком фізичних якостей, дівчата із зовнішністю та грацією.

Порівняння фактичних показників фізичної підготовленості школярів з результатами самооцінки їх фізичних якостей свідчить про їх захищеність та неадекватність. Це визначає необхідність теоретичного висвітлення та практичного впровадження в уроки фізичної культури розділу педагогічного контролю і самоконтролю фізичної підготовленості, який має бути стимулом для самовдосконалення юнаків і дівчат в процесі фізичного виховання.

Факторний аналіз проводився з метою одержання щонайменшого числа факторів, які враховують основну дисперсію і мали найбільший відсотковий вклад. Для кращої інтерпретації отриманих результатів було згруповано чотири фактори за наступними компонентами: 1-й фактор «Ціннісні орієнтації», 2-й фактор «Фізичний розвиток», 3-й фактор «Фізична підготовленість і роботоздатність», 4-й фактор «Самооцінка фізичного розвитку».

Отримано достатньо повну характеристику пріоритетних переваг визначених факторів на формування ціннісних орієнтацій школярів 5 – 11 класів з урахуванням віку та статі з настановою на ЗСЖ та фізичне вдосконалення.

Показники використані в процедурі факторного аналізу є інформативними та дають достатньо повну характеристику компонентів, які впливають на формування ціннісних орієнтацій у галузі фізичної культури й спорту з настановою на ЗСЖ та фізичне вдосконалення учнів 5 – 11 класів. А саме: для хлопців та дівчат 5 класу найбільш значущим виявився 3-ий фактор «Фізична підготовленість та роботоздатність». Далі простежується поступовий перехід до значущості 1-го фактору «Ціннісні орієнтації», який стає пріоритетним (як у дівчат, так і у хлопців). На третьому місці, у юнаків розташовується 4-й фактор «Самооцінка фізичного розвитку», який є стимулом до самовдосконалення. В

результаті дослідження факторних змін виявлено, що фактор «Фізичний розвиток» для хлопців і дівчат виступає незначним чинником, який мав би вплив на формування цінностей у галузі фізичної культури з настановою на ЗСЖ та фізичне вдосконалення через дієву складову фізичної активності.

Аналіз здійснених досліджень підтвердив, що ціннісні орієнтації хлопців і дівчат в ієрархії їхньої мотиваційної сфери відіграють важливу роль, оскільки вони виконують не лише спонукальну, а й дієву функцію, яка є значущою характеристикою мотиваційної сфери особистості та її спрямованості на досягнення життєвих цілей. Формалізація цінності «здоров'я» в різні вікові періоди доводить наявність невідповідності ступеня проголошеної учнями цінності «здоров'я» та реальній їх діяльності з його збереження. Для хлопців самооцінка «здоров'я» ґрунтується у більшій мірі на об'єктивних показниках на основі сукупності знань про ЗСЖ.

Із точки зору пріоритетності ієрархії цінностей хлопців, які в їхньому розумінні впливають на самооцінку «здоров'я», виділяємо наступні термінальні цінності: «задоволення від життя», «активне, діяльне життя» та «ефективність у справах».

Серед всієї ієрархії цінностей, які у свідомості дівчат впливають на їхнє самовизначення щодо «здоров'я», реалізації фізичних здібностей та забезпечують гармонію внутрішнього світу, варто виділити цінності: «пізнання нового», «високі запити», «ефективність у справах» та «щасливе, сімейне життя».

Отримані результати констатуючого експерименту лягли в основу розробки концепції формування цінностей ЗСЖ у процесі фізичного виховання школярів. В ході наших досліджень визначено теоретико-методичні передумови (суспільно-історичні, соціально-педагогічні, особистісні, біологічні, зарубіжний досвід) і окреслено концепцію формування цінностей ЗСЖ школярів 5 – 11 класів, яка побудована за системною структурою: теоретико-методичні основи, ядро, змістовно-сенсовне наповнення, педагогічні умови ефективного функціонування, верифікація. Авторська концепція деталізується у наступних

положеннях, які попередньо апробовані у дослідженнях інших авторів [100, 173, 197, 422, 477]: мета, завдання, наукові підходи (системний, аксіологічний, особистісно-орієнтований, діяльнісний, мотиваційний, когнітивний), принципи, напрями впливу на формування рефлексії досягнень, фізичного здоров'я, мотивації до ЗСЖ та ціннісних орієнтацій. Організаційно-педагогічні умови реалізації концепції деталізуються алгоритмом впровадження і критеріями ефективності, який передбачає наявність (або відсутність) певних знань, умінь, інтелектуальних функцій, необхідних для формування ЗСЖ; мотиваційно-потребовий, який передбачає наявність (або відсутність) бажання брати участь в різних заходах оздоровчої спрямованості, інтересу до свого здоров'я; емоційно-вольовий критерій, який визначає ступінь інтенсивності емоційних переживань учнів, їх особливості, ступінь вольових зусиль в процесі фізичного виховання; когнітивний критерій характеризується наявністю належних знань, щодо ЗСЖ; діяльнісний критерій передбачає можливість практичного здійснення здоров'язберігаючої діяльності школярів;

- обґрунтовано алгоритм впровадження теоретико-методичних засад формування ЗСЖ в процес фізичного виховання школярів ЗЗСО та встановлено його ефективність, що забезпечує цілеспрямоване управління цим процесом, взаємозв'язок теоретичної підготовки та здоров'язберігаючої діяльності в цілісному освітньому процесі для підвищення рівня сформованості позитивного ставлення учнів до свого здоров'я;

- визначено взаємозв'язок між термінальною цінністю «здоров'я» як узагальненою життєдіяльністю підлітків та їх індивідуальними цінностями-стимулами, які змінюються в процесі онтогенезу і тільки до 15 – 16 років між ними з'являється причинно-наслідкові зв'язки, що свідчать про формування розуміння своєї здоров'яформуючої діяльності;

- визначено динаміку впливу факторів в процесі підліткового онтогенезу (ціннісні орієнтації, фізичний розвиток, фізична підготовленість та роботоздатність, самооцінка фізичного розвитку), які з віком мають різну вагу з перевагою як в 5 – 7 (фізична підготовленість та роботоздатність), 8 – 9

(самооцінка фізичного розвитку) та 10 – 11 класах (ціннісні орієнтації), як серед юнаків так і дівчат, що відкриває можливості для вибору і співвідношенню засобів теоретичної і практичної підготовки, організаційно-методичних умов, проведенням процесу фізичного виховання в ЗЗСО, спрямованого на формування цінностей ЗСЖ учнів;

– визначено ієрархію термінальних та інструментальних цінностей юнаків і дівчат і розроблено моделі їх ціннісних орієнтирів й поведінкових характеристик у віковому та статевому аспектах.

Результати проведеного дослідження підтвердили та доповнили вже відомі наукові розробки, що вивчалася. Так, у результаті дослідження автором:

– доопрацьовано, розширено та поглиблено напрацювання підходів до здійснення школярами здоров'язберігаючої діяльності та обліку ними чинників ЗСЖ [78, 80, 93, 103, 133 та ін.];

– наукові дані про структуру та зміст РА сучасної шкільної молоді, рівні їх фізичної підготовленості [131, 151, 179, 181, 206];

– напрями та результати досліджень фізичного здоров'я та фізичного стану школярів [271, 275, 279, 309, 316];

– підходи до формування у школярів теоретичних основ ЗСЖ у процесі фізичного виховання, що включали застосування інтерактивних методів навчання [324, 325, 326, 331, 352].

До абсолютно нових даних, отриманих автором в процесі проведення дослідження, узагальнення та інтерпретації цих результатів відноситься:

– обґрунтовано концепцію формування цінностей ЗСЖ в процесі фізичного виховання у дітей шкільного віку, яка відрізняється структурними складовими: теоретико-методичними передумовами (суспільно-історичні, соціально-педагогічні, особистісні, біологічні, зарубіжний досвід), метою, завданнями, науковими підходами (системний, аксіологічний, особистісно-орієнтований, діяльнісний, мотиваційний, когнітивний), принципами, напрями впливу на формування рефлексії досягнень, фізичного здоров'я,



мотивації до ЗСЖ та ціннісних орієнтацій, організаційно-педагогічних умов реалізації концепції, алгоритмом впровадження та критеріями ефективності;

– обґрунтовано алгоритм впровадження теоретико-методичних засад формування ЗСЖ в процес фізичного виховання школярів ЗЗСО та встановлено його ефективність, що забезпечує цілеспрямоване управління цим процесом, взаємозв'язок теоретичної підготовки та здоров'язберігаючої діяльності в цілісному освітньому процесі для підвищення рівня сформованості позитивного ставлення учнів до свого здоров'я;

– визначено взаємозв'язок між термінальною цінністю «здоров'я» як узагальненою життєдіяльністю підлітків та їх індивідуальними цінностями-стимулами, які змінюються в процесі онтогенезу і тільки до 15 – 16 років між ними з'являється причинно-наслідкові зв'язки, що свідчать про формування розуміння своєї здоров'яформуючої діяльності;

– визначено динаміку впливу факторів в процесі підліткового онтогенезу (ціннісні орієнтації, фізичний розвиток, фізична підготовленість та роботоздатність, самооцінка фізичного розвитку), які з віком мають різну вагу з перевагою як в 5 – 7 (фізична підготовленість та роботоздатність), 8 – 9 (самооцінка фізичного розвитку) та 10 – 11 класах (ціннісні орієнтації), як серед юнаків так і дівчат, що відкриває можливості для вибору і співвідношенню засобів теоретичної і практичної підготовки, організаційно-методичних умов, проведенням процесу фізичного виховання в ЗЗСО, спрямованого на формування цінностей ЗСЖ учнів;

– визначено ієрархію термінальних та інструментальних цінностей юнаків і дівчат і розроблено моделі їх ціннісних орієнтирів й поведінкових характеристик у віковому та статевому аспектах.

## ВИСНОВКИ

1. Дослідження вітчизняних вчених і практичної діяльності фахівців фізичного виховання свідчить, що категорія «здоров'я» сучасних підлітків не є головною серед суспільних цінностей. Стан здоров'я молодого покоління України має тенденцію до погіршення. Одним із пріоритетних завдань процесу фізичного виховання є формування у школярів осмисленого ставлення до збереження і зміцнення свого здоров'я через формування цінностей ЗСЖ.

Проведені науковцями дослідження дозволили визначити, що рухова активність є важливою складовою формування ЗСЖ, а сучасними підходами до її підвищення, віднесено наступні компоненти: модернізація навчально-виховного процесу; застосування головних форм роботи з фізичного виховання на базі інтегрованого навчання; застосування інтерактивних методів навчання і виховання для підвищення мотивації до занять фізичними вправами; реалізація особистих потреб дитини в процесі фізкультурної діяльності на основі компетентного підходу; підвищення інтересу дітей до різних видів рухової активності; впровадження сучасних підходів до формування теоретико-методичних знань дітей, вчителів і батьків; створення умов для формування фізичних якостей в процесі систематичних занять; використання сучасних інформаційно-технічних засобів.

2. Теоретичні знання з фізичної культури учнів 5 – 11 класів свідчить про недостатній рівень обізнаності з 5 по 9 класи щодо питань ЗСЖ, питань олімпійської освіти, самоконтролю, фізичної культури і спорту (рівень правильних відповідей від 32 % до 46 %). В старших класах рівень теоретичних знань дещо покращується з розділів олімпійської освіти, самоконтролю (52 % – 55 % правильних відповідей), однак з розділу знань ЗСЖ знаходиться на недостатньому рівні (43 % правильних відповідей).

Згідно дослідження науковців знання компонентів ЗСЖ і їх позитивний вплив на фізичний стан людини є запорукою формування ціннісних орієнтацій

на корекцію свого способу життя. Таким чином, одним із завдань фахівця з фізичного виховання є сприяння формуванню теоретичних знань учнів у цій галузі.

3. Одним із компонентів раціонального способу життя є рухова активність. Згідно нашого анкетування з'ясовано, що 43,2 % учнів не займаються спортом у вільний час, найбільша кількість яких зустрічається серед дівчат 9 – 11 класів (63,4 % – 86,7 %) та хлопців 8 і 9 класу. Основними причинами, через які вони не займаються спортом, школярі називали «відсутність бажання» і «за станом здоров'я» (56,8 % та 43,2 % відповідно). Мета занять спортом чітко не виражена і стосується оздоровчих і комунікативних цілей. Тільки від 3 % до 6 % учнів виділили мотив участі у змаганнях. Для основної маси школярів єдиним видом тижневої рухової активності є урок фізичної культури.

Загалом ставлення учнів до уроків фізичної культури позитивне, однак з віком спостерігається поступове зниження інтересу підлітків до занять, а у дівчат 10 – 11 класів взагалі зменшується зацікавленість такими заняттями. Головними мотивами відвідування уроків фізичної культури учнями є «мені подобається займатися фізичними вправами» (загалом – 37,9 %), «для отримання позитивної оцінки» (19,6 %), «для покращення власних фізичних якостей» (18,0 %).

Основною причиною незадоволення школярів організацією фізичного виховання в ЗЗСО є невідповідність матеріально-технічної бази, що є перешкодою до вибору занять улюбленими видами спорту (37,9 %) і реалізації навчальної програми з фізичної культури щодо вибору варіативних модулів.

4. При визначенні пріоритетів при проведенні дозвілля школярів 5 – 11 класів привертає увагу досить великий відсоток учнів, які проводять свій час в Інтернеті, виконуючи домашні завдання (від 20 % до 30 %), а згодом грають в електронні ігри (10 % – 15 %). Найменші відсотки отримали заняття спортом у вільний час (до 10 %).

Заходи з дотримання ЗСЖ доповнюють інформацію про проведення дозвілля підлітками. Серед компонентів ЗСЖ учні у своїй більшості назвали перебування на свіжому повітрі (до 50 %), а такі фактори як заняття руховою

активністю, виконання ранкової гімнастики, загартовуючі процедури, на жаль, використовують в середньому 16,3 %, 1,6 %, 6,5 % відповідно.

Отримання знань щодо ЗСЖ залежить не тільки від організації фізичного виховання в ЗЗСО та вчителів фізичної культури, а й від сімейного виховання. На питання анкети «Чи ведете Ви ЗСЖ?» батьки відповіли наступним чином: так – 31,9 %; швидше так, ніж ні – 39,6 %; ні – 4,9 %; швидше ні, ніж так – 11,8 %; важко відповісти – 11,8 %. На думку батьків серед спільних заходів сім'ї та ЗЗСО, за допомогою яких можна привернути увагу молоді до ЗСЖ, найбільш вагомими можуть бути: організація дозвілля молоді (гуртки, секції) (21,7 %); лекційні курси з основ ЗСЖ (11,8 %); власний приклад (7,9 %); організація фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів із залученням батьків і дітей (5,9 %).

5. У переважної більшості випробуваних дітей виявлено гармонійний фізичний розвиток. Вікова динаміка показників фізичного розвитку школярів середнього та старшого шкільного віку має наступну тенденцію:

- за більшістю показників морфологічного статусу у випробуваних школярів, вони відповідають показникам, що наведені у спеціальній літературі, як середні для даного віку;

- у підлітковому та старшому шкільному віці співвідношення низького, середнього та високого рівнів фізичного розвитку у хлопців і дівчат майже однакове, проте за деякими параметрами має статеві особливості;

- у школярів 5 – 11 класів середній рівень фізичного розвитку превалює над низьким і високим;

- вікову зміну співвідношення рівня фізичного розвитку школярів можна віднести на рахунок гетерохронності процесів росту морфологічних ознак та значної варіабельності функціональних показників систем організму.

Діти мають середній показник фізичної підготовленості при виконанні тестів на виявлення розвитку сили, спритності, гнучкості та статистичної рівноваги. Середньостатистичний результат учнів, які мають низький показник фізичної підготовленості було продемонстровано при здачі тесту на

витривалість. Нижче за середній показник фізичної підготовленості серед школярів 5 – 11 класів було виявлено при здачі тесту на швидкість та у контрольній вправі «стрибок у довжину з місця». При здачі тесту «піднімання тулуба в сід», значна частина дітей продемонструвала вище за середній рівень фізичної підготовленості. Високий рівень фізичної підготовленості у жодного школяра не було виявлено. Показники рівня фізичного здоров'я школярів 5 – 11 класів розподілилися наступним чином: низький рівень соматичного здоров'я припав на школярів 5 – 7 класів, нижче середнього – учні 8 класу та середній рівень мають школярі 9 – 11 класів.

6. Вивчення особливостей формування ціннісних орієнтацій свідчать: в залежності від того, які надбання входять в ієрархію ціннісних орієнтацій людини, сполучення цих цінностей, ступінь більшої чи меншої їх переваги щодо інших і т. п., дозволяє передбачити, на яку життєву мету спрямована активність людини і які засоби для досягнення цих цілей, на його думку, представляються бажаними. Аналіз змістовної сторони та ієрархічної структури ціннісних орієнтацій показує також, яким чином знайдені ціннісні орієнтації школярів відповідають цивільному еталону, наскільки вони відповідають цілям виховання.

Ієрархія цінностей від класу до класу змінюється як у хлопців так і у дівчат. Сумарний підрахунок балів за кожним показником дозволив скласти рейтинг та визначити пріоритети, тобто «ядро» ціннісних орієнтацій. В залежності від статево-вікових особливостей підлітків змінюється ієрархія термінальних і інструментальних цінностей.

Отже, вивчаючи взаємообумовленість термінальних та інструментальних цінностей за кореляційними зв'язками та порівнюючи визначений учнями рейтинг термінальних цінностей, ми можемо припустити, що невідповідність визначених рейтингів може свідчити, що школярі при визначенні рейтингу швидше орієнтуються на загальне схвалення тієї чи іншої цінності. Але взаємозв'язок з інструментальними цінностями досягнення мети є майже внутрішнім контролером їхніх думок, шляхів вирішення досягнення мети.

Аналіз кореляційних зв'язків термінальних та інструментальних цінностей допомагає визначити дійсно важливі пріоритети у житті учнів різного віку і статі стають цінності професійної самореалізації («активне, сповнене діяльності життя»), «творчість» та «продуктивне життя») та індивідуальні цінності («матеріально забезпечене життя», «розваги» та ін.).

Вважаємо за доцільне зробити окремий акцент на цінності «здоров'я», середній ранг якої за усією вибіркою у хлопців складає 31,37 балів (1 місце), у дівчат – 30,84 балів (2 місце). У цілому кореляційний аналіз дозволяє нам констатувати, що термінальна цінність «здоров'я», яка визнана учнями однією з головних, в дійсності є для них не значущою серед інших цінностей, оскільки не взаємозалежна з іншими цінностями. Це свідчить, що для школярів вона не має ціннісного значення, а є тільки гаслом. Свідоме ставлення їх до власного здоров'я знаходиться в недостатньому рівні та потребує окремої уваги та корекції.

Зауважимо, що цінність «здоров'я», як фактор формування цінностей фізичної культури є об'єктивною необхідністю, оскільки саме усвідомлення ЗСЖ допоможе спрямувати школярів на організацію власного життя, забезпечить їхній гармонійний розвиток, поєднання їх фізичних і психічних духовних потреб.

7. Самооцінка фізичних якостей у підлітків складає основу фізичного «Я», виступає важливим чинником творення їх ідентичності, де належна увага до своїх фізичних здібностей та рис характеру хлопців і дівчат, має для них велику цінність.

Існують істотні відмінності у відношенні до власного здоров'я школярів різних класів, що має особистий вплив на їх рівень загальної самооцінки. Юнаки власну самооцінку пов'язують із глобальним фізичним «Я» та розвитком фізичних якостей, дівчата із зовнішністю та грацією. Порівняння фактичних показників фізичної підготовленості школярів з результатами самооцінки їх фізичних якостей свідчить про їх неоднозначність. Це визначає необхідність теоретичного висвітлення та практичного впровадження в уроки фізичної

культури розділу педагогічного контролю й самоконтролю фізичної підготовленості, який має бути стимулом для самовдосконалення юнаків і дівчат в процесі фізичного виховання.

8. Для отримання щонайменшого числа факторів, які враховують основну дисперсію й мають найбільший відсотковий вклад, кращої інтерпретації отриманих результатів було згруповано чотири фактори за наступними компонентами: 1-й фактор «Ціннісні орієнтації», 2-й фактор «Фізичний розвиток», 3-й фактор «Фізична підготовленість і роботоздатність», 4-й фактор «Самооцінка фізичного розвитку».

Отримано достатньо повну характеристику пріоритетних переваг визначених факторів при формуванні ціннісних орієнтацій школярів 5 – 11 класів з урахуванням віку та статі з настановою на ЗСЖ та фізичне вдосконалення.

Показники використані в процедурі факторного аналізу є інформативними та дають досить повну характеристику компонентів, які впливають на формування ціннісних орієнтацій у галузі фізичної культури та спорту з настановою на ЗСЖ та фізичне вдосконалення учнів 5 – 11 класів. А саме: для хлопців та дівчат 5 класу найбільш значущим виявився 3-ий фактор «Фізична підготовленість та роботоздатність». Далі простежується поступовий перехід до значущості 1-го фактору «Ціннісні орієнтації», який стає пріоритетним (як у дівчат, так і у хлопців). На третьому місці, у юнаків розташовується 4-й фактор «Самооцінка фізичного розвитку». В результаті дослідження факторних змін виявлено, що фактор «Фізичний розвиток» для хлопців і дівчат виступає незначним чинником, який би мав вплив на формування цінностей у галузі фізичної культури з настановою на ЗСЖ та фізичне вдосконалення через дієву складову фізичної активності.

9. Ціннісні орієнтації хлопців і дівчат в ієрархії їхньої мотиваційної сфери відіграють важливу роль, оскільки вони виконують не лише спонукальну, а й дієву функцію, яка є значущою характеристикою мотиваційної сфери особистості і її спрямованості на досягнення життєвих цілей. Формалізація цінності «здоров'я» на різних етапах навчання в ЗЗСО доводить наявність

невідповідності ступеня проголошеної учнями цінності «здоров'я» та реальної їх діяльності з його збереження. Для хлопців самооцінка «здоров'я» ґрунтується більшою мірою на об'єктивних показниках та основі сукупності знань про ЗСЖ.

Із точки зору пріоритетності ієрархії цінностей хлопців, які в їхньому розумінні впливають на самооцінку «здоров'я», виділяємо наступні термінальні цінності: «задоволення від життя», «активне, діяльне життя» та «ефективність у справах».

Серед всієї ієрархії цінностей, які у свідомості дівчат впливають на їхнє самовизначення щодо здоров'я, реалізації фізичних здібностей та забезпечують гармонію внутрішнього світу, варто виділити цінності: «пізнання нового», «високі запити», «ефективність у справах» та «щасливе, сімейне життя».

10. Дисертаційне дослідження дозволило визначити теоретико-методичні передумови (суспільно-історичні, соціально-педагогічні, особистісні, біологічні, зарубіжний досвід) і окреслити концепцію формування цінностей ЗСЖ школярів 5 – 11 класів, яка побудована за системною структурою: теоретико-методичні основи, ядро, змістовно-сенсовне наповнення, педагогічні умови ефективного функціонування, верифікація. Авторська концепція деталізувалась у наступних положеннях: мета, завдання, наукові підходи (системний, аксіологічний, особистісно-орієнтований, діяльнісний, мотиваційний, когнітивний, системний), принципи, напрями впливу на формування рефлексії досягнень, фізичного здоров'я, мотивації до ЗСЖ та ціннісних орієнтацій. Організаційно-педагогічні умови реалізації концепції деталізуються алгоритмом впровадження і критеріями ефективності, які передбачають наявність (або відсутність) певних знань, умінь, інтелектуальних функцій, необхідних для формування ЗСЖ; мотиваційно-потребовий, який передбачає наявність (або відсутність) бажання брати участь в різних заходах оздоровчої спрямованості, інтересу до свого здоров'я; діяльнісний критерій передбачає можливість практичного здійснення здоров'язберігаючої діяльності школярів; емоційно-вольовий критерій, який визначає ступінь інтенсивності емоційних переживань учнів, їх особливості,



ступінь вольових зусиль в процесі фізичного виховання та когнітивний критерій, який характеризується наявністю належних знань щодо ЗСЖ.

Ефективність концептуальних підходів до формування цінностей ЗСЖ у школярів 5 – 11 класів та алгоритм впровадження концепції був перевірений у ході формуючого експерименту з учнями 7 – 8 класів. Як складова організаційно-педагогічних умов реалізації була розроблена програма «Фізкультурно-спортивна діяльність у формуванні цінностей ЗСЖ», яка включала теоретичний розділ і завдання для самостійної роботи. Визначення сформованості цінностей ЗСЖ в процесі фізичного виховання у дітей шкільного віку проводилось під час уроків з фізичної культури, в умовах сімейного кола та в позаурочних формах занять руховою активністю. Ефективність цієї програми за визначеними критеріями свідчить, що в експериментальній групі підвищився рівень теоретичних знань з предмету «Фізична культура», цінність «здоров'я» формалізувалась через мотиваційно-потребовий і діяльнісний компоненти, систематичного відвідування секційних занять з обраного виду спорту для підвищення рівня здоров'я та фізичної підготовленості.

Розроблений концептуальний підхід до формування цінностей ЗСЖ може бути реалізований як в урочних, так і позаурочних формах занять з підлітками в процесі фізичного виховання. Розроблені теоретико-методичні засади концепції доцільно включати в систему підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури, семінари для батьків щодо організації та проведення здорового дозвілля зі своїми дітьми.

Перспективами подальшого дослідження буде визначення гендерного підходу до формування цінностей ЗСЖ юнаків і дівчат старшого шкільного віку.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аксенова О. Э., Моисеева И. В. Программа первичной профилактики наркомании в общеобразовательной школе. Программа первичной профилактики наркомании в общеобразовательной школе. СПб: 2008. С. 16-22.
2. Актуальні проблеми освіти XXI століття: Мат. Всеукр. наук.-практ. студ. інтернет-конф., К., 14 травня 2021 р. / Фак-т педагогіки і психології Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. К., 2021. 126 с.
3. Алексеев О.О. Концепція професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації індивідуальної роботи з учнями: ключові вектори побудови. Інновації в освіті: перспективи розвитку: Мат. II Міжнар. наук.-практ. конф. Тернопіль : ЗУНУ, 2021. С. 222-225.
4. Алексеев О.О. Сучасний стан та чинники здоров'я українських підлітків. Вісник Кам'янець-Подільського нац. у-ту ім. Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2013. №6. С. 38-44. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vkpnui\\_fv\\_2013\\_6\\_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vkpnui_fv_2013_6_8).
5. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення : [монографія]. К. : Поліграфсервіс, 2014. 280 с.
6. Антропов Ю. Ф. Невротическая депрессия у детей и подростков. М. : Медпрактика, 2020. 152 с.
7. Андрущук Н., Андрущук М. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості): навч. посібник. Тернопіль : Підруч. і посіб., 2006. 160 с.
8. Аннотированный указатель научно-методической литературы по вопросам профилактики наркомании в помощь педагогам-практикам / под. ред. М. Ю. Ледванова, Н. Ю. Стуковой. М. : 2021. С. 3-8.
9. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. СПб. : МПП Петрополис, 1992. 120 с.

10. Апанасенко Г. Л. О возможности количественной оценки здоровья человека. Гигиена и санитария. 1985. №6. С. 55-58.
11. Апанасенко Г. Л., Волгіна Л. Н., Бушуєв Ю. В. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків: [метод. реком.]. К. : КМАПО, 2000. 12 с.
12. Апанасенко Г. Л., Попова Л. О. Медична валеологія (вибрані лекції). К. : Здоров'я, 1998. 248 с.
13. Ареф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. 268 с.
14. Бабешко О. Гендерні засади побудови змісту фізичного виховання школярів. Фізичне виховання в школі. 2018. №4. С. 50-53.
15. Бабич В. Профілактика шкідливих звичок. Директор школи. 2019. №43. С. 27-29.
16. Бабюк Т. Й. Теоретичні аспекти проблеми здоров'я та виховання здорового способу життя особистості. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : зб. наук. праць. К. : Ін-т проблем виховання АПНУ. 2010. 36 с.
17. Бакіко І., Ніколаєв С., Бичук І., Іваніцький Р. Антиалкогольне виховання школярів за допомогою занять у спортивних секціях. Спортивна наука та здоров'я людини. 2022. №2(8). С. 4-13. URL: <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2022.21>.
18. Бакіко І. Профілактика шкідливих звичок у підлітків засобами фізичної культури і спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2008. №3-4. С. 28-30.
19. Бакіко І. Як кинути курити відразу і назавжди? Сімейний порадник. 2013. №3(15). С. 10.
20. Бакико И. В. Физкультурно-спортивные занятия среди старшеклассников как эффективное средство лишения вредных привычек. Молодая спортивная наука Беларуси: материалы Междунар. научно-прак. конф., г. Минск, 8-10 апреля 2014 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры. Минск, 2014. №2. С. 61-63.

21. Бакіко І. В., Іванова А. Є. Попередження шкідливих звичок у молоді в процесі занять фізичним вихованням. Актуальні проблеми та перспективи науки і виробництва (гуманітарний напрям): тези XXII наук.-техн. конф. проф.-викл. складу; листопад 2008 р. Луцьк / редкол. Герасимчук З. В. Луцьк, 2008. С. 12-13.

22. Бакіко І. Стан поширення шкідливих звичок у молоді. Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді: Мат. Всеукр. наук.-практ. конф., м. Львів, 2008 р. / Львівський нац. ун-т імені І. Франка., Львів, 2008. С. 213-217.

23. Бакіко І. Роль антиалкогольної виховної роботи серед молоді. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2008. №3. С. 160-162.

24. Бакіко І. Шляхи позбавлення від шкідливих звичок серед молоді засобами фізичної культури й спорту. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2009. №1(5). С. 33-36.

25. Бакіко І. Формування позитивного ставлення до власного здоров'я молоді з позиції батьків. Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції: матеріали III міжн. наук.-практ. конф., м. Тернопіль, 22-23 жовт. 2009 р. / Терноп. нац. пед. ун-т імені В. Гнатюка. Тернопіль, 2009. С. 121-124.

26. Бакіко І. Фізична культура і спорт як профілактичний засіб у боротьбі зі шкідливими звичками. Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді: матеріали регіон. наук.-практ. семінару, м. Тернопіль, 10-11 грудня 2009 р. / Терноп. нац. пед. ун-т імені В. Гнатюка. Тернопіль, 2009. С. 185-188.

27. Бакіко І.В. Попередження асоціальної поведінки у підлітків та молоді засобами фізичної культури та спорту. Спортивна наука України: [Електрон. вид.]. 2010. №2. С. 126-133. [Електронний ресурс]. <http://www.sportscience.org.ua/index.php/Arhiv.html>.

28. Бакіко І. Методичні основи антиалкогольного виховання в сучасній школі. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2010. №1(9). С. 48-50.

29. Бакіко І., Круцевич Т. Вплив батьків на формування здорового способу життя школярів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2022. №3. С. 11-19. URL: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-3-011>.

30. Бакіко І. Місце фізичної культури та спорту в дозвіллі молоді. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2010. №3(11). С. 25-28.

31. Бакіко І. В. Спорт та фізична культура як альтернатива тютюнопалінню. Сучасні проблеми та теоретико-методичні аспекти реалізації фізичного виховання студентської молоді: тези наук.-практ. конф., м. Луцьк, 6-8 жовт. 2011 р. / Луцький нац. техн. ун-т. Луцьк, 2011. С. 8-10.

32. Бакіко І. Роль валеологічних тренінгів щодо позбавлення шкідливих звичок серед молоді та залучення її до занять фізичною культурою й спортом. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2011. №2(14). С. 43-45.

33. Бакіко І. Місце згубних звичок та рухової активності у житті сучасного студента (на прикладі Луцького національного технічного університету). Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. 2011. №12(1). С. 86-91.

34. Бакіко І. Профілактика вживання наркотичних речовин серед учнівської молоді. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2012. №3(19). С. 183-186.

35. Бакіко І., Гребік О., Ковальчук В., Касарда О. Стан та напрями використання фізичної культури й спорту в боротьбі зі шкідливими звичками серед молоді. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2015. №1(29). С. 27-31.

36. Бакіко І., Файдевич В. Формування здорового способу життя студентської молоді. Молод. наук. вісник Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. Серія: Фізичне виховання і спорт. 2017. №27. С. 72-76.

37. Бакіко І., Файдевич В. Ставлення батьків та їх профілактично-виховна робота до наявності шкідливих звичок у своєї дитини. Вісн. Черніг. нац. пед. ун-ту. Серія «Педагогічні науки». 2018. №152(2). С. 12-15.

38. Бакіко І., Файдевич В. Здоровий спосіб життя й профілактика наркоманії засобами фізичної культури та спорту. Молод. наук. вісник Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. Серія «Фізичне виховання і спорт». 2018. №29. С. 34-39.

39. Бакико И. В., Файдевич В. В., Смолюк В. И., Николаев С. Ю., Шевчук А. Б. Подростковая преступность и ее профилактика средствами физической культуры и спорта. Science and Education Studies. Stenford University Press, 2018. Vol. VIII. (January – Marth).1(29). P. 358-363.

40. Бакіко І. В., Гребік О. В. Ставлення до куріння серед учнів-спортсменів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2019. Вип. 3К(110)19. С. 68-71.

41. Бакіко І., Денисовець А. Особливості розповсюдження шкідливих звичок серед школярів та юних спортсменів. Вісник Прикарпатського університету. Серія «Фізична культура». 2019. №32. С. 9-14. URL: [https:// doi.org/ 10.15330/fcult.32.9-14](https://doi.org/10.15330/fcult.32.9-14).

42. Бакіко І. В., Радченко О. В., Констанкевич В. П. Особливості фізичного розвитку дітей 10 – 17 років. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2019. Вип. 11К(119)19. С. 19-22.

43. Бакіко І. В., Ніколаєв С. Ю., Дмитрук В. С., Ковальчук В. Я., Гребік О. В. Формування ставлення підлітків до предмету «Фізична культура». Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму: кол. монографія / за ред. Н. Є. Пангелової. Переяслав, 2020. С. 21-32.

44. Бакіко І., Радченко О., Андрійчук Ю. Визначення теоретико-методичних знань у школярів 8 – 9-их класів у сфері фізичної культури і спорту. Pedagogy in modern conditions: collective monograph / ed. by I. Bartienieva, O.

Nozdrova. International Science Group. Boston, Primedia eLaunch, 2020. P. 40-49. URL: <https://doi.org/10.46299/ISG.2020.MONO.PED.III>.

45. Бакіко І. В., Дмитрук В. С., Ніколаєв С. Ю. Взаємозв'язок ціннісних орієнтацій і самооцінки фізичного розвитку школярів 5-их та 11-их класів. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2021. Вип. 3К(131)21. С. 45-50. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3K\(131\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3K(131).09).

46. Бакіко І. В., Черкашин Р. Є. Порівняльна характеристика морфофункціонального розвитку та показників фізичної підготовленості школярів. Theoretical-methodological and scientific aspects of physical education : collective monograph. Riga, Latvia : «Baltija Publishing», 2021. С. 1-19. URL: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-089-6-1>.

47. Бакіко І. В., Черкашин Р. Є., Яковів В. І. Ставлення батьків до дотримання складових здорового способу життя своєї дитини. Науковий часопис нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2021. Вип. 5(136)21. С. 23-26. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5\(135\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).05).

48. Бакіко І., Савчук С., Дмитрук В., Ковальчук В. Адекватність самооцінки фізичного розвитку за показниками фізичної підготовленості хлопців середніх класів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2021. №2(54). С. 56-61. URL: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-02-56-61>.

49. Бакіко І. В., Радченко О. В., Файдевич В. В., Чиж А. Г., Констанкевич В. П. Адекватність самооцінки фізичного розвитку за показниками фізичної підготовленості дівчат середніх класів. Вісн. Запор. нац. ун-ту. Серія «Фізичне виховання та спорт». 2021. №1. С. 14-22. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2021-1-02>.

50. Бакіко І. В. Практичні поради, як відмовитись від куріння. Актуальні проблеми та перспективи науки і виробництва (гуманітарний напрямок): тези

наук.-техн. конф. проф.-викл. складу, 2012 р. Луцьк / редкол. Герасимчук З. В. Луцьк, 2008. С. 10-12.

51. Бакіко І. В., Боярчук О. Шкідливі звички та їхній вплив на здоров'я молоді. Україна сьогодні: інтеграція освіти і науки (гуманітарний напрямок): тези XXXV універс. студ. наук.-техн. конф., м. Луцьк, 2012 р. / Луцький нац. техн. ун-т. Луцьк, 2012. С. 5-7.

52. Бакіко І. В., Ковальчук В. Я., Іванова А. Є. Технологія формування творчої особистості вчителя фізичної культури. Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі. Умань : УДПУ імені П. Тичини. 2022. С. 106-113.

53. Бакико И. В. Рациональная организация досуга как эффективное средство противодействия алкоголизации старшеклассников. Перспективы науки и образования. 2014. №4. С. 111-114.

54. Бакико И. В. Формирование активной жизненной позиции по ведению здорового образа жизни среди молодежи. Перспективы науки и образования. 2014. №5. С. 114-121.

55. Бакико И. В. Проблема предупреждения вредных привычек у школьников в психолого-педагогической литературе. Наука, техника и образование. 2016. №2(20). С. 160-164.

56. Бакико И. В. Формирование навыков ведения здорового образа жизни средствами физкультурно-оздоровительной работы в условиях семьи. Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: Мат. XIV Междунар. научно-практ. конф., Минск, 12-14 апреля 2016 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры. Минск, 2016. №2. С. 123-127.

57. Бакіко І., Файдевич В., Гребік О. До питань організації превентивної роботи, спрямованої на запобігання підлітковій наркоманії. Традиції та інновації в сучасній педагогічній діяльності: європейський вимір: Мат. наук.-практ. конф.; 2017 р. / Ізмаїльський держ. гум. ун-т; 2017. С. 7-9.



58. Бакико И. В., Савчук С. А. Формирование антиалкогольной компетентности студенток в разных формах физического воспитания. Проблемы специального образования: Мат. научно-практ. конф.; Ереван, 2017 г. / Армянский гос. пед. ун-т имени Хачатура Абовяна. Ереван, 2017. №5. С. 186-190.

59. Бакико І. Запобігання і корекція шкідливих звичок в учнів засобами фізичної культури. Молодь та олімпійський рух: тези доп. учасників ІХ міжнар. наук. конф. молодих учених, К., 24-25 трав. 2017 р. / Нац. ун-т фіз. вих-ння і спорту України. К., 2017. С. 229-230.

60. Бакико І., Гребік О. Розробка організаційно-управлінських моделей профілактики наркоманії засобами фізичної культури та спорту. Історія фізичної культури і спорту народів Європи: тези доп. учасників І міжнар. наук. конгресу істориків фізичної культури, Луцьк-Світязь, 18-20 вер. 2017 р. / Східноєвр. нац. ун-т імені Лесі Українки. Луцьк-Світязь, 2017. С. 3-4.

61. Бакико І., Ковальчук В. Фізична культура в реабілітації наркозалежних. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: матеріали І Всеукр. елект. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, м. Київ, 19 квітня 2018 р. / Нац. ун-т фіз. вих-ння і спорту України. К., 2018. С. 75-77.

62. Бакико И. В. Предупреждение девиантного поведения среди студентов в условиях внеурочных занятий физическими упражнениями. Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов вузов: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 1-2 ноября 2018 г. / Белорус. гос. ун-т., Минск, 2018. С. 62-66.

63. Бакико И. В., Савчук С. А., Дмитрук В. С., Ковальчук В. Я. Уровень заболеваемости детей и молодежи в Украине. Family practice. 2017. №6(2). Vol. 34. С. 1492-1496.

64. Бакико И. В. Физическая культура как один из факторов здоровья школьников выпускного класса. II Европейские игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов: Мат.

Международ. наоч.-практ. конф., Минск, 4-5 апреля 2019 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры. Минск, 2019. №3. С. 6-8.

65. Бакіко І. В., Файдевич В. В., Гребік О. В., Базюк В. Д. Рівень теоретичних знань з предмету «Фізична культура» у школярів 5 – 7-их класів. Endless Light in Science: Мат. II міжнарод. науч.-практ. конф., Нур-Султан, 6-8 мая 2020 г. / Нур-Султан, 2020. С. 43-50.

66. Бакіко І. В., Дмитрук В. С., Міндюк І. О. Визначення теоретико-методичних знань у школярів 10-их – 11-их класів у галузі фізичної культури і спорту. Endless Light in Science: Мат. III міжнарод. науч.-практ. конф., Алматы, 12-13 ноября 2020 г. / Алматы, 2020. С. 83-90.

67. Бакіко І. В., Міндюк І. О. Зарубіжний досвід організації фізичного виховання в загальноосвітніх школах. Трансформація освіти в контексті процесів глобалізації: тези доп. Міжнар. науч.-практ. конф., м. Дніпро, 12 березня 2021 р. / Дніпро. 2021. С. 81-83.

68. Бакіко І. В. Фізичне виховання в системі шкільної освіти Англії. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту і здоров'я: матеріали II Міжнар. наук. Інтернет-конф., м. Черкаси, 27-28 травня 2021 р. / Черкаський нац. ун-т імені Богдана Хмельницького. Черкаси, 2021. С. 18-20.

69. Бакіко І. В., Мельник С. А. Організація та проведення фізичного виховання і спорту в школах Японії. Освіта і здоров'я підростаючого покоління: матеріали III міжнар. симпозіуму, К., 11-14 травня 2021 р. / Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. К., 2021. №3(1). С. 207-209.

70. Бакіко І. Організація та проведення фізичного виховання в школах країн ЄС. Фізична активність і якість життя людини: тези доп. V Міжнар. науч.-практ. конф., м. Луцьк, 8 – 10 черв. 2021 р. / Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк. 2021. С. 13.

71. Бакіко І., Ковальчук В., Савчук С. Організація та проведення фізичного виховання і спорту в школах США. Історія фізичної культури і спорту народів Європи: тези доп. IV Міжнар. наук. конгр. іст. фіз. культ., Луцьк, 22–24 верес. 2021 р. / Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк. 2021. С. 3-4.

72. Бакіко І. В., Ковальчук В. Я., Іванова А. Є. Формування основ здорового способу життя школярів як актуальна проблема сучасної школи. Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення. Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка: Мат. VII Всеукр. наук.-практ. конф., Кременець, 10 грудня 2021 р. / Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка. Кременець, 2021. С. 12-15.

73. Бакіко І. В., Савчук С. А., Ковальчук В. Я. Характеристика мотивів і інтересів школярів 5-их – 11-их класів до занять фізичною культурою і спортом. Дослідження інновацій та перспективи розвитку науки і техніки у XXI столітті: Мат. Міжнар. наук.-практ. конф., Рівне, 25-26 листопада 2021 р. / Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука. Рівне, 2021. Ч.2. С. 127-130.

74. Бакіко І. В. Порівняльна динаміка оволодіння теоретико-методичними знаннями школярів 5-их – 11-их класів у сфері фізичної культури і спорту. Перспективи розвитку фізичної культури і спорту у закладах освіти: тези доп. мат. Всеукр. онлайн наук. конф. з міжнар. участю, Луцьк, 19-20 травня 2022 р. / Луцький нац. техн. ун-т, Луцьк, 2022. С. 17-19.

75. Бакіко І., Ніколаєв С. Рівень теоретичної підготовки у фізичному вихованні учнів середньої та старшої школи. Фізична активність і якість життя людини: тези доп. VI Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф., Луцьк, 23 черв. 2022 р. / Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2022. С. 35-36.

76. Балацька Л. В., Єремія Я. І. Вплив аеробіки на рівень мотивації старшокласниць до занять з фізичної культури. *Young Scientist*, 2018. №3.3(55.3). С. 27-29.

77. Бар-ор О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения. К.: Олимп. лит-ра; 2009. 528 с.

78. Бевз Г. М., Главник О. П. Технологія проведення тренінгів з формування здорового способу життя молоді. К. : Укр. ін-т соц. дослідж., 2004. 176 с.
79. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-х – 11-х класів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих-ння і спорту: 24.00.02. Львів, 2004. 23 с.
80. Безруких М. М., Сонькина В. Д. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения. М. : Триада-фарм, 2002. 114 с.
81. Белкова Т. О., Малахова Ж. В., Якушевський В. О., Лосік В. Г. Теоретичні аспекти дистанційного навчання з дисципліни «Фізичне виховання». Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2021. №75(1). С. 55-58.
82. Березина С. В., Лисицкий К. С. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании. М. : Изд-во института сихотерапии, 2001. 256 с.
83. Бермудес Д. В. Генеза професійної підготовки вчителів фізичної культури. Науковий часопис нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2019. Вип. 5К(113). С. 43-47.
84. Бех І. Д. Особистість на шляху до духовних цінностей: монографія. Київ-Чернівці: «Букрек», 2018. 320 с.
85. Бех І. Д. Особистість у сьайві духовності: монографія. Київ-Чернівці: «Букрек», 2021. 244 с.
86. Бех І. Д. Духовно-моральна безпечність-напруженість у психологічній безпеці особистості. Вісник нац. академії пед. наук України, 2021. №3(1). С. 1-4. URL: [https:// doi.org/ 10.37472/2707-305X-2021-3-1-13-9](https://doi.org/10.37472/2707-305X-2021-3-1-13-9).
87. Бех І. Д. Виховання особистості : у 2 кн. Книга 2 : Особистісно-орієнтований підхід : науково-практичні засади. К. : Либідь, 2003. 344 с.
88. Білецька В., Семененко В., Завальнюк В. Формування індивідуальної фізичної культури студентської молоді. Здоров'я, фізичне виховання і спорт:

перспективи та кращі практики. 2021. С. 103-105. URL: [https// doi.org/10.28925/2664-2069.2021.1](https://doi.org/10.28925/2664-2069.2021.1).

89. Бібік Н. М., Бойченко Т. Є., Коваль Н. С., Манюк О. І. Основи здоров'я : підруч. для 3 класу. К. : Навч. книга, 2003. 111 с.

90. Білик Г. Література мусить сама прокладати собі дорогу. Розмова з головою ПОО НСПУ Наталією Трикаш. Рідний край. 2017. №1. С. 101-106. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Almpolt\\_2017\\_1\\_33](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Almpolt_2017_1_33).

91. Білик В. Г. Природничо-наукова підготовка майбутніх психологів у вищих навчальних закладах у контексті сучасної парадигми вищої освіти. Наукові записки Бердянського держ. пед. ун-ту. Серія «Педагогічні науки». 2017. №3. С. 112-117. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nzbdpu\\_2017\\_3\\_18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nzbdpu_2017_3_18).

92. Бело М. Концепція навчання здорового способу життя на засадах розвитку навичок. Інформ. зб. з життєвих навичок. К. : Генеза, 2005. 77 с.

93. Бернс Р. Развитие я-концепции и воспитание : учеб. пособ. для вуз. М. : Прогрес; 1986. 421 с.

94. Блистів Т. В. Організаційно-методичне забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді у закладах позашкільної освіти: дис. ...канд. наук з фіз. вих-ння і спорту: 24.00.02, К., 2019. 258 с.

95. Богданова Г. Підготовка вчителів до формування в учнів життєвих навичок. Здоров'я та фізич. культура. 2007. №9. С. 6-7.

96. Богомолова М. Н. Социально-педагогические аспекты мотивирования занятий спортом у школьников: дис...канд. пед. наук. Малаховка, 2005. 166 с.

97. Боднар І., Шевців У. Вплив інтегративного фізичного виховання на фізичну підготовленість школярів з різними рівнями функціонально-резервних можливостей. Науковий часопис нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. Вип. 5К(86)21. С. 38-41.

98. Боднар І. Р. Порівняльна характеристика ставлення учнів різних демографічних і медичних груп до уроків фізичної культури. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця, 2013. №16. С. 3-7.

99. Боднарчук Г., Тимочків М. Виховні години : 8 кл. : на допомогу клас. кер. Тернопіль : Навч. кн. – Богдан, 2006. 80 с.
100. Бойко Ю. С. Ціннісні установки до здоров'я і здорового способу життя та процес їх формування у студентської молоді. Формування компетентності індивідуального здоров'язбереження: теорія і практика в освітніх процесах. Монографія, Т. II, К., 2020, С. 80-118.
101. Бойчук Ю. Д. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: кол. монографія. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
102. Бондар А. Д., Кобзар Б. С. Навчально-виховна робота в школах-інтернатах і групах подовженого дня. 2-е вид., допов. й перероб. К. : Вища школа, 1985. 149 с.
103. Бондар Т. В., Карпенко О. Г., Дикова-Фаворська Д. М. та ін. Формування здорового способу життя молоді. К. : Укр. ін.-т соц. досл., 2005. 116 с.
104. Борисенко А. Організація і методика проведення фізкультурних хвилин і фізкультурних пауз з учнями початкових класів. Фізичне виховання в школі. 2002. С. 3.
105. Боченкова Е. В. Самоописание физического развития. Краснодар: КГАФК, 2000. 26 с.
106. Боярська Л., Овдієнко Л. Програма «Школа і здоров'я». Рідна школа. 2003. №11. С. 55-58.
107. Боярська Л., Солодова І., Котлова Ю. Досвід реалізації програми «Школа і здоров'я». Рідна школа. 2003. №11. С. 58-60.
108. Боярська Л. М., Великанова Т. В., Подлианова О. І. Значення реабілітаційного потенціалу сім'ї у реабілітації, соціалізації дітей народжених передчасно з дуже низькою або екстремально низькою масою тіла. Вісник проблем біології і медицини. 2018. Вип. 1(1). С. 316-321. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpbm\\_2018\\_1%281%29\\_\\_69](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpbm_2018_1%281%29__69).
109. Боярский А. П. Гигиенические аспекты свободного времени школьника. М. : Педагогика, 1983. 49 с.

110. Братусь Б. С., Сидоров П. Н. Психологическая клиника и профилактика раннего алкоголизма. М. : Изд-во МГУ, 1984. 143 с.
111. Брилін Б. А., Бриліна В. Л., Василенко Л. М., Марінчук Т. Т. Теоретичне узагальнення сутності понять «почуття», «емоції» у наукових дослідженнях. Особистісно-професійний розвиток майбутнього вчителя. Вінниця: «Твори», 2019. С. 23-26.
112. Бричук М. С, Дедух М. О. Гендерні особливості психологічного типу учнівської молоді в контексті диференційованого фізичного виховання. Вісник Прикарпатського університету. Серія «Фізична культура». 2019. Вип. 31. С. 20-25. URL: [https:// doi.org/ doi: 10.15330/fcult.31.20-25](https://doi.org/doi:10.15330/fcult.31.20-25).
113. Булатова М. М. Олімпійська спадщина України. К. : Олімп. літ-ра, 2017. Кн. 2. 144 с.
114. Булич Е. Г., Мурахов І. В. Валеологія. Теоретичні основи валеології. К. : ІЗМН, 1997. 224 с.
115. Бутовський А. Д. Собрание сочинений: в 4 т. К. : Олімп. літ-ра, 2009. №3. 360 с.
116. Бухановский А. О., Андреева А. С., Бухановская А. О. Зависимое поведение: клиника, динамика, систематика, лечение, профилактика: пос. для врачей. Ростов н/Д.: Феникс, 2002. 35 с.
117. Быков М. П., Гладенин В. Ф., Дмитриева Н. Ю., Захаров Н. С., Тундалева В. Г., Холодова Т. А., Шебалдов Д. А. Лечение зависимостей. Полный справочник. М. : Эксмо, 2008. С. 5.
118. Вайншток С. А. Становление новой социокультуры в нашем обществе. Педагогика и психология здоровья. М., 2003. С. 5.
119. Ван Сяофей. Особливості організації занять школярів з фізичного виховання в Китайській Народній Республіці. Засоби навчальної та науково-дослідної роботи. 2017. №49. С. 208-218.
120. Ван Цзин, Бондарь А. С. Организация физического воспитания детей и молодежи в Китайской Народной Республике. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. №5(38). С. 45-48.

121. Василенко Л. Проект паспорту кабінета «Основи здоров'я та безпеки» : зб. нормат. док. з питань формування основ здоров'я та безпеки: метод. посіб. для вчителів. Х. : Скорпіон, 2006. 204 с.
122. Василечко Л., Лущик Г., Побігуща Л. Здоров'я дитини – багатство країни : сценарій позаклас. заходу. Хімія. Біологія. 2003. №51. С. 18-21.
123. Василенко Л. Б. Основи безпеки життєдіяльності. 10 клас. Мат. до уроків. [пос. для вчителя]. Харків : Веста: Вид-во «Ранок», 2002. 208 с.
124. Васильев И. А. Роль интеллектуальных эмоций в регуляции мыслительной деятельности. Психологический журнал. 1998. №4. С. 49-60.
125. Васильков В. А. Формирование ценности здоровья и здорового образа жизнедеятельности учащихся. Ханты-Мансийск, 2003. 154 с.
126. Васічкіна О. В., Смоляр В. О. Здоровий спосіб життя як складова життєвої компетентності учнів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2007. №11. С. 221-225.
127. Васкан І. Г. Стан та перспективи вдосконалення спеціально організованої рухової активності учнів у загальноосвітніх навчальних закладах. Молодий вчений. 2017. №3.1. С. 54-57.
128. Ващенко О. та ін. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня молодшого школяра. Кам'янець-Поділ. : Абетка, 2003. 191 с.
129. Ващенко Л. С., Бойченко Т. Є. Основи здоров'я : Книга для вчителя. К. : Генеза, 2005. 240 с.
130. Венская декларация о питании и неинфекционных заболеваниях в контексте политики Здоровье-2020. Копенгаген: Европейское региональное бюро ВОЗ; 2013 ([http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0006/234384/ViennaDeclaration-on-Nutrition-andNoncommunicable-Diseasesin-the-Context-of-Health-2020-Rus.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0006/234384/ViennaDeclaration-on-Nutrition-andNoncommunicable-Diseasesin-the-Context-of-Health-2020-Rus.pdf?ua=1), по состоянию на 13 июля 2015 г.
131. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. 2-е изд. М. : Советский спорт, 2022. 333 с.



132. Виноградов П. А., Моченов В. П., Паршикова Н. В. Разработка организационно-управленческих моделей профилактики наркомании средствами физической культуры и спорта. Современный олимпийский спорт и спорт для всех. 2003. №3. С. 8.
133. Вишневский В. А. Здоровьесбережение в школе. М. : Теория и практика физической культуры, 2002. 270 с.
134. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми: ПФ «Вид-во “Університетська книга”», 2019. 467 с.
135. Віндюк А. В. Основи технології самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих-ння і спорту: 24.00.02. Львів, 2002. 18 с.
136. Власова С. В. Організаційно-методичні засади використання засобів катання на роликових ковзанах у фізкультурно-оздоровчих заняттях з учнями 5-6 класів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих-ння і спорту: 24.00.02. Дніпро, 2019. 19 с.
137. Власюк О. Деякі проблеми фізичного виховання школярів і сучасні шляхи їх розв'язання. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. №3. С. 30-33.
138. Воробйова А., Ковальова Н., Юрченко О., Ковальов В. Фітнес-тренди 2020. Спортивний вісник Придніпров'я. 2020. №1. С. 230-237. URL: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2019-1-230>.
139. Воронова В., Смоляр І. Особливості мотивації до занять спортом юних спортсменів (на прикладі баскетболу). Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2020. №1. С. 110-116. URL: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.1.110-116>.
140. Всесвітній день здоров'я – 7 квітня. Здоров'я та фізич. культура. 2007. №9. С. 19-20.
141. Гагара В. Ф. Основи гігієни фізичного виховання та спорту. Запоріжжя : ЗНТУ, 2018. 134 с.
142. Гамза Н. А., Аринчина Н. Г., Аниськова О. Е. Курение в среде спортивной молодежи. Научное обоснование физического воспитания,

спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму. Минск : БГУФК, 2016. Ч.3. С. 43-47.

143. Гарбузов В. И. Человек – жизнь – здоровье. Древние и новые каноны медицины. СПб.: Комплект, 1995. 436 с.

144. Герасимова Н. А. Интегральная технология обучения в физкультурном образовании школьников: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04. СПб, 2003. 251 с.

145. Герасимчук А. Ю., Ужеліна О. М. Формування у студентів потреб до занять фізичною культурою. Вісник Чернігівського держ. пед. ун-ту імені Т. Г. Шевченка. Чернігів: ЧДПУ, 2006. Вип. 35. С. 440-442.

146. Герман О. Мандрівка країною здоров'я : гра-подорож. Початк. освіта. 2005. №46. С. 17-19.

147. Гіжевський В. Формування здорового способу життя серед підлітків і молоді. Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні. Житомир: ЖДПУ, 2002. С. 179-182.

148. Гиппократ. О здоровом образе жизни. Гиппократ. Избранные книги. М., 1936. С. 217.

149. Главник О. Літо для дитини. К. : Главник, 2006. 351 с.

150. Глоба Г. В. Здоров'яформувальна технологія спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів закладів вищої освіти: дис. ... канд. наук з фіз. вих-ння і спорту: 24.00.02. Запоріжжя, 2018. 244 с.

151. Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2004 ([http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy\\_russian\\_web.pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_russian_web.pdf), по состоянию на 13 июля 2015 г.

152. Глобальный план действий по профилактике и контролю неинфекционных заболеваний на 2013–2020 г. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2013 ([http://www.who.int/cardiovascular\\_diseases/15032013\\_updated\\_revised\\_draft\\_action\\_plan\\_russian.pdf](http://www.who.int/cardiovascular_diseases/15032013_updated_revised_draft_action_plan_russian.pdf), по состоянию на 13 июля 2015 г.

153. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2010 ([http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789244599976\\_rus.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789244599976_rus.pdf), по состоянию на 13 июля 2015 г.

154. Гогоняц С. Ю., Кива В. Ю., Ключко А. О., Кравченко Ю. В., Мусієнко А. П., Руденко Є. Г., Салам О. А., Судніков Є. О., Тищенко М. Г., Хорошилова С. Ю., Шапран О. О. Використання технологій дистанційного навчання в освітньому процесі: мет. реком. К. : НУОУ ім. Івана Черняхівського; 2020. 41 с.

155. Гогоняц С. Ю., Миколайчук Р. А., Кучерявий А. О., Даценко І. П., Новікова І. В., Дибя І. О., Судніков Є. О., Кива В. Ю., Дрозд Ю. С. Організація та використання технологій дистанційного навчання. К. : НУОУ; 2017. 124 с.

156. Голов В. А. Физическая культура и спорт как профилактическое средство предупреждения правонарушений молодежью Республики Коми. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. №3. С. 11-14.

157. Головатий Н. Ф. Социология молодежи : курс лекцій. К. : МАУП, 1999. 224 с.

158. Гончарова Н. Соціально-педагогічні передумови розробки концепції здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання школярів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018. №2. С. 61-6. URL: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2018.2.61-66>.

159. Гончарова Н. М. Концептуальні підходи здоров'яформуючої діяльності в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Український журнал медицини, біології та спорту. 2018. 6(15): 334-338. URL: <https://doi.org/10.26693/jmbs03.06.334>.

160. Гончаренко О. В., Полянничко А. О. Гендерне виховання хлопців та шляхи його оптимізації. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 5: Педагогічні науки: реалії та перспективи; 2019. Вип. 71. С. 74-78. URL: <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2019.71.18>.

161. Гордійчук В. І., Чижик В. В. Факультативні заняття з фізичної культури для учнів 5-9 класів сільських шкіл : метод. посіб. для вчителів загальноосвітніх шкіл та тренерів. Луцьк : Твердиня, 2012. 35 с.
162. Горащук В. Теоретичні підходи до формування культури здоров'я школярів. Безпека життєдіяльності. 2005. №5. С. 58-61.
163. Гордон І. Здоров'я наших дітей: Про санепідеблагополуччя у школах. Директор школи. 2001. №8. С. 7-11.
164. Горностая П. П. Війна ідентичностей: хто кого. Міжгрупова взаємодія в умовах війни: ідентичності, картини світу, долання травми: Мат. круглого столу нац. акад. пед. наук України, Інститут соц. та політ. психології, Асоціація політ. психологів України. К. : Талком, 2022. С. 12-16.
165. Грецьких В. М. Основи здоров'я. 3 клас: Плани-конспекти уроків. Харків: Веста: Вид-во «Ранок», 2006. 26 с.
166. Грибан Г. П. Навчальна програма з фізичного виховання для студентів основного навчального відділення аграрних вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації. Житомир: Вид-во «Рута», 2012. 40 с.
167. Гущина Т. Н. Я и мои ценности... : тренинговые занятия для развития социальных навыков у старшеклассников. М. : АРКТИ, 2008. 128 с.
168. Давудов Д. Слагаемое здорового и счастливого образа жизни. Книга первая. Винница : Новая Книга, 2011. 392 с.
169. Данило С., Данило М. Особливості професійно-педагогічної діяльності учителя фізичної культури і його готовність до роботи з фізичного виховання. Молодий вчений, 2017. №3.1(43.1). С. 124-127.
170. Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року. Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-п#Text>.
171. Денисова Л.В., Хмельницкая И.В., Харченко Л.А. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте. К. : Олимп. лит-ра, 2008. 127 с.

172. Дєдх М. О. Гендерний підхід до формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді у процесі фізичного виховання: дис. ... канд. наук з фіз. вих-ння і спорту: 24.00.02. К., 2021. 280 с.

173. Диагностика здоровья. Психологический практикум. Под ред. проф. Г. С. Никифорова. Спб. : Речь, 2007. 950 с.

174. Добірка сценаріїв, присвячених пропаганді здорового способу життя. Шк. 6-ка. 2003. №11. С. 49-110.

175. До Кеон Ву. Управление физической подготовкой в странах Дальневосточной Азии : автореф. дисс. ... канд. пед. наук: СПб.; 2000. С. 11-14.

176. Доклад о состоянии здравоохранения в Европе. Курс на благополучие: Всемирная организация здравоохранения; 2012. <http://www.euro.who.int/ru/publications/abstracts/european-healthreport-2012-charting-the-wayto-well-being-the.-executivesummary>.

177. Долбишева Н. Г. Теоретико-методичні основи формування знань про фізичне здоров'я в системі фізичного виховання у старшокласників: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих-ння і спорту: 24.00.02. Київ, 2006. 21 с.

178. Дрибинский П. Л. Педагогические условия формирования ценностного отношения к здоровью у детей младшего и среднего школьного возраста: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.01. Смоленск, 2009. 18 с.

179. Дубогай О., Євтушок М. Зміст та результативність шкільної інноваційної діяльності в системі здоров'язберігаючих технологій. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк : РВВ «Вежа» ВНУ ім. Лесі Українки, 2008. №1. С. 36-40.

180. Дубогай О. Д., Тимошенко О. В., Бережна Т. І. Впровадження здоров'язберезувальної технології «Навчання у русі» в систему освіти учнів початкових класів. Луцьк : Вежа-Друк, 2019. 139 с.

181. Дутчак М. В., Андреева Е. В., Благій О. Л. Теоретические основы оздоровительно-рекреационной двигательной активности разных групп населения Украины. Мат. XXII Междунар. научного конгресса «Олимпийский спорт и спорт для всех». Тбилиси, 2018. С. 117-121.

182. Єдинак Г., Галаманжук Л., Ключ О., Скавронський О., Гуска М. Функціональний статус дівчаток із різними соматотипами під час навчання в основній школі. Вісник Прикарпатського ун-ту. Серія «Фізична культура». 2019. 31:49-55. URL: <https://doi.org/10.15330/fcult.31.49-55>.
183. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя. Суми : Універс. книга, 2010. 127 с.
184. Єлісеєва Д. С. Інноваційна технологія зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку в процесі самостійних занять фізичним вихованням : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих-ння і спорту: 24.00.02. Дніпро; 2016. 22 с.
185. Єресько О. Особливості змісту шкільного предмета «Основи здоров'я». Безпека життєдіяльності. 2005. №2. С. 56-59.
186. Єресько О. Методичні рекомендації щодо вивчення предмета «Основи здоров'я». Здоров'я та фізич. культура. 2005. №6. С. 13-15.
187. Єресько О., Яценко С. Книга вчителя біології, природознавства, основ здоров'я: Довідк. мат. для організації роботи вчителя. 2-е вид., допов. Х. : Торсінг плюс, 2006. 368 с.
188. Эриксон Э. Г. Эдентичность: юность и кризис. М.: МПСИ, 2006. 352 с.
189. Єрмаков І. Життєтворчий потенціал реабілітаційної педагогіки. Гірська школа українських Карпат. 2019. №21. С. 34-38.
190. Жабокрицька О. В. Педагогічні умови виховання основ здорового способу життя підлітків у позакласній діяльності: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих-ння і спорту: 24.00.02. Кіровоград; 2003. 20 с.
191. Жаров Л. В. Человеческая телесность: философский анализ. Ростов-на-Дону : Изд-тво рост. ун-та, 1998. 128 с.
192. Жданова О., Чеховська Л., Фляк А. Фізичне виховання в школах країн Європи. Молода спортивна наука України. 2015. Вип. 2. С. 311-319.
193. Железняк Ю. Д., Минбулатов В. М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». М. : Изд-кий центр «Академия», 2004. 272 с.

194. Живите долго и с наслаждением. Как всегда оставаться здоровым, активным и привлекательным. Медицинские советы : пер. с нем. / уклад. Р. Клатт. Либідь, 2004. 244 с.
195. Жуков М. Н. Подростковая преступность и ее профилактика средствами физической культуры и спорта. Теория и практика физической культуры. 2005. №3. С. 53-55.
196. Забурдаева М. Н. Организация и управление учебными планами и программами по физическому воспитанию в странах Востока (Республика Корея, Китай, Япония). Педагогика и психология, теория и методика обучения. 2006. С. 182-184.
197. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : кол. монографія за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
198. Закон України «Про освіту» №1060-ХІІ із змінами від 11 червня 2017 р.
199. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». <http://www.rada.gov.ua>
200. Закон України «Про освіту». Відомості Верховної ради України. 2019. № 2657-VIII. 2661 – VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.
201. Закон України «Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків». Відомості Верховної Ради. 2018. №5. 35 с.
202. Закопайло С. Компоненти здорового способу життя старшокласників. Фізичне виховання в школі. 2001. №3. С. 52-53.
203. Залетаев И. П. Здоровый образ жизни и профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта. Теория и практика физической культуры. 2005. №2. С. 64-69.
204. Залковська В., Суська О., Павлючок Я. Українські народні традиції здорового способу життя: Засідання клубу «Краяни». Краєзнавство, географія, туризм. Жовтень 2003. №38. С. 1-5.
205. Запорожченко В. Г. Образ жизни и вредные привычки. М. : Медицина, 1984. 32 с.

206. Захожий В., Дикий О. Особливості фізичного розвитку та фізичної підготовленості старшокласників. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2016. №3(35). С. 53-59.

207. Здоров'я – 2020: основи Європейської політики в підтримку дій держави і суспільства в інтересах здоров'я і благополуччя. [Електронний ресурс]. Режим доступу <http://www.ue-edu.org/ua/euedu/.html>.

208. Зубалій М., Закопайло С. Складові здорового способу життя. Завуч. Липень 2000. №20-21. С. 29.

209. Зубрицкий А. Н. О табакокурении. М., 1994. 35 с.

210. Зубченко М. Запрошуємо до діалогу: посіб. для підлітків 11-14 рр. К. : Богдана, 2003. 127 с.

211. Иванов В. Д., Салькова Н. А. Особенности физической культуры и спорта в странах Азии. Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2017. №2(1). С. 32-35.

212. Иванов В. С. Основы математической статистики. М. : Физ-ра и спорт, 1990. 176 с.

213. Иванова Т. В. Біомедичний та соціологічний підходи до психічного здоров'я. Вісник нац. техн. ун-ту України «Київський політехнічний інститут». Політологія. Соціологія. Право. 2019. №1. С. 21-25. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKPI\\_soc\\_2019\\_1\\_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKPI_soc_2019_1_5).

214. Иванца Н. Н. Лекции по наркомании. М., 2001. 344 с.

215. Иващенко Л. Я., Благий А. Л., Усачев Ю. А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. К. : Наук. світ, 2008. 198 с.

216. Изаак С. И., Панасюк Т. В., Тамбовцева Р. В. Физическое развитие и биоэнергетика мышечной деятельности школьников: монография. Москва-Орел : Изд-во ОРАГС, 2005. 224 с.

217. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. СПб.: Изд-во «Питер», 2021. 512 с.

218. Исаев Ю. Путь к здоровому образу жизни. Берлин, 2002. 195 с.



219. Іванашко О. Є. Психологічний аналіз усвідомлення здорового способу життя дітьми дошкільного віку: дис. ... канд. пед. наук: 19.00.07. Луцьк, 2001. 210 с.
220. Ільченко С. Мотивація до занять спортом і відвідування занять з фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017. №1. С. 15-19.
221. Іщенко О. С. Формування мотивації підлітків до занять фізичною культурою в умовах навчально-виховного процесу загальноосвітньої школи: дис. ... канд. наук з фіз. вих-ння і спорту: 24.00.02, К., 2015. 265 с.
222. Кабан Л. В. Формувальне оцінювання навчальних досягнень учнів у новій українській школі. Народна освіта [електронне наукове фахове видання]. 2017. №1(31). Режим доступу : [https://www.narodnaosvita.kiev.ua/?page\\_id=4471](https://www.narodnaosvita.kiev.ua/?page_id=4471).
223. Кабачков В. А., Тюленьков С. Ю., Чебураев В. С., Куренцов В. А., Петров В. К. Концепция профилактики наркомании среди детей, подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта. Вестник спортивной науки. 2003. №1. С. 44-47.
224. Казначеев В. П. Теоретические основы валеологии. Новосибирск: Наука, сиб. отд-ние, 1993. 121 с.
225. Калишевич С. Ю., Малинина Е. В., Юсупов В. В. Социальные и биологические механизмы наркозависимого поведения. СПб. 2008. С. 43-46.
226. Канівець С. Сценарій спортивного свята «День здоров'я». Фізич. виховання в шк. 2003. №3. С. 25-26.
227. Качан О. А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навч.-метод. пос. Слов'янськ: Витоки, 2017. 138 с.
228. Кашуба В., Гончарова Н. Засади здоров'яформуючої діяльності дітей молодшого шкільного віку в контексті сучасних освітніх інновацій. Молод. наук. вісник Східноєвр. нац. ун-ту імені Лесі Українки. 2018. №31. С. 52-59.

229. Кашуба В. Із досвіду використання фітнес-технологій, спрямованих на корекцію тілобудови людини. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. №1. С. 131-138.

230. Кенсицька І. Л. Формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання: дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02, К., 2017. 278 с.

231. Кириленко Н.М., Травкіна Л.П., Романенко К.С., Коломійченко А.А. Впровадження нового державного стандарту в початковій школі: практичний аспект. Молодий учений. 2018. №2.1(54.1). С. 47-50.

232. Кобута І. Спільна діяльність школи, сім'ї, правоохоронних органів, медичних установ, спрямована на профілактику та подолання шкідливих звичок та захворювання на СНІД. Позакласний час. 2000. №3. С. 8.

233. Коваль Н. А. Теоретические основы изучения духовности личности. М., 1997. 64 с.

234. Коваль Л. Г., Зверева І. Д., Хлебик С. Р. Соціальна педагогіка. Соціальна робота. К. : ІЗМН, 1997. 392 с.

235. Ковалев Л. Н. Спорт в семейном воспитание детей. М., 1999. 328 с.

236. Коваленко Л. «За здоровый образ жизни» : сценарий проведения «круглого стола». Школ. биб-ка. 2006. №2. С. 44-52.

237. Ковтун А., Шипіло Т. Формування мотивації до здорового способу життя в процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. №1. С. 143-147.

238. Кожедуб Т. Г. Інноваційна технологія теоретичної підготовки у фізичному вихованні учнів середньої школи: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих-ння і спорту: 24.00.02. Дніпро, 2014. 21 с.

239. Козлова Т. В., Рябухина Т. А. Физкультура для всей семьи. М. : Физ-ра и спорт, 1988. 463 с.

240. Колесов Д. В. Предупреждение вредных привычек школьников. М. : Педагогика, 1982. 176 с.

241. Колесов Т. В. Антинаркотическое воспитание. М., 2001. 192 с.

242. Колесов А. В., Турцевич С. В. Наркотизм: сущность и профилактика. М. : Знание, 1988. С. 3.
243. Комарова Н. М., Зінченко А. Г., Дикова-Фаворська Д. М. та ін. Формування здорового способу життя : активна участь молоді. К. : Укр. ін-т соц. досл., 2005. 88 с.
244. Кон И. С. Психология ранней юности. М. : Просвещение, 1989. 254 с.
245. Кон И. С. Сексуальность и культура. СПб : Алтейя, 2000. 104 с.
246. Конвенція ООН про права дитини. К. : АТ «Столиця», 1997. 32 с.
247. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді (наказ МОН України № 605 від 21.07.2004 р.).
248. Концепція виховання дітей та молоді в національній системі освіти. Інформаційний збірник Міністерства освіти України. 1996. №13. С. 2-15.
249. Корінчак Л. М. Стан сформованості навичок здорового способу життя в учнівській та студентській молоді. Формування компетентності індивідуального здоров'язбереження: теорія і практика в освітніх процесах: моногр., Т. II, К., 2020, С. 118-155.
250. Костенко Л. Д. Теорія і практика розвитку позашкільної освіти в Україні (друга половина ХХ – початок ХХІ століття): дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01. Кропивницький, 2021. 567 с.
251. Костюкевич В. М., Воронова В. І., Шинкарук О. А., Борисова О. В. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність 017 Фізична культура і спорт): навч. пос. Вінниця: ТОВ «Нілан». ЛТД, 2016. 554 с.
252. Корчагін М. В., Ольховий О. М., Баркатов І. В. Система дистанційного навчання керівників форм фізичної підготовки. Український журнал медицини, біології та спорту. 2019. №4(5). С. 390-394. URL: <https://doi.org/10.26693/jmbs04.05.390>.
253. Красоткіна Н. Здоров'я – всьому голова : Сценарій свята. Розкажіть онуку. 2003. №25. С. 21-22.

254. Красоткіна Н. Г. Виховні заходи.1-4 класи. Тернопіль: Мандрівець, 2005. 256 с.
255. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є. Предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання. [1-ше вид. перероб. та доп.]. К. : «Олимп. лит-ра», 2017. Т.1. С. 13-34.
256. Круцевич Т. Ю., Трачук С. В. Рухова активність і здоров'я дітей та підлітків. Теорія і методика фізичного виховання. [2-ге вид. перероб. та доп]. К. : «Олимп. лит-ра». 2017. Т.2. С. 9-29.
257. Круцевич Т., Трачук С. Нормативні основи сучасної системи фізичного виховання різних груп населення України. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. №1. С. 184-188.
258. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю. Характерні відмінності у виборі факторів здорового способу життя як складових індивідуальної фізичної культури сучасних школярів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2018. 6(68):10-15. URL: <https://doi.org/10.15391/snsv.2018-6.002>.
259. Круцевич Т. Ю., редактор. Теорія і методика фізичного виховання. К. : Олимп. літ-ра, 2017. Т.2. 392 с.
260. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю. Гендерні відмінності ієрархічної структури ціннісних орієнтацій школярів різних вікових груп. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2018. №3(43). С. 144.
261. Круцевич Т., Марченко О. Сучасний стан фізичного виховання учнівської молоді. Гендерний аспект. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021. №4. С. 30-36. URL: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.4.30-36>.
262. Круцевич Т. Ю., Нападій А. П., Трачук С. В. Періодизація фізичної підготовки школярів в умовах навчального процесу. Спортивний вісник Придністров'я. 2014. №1. С. 60-67.
263. Круцевич Т. Ю. Концепция системы физического воспитания в общеобразовательных школах. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2015. №2. С. 72.

264. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю., Захарченко М. О. Врахування гендерного підходу в процесі занять з фізичного виховання учнівської молоді. Фізична культура і спорт: досвід та перспективи. 2017. №3.1 березень (43.1). С. 180-183.

265. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю. Структура моделі ціннісних орієнтирів індивідуальної фізичної культури школярів різних вікових груп. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2018. №5(67). С. 5-10. URL: <https://doi.org/10.15391/snsv.2018-5.001>.

266. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю. Гендерні особливості самоопису фізичного розвитку школярів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015. №12. С. 56-60.

267. Круцевич Т., Марченко О. Моделі ціннісних орієнтацій у поведінкових характеристиках особистості школярів різних вікових груп. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. №2. С. 57-64.

268. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. К. : Олим. лит-ра, 1999. 230 с.

269. Круцевич Т. Ю., Бакіко І. В. Адекватність самооцінки фізичного розвитку за показниками фізичної підготовленості школярів 5-их та 11-их класів. Вісн. нац. ун-ту «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія: «Педагогічні науки». 2020. №10(166). С. 30-37. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.4505751>.

270. Кузь Ю. С. Організаційно-педагогічні умови фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи у природному середовищі: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих-ння і спорту: 24.00.02. Івано-Франківськ, 2011. 20 с.

271. Кузьменко І. О. Розвиток координаційних здібностей школярів середніх класів з урахуванням функціонального стану сенсорних функцій: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих-ння і спорту: 24.00.02. Харків, 2013. 21 с.

272. Кузьмінська О. В., Червона М. С. Значення раціонального харчування для підтримки здоров'я молоді. К. : Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, Укр. ін-т соц. дослідж., 2004. 128 с.

273. Кузьомко Л. М., Приймак С. Г., Кондратенко П. Б. Фізична підготовленість учнів загальноосвітніх шкіл. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2007. №8. С. 73-75.

274. Колумбет О. М. Теорія і методика фізичного виховання. Опорні схеми: Навч.-метод. пос. К. . РВУФК. 128 с.

275. Кучма В. Р. Научные основы гигиены и охраны здоровья детей и подростков (к 60-летию Института гигиены и охраны здоровья детей и подростков). Росс. педиатрический журнал. 2019. №22(2). С. 116-121. URL: <https://doi.org/10.18821/1560-9561-2019-22-2-116-121>.

276. Кучма В. Р., Сафонкина С. Г., Молдованов В. В., Кучма Н. Ю. Гигиена детей и подростков в современной школьной медицине. Гигиена и санитария. 2017. №96(11). С. 1024-28.

277. Лазаренко М. Г. Формування рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Чернігів; 2015. 21 с.

278. Лактионова Г. М. Актуальные проблемы социализации девушек-подростков. Укр. гос. центр соц. служб для молодежи: Киевский молодежный центр «ВЕГА», 1995. 104 с.

279. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. М. : Советский спорт, 2008, 244 с.

280. Ланда Б. Мониторинг физического развития и физической подготовленности школьников. Народное образование. 2008. №8. С. 118-124.

281. Лачина Е. В. Исторический обзор основных направлений государственной политики Республики Корея в области физической культуры и спорта. Вестник Моск. гос. лингв. ун-та. 2013. №22. С. 134-145.

282. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. М. : Политиздат; 1975. 304 с.

283. Лещенко Г. А. Деякі аспекти системи шкільного фізичного виховання. Наукові записки. Серія «Педагогічні науки». Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2001. №32. С. 94-96.
284. Лисак В. М. Вивчення ціннісних орієнтацій до занять фізичними вправами у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. вих-ння і спорту. 2009. №7. С. 92-95.
285. Листопад О. А. Педагогічні проблеми антинаркотичної та антиалкогольної виховної роботи. Охорона дитинства. 2001. С. 92-99.
286. Лисяк В. М. Формування інтересу до занять фізичною культурою та спортом у школярів 6-11 класів: дис. ... канд. наук з фіз. вих-ння і спорту: 24.00.02. Харків, 2006. 211 с.
287. Личко А. Е. Подростковая психиатрия: рук-во для врачей. Ленинград: Медицина, 1985. 416 с.
288. Лях В. И. Обзор концепций, определяющих физическое воспитание в общеобразовательных школах Европы, – немецкий взгляд. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. М., 2010. №1. С. 27-50.
289. Ляшенко О. І. Пріоритети розвитку української школи в умовах реформування освіти [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://journals.uran.ua/index.php/2307-4507/article/view/94490>.
290. Мазуренко Л. Формування навичок здорового способу життя у молодших школярів в позакласний час. К. : Шк. світ, 2008. 128 с.
291. Маєвський М. Формування фізичної культури особистості як головна мета фізичного виховання студентської молоді. Зб. наук. пр. Уман. держ. пед. ун-ту. 2019. Вип.2. С. 62-68.
292. Маєвський М. І. Ціннісні орієнтації у сфері фізичної культури і спорту студентів педагогічних спеціальностей: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Умань, 2016. 251 с.
293. Мазепкіна О. Негативні явища у дитячому та молодіжному середовищі. Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні. 2002. С. 182-184.

294. Макарова Г. А. Проблема риска внезапной смерти при занятиях физической культурой и спортом (обзор литературы). Вестник спортивной медицины России. 1992. №1. С. 18-22.

295. Макеева А. Г. Педагогическая профилактика наркотизма школьников. М. : Просвещение, 2005. 64 с.

296. Макеева А. Г. Педагогическая профилактика наркотизма в школе. М. : 1999. 230 с.

297. Максименко А. М. Основы теории и методики физической культуры. М., 2001. №2. 319 с.

298. Мандюк А. Рівень залученості дітей та підлітків до різних форм рухової активності в Україні та країнах членах Active Healthy Kids Global Alliance. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2018. №3(65). С. 42-47. URL: <https://doi.org/10.15391/snsv.2018-3.007>.

299. Маринич В. Л. Інноваційні підходи в організаційному забезпеченні фізкультурно-оздоровчої роботи у позашкільних навчальних закладах: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих-ння і спорту: 24.00.02. Київ, 2014. 20 с.

300. Марченко О. Ю. Вплив занять спортом на формування загальних життєвих та ціннісних орієнтацій студентів ВНЗ. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту. 2011. №3. С. 109-111.

301. Марченко О. Ю., Приходько В. В., Малий В. В. Креативна валеологія. Концепція і педагогічна технологія формування студентів як будівничих власного здоров'я. Полтава: РВВ ПУЕТ, 2011. 251 с.

302. Марченко О. Ю. Гендерні особливості самоопису фізичного розвитку школярів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2016. №1. С. 37-41.

303. Марченко О. Вікові та гендерні особливості формування цінностей індивідуальної фізичної культури школярів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018. №3. С. 80-87.



304. Марченко О. Ю. Теоретико-методологічні основи гендерного підходу до формування асксіологічної значущості фізичної культури у школярів: дис. д-ра наук з фіз. вих-ння та спорту: 24.00.02. К., 2019. 590 с.
305. Маслоу А. Самоактуалізація. Психологія личности. М. : Изд-во МГУ, 1982. 108 с.
306. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. М. : Спорт, 1991. 270 с.
307. Матяш В., Овчаренко С., Яковенко А., Соловей Д. Аналіз атаквальних дій команди «СК Дніпро-1» U-21 у чемпіонаті України з футболу. Спортивний вісник Придніпров'я. 2022;3:182-188. URL: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-3-182>.
308. Маюров А. Н. Антиалкогольное воспитание: пособие для учителя. М. : Просвещение, 1987. 189 с.
309. Медведев В. А. Физическое воспитание студентов как фактор физического оздоровления нации. Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации. Минск : БГУФК, 2009. 214 с.
310. Мединський С. В. Ківерник О. В. Використання досвіду США з організації оздоровчої рухової активності в Україні. Молодий вчений. 2017. №3.1(43.1). С. 210-213.
311. Метод оцінки рівня рухової активності дітей шкільного віку. МОЗУ. Патентна розробка. 2011. Режим доступу: [http://www.health.gov.ua/www.nsf/16a436f1b0cca21ec22571b300253d46/395c983256d59ed5c225828400319b27/\\$FILE/Inf\\_lys\\_42-2011.pdf](http://www.health.gov.ua/www.nsf/16a436f1b0cca21ec22571b300253d46/395c983256d59ed5c225828400319b27/$FILE/Inf_lys_42-2011.pdf).
312. Методичні рекомендації щодо викладання фізичної культури у 2019/2020 навчальному році (Наказ МОН України від 01.07.2019 р. № 1/11-59660).
313. Микитюк І., Князев В. Спорт, краса, здоров'я, дружба : родинно-спортивне свято. Позаклас. час. 2001. №25. С. 23-25.

314. Мирошниченко Н. А. Проблеми жіночої наркоманії. Актуальні проблеми політики. Одеса : Юрид. літ-ра, 2000. 452 с.

315. Михно Я. С. Фізичне виховання молодших школярів на основі застосування засобів йога-аеробіки: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих-ння та спорту: 24.00.02. К., 2017. 20 с.

316. Москаленко Н., Демідова О., Бодня В. Вплив занять спортивними танцями на фізичний стан дітей молодшого шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. №1. С. 205-208. URL: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2019-1-105>.

317. Москаленко Н. В., Яковенко А. В., Сидорчук Т. В. Фізичне виховання школярів у зарубіжних країнах (XX ст. – початок XXI ст.): монографія. Дніпро : Інновація, 2020. 220 с.

318. Москаленко Н., Яковенко А., Овчаренко С. Передумови розвитку сучасної системи фізичного виховання школярів у Сполучених Штатах Америки. Спортивний вісник Придніпров'я. 2022. №3. С. 105-112. URL: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-3-105>.

319. Москаленко Н., Кошелева О., Татарченко Л., Рузанов В., Максимов А. Особливості впливу рухової активності на психофізичний стан здобувачів вищої освіти. Спортивний вісник Придніпров'я. 2022. №2. С. 45-56. URL: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-2-045>.

320. Москаленко Н., Торбанюк Г. Інноваційні підходи до залучення школярів і студентів до рухової активності. Спортивний вісник Придніпров'я, 2019. №2. С. 115-121. URL: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2019-1-115>.

321. Москаленко Н., Пічурін В., Гвоздак А. Психофізична підготовка здобувачів інженерних спеціальностей у процесі фізичного виховання. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. №2. С. 81-86.

322. Москаленко Н. В., Корж Н. Л., Єлісеєва Д. С. Організація самостійних занять з фізичного виховання учнівської та студентської молоді: монографія. Дніпро : Інновація, 2017. 200 с.

323. Москаленко Н., Решетилова В., Михайленко Ю. Сучасні підходи щодо підвищення рухової активності дітей шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. №1. С. 203-208.

324. Москаленко Н., Полякова А., Торбанюк Г. Інтегроване навчання у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку. Вісник Прикарпатського університету. Серія «Фізична культура». 2019. Вип. 31. С. 90-97. URL: <https://doi.org/10.15330/fcult.31.90-97>.

325. Москаленко Н., Круцевич Т., Пангелова Н. Теоретичні аспекти проблеми контролю та оцінки навчальних досягнень школярів з фізичної культури. Спортивний вісник Придніпров'я. 2021. №2. С. 101-110. URL: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2021-2-101>.

326. Навчання здоровому способу життя на засадах розвитку навичок через систему шкільної освіти : оцінка ситуації. М-во України у справах сім'ї, дітей та молоді; Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді; Предст-цтво дит. фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні. К., 2004. 108 с.

327. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М. : Владоспресс, 2002. 240 с.

328. Науково-методична конференція «Шляхи збереження і зміцнення здоров'я». Рівне, 2018. 196 с.

329. Наумко Ю. С. Розвиток спортивної інфраструктури як дієвий інструмент впровадження соціальної політики в регіоні. Інфраструктура ринку : електронний фаховий науково-практичний журнал. 2019. №37. С. 523-529. URL: <https://doi.org/10.32843/infrastruct37-76>.

330. Національна доктрина розвитку освіти України в XXI ст. Освіта України. 2002. 33 с.

331. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>

332. Неведомська Є. О. Педагогічні аспекти вдосконалення професійної підготовки фахівців фізичного виховання та спорту. Молодий вчений. 2018. №4.3(56.3). С. 60-64.

333. Немов Р. С. Общая психология в 3 т. Том II в 4 кн. Книга 4. Речь. Психические состояния: учебник и практикум для вузов. 6-е изд., перераб. и доп. М. : Изд-во Юрайт, 2022. 243 с. URL: <https://urait.ru/bcode/490624> (дата обращения: 03.11.2022).

334. Нестеров А. А., Забурдаева М. Н. Цели и содержание физического воспитания учащихся общеобразовательных школ стран Азии (Япония, Корея, Китай). Физическая культура. 2006. №6. С. 58-61.

335. Нечаева А. Б. Семья и спорт. М., 1998. 376 с.

336. Нечитайло Ю. М., Мабрук Бен Отмен. Хроноритми дихальної системи та їх особливості у дітей з гострими обструктивними бронхітами. Міжнар. журнал педіатрії, акушерства та гінекології. Липень-вересень 2021. №14,1. С. 91-93.

337. Никифоров Г. Психология здоровья: восточная традиция. СПб., 2019. 128 с.

338. Никифоров Г. С. Психология здоровья: учебник для вузов. СПб.: Питер, 2003. 274 с.

339. Нова українська школа: основи Стандарту освіти ; за заг. ред. М. Товкало. Львів, 2016. 64 с.

340. Нова українська школа: poradnik для вчителя ; за заг. ред. Бібік Н. М., К. : ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2017. 206 с.

341. Новая философская энциклопедия. М. : Мысль, 2010. Т. 3. 145 с.

342. Ображей О. Є. Технологія прискороного навчання плавання молодших школярів в умовах літніх оздоровчих таборів: дис. ... канд. наук з фіз. вих-ння та спорту: 24.00.02. Луцьк, 2021. 312 с.

343. Ображей О. Є. Характеристика програм фізкультурно-оздоровчої роботи в літньому таборі. Фізична активність і якість життя людини : Мат.

Міжнар. наук. конф. м. Луцьк, 14-16 червня 2017 р. / Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2017. С. 55.

344. Олещук В. Характеристика мотивів навчальної діяльності учнів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2002. №1. С. 279-281.

345. Олиференко Л. Я., Шульга Т. И., Дементьева И. Ф. Социально-педагогическая поддержка детей группы риска. М. : Изд-ский центр «Академия», 2002. 256 с.

346. Онуфрійчук С. Формування негативного ставлення до шкідливих звичок. Освіта. Технікуми. Коледжі. 2004. №4(10). С. 81-83.

347. Оржеховська В. М. Профілактика правопорушень серед неповнолітніх. К., 1996. С. 158-159.

348. Оржеховська В. М., Єжова О. О. Здоровий спосіб життя. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А.О. Макаренка, 2010. 188 с.

349. Оржеховська В. М., Чабаненко Ю. А. Духовність і здоров'я. Черкаси. 2007. 216 с.

350. Оржеховська В. М., Хілько Т. В., Кириленко С. В. Посібник з самовиховання. К. : Інститут змісту і методів навчання, 1996. 192 с.

351. Оржеховська В. М. Проблеми освіти: наук.-метод. зб. К. : Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, 2006, С. 2-7.

352. Оржеховська В. М. Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя дітей і молоді. К., 2002. 376 с.

353. Осадчая Т. Ю., Максименко И. Г. Физическое воспитание школьников США. К. : Олимп. лит-ра, 2008. 144 с.

354. Павленко Н., Махнюк В. Гігієнічна оцінка стану забезпеченості дитячого населення України закладами загальної середньої освіти у сільських та міських населених пунктах. Молодий вчений. 2020. №7(83). С. 122-127. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-7-83-27>.

355. Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини : монографія. Львів : ЛДУФК, 2016. 356 с.

356. Пальчук М. Б. Контроль фізичного розвитку учнів при переході з середньої до старшої школи в умовах навчального процесу з фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих-ння та спорту: 24.00.02. К., 2014. 20 с.

357. Пангелова Н. Ю., Власова С. Зарубіжний досвід організації фізичного виховання в загальноосвітніх школах. Спортивний вісник Придніпров`я. 2017. №1. С. 215-221.

358. Пангелова Н. Є., Круцевич Т. Ю., Данилко В. М. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури: навч. посіб. Переяслав-Хмельницький; 2018. 454 с.

359. Парижская декларация. Общевропейское совещание высокого уровня по вопросам транспорта, здоровья и окружающей среды, Париж, Франция, 14-16 апреля 2014 г. Европейская экономическая комиссия Организации Объединенных Наций, Европейское региональное бюро ВОЗ ([http://www.unesco.org/fileadmin/DAM/thepep/documents/D%C3%A9claration\\_de\\_Paris\\_RU.pdf](http://www.unesco.org/fileadmin/DAM/thepep/documents/D%C3%A9claration_de_Paris_RU.pdf), по состоянию на 13 июля 2015 г.

360. Петрова І. В. Проектування в соціально-культурній сфері: навч. пос., К. : Вид-во КНУКіМ, 2007. 372 с.

361. Підсумки щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України у 2017-2020 роках (Назва з сайту). Режим доступу: <https://mms.gov.ua/fizichna-kultura/ocinyuvannyaafizichnoyi-pidgotovlenosti-naselennya/pidsumkishchorichnogo-ocinyuvannya>

362. Подгорна В. В., Дроздова, К. В. Особливості діяльності вчителя фізичної культури в умовах нової української школи. Вісник нац. ун-ту «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія «Педагогічні науки», 2019. №1(157). С. 147-151. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.2622476>.

363. Пилоян Р. А. Мотивация спортивной деятельности. М. : ФиС, 1984. 104 с.

364. Плахтій П., Страшко С., Підгорний В. Вікова фізіологія і валеологія : лаборатор. практикум. Кам'янець-Поділ. : Абетка, 2006. 207 с.

365. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. К. : Олимп. лит-ра, 2015. Т. 2. 770 с.

366. Погорелова С. М., Тетьоркіна В. А. Я і Україна. Навколишній світ: Матеріали до уроків у 2 класі. Харків : Веста: Вид-во «Ранок», 2002. 36 с.

367. Польова А., Климок Я., Ханіна Т., Галевич В. Молодь за здоровий спосіб життя. Проблеми формування здорового способу життя. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2007. С. 50-52.

368. Попов М. Технологія антиалкогольного виховання в сучасній школі. Рідна школа. 2005. №9/10. С. 22-24.

369. Популяризация физической активности в секторе образования. Текущая ситуация и положительный опыт государств-членов Европейского союза в Европейском регионе ВОЗ. 2018. Режим доступа: [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0007/398995/EducationFactsheet\\_RUS.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0007/398995/EducationFactsheet_RUS.pdf?ua=1).

370. Правові системи НАУ: НАУ-Online. Режим доступу до сайту: <http://www.zakon.nau.ua/doc/?uid=1082.225.2&nobreak=1>

371. Постанова Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 р. № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України». Офіційний вісник України. 2015. 31 груд. Урядовий кур'єр.

372. Президент України Віктор Ющенко: Офіційне Інтернетпредставництво. – Указ президента України № 347/2002 Про Національну доктрину розвитку освіти. Режим доступу до сайту: <http://www.president.gov.ua/documents/html>

373. Приходько В. В. Розвиток спорту в умовах об'єднаних територіальних громад : монографія. Дніпро : Інновація, 2020. 348 с.

374. Про забезпечення сталого розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади (від 19.10.2016 р № 47). Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1695-19#Text>.

375. Про затвердження Концепції розвитку щоденного спорту в закладах освіти. Наказ МОН, Мінмолодьспорт № 1141/4088 від 27 жовтня 2021 року. Режим доступу: [http://ru.osvita.ua/legislation/Ser\\_osv/85327](http://ru.osvita.ua/legislation/Ser_osv/85327).

376. 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 лист. 2008 р. № 13/1-2/10/11/1.

377. Про затвердження Програми сприяння духовності, моральності, сімейних цінностей та здоровому способу життя на 2019-2023 роки: Рішення Новоград-Волинської Міської Ради від 20.12.2018 № 609.

378. Про схвалення Концепції розвитку електронної охорони здоров'я: Розпорядження кабінету міністрів України від 28 грудня 2020 р. № 1671-р.

379. Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах. (Наказ Міністерства молоді та спорту України від 04 жовтня 2018 року, № 4607). Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1207-18#n19>.

380. Про Цілі сталого розвитку України на період до 2030 року (від 30 вересня 2019 року № 722/2019). Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/722/2019#Text>

381. Проскурняк Е. Й., Проскурняк О. І. Формування особистісної готовності студентів до роботи з дітьми з порушеннями емоційновольової сфери. Вісник ЛНУ ім. Тараса Шевченка. 2018. №315. С. 168-173.

382. Прутченков А. С. Социально-психологический тренинг в школе. Москва : ЗКСМО-ПРЕСС, 2001. 416 с.

383. Психологический аспект профилактики алкоголизма и наркомании подростков : метод. пос., К. : МОЗ Украины; ПСПО, 1995. 144 с.

384. Радченко О. В., Савчук С. А., Бакіко І. В., Радченко С. В. Реклами спиртних напоїв та вплив її на здоровий спосіб життя. Актуальні проблеми та перспективи науки і виробництва (гуманітарний напрям): тези ХХІІ наук.-



техн. конф. проф.-викл. складу; жовтень 2007 р. Луцьк / редкол. Герасимчук З.В. Луцьк, 2007. С. 18-19.

385. Радченко О. В. Профілактика вживання алкогольних напоїв студентками вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих-ння та спорту: 24.00.02. Харків; 2011. 20 с.

386. Раєвська І. М. Розвиток дослідницьких умінь педагога – один із чинників успішного здійснення освітніх реформ. Підготовка сучасного педагога дошкільної та початкової освіти в умовах розбудови Нової української школи: зб. мат. Всеукр. з міжнар. участю наук.-практ. конф. Херсон : ТОВ «Борисфен-про», 2018. С. 76-79.

387. Реймерс Н. Ф. Спорт в современной семье. М. : Дрофа, 2004. 532 с.

388. Рекомендації щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки серед учнівської молоді на період до 2025 року. Наказ МОН № 194 від 15.02.2021 року. Режим доступу: [http://ru.osvita.ua/legislation/Ser\\_osv/80880](http://ru.osvita.ua/legislation/Ser_osv/80880).

389. Римар О., Соловей А. Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів. Молода спортивна наука України. 2013. №2. С. 181-186.

390. Рибалко П. Особливості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до подальшої фахової діяльності. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2019. №9(93). С. 235-244.

391. Ріпак М. Значення рухової активності у формуванні здорового способу життя жінок сільської місцевості. Науковий часопис нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : К., 2021. Вип. 6К(135)21. С. 157-161.

392. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей. Донецк : Изд-во ДонНУ, 2005. 290 с.

393. Романенко В. А. Двигательные способности человека. Донецк : Новый мир, УКЦентр, 1999. 336 с.

394. Романюк В., Мудрик Ж., Ковальчук В., Маневський М., Глушко П. Особливості розвитку елементарних видів швидкості баскетболістів та їх

взаємозв'язків із результативністю ігрової діяльності. Молод. наук. вісник Східн. нац. ун-ту імені Лесі Українки. Серія «Фізичне виховання і спорт». 2019. Вип. 35. С. 191-197.

395. Рубан В. В. Організаційно-методичні засади оптимізації процесу фізичного виховання учнів початкових класів в умовах сільської загальноосвітньої школи : дис. ... канд. наук з фіз. вих-ння та спорту: 24.00.02. Переяслав-Хмельницький, 2021. 391 с.

396. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. М. : Педагогика, 1989. Т. 2. 328 с.

397. Савлюк С., Слюсарчук В. Визначальні чинники покращення фізичного стану та здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018. №4. С. 83-90. URL: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2018.4.83-90>.

398. Савченко В., Акопов О., Микитчик О. Обґрунтування структури та змісту фізичної підготовки боксерів 10-11 років в умовах онлайн-тренувань. Спортивний вісник Придніпров'я. 2022. №3. С. 189-198. URL: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-3-189>.

399. Савчук П., Бакіко І., Ковальчук В., Савчук С. Здоров'я та здоровий спосіб життя людини: погляди, думки, висновки. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2018. №1(41). С. 11-17.

400. Саїнчук М. М. Формування ціннісних орієнтацій в сфері фізичної культури і спорту учнів старших класів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих-ння та спорту: 24.00.02, К.; 2012. 22 с.

401. Саїнчук М.М. Формування ціннісних орієнтацій в сфері фізичної культури і спорту учнів старших класів в процесі фізичного виховання : дис. ... канд. наук з фіз. вих-ння та спорту: 24.00.02, К., 2012. 247 с.

402. Салериский кодекс здоровья, написанный в четырнадцатом столетии философом и врачом Арнольдом из Виллановы / Пер. с лат. Шульца Ю. Ю., М. : Медицина, 1980. С. 17.

403. Самоленко Т. В., Янченко І. М. Дистанційне навчання студентів у секції загальна фізична підготовка. Правове життя сучасної України: Мат. Міжнар. наук.-практ. конф., м. Одеса, 15 травня. 2020 р. / Одеса : Гельветика, 2020. №3(2). С. 466-468.

404. Самоненко С. Б. Особливості впровадження особистісно-орієнтованого навчання в процесі фізичного виховання школярів на сучасному етапі. Вісник Черниг. нац. пед. ун-ту. 2012. №102(1). С. 329-331.

405. Свириденко С. Соціально-педагогічний аспект формування здорового способу життя. Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні. 2002. С. 189-191.

406. Свідерська Г. М. Психолого-педагогічні чинники розвитку чуйності у ранньому юнацькому віці. [автореферат]. К. : Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова; 2009. 23 с.

407. Селевко Г. К., Болдина В. И., Левина О. Г. Управляй собой. М. : Нар. образ., 2001. 192 с.

408. Селевко Г. К., Назарова И. Г., Левина О. Г. Утверждай себя. М. : Нар. образ., 2001. 160 с.

409. Сембрат С. В. Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих-ння та спорту: 24.00.02. Львів, 2003. 20 с.

410. Семко Ю. Порівняльна характеристика рухової підготовленості учнів 7 – 9 класів сільської школи. Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту: мат. X Всеукр. наук. конф., Харків, 2018 р. / Харк. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковорди. Харків, 2018. С. 15-18.

411. Сидорченко К. М. Оптимізація занять оздоровчої спрямованості у фізичному вихованні хлопчиків 11-14 років: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих-ння та спорту: 24.00.02. Львів, 2009. 20 с.

412. Сидорчук Т., Решетилова В., Анастасьєва З., Корабльов К. Аналіз показників фізичної підготовленості та здоров'я дітей 7 років, які мешкають в

різних соціально-економічних і екологічних умовах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014. №2. С. 151-155.

413. Сідлак Д. Інтерес школярів 6-х класів до варіативної складової частини навчальної програми з фізичної культури. Молода спортивна наука України. 2018. Вип. 2. С. 52-53.

414. Сіренко Р. Р. Уніфікація механізмів державного регулювання фізкультурно-виховної діяльності у закладах вищої освіти України : дис. ... д-ра наук з держ. управління : 25.00.02, Харків, 2019. 458 с.

415. Сітовський А. М. Диференційований підхід у фізичному вихованні підлітків з різними темпами біологічного розвитку (на прикладі школярів 7-х класів) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих-ння та спорту: 24.00.02. Львів, 2008. 20 с.

416. Словник української мови: в 11 томах. 2012. Т.8. 459 с.

417. Смирнов Н. К. Руководство по здоровьесберегающей педагогике. Технологии здоровьесберегающего образования. М. : АРКТИ, 2008. 288 с.

418. Смирнов Н. К. Предупреждение табакокурения у школьников. М-во образования и науки РФ; М. : Моск. гор. фонд поддержки шк. книгоиздания, 2004. 104 с.

419. Смирнова Н. К. Педагогика и психология здоровья. М. : АРКТИ, 2003. 272 с.

420. Снайдер Ди. Практическая психология для подростков или как найти свое место в жизни. М. : АСТ-ПРЕСС, 1997. 288 с.

421. Согоконь О. А., Донець О. В., Гогоць В. Д. Фізичне виховання – дистанційна форма навчання. Полтава : Сімон, 2021. 120 с.

422. Соколенко Л. М. Формування компетентності індивідуального здоров'язбереження: теорія і практика в освітніх процесах. Монографія. Т. 2, К., 2020, С. 7-79.

423. Сороколів Н. С., Римар О. В., Соловей А. В. Становлення шкільного фізичного виховання в Україні в період незалежності. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018; №2. С. 135-139.

424. Сороколіт Н. С. Можливості реалізації ключових компетентностей нової української школи у фізичному вихованні школярів. Спортивний вісник Придніпров'я, 2019. №3. С. 167-174. URL: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2019-3-167>.

425. Сороколіт Н. С. Обізнаність учителів фізичної культури зі стандартом початкової освіти нової української школи. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2019. №1(33). С. 84-90.

426. Сороколіт Н. С. Рівень поінформованості учителів фізичної культури зі стандартом фізкультурної освітньої галузі на сучасному етапі. Науковий часопис нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 4К(132)15. С. 173-178. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.4K\(132\).39](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.4K(132).39).

427. Стасенко О. А. Педагогічні умови формування позитивної мотивації студентської молоді до занять фізичною культурою. Науковий часопис нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 5: Педагогічні науки: реалії та перспективи. 2018. №63. С. 162-165.

428. Степанова І. В. Засоби степ-аеробіки в системі урочних занять з фізичної культури дівчат 13-14 років : дис. ... канд. наук з фіз. вих-ння та спорту: 24.00.02. Дніпропетровськ, 2007. 220 с.

429. Столяров В. И. Теория и методология современного физического воспитания: состояние разработки и авторская концепция. К. : Олимп. лит-ра; 2015. 704 с.

430. Стратегия в области физической активности для европейского региона ВОЗ, 2016 – 2025 г.г. Всемирная организация здравоохранения: Европейское региональное бюро (<http://www.euro.who.int/ru/health-topics/diseaseprevention/physical-activity/publications/2016/physicalactivity-strategy-for-the-who-european-region-20162025>).

431. Стратегия и план действий в поддержку здорового старения в Европе, 2012–2020 г.г. Копенгаген: Европейское региональное бюро ВОЗ; 2012 (EUR/RC62/10 Rev.1; <http://www.euro.who.int/ru/healthtopics/Life-stages/healthyageing/publications/2012/eurrc6210-rev.1-strategyand-action-plan-for-healthyageing-ineurope,-20122020>, по состоянию на 13 июля 2015 г.

432. Страшко С. В., Пономаренко В. С., Думчева А. Ю. Еталонна модель школи, дружньої та безпечної для дитини. Освіта і здоров'я підростаючого покоління. К. : Алатон, 2018. С. 77-80.

433. Сукновойтенко В. В. Запобігання підлітковій і юнацькій наркоманії. Охорона дитинства. 2001. С. 152-154.

434. Сухарев А. Г. Гигиеническая норма суточной двигательной активности детей [електронний ресурс]: Режим до ступу: <http://www.docme.ru/doc/253287/gigien>, (відвідано 9.06.2018).

435. Сухарева О. В. Як виростити дитину здоровою. Посібник для батьків учнів 5 класу. К. : Алатон, 2005. 16 с.

436. Сущенко Л. П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини. Запоріжжя : ЗДУ, 1999. 308 с.

437. Сущенко Л. П., Василенко М. М., Корх-Черба О. В. Педагогічні технології професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів. Науковий часопис нац. пед ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. Вип.3К(147)22. С. 399-403.

438. Танасійчук Ю. М. Формування культури здорового способу життя студентів в освітньому просторі. Формування компетентності індивідуального здоров'язбереження: теорія і практика в освітніх процесах. [монографія]. С. 50.

439. Татенко В. О. Соціальна психологія націєтворення: суб'єктно-вчинковий підхід : монографія. Кропивницький : Нац. акад. пед. наук України, Інст. соц. та політ. психології. 2-ге вид., переробл. і допов. Імекс-ЛТД, 2021. 142 с.

440. Татарінова Ж. А. Формирование культуры здоровья детей на основе искусства эвритмии. Научный альманах. 2017. №3-2(29). С. 198-201.

441. Томенко О., Матросов С. Відмінності в показниках соматичного здоров'я, рухової активності, теоретичної підготовленості й мотиваційно-ціннісної сфери старшокласників та студентів залежно від статі. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2018. №9 (83). С. 113-123.

442. Трачук С., Мамедова І., Семененко В. Інтегральна оцінка рівня рухової активності учнів 5-9 класів міської та сільської місцевості. Спортивний вісник Придніпров'я, 2022. №1. С. 128-139. URL: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-1-128>.

443. Трачук С., Долженко Л., Молодовський О. Фізична підготовленість учнівської молоді: аналіз у вимірі сьогодення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. №2. С. 44-48. URL: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.2.44-48>.

444. Турчик І. Характерні особливості функціонування системи міжшкільного спорту в США. Спортивний вісник Придніпров'я. 2022. №1. С. 140- 147. URL: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-1-140>.

445. Турчик І. Х. Фізичне виховання і спорт у шкільній освіті Англії : дис. ... канд. наук з фіз. вих-ння та спорту: 24.00.02. Львів, 2005. 207 с.

446. Турчик І. Х. Фізичне виховання і спорт у шкільній освіті Європи: [монографія]. Дрогобич: Швидкодрук, 2017. 138 с.

447. Тютюновий дим та його профілактика. Шкільний світ. 2004. Січ.(4). (дод. «Інфосвіт»). С. 6-8.

448. Упровадження Програми «Основні орієнтири виховання учнів 1–12 класів» у загальноосвітніх навчальних закладах : метод. рек. Харків : ХОНМІБО, 2009. 168 с.

449. Фізична культура в школі: навчальна програма для 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів. К. : Літера ЛТД, 2018. 368 с.

450. Фіцула М. М. Педагогіка вищої школи. Київ : „Академвидав”, 2006. 352 с.

451. Фіцула М. М. Педагогіка. Тернопіль. : Навчальна книга – Богдан, 1997. 192 с.

452. Флярковська О. В. Ціннісні орієнтації у підлітковому віці. Серія «Педагогіка, соціальна робота», 2013. №26. С. 221-224.

453. Фролова Н. О. Особистісно зорієнтований підхід у фізичному вихованні молодших школярів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих-ння та спорту: 24.00.02. Київ, 2003. 20 с.

454. Футорний С. М. Здоров'я студентів і роль фізичного виховання у його забезпеченні. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. № 5. С. 98-102.

455. Халін А. І., Георгі М. К., Сінюгін В. Г. Профілактика зловживання забороненими речовинами і наркозалежності. Практична психологія та соціальна робота. 2003. №2-3. 103 с.

456. Харківщенко С. П. Характеристика рівня рухової підготовленості учнів сільських і міських шкіл. Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту : мат. X Всеукр. наук. конф., м. Харків, 2018 р. / Харк. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковорди. Харків, 2018. С. 32-36.

457. Хоменко А. Социокультурная обусловленность возникновения и развития концепций воспитания XX столетия. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2016, № 8(62). С. 84-95. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pednauk\\_2016\\_8\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pednauk_2016_8_11).

458. Цибульська О. В. Формування готовності майбутніх учителів початкової школи до виховання у молодших школярів культури здоров'язбереження : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Хмельницький, 2021. 20 с.

459. Чеховська Л. Я. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві : монографія. Львів : ЛДУФК, 2019. 293 с.

460. Шарапа М. Профілактика алкоголізму та наркоманії серед підлітків. Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні. 2002. С. 184-186.

461. Шебеко В. Н., Латыговская О. В. Содержательные характеристики формирования ценностного отношения к здоровью у детей младшего дошкольного возраста. Вестник Тюменского гос. ун-та. Гуманитарные



исследования. Humanitates. 2017. №1. С. 258-69. URL: <https://doi.org/10.21684/2411-197X-2017-3-1-258-269>.

462. Шеремет І. В. Педагогічні умови антиалкогольного виховання старшокласників засобами фізичної культури : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. Тернопіль, 2006. 20 с.

463. Шишацька В. І. Формування мотивації ліцеїстів до занять з гімнастики. Актуальные научные исследования в современном мире. 2018. №4(24). С. 104-107.

464. Шиян Б. М., Вацеба О. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті. Тернопіль : навчальна книга-Богдан, 2008. 276 с.

465. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : навч. книга-Богдан, 2001.Т.1. 271 с.

466. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : навч. кн.-Богдан, 2002. Т.2. 248 с.

467. Шиян О. В. Исследование эффективности влияния занятий бадминтоном на уровень соматического здоровья детей 8 – 9 лет. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2003. №10. С. 76-83.

468. Шиян О. В. Анализ уровня соматического здоровья детей младшего школьного возраста Приднепровья. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2002. №2. С. 63-65.

469. Шкрібтій Ю. Реалізація Закону України «Про фізичну культуру і спорт» у навчально-виховній сфері. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2010. №1(9). С. 27-30.

470. Шмалей С. В., Богатов О. І., Попов В. П. Наукова робота студентів у закладах вищої освіти. Педагогічний альманах. 2018. Вип. 40. С. 193-198.

471. Шорохова Е. В. Психологический аспект проблемы личности. Теоретические проблемы психологии личности. М. : Наука, 1987. С. 3-33.

472. Шугай Т. Профілактика вживання алкоголю серед молоді : метод. реком. клас. керів. Психолог. 2009. Трав. (№ 19). Спецвип. С. 18-32.
473. Щелкунов А. О., Репка С. І. Вплив різних типів статури на фізичний розвиток учнів навчальних закладів різних типів. Духовність особистості: методологія, теорія і практика. 2017. №1. С. 227-232.
474. Щелкунов А. О. Соціально-педагогічна профілактика наркотичної залежності підлітків засобами фізичної культури і спорту : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих-ння та спорту: 24.00.02. Харків; 2005. 20 с.
475. Щудло С., Заболотна О., Лісова Т. Українські вчителі та навчальне середовище. Дрогобич : Трек ЛТД, 2018. С. 5-7.
476. Яворська-Ветрова І. В. До проблеми дослідження рефлексії як механізму становлення особистісної ефективності. Мат. VIII Міжнар. наук.-практ. конф. «Духовність у становленні та розвитку особистості» (9-11 жовтня 2014 р., м. Івано-Франківськ). Івано-Франківськ, 2014. С. 768-775.
477. Яковлев Е. В. Педагогическая концепция : методологические аспекты построения. М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2006. 239 с.
478. Яременко О. О., Вакуленко О. В. Формування здорового способу життя: стратегія розвитку українського суспільства. Державний інститут проблем сім'ї та молоді : УІСД, 2004. 64 с.
479. Яременко О. О., Балакірєва О. М., Стойко О. О. Тютюн, алкоголь, наркотики в молодіжному середовищі: вживання, залежність, ефективна профілактика. К. : Держ. інст-т проблем сім'ї та молоді, Укр. ін.-т соц. дослідж., 2004. 196 с.
480. Яцинік А. В. Особливості організації освітнього процесу дітей дошкільного віку з порушеннями аутистичного спектру в умовах інклюзивної освіти. Корекційно-реабілітаційна діяльність: стратегії розвитку у національному та світовому вимірі. 2020. С. 112-115.
481. Ahuja Neera. Integrating mobile fitness trackers into the practice of medicine. American Journal of Lifestyle Medicine, 2017. no 11.1. P. 77-79.

482. Bakiko I., Hrebik O., Potapiuk L., Panasiuk O., Khomych A. The ways of education and self-education of children and young people, who are prone to use drugs during the sport and tourism activities. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2017. no 3(39). P. 154-158.

483. Bakiko I. V. The level of morbidity of children and youth in Ukraine. *Family Practice*. 2017. no 6 (2), 34. P. 1492-1496.

484. Bakiko I. V. Ways of forming of healthy way of life of student young people. *Modern scientific research and their practical application*. Vol.J11413 (Kupriyenko SV, Odessa, 2014). URL: <http://www.sworld.com.ua/e-journal/j11413.pdf>

485. Bakiko I., Savchuk S., Dmitruk V., Radchenko O., Nikolaev S. Assessment of the physical health of students of middle and upper grades. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol20 (Supplement issue 1), Art 39. P. 286-290. URL: <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s1039>. (date of access: 14.09.2020).

486. Bakiko I., Krutsevich T., Trachuk S. Effect of physical development self-assessment indicators on value orientation structure formation in senior school age students. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna*, 2022. no. 2. P. 151-157. URL: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.2.01>. (date of access: 4.04.2022).

487. Bakiko I., Krutsevych T., Smoliuk V., Shevchuk A. The Correlation Analysis Between Subjective and Objective Indicators of Physical Development of Students of 5th And 9th Grades. *Physical Education Theory and Methodology*, 2022. no. 3. P. 323-332. URL: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.3.04>. (date of access: 6.07.2022).

488. Butenko H., Goncharova N., Saienko V., Tolchieva H. Use of health tourism as a basis for improving physical condition of primary school age children. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2017. no 17(1). P. 34-9. URL: <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.s1006>.

489. Byshevets N., Shynkaruk O., Stepanenko O., Gerasymenko S., Tkachenko S., Synihovets I., Filipov V., Serhiyenko K, Iakovenko O. Development skills implementation of analysis of variance at sport-pedagogical and biomedical

researches. *Physical Education and Sport*, 2019. no 19 (6). Art 311. P. 2086-2090. URL: <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s6311>.

490. Council recommendation on promoting health-enhancing physical activity across sectors. Brussels: Council of the European Union; 2013 ([http://ec.europa.eu/sport/library/documents/hepa\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/sport/library/documents/hepa_en.pdf), по состоянию на 12 июня 2015 г.).

491. Craig C. L., Marshall A. L., Sjöström M. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 2003. no 35 (8). P. 1381-1395.

492. EU action plan on childhood obesity 2014–2020. Brussels: European Union; 2014 [http://ec.europa.eu/health/nutrition\\_physical\\_activity/docs/childhoodobesity\\_actionplan\\_2014\\_2020\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/docs/childhoodobesity_actionplan_2014_2020_en.pdf), по состоянию на 12 июня 2015 г.

493. Faydevykh V. V. Prevention of bad habits through physical culture. *British Medical Bulletin*. 2017. no 1(2),124. P. 826-832.

494. Foster D. Physical education and sport in schools. Briefing Paper. 2018. Oct 10. №6836. P. 34.

495. Galper D. I., Trivedi M. H., Barlow C. E. et al. Innovative Practices in Physical Education and Sports in Asia. UNESCO. Bangkok, 2008.VIII. 100 p.

496. Galper D. I., Trivedi M. H., Barlow C. E. Inverse association between physical inactivity and mental health in men and women. *Med. Sci. Sports. Exerc.* 2006. no 38. P. 173-178.

497. Gesell S., Tesdahl E., Ruchman E. The distribution of physical activity in an after-school friendship network. *Pediatrics*. 2012. no 129(6). 106471. URL: <https://doi.org/10.1542/peds.2011-2567>.

498. Hallal P. C., Andersen L. B., Bull F. C., Guthold R., Haskell W., Ekelund U. Global physical activity levels: surveillance, progress, pitfalls, and prospects. *Lancet*. 2012. no 380(9838). P. 247-257. URL: <https://doi.org/10.1>.

499. Hardman K. Physical Education in Schools: A Global Perspective. *Kinesiology*. 2008. no 1(40). P. 5-28.

500. Hendry I. Changing school in changing society. the role of pe. w: Evans j., physical education. sport and schooling. lewes, falmerpress 1986.
501. Hommes T. The Significance of Physical Education in American Schools. Nurse Care Open Acces J. 2017. no 4(1). P. 96-97.
502. Hrebik O. Drug addiction – today’s problem. British Medical Bulletin. 2017. no 1(2),124. P. 821-825.
503. Hrebik O., Ischuk E., Panasyuk A. Preventing injuries in kickboxing. Psychological Review. 2017. no 6(2),124. P. 948-952.  
<https://mon.gov.ua/storage/app/media/Serpneva%20conferentcia/2019/Presentacia-Roman-Stesichin>
504. Huan V. S., Yeo L. S., Ang R. P., Chong W. H. The influence of dispositional optimism and gender on adolescents’ perception of academic stress. Adolescence. 2006. no 41(163). P. 533-546.
505. Imas Y. V., Dutchak M. V., Andrieieva O. V., Kashuba V. O., Kensytska I. L., & Sadoivskyi O. O. Modern approaches to the problem of values’ formation of students’ healthy lifestyle in the course of physical training. Physical Education of Students. 2018. no 22(4). P. 182-189. URL: <https://doi.org/https://doi.org/10.15561/20755279.2018.0403>.
506. Kaleta D., Makowiec-Dabrowska T., Jegier A. Leisure-time physical activity, cardiorespiratory fitness and work ability: a study in randomly selected residents of Lodz. Int. J. Occup. Med. Environ. Health. 2004. no 17. P. 457-64.
507. Kilborn M., Lorusso J., Francis N. An analysis of Canadian physical education curricula. European Physical Education Review. 2016. no 22(1). P. 23-46. URL: <https://doi.org/10.1177/1356336X15586909>.
508. Krutsevich T., Pangelova N., Trachuk S. Model-target characteristics of physical fitness in the system of programming sports and recreational activities with adolescents. Journal of Physical Education and Sport. 2019. no 19(1). P. 242-248. URL: <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s1036>.
509. Krutsevich T., Marchenko O., Trachuk S., Panhelova N., Napadij A., Dovgal V. The Configuration of Educational Factors in the Family in Terms of their

Impact on the Formation of Interest in Sports in Middle School Children. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 2021. no 21(2). P. 101-106. URL: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.2.01>.

510. Krutsevich T., Marchenko O., Trachuk S., Priymak S., Panhelova N., Kholodova O. Peculiarities of self-evaluation of physical development of schoolchildren taking into account their gender characteristics. *Sport Mont*, 2021. no 19(S2). P. 195-199. URL: <https://doi.org/10.26773/smj.210933>.

511. Krutsevich T., Pangelova N., Trachuk S., Ivanik O. Motor activity of the male and female population in modern society. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. no 19(3)231. P. 1591-1598. URL: <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.03231>.

512. Mc Phee R. P., Cushmun D.R. Attitude behavior and musages. 1990. V. 57 p. 434.

513. Pawlowski C. S., Ergler C., Tjørnhø T. j-Thomsen, Schipperijn J. et al. Like a soccer camp for boys'. A qualitative exploration of gendered activity patterns in children's selforganized play during school recess. *European Physical Education Review*, August 2015. no 21. P. 275-291.

514. Physical Education (HKDSE). Part I: Physical Education, Sport, Recreation, Leisure and Wellness: History and Recent Development. The Government of the Hong Kong Special Administrative Region. 2018. P. 35.

515. Physical Activity Factsheets for the European Union Member States in the WHO European Region. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2021. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

516. Prevalence of physical fitness in Chinese schoolaged children: Findings from the 2016 Physical Activity and Fitness in China – The Youth Study / Zhu Z., Yang Y., Kong Z., Zhang Y., Zhuang J. *Journal of Sport Health and Science*. 2017. no 6(4). P. 395-403.

517. Rozanski A., Blumentha J. A., Davidson K. W. et al. The epidemiology, pathophysiology, and management of psychosocial risk factors in cardiac practice: the emerging field of behavioral cardiology. *J Am Coll Cardiol*. 2005. no 45. P. 637-651.

518. Savchuk S. Scandinavian walking – as a means of healing people. *Psychological Review*. 2017. no 6 (2),124. P. 979-982.

519. Smolander J., Blair S., Kohl H., Occup J. Work ability, physical activity, and cardiorespiratory fitness: 2-year results from Project Active. *Environ. Med.* 2000. no 42. P. 906-910.

520. Soininen H. The feasibility of worksite fitness programs and their effects on the health, physical capacity and work ability of aging police officers. *Kuopio University Publications D. Medical Sciences*. 1995. 68 p.

521. Song C., Gong W., Ding C., et al. Physical activity and sedentary behavior among Chinese children aged 6-17 years: a cross-sectional analysis of 2010-2012 China National Nutrition and health survey. *BMC Public Health*. 2019. no 19. 936 p. URL: <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7259-2>.

522. Tannehill D., Demirhan G., Chaplova P., Avsar Z. Continuing professional development for physical education teachers in Europe. *European Physical Education Review*, 2021. no 27(1). P. 1150-1167. URL: <https://doi.org/10.1177/1356336X20931531>.

523. Tretiak O., Danylo S., Konoval'ska L., Bazylchuk O., Sushchenko L., Bazylchuk V., Shynkaruk O., Denysova L. Factor structure of interrelation between indices of physical condition and definition of the level of physical readiness of future specialists in higher pedagogical education to act in extreme situations. *Journal of Physical Education and Sport*, 2020. no 20(1), Art68. P. 461-468. URL: <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s1068>.

524. Trofimenko V., Romanyshyna O., Anichkina O., Ivanchuk M., Bohdanyuk A., Zoriy Ya., Moseichuk Yu., Koshura A., Yarmak O., Galan Ya. Analysis of the dynamics of physical development and functional state of 9-12-year-old schoolchildren playing volleyball. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 2019. 19(1), Art 107, pp. 748-455. URL: <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.01107>.

525. Vaskan I., Moseychuk Yu., Koshura A., Kozhokar M., Tsybanyuk O., Yarmak O., Galan Ya. Comparative analysis of indicators of the morpho-functional condition of the young men aged 15-16 years during the process of physical education.

Journal of Physical Education and Sport (JPES), 2018. 18(4), Art 375, pp.2504-2508.  
URL: <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.04375>.

526. Xiaofen D. Keating, Rachyl Stephenson, Xiaolu Liu, Jeff Colburn. Cross-Cultural Comparison of Youth Fitness Testing in China and the US: An Ecological Systems Model Approach. ICHPERSD Journal of Research. 2019. no 10.2. P. 20-27.

527. Xiaolu Liu, Xiaofen D. Keating, Rulan Shangguan. Historical Analyses of Fitness Testing of College Students in China. ICHPER-SD Journal of Research. 2017. no 9.1. P. 24-32.

528. Yarmak O., Galan Y., Nakonechnyi I., Hakman A., Blagii O. Screening system of the physical condition of boys aged 15-17 years in the process of physical education. Journal of Physical Education and Sport. 2017. no 17(3). P. 1017-1023.

529. Zhu Z., Yang Y., Kong Z., et al. Prevalence of physical fitness in Chinese school-aged children: findings from the 2016 physical activity and fitness in China-The youth study. J Sport Health Sci. 2017. no 6. P. 395-403. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2017.09.003>.

530. <https://mzz.com.ua/zarubizhnijj-dosvid-profilaktiki-negativnikh-yavishh-v-molodizhnomu-seredovishhi.html/>

531. <http://www.unicef.org/ukraine>



**ДОДАТКИ**

**СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ**  
**Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати**  
**дисертації**

1. Бакіко І. Профілактика шкідливих звичок у підлітків засобами фізичної культури і спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2008. №3-4. С. 28-30. Фахове видання України.
2. Бакіко І. Роль антиалкогольної виховної роботи серед молоді. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2008. №3. С. 160-162. Фахове видання України.
3. Бакіко І. Шляхи позбавлення від шкідливих звичок серед молоді засобами фізичної культури й спорту. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2009. №1(5). С. 33-36. Фахове видання України.
4. Бакіко І. Методичні основи антиалкогольного виховання в сучасній школі. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2010. №1(9). С. 48-50. Фахове видання України.
5. Бакіко І. Місце фізичної культури та спорту в дозвіллі молоді. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2010. №3(11). С. 25-28. Фахове видання України.
6. Бакіко І. Роль валеологічних тренінгів щодо позбавлення шкідливих звичок серед молоді та залучення її до занять фізичною культурою й спортом. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2011. №2(14). С. 43-45. Фахове видання України.
7. Бакіко І. Місце згубних звичок та рухової активності у житті сучасного студента (на прикладі Луцького національного технічного університету). Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. 2011. №12(1). С. 86-91. Фахове видання України.
8. Бакіко І. Профілактика вживання наркотичних речовин серед учнівської молоді. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2012. №3(19). С. 183-186. Фахове видання України.

9. Бакіко І., Гребік О., Ковальчук В., Касарда О. Стан та напрями використання фізичної культури й спорту в боротьбі зі шкідливими звичками серед молоді. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2015. №1(29). С. 27-31. Фахове видання України. *Здобувач особисто проводив аналіз науково-методичної літератури, обробляв результати дослідження та формулював висновки.*

10. Bakiko I., Hrebik O., Potapiuk L., Panasiuk O., Khomych A. The ways of education and self-education of children and young people, who are prone to use drugs during the sport and tourism activities. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2017. №3(39). Р. 154-158. Фахове видання України. *Здобувач особисто проводив аналіз науково-методичної літератури, обробляв результати дослідження та формулював висновки.*

11. Бакіко І., Файдевич В. Формування здорового способу життя студентської молоді. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія: Фізичне виховання і спорт. 2017. №27. С. 72-76. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні експериментального дослідження, аналізі фактичного матеріалу.*

12. Савчук П., Бакіко І., Ковальчук В., Савчук С. Здоров'я та здоровий спосіб життя людини: погляди, думки, висновки. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2018. №1(41). С. 11-17. Фахове видання України. *Здобувач особисто проводив аналіз науково-методичної літератури, обробляв результати дослідження та формулював висновки.*

13. Бакіко І., Файдевич В. Здоровий спосіб життя й профілактика наркоманії засобами фізичної культури та спорту. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія «Фізичне виховання і спорт». 2018. №29. С. 34-39. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні експериментального дослідження, аналізі фактичного матеріалу.*

14. Бакіко І. В., Гребік О. В. Ставлення до куріння серед учнів-спортсменів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2019. Вип. 3К(110)19. С. 68-71. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні експериментального дослідження, аналізі фактичного матеріалу.*

15. Бакіко І., Денисовець А. Особливості розповсюдження шкідливих звичок серед школярів та юних спортсменів. Вісник Прикарпатського університету. Серія «Фізична культура». 2019. №32. С. 9-14. <https://doi.org/10.15330/fcult.32.9-14>. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні експериментального дослідження, аналізі фактичного матеріалу.*

16. Бакіко І. В., Радченко О. В., Констанкевич В. П. Особливості фізичного розвитку дітей 10 – 17 років. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2019. Вип. 11К(119)19. С. 19-22. <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/20980>. Фахове видання України. *Здобувач особисто проводив аналіз науково-методичної літератури, обробляв результати дослідження та формулював висновки.*

17. Бакіко І. В., Ніколаєв С. Ю., Дмитрук В. С., Ковальчук В. Я., Гребік О. В. Формування ставлення підлітків до предмету «Фізична культура». Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму: колективна монографія / за ред. Н. Є. Пангелової. Переяслав, 2020. С. 21-32. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні дослідження та формулюванні висновків.*

18. Bakiko I., Savchuk S., Dmitruk V., Radchenko O., Nikolaev S. Assessment of the physical health of students of middle and upper grades. Journal of Physical Education and Sport. 2020. Vol20 (Supplement issue 1), Art 39. P. 286-290. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s1039> (date of access: 14.09.2020). Періодичне наукове видання Румунії, проіндексоване у базі даних Scopus (Q4). *Особистий*

*внесок здобувача полягав в проведенні аналізу науково-методичної літератури, обробці результатів дослідження та формулюванні висновків.*

19. Бакіко І. В., Дмитрук В. С., Ніколаєв С. Ю. Взаємозв'язок ціннісних орієнтацій і самооцінки фізичного розвитку школярів 5-их та 11-их класів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2021. Вип. 3К(131)21. С. 45-50. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3K\(131\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3K(131).09) Фахове видання України. *Здобувач особисто проводив аналіз науково-методичної літератури, обробляв результати дослідження та формулював висновки.*

20. Бакіко І. В., Черкашин Р. Є., Яковів В. І. Ставлення батьків до дотримання складових здорового способу життя своєї дитини. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2021. Вип. 5(136)21. С. 23-26. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5\(135\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).05) Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні експериментального дослідження, аналізі фактичного матеріалу.*

21. Бакіко І. В., Черкашин Р. Є. Порівняльна характеристика морфо-функціонального розвитку та показників фізичної підготовленості школярів. Theoretical-methodological and scientific aspects of physical education : collective monograph. Riga, Latvia : «Baltija Publishing», 2021. С. 1-19. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-089-6-1> *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні дослідження та формулюванні висновків.*

22. Бакіко І., Савчук С., Дмитрук В., Ковальчук В. Адекватність самооцінки фізичного розвитку за показниками фізичної підготовленості хлопців середніх класів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2021. №2(54). С. 56-61. <https://doi.org/10.29038/2220-7481->

[2021-02-56-61](#) Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягав в обробці результатів дослідження та формулюванні висновків.*

23. Бакіко І. В., Радченко О. В., Файдевич В. В., Чиж А. Г., Констанкевич В. П. Адекватність самооцінки фізичного розвитку за показниками фізичної підготовленості дівчат середніх класів. Вісник Запорізького національного університету. Серія «Фізичне виховання та спорт». 2021. №1. С. 14-22. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2021-1-02>. Фахове видання України. *Особистий внесок дисертанта полягає в організації та проведенні експериментального дослідження, аналізі фактичного матеріалу.*

24. Bakiko I., Krutsevich T., Trachuk S. Effect of physical development self-assessment indicators on value orientation structure formation in senior school age students. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna*, 2022. no. 2. P. 151-157. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.2.01> (date of access: 4.04.2022). Фахове видання України проіндексоване у базі даних Scopus (Q2). *Здобувач особисто проводив аналіз науково-методичної літератури, обробляв результати дослідження та формулював висновки.*

25. Bakiko I., Krutsevych T., Smoliuk V., Shevchuk A. The Correlation Analysis Between Subjective and Objective Indicators of Physical Development of Students of 5th And 9th Grades. *Physical Education Theory and Methodology*, 2022. no. 3. P. 323-332. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.3.04> (date of access: 6.07.2022). Фахове видання України проіндексоване у базі даних Scopus (Q2). *Дисертант особисто проводив аналіз науково-методичної літератури, обробляв результати дослідження та формулював висновки.*

26. Бакіко І., Круцевич Т. Вплив батьків на формування здорового способу життя школярів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2022. №3. С. 11-19. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-3-011>. Фахове видання України. *Здобувачеві належить участь у формулюванні мети і завдань дослідження, науковому обґрунтуванні отриманих результатів і висновків.*

27. Бакіко І., Ніколаєв С., Бичук І., Іваніцький Р. Антиалкогольне виховання школярів за допомогою занять у спортивних секціях. Спортивна

наука та здоров'я людини. 2022. №2(8). С. 4-13. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2022.21>. Фахове видання України. *Здобувач особисто проводив аналіз науково-методичної літератури, обробляв результати дослідження та формулював висновки.*

### **Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації**

1. Радченко О. В., Савчук С. А., Бакіко І. В., Радченко С. В. Реклами спиртних напоїв та вплив її на здоровий спосіб життя. Актуальні проблеми та перспективи науки і виробництва (гуманітарний напрямок): тези XXII наук.-техн. конф. проф.-викл. складу; жовтень 2007 р. Луцьк / редкол. Герасимчук З.В. Луцьк, 2007. С. 18-19. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні дослідження та формулюванні висновків.*

2. Бакіко І. В., Іванова А. Є. Попередження шкідливих звичок у молоді в процесі занять фізичним вихованням. Актуальні проблеми та перспективи науки і виробництва (гуманітарний напрямок): тези XXII наук.-техн. конф. проф.-викл. складу; листопад 2008 р. Луцьк / редкол. Герасимчук З.В. Луцьк, 2008. С. 12-13. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні дослідження та формулюванні висновків.*

3. Бакіко І. Стан поширення шкідливих звичок у молоді. Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., м. Львів, 2008 р. / Львівський нац. ун-т імені І. Франка. Львів, 2008. С. 213-217.

4. Бакіко І. Формування позитивного ставлення до власного здоров'я молоді з позиції батьків. Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції: матеріали III міжн. наук.-практ. конф., м. Тернопіль, 22-23 жовт. 2009 р. /Тернопільський нац. пед. ун-т імені В. Гнатюка. Тернопіль, 2009. С. 121-124.

5. Бакіко І. Фізична культура і спорт як профілактичний засіб у боротьбі зі шкідливими звичками. Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді: матеріали регіон. наук.-практ. семінару, м. Тернопіль, 10-

11 грудня 2009 р. / Тернопільський нац. пед. ун-т імені В. Гнатюка. Тернопіль, 2009. С. 185-188.

6. Бакіко І. В. Спорт та фізична культура як альтернатива тютюнопалінню. Сучасні проблеми та теоретико-методичні аспекти реалізації фізичного виховання студентської молоді: тези наук.-практ. конф., м. Луцьк, 6-8 жовт. 2011 р. / Луцький нац. техн. ун-т. Луцьк, 2011. С. 8-10.

7. Бакіко І. В., Боярчук О. Шкідливі звички та їхній вплив на здоров'я молоді. Україна сьогодні: інтеграція освіти і науки (гуманітарний напрямок): тези XXXV універс. студ. наук.-техн. конф., м. Луцьк, 2012 р. / Луцький нац. техн. ун-т. Луцьк, 2012. С. 5-7. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні дослідження та формулюванні висновків.*

8. Бакико И. В. Физкультурно-спортивные занятия среди старшеклассников как эффективное средство лишения вредных привычек. Молодая спортивная наука Беларуси: материалы Междунар. научно-практ. конф., г. Минск, 8-10 апреля 2014 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры. Минск, 2014. №2. С. 61-63.

9. Бакико И. В. Формирование навыков ведения здорового образа жизни средствами физкультурно-оздоровительной работы в условиях семьи. Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: материалы XIV Междунар. научно-практ. конф., г. Минск, 12-14 апреля 2016 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры. Минск, 2016. №2. С. 123-127.

10. Бакіко І., Файдевич В., Гребік О. До питань організації превентивної роботи, спрямованої на запобігання підлітковій наркоманії. Традиції та інновації в сучасній педагогічній діяльності: європейський вимір: матеріали наук.-практ. конф.; 2017 р. / Ізмаїльський держ. гум. ун-т; 2017. С. 7-9. *Здобувачу належить участь у формулюванні мети і завдань дослідження, науковому обґрунтуванні отриманих результатів і висновків.*

11. Бакіко І. Запобігання і корекція шкідливих звичок в учнів засобами фізичної культури. Молодь та олімпійський рух: тези доп. учасників ІХ міжнар.



наук. конф. молодих учених, м. Київ, 24-25 трав. 2017 р. / Нац. ун-т фіз. вих-ння і спорту України. Київ, 2017. С. 229-230.

12. Бакико І., Гребік О. Розробка організаційно-управлінських моделей профілактики наркоманії засобами фізичної культури та спорту. Історія фізичної культури і спорту народів Європи: тези доп. учасників I міжнар. наук. конгресу істориків фізичної культури, м. Луцьк-Світязь, 18-20 вер. 2017 р. / Східноєвр. нац. ун-т імені Лесі Українки. Луцьк-Світязь, 2017. С. 3-4. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні дослідження та формулюванні висновків.*

13. Бакико И. В., Савчук С. А. Формирование антиалкогольной компетентности студенток в разных формах физического воспитания. Проблемы специального образования: материалы научно-практ. конф.; г. Ереван, 2017 г. / Армянский гос. пед. ун-т имени Хачатура Абовяна. Ереван, 2017. №5. С. 186-190. *Здобувачеві належить розроблення стратегії дослідження, аналіз і узагальнення його результатів.*

14. Бакико І., Ковальчук В. Фізична культура в реабілітації наркозалежних. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: матеріали I Всеукр. елект. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, м. Київ, 19 квітня 2018 р. / Нац. ун-т фіз. вих-ння і спорту України. Київ, 2018. С. 75-77. *Особистий внесок здобувача полягає в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

15. Бакико И. В. Предупреждение девиантного поведения среди студентов в условиях внеурочных занятий физическими упражнениями. Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов вузов: материалы Междунар. науч.-практ. конф., г. Минск, 1-2 ноября 2018 г. / Белорус. гос. ун-т. Минск, 2018. С. 62-66.

16. Бакико И. В. Физическая культура как один из факторов здоровья школьников выпускного класса. II Европейские игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов:

матеріали Междунар. наоч.-практ. конф., г. Минск, 4-5 апреля 2019 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры. Минск, 2019. №3. С. 6-8.

17. Бакіко І. В., Файдевич В. В., Гребік О. В., Базюк В. Д. Рівень теоретичних знань з предмету «Фізична культура» у школярів 5 – 7-их класів. Endless Light in Science: матеріали II междунар. науч.-прак. конф., г. Нур-Султан, 6-8 мая 2020 г. / Нур-Султан, 2020. С. 43-50. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні дослідження та формулюванні висновків.*

18. Бакіко І., Радченко О., Андрійчук Ю. Визначення теоретико-методичних знань у школярів 8 – 9-их класів у сфері фізичної культури і спорту. Pedagogy in modern conditions: collective monograph / ed. by I. Bartienieva, O. Nozdrova. International Science Group. Boston, Primedia eLaunch, 2020. P. 40-49. <https://doi.org/10.46299/ISG.2020.MONO.PED.III> *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні дослідження та формулюванні висновків.*

19. Бакіко І. В., Дмитрук В. С., Міндюк І. О. Визначення теоретико-методичних знань у школярів 10-их – 11-их класів у галузі фізичної культури і спорту. Endless Light in Science: матеріали III междунар. науч.-прак. конф., г. Алматы, 12-13 ноября 2020 г. / Алматы, 2020. С. 83-90. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні дослідження та формулюванні висновків.*

20. Бакіко І. В., Міндюк І. О. Зарубіжний досвід організації фізичного виховання в загальноосвітніх школах. Трансформація освіти в контексті процесів глобалізації: тези доп. Міжнар. наук.-прак. конф., м. Дніпро, 12 березня 2021 р. / Дніпро. 2021. С. 81-83. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні дослідження та формулюванні висновків.*

21. Бакіко І. В. Фізичне виховання в системі шкільної освіти Англії. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту і здоров'я: матеріали II Міжнар. наук. Інтернет-конф., м. Черкаси, 27-28 травня 2021 р. / Черкаський нац. ун-т імені Богдана Хмельницького. Черкаси, 2021. С. 18-20.

22. Бакіко І. В., Мельник С. А. Організація та проведення фізичного виховання і спорту в школах Японії. Освіта і здоров'я підростаючого покоління: матеріали III міжнар. симпозиуму, м. Київ, 11-14 травня 2021 р. / Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. Київ, 2021. №3(1). С. 207-209. *Особистий внесок дисертанта полягає у виявленні проблеми, здійсненні дослідження та формулюванні висновків.*

**Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації**

1. Бакіко І. Як кинути курити відразу і назавжди? Сімейний порадник. 2013. №3(15). С. 10.

2. Бакико И. В., Файдевич В. В., Смолюк В. И., Николаев С. Ю., Шевчук А. Б. Подростковая преступность и ее профилактика средствами физической культуры и спорта. Science and Education Studies. Stenford University Press, 2018. Vol. VIII. (January – Marth).1(29). P. 358-363. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні дослідження та формулюванні висновків.*

3. Бакіко І. В. Практичні поради, як відмовитись від куріння. Актуальні проблеми та перспективи науки і виробництва (гуманітарний напрямок): тези наук.-техн. конф. проф.-викл. складу, 2012 р. Луцьк / редкол. Герасимчук З. В. Луцьк, 2008. С. 10-12.

4. Бакіко І., Файдевич В. Ставлення батьків та їх профілактично-виховна робота до наявності шкідливих звичок у своєї дитини. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія «Педагогічні науки». 2018. №152(2). С. 12-15. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні експериментального дослідження, аналізі фактичного матеріалу.*

5. Круцевич Т. Ю., Бакіко І. В. Адекватність самооцінки фізичного розвитку за показниками фізичної підготовленості школярів 5-их та 11-их класів. Вісник національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія «Педагогічні науки». 2020. №10(166). С. 30-37. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4505751> Фахове видання України. *Особистий*

*внесок здобувача полягає в організації та проведенні експериментального дослідження, аналізі фактичного матеріалу.*

6. Бакіко І. Організація та проведення фізичного виховання в школах країн ЄС. Фізична активність і якість життя людини: тези доп. V Міжнар. наук.-практ. конф., м. Луцьк, 8 – 10 черв. 2021 р. / Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк. 2021. С. 13.

7. Бакіко І., Ковальчук В., Савчук С. Організація та проведення фізичного виховання і спорту в школах США. Історія фізичної культури і спорту народів Європи: тези доп. IV Міжнар. наук. конгр. іст. фіз. культ., м. Луцьк, 22–24 верес. 2021 р. / Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк. 2021. С. 3-4. *Особистий внесок здобувача полягає в обробці матеріалів дослідження.*

8. Бакіко І. В., Ковальчук В. Я., Іванова А. Є. Формування основ здорового способу життя школярів як актуальна проблема сучасної школи. Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення. Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка: матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф., м. Кременець, 10 грудня 2021 р. / Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка. Кременець, 2021. С. 12-15. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

9. Бакіко І. В., Савчук С. А., Ковальчук В. Я. Характеристика мотивів і інтересів школярів 5-их – 11-их класів до занять фізичною культурою і спортом. Дослідження інновацій та перспективи розвитку науки і техніки у XXI столітті: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., м. Рівне, 25-26 листопада 2021 р. / Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука. Рівне, 2021. Ч.2. С. 127-130. *Здобувачем особисто проведено аналіз науково-методичної літератури, оброблено результати дослідження та сформульовано висновки.*

10. Бакіко І. В. Порівняльна динаміка оволодіння теоретико-методичними знаннями школярів 5-их – 11-их класів у сфері фізичної культури і спорту. Перспективи розвитку фізичної культури і спорту у закладах освіти: тези доп.

матеріалів Всеукр. онлайн наук. конф. з міжнар. участю, м. Луцьк, 19-20 травня 2022 р. / Луцький нац. техн. ун-т, Луцьк, 2022. С. 17-19.

11. Бакіко І., Ніколаєв С. Рівень теоретичної підготовки у фізичному вихованні учнів середньої та старшої школи. Фізична активність і якість життя людини: тези доп. VI Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції, м. Луцьк, 23 черв. 2022 р. / Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк. 2022. С. 35-36. *Здобувачу належить участь у формулюванні мети і завдань дослідження, науковому обґрунтуванні отриманих результатів і висновків.*

**ВІДОМОСТІ ПРО АПРОБАЦІЮ РЕЗУЛЬТАТІВ  
ДИСЕРТАЦІЙНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ**

з/п	Назва конференції, конгресу, симпозиуму	Місце та дата проведення	Форма участі
1.	Щорічні наукові конференції та круглі столи кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я	м. Луцьк (Україна), ЛНТУ, 2007-2022 рр.	Доповідь, публікація
2.	Всеукр. науково-практична конференція «Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді»	м. Львів (Україна), ЛНУ імені Івана Франка, 2008 р.	Доповідь, публікація
3.	Международная научно-практическая конференция «Молодая спортивная наука Беларуси»	г. Минск (Беларусь) Белорусский государственный университет физической культуры, 2014 г.	Публикация
4.	Международная научно-практическая конференция «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму»	г. Минск (Беларусь) Белорусский государственный университет физической культуры, 2016 г.	Публикация
5.	Науково-практична конференція «Традиції та інновації в сучасній педагогічній діяльності: європейський вимір»	м. Ізмаїл (Україна) Ізмаїльський державний гуманітарний університет, 2017 р.	Публікація
6.	IX Міжнародна наукова конференція молодих учених «Молодь та олімпійський рух»	м. Київ (Україна) Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2017 р.	Публікація

## Продовження додатка Б

7.	I міжнародний науковий конгрес істориків фізичної культури «Історія фізичної культури і спорту народів Європи»	м. Луцьк-Світязь (Україна) Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2017 р.	Доповідь, публікація
8.	Научно-практическая конференция «Проблемы специального образования»	г. Ереван (Армения) Армянский государственный педагогический университет имени Хачатура Абовяна, 2017 г.	Публикация
9.	I Всеукраїнська електронна науково-практична конференція з міжнародною участю «Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії»	м. Київ (Україна) Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2018 р.	Публікація
10.	Международная научно-практическая конференция «Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов вузов»	г. Минск (Беларусь) Белорусский государственный университет, 2018 г.	Публикация
11.	III Міжнародний симпозіум «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»	м. Київ (Україна) Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, 2021 р.	Публікація
12.	Международная научно-практическая конференция «II Европейские игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов»	г. Минск (Беларусь) Белорусский государственный университет физической культуры, 2019 г.	Публикация

## Продовження додатка Б

13.	II Международная научно-практическая конференция «Endless Light in Science» III Международная научно-практическая конференция «Endless Light in Science»	г. Нур-Султан (Казахстан), 2020 г. г. Алматы (Казахстан), 2020 г.	Публикация
14.	Міжнародна науково-практична конференція «Трансформація освіти в контексті процесів глобалізації»	м. Дніпро (Україна), Міжнародний гуманітарний дослідницький центр, 2021 р.	Доповідь, публікація
15.	II Міжнародна наукова Інтернет-конференція «Актуальні проблеми фізичної культури, спорту і здоров'я»	м. Черкаси (Україна) Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, 2021 р.	Доповідь, публікація
16.	V Міжнародна науково-практична конференція «Фізична активність і якість життя людини» VI Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції «Фізична активність і якість життя людини»	м. Луцьк (Україна) Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2021 р.-2022 р.	Доповідь, публікація
17.	IV Міжнародний науковий конгрес істориків фізичної культури «Історія фізичної культури і спорту народів Європи»	м. Луцьк (Україна) Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2021 р.	Доповідь, публікація



## Продовження додатка Б

18.	VII Всеукраїнська науково-практична конференція «Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення»	м. Кременець (Україна) Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка, 2021 р.	Доповідь, публікація
19.	Міжнародна науково-практична конференція «Дослідження інновацій та перспективи розвитку науки і техніки у XXI столітті»	м. Рівне (Україна) Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, 2021 р.	Публікація

*Анкета для школярів***Любий друже!**

Кафедра фізичної культури, спорту та здоров'я Луцького національного технічного університету проводить анкетування. Просимо тебе взяти в ньому участь, основна мета якого полягає у з'ясуванні теоретико-методичних знань, щодо здорового способу життя, про фізичну культуру й спорт, олімпійської освіти та знань із самоконтролю. Результати досліджень будуть використані лише в наукових цілях, тому просимо тебе бути абсолютно відвертим, це допоможе визначити і оцінити основні аспекти розгляду і дослідження даної проблеми. Будь-ласка, уважно прочитай кожне запитання та обведи кружечком відповідь, яка найбільше збігається із твоєю думкою. Кожна правильна відповідь оцінюється в 1 бал. Максимальна кількість балів – 20. Отримана сума порівнювалася з встановленою системою оцінювання:

- менше ніж 10 балів – учень теоретично не підготовлений (до 50%);
- 10 – 12 балів – задовільне знання матеріалу (50 – 69%);
- 13 – 16 балів – добре знання матеріалу (70 – 89%);
- 17 – 20 балів – дуже добре знання матеріалу (90 – 100%).

**За щирі відповіді наперед вдячні.**

**ТЕСТИ ДЛЯ УЧНІВ 5 – 7 КЛАСУ****І частина****Теоретико-методичні знання про здоровий спосіб життя**

1. Здоровий спосіб життя – це:
  - А) заняття фізичною культурою;
  - Б) перелік заходів, спрямованих на зміцнення і збереження здоров'я;
  - В) індивідуальна система поведінки, спрямована на збереження і зміцнення здоров'я;
  - Г) лікувально-оздоровчий комплекс заходів.
2. Дайте визначення поняття «фізичний розвиток»:
  - А) закономірний процес змін морфофункціональних властивостей організму впродовж індивідуального життя;
  - Б) процес розвитку фізичних якостей людини за допомогою фізичних вправ;
  - В) рівень фізичної роботоздатності;
  - Г) рівень розвитку фізичних якостей.
3. Рівень досягнутого розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок у результаті спеціалізованого процесу фізичного виховання, спрямованого на вирішення конкретних завдань – це:
  - А) фізичний розвиток;
  - Б) фізична підготовленість;
  - В) фізичне здоров'я;
  - Г) фізичний стан.
4. Що не входить до компонентів здорового способу життя?
  - А) вживання слабоалкогольних напоїв;
  - Б) загартування;
  - В) відмова від сніданку;
  - Г) дотримання режиму дня й рухової активності.
5. Дайте визначення терміна «здоров'я»:
  - А) стан, за якого відсутні захворювання;
  - Б) стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя;
  - В) стан, за якого відсутні фізичні вади;
  - Г) стан, за якого комфортно займатися фізичними вправами.

## II частина

### Теоретико-методичні знання про фізичну культуру й спорт

1. Виберіть із запропонованого переліку визначення поняття «фізична культура» (у широкому розумінні):
  - А) органічна частина загальної культури особистості й суспільства, що являє собою сукупність матеріальних і духовних цінностей, які створюються та використовуються суспільством для фізичного вдосконалення людей;
  - Б) процес виконання фізичних вправ, спрямований на вдосконалення статури;
  - В) система розвитку фізичних якостей людини з метою підвищення роботоздатності;
  - Г) шкільний урок.
2. Вкажіть найбільш ефективні вправи для розвитку витривалості:
  - А) біг на короткі дистанції, акробатичні вправи, вправи на перекладині;
  - Б) гімнастичні вправи, плавання, боротьба;
  - В) їзда на велосипеді, лижні гонки, кросовий біг;
  - Г) метання, стрибки у висоту, плавання.
3. Вкажіть вправи, які застосовують для розвитку сили:
  - А) з подоланням власної ваги тіла;
  - Б) вправи до відчуття втоми;
  - В) вправи, що викликають значне напруження м'язів;
  - Г) вправи, що виконуються швидко.
4. Визначте рухову дію, що надає інформацію про розвиток сили:
  - А) стрибки на скакалці за 30 с;
  - Б) згинання і розгинання рук в упорі лежачи;
  - В) нахил тулуба із положення сидячи;
  - Г) 6-хвилинний біг.
5. Визначте поняття фізичної якості «гнучкість»:
  - А) глибина нахилу;
  - Б) еластичність м'язів і зв'язок;
  - В) здатність виконувати вправи з напруженням м'язів;
  - Г) здатність рухового апарату виконувати вправи з максимальною амплітудою.

## III частина

### Теоретико-методичні знання з олімпійської освіти

1. Вкажіть, який рік вважають датою проведення перших Олімпійських ігор у Стародавній Греції?
  - А) 1206 р. до н.е.;
  - Б) 776 р. до н.е.;
  - В) 334 р.;
  - Г) 1050 р.
2. Вкажіть ім'я відомого математика і філософа – переможця Олімпійських ігор:
  - А) Піфагор;
  - Б) Платон;
  - В) Арістотель;
  - Г) Овідій.
3. В якому році відбулися перші Олімпійські ігри сучасності?
  - А) 1896 р.;
  - Б) 1968 р.;
  - В) 1992 р.;
  - Г) 2000 р.
4. Що не належить до Олімпійської символіки?
  - А) олімпійський прапор;
  - Б) олімпійський гімн;
  - В) олімпійська форма;

Г) олімпійське гасло.

5. Засновником Олімпійських ігор сучасності був:

- А) П'єр Рішар;
- Б) П'єр де Кубертен;
- В) П'єр Нарцис;
- Г) П'єр Карден.

#### IV частина

#### Теоретико-методичні знання із самоконтролю

1. «Самоконтроль» – це:

- А) процес постійного спостереження за своїм фізичним станом;
- Б) процес контролю за дотриманням режиму харчування;
- В) процес постійного спостереження за синоптичними умовами;
- Г) процес контролю за дотриманням режиму сну.

2. Вкажіть найбільш доступний прийом контролю за функціональним станом організму під час занять фізичними вправами:

- А) контроль частоти серцевих скорочень;
- Б) вимірювання обсягу біцепсів;
- В) вимірювання зросту та маси тіла;
- Г) контроль сили м'язів кисті.

3. Назвіть суб'єктивні показники, що інформують про стан організму:

- А) настрої, бажання займатись фізичними вправами, апетит, сон;
- Б) життєва ємність легенів, апетит, сон;
- В) зріст, маса тіла, апетит, сон;
- Г) частота серцевих скорочень, тиск, життєва ємність легенів.

4. До засобів самоконтролю за адекватністю фізичних навантажень за об'єктивними відчуттями не відносяться:

- А) частота серцевих скорочень (ЧСС);
- Б) артеріальний тиск (АТ);
- В) життєва ємність легень (ЖЄЛ);
- Г) бажання займатися.

5. У нормі ЧСС здорової людини коливається у межах:

- А) 40 – 59 уд./хв.;
- Б) 60 – 89 уд./хв.;
- В) 90 – 120 уд./хв.;
- Г) 130 – 180 уд./хв.

Щиро дякуємо Вам за відверті відповіді і бажано здоров'я, благополуччя та творчих успіхів.

Таблиця 3.1

**Відсоток правильних відповідей з предмету «Фізична культура» в учнів 5 – 7 класів  
(n=128), %**

<b>Розділи</b>	<b>Питання</b>	<b>Відсоток правильних відповідей, %</b>
Знання про ЗСЖ	1	25,0
	2	15,6
	3	42,9
	4	56,2
	5	47,6
Знання про ФК і С	1	37,5
	2	36,7
	3	19,5
	4	36,7
	5	29,0
Знання з олімпійської освіти	1	23,4
	2	52,4
	3	30,4
	4	35,1
	5	41,4
Знання із самоконтролю	1	46,8
	2	35,1
	3	36,7
	4	34,5
	5	40,6

*Анкета для школярів***Любий друже!**

Кафедра фізичної культури, спорту та здоров'я Луцького національного технічного університету проводить анкетування. Просимо тебе взяти в ньому участь, основна мета якого полягає у з'ясуванні теоретико-методичних знань, щодо здорового способу життя, про фізичну культуру й спорт, олімпійської освіти та знань із самоконтролю. Результати досліджень будуть використані лише в наукових цілях, тому просимо тебе бути абсолютно відвертим, це допоможе визначити і оцінити основні аспекти розгляду і дослідження даної проблеми. Будь-ласка, уважно прочитай кожне запитання та обведи кружечком відповідь, яка найбільше збігається із твоєю думкою. Кожна правильна відповідь оцінюється в 1 бал. Максимальна кількість балів – 20. Отримана сума порівнювалася з встановленою системою оцінювання:

- менше ніж 10 балів – учень теоретично не підготовлений (до 50%);
- 10 – 12 балів – задовільне знання матеріалу (50 – 69%);
- 13 – 16 балів – добре знання матеріалу (70 – 89%);
- 17 – 20 балів – дуже добре знання матеріалу (90 – 100%).

**За щирі відповіді наперед вдячні.**

**ТЕСТИ ДЛЯ УЧНІВ 8 – 9 КЛАСУ****I частина****Теоретико-методичні знання про здоровий спосіб життя**

1. Особиста гігієна включає *(вказати повну відповідь)*:
  - А) догляд за тілом і порожниною рота, відсутність шкідливих звичок;
  - Б) організацію режиму дня, загартування, ранкову гігієнічну гімнастику, догляд за тілом і порожниною рота, заняття фізичними вправами;
  - В) гідро-процедури, сон, чергування праці і відпочинку;
  - Г) прогулянки на свіжому повітрі, режим харчування.
2. Вкажіть найефективніший принцип загартування:
  - А) систематичність;
  - Б) однобічність;
  - В) безконтрольність;
  - Г) нерегулярність.
3. Вкажіть, коли безпечно приймати сонячні ванни?
  - А) з 12-00 до 16-00;
  - Б) до 11-00 і після 16-00;
  - В) з 10-00 до 14-00;
  - Г) протягом усього дня.
4. Загартування водою триває:
  - А) від 10 секунд до 20 секунд;
  - Б) від 20 секунд до 30 секунд;
  - В) від 30 секунд до 90 секунд;
  - Г) більше 90 секунд.
5. Загартовуючи процедури доречно починати з обливання водою:
  - А) гарячою;
  - Б) холодною;
  - В) прохолодною;
  - Г) що дорівнює температурі тіла.

**II частина****Теоретико-методичні знання про фізичну культуру й спорт**

1. Фізичні вправи – це:
  - А) такі рухові дії, які спрямовані на формування рухових вмінь і навичок;

- Б) види рухових дій, спрямовані на морфологічні і функціональні перебудови організму, на вирішення виховних і освітніх завдань фізичного виховання;
- В) багаторазове виконання рухових дій;
- Г) види рухових дій, які спрямовані на зміну психофізіологічного стану особистості.
2. Результатом фізичної підготовки є:
- А) фізичне виховання;
- Б) розумова роботоздатність;
- В) фізична досконалість;
- Г) психічний стан.
3. Вкажіть найбільш сприятливий вік для розвитку силових і швидко-силових якостей:
- А) старший шкільний вік;
- Б) молодший шкільний вік;
- В) середній шкільний вік;
- Г) дошкільний вік.
4. Назвіть засоби, які не розвивають швидко-силові якості:
- А) стрибки із місця;
- Б) стрибки у довжину;
- В) метання;
- Г) вправи з обтяженням власного тіла.
5. Що не відноситься до форми занять рекреаційної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості:
- А) урок;
- Б) фізична вправа;
- В) ранкова гігієнічна гімнастика;
- Г) вправи у режимі навчального дня (фізкультурні паузи).

### III частина

#### Теоретико-методичні знання з олімпійської освіти

1. Вкажіть визначення «олімпізму»:
- А) ідеологічна основа спортивної діяльності;
- Б) система підготовки спортсменів до Олімпійських ігор;
- В) норма поведінки;
- Г) філософія життя, яка звеличує та об'єднує в гармонійне ціле якості тіла, волі й розуму.
2. Вкажіть, на іграх якої Олімпіади Сергій Бубка здобув олімпійське «золото»?
- А) 1992 р. (XXV Олімпіада, Барселона);
- Б) 1988 р. (XXIV Олімпіада, Сеул);
- В) 1996 р. (XXVI Олімпіада, Атланта);
- Г) 2000 р. (XXVII Олімпіада, Сідней).
3. Назвіть українських олімпійців, удостоєних звання Героя України:
- А) Василь Ломаченко (бокс) і Наталія Добринська (легка атлетика);
- Б) Сергій Бубка (легка атлетика) і Яна Клочкова (плавання);
- В) Олексій Михайличенко (футбол) і Володимир Кличко (бокс);
- Г) Юрій Білоног (легка атлетика) і Лілія Подкопаєва (спортивна гімнастика).
4. Вкажіть вид спорту, чемпіонами Олімпійських ігор з якого є Володимир Лютий, Олексій Михайличенко, Володимир Татарчук, Вадим Тищенко, Олексій Чередник:
- А) гандбол;
- Б) водне поло;
- В) футбол;
- Г) баскетбол.
5. Вкажіть, коли відзначають офіційну дату народження Національного олімпійського комітету України?
- А) 9 березня 2012 р.;
- Б) 22 грудня 1990 р.;

- В) 9 травня 1954 р.;
- Г) 6 липня 1973 р.

#### IV частина

##### Теоретико-методичні знання із самоконтролю

1. Що не відноситься до ознак обмороження?
  - А) поколювання;
  - Б) печія;
  - В) збідніння шкіри, втрата чутливості;
  - Г) потовиділення.
2. Що не відноситься до ознак опіків?
  - А) пошкодженням клітин поверхневих шарів епідермісу;
  - Б) з'являється гіперемія;
  - В) з'являється набряк та біль;
  - Г) з'являється поколювання.
3. У чому полягає перша медична допомога при забитті?
  - А) прикладення зігріваючого компресу;
  - Б) накладення тугої пов'язки, прикладення «холоду»;
  - В) накладення шини;
  - Г) змазування забитого місця йодом.
4. Які суб'єктивні ознаки порушення діяльності серця під час виконання фізичних вправ?
  - А) зниження швидкості виконання вправ;
  - Б) біль і відчуття важкості за грудиною; біль, що віддає у ліву руку;
  - В) підвищення ЧСС до 150 – 170 уд. хв.;
  - Г) підвищення частоти дихання.
5. Яким способом не потрібно витягувати потопаючого на берег?
  - А) захопити за голову;
  - Б) захопити за плечі;
  - В) захопити під руки;
  - Г) тягнути за ноги.

Щиро дякуємо Вам за відверті відповіді і бажаємо здоров'я, благополуччя та творчих успіхів.



Таблиця 3.2

Рівень теоретичних знань з предмету «Фізична культура» в учнів 8 – 9 класів (n=121), %

Розділи	Питання	Відсоток правильних відповідей, %
Знання про ЗСЖ	1	39,6
	2	74,3
	3	51,2
	4	19,0
	5	49,5
Знання про ФК і С	1	35,5
	2	48,7
	3	39,6
	4	27,4
	5	7,4
Знання з олімпійської освіти	1	11,8
	2	40,4
	3	45,4
	4	57,8
	5	50,4
Знання із самоконтролю	1	22,4
	2	15,0
	3	71,9
	4	41,3
	5	44,8

*Анкета для школярів***Любий друже!**

Кафедра фізичної культури, спорту та здоров'я Луцького національного технічного університету проводить анкетування. Просимо тебе взяти в ньому участь, основна мета якого полягає у з'ясуванні теоретико-методичних знань, щодо здорового способу життя, про фізичну культуру й спорт, олімпійської освіти та знань із самоконтролю. Результати досліджень будуть використані лише в наукових цілях, тому просимо тебе бути абсолютно відвертим, це допоможе визначити і оцінити основні аспекти розгляду і дослідження даної проблеми. Будь-ласка, уважно прочитай кожне запитання та обведи кружечком відповідь, яка найбільше збігається із твоєю думкою. Кожна правильна відповідь оцінюється в 1 бал. Максимальна кількість балів – 20. Отримана сума порівнювалася з встановленою системою оцінювання:

- менше ніж 10 балів – учень теоретично не підготовлений (до 50%);
- 10 – 12 балів – задовільне знання матеріалу (50 – 69%);
- 13 – 16 балів – добре знання матеріалу (70 – 89%);
- 17 – 20 балів – дуже добре знання матеріалу (90 – 100%).

**За щирі відповіді наперед вдячні.**

**ТЕСТИ ДЛЯ УЧНІВ 10 – 11 КЛАСУ****І частина****Теоретико-методичні знання про здоровий спосіб життя**

1. Як називається звичне положення тіла при сидінні, стоянні, ходьбі та інших видах діяльності, яке людина приймає без зайвого м'язового напруження:
  - А) постава;
  - Б) плоскостопість;
  - В) лордоз;
  - Г) кіфоз.
2. Вкажіть, з якою метою необхідно дотримуватися режиму дня?
  - А) забезпечення ритмічності роботи організму;
  - Б) забезпечення раціонального режиму харчування;
  - В) підтримання високої роботоздатності протягом дня;
  - Г) виконання запланованих справ у строк.
3. В забезпеченні організму енергією перше місце займають:
  - А) білки;
  - Б) жири;
  - В) вуглеводи;
  - Г) вітамін та мінеральні речовини.
4. Яке співвідношення вуглеводів, жирів і білків має бути у раціональному харчуванні:
  - А) 30:60:10;
  - Б) 60:30:10;
  - В) 45:45:10;
  - Г) 40:40:20.
5. Яка тривалість спеціально організованої рухової активності на тиждень є нормою для школярів 15 – 17 років:
  - А) 3 – 4 год.;
  - Б) 10 – 12 год.;
  - В) 6 – 8 год.;
  - Г) 15 – 18 год.

## II частина

### Теоретико-методичні знання про фізичну культуру й спорт

1. Вкажіть визначення поняття «вміння»:
  - А) система підготовки, спрямована на оволодіння людиною різноманітними фізичними вправами;
  - Б) рівень оволодіння людиною руховими діями, виконання яких не потребує включення процесів мислення;
  - В) рівень оволодіння людиною руховими діями, при якому управління рухами здійснюється при активній ролі мислення;
  - Г) здатність людини виконувати рухові дії.
2. Вкажіть визначення поняття «навичка»:
  - А) процес оволодіння людиною руховими діями, необхідними для її життєдіяльності;
  - Б) ступінь володіння дією, при виконанні якої управління рухом відбувається автоматично – не потребує спеціально спрямованої уваги на неї;
  - В) здатність людини переміщувати своє тіло у просторі й у часі;
  - Г) рівень оволодіння людиною руховими діями, виконання яких не потребує включення процесів мислення.
3. Вкажіть, чим визначається рівень розвитку фізичних якостей людини?
  - А) руховими тестами;
  - Б) індивідуальними спортивними результатами;
  - В) розрядними нормативами єдиної спортивної класифікації;
  - Г) індивідуальною реакцією організму на зовнішнє навантаження.
4. Виберіть з переліку визначення поняття «методика»:
  - А) сукупність різноманітних методів, що забезпечують успішність оволодіння окремими вправами, і форм організації заняття;
  - Б) система викладання і передачі досвіду підростаючому поколінню;
  - В) процес і результат діяльності людини;
  - Г) засіб і спосіб фізичного вдосконалення людини для виконання нею своїх соціальних обов'язків.
5. Назвіть, які методи не розвивають спритність:
  - А) асиметричні рухи під час виконання симетричних вправ; фізичні вправи з різним м'язовим напруженням;
  - Б) вправи з незвичних вихідних положень; дзеркальне виконання вправ;
  - В) ускладнення вправ додатковими рухами; зміна швидкості й темпу руху, способів виконання вправ;
  - Г) метод повторної вправи.

## III частина

### Теоретико-методичні знання з олімпійської освіти

1. Паралімпійський рух в Україні почав розвиватись:
  - А) 1927 р.;
  - Б) 1980 р.;
  - В) 1989 р.;
  - Г) 2000 р.
2. Якого кольору паралімпійські кольори?
  - А) червоний, синій і зелений;
  - Б) жовтий, чорний і сірий;
  - В) оранжевий, блакитний і бурий;
  - Г) бірюзовий, фіолетовий і білий.
3. Що означають паралімпійські кольори?
  - А) віру, волю, відданість;
  - Б) силу духу, наполегливість, красу;
  - В) силу, волю, мужність;

Г) розум, тіло і твердий дух.

4. Вкажіть, які поняття поєднує «олімпізм»:

А) красу, силу, мужність;

Б) тіло, волю, розум;

В) дух, волю, красу;

Г) віру, волю, відданість.

5. Вкажіть, кому належать слова з поеми «Ода спорту» «О спорт, ти – мир»?

А) Олексію Бутовському;

Б) П'єру де Кубертену;

В) Вільгельму Гебгарту;

Г) Віктору Балку.

#### IV частина

##### Теоретико-методичні знання із самоконтролю

1. Вкажіть послідовність дій у наданні першої допомоги при переломі кінцівок:

А) нічого не робити до прибуття «швидкої допомоги»;

Б) потягнути за кінцівку;

В) накласти і зафіксувати шину;

Г) зробити легкий масаж.

2. Вкажіть частоту серцевих скорочень, яка не повинна перевищуватися під час занять фізичними вправами:

А) 180 уд./хв.;

Б) 100 уд./хв.;

В) 200 уд./хв.;

Г) 120 уд./хв.

3. Вкажіть, що визначає проба Руф'є?

А) рівень загальної фізичної підготовленості;

Б) рівень фізичного навантаження;

В) функціональний стан дихальної системи;

Г) функціональний стан серцево-судинної системи.

4. Вкажіть, які вправи належать до вправ на профілактику порушень постави?

А) вправи з гімнастичною палицею;

Б) стрибки у довжину з місця;

В) піднімання тулуба з положення лежачи в сід;

Г) стрибки через скакалку.

5. Вкажіть рекомендації для запобігання надлишкової маси тіла:

А) вести активний спосіб життя і раціонально харчуватись;

Б) щоденно зважуватися;

В) вживати більше продуктів, до яких входять жири;

Г) дотримуватися дієти.

Щиро дякуємо Вам за відверті відповіді і бажаємо здоров'я, благополуччя та творчих успіхів.

Таблиця 3.3

Рівень теоретичних знань з предмету «Фізична культура» в учнів 10 – 11 класів (n=121),  
%

Розділи	Питання	Відсоток правильних відповідей, %
Знання про ЗСЖ	1	96,0
	2	26,9
	3	54,7
	4	11,9
	5	26,9
Знання про ФК і С	1	13,4
	2	64,2
	3	19,8
	4	72,2
	5	76,2
Знання з олімпійської освіти	1	62,6
	2	65,0
	3	21,4
	4	36,6
	5	73,8
Знання із самоконтролю	1	86,5
	2	32,5
	3	23,0
	4	47,6
	5	87,3

## Індивідуальна карта фізичної підготовленості

Учня \_\_\_\_\_ Клас \_\_\_\_\_ Школа \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_  
 (Прізвище, ім'я) (років, місяців)

№	Тести, показники	Результат	Бали
1.	Довжина тіла, см		
2.	Маса тіла, кг		
3.	ЧССсп., уд/хв. <sup>-1</sup>		
4.	АТсист.мм.рт.ст.		
5.	АТдіаст.мм.рт.ст.		
6.	ЖЄЛ, л		
7.	Біг на 30 м, сек (10 – 12 років)		
8.	Біг на 60 м, сек (13 – 15 років)		
9.	Біг на 100 м, сек (16 років)		
10.	Рівномірний біг без урахування часу, м (10 – 11 років)		
11.	Рівномірний біг 1000 м, хв. (хлопці і дівчата) (12 років)		
12.	Рівномірний біг 1500 м, хв. (хлопці) (13 – 14 років)		
13.	Рівномірний біг 1000 м, хв. (дівчата) (13 – 14 років)		
14.	Рівномірний біг 2000 м, хв. (хлопці) (15 – 16 років)		
15.	Рівномірний біг 1500 м, хв. (дівчата) (15 – 16 років)		
16.	Тест Руф'є, у.о.		
	Р <sub>1</sub>		
	Р <sub>2</sub>		
	Р <sub>3</sub>		
17.	Підтягування на перекладині, кількість разів (ю.)		
18.	Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, кількість разів (д.)		
19.	Сила кисті, кг (права/ліва)		
20.	Піднімання тулуба в сід за 1 хв.		
21.	Стрибок у довжину з місця, см		
22.	«Човниковий» біг 4 x 9 м, сек		
23.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см		
24.	Тест «Фламінго», сек		



## Додаток К

## Опитувальник «Самоопис фізичного розвитку»

Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

Стать \_\_\_\_\_

№ питання	Варіанти відповідей						Показники
	невірно	В основному невірно	Швидше невірно, ніж вірно	Швидше вірно, ніж невірно	В основному вірно	Вірно	
1	6	5	4	3	2	1	здоров'я
2	1	2	3	4	5	6	координація рухів
3	1	2	3	4	5	6	фізична активність
4	6	5	4	3	2	1	стрункість тіла
5	1	2	3	4	5	6	спортивні здібності
6	1	2	3	4	5	6	глобальне фізичне Я
7	1	2	3	4	5	6	зовнішній вигляд
8	1	2	3	4	5	6	сила
9	1	2	3	4	5	6	гнучкість
10	1	2	3	4	5	6	витривалість
11	1	2	3	4	5	6	самооцінка
12	6	5	4	3	2	1	здоров'я
13	1	2	3	4	5	6	координація рухів
14	1	2	3	4	5	6	фізична активність
15	6	5	4	3	2	1	стрункість тіла
16	1	2	3	4	5	6	спортивні здібності
17	1	2	3	4	5	6	глобальне фізичне Я
18	1	2	3	4	5	6	зовнішній вигляд
19	1	2	3	4	5	6	сила
20	1	2	3	4	5	6	гнучкість
21	1	2	3	4	5	6	витривалість
22	6	5	4	3	2	1	самооцінка
23	6	5	4	3	2	1	здоров'я
24	1	2	3	4	5	6	координація рухів
25	1	2	3	4	5	6	фізична активність
26	6	5	4	3	2	1	стрункість тіла
27	1	2	3	4	5	6	спортивні здібності
28	1	2	3	4	5	6	глобальне фізичне Я
29	1	2	3	4	5	6	зовнішній вигляд
30	1	2	3	4	5	6	сила
31	1	2	3	4	5	6	гнучкість
32	1	2	3	4	5	6	витривалість
33	6	5	4	3	2	1	самооцінка
34	1	2	3	4	5	6	здоров'я
35	1	2	3	4	5	6	координація рухів
36	1	2	3	4	5	6	фізична активність
37	6	5	4	3	2	1	стрункість тіла
38	1	2	3	4	5	6	спортивні здібності
39	1	2	3	4	5	6	глобальне фізичне Я
40	6	5	4	3	2	1	зовнішній вигляд
41	6	5	4	3	2	1	сила
42	1	2	3	4	5	6	гнучкість
43	1	2	3	4	5	6	витривалість
44	6	5	4	3	2	1	самооцінка
45	6	5	4	3	2	1	здоров'я
46	1	2	3	4	5	6	координація рухів
47	1	2	3	4	5	6	фізична активність
48	6	5	4	3	2	1	стрункість тіла
49	1	2	3	4	5	6	спортивні здібності
50	1	2	3	4	5	6	глобальне фізичне Я
51	1	2	3	4	5	6	зовнішній вигляд
52	1	2	3	4	5	6	сила
53	1	2	3	4	5	6	гнучкість
54	1	2	3	4	5	6	витривалість
55	1	2	3	4	5	6	самооцінка
56	6	5	4	3	2	1	здоров'я
57	1	2	3	4	5	6	координація рухів
58	1	2	3	4	5	6	фізична активність



## Продовження додатка К

59	6	5	4	3	2	1	стрункість тіла
60	1	2	3	4	5	6	спортивні здібності
61	1	2	3	4	5	6	глобальне фізичне Я
62	6	5	4	3	2	1	зовнішній вигляд
63	1	2	3	4	5	6	сила
64	1	2	3	4	5	6	гнучкість
65	1	2	3	4	5	6	витривалість
66	1	2	3	4	5	6	самооцінка
67	6	5	4	3	2	1	здоров'я
68	6	5	4	3	2	1	самооцінка
69	1	2	3	4	5	6	здоров'я
70	6	5	4	3	2	1	самооцінка

## Текст опитувальника «СФР»

- 1) Коли я хворію, то відчуваю себе так погано, що не можу навіть встати з ліжка.
- 2) Я впевнено виконую координовані рухи.
- 3) Кілька разів на тиждень я виконую фізичні вправи, або займаюсь настільки інтенсивно, що у мене помітно частішає дихання.
- 4) Я маю зайву вагу.
- 5) Оточуючі думають, що в мене є здібності до спорту.
- 6) Я задоволений тим, що являю собою фізично.
- 7) Я привабливий для свого віку.
- 8) Я фізично сильна людина.
- 9) У мене добре виходять нахили, колові рухи й повороти тіла.
- 10) Я можу пробігти велику відстань без зупинки.
- 11) Велика частина того, що я роблю є успішною.
- 12) Я зазвичай підхоплюю всі хвороби (грип, вірус, простуда і т.п.), які нас оточують.
- 13) Мені легко вдається контролювати рух свого тіла.
- 14) Я часто займаюся фізичними вправами, або іншими видами фізичної активності, які призводять до того, що у мене помітно частішає дихання.
- 15) У мене занадто широка талія.
- 16) Мені легко займатися більшістю видів спорту.
- 17) Я цілком задоволений своїм зовнішнім виглядом.
- 18) У мене симпатичне обличчя.
- 19) У моєму тілі багато сили.
- 20) У мене гнучке тіло.
- 21) Я б добре впорався із тестом на витривалість.
- 22) У мене є мало такого, чим я міг би пишатися.
- 23) Я так часто хворію, що не можу зробити все, що мені хотілося б.
- 24) Мені добре вдаються вправи на координацію рухів.
- 25) Три або чотири рази на тиждень я виконую вправи, або займаюся іншими видами фізичної діяльності, від яких у мене помітно частішає дихання, і які тривають, щонайменше, 30 хвилин.
- 26) На моєму тілі багато жиру.
- 27) Більшість видів спорту даються мені легко.
- 28) Я задоволений тим, як виглядаю і тим, що я можу робити фізично.
- 29) Я більш привабливий, ніж більшість моїх друзів.
- 30) Я сильніше, ніж більшість моїх однолітків.
- 31) Моє тіло міцне та гнучке.
- 32) Я можу пробігти підтюпцем 5 км без зупинки.
- 33) Мені здається, що моє життя не дуже корисне.
- 34) Я рідко відчуваю нездужання, або хворію.
- 35) Я можу легко виконувати рухи в більшості видів фізичної діяльності.
- 36) Я займаюся фізичними вправами (наприклад, бігом підтюпцем, їздою на велосипеді, аеробікою або плаванням) щонайменше 3 рази на тиждень.

- 37) У мене є надмірна вага.
- 38) У мене хороші спортивні навички.
- 39) Я хорошої думки про свою зовнішність.
- 40) Я непривабливий.
- 41) Я фізично слабкий і у мене немає мускулатури.
- 42) Частини мого тіла добре згинаються і рухаються майже в усіх напрямках.
- 43) Я думаю, що зміг би пробігти велику відстань, не втомлюючись.
- 44) У загальному, я ні на що не здатний.
- 45) Я багато хворію.
- 46) Я вважаю, що моє тіло координоване.
- 47) Я багато займаюся спортом, танцями, гімнастикою, або іншими видами фізичної діяльності.
- 48) У мене дуже великий живіт.
- 49) У спорті я краще, ніж більшість моїх друзів.
- 50) Я задоволений собою і своїми фізичними здібностями.
- 51) У мене приваблива зовнішність.
- 52) Я б добре виконав би тест на силу.
- 53) Я вважаю, що я досить гнучкий для більшості видів спорту.
- 54) Я можу довгий час бути фізично активним і при цьому не втомлюватися.
- 55) Більшість справ, за які я беруся, я роблю добре.
- 56) Коли я хворію, то мені потрібно багато часу, щоб відновитися.
- 57) Коли я займаюся спортом, або будь-якими видами фізичної діяльності, то мої рухи бувають витонченими та координованими.
- 58) Я займаюся спортом, танцями, або будь-якими видами фізичної діяльності майже кожен день.
- 59) Оточуючі вважають, що я маю надмірну вагу.
- 60) У спорті у мене все виходить добре.
- 61) Я задоволений тим, що представляю собою фізично.
- 62) Ніхто не вважає, що у мене приваблива зовнішність.
- 63) Я добре виконую вправи з підніманням ваги.
- 64) Я вважаю, що добре б виконав би тест на гнучкість.
- 65) Я добре б виконав би вправи на витривалість, такі як: біг на довгі дистанції, аеробіка, їзда на велосипеді, плавання, ходьба на лижах по пересіченій місцевості.
- 66) У загальному, в мені багато такого, чим можна пишатися.
- 67) Мені доводиться відвідувати лікаря через свої хвороби частіше, ніж моїм одноліткам.
- 68) У загальному, я невдаха.
- 69) Я зазвичай залишаюся здоровим навіть тоді, коли мої друзі хворіють.
- 70) Схоже, щоб я не робив, у мене нічого не виходить.

## Анкета для школярів

**Любий друже!**

Кафедра фізичної культури, спорту та здоров'я Луцького національного технічного університету проводить анкетування. Просимо тебе взяти участь в ньому, основна мета якого полягає у виявленні ціннісних орієнтацій (за М. Рокича). Результати досліджень будуть використані лише в наукових цілях, тому просимо тебе бути абсолютно відвертим, це допоможе визначити і оцінити основні аспекти розгляду і дослідження даної проблеми.

Нижче наводиться перелік основних цілей, яких люди прагнуть досягти у своєму житті. Які з них є особисто для Вас цінними (значимими). Значимість для Вас кожного пункту цього переліку проставте в балах від 5 до 1, де «5» – найвищий бал, а «1» – найнижчий.

**БЛАНК А (Термінальні цінності життя)**

Прізвище, ім'я	Клас	школа
<b>Зміст цілей (цінностей) життя</b>		<b>Бал від 1 до 5</b>
Самостійність як незалежність у судженнях та оцінках		1 2 3 4 5
Впевненість у собі (свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів)		1 2 3 4 5
Матеріальна забезпеченість (відсутність матеріальних труднощів в житті)		1 2 3 4 5
Здоров'я (фізичне й психічне)		1 2 3 4 5
Задоволення (життя, повне задоволень, приємного проведення часу, багато розваг)		1 2 3 4 5
Цікава робота		1 2 3 4 5
Любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною)		1 2 3 4 5
Свобода як незалежність у вчинках і діях		1 2 3 4 5
Краса (переживання прекрасного в природі та мистецтві)		1 2 3 4 5
Хороші і вірні друзі		1 2 3 4 5
Пізнання (можливість розширення своєї освіченості, кругозору, інтелектуальний розвиток)		1 2 3 4 5
Щасливе сімейне життя		1 2 3 4 5
Творчість (можливість творчої діяльності)		1 2 3 4 5
Суспільне визнання (повага оточуючих, колективу, колег)		1 2 3 4 5
Активне, діяльне життя		1 2 3 4 5
Рівність (братство, рівні можливості для всіх)		1 2 3 4 5

## БЛАНК Б (Інструментальні цінності життя)

Прізвище, ім'я	Клас	школа
<b>Зміст засобів (цінностей) життя</b>		<b>Бал від 1 до 5</b>
Високі запити (високі претензії)		1 2 3 4 5
Чуйність (дбайливість)		1 2 3 4 5
Вихованість (гарні манери, ввічливість)		1 2 3 4 5
Життєрадісність (почуття гумору)		1 2 3 4 5
Ефективність у справах (працьовитість, продуктивність в роботі)		1 2 3 4 5
Сміливість у відстоюванні своєї думки, своїх поглядів		1 2 3 4 5
Старанність (дисциплінованість)		1 2 3 4 5
Непримиренність до недоліків в собі та інших		1 2 3 4 5
Широта поглядів (вміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звички)		1 2 3 4 5
Чесність (правдивість, щирість)		1 2 3 4 5
Освіченість (широта знань, висока загальна культура)		1 2 3 4 5
Самоконтроль (стриманість, самодисципліна)		1 2 3 4 5
Терпимість (до поглядів і думок інших людей, вміння прощати іншим їхні помилки та обмани)		1 2 3 4 5
Тверда воля (уміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами)		1 2 3 4 5
Раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані рішення)		1 2 3 4 5
Відповідальність (почуття обов'язку, вміння тримати слово)		1 2 3 4 5

## Анкета для школярів

## Любий друже!

Кафедра фізичної культури, спорту та здоров'я Луцького національного технічного університету проводить анкетування школярів з метою визначення мотивів та інтересів в галузі фізичного виховання й спорту. Просимо уважно прочитати питання, варіанти відповідей та вибрати той, який Вам більше підходить, обводячи його номер колом, або виставляючи рейтинг, якщо Вам імпонують декілька стверджень, або вказуючи інтенсивність думки у балах (де це потрібно). Результати дослідження будуть використані для оптимізації процесу фізичного виховання у ЗЗСО.

**За щирі відповіді наперед вдячні.**

\_\_\_\_\_  
Прізвище, ім'я

\_\_\_\_\_  
Клас

**1. Чи займаєтесь Ви спортом?**

1.1. – так;

1.2. – ні.

**2. Якщо «ні», то з якої причини?**

2.1. – не маю бажання;

2.2. – за станом здоров'я;

2.3. – інше (вказіть) \_\_\_\_\_.

3. Якщо «так», то яким видом спорту (вказіть)? \_\_\_\_\_.

4. Скільки років займаєтесь (вказіть)? \_\_\_\_\_.

5. Чи маєте Ви спортивний розряд, який (вказіть)? \_\_\_\_\_.

**6. Скільки разів на тиждень Ви тренуєтесь?**

6.1. – два рази;

6.2. – три рази;

6.3. – чотири рази;

6.4. – п'ять разів і більше;

6.5. – не займаюсь.

**7. З якою метою Ви займаєтесь спортом?**

7.1. – підвищити фізичну підготовленість;

7.2. – отримати задоволення від рухової активності;

7.3. – досягти високих спортивних результатів;

7.4. – приймати участь у змаганнях;

7.5. – покращити здоров'я;

7.6. – досягти гармонійності тілобудови;

7.7. – нормалізувати вагу тіла;

7.8. – для самоствердження;

7.9. – активно проводити дозвілля;

7.10. – для спілкування з друзями;

7.11. – не займаюсь.

**8. Як часто Ви пропускаєте заняття з фізичної культури?**

8.1. – майже не пропускаю;

8.2. – тільки, коли хворію;

8.3. – 3 – 4 рази за семестр;

8.4. – часто;

8.5. – займаюсь в СМГ;

8.6. – звільнений (-на).

**9. Що Ви більш за все цінуєте в людях? (Розставте за рейтингом ті риси, які Ви виділяєте):**

9.1. – гарну зовнішність;

9.2. – товариськість, комунікабельність;

- 9.3. – інтелігентність та широке коло інтересів;
- 9.4. – гарний одяг;
- 9.5. – вміння себе поводити на людях;
- 9.6. – фізичну силу;
- 9.7. – вміння досягати мети будь-якими засобами;
- 9.8. – безкомпромісність;
- 9.9. – жорстокість та безапеляційність;
- 9.10. – вміння підкоряти собі інших;
- 9.11. – лагідність та здібність змінювати свою точку зору;
- 9.12. – авантюризм та безцеремонність;
- 9.13. – оптимістичність та виваженість.

**10. Кого, на Ваш погляд, можна вважати фізично культурною людиною? (Розставте за рейтингом від 1 і т.д.):**

- 10.1. – того, хто займається спортом;
- 10.2. – того, хто дотримується здорового способу життя;
- 10.3. – того, хто досяг гармонійного фізичного і духовного розвитку;
- 10.4. – того, хто досяг і підтримує свій рівень фізичного здоров'я на високому рівні;
- 10.5. – того, хто володіє фізичними навичками у різних видах спорту;
- 10.6. – того, хто регулярно займається фізичними вправами самостійно;
- 10.7. – того, хто має вищу фізкультурну освіту;
- 10.8. – того, хто має знання про вплив фізичних вправ на організм людини;
- 10.9. – того, хто може самостійно скласти індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять;
- 10.10. – того, хто має фізичні вади, але постійно і наполегливо підвищує рівень своїх фізичних можливостей;
- 10.11. – того, хто має розвинуті м'язи, володіє силою, спритністю і витривалістю, використовує це у протиправних діях.

**11. Чи вважаєте Ви, що фізична підготовка потрібна для оволодіння Вашою майбутньою професією? (Виставити кількість балів: «ні» – 1 бал, «так» – 10 балів):**

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.

**12. Як Ви оцінюєте свою фізичну підготовленість? (Виставте бал від 1 до 10, де 1 – погана, 10 – дуже висока):**

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.

**13. Як Ви оцінюєте своє фізичне здоров'я? (Виставте бал від 1 до 10, де 1 – погане, 10 – добре):**

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.

**14. Чи можна досягти високого рівня фізичної підготовленості і фізичного здоров'я відвідуючи тільки навчальні заняття з фізичної культури? («так» – 1 бал, «ні» – 10 балів):**

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.

**15. З якою метою Ви відвідуєте заняття з фізичної культури?**

- 15.1. – знаю, що це нормально для здоров'я;
- 15.2. – для отримання балів з фізичної культури;
- 15.3. – цікаво на заняттях;
- 15.4. – вчуся виховувати вольові якості;
- 15.5. – щоб отримати консультацію для самостійних занять фізичними вправами;
- 15.6. – щоб підвищити свою фізичну підготовленість;
- 15.7. – щоб не мати заборгованості з предмету «Фізична культура»;
- 15.8. – щоб навчитися новим вправам;
- 15.9. – щоб отримати розрядку після розумового навантаження;
- 15.10. – щоб підвищити свою рухову активність;
- 15.11. – не відвідую.

**Дякуємо за участь в анкетуванні!**

## Анкета для школярів

## Любий друже!

Кафедра фізичної культури, спорту та здоров'я Луцького національного технічного університету проводить анкетування. Просимо тебе взяти участь в ньому, основна мета якого полягає у ставленні школярів ЗЗСО до предмету «Фізична культура». Результати досліджень будуть використані лише в наукових цілях, тому просимо тебе бути абсолютно відвертим, це допоможе визначити і оцінити основні аспекти розгляду і дослідження даної проблеми.

При відповідях користуйтеся п'ятибальною шкалою. Уважно прочитайте запропоновані речення та обведіть колом одну із цифр в залежності від того, наскільки Ваша думка наближається до протилежного ствердження. Повне погодження з твердженням, які запропоновані зліва, оцінюється в 1 бал.

Прізвище, ім'я		Клас	Стать
№ п/п	Люблю предмет тому, що	Бали	Не люблю предмет тому, що
1.	Даний предмет цікавий	1 2 3 4 5	Даний предмет нецікавий
2.	Подобається, як проводять заняття	1 2 3 4 5	Не подобається, як проводять заняття
3.	Теоретичні знання треба знати всім	1 2 3 4 5	Їх не потрібно знати всім
4.	Він потрібний для майбутньої професії	1 2 3 4 5	Він не потрібний для майбутньої професії
5.	На заняттях потрібно думати	1 2 3 4 5	На заняттях не потрібно думати
6.	Він вимагає спостережливості, кмітливості	1 2 3 4 5	Він не вимагає спостережливості, кмітливості
7.	Він вимагає терпіння	1 2 3 4 5	Він не вимагає терпіння
8.	Друзі цікавляться ним	1 2 3 4 5	Друзі не цікавляться ним
9.	Цікаві всі справи	1 2 3 4 5	Цікаві тільки окремі справи
10.	В мене хороші стосунки з вчителем	1 2 3 4 5	В мене погані стосунки з вчителем
11.	Вчитель часто хвалить	1 2 3 4 5	Вчитель рідко хвалить
12.	Вчитель цікаво пояснює та показує справи на заняттях	1 2 3 4 5	Вчитель нецікаво пояснює та показує справи на заняттях
13.	Отримую задоволення на заняттях	1 2 3 4 5	Не отримую задоволення на заняттях
14.	Заняття з предмету необхідні для самостійних занять	1 2 3 4 5	Заняття з предмету не мають суттєвої ролі для самостійних занять
15.	Він сприяє розвитку загальної культури	1 2 3 4 5	Він не сприяє розвитку загальної культури
16.	Він сприяє покращенню здоров'я	1 2 3 4 5	Він не сприяє покращенню здоров'я
17.	Цікаво	1 2 3 4 5	Нецікаво
18.	Фізичні навантаження на заняттях завищені	1 2 3 4 5	Фізичні навантаження на заняттях не завищені
19.	Фізичні навантаження на заняттях занижені	1 2 3 4 5	Фізичні навантаження на заняттях не занижені
20.	Більше люблю самостійні заняття	1 2 3 4 5	Не люблю самостійні заняття
21.	Хтів би займатися справами за вибором	1 2 3 4 5	Не хтів би займатися справами за вибором
22.	Погоджуюсь виконувати справи, які пропонує вчитель	1 2 3 4 5	Не погоджуюсь виконувати справи, які пропонує вчитель
23.	Хочу займатися додатково в спортивній секції	1 2 3 4 5	Не хочу займатися додатково в спортивній секції

Щиро дякуємо Вам за відверті відповіді і бажаємо здоров'я, благополуччя та творчих успіхів.

*Анкета для школярів***Любий друже!**

Кафедра фізичної культури, спорту та здоров'я Луцького національного технічного університету проводить анкетування. Просимо тебе взяти участь в ньому, основна мета якого полягає в з'ясуванні ставлення школярів ЗЗСО до ЗСЖ. Результати досліджень будуть використані лише в наукових цілях, тому просимо тебе бути абсолютно відвертим, це допоможе визначити і оцінити основні аспекти розгляду і дослідження даної проблеми. Будь-ласка, уважно прочитай кожне запитання та обведи кружечком відповідь, яка найбільше збігається із твоєю думкою.

---

 Прізвище, ім'я

---

 Клас
**1. Чи подобаються Вам уроки фізичної культури?**

- 1.1. – так;
- 1.2. – ні;
- 1.3. – частково;
- 1.4. – важко відповісти.

**2. З яких причин Ви відвідуєте уроки фізичної культури?**

- 2.1. – мені подобається займатися фізичними вправами;
- 2.2. – для отримання позитивного балу;
- 2.3. – для покращення здоров'я;
- 2.4. – для формування гарної фігури;
- 2.5. – для покращення власних фізичних якостей;
- 2.6. – інші причини (вказіть) \_\_\_\_\_.

**3. Як Ви вважаєте, чи ефективна сучасна програма з фізичної культури в ЗЗСО?**

- 3.1. – так, ефективна;
- 3.2. – ні;
- 3.3. – частково;
- 3.4. – важко відповісти.

**4. Чи влаштовує Вас матеріально-технічна спортивна база (спортивний інвентар на уроках фізичної культури, стан спортзалу, стадіону тощо)?**

- 4.1. – так;
- 4.2. – ні;
- 4.3. – частково;
- 4.4. – важко відповісти.

**5. Чи влаштовує Вас гігієнічні норми умов, в яких проводяться заняття з фізичної культури в ЗЗСО (тепловий режим, освітлення, чистота, наявність душових кімнат)?**

- 5.1. – так;
- 5.2. – ні;
- 5.3. – частково;
- 5.4. – важко відповісти.

**6. Наскільки впливає на Вашу зацікавленість заняттями з фізичної культури особистість викладача?**

- 6.1. – дуже впливає;
- 6.2. – впливає, але це не найважливіше для мене;
- 6.3. – не має значення;
- 6.4. – важко відповісти.

**7. Чи ставляться Ваші батьки до Ваших занять фізичною культурою так само, як до уроків з математики, фізики і т.д.?**

- 7.1. – так;
- 7.2. – ні, фізкультура сприймається як необов'язкова дисципліна;
- 7.3. – їм байдуже;



7.4. – важко відповісти.

**8. Чи цікавитеся Ви новими фізкультурно-оздоровчими системами (футбол-аеробікою, степ-аеробікою, шейпінгом)?**

8.1. – так, і хочу займатися ними;

8.2. – так, цікавить, але я займаюсь іншими видами спорту;

8.3. – ні, мене це не цікавить;

8.4. – важко відповісти.

**9. Чи володієте Ви теорією фізичного виховання (знаєте власну добову норму рухової активності, володієте методами формування рухових дій, знаєте свої стандарти фізичної підготовленості)?**

9.1. – так;

9.2. – ні;

9.3. – частково;

9.4. – навіть не чув про таке.

**10. Чи вмієте використовувати засоби фізичного виховання в залежності від стану здоров'я?**

10.1. – так;

10.2. – ні;

10.3. – частково;

10.4. – важко відповісти.

**11. Вкажіть, звичайні для Вас заняття в позаурочний час?**

11.1. – заняття спортом;

11.2. – заняття фізичною культурою за місцем проживання;

11.3. – перегляд TV;

11.4. – граю в електронні ігри;

11.5. – відвідування дискотек;

11.6. – робота на городі, в саду;

11.7. – заняття на комп'ютері, Інтернет;

11.8. – читання художньої літератури;

11.9. – спілкування з друзями;

11.10. – читання навчальної літератури, підготовка домашнього завдання;

11.11. – додаткова освіта;

11.12. – інше (що саме, вкажіть) \_\_\_\_\_ .

**12. Чи виконуєте Ви домашні завдання з фізичної культури?**

12.1. – так, завжди;

12.2. – так, інколи;

12.3. – їх не задають;

12.4. – ні, не виконую.

**13. Чи займаєтесь Ви систематично у спортивній секції чи самостійно? (Вказати секцію, або вид рухової активності):**

13.1. – так, займаюсь у спортивній секції;

13.2. – так, займаюсь самостійно;

13.3. – не систематично, але займаюсь;

13.4. – ні;

13.5. – вказати секцію, або вид рухової активності \_\_\_\_\_ .

**14. Чи володієте Ви методикою розвитку фізичних якостей та навичками самострахування?**

14.1. – так;

14.2. – ні;

14.3. – частково;

14.4. – важко відповісти.

**15. Чи приймали Ви участь в організації та суддівстві змагань?**

15.1. – так;

15.2. – ні.

**16. Чи загартовуєтесь Ви?**

16.1. – так, систематично вдома;

16.2. – так, в спортивній секції;

16.3. – так, інколи намагаюсь;

16.4. – ні.

**17. Чи володієте Ви навичками першої медичної допомоги?**

17.1. – так;

17.2. – ні;

17.3. – частково;

17.4. – важко відповісти.

**18. Чи приймали Ви участь у пропаганді здорового способу життя?**

18.1. – так;

18.2. – ні.

**19. Які заходи Ви застосовуєте, щоб вести здоровий спосіб життя?**

19.1. – перебуваю на свіжому повітрі;

19.2. – використовую загартовуючі процедури;

19.3. – займаюся руховою активністю;

19.4. – виконую ранкову гімнастику;

19.5. – дотримуюсь правил гігієни;

19.6. – взагалі не переймаюсь цим питанням;

19.7. – важко відповісти.

**20. Чи ведете Ви щоденник самоконтролю?**

20.1. – так;

20.2. – ні;

20.3. – інколи;

20.4. – важко відповісти.

**21. Чи хвилюєтесь Ви в умовах заліків, екзаменів, тестів, змагань?**

21.1. – так;

21.2. – ні;

21.3. – інколи;

21.4. – важко відповісти.

**22. Чи відчуваєте Ви труднощі у спілкуванні?**

22.1. – вважаю, що так – з дорослими;

22.2. – вважаю, що так – з ровесниками;

22.3. – ні;

22.4. – важко відповісти.

**23. Вам потрібна зовнішня консультація психолога, педагога?**

23.1. – не знаю;

23.2. – потрібен урок психології спілкування;

23.3. – потрібна допомога психолога;

23.4. – опановую навички саморегуляції;

23.5. – ні тому, що я володію знаннями та навичками психорегуляції поведінки.

**24. Ви курите?**

24.1. – так, щодня;

24.2. – так, інколи;

24.3. – зараз ні, а раніше так;

24.4. – ні, не курю і не буду, не подобається;

24.5. – важко відповісти.

**25. Чи вживаєте Ви слабоалкогольні, алкогольні напої?**

25.1. – так;

- 25.2. – інколи, на свята;
- 25.3. – зараз ні, а раніше бувало;
- 25.4. – ні, мене це не приваблює;
- 25.5. – важко відповісти.
- 26. Чи вживаєте Ви наркотики?**
- 26.1. – інколи буває;
- 26.2. – зараз ні, а раніше пробував;
- 26.3. – ні, і не буду пробувати;
- 26.4. – важко відповісти.
- 27. Чи готові Ви самостійно забезпечити собі профілактику шкідливих звичок та реалізацію здорового способу життя?**
- 27.1. – так, веду здоровий спосіб життя;
- 27.2. – ні, не бачу в цьому проблеми;
- 27.3. – потрібна систематична допомога батьків, психолога, вчителя фізичної культури, тренера, щоб протистояти негативному впливу асоціальної групи;
- 27.4. – усвідомлюю актуальність, але не вистачає сили волі;
- 27.5. – готовий прийняти участь у спеціальних програмах.
- 28. Чи маєте Ви і який спортивний розряд?**
- 28.1. – майстер, кандидат у майстри спорту;
- 28.2. – перший спортивний розряд;
- 28.3. – другий і нижче;
- 28.4. – ні, не маю.
- 29. Де Ви отримували інформацію про шкідливість куріння, вживання алкоголю та наркотиків?**
- 29.1. – у газетах, журналах, TV-передачах, в Інтернеті;
- 29.2. – від батьків, вчителів, вчителя фізичної культури, тренера, друзів;
- 29.3. – на спеціальних лекціях, акціях;
- 29.4. – ні, не доводилось;
- 29.5. – на таке не звертаю увагу.
- 30. Скільки разів на тиждень Ви займаєтесь руховою активністю, з огляду на всі форми занять (на уроках, в секції, самостійно)?**
- 30.1. – щодня;
- 30.2. – 3 рази на тиждень;
- 30.3. – 6 разів на тиждень;
- 30.4. – від випадку до випадку;
- 30.5. – важко відповісти.
- 31. Як Ви оцінюєте свою фізичну підготовленість в балах? (Виставте бал від 1 до 10, де 1 – погана, 10 – дуже висока):**
- 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.
- 32. Як Ви оцінюєте своє фізичне здоров'я в балах? (Виставте бал від 1 до 10, де 1 – погане, 10 – добре):**
- 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.
- 33. Що для Вас значать Ваші батьки? (Підкресліть одну з відповідей):**
- 33.1. – вони близькі для мене люди, ми дружимо;
- 33.2. – вони для мене дуже авторитетні люди, я прислуховуюсь до їхньої думки;
- 33.3. – вони непогані люди, але я намагаюсь з ними якнайменше контактувати;
- 33.4. – вони для мене цілком сторонні люди;
- 33.5. – я про них нічого не знаю і знати не бажаю;
- 33.6. – не можу відповісти.
- 34. Чи відчуваєте Ви подяку до своїх батьків, якщо так, то, насамперед, за що? (Позначте три-чотири варіанти відповіді):**
- 34.1. – приклад у житті;

- 34.2. – цікаві знайомства, корисні зв'язки;
  - 34.3. – риси характеру;
  - 34.4. – навчання у престижній школі;
  - 34.5. – залучення до віри в Бога;
  - 34.6. – коло друзів і знайомих;
  - 34.7. – душевну підтримку, розуміння;
  - 34.8. – виховання культури;
  - 34.9. – надання матеріальної допомоги;
  - 34.10. – спокій, захищеність, затишок;
  - 34.11. – невтручання у мої справи, надання незалежності;
  - 34.12. – за саме життя;
  - 34.13. – за свою зовнішність;
  - 34.14. – інше (що саме, запишіть) \_\_\_\_\_ ;
  - 34.15. – мені немає за що їм дякувати;
  - 34.16. – не можу відповісти.
- 35. Чи завжди Ви відчуваєте підтримку і розуміння зі сторони батьків? (Підкресліть одну з відповідей):**
- 35.1. – завжди;
  - 35.2. – в більшості випадків;
  - 35.3. – інколи;
  - 35.4. – майже ніколи;
  - 35.5. – вони мною не цікавляться.
- 36. Який вплив вчителя (тренера) на Ваш свідомий вибір на користь здорового способу життя? (Підкресліть одну з відповідей):**
- 36.1. – значний;
  - 36.2. – несуттєвий;
  - 36.3. – ніякий;
  - 36.4. – важко відповісти.

Щиро дякуємо Вам за відверті відповіді і бажаємо здоров'я, благополуччя та творчих успіхів.

*Анкета для школярів***Любий друже!**

Кафедра фізичної культури, спорту та здоров'я Луцького національного технічного університету проводить анкетування школярів з метою визначення Вашого ставлення до куріння цигарок. Просимо уважно прочитати питання, варіанти відповідей та вибрати той, який Вам більше підходить, обводячи його номер колом. Результати дослідження будуть використані для оптимізації процесу фізичного виховання в ЗЗСО.

**За щирі відповіді наперед вдячні.**

\_\_\_\_\_  
Прізвище, ім'я

\_\_\_\_\_  
Клас

1. Чи займаєтесь Ви спортом? Якщо так, то яким? \_\_\_\_\_.
- 1.1. – так;
- 1.2. – ні.
2. Чи є у Вас певні досягнення у спорті?
- 2.1. – немає розряду;
- 2.2. – II розряд;
- 2.3. – I розряд;
- 2.4. – кандидат в майстри спорту;
- 2.5. – майстер спорту.
3. Ви курите?
- 3.1. – так;
- 3.2. – ні.
4. Скільки років Ви маєте дану звичку? \_\_\_\_\_.
5. Починаєте Ви день з куріння на голодний шлунок?
- 5.1. – так;
- 5.2. – ні.
6. Чи здатні Ви на певний час забути про цигарки (вдома, під час канікул)?
- 6.1. – так;
- 6.2. – ні.
7. Чи глибоко Ви затягуєтесь?
- 7.1. – так;
- 7.2. – ні.
8. Перша ранкова цигарка – це задоволення для Вас?
- 8.1. – так;
- 8.2. – ні.
9. Виходите Ви перекурити без компанії?
- 9.1. – так;
- 9.2. – ні.
10. Під час важливого й цікавого заходу ловите Ви себе на думці «швидше б все закінчилося, треба покурити»?
- 10.1. – так;
- 10.2. – ні.
11. Яка Ваша норма цигарок в день?
- 11.1. – 5 шт.;
- 11.2. – 10 шт.;
- 11.3. – 15 шт.;
- 11.4. – 20 шт. і більше.
12. Ви ніколи не забуваєте купити цигарки, інколи берете їх блоками?
- 12.1. – так;
- 12.2. – ні.
13. Ви перериваєтесь на перекури більше п'яти разів на день?

13.1. – так;

13.2. – ні.

**14. Вас турбує ранковий кашель (або першіння в горлі)?**

14.1. – так;

14.2. – ні.

**15. Якщо у Вас грип або головний біль – чи будете Ви курити?**

15.1. – так;

15.2. – ні.

**16. Курити – це стильно?**

16.1. – так;

16.2. – ні.

**17. Чи пробували Ви кинути курити?**

17.1. – так;

17.2. – ні.

**Дякуємо за участь в анкетуванні!**

*Анкета для батьків*

Кафедра фізичної культури, спорту та здоров'я Луцького національного технічного університету проводить дослідження серед батьків щодо ефективності фізичного виховання в ЗЗСО. Тому, звертаємося до Вас із проханням відповісти на питання запропонованої анкети.

За умовою анкети, після кожного питання подаються декілька варіантів можливих відповідей. Перед тим, як відповісти на питання, уважно прочитайте всі запропоновані варіанти та обведіть кружечком відповідь, яка найбільше збігається із Вашою думкою. Якщо жоден із варіантів відповідей Вас не задовольняє, то напишіть свою відповідь.

**1. Які головні завдання фізичного виховання в ЗЗСО? Прорангуйте за мірою важливості, при вимозі, що найбільш важлива займе I місце, друга за важливістю – II місце, третя – III і т.д.:**

- 1.1. – формування рухових умінь і навичок;
- 1.2. – розвиток фізичних якостей;
- 1.3. – формування у дітей знань в галузі фізичної культури;
- 1.4. – залучення учнів до самостійних занять фізичною культурою;
- 1.5. – зміцнення здоров'я учнів;
- 1.6. – підготовка спортсменів-розрядників;
- 1.7. – розвиток моральних, вольових та естетичних якостей особистості;
- 1.8. – сприяння розумовому розвитку;
- 1.9. – формування потреб та мотивів до регулярних занять фізичною культурою;
- 1.10. – можливі інші завдання, вказати \_\_\_\_\_

**2. Чи потрібні, на Вашу думку, обов'язкові уроки з фізичної культури в ЗЗСО? (Обведіть одну із відповідей):**

- 2.1. – так;
- 2.2. – ні;
- 2.3. – важко відповісти.

**3. Скільки уроків фізичної культури на тиждень повинно бути в ЗЗСО? (Обведіть одну із відповідей):**

- 3.1. – 1 урок;
- 3.2. – 2 уроки;
- 3.3. – 3 уроки;
- 3.4. – 4 уроки;
- 3.5. – щоденно.

**4. З якого, на Вашу думку, класу дітей шкільного віку потрібно поділяти у процесі фізичного виховання на підгрупи за статевими ознаками? \_\_\_\_\_**

**5. Чи потрібна, на Вашу думку, державна програма з фізичної культури в ЗЗСО? (Обведіть одну із відповідей):**

- 5.1. – так;
- 5.2. – ні;
- 5.3. – важко відповісти.

**6. Які види спорту і фізичні вправи повинні входити до програми з фізичної культури ЗЗСО? \_\_\_\_\_**

**7. Як, на Вашу думку, заняття фізичною культурою впливають на стан здоров'я Вашої дитини? (Обведіть одну із відповідей):**

- 7.1. – впливають позитивно;
- 7.2. – впливають негативно;
- 7.3. – не впливають;
- 7.4. – не можу відповісти.

**8. Як Ви думаєте, чи можна вважати культурною людиною того, хто не турбується про свій фізичний розвиток і фізичну підготовку? (Обведіть одну із відповідей):**

8.1. – звичайно можна;

8.2. – ні, не можна;

8.3. – не можу відповісти.

**9. Чи хвилює Вас оцінка Вашої дитини, яку оточуючі дають фізичному розвитку й здоров'ю? (Обведіть одну із відповідей):**

9.1. – так, дуже хвилює;

9.2. – так, але не дуже хвилює;

9.3. – ні, зовсім не хвилює;

9.4. – важко відповісти.

**10. Чи можете Ви сказати, що веде здоровий спосіб життя? (Обведіть одну із відповідей):**

10.1. – так;

10.2. – швидше ні, ніж так;

10.3. – ні;

10.4. – швидше так, ніж ні;

10.5. – важко відповісти.

**11. З яких джерел інформації Ви отримуєте найбільше знань про фізичне виховання і спорт? (Обведіть одну із відповідей):**

11.1. – зустріч з відомими спортсменами;

11.2. – зустріч із спеціалістами в галузі фізичної культури;

11.3. – масові спортивні заходи за місцем навчання;

11.4. – вчитель фізичної культури;

11.5. – тренер з певного виду спорту;

11.6. – телебачення;

11.7. – радіо;

11.8. – газети;

11.9. – спеціальна спортивна література (книги і брошури);

11.10. – інші вкажіть) \_\_\_\_\_

**12. Чи є у Вашій сім'ї будь-який спортивний інвентар? (Допускається декілька варіантів відповідей):**

12.1. – спортивного інвентаря немає;

12.2. – є лижі, ковзани;

12.3. – є гантелі, штанга, гири;

12.4. – є тренажер;

12.5. – є велосипед;

12.6. – є ракетки для гри в теніс, бадмінтон;

12.7. – є туристське спорядження;

12.8. – є інший спортивний інвентар (вкажіть) \_\_\_\_\_

**13. Які, на Вашу думку, заходи повинні застосувати батьки, щоб запобігти схильності підлітка до вживання шкідливих речовин? (Оберіть не більше трьох варіантів відповідей):**

13.1. – заняття спортом;

13.2. – розвиток творчих здібностей;

13.3. – активний відпочинок на природі;

13.4. – відвідування концертів, виставок, екскурсій, тощо;

13.5. – залучення до домашніх справ, турбота про братів, сестер, людей похилого віку, догляд за домашніми улюбленцями;

13.6. – мотивувати до навчальної діяльності;

13.7. – реалізація поставленої мети.



**14. Які, на Вашу думку, життєві цінності є для Вашої дитини головними? (Оберіть не більше п'яти із запропонованих варіантів):**

- 14.1. – здоров'я своє і близьких;
- 14.2. – дружба;
- 14.3. – зовнішня краса;
- 14.4. – вірні друзі;
- 14.5. – популярність серед однолітків;
- 14.6. – міцна родина;
- 14.7. – розваги;
- 14.8. – модний одяг;
- 14.9. – достаток в грошах;
- 14.10. – комфортні умови життя;
- 14.11. – престижна робота у майбутньому;
- 14.12. – інше (вкажіть) \_\_\_\_\_

**15. Чи дотримується Ваша дитина здорового способу життя?**

- 15.1. – так;
- 15.2. – ні.

**16. Чи завжди Ви обізнані, чим займається Ваша дитина у вільний від навчання час? (Обведіть одну із відповідей):**

- 16.1. – завжди;
- 16.2. – у більшості випадків;
- 16.3. – інколи;
- 16.4. – не цікавлюсь;
- 16.5. – не знаю.

**17. Чи дотримується факторів здорового способу життя Ваша дитина? (Виставте бал від 1 до 10, де 1 – погане, 10 – добре): 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.**

- 17.1. – займається руховою діяльністю;
- 17.2. – дотримується особистої гігієни;
- 17.3. – немає шкідливих звичок;
- 17.4. – збалансовано харчується;
- 17.5. – загартовується;
- 17.6. – раціонально організовує своє дозвілля.

**18. Як ставиться Ваша дитина до куріння?**

- 18.1. – негативно;
- 18.2. – пробувала, але не сподобалось;
- 18.3. – позитивно;
- 18.4. – не цікавлюсь;
- 18.5. – не знаю.

**19. Як ставиться Ваша дитина до вживання слабоалкогольних (алкогольних) напоїв?**

- 19.1. – негативно;
- 19.2. – пробувала, але не сподобалось;
- 19.3. – позитивно;
- 19.4. – не цікавлюсь;
- 19.5. – не знаю.

**20. Як ставиться Ваша дитина до експериментів із наркотичними засобами?**

- 20.1. – негативно;
- 20.2. – пробувала, але не сподобалось;
- 20.3. – позитивно;
- 20.4. – не цікавлюсь;
- 20.5. – не знаю.

**21. Яке місце відводите фізичній культурі й спорту у Вашому дозвіллі? (Обведіть одну із відповідей):**

21.1. – значне місце;

21.2. – другорядне;

21.3. – фізичною культурою й спортом взагалі не займаюсь.

**22. Чи займаєтесь Ви фізичною культурою або спортом? (Обведіть одну із відповідей):**

22.1. – так, епізодично;

22.2. – так, систематично;

22.3. – ні, не займаюсь.

**23. Яким чином Ваша сім'я проводить вільний час? (Обведіть одну із відповідей):**

23.1. – відвідуємо гостей;

23.2. – за святковим столом у колі сім'ї;

23.3. – активно відпочиваємо;

23.4. – пасивно відпочиваємо;

23.5. – культурно відпочиваємо;

23.6. – виїжджаємо на природу;

23.7. – кожен окремо.

**24. Чи можете Ви сказати, що веде здоровий спосіб життя? (Обведіть одну із відповідей):**

24.1. – так;

24.2. – швидше так, ніж ні;

24.3. – ні;

24.4. – швидше ні, ніж так;

24.5. – важко відповісти.

**25. Якими спільними зусиллями сім'ї і ЗЗСО можна боротися за здоровий спосіб життя?**

\_\_\_\_\_

**26. Які Ви знаєте шляхи до збереження та зміцнення здоров'я?**

\_\_\_\_\_

**27. Які чинники впливають на погіршення здоров'я?**

\_\_\_\_\_

Вкажіть, будь-ласка, про себе: вік \_\_\_\_\_, стать \_\_\_\_\_, освіта \_\_\_\_\_,

Професія \_\_\_\_\_,

Призвище, ім'я Вашої дитини \_\_\_\_\_.

Щиро дякуємо Вам за відверті відповіді і бажаємо здоров'я, благополуччя та творчих успіхів.

**Кореляційні зв'язки між показниками самоопису фізичного розвитку та ціннісними орієнтаціями у хлопців 5 класу (n=30)**

Ц.О.	Самоопис												
	Здоров'я	Коорд. рухів	Фіз. акт.	Стр. тіла	Спорт. здібн.	Гл. фіз. Я	Зовн. вигл.	Сила	Гнучк.	Витр.	Самооц.	Сума Σ	г Сер. ар.
<b>Термінальні цінності</b>													
Сам. як н.	-0,49	-0,04	-0,05	-0,05	-0,29	-0,09	-0,17	-0,14	0,15	0,01	-0,13	1,61	0,14
Вп. у собі	-0,22	0,00	-0,10	-0,14	-0,10	-0,19	-0,25	-0,03	-0,12	-0,21	0,08	1,44	0,13
Мат. заб.	-0,31	-0,12	-0,11	-0,21	-0,08	-0,18	-0,33	-0,38	0,21	-0,07	-0,25	2,25	0,2
Здоров'я	0,02	0,23	-0,33	-0,09	0,23	0,13	0,13	0,50	0,10	0,20	0,02	1,98	0,18
Задов-ння	-0,38	0,26	-0,03	0,20	0,26	0,36	0,15	0,11	0,58	0,38	-0,19	2,90	0,26
Цік. роб.	0,16	0,51	0,00	0,35	0,35	0,28	0,37	0,35	0,31	0,25	0,28	3,21	0,29
Кохання	-0,27	0,00	-0,27	-0,06	-0,34	-0,15	-0,15	-0,06	-0,03	-0,22	-0,07	1,62	0,14
Св. як н.	-0,10	0,14	-0,07	0,07	-0,01	-0,02	-0,02	0,01	0,14	0,17	0,02	0,77	0,07
Краса	-0,08	-0,04	-0,08	0,04	-0,03	0,00	-0,04	-0,32	0,15	0,00	-0,24	1,02	0,09
Х. і в. др.	0,20	0,26	0,10	0,16	0,15	0,05	0,11	0,18	0,09	-0,02	0,35	1,67	0,15
Пізн-ня	-0,15	0,28	-0,05	0,20	0,23	0,27	0,15	0,07	0,49	0,26	0,00	2,15	0,19
Щ. с. ж.	0,12	-0,23	-0,11	-0,22	-0,02	-0,26	-0,17	-0,33	-0,05	-0,06	-0,31	1,88	0,17
Тво-сть	-0,15	0,25	-0,19	0,01	0,24	0,16	0,07	0,33	0,27	0,25	0,02	1,94	0,17
С. визн.	0,14	-0,04	0,02	-0,06	-0,15	-0,21	-0,15	-0,10	-0,41	-0,28	0,13	1,69	0,15
А. д. ж.	-0,03	0,30	0,10	0,07	0,43	0,32	0,13	0,32	0,42	0,38	0,02	2,52	0,22
Рівність	-0,02	-0,09	-0,08	0,02	0,00	-0,04	-0,02	-0,25	0,10	0,08	-0,19	0,89	0,08
Сума Σ	2,84	2,79	1,69	1,95	2,91	2,71	2,41	3,48	3,62	2,84	2,30	29,54	2,634
г Сер. ар.	0,17	0,17	0,105	0,12	0,18	0,16	0,15	0,21	0,22	0,17	0,14	1,84	0,16
<b>Інструментальні цінності</b>													
Вис. зап.	-0,28	-0,21	-0,30	-0,16	-0,16	-0,18	-0,23	-0,12	-0,08	-0,35	0,06	2,13	0,19
Чуй-сть	0,25	0,08	0,08	0,09	0,08	0,26	0,14	0,05	0,08	0,23	-0,11	1,45	0,13
Вих-сть	-0,26	-0,19	-0,51	-0,36	-0,17	-0,16	-0,35	-0,02	-0,05	-0,15	-0,22	2,44	0,22
Жит-сть	0,61	0,43	0,43	0,34	0,43	0,40	0,55	0,19	0,32	0,44	0,11	4,25	0,38
Ефект. у спр.	-0,28	0,14	-0,17	0,14	0,18	0,19	-0,01	0,01	0,24	-0,02	0,06	1,44	0,13
Сміл. у в.	-0,13	-0,07	-0,21	-0,05	-0,15	-0,16	-0,15	-0,14	0,06	-0,11	-0,10	1,33	0,12
Ст-сть	0,07	0,19	0,28	0,23	0,32	0,30	0,23	0,07	0,39	0,36	-0,10	2,54	0,23
Непр. до нед.	-0,16	-0,15	-0,20	-0,25	-0,19	-0,16	-0,20	-0,05	-0,14	0,03	-0,13	1,66	0,15
Шир. п.	-0,02	0,08	0,31	0,10	0,20	0,19	-0,01	-0,02	0,15	0,08	0,10	1,26	0,11
Чес-сть	-0,07	-0,26	-0,29	-0,41	-0,13	-0,40	-0,32	-0,27	-0,18	-0,05	-0,31	2,69	0,24
Осв-сть	-0,15	0,19	0,18	0,10	0,27	0,15	0,04	-0,07	0,38	0,20	0,03	1,76	0,16
Самок.	0,12	0,02	-0,15	0,01	-0,05	-0,03	0,04	0,00	-0,01	0,14	-0,21	0,78	0,07
Т-сть	-0,13	0,22	0,26	0,13	0,48	0,38	0,18	0,09	0,47	0,47	-0,09	2,9	0,26
Тв. воля	-0,04	0,11	0,01	0,23	0,01	0,28	0,19	0,12	0,25	0,21	-0,03	1,48	0,13
Р-зм	-0,05	0,04	0,34	0,05	0,19	0,13	-0,01	-0,15	0,07	0,21	-0,09	1,33	0,12
Від-сть	-0,20	0,08	-0,03	0,25	0,15	0,24	0,15	-0,11	0,37	0,30	-0,23	2,11	0,19
Сума Σ	2,82	2,46	3,75	2,9	3,16	3,61	2,8	1,48	3,24	3,0	1,98	31,55	2,83
г Сер. ар.	0,17	0,15	0,23	0,18	0,19	0,22	0,17	0,09	0,202	0,18	0,12	1,97	0,17

**Кореляційні зв'язки між показниками самоопису фізичного розвитку та ціннісними орієнтаціями у дівчат 5 класу (n=30)**

Ц.О.	Самоопис												
	Здоров'я	Коорд. рухів	Фіз. акт.	Стр. тіла	Спорт. здібн.	Гл. фіз. Я	Зовн. вигл.	Сила	Гнучк.	Витр.	Самооц.	Сума Σ	г Сер. ар.
<b>Термінальні цінності</b>													
С. як нез.	0,25	0,25	0,15	0,28	0,06	0,03	0,07	0,19	-0,07	-0,04	0,25	1,64	0,14
Вп. у собі	0,09	0,13	0,11	0,05	0,08	0,11	-0,03	0,11	0,02	-0,01	-0,02	0,76	0,06
Маг. заб.	0,15	0,00	-0,04	0,09	0,05	-0,16	-0,02	-0,08	-0,12	-0,27	0,01	0,99	0,09
Здоров'я	-0,08	-0,10	0,09	-0,11	0,09	-0,01	-0,02	-0,04	-0,12	-0,01	-0,16	0,83	0,07
Задов-ння	0,17	0,05	0,06	0,06	0,01	-0,08	0,05	-0,02	0,04	-0,10	0,16	0,80	0,07
Цік. роб.	-0,02	0,01	0,06	0,03	-0,05	0,10	-0,04	0,04	-0,13	0,02	-0,09	0,59	0,05
Кохання	0,02	0,05	0,06	0,11	-0,04	0,16	0,08	0,15	0,01	0,10	-0,06	0,84	0,07
Св. як нез.	0,16	0,14	0,08	0,08	0,02	0,03	0,00	0,06	-0,05	-0,04	0,02	0,68	0,06
Краса	0,07	-0,17	0,11	-0,23	0,19	0,03	-0,08	-0,18	-0,17	-0,06	-0,23	1,52	0,13
Х. і в. др.	0,12	-0,15	-0,18	0,00	-0,12	-0,22	-0,10	-0,19	-0,20	-0,25	-0,08	1,61	0,14
Пізн-ня	-0,06	0,00	0,00	-0,05	-0,01	0,16	0,03	0,02	0,11	0,19	-0,06	0,69	0,06
Щ. с. ж.	0,01	0,05	0,09	0,11	-0,02	0,08	0,10	0,04	-0,13	0,00	0,01	0,64	0,05
Тво-сть	0,01	0,14	0,09	0,20	0,15	-0,04	0,23	0,04	0,21	-0,03	0,32	1,46	0,13
С. визн.	0,21	0,08	0,13	0,02	0,06	0,07	-0,07	0,19	0,14	0,10	0,10	1,17	0,01
А. д. ж.	-0,06	-0,03	0,01	-0,10	-0,02	0,12	-0,02	0,00	0,00	0,12	-0,14	0,62	0,05
Рівність	-0,02	-0,05	-0,15	-0,03	-0,04	0,04	-0,05	-0,07	-0,09	0,01	-0,13	0,68	0,06
Сума Σ	1,5	1,4	1,41	1,5	1,01	1,44	0,99	1,42	1,61	1,35	1,84	15,52	1,24
г Сер. ар.	0,09	0,08	0,08	0,09	0,06	0,09	0,06	0,08	0,1	0,08	0,11	0,97	0,07
<b>Інструментальні цінності</b>													
Вис. зап.	0,15	0,19	0,12	0,17	0,17	0,02	0,12	0,01	0,25	-0,03	0,30	1,53	0,13
Чуй-сть	-0,10	-0,11	0,12	-0,35	0,21	-0,03	-0,11	-0,09	0,00	-0,03	-0,11	1,26	0,11
Вих-сть	0,05	-0,10	0,02	-0,30	0,31	-0,25	-0,22	-0,23	-0,09	-0,38	-0,07	2,02	0,18
Жит-сть	0,37	0,45	0,53	0,22	0,37	0,39	0,33	0,29	0,41	0,24	0,33	3,93	0,35
Еф. у спр.	0,14	0,22	0,20	0,37	0,09	0,12	0,34	0,26	0,03	0,15	0,42	2,34	0,21
См. у від.	0,05	-0,08	0,09	-0,25	0,18	-0,02	-0,10	-0,10	-0,03	-0,11	-0,09	1,1	0,1
Ст-сть	0,28	0,12	0,24	0,05	0,18	0,28	0,14	0,21	0,24	0,31	0,16	2,21	0,2
Неп. до н.	-0,01	0,03	0,01	-0,10	0,04	0,08	-0,14	0,11	0,23	0,14	0,04	0,93	0,08
Шир. п.	0,29	0,30	0,24	0,21	0,24	0,14	0,11	0,33	0,34	0,15	0,42	2,77	0,25
Чес-сть	0,17	0,11	-0,02	0,09	0,01	0,04	0,03	0,06	0,20	0,03	0,19	0,95	0,08
Осв-сть	0,00	-0,02	0,12	-0,13	0,28	0,06	-0,01	0,00	0,10	0,04	-0,06	0,82	0,07
Самок.	0,10	0,19	-0,02	0,11	0,05	0,10	0,01	0,18	0,22	0,05	0,05	1,08	0,09
Т-сть	0,01	-0,01	-0,10	-0,03	0,07	0,00	0,01	-0,10	0,11	-0,01	0,11	0,56	0,05
Тв. воля	-0,16	-0,15	-0,24	-0,04	-0,06	-0,20	-0,07	-0,15	-0,08	-0,11	-0,08	1,34	0,12
Р-зм	0,02	0,14	-0,07	-0,06	0,16	-0,07	-0,18	0,06	0,23	-0,13	-0,02	1,14	0,01
Від-сть	0,14	0,10	0,15	0,00	0,25	0,11	0,03	0,04	0,17	0,03	0,03	1,05	0,09
Сума Σ	2,04	2,32	2,29	2,48	2,67	1,91	1,95	2,22	2,73	1,94	2,48	25,03	2,27
г Сер. ар.	0,12	0,14	0,14	0,15	0,16	0,11	0,12	0,13	0,17	0,12	0,15	1,56	0,14

**Кореляційні зв'язки між показниками самоопису фізичного розвитку та ціннісними орієнтаціями у хлопців 6 класу, (n=30)**

Ц.О.	Самоопис												
	Здоров'я	Коорд. рухів	Фіз. акт.	Стр. тіла	Спорт. здібн.	Гл. фіз. Я	Зовн. вигл.	Сила	Гнучк.	Витр.	Самооц.	Сума Σ	г Сер. ар.
<b>Термінальні цінності</b>													
С. як нез.	-0,02	0,05	-0,06	-0,02	-0,07	0,13	0,04	0,17	0,21	-0,02	0,10	0,89	0,08
В. у собі	0,02	0,17	-0,16	0,24	-0,19	-0,14	0,16	-0,06	0,25	-0,11	0,10	0,16	0,14
Матер. з.	0,21	-0,15	-0,23	0,19	-0,37	-0,68	-0,13	-0,61	-0,31	-0,04	0,04	2,96	0,26
Здоров'я	-0,30	0,30	0,04	0,09	0,25	0,52	0,25	0,30	0,36	-0,21	0,06	2,68	0,24
Задов.	0,09	0,21	0,09	0,10	0,10	0,06	0,28	0,13	0,04	-0,05	0,08	1,23	0,11
Цік. роб.	0,03	0,28	0,47	-0,19	0,43	0,55	0,35	0,51	0,39	-0,08	0,10	3,38	0,3
Кохання	-0,13	0,11	0,28	-0,13	0,13	0,25	0,17	0,33	0,23	0,07	-0,03	1,86	0,16
С. як нез.	-0,34	0,22	-0,01	0,05	0,18	0,43	0,24	0,24	0,46	-0,15	0,05	2,37	0,21
Краса	0,09	0,14	0,16	-0,08	0,09	0,14	0,26	0,26	0,18	0,04	0,08	1,52	0,13
Х. і в. др.	0,01	0,23	-0,12	0,19	-0,16	-0,13	0,07	0,00	-0,23	0,00	0,00	1,14	0,1
Пізн-ня	-0,22	0,28	0,15	-0,08	0,19	0,47	0,27	0,48	0,36	-0,07	-0,01	2,58	0,23
Щ. с. ж.	-0,20	0,22	0,27	-0,06	0,15	0,28	0,30	0,23	0,22	0,04	0,03	2,0	0,18
Тво-сть	-0,17	0,18	0,22	-0,13	0,42	0,58	0,26	0,47	0,47	-0,03	0,12	3,05	0,27
С. визн.	-0,03	0,26	-0,01	0,09	-0,06	0,03	0,22	0,19	0,29	-0,09	-0,01	1,28	0,11
А. д. ж.	-0,16	0,02	-0,21	0,07	-0,19	-0,12	-0,04	0,00	0,09	-0,04	-0,14	1,08	0,09
Рівність	-0,09	0,26	0,13	0,04	0,18	0,26	0,25	0,28	0,37	-0,04	0,06	1,96	0,17
Сума Σ	2,11	3,08	2,61	1,75	3,16	4,77	3,29	4,26	4,46	1,08	1,01	30,16	2,78
г Сер. ар.	0,13	0,19	0,16	0,1	0,19	0,29	0,2	0,26	0,27	0,06	0,06	1,88	0,17
<b>Інструментальні цінності</b>													
Вис. зап.	0,17	0,28	-0,06	0,34	-0,08	-0,06	0,36	0,12	0,12	-0,17	0,08	1,84	0,16
Чуй-сть	0,05	0,14	0,35	-0,05	0,29	0,20	0,34	0,13	0,20	-0,09	0,17	2,01	0,18
Вих-сть	-0,10	0,04	0,06	-0,04	-0,03	0,01	0,05	0,24	0,14	0,09	-0,06	0,86	0,07
Жит-сть	-0,02	0,18	0,08	0,25	0,34	0,20	0,20	-0,02	0,14	-0,36	0,11	0,19	0,01
Е. у спр.	0,26	-0,05	-0,16	0,13	-0,33	-0,46	0,03	-0,19	-0,17	0,01	0,03	1,82	0,16
См. у в.	-0,09	0,14	-0,29	0,18	0,02	0,08	0,15	-0,17	0,28	-0,36	0,19	1,95	0,17
Ст-сть	0,13	0,09	0,11	-0,05	-0,05	-0,03	0,16	0,04	0,18	-0,13	0,02	0,99	0,09
Н. до н.	0,16	0,10	-0,38	0,32	-0,40	-0,39	0,10	-0,25	0,06	-0,28	0,05	2,49	0,22
Шир. п.	0,11	0,23	0,29	-0,09	0,33	0,40	0,36	0,49	0,42	0,13	0,24	3,09	0,28
Чес-сть	-0,19	0,09	-0,02	-0,04	-0,19	-0,13	0,00	0,02	-0,02	0,19	-0,15	1,04	0,09
Осв-сть	0,14	-0,08	-0,13	-0,01	-0,33	-0,33	-0,02	-0,18	-0,10	-0,11	-0,02	1,45	0,13
Самок.	-0,04	0,03	-0,02	0,08	-0,30	-0,28	0,02	-0,10	-0,13	0,12	-0,04	1,16	0,1
Т-сть	-0,12	0,07	0,12	-0,05	0,06	0,10	0,14	0,10	0,23	-0,02	-0,02	1,03	0,09
Тв. воля	0,16	0,22	0,16	0,06	0,11	0,20	0,44	0,23	0,29	-0,06	0,25	2,18	0,19
Р-зм	-0,04	0,23	-0,10	0,25	-0,07	-0,04	0,20	-0,05	0,18	-0,42	-0,02	0,16	0,14
Від-сть	-0,06	-0,03	-0,20	0,00	-0,41	-0,35	-0,08	-0,26	-0,19	-0,03	-0,11	1,72	0,15
Сума Σ	1,84	2,0	2,53	1,94	3,34	3,26	2,65	2,59	2,85	2,57	1,56	23,98	2,23
г Сер. ар.	0,11	0,12	0,15	0,12	0,2	0,2	0,16	0,16	0,17	0,16	0,09	1,49	0,13

**Кореляційні зв'язки між показниками самоопису фізичного розвитку та ціннісними орієнтаціями у дівчат 6 класу, (n=30)**

Ц.О.	Самоопис												
	Здоров'я	Коорд. рухів	Фіз. акт.	Стр. тіла	Спорт. здібн.	Гл. фіз. Я	Зовн. вигл.	Сила	Гнучк.	Витр.	Самооц.	Сума Σ	г Сер. ар.
<b>Термінальні цінності</b>													
Сам. як нез.	0,10	0,29	0,16	0,10	0,08	0,02	0,12	0,11	0,10	-0,11	0,16	1,35	0,12
Впевн. у с.	0,09	0,34	0,35	-0,21	0,21	0,21	0,12	0,29	0,26	0,16	0,05	2,29	0,23
Матер. заб.	0,26	-0,02	-0,03	0,04	0,12	-0,16	0,05	0,22	-0,13	0,07	0,12	1,22	0,11
Здоров'я	-0,44	0,00	0,00	-0,09	-0,18	-0,04	-0,14	-0,25	0,09	-0,20	-0,17	0,16	0,01
Задов-ння	-0,25	-0,22	-0,37	-0,01	-0,22	-0,25	-0,25	-0,25	-0,19	-0,09	-0,39	2,49	0,22
Цік. робота	-0,18	0,00	0,22	-0,27	-0,03	-0,19	-0,12	0,05	0,04	0,08	-0,24	1,42	0,12
Кохання	0,11	0,24	0,12	-0,13	-0,05	-0,07	0,10	-0,11	0,21	-0,19	0,02	1,35	0,12
Своб. як н.	-0,12	0,05	0,04	-0,14	-0,02	-0,01	0,07	0,05	0,01	-0,05	-0,07	0,63	0,05
Краса	-0,28	0,13	-0,13	0,05	-0,11	0,06	-0,11	-0,29	0,12	-0,25	-0,15	1,68	0,15
Хор. і в. д.	-0,04	0,21	0,07	-0,15	-0,21	0,15	0,07	-0,27	0,13	-0,23	-0,10	1,63	0,14
Пізн-ня	-0,18	-0,10	-0,20	-0,14	-0,28	-0,24	-0,20	-0,21	-0,12	-0,13	-0,25	2,05	0,18
Щ. с. життя	0,01	0,26	0,15	-0,08	-0,05	-0,13	0,22	-0,07	0,32	-0,21	-0,02	1,52	0,13
Тво-сть	-0,21	-0,15	-0,05	-0,14	-0,24	-0,17	-0,26	-0,23	-0,15	-0,24	-0,17	2,01	0,18
С. визн.	0,26	0,48	0,16	0,02	0,18	0,27	0,29	0,10	0,32	-0,03	0,07	2,18	0,19
А. д. життя	0,07	-0,15	-0,26	-0,02	-0,28	-0,13	-0,16	-0,19	-0,26	-0,05	-0,07	1,54	0,14
Рівність	0,15	0,35	0,11	0,04	0,03	-0,04	-0,03	0,00	0,16	-0,15	0,01	1,07	0,09
Сума Σ	2,75	2,99	2,42	1,63	2,29	2,14	2,31	2,69	2,61	2,24	2,06	24,59	2,18
г Сер. ар.	0,17	0,18	0,15	0,101	0,14	0,13	0,14	0,16	0,16	0,14	0,12	1,53	0,13
<b>Інструментальні цінності</b>													
Вис. зап.	0,16	0,07	-0,19	0,06	0,01	0,11	0,18	-0,04	0,07	-0,11	0,14	1,14	0,1
Чуй-сть	-0,08	0,05	0,09	-0,07	-0,05	-0,09	0,01	-0,04	0,13	-0,14	0,01	0,76	0,06
Вих-сть	-0,18	0,13	0,00	-0,05	-0,16	-0,27	-0,18	-0,22	0,10	-0,33	-0,10	1,72	0,15
Жит-сть	-0,43	-0,34	-0,07	-0,25	-0,23	-0,03	-0,26	-0,10	-0,22	0,05	-0,36	2,34	0,21
Ефект. у с.	0,10	0,24	0,11	-0,34	0,01	0,16	0,14	0,10	0,15	0,03	-0,01	1,39	0,12
Сміл. у від.	0,32	0,13	0,05	-0,15	0,12	0,05	0,11	0,18	0,04	0,11	0,10	1,36	0,12
Ст-сть	0,06	0,29	0,27	-0,28	0,05	-0,05	0,10	0,10	0,27	-0,06	-0,07	0,16	0,01
Непр. до н.	-0,12	0,33	0,48	-0,36	0,17	0,12	-0,07	0,25	0,26	0,05	-0,08	2,29	0,2
Шир. п.	-0,15	-0,11	-0,17	-0,18	-0,18	-0,25	-0,16	-0,03	-0,07	0,00	-0,36	1,66	0,15
Чес-сть	-0,27	0,31	0,05	-0,01	0,25	0,15	-0,02	-0,04	0,42	-0,30	-0,04	1,86	0,16
Осв-сть	-0,10	0,19	0,25	-0,24	0,05	0,17	-0,06	-0,01	0,20	-0,13	-0,09	1,49	0,13
Самок.	0,02	0,34	0,24	-0,13	0,00	0,09	0,22	-0,08	0,36	-0,20	0,09	1,77	0,16
Т-сть	0,13	0,39	0,16	0,08	-0,04	-0,14	0,31	-0,13	0,38	-0,27	0,04	2,07	0,18
Тв. воля	0,13	0,20	0,18	-0,25	0,18	0,13	0,18	0,19	0,25	0,09	0,05	1,83	0,16
Р-зм	0,04	-0,04	0,03	-0,07	-0,05	-0,22	0,08	0,01	0,04	-0,07	0,09	0,74	0,06
Від-сть	-0,20	0,05	-0,05	-0,21	-0,10	-0,26	-0,22	0,02	-0,02	-0,10	-0,30	1,53	0,13
Сума Σ	2,49	3,21	2,39	2,73	1,65	2,29	2,3	1,54	2,78	2,04	1,93	24,11	2,1
г Сер. ар.	0,15	0,2006	0,14	0,17	0,103	0,14	0,14	0,09	0,17	0,12	0,12	1,5	0,13

**Кореляційні зв'язки між показниками самоопису фізичного розвитку та ціннісними орієнтаціями у хлопців 7 класу, (n=30)**

Ц.О.	Самоопис												
	Здоров'я	Коорд. рухів	Фіз. акт.	Стр. тіла	Сп. здіб	Гл. фіз. Я	Зовн. вигл.	Сила	Гнучк.	Витр	Самооц.	Сума Σ	г Сер. ар.
<b>Термінальні цінності</b>													
Сам. як н.	0,13	-0,06	0,14	-0,22	0,27	-0,16	-0,09	0,03	0,10	0,03	-0,19	1,42	0,12
Впевн. у с.	0,13	-0,06	0,14	-0,22	0,27	-0,16	-0,09	0,03	0,10	0,03	-0,19	1,42	0,12
Матер. заб.	-0,13	0,06	-0,14	0,22	-0,27	0,16	0,09	-0,03	-0,10	-0,03	0,19	1,42	0,12
Здоров'я	0,13	-0,06	0,14	-0,22	0,27	-0,16	-0,09	0,03	0,10	0,03	-0,19	1,42	0,12
Задов-ння	0,13	-0,06	0,14	-0,22	0,27	-0,16	-0,09	0,03	0,10	0,03	-0,19	1,42	0,12
Цік. роб.	0,02	-0,01	0,07	0,04	-0,11	0,01	-0,22	-0,09	0,10	0,14	0,04	0,85	0,07
Кохання	0,18	-0,16	0,15	-0,32	0,08	-0,27	-0,13	0,04	0,06	0,18	-0,19	1,76	0,16
Своб. як н.	0,13	-0,06	0,14	-0,22	0,27	-0,16	-0,09	0,03	0,10	0,03	-0,19	1,42	0,12
Краса	-0,13	0,06	-0,14	0,22	-0,27	0,16	0,09	-0,03	-0,10	-0,03	0,19	1,42	0,12
Хор. і в. д.	0,23	0,08	0,20	-0,19	-0,06	-0,09	-0,03	0,03	-0,06	0,03	-0,19	1,19	0,1
Пізн-ня	0,28	0,06	0,22	0,14	0,11	0,05	0,00	-0,03	0,02	0,14	0,07	1,12	0,1
Щ. с. ж.	0,13	-0,06	0,14	-0,22	0,27	-0,16	-0,09	0,03	0,10	0,03	-0,19	1,42	0,12
Тво-сть	0,04	0,09	0,06	0,26	-0,15	0,18	0,07	-0,04	-0,12	0,10	0,24	1,35	0,12
С. визн.	0,17	-0,13	0,16	-0,30	0,17	-0,24	-0,12	0,04	0,09	0,13	-0,20	1,75	0,15
А. д. життя	-0,17	0,13	-0,16	0,30	-0,17	0,24	0,12	-0,04	-0,09	-0,13	0,20	1,75	0,15
Рівність	0,13	-0,06	0,17	-0,22	0,27	-0,29	-0,18	-0,09	0,02	0,11	-0,11	1,65	0,15
Сума Σ	2,26	1,2	2,31	3,53	3,28	2,65	1,59	0,64	1,36	1,2	2,76	22,78	1,96
г Сер. ар.	0,14	0,07	0,14	0,22	0,2	0,16	0,09	0,05	0,08	0,07	0,17	1,42	0,32
<b>Інструментальні цінності</b>													
Вис. зап.	-0,13	0,06	-0,17	0,22	-0,27	0,29	0,18	0,09	-0,02	-0,11	0,11	1,65	0,15
Чуй-сть	-0,13	0,06	-0,17	0,22	-0,27	0,29	0,18	0,09	-0,02	-0,11	0,11	1,65	0,15
Вих-сть	0,13	-0,06	0,17	-0,22	0,27	-0,29	-0,18	-0,09	0,02	0,11	-0,11	1,65	0,15
Жит-сть	-0,13	0,06	-0,17	0,22	-0,27	0,29	0,18	0,09	-0,02	-0,11	0,11	1,65	0,15
Ефект. у с.	-0,22	0,00	-0,09	0,14	-0,14	0,34	-0,04	0,17	-0,11	-0,04	0,18	1,47	0,13
См. у відс.	0,02	-0,01	0,07	0,04	-0,11	0,01	-0,22	-0,09	0,10	0,14	0,04	0,85	0,07
Ст-сть	-0,18	0,16	-0,15	0,32	-0,08	0,27	0,13	-0,04	-0,06	-0,18	0,19	1,76	0,16
Непр. до н.	-0,22	0,00	-0,09	0,14	-0,14	0,34	-0,04	0,17	-0,11	-0,04	0,18	1,47	0,13
Шир. п.	0,13	-0,06	0,14	-0,22	0,27	-0,16	-0,09	0,03	0,10	0,03	-0,19	1,42	0,12
Чес-сть	0,13	-0,16	0,07	-0,22	-0,16	-0,23	-0,09	0,03	-0,02	0,21	-0,07	1,39	0,12
Осв-сть	0,13	-0,16	0,07	-0,22	-0,16	-0,23	-0,09	0,03	-0,02	0,21	-0,07	1,39	0,12
Самок.	-0,18	0,16	-0,15	0,32	-0,08	0,27	0,13	-0,04	-0,06	-0,18	0,19	1,76	0,16
Т-сть	0,13	-0,06	0,14	-0,22	0,27	-0,16	-0,09	0,03	0,10	0,03	-0,19	1,42	0,12
Тв. воля	-0,10	0,01	-0,16	0,33	-0,10	0,19	0,13	-0,05	-0,02	0,00	0,28	1,37	0,12
Р-зм	0,00	-0,03	0,07	-0,33	0,06	-0,18	-0,11	0,05	0,01	-0,05	-0,27	1,16	1,05
Від-сть	0,13	-0,16	0,07	-0,22	-0,16	-0,23	-0,09	0,03	-0,02	0,21	-0,07	1,39	0,12
Сума Σ	2,09	1,21	1,95	3,6	2,81	3,77	1,97	1,12	0,81	1,76	2,36	23,45	3,02
г Сер. ар.	0,13	0,07	0,12	0,22	0,17	0,23	0,12	0,07	0,05	0,11	0,14	1,46	0,18

**Кореляційні зв'язки між показниками самоопису фізичного розвитку та ціннісними орієнтаціями у дівчат 7 класу, (n=30)**

Ц.О.	Самоопис												
	Здоров'я	Коорд. рухів	Фіз. акт.	Стр. тіла	Спорт. здібн.	Гл. фіз. Я	Зовн. вигл.	Сила	Гнучк.	Витр.	Самооц.	Сума Σ	г Сер. ар.
Термінальні цінності													
С. як н.	-0,21	0,01	-0,20	0,10	-0,23	-0,15	-0,07	-0,18	-0,01	-0,28	-0,16	1,6	0,14
Вп. у с.	-0,39	0,01	0,10	-0,02	-0,10	0,15	-0,07	0,07	0,16	0,09	-0,05	1,21	0,11
М. заб.	-0,10	0,21	-0,22	0,50	0,55	0,33	0,60	0,00	0,49	0,17	0,43	3,6	0,32
Здоров'я	-0,24	0,38	-0,03	0,28	0,33	0,24	0,30	-0,07	0,38	0,15	0,05	2,45	0,22
Зад-ння	-0,12	0,13	-0,24	0,26	0,01	-0,25	0,08	-0,41	0,02	-0,31	-0,26	2,09	0,19
Цік. роб.	0,36	-0,14	0,06	-0,27	-0,18	-0,12	-0,21	0,15	-0,32	-0,07	0,02	1,9	0,17
Кохання	-0,02	0,10	-0,08	0,13	0,07	-0,17	0,04	-0,28	-0,03	-0,17	-0,21	1,3	0,11
Св. як н.	0,06	0,07	-0,44	0,34	-0,01	-0,26	0,19	-0,35	0,02	-0,36	-0,05	2,15	0,19
Краса	0,19	0,11	-0,11	0,04	0,05	0,04	0,11	0,08	0,01	0,02	0,16	0,92	0,08
Х. і в. д.	-0,45	0,18	0,04	0,16	0,13	0,48	0,21	0,26	0,51	0,37	0,26	3,05	0,27
Пізн-ня	-0,21	0,38	-0,09	0,22	0,21	0,42	0,33	0,23	0,44	0,27	0,33	3,13	0,28
Щ. с. ж.	-0,17	-0,05	-0,09	-0,01	-0,27	-0,17	-0,17	-0,16	-0,06	-0,17	-0,24	1,56	0,14
Тво-сть	-0,13	0,36	-0,14	0,23	0,24	0,49	0,39	0,34	0,48	0,32	0,50	3,62	0,32
С. визн.	-0,50	-0,09	-0,08	0,03	-0,32	0,10	-0,13	0,05	0,18	0,02	-0,06	1,56	0,14
А. д. ж.	0,08	-0,19	-0,23	-0,12	-0,47	-0,16	-0,21	0,10	-0,20	-0,22	0,05	2,03	0,18
Рівність	-0,31	0,31	-0,33	0,45	0,20	0,19	0,40	-0,09	0,40	-0,03	0,21	2,92	0,26
Сума Σ	3,54	2,72	2,48	3,16	3,37	3,72	3,51	2,82	3,71	2,75	3,04	35,09	3,12
г Сер.ар.	0,22	0,17	0,15	0,19	0,21	0,23	0,21	0,17	0,23	0,17	0,19	2,19	0,19
Інструментальні цінності													
Вис. зап.	-0,23	0,02	-0,24	0,14	-0,22	-0,14	-0,03	-0,19	0,02	-0,25	-0,13	1,61	0,14
Чуй-сть	-0,31	-0,13	0,09	-0,05	-0,23	-0,01	-0,15	0,04	0,02	-0,04	-0,17	1,24	0,11
Вих-сть	-0,04	0,11	-0,24	0,49	0,48	0,23	0,56	-0,01	0,40	0,08	0,35	2,99	0,27
Жит-сть	-0,16	0,25	-0,04	0,25	0,20	0,08	0,22	-0,09	0,24	0,02	-0,08	1,63	0,14
Еф. у с.	0,10	-0,02	0,09	-0,05	0,10	0,04	0,03	0,05	0,01	0,16	0,05	0,7	0,06
См. у в.	-0,01	0,13	0,19	-0,05	0,16	0,17	0,03	0,11	0,02	0,22	0,01	1,1	0,01
Ст-сть	-0,02	0,14	0,12	0,02	0,18	0,14	0,09	0,07	0,06	0,19	0,05	1,08	0,09
Н. до н.	0,14	0,09	-0,06	0,17	0,36	0,22	0,32	0,09	0,17	0,21	0,33	2,16	0,19
Шир. п.	-0,05	0,11	0,28	-0,12	0,05	0,02	-0,09	0,05	-0,03	0,12	-0,19	1,11	1,0
Чес-сть	0,24	-0,32	0,02	-0,07	0,04	-0,14	-0,03	-0,07	-0,10	-0,05	-0,04	1,12	0,1
Осв-сть	0,00	0,15	-0,12	0,30	0,35	0,14	0,34	-0,05	0,22	0,08	0,20	1,95	0,17
Самок.	0,13	0,04	-0,12	0,09	0,17	0,08	0,21	0,07	0,17	0,06	0,23	1,37	0,12
Т-сть	0,29	0,05	-0,16	0,23	0,36	0,25	0,41	0,22	0,05	0,13	0,43	2,58	0,23
Тв. воля	0,40	-0,06	-0,29	0,36	0,37	-0,05	0,40	-0,15	0,04	-0,11	0,33	2,56	0,23
Р-зм	0,44	-0,04	-0,21	0,10	0,31	0,12	0,35	0,16	0,03	0,05	0,45	2,26	2,05
Від-сть	-0,03	0,18	-0,11	0,28	0,22	0,09	0,27	-0,03	0,12	0,01	0,08	1,42	0,12
Сума Σ	2,59	1,84	2,38	2,77	3,8	1,92	3,53	1,45	1,7	1,78	3,12	26,88	5,03
г Сер.ар.	0,16	0,11	0,14	0,17	0,23	0,12	0,2	0,09	0,1	0,11	0,19	1,68	0,31



**Кореляційні зв'язки між показниками самоопису фізичного розвитку та ціннісними орієнтаціями у хлопців 8 класу, (n=30)**

Ц.О.	Самоопис												
	Здоров'я	Коорд. рухів	Фіз. акт.	Стр. тіла	Спорт. здібн.	Гл. фіз. Я	Зовн. вигл.	Сила	Гнучк.	Витр.	Самооц.	Сума Σ	г Сер. ар.
<b>Термінальні цінності</b>													
Сам. як незал.	-0,10	-0,09	-0,10	0,08	0,02	0,14	0,09	-0,03	-0,03	-0,03	0,00	0,71	0,06
Впевн. у собі	-0,10	-0,09	-0,10	0,08	0,02	0,14	0,09	-0,03	-0,03	-0,03	0,00	0,71	0,06
Матер. забезп.	-0,10	-0,09	-0,10	0,08	0,02	-0,06	0,09	-0,03	-0,03	-0,03	0,00	0,63	0,05
Здоров'я	0,42	0,26	0,36	-0,42	0,02	-0,06	-0,37	-0,03	-0,03	-0,03	0,00	0,2	0,18
Задов-ння	-0,10	-0,09	-0,10	0,08	0,02	-0,14	0,09	-0,03	-0,03	-0,03	0,00	0,71	0,06
Цік. робота	-0,10	0,02	-0,10	0,08	0,02	-0,06	0,09	-0,03	1,00	-0,03	0,00	0,54	0,04
Кохання	-0,10	-0,09	-0,10	0,08	0,02	0,14	0,09	-0,03	-0,03	-0,03	0,72	1,43	0,13
Своб. як незал.	-0,10	-0,09	-0,10	0,08	0,02	0,14	0,09	-0,03	-0,03	-0,03	0,00	0,71	0,06
Краса	0,42	0,26	0,36	-0,42	0,02	-0,06	-0,37	-0,03	-0,03	-0,03	0,00	0,2	0,18
Хор. і в. друзі	0,05	-0,09	-0,10	0,08	-0,90	0,14	0,09	-0,03	-0,03	-0,03	0,00	1,54	0,14
Пізн-ня	-0,10	-0,09	-0,10	0,08	0,02	0,14	0,09	-0,03	-0,03	-0,03	0,00	0,71	0,06
Щ. с. життя	-0,10	-0,09	-0,10	0,08	0,02	0,14	0,09	-0,03	-0,03	-0,03	0,00	0,71	0,06
Тво-сть	-0,10	-0,09	-0,10	0,08	0,02	0,14	0,09	-0,03	-0,03	-0,03	0,00	0,71	0,64
С. визн.	-0,10	-0,09	-0,10	0,08	0,02	0,14	0,09	-0,03	-0,03	-0,03	0,00	0,71	0,06
А. д. життя	0,42	0,26	0,36	-0,42	0,02	-0,06	-0,37	-0,03	-0,03	-0,03	0,00	0,2	0,18
Рівність	-0,10	0,02	-0,10	0,08	0,02	-0,06	0,09	-0,03	-0,03	-0,03	0,00	0,56	0,05
Сума Σ	2,51	1,81	2,38	2,3	1,2	1,76	2,28	0,48	0,46	0,48	0,72	10,98	2,01
г Сер. ар.	0,15	0,11	0,14	0,14	0,07	0,11	0,14	0,03	0,02	0,03	0,04	0,68	0,12
<b>Інструментальні цінності</b>													
Вис. зап.	0,10	0,09	0,10	-0,08	-0,02	-0,14	-0,09	0,03	0,03	0,03	0,00	0,71	0,06
Чуй-сть	0,36	0,26	0,36	-0,42	0,02	-0,06	-0,37	-0,03	-0,03	-0,03	-0,72	2,66	0,24
Вих-сть	-0,10	0,02	-0,10	0,08	0,02	-0,06	0,09	-0,03	1,00	-0,03	0,00	0,54	0,04
Жит-сть	-0,10	-0,09	-0,10	0,08	0,02	0,14	0,09	-0,03	-0,03	-0,03	0,00	0,57	0,05
Ефект. у спр.	-0,10	-0,09	-0,10	0,08	0,02	0,14	0,09	-0,03	-0,03	-0,03	0,00	0,57	0,05
См. у відст.	0,42	0,26	0,36	-0,42	0,02	-0,06	-0,37	-0,03	-0,03	-0,03	0,00	2,0	0,18
Ст-сть	-0,10	-0,09	-0,10	0,08	0,02	0,14	0,09	-0,03	-0,03	-0,03	0,00	0,71	0,06
Непр. до нед.	-0,10	-0,67	0,15	0,08	0,47	0,14	0,09	-0,03	-0,03	1,00	0,00	1,77	0,16
Шир. п.	-0,10	0,02	-0,10	0,08	0,02	-0,06	0,09	-0,03	-0,03	-0,03	0,00	0,56	0,05
Чес-сть	-0,36	-0,26	-0,36	-0,08	-0,02	0,06	0,37	0,03	0,03	0,03	0,00	1,6	0,14
Осв-сть	0,36	0,26	0,36	-0,42	0,02	-0,06	-0,37	-0,03	-0,03	-0,03	0,00	1,94	0,17
Самок.	0,36	0,26	0,36	-0,42	0,02	-0,06	-0,37	-0,03	-0,03	-0,03	0,00	1,94	0,17
Т-сть	-0,10	0,02	-0,10	0,08	0,02	0,14	0,09	-0,03	-0,03	-0,03	0,00	0,64	0,05
Тв. воля	-0,10	-0,09	-0,10	0,08	0,02	0,14	0,09	-0,03	-0,03	-0,03	0,72	1,43	0,13
Р-зм	-0,10	0,02	-0,10	0,08	0,02	0,14	0,09	-0,03	-0,03	-0,03	0,00	0,64	0,05
Від-сть	0,10	0,09	0,10	-0,08	-0,02	-0,14	-0,09	0,03	0,03	0,03	0,00	0,71	0,06
Сума Σ	2,96	2,59	2,95	2,64	0,77	1,68	2,84	0,48	0,46	0,46	1,44	18,99	1,66
г Сер. ар.	0,18	0,16	0,18	0,16	0,04	0,10	0,17	0,03	0,02	0,02	0,09	1,18	0,1

**Кореляційні зв'язки між показниками самоопису фізичного розвитку та ціннісними орієнтаціями у дівчат 8 класу, (n=30)**

Ц.О.	Самоопис												
	Здоров'я	Коорд. рухів	Фіз. акт.	Стр. тіла	Спорт. здібн.	Гл. фіз. Я	Зовн. вигл.	Сила	Гнучк.	Витр.	Самооц.	Сума Σ	г Сер. ар.
<b>Термінальні цінності</b>													
Сам. як незал.	-0,15	0,30	-0,28	0,24	0,12	0,31	0,36	0,24	-0,15	-0,34	0,02	2,51	0,22
Впевн. у собі	0,07	-0,21	-0,01	-0,01	-0,33	-0,03	-0,05	0,03	0,09	-0,10	0,08	1,01	0,09
Матер. забезп.	-0,07	0,36	0,08	0,04	0,51	0,05	0,05	-0,15	-0,21	0,31	-0,27	2,1	0,19
Здоров'я	-0,20	-0,08	-0,12	0,21	-0,12	-0,04	0,12	0,38	-0,11	-0,24	0,01	1,63	0,14
Задов-ння	0,22	-0,10	0,09	-0,17	-0,17	-0,18	-0,12	0,00	-0,21	-0,15	-0,02	1,43	0,13
Цік. робота	-0,20	0,28	-0,12	0,23	0,25	0,20	0,23	0,09	0,10	0,03	-0,13	1,86	0,16
Кохання	0,06	-0,25	-0,14	-0,07	-0,36	0,02	0,02	0,18	0,25	-0,43	0,34	2,12	0,19
Своб. як незал.	0,22	-0,20	-0,01	-0,18	-0,33	-0,03	-0,08	-0,06	-0,07	-0,23	0,20	1,61	0,14
Краса	-0,04	0,05	0,07	-0,07	0,22	-0,07	-0,06	-0,06	0,14	0,14	-0,02	0,94	0,08
Хор. і в. друзі	-0,21	0,16	-0,11	0,29	0,07	0,18	0,19	0,11	-0,12	0,07	-0,15	1,66	0,15
Пізн-ня	0,39	-0,13	0,27	-0,37	-0,10	-0,35	-0,31	-0,20	-0,10	0,02	-0,08	2,32	0,21
Щ. с. життя	-0,34	0,35	-0,25	0,37	0,31	0,32	0,37	0,25	-0,14	-0,10	-0,08	2,88	0,26
Тво-сть	0,27	-0,23	0,22	-0,25	-0,21	-0,26	-0,28	-0,20	-0,09	0,12	-0,03	2,16	0,19
С. визн.	-0,25	-0,08	-0,02	0,24	-0,01	-0,04	0,04	0,20	-0,08	0,12	-0,10	1,18	0,1
А. д. життя	-0,09	0,23	0,13	0,06	0,40	-0,12	-0,01	0,00	-0,14	0,26	-0,31	1,75	0,15
Рівність	-0,06	-0,12	0,05	0,09	-0,12	-0,10	-0,05	0,07	-0,19	0,10	-0,11	1,06	0,09
Сума Σ	2,84	3,13	1,97	2,89	3,63	2,3	2,34	2,22	0,21	0,27	0,19	28,22	2,49
г Сер. ар.	0,17	0,19	0,12	0,18	0,22	0,14	0,14	0,13	0,13	0,17	0,12	1,76	0,15
<b>Інструментальні цінності</b>													
Вис. зап.	0,17	-0,02	0,16	-0,21	0,07	-0,15	-0,17	-0,19	-0,12	0,13	-0,05	1,44	0,13
Чуй-сть	0,36	-0,05	0,32	-0,35	0,13	-0,43	-0,41	-0,37	-0,28	0,32	-0,32	3,34	0,3
Вих-сть	-0,06	0,19	-0,21	0,20	0,03	0,09	0,22	0,25	-0,10	-0,32	-0,14	1,81	0,16
Жит-сть	0,15	-0,19	0,27	-0,27	0,03	-0,20	-0,34	-0,39	0,11	0,45	0,01	2,41	0,21
Ефект. у спр.	0,01	-0,07	0,13	-0,01	-0,15	-0,10	0,02	0,20	-0,11	-0,10	0,03	0,93	0,08
См. у відст.	0,07	0,31	-0,26	0,04	0,26	0,12	0,14	-0,05	0,01	-0,24	-0,14	1,64	0,14
Ст-сть	0,01	-0,20	0,23	-0,03	-0,21	-0,19	-0,10	0,13	-0,28	0,08	-0,01	1,47	0,13
Непр. нед	0,14	0,04	0,03	-0,17	0,20	-0,07	-0,19	-0,37	0,13	0,25	-0,10	1,69	0,15
Шир. п.	0,08	-0,06	0,09	-0,06	0,03	-0,18	-0,19	-0,17	-0,03	0,22	-0,20	1,31	0,11
Чес-сть	0,08	0,24	-0,11	0,00	0,10	0,05	0,18	0,17	-0,24	-0,37	-0,04	1,58	0,14
Осв-сть	-0,06	-0,04	-0,05	0,11	-0,02	-0,03	-0,03	-0,01	-0,04	0,10	-0,14	0,63	0,05
Самок.	0,20	0,04	0,14	-0,20	0,09	-0,16	-0,13	-0,13	-0,07	0,02	-0,08	1,26	0,11
Т-сть	0,18	-0,09	0,22	-0,20	0,01	-0,25	-0,24	-0,19	-0,14	0,21	-0,12	1,85	0,16
Тв. воля	-0,15	-0,12	0,04	0,08	-0,20	0,12	0,13	0,24	-0,13	-0,10	0,27	1,58	0,14
Р-зм	0,27	0,11	0,07	-0,22	0,25	-0,21	-0,24	-0,36	-0,09	0,18	-0,29	2,29	0,2
Від-сть	-0,21	-0,15	0,04	0,19	-0,32	0,08	0,20	0,46	-0,12	-0,22	0,21	2,2	0,02
Сума Σ	2,2	1,92	2,37	2,34	2,1	2,43	2,93	3,68	2,0	3,31	2,15	27,43	2,23
г Сер. ар.	0,13	0,12	0,14	0,14	0,13	0,15	0,18	0,23	0,12	0,2	0,13	1,71	0,13

**Кореляційні зв'язки між показниками самоопису фізичного розвитку та ціннісними орієнтаціями в юнаків 9 класу, (n=30)**

Ц.О.	Самоопис												
	Здоров'я	Коорд. рухів	Фіз. акт.	Стр. тіла	Спорт. здібн.	Гл. фіз. Я	Зовн. вигл.	Сила	Гнучк.	Витр.	Само оц.	Сума Σ	г Сер. ар.
<b>Термінальні цінності</b>													
Сам. як нез.	0,08	0,50	0,45	-0,38	0,03	-0,10	-0,38	-0,07	0,00	0,15	-0,14	2,28	0,2
Впев. у собі	0,06	0,48	0,36	-0,30	0,24	0,07	-0,19	-0,03	0,06	0,16	-0,13	2,08	0,18
Мат. забез..	0,20	0,52	0,60	-0,51	0,39	0,05	-0,37	-0,06	-0,02	0,34	-0,28	3,34	0,3
Здоров'я	-0,08	0,21	0,06	-0,08	-0,10	-0,10	-0,38	-0,13	-0,02	-0,10	-0,03	1,29	0,11
Задов-ння	0,19	0,30	0,43	-0,38	0,25	0,09	-0,30	0,03	0,05	0,19	-0,11	2,32	0,21
Цік. робота	-0,09	-0,18	-0,33	0,34	-0,09	-0,06	0,19	-0,13	-0,08	-0,30	0,25	2,04	0,18
Кохання	0,06	0,49	0,49	-0,39	0,15	-0,12	-0,45	-0,06	-0,16	0,07	-0,20	2,6	0,24
Своб. як нез.	0,03	0,16	0,04	-0,16	0,00	0,02	-0,22	0,13	0,30	0,15	-0,06	1,2	0,11
Краса	-0,07	0,32	0,35	-0,39	-0,12	-0,17	-0,32	-0,27	-0,06	0,01	-0,23	2,3	0,21
Хор. друзі	0,12	-0,20	-0,14	0,27	0,22	0,33	0,13	0,32	0,20	0,12	0,16	2,2	0,2
Пізн-ня	0,00	-0,01	-0,17	0,32	-0,32	-0,14	0,10	-0,08	-0,11	-0,27	0,40	1,9	0,17
Щ. с. життя	0,20	0,62	0,64	-0,50	0,30	-0,17	-0,54	-0,10	-0,21	0,26	-0,28	3,8	0,34
Тво-сть	-0,04	0,01	-0,05	0,20	0,01	0,27	0,33	0,00	-0,08	-0,22	0,23	1,4	0,13
С. визн.	0,27	-0,03	-0,02	0,12	0,50	0,66	0,33	0,39	0,42	0,27	0,07	3,0	0,28
А. д. життя	0,10	0,37	0,41	-0,24	0,20	-0,07	-0,26	-0,02	-0,09	0,07	0,05	1,88	0,17
Рівність	0,30	0,23	0,33	-0,29	0,25	0,16	-0,02	0,01	0,07	0,21	-0,02	1,89	0,17
Сума Σ	1,89	4,63	4,87	4,87	3,17	2,58	4,51	1,83	1,93	2,89	2,64	35,52	3,2
г Сер. ар.	0,11	0,28	0,3	0,3	0,19	0,16	0,28	0,11	0,12	0,18	0,16	2,22	0,2
<b>Інструментальні цінності</b>													
Вис. зап.	0,00	-0,03	-0,04	0,05	0,10	0,31	0,04	0,18	0,15	0,10	-0,04	1,04	0,09
Чуй-сть	0,02	0,35	0,31	-0,43	0,12	-0,12	-0,28	-0,21	0,08	0,22	-0,30	2,44	0,22
Вих-сть	-0,01	0,09	-0,02	0,24	0,00	0,09	0,05	-0,06	-0,11	-0,25	0,26	1,18	0,1
Жит-сть	0,15	0,29	0,28	-0,19	0,11	0,01	-0,08	-0,20	-0,05	0,02	0,00	1,38	0,12
Еф. у спр.	-0,06	0,35	0,40	-0,53	0,20	0,07	-0,36	-0,10	0,03	0,28	-0,52	2,9	0,26
Сміл. у відс.	0,07	0,32	0,37	-0,43	0,35	0,10	-0,19	0,14	0,27	0,36	-0,26	2,86	0,26
Ст-сть	0,15	0,15	0,14	0,04	0,06	0,08	-0,19	-0,07	-0,12	-0,11	0,23	1,34	0,12
Непр. до н.	0,11	0,06	0,14	-0,06	0,27	0,15	0,20	0,10	0,09	0,16	0,06	1,4	0,12
Шир. п.	-0,10	-0,22	-0,13	0,10	0,12	0,36	0,25	0,22	0,30	0,06	0,07	1,93	0,17
Чес-сть	0,25	0,33	0,31	-0,32	0,19	0,03	-0,22	-0,01	0,16	0,22	-0,10	2,14	0,19
Осв-сть	-0,10	-0,07	-0,05	0,12	-0,08	-0,12	-0,07	-0,05	-0,20	-0,18	0,07	1,11	0,1
Самок.	0,26	0,20	0,35	-0,36	0,35	0,16	-0,10	0,08	0,21	0,30	-0,15	2,52	0,22
Т-сть	-0,20	-0,28	-0,33	0,27	0,17	0,34	0,44	0,24	0,30	0,07	0,10	2,74	0,24
Тв. воля	0,33	0,08	0,31	-0,31	0,42	0,31	-0,08	0,35	0,34	0,43	-0,02	2,98	0,27
Р-зм	0,22	0,41	0,42	-0,42	0,29	0,03	-0,25	0,04	0,20	0,31	-0,17	2,76	0,25
Від-сть	0,29	-0,05	0,21	-0,19	0,41	0,43	0,02	0,22	0,31	0,33	-0,13	2,59	0,23
Сума Σ	2,32	3,28	3,81	4,06	3,24	2,71	2,82	2,27	2,92	3,40	2,48	33,31	2,96
г Сер. ар.	0,14	0,2	0,23	0,25	0,2	0,16	0,17	0,14	0,18	0,21	0,15	2,08	0,18

**Кореляційні зв'язки між показниками самоопису фізичного розвитку та ціннісними орієнтаціями у дівчат 9 класу, (n=30)**

Ц.О.	Самоопис												
	Здоров'я	Коорд. рухів	Фіз. акт.	Стр. тіла	Спорт. здібн.	Гл. фіз. Я	Зовн. вигл.	Сила	Гнучк.	Витр.	Самооц.	Сума Σ	г Сер. ар.
<b>Термінальні цінності</b>													
Сам. як нез.	0,05	-0,25	-0,25	0,04	-0,06	-0,17	-0,14	-0,17	-0,25	0,05	-0,16	1,59	0,14
Впевн. у с.	0,09	0,16	0,26	-0,15	0,18	-0,04	-0,08	0,08	0,11	-0,14	-0,14	1,43	0,13
Матер. заб.	0,49	0,28	-0,07	0,38	0,24	0,32	0,27	0,21	0,35	-0,26	0,22	3,09	0,28
Здоров'я	-0,22	-0,15	0,16	-0,29	-0,03	-0,24	-0,26	-0,11	-0,18	-0,01	-0,33	1,98	0,18
Задов-ння	-0,04	0,00	0,22	-0,05	0,01	-0,20	-0,22	-0,03	-0,10	-0,15	-0,18	1,2	0,1
Цік. робота	-0,15	-0,07	0,21	-0,30	0,07	-0,20	-0,24	-0,08	-0,15	0,03	-0,29	1,79	0,16
Кохання	-0,09	-0,36	-0,23	0,05	-0,14	-0,10	-0,01	-0,29	-0,36	-0,10	-0,27	2,0	0,18
Своб. як нез.	-0,05	-0,29	0,08	-0,23	0,06	-0,05	-0,10	-0,21	-0,29	-0,30	-0,26	1,92	0,17
Краса	0,07	-0,04	0,15	-0,23	0,15	-0,11	-0,29	0,03	-0,04	0,07	-0,20	1,38	0,12
Х. і в. друзі	0,01	-0,06	0,18	-0,08	0,09	0,01	-0,09	-0,04	-0,10	-0,21	-0,16	1,03	0,09
Пізн-ня	-0,16	-0,23	0,21	-0,51	0,04	-0,24	-0,35	-0,19	-0,20	0,13	-0,27	2,53	0,23
Щ. с. життя	0,32	0,20	0,25	-0,07	0,20	-0,04	-0,11	0,20	0,10	-0,09	0,04	1,62	0,14
Тво-сть	-0,09	-0,28	-0,07	-0,27	0,03	-0,17	-0,22	-0,19	-0,29	0,13	-0,31	2,05	0,18
С. визн.	0,22	-0,05	0,07	-0,14	0,08	-0,06	-0,14	0,01	-0,08	-0,09	-0,15	1,09	0,09
А. д. життя	-0,01	0,08	0,28	0,06	-0,11	-0,21	-0,30	-0,03	-0,05	-0,24	-0,08	1,45	0,13
Рівність	0,13	0,13	0,20	0,02	0,28	0,13	0,10	0,04	0,19	-0,36	-0,06	1,64	0,14
Сума Σ	2,19	2,63	2,89	2,87	1,77	2,29	2,92	1,91	2,84	2,36	3,12	27,79	2,46
г Сер. ар.	0,13	0,16	0,18	0,17	0,11	0,14	0,18	0,11	0,17	0,14	0,19	1,73	0,15
<b>Інструментальні цінності</b>													
Вис. зап.	0,12	0,03	0,07	0,13	-0,03	-0,05	-0,08	-0,09	0,06	-0,34	-0,07	1,07	0,09
Чуй-сть	0,34	0,17	-0,11	0,32	0,30	0,37	0,37	0,21	0,16	-0,20	0,04	2,59	0,23
Вих-сть	0,09	-0,15	0,04	0,00	-0,11	-0,31	-0,34	-0,12	-0,25	0,03	-0,12	1,56	0,14
Жит-сть	0,19	0,00	-0,03	0,16	-0,01	-0,03	0,04	0,02	0,02	-0,23	0,00	0,73	0,06
Ефек. у спр.	0,38	0,38	0,34	-0,02	0,32	0,06	-0,09	0,27	0,25	-0,19	0,03	2,33	0,21
См. у відст.	0,08	-0,06	0,32	-0,31	-0,03	-0,26	-0,38	-0,08	0,02	-0,11	-0,08	1,73	0,15
Ст-сть	0,07	-0,11	0,03	-0,13	0,03	-0,19	-0,26	-0,08	-0,04	-0,11	-0,04	1,09	0,09
Непр. до н.	-0,02	-0,30	0,17	-0,26	-0,17	-0,29	-0,43	-0,32	-0,33	-0,18	-0,27	2,74	0,24
Шир. п.	-0,26	-0,26	0,09	-0,31	-0,01	-0,16	-0,13	-0,23	-0,31	0,03	-0,39	2,18	0,19
Чес-сть	0,09	0,08	0,10	0,05	0,06	0,10	-0,01	0,13	0,01	-0,35	-0,07	1,05	0,09
Осв-сть	-0,09	-0,11	0,11	-0,11	-0,07	-0,27	-0,40	-0,08	-0,26	-0,04	-0,26	1,8	0,16
Самок.	-0,03	0,02	0,06	0,10	0,03	0,02	0,12	0,01	0,02	-0,30	0,03	0,74	0,06
Т-сть	0,20	-0,02	-0,10	0,10	0,09	-0,11	0,00	-0,07	-0,11	-0,06	-0,11	0,97	0,08
Тв. воля	-0,21	-0,27	0,01	-0,29	-0,16	-0,25	-0,30	-0,11	-0,23	-0,04	-0,25	1,92	0,17
Р-зм	0,26	-0,15	-0,17	0,04	0,08	0,01	-0,11	0,01	-0,05	-0,01	-0,08	0,97	0,08
Від-сть	-0,39	-0,34	0,21	-0,50	-0,19	-0,45	-0,42	-0,36	-0,38	0,02	-0,41	3,67	0,33
Сума Σ	2,82	2,45	1,96	2,83	1,69	2,93	3,48	2,19	2,5	2,24	2,25	27,14	2,37
г Сер. ар.	0,17	0,15	0,12	0,17	0,105	0,18	0,21	0,13	0,15	0,14	0,14	1,69	0,14

**Кореляційні зв'язки між показниками самоопису фізичного розвитку та ціннісними орієнтаціями у юнаків 10 класу, (n=30)**

Ц.О.	Самоопис												
	Здоров'я	Коорд. рухів	Фіз. акт.	Стр. тіла	Спорт. здібн.	Гл. фіз. Я	Зовн. вигл.	Сила	Гнучк.	Витр.	Самооц.	Сума Σ	г Сер. ар.
<b>Термінальні цінності</b>													
Сам. як незал.	0,08	0,50	0,45	-0,38	0,03	-0,10	-0,38	-0,07	0,00	0,15	-0,14	2,28	0,21
Впевн. у собі	0,06	0,48	0,36	-0,30	0,24	0,07	-0,19	-0,03	0,06	0,16	-0,13	2,08	0,18
Матер. забезп.	0,20	0,52	0,60	-0,51	0,39	0,05	-0,37	-0,06	-0,02	0,34	-0,28	3,34	0,3
Здоров'я	-0,08	0,21	0,06	-0,08	-0,10	-0,10	-0,38	-0,13	-0,02	-0,10	-0,03	1,29	0,11
Задов-ння	0,19	0,30	0,43	-0,38	0,25	0,09	-0,30	0,03	0,05	0,19	-0,11	2,32	0,21
Цік. робота	-0,09	-0,18	-0,33	0,34	-0,09	-0,06	0,19	-0,13	-0,08	-0,30	0,25	2,04	0,18
Кохання	0,06	0,49	0,49	-0,39	0,15	-0,12	-0,45	-0,06	-0,16	0,07	-0,20	2,64	0,24
Своб. як незал.	0,03	0,16	0,04	-0,16	0,00	0,02	-0,22	0,13	0,30	0,15	-0,06	1,27	0,11
Краса	-0,07	0,32	0,35	-0,39	-0,12	-0,17	-0,32	-0,27	-0,06	0,01	-0,23	2,31	0,21
Хор. і в. друзі	0,12	-0,20	-0,14	0,27	0,22	0,33	0,13	0,32	0,20	0,12	0,16	2,21	0,2
Пізн-ня	0,00	-0,01	-0,17	0,32	-0,32	-0,14	0,10	-0,08	-0,11	-0,27	0,40	1,92	0,17
Щ. с. життя	0,20	0,62	0,64	-0,50	0,30	-0,17	-0,54	-0,10	-0,21	0,26	-0,28	3,82	0,34
Тво-сть	-0,04	0,01	-0,05	0,20	0,01	0,27	0,33	0,00	-0,08	-0,22	0,23	1,44	0,13
С. визн.	0,27	-0,03	-0,02	0,12	0,50	0,66	0,33	0,39	0,42	0,27	0,07	3,08	0,28
А. д. життя	0,10	0,37	0,41	-0,24	0,20	-0,07	-0,26	-0,02	-0,09	0,07	0,05	1,88	0,17
Рівність	0,30	0,23	0,33	-0,29	0,25	0,16	-0,02	0,01	0,07	0,21	-0,02	1,89	0,17
Сума Σ	1,89	4,63	4,87	4,87	3,17	2,58	4,51	1,83	1,93	2,89	2,64	35,91	3,21
г Сер. Ар.	0,11	0,28	0,3	0,3	0,19	0,16	0,28	0,11	0,12	0,18	0,16	2,24	0,2
<b>Інструментальні цінності</b>													
Високі запити	0,00	-0,03	-0,04	0,05	0,10	0,31	0,04	0,18	0,15	0,10	-0,04	1,04	0,09
Чуйність	0,02	0,35	0,31	-0,43	0,12	-0,12	-0,28	-0,21	0,08	0,22	-0,30	2,44	0,22
Вихованість	-0,01	0,09	-0,02	0,24	0,00	0,09	0,05	-0,06	-0,11	-0,25	0,26	1,18	0,1
Житт-сть	0,15	0,29	0,28	-0,19	0,11	0,01	-0,08	-0,20	-0,05	0,02	0,00	1,38	0,12
Ефект. у спр.	-0,06	0,35	0,40	-0,53	0,20	0,07	-0,36	-0,10	0,03	0,28	-0,52	2,9	0,26
Сміл. у відст.	0,07	0,32	0,37	-0,43	0,35	0,10	-0,19	0,14	0,27	0,36	-0,26	2,86	0,26
Старанність	0,15	0,15	0,14	0,04	0,06	0,08	-0,19	-0,07	-0,12	-0,11	0,23	1,34	0,12
Непр. до нед.	0,11	0,06	0,14	-0,06	0,27	0,15	0,20	0,10	0,09	0,16	0,06	1,4	0,12
Шир. поглядів	-0,10	-0,22	-0,13	0,10	0,12	0,36	0,25	0,22	0,30	0,06	0,07	1,93	0,17
Чесність	0,25	0,33	0,31	-0,32	0,19	0,03	-0,22	-0,01	0,16	0,22	-0,10	2,14	0,19
Освіченість	-0,10	-0,07	-0,05	0,12	-0,08	-0,12	-0,07	-0,05	-0,20	-0,18	0,07	1,11	0,1
Самоконтроль	0,26	0,20	0,35	-0,36	0,35	0,16	-0,10	0,08	0,21	0,30	-0,15	2,52	0,22
Терпимість	-0,20	-0,28	-0,33	0,27	0,17	0,34	0,44	0,24	0,30	0,07	0,10	2,74	0,24
Тв. воля	0,33	0,08	0,31	-0,31	0,42	0,31	-0,08	0,35	0,34	0,43	-0,02	2,98	0,27
Раціоналізм	0,22	0,41	0,42	-0,42	0,29	0,03	-0,25	0,04	0,20	0,31	-0,17	2,76	0,25
Відвертість	0,29	-0,05	0,21	-0,19	0,41	0,43	0,02	0,22	0,31	0,33	-0,13	2,59	0,23
Сума Σ	2,32	3,28	3,81	4,06	3,24	2,71	2,82	2,27	2,92	3,4	2,48	33,31	2,96
г Сер. Ар.	0,14	0,205	0,23	0,25	0,202	0,16	0,17	0,14	0,18	0,21	0,15	2,08	0,18

**Кореляційні зв'язки між показниками самоопису фізичного розвитку та ціннісними орієнтаціями у дівчат 10 класу, (n=30)**

Ц.О.	Самоопис												
	Здоров'я	Коорд. рухів	Фіз. акт.	Стр. тіла	Спор. зд.	Гл. фіз. Я	Зовн. вигл.	Сила	Гнучк.	Витр.	Самооц.	Сума Σ	г Сер. ар.
<b>Термінальні цінності</b>													
Сам. як незал.	0,05	-0,25	-0,25	0,04	-0,06	-0,17	-0,14	-0,17	-0,25	0,05	-0,16	1,59	0,14
Впевн. у собі	0,09	0,16	0,26	-0,15	0,18	-0,04	-0,08	0,08	0,11	-0,14	-0,14	1,43	0,13
Матер. забезп.	0,49	0,28	-0,07	0,38	0,24	0,32	0,27	0,21	0,35	-0,26	0,22	3,09	0,28
Здоров'я	-0,22	-0,15	0,16	-0,29	-0,03	-0,24	-0,26	-0,11	-0,18	-0,01	-0,33	1,98	0,18
Задов-ння	-0,04	0,00	0,22	-0,05	0,01	-0,20	-0,22	-0,03	-0,10	-0,15	-0,18	1,2	0,1
Цік. робота	-0,15	-0,07	0,21	-0,30	0,07	-0,20	-0,24	-0,08	-0,15	0,03	-0,29	1,79	0,16
Кохання	-0,09	-0,36	-0,23	0,05	-0,14	-0,10	-0,01	-0,29	-0,36	-0,10	-0,27	2,0	0,18
Своб. як незал.	-0,05	-0,29	0,08	-0,23	0,06	-0,05	-0,10	-0,21	-0,29	-0,30	-0,26	1,92	0,17
Краса	0,07	-0,04	0,15	-0,23	0,15	-0,11	-0,29	0,03	-0,04	0,07	-0,20	1,38	0,12
Хор. і в. друзі	0,01	-0,06	0,18	-0,08	0,09	0,01	-0,09	-0,04	-0,10	-0,21	-0,16	1,03	0,09
Пізн-ня	-0,16	-0,23	0,21	-0,51	0,04	-0,24	-0,35	-0,19	-0,20	0,13	-0,27	2,53	0,23
Щ. с. життя	0,32	0,20	0,25	-0,07	0,20	-0,04	-0,11	0,20	0,10	-0,09	0,04	1,62	0,14
Тво-сть	-0,09	-0,28	-0,07	-0,27	0,03	-0,17	-0,22	-0,19	-0,29	0,13	-0,31	2,05	0,18
С. визн.	0,22	-0,05	0,07	-0,14	0,08	-0,06	-0,14	0,01	-0,08	-0,09	-0,15	1,09	0,09
А. д. життя	-0,01	0,08	0,28	0,06	-0,11	-0,21	-0,30	-0,03	-0,05	-0,24	-0,08	1,45	0,13
Рівність	0,13	0,13	0,20	0,02	0,28	0,13	0,10	0,04	0,19	-0,36	-0,06	1,64	0,14
Сума Σ	2,19	2,63	2,89	2,87	1,77	2,29	2,92	1,91	2,84	2,36	3,12	27,79	2,46
г Сер. ар.	0,13	0,16	0,18	0,17	0,11	0,14	0,18	0,11	0,17	0,14	0,19	1,73	0,15
<b>Інструментальні цінності</b>													
Вис. зап.	0,12	0,03	0,07	0,13	-0,03	-0,05	-0,08	-0,09	0,06	-0,34	-0,07	1,07	0,09
Чуй-сть	0,34	0,17	-0,11	0,32	0,30	0,37	0,37	0,21	0,16	-0,20	0,04	2,59	0,23
Вих-сть	0,09	-0,15	0,04	0,00	-0,11	-0,31	-0,34	-0,12	-0,25	0,03	-0,12	1,56	0,14
Жит-сть	0,19	0,00	-0,03	0,16	-0,01	-0,03	0,04	0,02	0,02	-0,23	0,00	0,73	0,06
Ефект. у спр.	0,38	0,38	0,34	-0,02	0,32	0,06	-0,09	0,27	0,25	-0,19	0,03	2,33	0,21
См. у відст.	0,08	-0,06	0,32	-0,31	-0,03	-0,26	-0,38	-0,08	0,02	-0,11	-0,08	1,73	0,15
Ст-сть	0,07	-0,11	0,03	-0,13	0,03	-0,19	-0,26	-0,08	-0,04	-0,11	-0,04	1,09	0,09
Непр. до нед.	-0,02	-0,30	0,17	-0,26	-0,17	-0,29	-0,43	-0,32	-0,33	-0,18	-0,27	2,74	0,24
Шир. п.	-0,26	-0,26	0,09	-0,31	-0,01	-0,16	-0,13	-0,23	-0,31	0,03	-0,39	2,18	0,19
Чес-сть	0,09	0,08	0,10	0,05	0,06	0,10	-0,01	0,13	0,01	-0,35	-0,07	1,05	0,09
Осв-сть	-0,09	-0,11	0,11	-0,11	-0,07	-0,27	-0,40	-0,08	-0,26	-0,04	-0,26	1,8	0,16
Самок.	-0,03	0,02	0,06	0,10	0,03	0,02	0,12	0,01	0,02	-0,30	0,03	0,74	0,06
Т-сть	0,20	-0,02	-0,10	0,10	0,09	-0,11	0,00	-0,07	-0,11	-0,06	-0,11	0,97	0,08
Тв. воля	-0,21	-0,27	0,01	-0,29	-0,16	-0,25	-0,30	-0,11	-0,23	-0,04	-0,25	1,92	0,17
Р-зм	0,26	-0,15	-0,17	0,04	0,08	0,01	-0,11	0,01	-0,05	-0,01	-0,08	0,97	0,08
Від-сть	-0,39	-0,34	0,21	-0,50	-0,19	-0,45	-0,42	-0,36	-0,38	0,02	-0,41	3,67	0,33
Сума Σ	2,82	2,45	1,96	2,83	1,69	2,93	3,48	2,19	2,5	2,24	2,25	27,14	2,37
г Сер. ар.	0,17	0,15	0,12	0,17	0,1	0,18	0,21	0,13	0,15	0,14	0,14	1,69	0,14

**Кореляційні зв'язки між показниками самоопису фізичного розвитку та ціннісними орієнтаціями в юнаків 11 класу, (n=30)**

Ц.О.	Самоопис												
	Здоров'я	Коорд. рухів	Фіз. акт.	Стр. тіла	Спорт. здібн.	Гл. фіз. Я	Зовн. вигл.	Сила	Гнучк.	Витр.	Самооц.	Сума Σ	г Сер. ар.
<b>Термінальні цінності</b>													
Сам. як нез.	-0,10	-0,14	-0,07	-0,11	-0,16	0,10	0,17	0,10	0,05	0,15	-0,10	1,25	0,11
Впевн. у собі	0,08	0,16	-0,05	0,09	0,12	0,02	0,40	0,19	0,16	0,05	0,31	1,63	0,14
Матер. забезп.	0,08	0,08	-0,34	0,25	0,03	0,20	0,39	0,26	0,12	0,01	0,35	2,11	0,19
Здоров'я	0,18	0,38	0,02	0,06	0,32	-0,15	0,13	0,23	0,37	0,22	0,45	2,51	0,22
Задов-ння	0,29	0,32	-0,03	0,23	0,18	-0,05	0,22	0,18	0,29	0,15	0,50	2,44	0,22
Цік. робота	0,32	0,16	-0,20	0,32	0,15	-0,03	0,02	0,06	0,15	0,07	0,28	1,76	0,16
Кохання	0,27	0,41	-0,13	0,31	0,29	-0,01	0,24	0,26	0,31	0,13	0,53	2,89	0,26
Своб. як нез.	0,03	0,12	-0,16	0,26	-0,04	0,19	0,14	0,07	0,10	0,02	0,16	1,29	0,11
Краса	0,05	0,23	0,10	-0,04	0,25	-0,17	-0,12	0,05	0,19	0,31	0,05	1,56	0,14
Хор. і в. друзі	0,16	0,31	-0,06	0,14	0,13	0,13	0,33	0,32	0,32	0,14	0,55	2,59	0,23
Пізн-ня	0,20	-0,22	0,31	-0,31	0,03	-0,34	-0,32	-0,33	-0,22	-0,12	-0,23	2,63	0,23
Щ. с. життя	-0,02	0,32	0,31	-0,09	0,35	-0,17	0,08	0,18	0,23	0,09	0,45	2,29	0,2
Тво-сть	0,23	0,00	-0,05	0,04	0,04	-0,13	0,00	-0,17	-0,06	-0,13	0,12	0,97	0,8
С. визн.	-0,10	0,16	0,23	-0,02	0,12	-0,19	-0,01	-0,08	0,00	-0,06	0,14	1,11	0,1
А. д. життя	0,30	0,11	-0,11	-0,03	0,15	-0,11	0,00	-0,05	0,06	-0,01	0,13	1,06	0,09
Рівність	-0,13	0,35	0,17	0,07	0,31	-0,13	0,09	0,15	0,14	0,06	0,34	1,94	0,17
Сума Σ	2,54	3,47	2,34	2,37	2,67	2,12	2,66	2,68	2,77	1,72	4,69	30,03	3,37
г Сер. ар.	0,15	0,21	0,14	0,14	0,16	0,13	0,16	0,16	0,17	0,1	0,29	1,87	0,21
<b>Інструментальні цінності</b>													
Вис. зап.	0,03	-0,17	-0,19	0,06	-0,31	0,41	0,30	0,03	-0,16	-0,21	-0,05	1,92	0,17
Чуй-сть	0,02	0,36	0,30	-0,20	0,38	-0,18	0,15	0,20	0,18	0,16	0,35	2,48	0,22
Вих-сть	-0,05	0,29	0,13	0,24	0,17	0,03	0,19	0,16	0,13	0,06	0,34	1,79	0,16
Жит-сть	0,18	0,38	-0,04	0,18	0,21	-0,02	0,39	0,28	0,30	0,12	0,56	2,66	0,24
Ефект. у справах	-0,04	0,07	-0,12	0,27	0,03	0,04	0,35	0,13	0,07	0,03	0,22	1,37	0,12
См. у відст.	0,12	0,03	0,18	-0,31	0,27	-0,34	-0,13	-0,15	0,00	-0,05	0,06	1,64	0,14
Ст-сть	-0,05	0,25	0,19	0,14	0,13	-0,13	0,10	0,01	0,13	0,02	0,23	1,38	0,12
Непр. до недол.	-0,02	0,29	-0,03	0,19	0,16	0,10	0,33	0,18	0,12	0,01	0,34	1,77	0,16
Шир. п.	-0,15	0,22	0,08	0,09	0,22	-0,28	-0,08	-0,05	0,10	0,01	0,15	1,43	0,13
Чес-сть	0,06	0,06	0,09	0,03	0,01	-0,11	0,05	-0,05	0,04	-0,05	0,11	0,66	0,06
Осв-сть	0,06	0,17	0,21	0,13	0,31	-0,21	-0,14	-0,06	-0,04	-0,08	0,17	1,58	0,14
Самок.	0,11	0,26	-0,23	0,23	0,07	0,07	0,36	0,13	0,12	-0,03	0,37	1,98	0,18
Т-сть	-0,16	0,39	0,34	-0,08	0,54	-0,36	-0,09	0,12	0,15	0,14	0,30	2,67	0,24
Тв. воля	0,05	0,07	0,23	-0,05	0,30	-0,21	0,02	0,01	0,02	0,06	0,15	1,17	0,1
Р-зм	0,13	0,16	-0,15	0,28	-0,08	0,14	0,40	0,10	0,10	0,01	0,35	1,9	0,17
Від-сть	0,03	0,28	0,28	-0,01	0,33	-0,17	-0,03	0,13	0,20	0,03	0,38	1,87	0,17
Сума Σ	1,26	3,16	2,79	2,49	3,52	2,8	3,11	1,79	1,86	1,07	4,13	28,27	2,52
г Сер. ар.	0,07	0,19	0,17	0,15	0,22	0,17	0,19	0,11	0,11	0,06	0,25	1,76	0,15

**Кореляційні зв'язки між показниками тесту «Самоопис фізичного розвитку» та ціннісними орієнтаціями у дівчат 11 класу (n=30)**

Ц.О.	Самоопис												Сума Σ	r Сер. ар.
	Здоров'я	Коорд. рухів	Фіз. акт.	Стр. тіла	Спорт. здібн.	Гл. фіз. Я	Зовн. вигл.	Сила	Гнучк.	Витр.	Самооц.			
Термінальні цінності														
Сам. як незал.	0,22	0,36	0,37	-0,37	0,31	-0,20	-0,34	0,13	0,33	0,37	-0,31	2,77	0,25	
Впевн. у собі	0,20	0,31	0,33	-0,32	0,27	-0,18	-0,34	0,23	0,29	0,32	-0,37	3,16	0,28	
Матер. забезп.	-0,09	-0,04	-0,04	0,04	-0,03	0,02	0,04	-0,03	-0,03	-0,04	0,04	0,44	0,04	
Здоров'я	-0,02	0,16	0,17	-0,17	0,14	-0,09	-0,18	0,12	0,15	0,17	-0,20	1,57	0,14	
Задов-ння	0,00	0,13	0,14	-0,13	0,11	-0,07	-0,14	0,09	0,12	0,13	-0,15	1,21	0,11	
Цік. робота	0,08	0,27	0,29	-0,28	0,24	-0,16	-0,30	0,20	0,25	0,28	-0,33	2,68	0,24	
Кохання	0,09	0,23	0,24	-0,24	0,20	-0,13	-0,25	0,17	0,22	0,24	-0,28	2,29	0,2	
Св. як незал.	0,08	0,27	0,29	-0,28	0,24	-0,16	-0,30	0,20	0,25	0,28	-0,33	2,68	0,24	
Краса	0,09	0,23	0,24	-0,24	0,20	-0,13	-0,25	0,17	0,22	0,24	-0,28	2,29	0,2	
Хор. і в. друзі	0,09	0,23	0,24	-0,24	0,20	-0,13	-0,25	0,17	0,22	0,24	-0,28	2,29	0,2	
Пізн-ня	0,24	0,22	0,23	-0,23	0,19	-0,12	-0,16	-0,03	0,20	0,22	-0,08	1,92	0,17	
Щ. с. життя	0,12	0,26	0,28	-0,27	0,23	-0,15	-0,29	0,19	0,25	0,27	-0,31	2,62	0,23	
Тво-сть	0,17	0,23	0,24	-0,24	0,20	-0,13	-0,25	0,17	0,22	0,24	-0,28	2,37	0,21	
С. визн.	0,12	0,26	0,28	-0,27	0,23	-0,15	-0,29	0,19	0,25	0,27	-0,31	2,62	0,23	
А. д. життя	0,20	0,24	0,25	-0,25	0,21	-0,14	-0,26	0,05	0,22	0,25	-0,29	2,36	0,21	
Рівність	0,26	0,12	0,08	-0,06	0,00	0,09	-0,02	-0,03	0,11	0,09	-0,10	0,96	0,08	
Сума Σ	2,07	3,56	3,71	3,8	3,0	2,05	3,66	2,17	3,33	3,65	3,94	34,23	3,03	
r Сер. ар.	0,12	0,22	0,23	0,23	0,18	0,12	0,22	0,13	0,20	0,22	0,24	2,13	0,18	
Інструментальні цінності														
Вис. зап.	0,22	0,10	0,17	-0,15	0,23	-0,33	-0,25	0,11	0,28	0,15	-0,20	2,19	0,19	
Чуй-сть	0,04	-0,15	-0,07	0,09	0,06	-0,28	-0,02	-0,05	0,10	-0,09	0,08	1,03	0,09	
Вих-сть	0,08	0,26	0,28	-0,27	0,23	-0,15	-0,29	0,04	0,25	0,27	-0,31	2,43	0,22	
Жит-сть	0,03	0,23	0,23	-0,23	0,16	-0,10	-0,25	0,12	0,15	0,24	-0,28	2,02	0,18	
Еф. у справах	0,19	0,23	0,24	-0,24	0,20	-0,13	-0,25	0,17	0,22	0,24	-0,28	2,39	0,21	
Сміл. у відст.	0,05	0,31	0,28	-0,27	0,25	0,00	-0,29	-0,08	0,16	0,27	-0,27	2,23	0,2	
Ст-сть	0,14	0,26	0,27	-0,27	0,22	-0,15	-0,28	0,19	0,24	0,26	-0,30	2,58	0,23	
Непр. до нед.	-0,02	0,14	0,16	-0,20	0,19	-0,13	-0,24	0,34	0,18	0,16	-0,25	2,01	0,18	
Шир. п.	0,30	0,28	0,25	-0,24	0,16	-0,03	-0,21	0,29	0,26	0,26	-0,30	2,58	0,23	
Чес-сть	-0,14	0,13	0,14	-0,13	0,11	-0,07	-0,14	-0,21	0,18	0,17	0,07	1,49	0,13	
Осв-сть	-0,02	0,32	0,33	-0,31	0,28	-0,02	-0,33	0,19	0,26	0,28	-0,26	2,6	0,23	
Самок.	0,09	0,23	0,24	-0,24	0,20	-0,13	-0,25	0,17	0,22	0,24	-0,28	2,29	0,2	
Т-сть	0,15	0,24	0,25	-0,25	0,21	-0,14	-0,26	0,18	0,23	0,25	-0,29	2,45	0,22	
Тв. воля	0,17	0,26	0,28	-0,27	0,23	-0,15	-0,29	0,19	0,25	0,27	-0,31	2,67	0,24	
Р-зм	0,19	0,15	0,09	-0,07	0,00	0,11	-0,03	0,24	0,14	0,11	-0,13	1,26	0,11	
Від-сть	-0,10	-0,09	0,01	0,04	0,16	-0,03	-0,04	-0,14	0,09	-0,19	-0,08	0,97	0,08	
Сума Σ	1,93	3,38	3,29	3,27	2,89	1,95	3,42	2,71	3,21	3,45	3,69	33,19	2,94	
r Сер. ар.	0,12	0,21	0,20	0,20	0,18	0,12	0,21	0,16	0,20	0,21	0,23	2,07	0,18	



**Кореляційний аналіз самооцінки фізичного розвитку із фізичною  
підготовленістю хлопців 5 класу, (n = 30)**

Самооц. Фіз. під.	Здор.	Коорд. рухів	Фіз. акт.	Стр. тіла	Спорт. здіб.	Гл.фіз. Я	Зовн. вигл.	Сила	Гнучк.	Витр.	Самооц.
ДТ	0,12	0,19	0,11	0,14	0,34	0,09	0,20	0,09	0,23	0,23	0,06
МТ	0,10	-0,01	0,18	-0,18	0,07	0,03	0,02	0,18	-0,14	0,14	0,04
ЧСС <sub>сп.уд/хв.</sub>	0,08	-0,06	0,04	-0,22	-0,09	-0,08	-0,18	0,05	-0,18	-0,13	0,12
АТсист.	0,22	0,10	0,31	0,15	0,29	0,14	0,12	0,14	-0,04	-0,07	0,35
АТдіаст.	0,07	0,16	0,23	0,15	0,27	0,13	0,21	0,22	0,06	0,21	0,18
ЖЄЛ	-0,11	-0,14	-0,23	-0,22	-0,20	-0,21	-0,19	-0,26	0,02	-0,11	-0,24
Тест Руф'є	-0,10	0,08	-0,08	0,14	0,13	-0,02	0,11	-0,02	0,22	0,17	-0,05
Проба М.-К.	0,19	0,17	0,26	0,21	-0,07	0,19	0,20	0,30	0,03	0,12	0,23
ІМТ	0,07	0,10	-0,02	-0,09	0,08	0,05	0,05	-0,02	0,01	0,21	-0,25
ЖІ	0,13	0,28	0,15	0,36	0,02	0,15	0,19	0,16	0,10	-0,16	0,42
СІ	0,23	0,27	0,11	0,41	0,20	0,22	0,32	0,29	-0,01	-0,04	0,50
ІР	0,20	0,02	0,07	0,06	0,13	-0,06	0,03	0,03	-0,24	-0,13	0,19
Біг 30 м	-0,07	-0,04	-0,10	-0,11	-0,19	-0,04	-0,10	0,02	0,03	0,09	-0,13
Рівн. біг	0,05	0,04	0,04	0,14	0,15	0,01	0,10	-0,08	0,01	-0,12	0,09
Згин. розг. рук	-0,35	-0,34	-0,24	-0,24	-0,25	-0,23	-0,22	-0,32	-0,01	-0,05	-0,34
Сила пр. кисті	0,24	0,16	0,34	0,19	0,37	0,20	0,33	0,10	0,12	0,20	0,13
Сила лів. кисті	-0,01	0,06	0,21	-0,01	0,33	0,11	0,14	-0,04	0,21	0,22	-0,16
Під-ння тулуба	-0,13	-0,01	-0,08	0,07	-0,08	-0,12	-0,02	0,00	-0,03	-0,06	0,15
Стр. у довжину з місця	-0,25	-0,19	-0,18	-0,24	-0,10	-0,18	-0,15	-0,10	-0,03	0,08	-0,25
«Човниковий» біг	-0,21	-0,02	0,03	-0,21	0,12	-0,14	-0,10	-0,04	0,10	0,14	-0,10
Нахил тулуба	-0,01	0,17	-0,02	0,14	0,05	-0,04	0,03	0,01	-0,03	-0,19	0,21
Тест «Фламінго»	-0,06	-0,17	-0,34	-0,22	-0,36	-0,19	-0,29	-0,14	-0,16	-0,23	-0,14
Сума Σ	3,0	2,96	3,37	3,9	3,89	2,63	3,3	2,61	2,01	3,1	4,33
r Сер. ар.	0,13	0,13	0,15	0,17	0,17	0,11	0,15	0,11	0,09	0,14	0,19

*Примітка:  $r(p = 0,05) = 0,2731$ ;  $r(p = 0,01) = 0,354$*

**Кореляційний аналіз самооцінки фізичного розвитку із фізичною  
підготовленістю дівчат 5 класу, (n = 30)**

Самооц. Фіз. під.	Здор.	Коорд. рухів	Фіз. акт.	Стр. тіла	Спорт. здіб.	Гл.фіз. Я	Зовн. вигл.	Сила	Гнуч.	Витр.	Самооц.
ДТ	0,19	0,15	0,17	0,21	0,04	0,34	0,31	0,23	0,20	0,33	0,23
МТ	-0,06	-0,09	-0,01	0,03	0,08	-0,06	0,06	-0,13	-0,12	-0,06	0,06
ЧСС <sub>сп.уд/хв.</sub>	0,04	-0,27	-0,09	-0,11	-0,06	-0,04	-0,15	-0,16	-0,11	-0,03	-0,17
АТсист.	-0,15	-0,34	-0,16	-0,34	-0,08	-0,01	-0,27	-0,23	-0,23	0,02	-0,35
АТдіаст.	0,08	0,05	0,06	-0,02	-0,02	0,19	0,02	0,11	0,07	0,15	-0,02
ЖЄЛ	-0,31	-0,17	-0,14	-0,32	0,03	-0,15	-0,04	-0,22	-0,23	-0,13	-0,25
Тест Руф'є	0,28	0,37	0,22	0,49	0,03	0,21	0,45	0,33	0,31	0,23	0,49
Проба М.-К.	-0,12	-0,17	-0,03	-0,34	-0,04	-0,23	-0,27	-0,22	-0,20	-0,29	-0,13
ІМТ	0,06	0,03	0,05	0,22	-0,08	-0,03	0,16	0,17	0,00	0,04	0,20
ЖІ	-0,13	-0,09	0,04	-0,37	0,16	-0,19	-0,24	-0,29	-0,14	-0,31	-0,12
СІ	-0,07	-0,23	0,05	-0,32	0,17	-0,10	-0,22	-0,23	-0,08	-0,13	-0,12
ІР	0,07	0,08	0,20	-0,08	0,37	-0,04	-0,08	0,04	0,11	-0,16	0,02
Біг 30 м	0,03	0,08	0,09	0,02	0,05	0,20	0,15	0,12	0,11	0,19	0,06
Рівн. біг	0,00	-0,05	-0,06	0,05	-0,04	-0,14	-0,07	-0,09	-0,09	-0,13	0,02
Згин. розг. рук	-0,04	-0,24	-0,08	-0,21	-0,06	0,07	-0,17	-0,13	-0,14	0,06	-0,22
Сила пр. кисті	0,02	-0,05	-0,02	0,08	-0,02	0,01	0,11	0,00	0,03	0,09	0,07
Сила лів. кисті	-0,02	-0,04	-0,03	0,01	0,04	-0,09	0,06	-0,03	0,05	-0,03	0,01
Під-ння тул.	-0,07	-0,25	-0,17	-0,15	-0,14	-0,12	-0,20	-0,17	-0,15	-0,03	-0,19
Стр. у д. з м.	-0,04	0,16	0,02	0,09	-0,21	-0,07	0,18	0,16	0,07	0,15	0,16
«Човниковий» біг	0,15	-0,10	0,07	-0,13	0,15	-0,12	-0,21	0,03	-0,06	-0,15	-0,16
Нахил тулуба	0,01	0,22	-0,01	0,25	-0,13	0,09	0,29	0,16	0,15	0,16	0,24
Тест Фламінго»	0,04	-0,20	-0,05	-0,16	0,06	-0,06	-0,26	-0,14	-0,17	-0,12	-0,18
Сума Σ	1,98	3,38	1,83	4,0	2,06	2,56	3,97	3,39	2,82	2,99	3,47
r Сер. ар.	0,09	0,15	0,08	0,18	0,09	0,11	0,18	0,15	0,12	0,13	0,15

Примітка:  $r(p = 0,05) = 0,2731$ ;  $r(p = 0,01) = 0,354$

**Кореляційний аналіз самооцінки фізичного розвитку із фізичною  
підготовленістю хлопців 6 класу, (n = 30)**

Самооц. Фіз. під.	Здор.	Коорд. рухів	Фіз. акт.	Стр. тіла	Спорт. здіб.	Гл.фіз. Я	Зовн. вигл.	Сила	Гнуч.	Витр.	Самооц.
ДТ	0,10	0,04	-0,08	0,08	0,06	-0,01	0,00	-0,14	0,06	-0,22	0,01
МТ	0,24	-0,02	-0,01	0,16	0,21	-0,02	0,20	-0,05	0,11	0,20	0,33
ЧСС <sub>сп.уд/хв</sub>	-0,31	-0,05	-0,01	-0,21	-0,17	-0,05	-0,35	-0,04	-0,29	-0,11	-0,39
АТсист.	-0,16	0,19	-0,09	-0,07	-0,10	0,10	-0,12	0,30	0,06	0,14	-0,14
АТдіаст.	0,42	0,13	0,11	0,04	0,02	-0,18	0,24	-0,33	0,10	-0,30	0,24
ЖЄЛ	-0,03	-0,18	0,16	-0,03	-0,03	-0,05	-0,03	0,06	-0,06	0,10	-0,27
Тест Руф'є	0,20	0,03	0,01	-0,06	0,02	0,00	0,10	-0,02	0,22	-0,15	0,28
Проба М.-К.	-0,03	0,08	-0,03	-0,09	0,10	0,01	-0,08	0,00	0,09	0,10	-0,07
ІМТ	-0,35	-0,05	-0,22	0,00	-0,24	-0,04	-0,16	0,00	0,07	-0,09	-0,22
ЖІ	-0,14	-0,18	0,16	-0,12	-0,14	-0,05	-0,15	0,07	-0,10	0,01	-0,44
СІ	-0,23	0,00	-0,07	-0,12	-0,17	0,04	-0,18	-0,02	-0,10	-0,20	-0,21
ІР	-0,43	0,04	-0,09	-0,03	-0,05	0,23	-0,21	0,26	-0,02	0,03	-0,32
Біг 30 м	0,16	0,05	-0,03	0,02	0,00	-0,06	0,18	-0,04	0,02	-0,09	0,28
Рівн.біг 1000 м	-0,01	0,21	0,04	0,14	0,16	0,22	0,02	0,10	0,12	-0,03	-0,09
Підтягування	0,16	0,26	0,05	0,13	0,21	0,14	0,18	0,12	0,24	-0,04	0,15
Сила пр. кисті	0,14	0,00	-0,02	0,09	-0,14	-0,17	0,08	-0,32	0,05	-0,20	0,09
Сила лів. кисті	0,16	0,12	-0,12	0,08	-0,07	-0,10	0,11	-0,22	0,10	-0,45	0,27
Піднімання тул.	0,13	0,24	-0,04	0,26	0,14	0,20	0,15	0,06	0,11	-0,15	0,14
Стр. у довж. з м.	0,09	0,26	0,04	0,19	0,30	0,21	0,23	0,13	0,31	0,12	0,23
«Човниковий» біг	-0,16	-0,38	-0,11	-0,23	-0,37	-0,29	-0,35	-0,12	-0,38	0,01	-0,35
Нахил тулуба	0,10	0,08	-0,02	0,01	-0,05	-0,06	-0,01	0,03	0,03	-0,11	-0,11
Тест «Фламінго»	-0,07	-0,09	0,00	-0,02	-0,09	-0,03	-0,02	-0,11	-0,14	-0,01	0,01
Сума Σ	3,82	2,68	1,51	2,26	2,84	2,26	3,15	2,54	2,78	2,86	4,64
r Сер. ар.	0,17	0,12	0,06	0,1	0,12	0,1	0,14	0,11	0,12	0,13	0,21

Примітка:  $r(p = 0,05) = 0,2731$ ;  $r(p = 0,01) = 0,354$

**Кореляційний аналіз самооцінки фізичного розвитку із фізичною  
підготовленістю дівчат 6 класу, (n = 30)**

Самооц. Фіз. під.	Здор.	Коорд. рухів	Фіз. акт.	Стр. тіла	Спорт. здіб.	Гл.фіз. Я	Зовн. вигл.	Сила	Гнуч.	Витр.	Самооц.
ДТ	0,19	0,33	-0,03	-0,03	-0,16	-0,25	0,11	-0,14	0,23	-0,26	-0,11
МТ	0,27	0,29	0,22	0,07	0,38	0,28	0,32	0,11	0,33	0,23	0,16
ЧСС <sub>сп.уд/хв</sub>	0,19	-0,08	-0,08	0,02	-0,05	-0,05	0,00	0,10	-0,22	0,17	0,07
АТсист.	-0,03	-0,02	-0,07	0,17	-0,18	-0,20	-0,12	-0,05	-0,29	-0,18	0,13
АТдіаст.	-0,09	-0,29	-0,26	0,07	-0,28	-0,29	-0,26	0,04	-0,50	-0,10	-0,03
ЖСЛ	0,01	0,23	0,05	0,08	0,20	0,16	0,21	-0,01	0,42	0,11	-0,15
Тест Руф'є	-0,28	-0,16	-0,04	0,07	0,01	0,09	-0,12	0,01	-0,17	0,11	-0,03
Проба М.-К.	0,01	0,00	-0,03	0,03	0,10	0,11	0,00	0,09	-0,04	-0,02	0,08
ІМТ	0,05	0,19	0,14	-0,14	0,18	0,18	0,08	0,03	0,28	0,21	-0,15
ЖІ	-0,01	0,16	0,01	-0,34	-0,03	0,07	-0,03	0,15	0,02	0,13	-0,29
СІ	0,05	0,31	-0,12	-0,08	-0,07	0,05	0,17	-0,23	0,25	0,06	-0,23
ІР	-0,29	0,13	-0,14	0,00	0,00	0,13	-0,01	-0,30	0,20	0,06	-0,31
Біг 30 м	-0,26	-0,15	0,04	-0,10	0,00	0,04	-0,23	0,03	-0,08	-0,13	-0,06
Рівн. біг	0,11	-0,12	-0,10	0,04	-0,07	-0,05	0,06	-0,03	-0,04	0,10	0,03
Згин. розг. рук	0,02	-0,32	-0,05	-0,17	-0,16	-0,28	-0,29	-0,07	-0,16	-0,07	-0,09
Сила пр. кисті	0,08	-0,05	-0,10	0,12	-0,07	-0,14	-0,05	0,05	-0,26	0,08	0,06
Сила лів. кисті	-0,19	0,08	-0,04	0,05	-0,06	0,04	0,13	-0,17	0,25	-0,22	-0,06
Під-ння тулуба	0,13	0,05	-0,01	0,06	0,16	0,28	0,25	0,11	0,12	0,30	0,08
Стр. у довж. з місця	0,01	-0,07	-0,11	-0,10	-0,27	-0,23	-0,14	-0,09	-0,12	0,01	-0,18
«Човниковий» біг	-0,02	-0,17	-0,01	-0,05	-0,15	-0,25	-0,28	0,09	-0,43	-0,15	0,10
Нахил тулуба	-0,07	-0,30	-0,10	-0,04	-0,23	-0,31	-0,31	-0,03	-0,41	0,02	-0,03
Тест «Фламінго»	-0,07	0,32	0,14	0,11	0,01	0,03	0,20	-0,08	0,20	-0,18	0,04
Сума $\Sigma$	2,43	3,82	1,89	1,94	2,82	3,51	3,37	2,01	5,02	2,9	2,47
r Сер. ар.	0,11	0,17	0,08	0,08	0,12	0,15	0,15	0,09	0,22	0,13	0,11

Примітка:  $r(p = 0,05) = 0,2731$ ;  $r(p = 0,01) = 0,354$

**Кореляційний аналіз самооцінки фізичного розвитку із фізичною підготовленістю хлопців 7 класу, (n = 30)**

Самооц. Фіз. під.	Здор.	Коорд. рухів	Фіз. акт.	Стр. тіла	Спорт. здіб.	Гл.фіз. Я	Зовн. вигл.	Сила	Гнуч.	Витр.	Самооц.
ДТ	0,23	-0,25	-0,04	-0,16	-0,33	-0,11	-0,13	-0,08	-0,11	-0,10	0,03
МТ	0,08	-0,05	0,04	0,01	-0,10	-0,16	-0,22	-0,11	0,11	-0,02	0,00
ЧСС <sub>сп.уд/хв</sub>	-0,13	-0,06	0,02	-0,02	0,18	0,04	-0,25	-0,10	0,10	-0,13	0,06
АТсист.	-0,09	-0,29	-0,31	-0,12	-0,20	-0,18	-0,21	-0,07	-0,12	-0,21	-0,01
АТдіаст.	-0,17	0,14	0,20	0,02	0,47	0,33	-0,12	0,01	0,16	-0,02	0,09
ЖЄЛ	0,02	0,30	0,16	0,11	0,20	0,17	0,25	0,16	0,07	0,22	-0,04
Тест Руф'є	-0,28	0,13	0,01	0,09	0,39	0,10	-0,17	-0,02	0,19	-0,04	0,01
Проба М.-К.	0,01	-0,10	-0,30	-0,05	-0,16	-0,26	-0,17	-0,03	-0,25	0,04	0,03
ІМТ	0,21	0,22	0,23	-0,01	0,16	0,00	-0,02	-0,13	0,20	-0,14	-0,09
ЖІ	-0,19	0,19	-0,04	0,19	0,08	-0,11	0,14	-0,22	0,07	-0,26	-0,05
СІ	-0,40	0,24	-0,22	0,40	0,09	0,02	0,34	-0,35	-0,03	-0,44	0,08
ІР	-0,09	-0,09	-0,38	0,21	-0,10	0,22	0,16	0,14	-0,03	-0,17	0,39
Біг 60 м	-0,26	-0,12	-0,16	0,05	0,06	-0,10	-0,10	-0,12	-0,02	-0,16	0,03
Рівн. біг	-0,25	-0,05	-0,05	0,08	0,16	-0,05	-0,14	-0,14	0,06	-0,14	0,04
Підтягування	0,12	0,09	-0,13	-0,01	-0,18	-0,21	-0,07	0,12	0,09	0,14	-0,16
Сила пр. кисті	0,05	0,01	0,15	0,02	0,04	-0,04	-0,18	-0,12	0,13	-0,02	0,03
Сила лів. кисті	-0,09	-0,12	0,00	-0,13	0,19	0,31	-0,02	0,03	-0,11	-0,14	0,12
Під-ння тулуба	-0,16	0,07	0,08	0,15	0,07	-0,05	0,09	-0,10	0,08	0,00	-0,04
Стр. у довж. з місця	0,13	-0,36	-0,32	-0,14	-0,55	-0,32	0,01	-0,07	-0,27	-0,15	-0,04
«Човниковий» біг	-0,05	0,36	0,26	0,17	0,34	0,22	0,22	0,10	0,15	0,22	-0,01
Нахил тулуба	0,19	-0,34	-0,27	-0,14	-0,58	-0,31	0,04	-0,06	-0,27	-0,12	-0,03
Тест «Фламінго»	0,00	-0,41	-0,18	-0,11	-0,34	-0,19	-0,08	-0,22	-0,23	-0,28	0,09
Сума Σ	3,2	3,99	3,55	2,39	4,97	3,5	3,13	2,5	2,85	3,16	1,48
r Сер. ар.	0,14	0,18	0,16	0,1	0,22	0,15	0,14	0,11	0,12	0,14	0,06

Примітка:  $r(p = 0,05) = 0,2731$ ;  $r(p = 0,01) = 0,354$

**Кореляційний аналіз самооцінки фізичного розвитку із фізичною  
підготовленістю дівчат 7 класу (n = 30)**

Самооц. Фіз. під.	Здор.	Коорд. рухів	Фіз. акт.	Стр. тіла	Спорт. здіб.	Гл.фіз. Я	Зовн. вигл.	Сила	Гнуч.	Витр.	Самооц.
ДТ	-0,25	-0,10	0,07	-0,02	-0,08	0,11	-0,05	0,04	0,24	0,16	0,05
МТ	-0,08	-0,10	-0,03	0,07	-0,10	-0,28	-0,12	-0,27	-0,14	-0,21	-0,31
ЧСС <sub>сп.уд/хв</sub>	0,18	0,34	0,03	0,01	0,32	0,20	0,24	0,16	0,05	0,18	0,22
АТсист.	-0,02	0,19	-0,09	-0,01	-0,16	0,10	-0,01	0,14	0,14	0,03	0,14
АТдіаст.	0,06	0,04	0,14	-0,12	-0,04	0,03	-0,07	0,10	-0,10	0,03	-0,13
ЖЄЛ	-0,11	-0,13	-0,09	0,04	-0,04	-0,25	-0,04	-0,28	-0,21	-0,26	-0,24
Тест Руф'є	0,48	-0,10	-0,06	-0,15	-0,04	-0,17	-0,05	0,09	-0,17	-0,07	-0,13
Проба М.-К.	-0,03	-0,27	0,10	-0,03	0,03	-0,10	-0,09	-0,16	-0,05	-0,03	-0,15
ІМТ	-0,09	-0,25	0,06	-0,09	-0,21	-0,29	-0,25	-0,20	-0,26	-0,19	-0,32
ЖІ	-0,20	0,06	0,07	0,09	0,11	0,16	0,09	-0,03	0,24	0,15	-0,03
СІ	0,03	0,30	0,04	-0,01	0,16	0,24	0,16	0,21	0,08	0,19	0,16
ІР	0,08	0,25	-0,03	0,02	0,08	0,23	0,17	0,27	0,10	0,18	0,24
Біг 60 м	-0,02	0,23	-0,10	0,27	0,34	0,08	0,28	-0,15	0,21	0,05	0,10
Рівн. Біг	0,25	0,18	-0,05	0,19	0,44	0,10	0,34	-0,01	0,14	0,09	0,25
Згин. розг. рук	0,10	0,33	0,05	0,13	0,40	0,33	0,34	0,21	0,23	0,33	0,36
Сила пр. кисті	-0,15	0,20	0,13	0,03	0,15	0,02	0,02	-0,08	0,04	0,11	-0,10
Сила лів. кисті	-0,28	0,06	-0,17	0,28	0,08	-0,08	0,14	-0,30	0,18	-0,16	-0,13
Під-ння тулуба	-0,28	0,30	0,23	-0,15	-0,03	0,15	-0,11	0,09	0,14	0,26	-0,11
Стр. у довж. з місця	-0,38	0,28	-0,10	0,17	-0,14	0,13	0,04	0,07	0,23	0,01	-0,02
«Човниковий» біг	-0,43	0,12	-0,13	0,22	-0,17	0,06	0,06	0,02	0,16	-0,10	-0,04
Нахил тулуба	-0,03	0,19	-0,11	0,22	0,20	0,07	0,26	-0,01	0,19	0,02	0,11
Тест «Фламінго»	0,09	-0,26	0,37	-0,48	-0,22	0,32	-0,28	0,57	-0,04	0,41	0,15
Сума Σ	3,62	4,27	2,25	2,8	3,54	3,5	3,21	3,46	3,34	3,22	3,49
r Сер. ар.	0,16	0,1	0,1	0,12	0,16	0,15	0,14	0,15	0,15	0,14	0,15

Примітка:  $r(p = 0,05) = 0,2731$ ;  $r(p = 0,01) = 0,354$

**Кореляційний аналіз самооцінки фізичного розвитку із фізичною  
підготовленістю хлопців 8 класу, (n = 30)**

Самооц. Фіз. під.	Здор.	Коор д. рухів	Фіз. акт.	Стр. тіла	Спор т. здіб.	Гл.фі з. Я	Зовн. вигл.	Сила	Гнуч.	Витр.	Само оц.
ДТ	-0,12	-0,34	-0,09	0,27	-0,01	0,01	0,16	-0,15	-0,21	0,27	0,17
МТ	0,22	0,21	0,16	-0,22	-0,19	0,23	-0,18	0,31	0,07	-0,06	0,00
ЧССсп.уд/хв.	0,32	0,29	0,29	-0,34	0,06	0,11	-0,32	0,21	0,21	-0,14	0,14
АТсист.	-0,05	-0,17	-0,04	0,15	-0,02	-0,01	0,08	0,04	0,19	0,16	0,19
АТдіаст.	0,02	-0,16	0,00	0,17	-0,12	-0,01	0,03	0,05	-0,19	0,16	-0,04
ЖСЛ	0,18	0,09	0,19	-0,07	-0,05	-0,02	-0,16	0,31	-0,26	0,12	-0,20
Тест Руф'є	0,02	0,02	0,05	-0,16	0,02	0,10	-0,05	0,39	-0,15	-0,04	-0,04
Проба М.-К..	0,09	-0,12	0,12	-0,17	0,09	0,13	-0,06	0,02	0,26	0,26	0,00
ІМТ	0,19	0,34	0,14	-0,29	-0,10	0,16	-0,20	0,27	0,17	-0,21	-0,10
ЖІ	0,01	-0,27	0,08	0,08	0,14	-0,08	-0,02	-0,40	0,06	0,27	-0,15
СІ	-0,19	-0,14	-0,17	0,15	0,08	0,00	0,17	-0,22	-0,05	0,00	0,00
ІР	0,12	-0,04	0,15	-0,04	0,09	0,07	-0,09	0,14	0,27	0,21	0,25
Біг 60 м	0,15	0,04	0,17	-0,22	-0,03	0,09	-0,15	0,34	0,07	0,07	-0,38
Рівн. Біг	0,05	-0,05	0,04	-0,10	-0,03	0,16	-0,03	-0,25	0,40	0,06	-0,20
Підтягування	-0,13	-0,13	-0,11	0,17	-0,03	-0,01	0,13	0,07	-0,36	0,07	-0,10
Сила пр. кисті	-0,03	0,03	-0,02	-0,08	0,04	0,22	0,00	0,00	-0,19	-0,09	0,00
Сила лів. кисті	-0,04	-0,07	0,00	-0,10	-0,04	0,33	0,03	-0,27	0,05	0,10	0,00
Під-ння тулуба	0,21	0,33	0,19	-0,21	0,09	-0,24	-0,23	0,09	0,09	-0,20	0,00
Стр. у довж. з місця	-0,16	-0,17	-0,14	0,22	-0,04	-0,02	0,17	0,09	-0,37	0,09	0,00
«Човниковий» біг	-0,03	-0,08	-0,04	0,05	-0,02	-0,01	0,06	-0,02	0,39	0,05	0,00
Нахил тулуба	0,12	0,02	0,11	-0,04	-0,04	0,05	-0,08	0,09	0,27	0,09	-0,13
Тест «Фламінго»	0,36	0,26	0,36	-0,42	0,02	-0,06	-0,37	-0,03	-0,03	-0,03	-0,72
Сума Σ	2,81	3,37	2,56	3,72	1,35	2,12	2,77	3,76	4,31	2,75	2,81
r Сер. ар.	0,12	0,15	0,11	0,16	0,06	0,1	0,12	0,17	0,19	0,12	0,12

Примітка:  $r(p = 0,05) = 0,2731$ ;  $r(p = 0,01) = 0,354$

Продовження додатку У

Таблиця 4.35

**Кореляційний аналіз самооцінки фізичного розвитку із фізичною  
підготовленістю дівчат 8 класу, (n = 30)**

Самооц. Фіз. під.	Здор.	Коорд. рухів	Фіз. акт.	Стр. тіла	Спор т. здіб.	Гл.фі з. Я	Зовн. вигл.	Сила	Гнуч.	Витр.	Само оц.
ДТ	-0,07	0,34	-0,31	0,29	0,17	0,17	0,41	0,21	-0,19	-0,34	0,01
МТ	-0,03	-0,08	0,11	-0,03	-0,03	-0,09	-0,12	-0,06	-0,05	0,22	-0,12
ЧССсп.уд/хв.	0,11	0,05	0,06	-0,15	0,18	-0,16	-0,21	-0,27	0,04	0,24	-0,26
АТсист.	0,08	-0,10	-0,06	-0,13	-0,13	0,09	-0,04	-0,05	0,24	-0,16	0,21
АТдіаст.	-0,19	0,25	-0,03	0,31	0,27	0,10	0,24	0,24	-0,30	-0,01	-0,13
ЖСЛ	-0,30	0,06	-0,17	0,21	0,16	-0,02	0,09	0,26	0,09	-0,05	-0,17
Тест Руф'є	0,07	0,01	0,09	-0,12	-0,05	-0,12	-0,04	-0,16	0,08	0,18	-0,07
Проба М.-К.	0,16	0,16	-0,07	-0,03	0,18	0,01	0,14	0,06	-0,07	-0,31	0,20
ІМТ	0,03	-0,18	0,08	-0,14	-0,27	-0,06	-0,19	-0,14	0,03	0,17	-0,10
ЖІ	0,03	0,05	-0,07	-0,02	0,05	0,04	0,02	-0,04	0,08	-0,06	-0,01
СІ	0,15	-0,18	0,23	-0,22	-0,04	-0,13	-0,19	-0,05	0,02	0,02	0,20
ІР	0,15	-0,09	0,16	-0,21	-0,02	-0,21	-0,28	-0,27	-0,02	0,28	-0,24
Біг 60 м	-0,15	-0,20	0,10	0,10	-0,24	-0,09	0,06	0,32	0,13	-0,07	0,15
Рівн. Біг	0,06	0,11	0,15	0,05	-0,03	0,10	0,21	0,08	-0,05	-0,04	0,22
Згин. розг. рук	-0,15	0,08	-0,20	0,17	0,20	0,14	0,06	0,16	-0,07	-0,19	-0,05
Сила пр. кисті	-0,06	0,03	0,21	0,07	-0,05	-0,08	0,17	0,22	0,03	0,04	0,13
Сила лів. кисті	-0,01	0,04	0,13	-0,07	0,01	-0,11	0,02	-0,01	0,14	0,14	-0,01
Під-ння тулуба	-0,04	-0,08	-0,35	-0,08	0,01	0,09	-0,17	-0,16	0,22	-0,13	-0,10
Стр. у довж. з місця	-0,05	0,20	0,15	0,14	0,14	-0,06	0,14	0,04	-0,27	0,22	-0,17
«Човниковий» біг	-0,10	-0,14	-0,17	0,00	-0,14	0,05	-0,03	0,07	0,25	-0,15	0,08
Нахил тулуба	-0,05	0,28	0,12	0,24	0,13	0,15	0,35	0,19	-0,24	0,00	0,09
Тест «Фламінго»	0,06	-0,03	0,08	0,09	0,00	0,07	0,07	-0,07	-0,05	0,08	0,28
Сума $\Sigma$	0,210	0,275	0,310	0,287	0,250	0,214	0,325	0,313	0,267	0,310	0,300
r Сер. ар.	0,09	0,12	0,14	0,13	0,11	0,09	0,14	0,14	0,12	0,14	0,13

Примітка:  $r(p = 0,05) = 0,2731$ ;  $r(p = 0,01) = 0,354$



**Кореляційний аналіз самооцінки фізичного розвитку із фізичною  
підготовленістю юнаків 9 класу, (n = 30)**

Самооц. Фіз. під.	Здор.	Коорд. рухів	Фіз. акт.	Стр. тіла	Спорт. здіб.	Гл.фіз. . Я	Зовн. вигл.	Сила	Гнуч.	Витр.	Самооц. .
ДТ	-0,50	0,15	0,19	0,02	-0,13	-0,37	0,10	-0,14	0,23	0,27	0,00
МТ	-0,31	0,17	0,44	-0,11	0,07	-0,20	0,20	0,15	0,05	0,41	0,09
ЧСС <sub>сп.уд/хв.</sub>	-0,32	0,19	0,46	-0,25	0,04	0,20	0,13	0,38	-0,23	0,35	0,13
АТсист.	0,18	0,31	0,28	-0,21	0,26	0,24	0,11	-0,09	-0,04	0,18	-0,12
АТдіаст.	0,06	0,44	0,17	-0,44	0,34	0,32	0,06	-0,04	0,00	0,24	0,07
ЖЄЛ	-0,24	0,14	-0,16	-0,05	-0,25	-0,16	0,13	-0,38	0,19	0,04	-0,02
Тест Руф'є	0,53	-0,40	-0,45	0,44	-0,38	-0,09	-0,06	0,01	0,04	-0,12	0,27
Проба М.-К.	-0,14	-0,21	-0,24	-0,01	0,05	-0,10	-0,23	-0,27	0,23	-0,31	0,17
ІМТ	-0,19	0,14	0,41	-0,13	0,12	-0,10	0,20	0,21	0,00	0,37	0,12
ЖІ	0,38	-0,22	-0,36	0,19	-0,03	0,07	-0,18	-0,22	0,06	-0,35	-0,20
СІ	0,38	-0,06	-0,33	0,12	-0,13	0,16	-0,12	-0,09	-0,07	-0,37	-0,07
ІР	-0,41	0,19	0,51	-0,12	-0,11	-0,01	-0,04	0,21	-0,09	0,30	-0,13
Біг 60 м	-0,11	-0,01	0,03	0,02	-0,24	-0,26	-0,01	0,10	0,10	0,22	-0,26
Рівн. Біг	0,00	-0,37	-0,16	0,21	-0,04	-0,04	0,00	0,29	-0,05	-0,23	0,08
Підтягування	-0,13	-0,13	-0,09	0,30	-0,15	-0,38	0,05	-0,09	0,20	-0,03	0,07
Сила пр. кисті	-0,54	0,31	0,14	-0,39	0,26	0,18	0,09	-0,03	0,15	-0,12	-0,17
Сила лів. кисті	0,26	-0,35	-0,30	0,24	-0,04	0,09	0,00	0,29	0,02	-0,08	0,14
Під-ння тулуба	-0,37	0,31	0,17	-0,19	0,32	0,06	0,16	0,04	0,21	0,16	-0,14
Стр. у довж. з місця	0,37	-0,35	-0,31	0,17	-0,05	0,22	-0,04	0,32	-0,07	-0,07	0,14
«Човниковий» біг	0,11	-0,51	-0,46	0,32	-0,26	-0,06	-0,05	0,14	0,08	-0,42	0,18
Нахил тулуба	-0,48	0,56	0,50	-0,37	0,26	-0,06	0,10	-0,21	0,05	0,23	-0,23
Тест «Фламінго»	-0,05	0,11	0,20	0,04	-0,12	-0,28	-0,03	-0,26	-0,06	0,07	-0,04
Сума Σ	6,06	5,63	6,36	4,34	3,65	3,65	2,09	3,96	2,22	4,94	2,84
r Сер. ар.	0,27	0,25	0,28	0,19	0,16	0,16	0,09	0,18	0,1	0,22	0,12

Примітка:  $r(p = 0,05) = 0,2731$ ;  $r(p = 0,01) = 0,354$

**Кореляційний аналіз самооцінки фізичного розвитку із фізичною  
підготовленістю дівчат 9 класу, (n = 30)**

Самооц. Фіз. під.	Здор.	Коорд. рухів	Фіз. акт.	Стр. тіла	Спорт. здіб.	Гл.фіз. Я	Зовн. вигл.	Сила	Гнуч.	Витр.	Самооц.
ДТ	0,04	-0,02	-0,06	0,30	0,11	0,00	0,21	0,30	0,16	0,12	-0,12
МТ	0,04	0,05	0,03	-0,08	-0,16	0,00	-0,08	-0,13	-0,05	-0,06	0,03
ЧСС <sub>сп.уд/хв.</sub>	0,07	-0,03	-0,02	0,05	-0,16	0,04	0,09	0,03	0,07	0,02	0,16
АТсист.	-0,09	0,07	0,09	-0,23	-0,02	0,06	-0,15	-0,10	-0,09	0,03	0,12
АТдіаст.	-0,16	0,18	0,08	0,03	-0,06	0,11	-0,16	-0,05	-0,02	-0,06	0,19
ЖЄЛ	0,10	-0,14	-0,13	-0,26	0,15	0,21	-0,08	-0,14	0,01	0,04	0,30
Тест Руф'є	-0,18	0,12	-0,01	-0,07	0,03	0,20	-0,20	-0,24	-0,11	-0,17	0,09
Проба М.-К.	-0,19	0,05	0,13	-0,41	0,00	0,06	-0,33	-0,24	-0,20	-0,07	-0,10
ІМТ	-0,01	0,04	0,06	-0,24	-0,16	0,00	-0,19	-0,27	-0,13	-0,12	0,09
ЖІ	-0,06	0,02	0,01	0,01	0,12	0,00	0,03	-0,07	-0,08	-0,06	-0,23
СІ	-0,03	-0,04	-0,03	0,03	0,14	-0,01	0,06	0,04	0,01	0,01	0,00
ІР	0,17	-0,05	-0,11	0,34	-0,04	-0,03	0,30	0,16	0,16	0,03	0,10
Біг 60 м	-0,11	0,12	0,24	-0,22	-0,06	-0,25	-0,15	-0,22	-0,18	-0,13	-0,30
Рівн. Біг	-0,17	0,13	0,17	0,00	-0,06	-0,04	-0,16	-0,02	-0,09	0,01	0,09
Згин. розг. рук	0,03	-0,01	-0,02	0,21	-0,04	-0,08	0,11	0,08	0,06	-0,06	-0,20
Сила пр. кисті	0,06	-0,16	-0,06	-0,16	0,08	0,05	0,08	0,06	0,01	0,06	-0,24
Сила лів. кисті	0,01	-0,08	-0,01	-0,12	0,02	0,07	0,04	0,09	0,04	0,05	-0,13
Під-ння тулуба	0,01	0,05	-0,11	0,22	0,00	0,04	0,08	-0,11	0,05	-0,17	0,02
Стр. у довж. з місця	0,15	-0,20	-0,15	0,01	0,14	0,04	0,17	0,02	0,09	0,03	-0,02
«Човниковий» біг	-0,21	0,19	0,22	0,06	-0,15	-0,23	-0,13	-0,22	-0,19	-0,17	-0,09
Нахил тулуба	-0,02	0,01	0,10	-0,12	-0,09	-0,15	0,03	0,15	-0,09	0,11	-0,34
Тест «Фламінго»	-0,09	0,13	0,09	0,06	-0,15	-0,20	0,03	-0,01	-0,13	-0,07	-0,37
Сума Σ	2,0	1,89	1,93	3,23	1,94	1,87	2,86	2,75	2,02	1,65	3,33
r Сер. ар.	0,09	0,08	0,08	0,14	0,08	0,08	0,13	0,12	0,09	0,07	0,15

Примітка:  $r(p = 0,05) = 0,2731$ ;  $r(p = 0,01) = 0,354$

**Кореляційний аналіз самооцінки фізичного розвитку із фізичною  
підготовленістю юнаків 10 класу, (n = 30)**

Самооц. Фіз. під.	Здор.	Коор д. рухів	Фіз. акт.	Стр. тіла	Спор т. здіб.	Гл.фі з. Я	Зовн. вигл.	Сила	Гнуч.	Витр.	Само оц.
ДТ	-0,09	0,14	-0,06	0,07	-0,27	-0,12	-0,16	-0,14	-0,22	-0,29	0,29
МТ	0,07	-0,14	0,08	-0,07	0,25	0,13	0,18	0,19	0,23	0,28	-0,23
ЧСС <sub>сп.уд/хв.</sub>	-0,01	0,01	-0,12	0,11	-0,16	-0,05	0,03	-0,20	-0,09	-0,17	0,25
АТсист.	0,22	-0,14	0,08	-0,09	0,06	0,09	0,08	0,08	0,03	0,15	-0,08
АТдіаст.	0,22	-0,12	-0,01	0,12	0,05	0,13	0,18	0,00	-0,08	0,08	0,11
ЖЄЛ	-0,16	-0,05	-0,08	0,05	0,04	0,04	-0,19	-0,01	0,00	-0,16	0,04
Тест Руф'є	-0,11	0,12	0,07	0,00	0,03	-0,06	-0,08	0,18	0,06	0,00	-0,01
Проба М.-К.	0,26	-0,24	0,09	-0,04	0,21	0,14	0,13	0,13	0,03	0,25	-0,06
ІМТ	0,05	-0,20	-0,08	-0,06	0,02	0,17	0,13	0,07	0,30	0,20	-0,06
ЖІ	0,13	0,13	0,12	-0,06	-0,06	-0,10	-0,24	-0,07	-0,29	-0,04	-0,22
СІ	-0,18	0,15	-0,01	0,13	-0,21	-0,04	-0,07	-0,08	-0,27	-0,15	0,13
ІР	0,00	0,00	-0,09	0,04	-0,08	-0,05	0,04	-0,06	0,03	-0,09	0,25
Біг 100 м	0,00	0,01	0,00	-0,09	0,11	0,07	-0,17	-0,16	-0,09	-0,02	-0,23
Рівн. Біг	-0,11	0,02	-0,01	-0,10	0,12	0,18	-0,11	-0,14	0,00	0,00	-0,29
Підтягування	0,09	-0,11	0,07	0,03	0,04	0,01	0,24	0,23	0,18	0,17	0,13
Сила пр. кисті	-0,18	0,04	-0,01	0,07	-0,13	0,13	0,12	0,08	0,09	-0,08	0,08
Сила лів. кисті	-0,18	0,01	0,01	0,01	-0,04	0,19	0,13	0,07	0,14	-0,01	-0,03
Під-ння тулуба	0,22	-0,11	0,07	-0,03	0,11	-0,17	0,14	0,16	0,15	0,23	0,11
Стр. у довж. з місця	-0,12	0,06	0,00	0,04	-0,09	-0,05	0,11	0,07	0,18	0,03	0,11
«Човниковий» біг	0,15	-0,08	0,01	-0,05	0,16	0,03	-0,10	-0,07	-0,15	0,04	-0,13
Нахил тулуба	-0,10	0,05	0,02	-0,03	-0,05	-0,06	0,10	0,06	0,24	0,08	0,04
Тест «Фламінго»	0,26	-0,24	0,09	-0,04	0,27	0,14	0,13	0,15	0,00	0,22	-0,09
Сума Σ	2,91	2,17	1,18	1,33	2,56	2,15	2,86	2,3	2,85	2,74	2,97
r Сер. ар.	0,13	0,09	0,05	0,06	0,11	0,09	0,13	0,1	0,12	0,12	0,13

Примітка:  $r(p = 0,05) = 0,2731$ ;  $r(p = 0,01) = 0,354$

**Кореляційний аналіз самооцінки фізичного розвитку із фізичною підготовленістю дівчат 10 класу, (n = 30)**

Самооц. Фіз. під.	Здор.	Коорд. рухів	Фіз. акт.	Стр. тіла	Спор т. здіб.	Гл.фі з. Я	Зовн. вигл.	Сила	Гнуч.	Витр.	Самооц.
ДТ	0,03	0,05	0,01	-0,02	0,05	0,01	-0,09	-0,02	0,05	-0,16	0,03
МТ	-0,02	-0,20	-0,20	-0,01	0,12	0,11	0,22	-0,13	-0,07	-0,35	-0,08
ЧССсп.уд/хв.	-0,09	-0,05	-0,04	0,00	-0,14	-0,05	-0,10	-0,11	-0,13	0,29	-0,18
АТсист.	0,00	0,12	0,05	-0,02	0,17	0,13	0,17	0,21	0,18	-0,20	0,22
АТдіаст.	0,11	0,09	0,00	0,03	0,25	0,19	0,24	0,20	0,19	-0,23	0,24
ЖСЛ	-0,16	-0,18	-0,21	-0,09	-0,13	-0,13	-0,09	-0,19	-0,34	0,22	-0,33
Тест Руф'є	0,26	0,09	0,13	0,06	0,29	0,16	0,27	0,16	0,32	-0,36	0,37
Проба М.-К.	-0,41	0,05	0,06	-0,11	-0,19	-0,05	-0,08	0,04	-0,09	0,27	-0,14
ІМТ	0,03	-0,28	-0,28	0,04	0,06	0,10	0,16	-0,27	-0,18	-0,14	-0,23
ЖІ	-0,16	0,12	0,18	-0,05	-0,23	-0,18	-0,26	0,03	-0,05	0,33	-0,06
СІ	0,05	0,04	0,05	0,04	-0,11	-0,08	-0,15	-0,03	-0,04	0,30	-0,06
ІР	-0,17	-0,17	-0,13	0,06	-0,15	0,01	-0,04	-0,24	-0,22	0,07	-0,16
Біг 100 м	0,17	0,14	0,17	0,08	0,23	0,21	0,30	0,21	0,37	-0,18	0,38
Рівн. Біг	0,36	0,27	0,21	0,16	0,18	0,14	0,18	0,18	0,39	-0,19	0,44
Згин. розг. рук	0,34	0,13	0,04	0,08	0,05	-0,10	-0,13	-0,05	0,06	-0,29	0,14
Сила пр. кисті	0,09	0,24	0,21	0,12	-0,04	0,08	-0,02	0,15	0,26	0,06	0,23
Сила лів. кисті	0,19	-0,09	-0,05	-0,02	0,32	0,11	0,33	0,04	0,11	-0,34	0,19
Під-ння тулуба	-0,19	-0,11	-0,15	-0,08	-0,27	-0,22	-0,36	-0,21	-0,37	0,19	-0,39
Стр. у довж. з місця	0,32	0,02	-0,01	0,10	0,34	0,22	0,44	0,10	0,20	-0,08	0,28
«Човниковий» біг	-0,16	0,03	-0,11	0,07	-0,10	0,16	0,13	0,08	0,04	0,09	0,05
Нахил тулуба	-0,01	0,26	0,39	-0,10	-0,10	-0,26	-0,38	0,00	0,06	-0,07	-0,01
Тест «Фламінго»	0,02	-0,04	-0,21	0,14	0,12	0,33	0,45	0,12	0,12	0,06	0,18
Сума Σ	3,34	2,77	2,89	1,48	3,64	3,02	4,59	2,77	3,84	4,47	4,39
r Сер. ар.	0,15	0,12	0,13	0,06	0,16	0,13	0,2	0,12	0,17	0,2	0,19

Примітка:  $r(p = 0,05) = 0,2731$ ;  $r(p = 0,01) = 0,354$

Продовження додатку У

Таблиця 4.40

**Кореляційний аналіз самооцінки фізичного розвитку із фізичною  
підготовленістю юнаків 11 класу, (n = 30)**

Самооц. Фіз. під.	Здор.	Коорд. рухів	Фіз. акт.	Стр. тіла	Спорт. здіб.	Гл.фіз. Я	Зовн. вигл.	Сила	Гнуч.	Витр.	Самооц.
ДТ	0,24	0,06	0,17	0,03	0,03	0,16	0,20	0,17	0,11	0,06	0,22
МТ	0,05	0,00	0,25	-0,09	0,06	-0,18	-0,10	-0,02	-0,02	0,03	0,07
ЧСС <sub>сп.уд/хв.</sub>	-0,15	0,07	0,37	-0,09	0,16	-0,15	-0,10	-0,01	-0,07	0,03	0,02
АТсист.	-0,19	-0,06	-0,41	0,33	-0,22	0,34	0,34	0,15	-0,02	-0,10	0,11
АТдіаст.	-0,03	0,17	-0,47	0,45	-0,13	0,46	0,50	0,37	0,18	0,05	0,34
ЖСЛ	-0,21	-0,28	0,12	-0,31	-0,04	-0,12	-0,27	-0,32	-0,26	-0,25	-0,33
Тест Руф'є	0,17	0,77	-0,12	0,40	0,28	0,27	0,50	0,72	0,69	0,60	0,77
Проба М.-К.	0,01	-0,11	-0,01	0,06	0,02	-0,17	-0,28	-0,15	-0,05	-0,03	-0,09
ІМТ	-0,15	0,16	-0,06	0,00	0,12	-0,10	-0,13	-0,03	-0,05	-0,06	0,04
ЖІ	0,25	-0,15	0,11	-0,02	-0,07	0,11	0,06	-0,01	0,01	0,02	-0,06
СІ	0,03	-0,10	0,06	0,00	-0,09	0,01	0,09	0,07	0,15	0,17	0,02
ІР	0,04	0,14	0,10	-0,06	0,18	-0,14	-0,25	-0,06	0,08	0,04	0,10
Біг 100 м	-0,03	-0,54	0,11	-0,51	-0,14	-0,41	-0,54	-0,64	-0,39	-0,41	-0,54
Рівн. Біг	0,23	0,59	0,13	0,04	0,47	0,06	0,18	0,51	0,50	0,41	0,48
Підтягування	0,23	0,04	-0,21	0,26	-0,01	-0,10	-0,08	-0,01	0,17	0,06	0,04
Сила пр. кисті	-0,03	0,40	-0,15	0,29	0,11	0,53	0,68	0,56	0,23	0,22	0,47
Сила лів. кисті	-0,01	0,41	-0,13	0,28	0,14	0,51	0,65	0,54	0,23	0,20	0,49
Під-ння тулуба	0,22	0,30	-0,29	0,48	-0,02	0,34	0,44	0,46	0,34	0,31	0,35
Стр. у довж. з місця	-0,08	-0,42	-0,20	-0,06	-0,32	0,02	0,10	-0,34	-0,37	-0,36	-0,26
«Човниковий» біг	-0,06	0,09	0,28	-0,09	0,08	-0,15	-0,30	0,04	0,07	0,20	-0,06
Нахил тулуба	0,01	0,07	-0,08	0,17	-0,09	0,21	0,05	0,18	0,10	0,07	0,13
Тест «Фламінго»	-0,13	-0,50	0,29	-0,42	-0,21	-0,37	-0,48	-0,55	-0,48	-0,26	-0,59
Сума Σ	2,55	5,54	4,12	4,44	2,99	4,91	6,32	5,91	4,57	3,94	5,58
r Сер. ар.	0,11	0,25	0,18	0,2	0,13	0,22	0,28	0,26	0,2	0,17	0,25

Примітка:  $r(p = 0,05) = 0,2731$ ;  $r(p = 0,01) = 0,354$

Продовження додатку У

Таблиця 4.41

**Кореляційний аналіз самооцінки фізичного розвитку із фізичною  
підготовленістю дівчат 11 класу, (n = 30)**

Самооц. Фіз. під.	Здор.	Коорд. рухів	Фіз. акт.	Стр. тіла	Спорт. здіб.	Гл.фіз. Я	Зовн. вигл.	Сила	Гнуч.	Витр.	Самооц.
ДТ	0,19	0,09	-0,04	0,13	0,05	0,11	0,02	-0,11	0,00	0,06	0,06
МТ	0,19	0,09	-0,04	0,13	0,05	0,11	0,02	-0,11	0,00	0,06	0,06
ЧСС <sub>сп.уд/хв.</sub>	-0,19	-0,10	0,03	-0,14	0,06	-0,18	-0,05	0,12	0,00	-0,03	-0,09
АТсист.	-0,27	-0,56	-0,54	0,50	-0,57	0,28	0,57	-0,08	-0,57	-0,58	0,25
АТдіаст.	0,10	0,04	0,09	-0,11	-0,12	0,11	0,04	-0,03	-0,13	-0,01	-0,30
ЖЄЛ	-0,13	-0,21	-0,35	0,43	-0,16	0,22	0,26	-0,07	-0,27	-0,25	0,26
Тест Руф'є	0,06	0,14	0,10	-0,04	0,10	0,21	-0,10	0,18	-0,01	0,05	-0,14
Проба М.-К.	-0,17	-0,10	0,02	-0,14	-0,07	-0,28	-0,10	0,13	0,01	0,02	-0,14
ІМТ	0,01	0,04	0,03	-0,03	0,01	0,19	0,05	-0,28	-0,16	-0,07	0,00
ЖІ	-0,14	-0,14	-0,12	0,07	-0,14	0,06	0,10	0,43	-0,04	-0,10	0,06
СІ	-0,05	-0,07	-0,06	0,04	-0,04	-0,13	-0,01	0,34	0,11	0,03	0,02
ІР	0,05	0,01	0,01	0,01	0,05	-0,27	-0,11	0,18	0,21	0,13	-0,03
Біг 100 м	-0,22	-0,37	-0,41	0,49	-0,34	0,28	0,38	-0,36	-0,39	-0,41	0,43
Рівн. Біг	-0,31	-0,34	-0,33	0,38	-0,28	0,16	0,24	-0,34	-0,35	-0,34	0,30
Згин. розг. рук	-0,21	-0,47	-0,43	0,43	-0,32	0,23	0,40	-0,10	-0,28	-0,51	0,38
Сила пр. кисті	0,09	0,11	0,09	-0,06	0,08	-0,01	-0,08	0,02	0,08	0,10	-0,08
Сила лів. кисті	0,21	0,24	0,21	-0,19	0,18	-0,06	-0,18	0,09	0,19	0,23	-0,17
Під-ння тулуба	-0,20	-0,52	-0,53	0,59	-0,39	0,37	0,56	-0,30	-0,38	-0,59	0,61
Стр. у довж. з місця	-0,16	-0,31	-0,31	0,30	-0,27	0,13	0,31	-0,31	-0,27	-0,30	0,34
«Човниковий» біг	-0,06	-0,15	-0,15	0,17	-0,12	0,03	0,10	-0,49	-0,17	-0,15	0,09
Нахил тулуба	-0,14	-0,43	-0,45	0,42	-0,38	0,04	0,46	-0,39	-0,33	-0,37	0,46
Тест «Фламінго»	0,23	0,57	0,59	-0,57	0,50	-0,15	-0,60	0,47	0,47	0,52	-0,63
Сума Σ	3,38	5,10	4,93	5,37	4,28	3,61	4,74	4,93	4,42	4,91	4,9
r Сер. ар.	0,15	0,23	0,22	0,24	0,19	0,16	0,21	0,22	0,2	0,22	0,22

Примітка:  $r(p = 0,05) = 0,2731$ ;  $r(p = 0,01) = 0,354$

## АКТ

впровадження результатів наукових досліджень у практику фізичного виховання школярів закладів загальної середньої освіти м. Луцька

Ми, ті що підписалися нижче, склали цей акт про те, що результати роботи, виконаної за темою «Теоретико-методичні засади формування цінностей здорового способу життя в процесі фізичного виховання у дітей шкільного віку», виконаної в рамках теми, затвердженої до Звітнього плану науково-дослідної роботи Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою: «Теоретико-методичні основи вдосконалення програмно-нормативних засад фізичної підготовки дітей, підлітків і молоді» № державної реєстрації 0116U001626 УДК 796.01:373.2(043.3) впроваджені у навчальний процес з фізичного виховання школярів м. Луцька.

Виконавець теми: Бакіко І.В. вніс наступні рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження, коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
<p>Методичні рекомендації «Теоретико-методичні засади формування цінностей здорового способу життя в процесі фізичного виховання у дітей шкільного віку» спрямовані на впровадження цінностей здорового способу життя в процесі фізичного виховання у дітей 5-их – 11-их класів.</p> <p>Форма впровадження: використання методичних рекомендацій у процесі проведення уроків фізичної культури, фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів у позанавчальний час.</p> <p>Запропоновано концепцію теоретико-методичних засад формування цінностей здорового способу життя в процесі виконання фізичних вправ у школярів.</p>	<p>Вперше запропоновано концепцію формування цінностей здорового способу життя шкільної молоді в процесі фізичного виховання, 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.</p>	<p>Використання методичних рекомендацій «Теоретико-методичні засади формування цінностей здорового способу життя в процесі фізичного виховання у дітей шкільного віку» надають інформаційну, організаційно-методичну, науково-практичну підтримку вчителям фізичної культури. Формують у них розуміння необхідності формування цінностей здорового способу життя та установку її реалізацію.</p> <p>Сприяють підвищенню обізнаності з питань впровадження здорового способу життя серед учнів в процесі фізкультурної та спортивної діяльності, підвищенню педагогічної майстерності вчителів фізичної культури.</p>

**Автор і розробник впровадження:**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри ФКСЗ Луцького НТУ

**Начальник Волинського обласного відділення (філії) КФВС МОН України  
Провідний спеціаліст**



*I.V. Bakiko*  
I.V. Бакіко

*O.M. Manakhin*  
O.M. Манахін  
*V.M. Dovganyuk*  
V.M. Довганюк

14.04.2021 р.

## АКТ

впровадження результатів наукових досліджень у практику фізичного виховання та тренувальний процес юнаків і дівчат, які займаються в ДЮСШ Волинської області

Ми, ті що підписалися нижче, склали цей акт про те, що результати роботи, виконаної за темою «Теоретико-методичні засади формування цінностей здорового способу життя в процесі фізичного виховання у дітей шкільного віку», виконаної в рамках теми, затвердженої до Звітнього плану науково-дослідної роботи Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою: «Теоретико-методичні основи вдосконалення програмно-нормативних засад фізичної підготовки дітей, підлітків і молоді» № державної реєстрації 0116U001626 УДК 796.01:373.2(043.3) впроваджені у навчальний процес. Виконавець теми: Бакіко І.В. вніс наступні рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження, коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Виявлення особливостей вікових закономірностей мотивів та інтересів індивідуальних особливостей юнаків і дівчат при визначенні мотиваційних пріоритетів до занять фізичною культурою і спортом, зовнішні і внутрішні фактори, що впливають на мотивацію до занять спортом юнаків і дівчат різних вікових груп для підвищення рівня їх фізичної підготовленості. Форма впровадження: використання рекомендацій у процесі фізичного виховання молоді та тренувального процесу спортсменів (юнаків і дівчат) Волинської області.	Розроблено концепцію формування цінностей здорового способу життя шкільної молоді в процесі фізичного виховання, в основу якої покладено теоретичні, методологічні засади та емпіричні дослідження у віковому та статевому аспектах. Отримані дані обґрунтовують можливість використання цінностей здорового способу життя з визначенням пріоритетних напрямів до формування потреб, мотивів, інтересів у галузі фізичної культури і спорту.	Практичні рекомендації щодо використання концепції здорового способу життя з метою надання інформаційно-методичної та науково-практичної підтримки тренерам з різних видів спорту сприятимуть: більшому залученню юнаків і дівчат до систематичних занять спортом, що позитивно вплине на підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичного здоров'я молоді; підвищення обізнаності з питань впровадження здорового способу життя, фізичної культури і спорту, олімпійської освіти та самоконтролю в процесі занять спортом.

**Автор і розробник впровадження:**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри ФКСЗ Луцького НТУ

І.В. Бакіко

Директор Волинського обласного центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх»

О.В. Кулаков



15.04.2021 р.



## Продовження додатку Ф

## АКТ

впровадження результатів наукових досліджень у тренувальний процес хлопців та дівчат, які займаються у ДЮСШ м. Луцька

Ми, ті що підписалися нижче, представники: директор департаменту молоді та спорту Луцької міської ради В.В. Захожий та завідувач кафедри ТМФВ НУФВСУ Т.Ю. Круцевич, склали цей акт про те, що результати роботи, виконаної за темою «Теоретико-методичні основи вдосконалення програмно-нормативних засад фізичної підготовки дітей, підлітків і молоді» (номер державної реєстрації 0116U001626) впроваджені в тренувальний процес з різних видів спорту. Виконавці теми: Круцевич Т.Ю. та Бакіко І.В. внесли наступні рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження, коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Рекомендації щодо технології визначення мотивів, інтересів підлітків в галузі фізичної культури і спорту, форм проведення вільного часу і дотримання складових здорового способу життя. Результати дослідження враховувались тренерами для складання планів підготовки юних спортсменів.	Виявлено особливості мотивів та інтересів підлітків з урахуванням статевих відмінностей між юнаками та дівчатами. Модель враховує вікові особливості формування ціннісних і мотиваційних пріоритетів дітей і підлітків у галузі фізичної культури і спорту, лімітуючи та стимулюючи фактори мотивації до систематичної рухової активності юнаків і дівчат 5 – 11 класів. Доведено наукову новизну дослідження потребово-мотиваційної сфери школярів 5 – 11 класів, тих хто займається і не займається спортом шляхом проведення анкетування.	Практичні рекомендації щодо технології визначення компонентів здорового способу життя можуть сприяти корекції поведінки юних спортсменів у вільний час, відмови від шкідливих звичок, що позитивно вплине на їх фізичне здоров'я, фізичну підготовленість і спортивні результати.

*Автор і розробник впровадження:*

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
кафедри ФКСЗ Луцького ІТУ


 І.В. Бакіко

Завідувач кафедри ТМФВ НУФВСУ,  
д.фіз.вих., проф.

 Т.Ю. Круцевич

Директор департаменту молоді та спорту  
Луцької міської ради



 В.В. Захожий

18.05.2021 р.

## АКТ

впровадження результатів наукових досліджень у тренувальний процес юнаків і дівчат, які займаються карате, в бійцівському клубі «Bushido» м. Луцька

Ми, ті що підписалися нижче, представники: президент бійцівського клубу «Bushido» м. Луцька та завідувач кафедри ТМФВ НУФВСУ, склали цей акт про те, що результати наукової роботи, виконаної за темою «Теоретико-методичні основи вдосконалення програмно-нормативних засад фізичної підготовки дітей, підлітків і молоді» (номер державної реєстрації 0116U001626) впроваджені в тренувальний процес каратистів м. Луцька.

Виконавець теми: Бакіко І.В. вніс наступні рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження, коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Надані рекомендації щодо впровадження цінностей здорового способу життя у тренувальний процес спортсменів (каратистів) та врахування статевих особливостей при визначенні мотиваційних пріоритетів до занять спортом. Форма впровадження: проведення анкетування респондентів та психологічних методів дослідження. Аналогів у світовій практиці немає.	Виявлена структура цінностей здорового способу життя, мотивів, потреб та інтересів спортсменів з урахуванням їх статевих відмінностей. Отриманні дані обґрунтовують можливість використання пріоритетного напрямку спрямованого на формування цінностей здорового способу життя, а також мотивації до систематичних занять спортом. Матеріали можуть бути використані всіма без винятку ДЮСШ з різноманітних видів спорту.	Практичні рекомендації щодо врахування статевих особливостей формування цінностей здорового способу життя у процесі занять фізичною культурою і спортом можуть сприяти більшому залученню юнаків і дівчат до систематичних занять карате, що позитивно вплине на підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичного здоров'я молоді, що має економічний та соціальний ефект для суспільства.

**Автор і розробник впровадження:**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
кафедри ФКСЗ Луцького НТУ

 І.В. Бакіко

Завідувач кафедри ТМФВ НУФВСУ  
д.фіз.вих., проф.

 Т.Ю. Круцевич

Президент бійцівського клубу «Bushido»

 О.О. Панасюк

15.04.2021 р.



## АКТ

впровадження результатів наукових досліджень у теоретичний курс з фізичного виховання загальноосвітніх шкіл Волинської області

Ми, ті що підписалися нижче, склали цей акт про те, що результати роботи, виконаної за темою «Теоретико-методичні засади формування цінностей здорового способу життя в процесі фізичного виховання у дітей шкільного віку», впроваджені в навчально-виховний процес.

Виконавець теми: Бакіко І.В. вніс наступні рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження, коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Рекомендації щодо шляхів оптимізації фізичного виховання в школах; розглядаються спільні зусилля сім'ї і школи, завдяки яким можна боротися за здоровий спосіб життя, а також шляхи до збереження та зміцнення здоров'я та чинники, які його руйнують. Форма впровадження: теоретичні знання на уроках фізичної культури та застосування рекомендацій під час виховної години у родині.	Розроблено концепцію формування цінностей здорового способу життя серед підлітків в умовах сім'ї. Отриманні дані обґрунтовують можливість використання цінностей здорового способу життя з визначенням пріоритетних напрямів до формування потреб, мотивів, інтересів у галузі фізичної культури і спорту.	Практичні рекомендації щодо використання концепції здорового способу життя з метою надання інформаційно-методичної та науково-практичної підтримки батькам дітей сприятимуть: більшому залученню юнаків і дівчат до систематичних занять спортом, що позитивно вплине на підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичного здоров'я підлітків.

**Автор і розробник впровадження:**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
кафедри ФКСЗ Луцького НТУ

Директор

Волинського інституту післядипломної педагогічної освіти

Методист з предмета «Фізична культура»

відділу виховної роботи

Волинського інституту післядипломної педагогічної освіти

І.В. Бакіко

П.С. Олешко

В.С. Сагайко

16.04.2021 р.

## АКТ

впровадження результатів наукових досліджень в освітній процес студентів спеціальності  
014.11 Середня освіта (Фізична культура)

Луцького національного технічного університету

Ми, ті що підписалися нижче, склали цей акт про те, що результати роботи, виконаної за темою «Теоретико-методичні засади формування цінностей здорового способу життя в процесі фізичного виховання у дітей шкільного віку», виконаної в рамках теми, затвердженої Міністерством освіти і науки України: «Теоретико-методичні основи вдосконалення програмно-нормативних засад фізичної підготовки дітей, підлітків і молоді» № 0116U001626 УДК 796.01:373.2(043.3) впроваджені у навчальний процес.

Виконавець теми: Бакіко І.В. вніс наступні рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження, коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
<p>Розроблено концепцію формування цінностей здорового способу життя в процесі фізичного виховання школярів різних вікових груп.</p> <p>Розроблено концептуальні підходи щодо реалізації принципів здорового способу життя підлітків при формуванні особистої фізичної культури в процесі фізичного виховання.</p> <p>Впроваджено в лекційний курс «Теорія і методика фізичного виховання» в розділ «Фізичне виховання дітей середнього і старшого шкільного віку».</p>	<p>Визначено проблемне поле наукових досліджень галузі ціннісних орієнтацій школярів різних вікових груп у фізичній культурі та спорті;</p> <p>- виявлено вікові особливості потребово-мотиваційної галузі школярів 10 – 17 років та їх ціннісних орієнтацій у фізичній культурі;</p> <p>- виявлено взаємозв'язок між ціннісними орієнтаціями та самооцінкою фізичного розвитку школярів;</p> <p>- визначені фактори зовнішнього та внутрішнього впливу на формування цінностей фізичної культури юнаків і дівчат.</p> <p>Отримані дані підвищують рівень знань майбутніх вчителів фізичної культури та можуть бути використані в процесі підготовки до занять фізичною культурою урочною та позаурочною формою проведення занять.</p>	<p>Технологія впровадження концепції у практичну діяльність фахівців з фізичного виховання підвищує обізнаність майбутніх вчителів фізичної культури з питань визначення мотивації, відношення та ставлення до фізичної культури учнів та дозволяє:</p> <p>- сприяти підвищенню педагогічної майстерності майбутніх вчителів фізичної культури;</p> <p>- підвищити мотивацію школярів до занять фізичною культурою;</p> <p>- покращити стан здоров'я учнівської молоді;</p> <p>- підвищити економічний та соціальний ефект.</p>

**Автор і розробник впровадження:**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
кафедри ФКСЗ Луцького НТУ

І.В. Бакіко

**Представник установи, де виконувалося впровадження:**

Проректор з науково-педагогічної роботи та досліджень,  
к.т.н., доц.

О.В. Заболотний

16.04.2021 р.



## АКТ

впровадження результатів наукових досліджень в ~~навчальний процес~~ <sup>Продовження додатку Ф</sup>  
кафедри теорії та методики фізичного виховання

Національного університету фізичного виховання і спорту України

«15» квітня 2022 р.

м. Київ

Ми, ті, що підписали нижче: представники Національного університету фізичного виховання та спорту України, проректор д.фіз.вих., проф. Дутчак М.В. та завідувач кафедри ТМФВ д.фіз.вих., проф. Круцевич Т.Ю., склали цей акт про те, що за результатами роботи, виконаної за темою 3.3 «Удосконалення системи педагогічного контролю фізичної підготовленості дітей, підлітків і молоді в закладах освіти» (номер державної реєстрації теми № 0121U108938), виконавець теми Бакіко І.В. за період 2022 р., впровадили такі рекомендації та пропозиції:

<i>Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика</i>	<i>Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання</i>	<i>Ефект від впровадження</i>
«Теоретико-методичні засади формування цінностей здорового способу життя в процесі фізичного виховання у дітей шкільного віку». Форма впровадження – в зміст лекційних та семінарських занять з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» з розділу «Фізична культура в системі загальної освіти дітей шкільного віку» внесено нові дані щодо формування ціннісних орієнтацій ЗСЖ школярів. Концепція формування ціннісного ставлення школярів до ЗСЖ вийшла в лекцію «Наукові основи фізичного виховання».	Вперше запропоновано концепцію формування ціннісного ставлення до здорового стилю життя в процесі занять фізичними вправами розроблену з урахуванням передумов: суспільно-історичних, соціально-педагогічних, особистих та біологічних.	Формування концепції здорового способу життя школярів з метою надання інформаційно-методичної та науково-практичної підтримки вчителів фізичної культури, що сприяє підвищенню теоретичних знань, мотивації щодо дотримання факторів ЗСЖ і залучення школярів до систематичних занять руховою активністю.

**Автор розробки:**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

**Представники ЗВО:**

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

**Представник установи,**

яке виконувалось впровадження:

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

І.В.Бакіко

Т.Ю.Круцевич

М.В.Дутчак



## АКТ

впровадження результатів наукових досліджень в освітній процес студентів спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

Волинського національного університету імені Лесі Українки

Ми, ті що підписалися нижче, склали цей акт про те, що результати роботи, виконаної за темою «Теоретико-методичні засади формування цінностей здорового способу життя в процесі фізичного виховання у дітей шкільного віку», виконаної в рамках теми, затвердженої Міністерством освіти і науки України: «Теоретико-методичні основи вдосконалення програмно-нормативних засад фізичної підготовки дітей, підлітків і молоді» № 0116U001626 УДК 796.01:373.2(043.3) впроваджені у навчальний процес.

Виконавець теми: Бакіко І.В. вніс наступні рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження, коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Розроблено концепцію формування цінностей здорового способу життя в процесі фізичного виховання школярів різних вікових груп. Розроблено концептуальні підходи щодо реалізації принципів здорового способу життя підлітків при формуванні особистої фізичної культури в процесі фізичного виховання. Впроваджено в лекційний курс «Теорія і методика фізичного виховання» в розділ «Фізичне виховання дітей середнього і старшого шкільного віку».	Визначено проблемне поле наукових досліджень галузі ціннісних орієнтацій школярів різних вікових груп у фізичній культурі та спорті; - виявлено вікові особливості потребово-мотиваційної галузі школярів 10 – 17 років та їх ціннісних орієнтацій у фізичній культурі; - виявлено взаємозв'язок між ціннісними орієнтаціями та самооцінкою фізичного розвитку школярів; - визначені фактори зовнішнього та внутрішнього впливу на формування цінностей фізичної культури юнаків і дівчат. Отримані дані підвищать рівень знань майбутніх вчителів фізичної культури.	Технологія впровадження концепції у практичну діяльність фахівців з фізичного виховання підвищує обізнаність майбутніх вчителів фізичної культури з питань визначення мотивації, відношення та ставлення до фізичної культури учнів та дозволяє: - сприяти підвищенню педагогічної майстерності майбутніх вчителів фізичної культури; - підвищити мотивацію школярів до занять фізичною культурою; - покращити стан здоров'я учнівської молоді; - підвищити економічний та соціальний ефект.

**Автор і розробник впровадження:**

к.фіз.вих., доц. кафедри ФКСЗ Луцького НТУ

І.В. Бакіко

**Представники установи, де виконувалося впровадження:**

Проректор з наук.-пед. роботи та інновацій

В.О. Ульянов

д.м.н., проф.

Декан факультету фізичної культури, спорту та здоров'я

В.В. Пантік

к.фіз.вих., доц.

Завідувач кафедри теорії фізичного виховання та рекреації

Н.О. Белікова

д.пед.н., проф.

16.04.2021 р.





МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені А. С. МАКАРЕНКА

вул. Роменська, 87, м. Суми, 40002, факс (0542) 22-15-17, тел. (0542) 68-59-02

E-mail: [rector@sspu.edu.ua](mailto:rector@sspu.edu.ua) Код ЄДРПОУ 02125510

1604.2021 № 1022/1 На № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

АКТ

впровадження результатів наукових досліджень в освітній процес студентів спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка

Ми, ті що підписалися нижче, склали цей акт про те, що результати роботи, виконаної за темою «Теоретико-методичні засади формування цінностей здорового способу життя в процесі фізичного виховання у дітей шкільного віку», виконаної в рамках теми, затвердженої Міністерством освіти і науки України: «Теоретико-методичні основи вдосконалення програмно-нормативних засад фізичної підготовки дітей, підлітків і молоді» № 0116U001626 УДК 796.01:373.2(043.3) впроваджені у навчальний процес. Виконавець теми: Бакіко І.В. вніс наступні рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження, коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
<p>Розроблено концепцію формування цінностей здорового способу життя в процесі фізичного виховання школярів різних вікових груп.</p> <p>Розроблено концептуальні підходи щодо реалізації принципів здорового способу життя підлітків при формуванні особистої фізичної культури в процесі фізичного виховання.</p> <p>Впроваджено в лекційний курс «Теорія і методика фізичного виховання» в розділ «Фізичне виховання дітей середнього і старшого шкільного віку».</p>	<p>Визначено проблемне поле наукових досліджень галузі ціннісних орієнтацій школярів різних вікових груп у фізичній культурі та спорті;</p> <p>- виявлено вікові особливості потребово-мотиваційної галузі школярів 10 – 17 років та їх ціннісних орієнтацій у фізичній культурі;</p> <p>- виявлено взаємозв'язок між ціннісними орієнтаціями та самооцінкою фізичного розвитку школярів.</p> <p>Отримані дані підвищать рівень знань майбутніх</p>	<p>Технологія впровадження концепції у практичну діяльність фахівців з фізичного виховання підвищує обізнаність майбутніх вчителів фізичної культури з питань визначення мотивації, відношення та ставлення до фізичної культури учнів та дозволяє:</p> <p>- сприяти підвищенню педагогічної майстерності майбутніх вчителів фізичної культури;</p> <p>- підвищити мотивацію школярів до занять фізичною культурою;</p> <p>- покращити стан здоров'я</p>

## Продовження додатку Ф

	вчителів фізичної культури та можуть бути використані в процесі підготовки до занять фізичною культурою урочною та позаурочною формою проведення занять.	учнівської молоді; - підвищити економічний та соціальний ефект.
--	--	--

**Автор і розробник впровадження:**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
кафедри ФКСЗ Луцького НТУ

**Представник СумДПУ імені А.С.Макаренка**

Завідувач кафедри теорії і методики спорту,  
к.пед.н., доц.

**Представник установи, де виконувалося впровадження:**


Проректор з науково-педагогічної роботи,  
д.е.н., проф.



І.В. Бакіко



Д.В. Бермудес



О. Ю. Кудріна





## Продовження додатку Ф

“УТВЕРЖДАЮ”

Проректор по научной работе ПолесГУ,  
д.мед.н., проф. И.Г. Кручинский  
26.05.2021 г.

## АКТ

**внедрение результатов научных исследований в образовательный процесс УО  
“Полесский государственный университет” специальности “Физическая  
культура”**

Мы, нижеподписавшиеся, составили этот акт о том, что результаты диссертационной работы кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцента кафедры ФКСЗ Луцкого НТУ И.В. Бакико “Теоретико-методические основы формирования ценностей здорового образа жизни в процессе физического воспитания у детей школьного возраста”, выполненной в рамках темы № 0116U001626, утвержденной Министерством образования и науки Украины “Теоретико-методические основы совершенствования программно-нормативных основ физической подготовки детей, подростков и молодежи” (УДК 796.01: 373.2 (043.3)) внедрены в учебный процесс студентов специальности “Физическая культура”.

Исполнитель темы И.В. Бакико внес следующие рекомендации и предложения:

Название предложения, форма внедрения, краткая характеристика	Научная новизна и ее значение, рекомендации по дальнейшему использованию	Эффект от внедрения
<p>Предложена концепция формирования ценностей здорового образа жизни в процессе физического воспитания школьников разных возрастных групп.</p> <p>Разработаны методические подходы к реализации принципов здорового образа жизни подростков при формировании в процессе физического воспитания их личной физической культуры.</p> <p>Результаты диссертационного исследования внедрены в лекционный курс “Теория и методика физического воспитания” в разделе “Физическое воспитание детей среднего и старшего школьного возраста”.</p>	<p>Определено проблемное поле научных исследований в области ценностных ориентаций школьников разных возрастных групп в физической культуре и спорте:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлена взаимосвязь между ценностными ориентациями и самооценкой физического развития школьников;</li> <li>- определены факторы внешнего и внутреннего влияния на формирование ценностей физической культуры юношей и девушек.</li> </ul> <p>Полученные новые научные данные повысят уровень знаний будущих учителей физической культуры и могут быть использованы в процессе подготовки к занятиям физической культурой.</p>	<p>Технология внедрения концепции в практическую деятельность специалистов по физическому воспитанию повышает осведомленность будущих учителей физической культуры по вопросам определения мотивации, отношение к физической культуре учащихся, что способствует повышению педагогического мастерства будущих учителей физической культуры.</p>

Заведующий кафедрой физической культуры и спорта ПолесГУ,  
д. пед. н., профессор  
25.05. 2021 г.

Е.Т. Кузнецова

Подпись Е.Т. Кузнецовой заверяю, начальник отдела кадровой работы и правового обеспечения ПолесГУ

Н.М. Лира