

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

БАКІКО ІГОР ВОЛОДИМИРОВИЧ

УДК 796.035-057.874:613.955(043.5)

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

Реферат дисертації на здобуття наукового ступеня
доктора наук з фізичного виховання та спорту

Київ – 2023

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у Національному університеті фізичного виховання і спорту України, Міністерства освіти і науки України.

Науковий консультант доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор **Круцевич Тетяна Юріївна**, Національний університет фізичного виховання і спорту України, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання

Офіційні опоненти:

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор **Москаленко Наталія Василівна**, Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, проректор з наукової діяльності;

доктор педагогічних наук, професор **Ареф'єв Валерій Георгійович**, Український державний університет імені Михайла Драгоманова, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання;

доктор педагогічних наук, професор **Мосейчук Юрій Юрійович**, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, професор кафедри фізичної культури та основ здоров'я.

Захист відбудеться 21 листопада 2023 р. о 12 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.829.01 у Національному університеті фізичного виховання і спорту України.

Із дисертацією можна ознайомитися на офіційному сайті <https://uni-sport.edu.ua> та в бібліотеці Національного університету фізичного виховання і спорту України за адресою: вулиця Фізкультури, 1, Київ, 03150.

Реферат розіслано 20 жовтня 2023 року

Учений секретар спеціалізованої вченої ради



В. І. Воронова

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

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 (Н.Є. Пангелова, Т.Ю. Круцевич, Н.В. Москаленко, 2023; В.Г. Ареф'єв, Н.Д. Михайлова, О.Е. Саламаха, 2023).

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 (О.В. Андрєєва, 2022; I. Vaskan, Yu. Moseychuk, A. Koshura, M. Kozhokar, O. Tsybanyuk, O. Yarmak, Ya. Galan, 2018).

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 (Н.Є. Пангелова, С. Власова, 2017; Т.Ю. Круцевич, В.М. Данилко, 2018; Л. Долженко, О. Молодовський, 2020; С. Трачук, І. Мамедова, В. Семененко, 2022).

Дослідження авторів (М.Н. Богомоллова, 2005; Н.Г. Долбишева, 2006; П.Л. Дрибинський, 2009; Д.С. Єлісеєва, 2016; Ю.Д. Бойчук, 2017) 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 (Т.Ю. Круцевич, А.П. Нападій, С.В. Трачук, 2014;

С. Ільченко, 2017; С.L. Craig, A.L. Marshall, M. Sjöström, 2003; R. Bartoszewicz, A.V. Mandynck, Y.N. Prystupa, 2019).

Низка вчених (Т.Ю. Осадча, І.Г. Максименко, 2008; М. Товкало, 2016; Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, 2017; Н. Москаленко, О. Демідова, В. Бодня, 2019; В.В. Подгорна, К.В. Дроздова, 2019) у своїх роботах звертають увагу на необхідність кардинальної перебудови процесу фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти (далі – ЗСО), впровадження інноваційних технологій, підходів щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи в системі навчання шкільної молоді.

З погляду авторитетних фахівців (В. Кашуба, 2018; Т. Круцевич, О. Марченко, 2018; Н. Москаленко, 2022), одним із пріоритетних завдань процесу фізичного виховання є формування у школярів ЗСЖ осмисленого ставлення до збереження та зміцнення свого здоров'я.

Дослідження багатьох фахівців (Л.Б. Василенко, 2002; В. Гніжевський, 2002; Т.В. Бондар, О.Г. Карпенко, Д.М. Дикова-Фаворська, 2005; Т.Й. Бабюк, 2010; D. Foster, 2018) 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 С.L. Craig, A.L. Marshall, M. Sjöström, 2003; K. Hardman, 2008; M. Kilborn, J. Lorusso, N. Francis, 2016.

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 (О.В. Жобокрицька, 2003; В.Г. Ареф'єв, 2010; С.М. Футорний, 2011; А. Ковтун, Т. Шипіло, 2018; О. Томенко, С. Матросов, 2018). 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 (С.М. Футорний, 2011; Т.Ю. Круцевич, 2015; В.М. Платонов, 2015);

– 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 (М.М. Безруких, В.Д. Сонькіна, 2002; В.І. Гордійчук, В.В. Чижик, 2012);

– методологічні засади формування мотиваційно-ціннісного ставлення шкільної молоді до занять руховою активністю (Т.Ю. Круцевич, О.Ю. Марченко, 2018; Є.П. Іл'їн, 2021);

– фундаментальні дослідження, що формують теорію і методику оздоровчої фізичної культури, використання яких дозволило сформулювати основні положення здоров'язбереження шкільної молоді (Г.Л. Апанасенко, 1992; Л.Н. Волгіна, Ю.В. Бушуєв, 2000; Л.Я. Іващенко, О.Л. Благій, Ю.О. Усачов, 2008), 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 (Т. Круцевич, С. Трачук, 2017; Н. Москаленко, Г. Торбанюк, 2019).

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 (Р. Бернс, 1986; М.М. Безруких, В.Д. Сонькіна, 2002; В.А. Вишневський, 2002; Т.В. Бондар, О.Г. Карпенко, Д.М. Дикова-Фаворська, 2005; О. Бар-ор, Т. Роуланд, 2009);

– наукові дані про структуру та зміст рухової активності сучасної шкільної молоді, рівень їх фізичної підготовленості (О. Дубогай, М. Євтушок, 2008; В. Захожий, О. Дикий, 2016; М.В. Дутчак, О.В. Андреева, О.Л. Благій, 2018; Ю.В. Верхошанський, 2022);

– напрями та результати досліджень фізичного здоров'я та фізичного стану школярів (Б.Х. Ланда, 2008; В.А. Медведєв, 2009; І.О. Кузьменко, 2013; В.Р. Кучма, 2019; Н. Москаленко, О. Демідова, В. Бодня, 2019);

– підходи до формування у школярів теоретичних основ ЗСЖ у процесі фізичного виховання, що включали застосування інтерактивних методів навчання (Н. Москаленко, А. Полякова, Г. Торбанюк, 2019; В.М. Оржеховська, 2002; Т. Круцевич, Н. Пангелова, 2021).

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.).

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: Міжнародній науково-практичній конференції «Молодая спортивная наука Беларуси» (Минск, 2014); Міжнародній науково-практичній конференції «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму» (Минск, 2016); ІХ Міжнародній науковій конференції молодих учених «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2017); І, ІV Міжнародному науковому конгресі істориків фізичної культури «Історія фізичної культури і спорту народів Європи» (Луцьк – Світязь, 2017, 2021); Науково-практичній конференції «Проблемы специального образования» (Ереван, 2017); Міжнародній науково-практичній конференції «Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов вузов» (Минск, 2018); Міжнародній науково-практичній конференції «II Европейские игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов» (Минск, 2019); II – III Міжнародній науково-практичній конференції «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 ХХІ 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 Всеукраїнській 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).

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 проіндексованих 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.

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.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У **вступі** обґрунтовано актуальність обраної теми, вказано на зв'язок роботи з науковими планами, темами; визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, основні методологічні засади дослідження; розкрито наукову новизну та практичну значущість одержаних результатів, визначено особистий внесок здобувача в опублікованих у співавторстві наукових працях; подано інформацію про апробацію і впровадження результатів дослідження, окреслено його етапи, наведено дані про кількість публікацій автора за темою дисертації, зміст та обсяг роботи.

У першому розділі «**Проблема формування цінностей здорового способу життя в процесі фізичного виховання школярів**» проведено теоретичний аналіз доступної вітчизняної та зарубіжної літератури, що стосується проблеми формування ЗСЖ, які існують у загальному наукознавстві й ще не здобули широкого застосування в процесі фізичного виховання серед школярів.

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 XXI століття) та «Національної доктрини освіти України у XXI столітті» стратегічним завданням освіти є формування освіченої, творчої людини, гармонійний розвиток особистості, становлення її фізичного, психічного та духовного здоров'я (Ю.С. Наумко, 2019). Тому важливою складовою національної системи освіти має бути розуміння особливостей формування, збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління.

Вище згадана проблема набуває значення для ЗЗСО, про що говорять документи Міністерства освіти і науки України. 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.

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.

Аналіз літературних джерел дозволив визначити значущість проблем та напрями і методи дослідження.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» описано основні методи дослідження, що доповнюють один одного та відповідають специфіці об'єкта й предмета дослідження, його меті й завданням.

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», модифікована методика М. Рокича «Ціннісні орієнтації» (Г.Н. Гущина, 2008; Л.В. Денисова, І.В. Хмельницька, Л.А. Харченко, 2008; М.М. Саїнчук, 2012; Т.Ю. Круцевич, О.Ю. Марченко, 2018); методи математичної статистики, факторний аналіз, кореляційний аналіз.

Дослідження було розпочато у 2008 році та проводилося 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 ЗЗСО 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; рухова активність та якість життя людини в сучасному суспільстві; сучасні підходи щодо підвищення рухової активності 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.

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.

У третьому розділі **«Характеристика сформованості здорового способу життя і фізичного стану школярів середнього та старшого шкільного віку у процесі фізичного виховання»** висвітлено визначення теоретико-методичних знань у школярів у галузі фізичної культури і спорту. 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:

- 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 %).

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 %).

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

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.

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.

Аналіз дослідження мотивів та інтересів учнів у галузі фізичного виховання і спорту показав, що 56,8 % школярів займаються спортом; учні займаються такими видами рухової активності, як єдиноборства, танці, ігрові види спорту (баскетбол, футбол, волейбол, теніс), атлетична гімнастика, легка атлетика, плавання, туризм, шейпінг, аеробіка, шахи, шашки; 20,6 % респондентів займаються спортом більше 5 років; серед випробуваного контингенту 1,7 % учнів є кандидатами в майстри спорту, 10,3 % мають I дорослий розряд та 5,1 % здобули II дорослий розряд. Значна частина школярів займається спортом з метою покращення здоров'я. Переважна частина школярів не пропускають заняття з фізичної культури. 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.

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 низька загальна оцінка та значна варіативність відповідей у дівчат.

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 повною мірою дотримуються факторів ЗСЖ. Це стосується респондентів обох статей та віку.

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.

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 рухової активності, 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.

В ході дослідження визначено показники рівня фізичного здоров'я у школярів 5 – 11 класів: низький рівень соматичного здоров'я припав на школярів 5 – 7 класів, нижче середнього – учні 8 класу та середній рівень 9 – 11 класів (табл. 1).

Рівень соматичного здоров'я учнів 5 – 11 класів, %

Рівень соматичного здоров'я	Класи													
	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	
	х.	д.	х.	д.	х.	д.	х.	д.	х.	д.	ю.	д.	ю.	д.
низький	91,0	75,0	88,0	62,0	81,0	40,0	36,0	14,0	0	18,0	18,0	0	0	0
нижче середнього	9,0	25,0	12,0	25,0	0	60,0	36,0	71,0	32,0	36,0	63,0	44,0	37,0	0
середній	0	0	0	13,0	19,0	0	28,0	15,0	68,0	46,0	19,0	56,0	63,0	100,0
вище середнього	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
високий	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Примітки: х – хлопці; ю – юнаки; д – дівчата

Таким чином визначено, що на ставлення школярів до впровадження компонентів ЗСЖ впливають такі фактори як освіченість у значущості складових ЗСЖ й їх вплив на стан здоров'я, вплив батьків на організацію дозвілля школярів і місце в ній достатньої рухової активності.

У четвертому розділі «Обґрунтування теоретико-методичних засад формування цінностей здорового способу життя у дітей шкільного віку в процесі фізичного виховання» представлено дані констатуючого педагогічного експерименту. Для вивчення особливостей формування ціннісних орієнтацій школярів ми використали методику М. Рокича (М. Rokeach, 1973), 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). 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 (О.Ю. Марченко, В.В. Приходько, В.В. Малий, 2011; Г. Білик, 2017; A. Rozanski, J.A. Blumentha, K.W. Davidson et al., 2005).

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 і які засоби для її досягнення переважають. Запропонована методика дозволила також встановити статеву різницю в особливостях формування ціннісних орієнтацій школярів у віковому аспекті.

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. 1).

«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 в «хвості» цінностей виявилися 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).

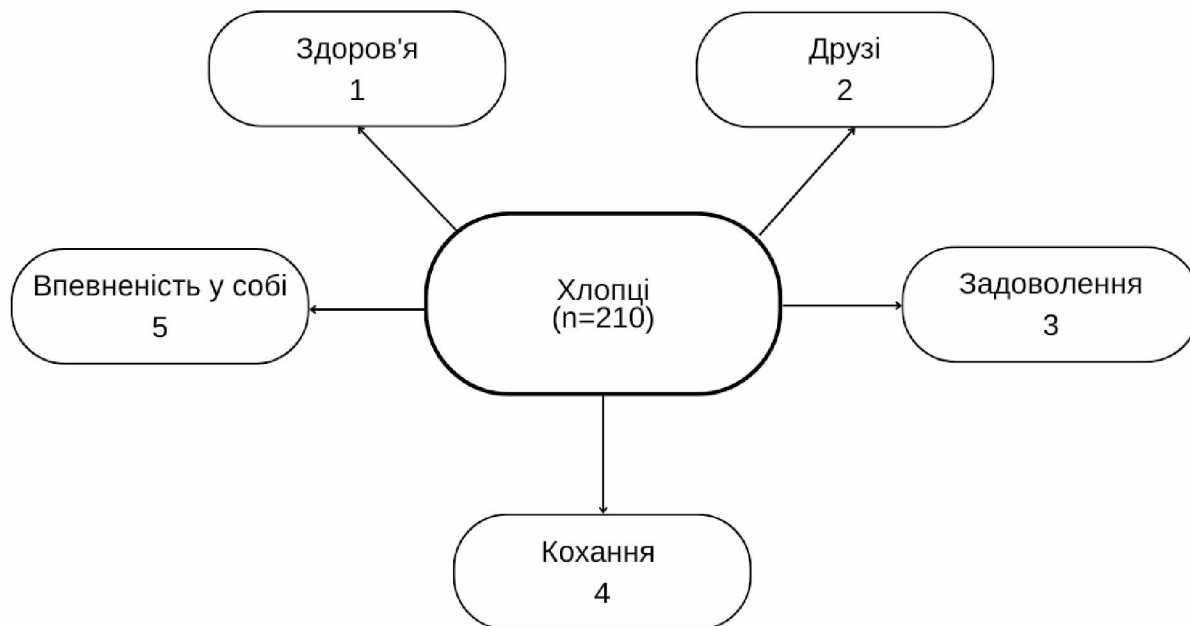


Рис. 1. Загальний рейтинг термінальних ціннісних орієнтацій хлопців (n=210)

Відповідно до загального рейтингу у хлопців 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. 2).

«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).

Отже, у загальному рейтингу термінальних цінностей ієрархічна система головних життєвих цінностей хлопців та дівчат схожа як у пріоритетних, так і у «відкинутих».

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.

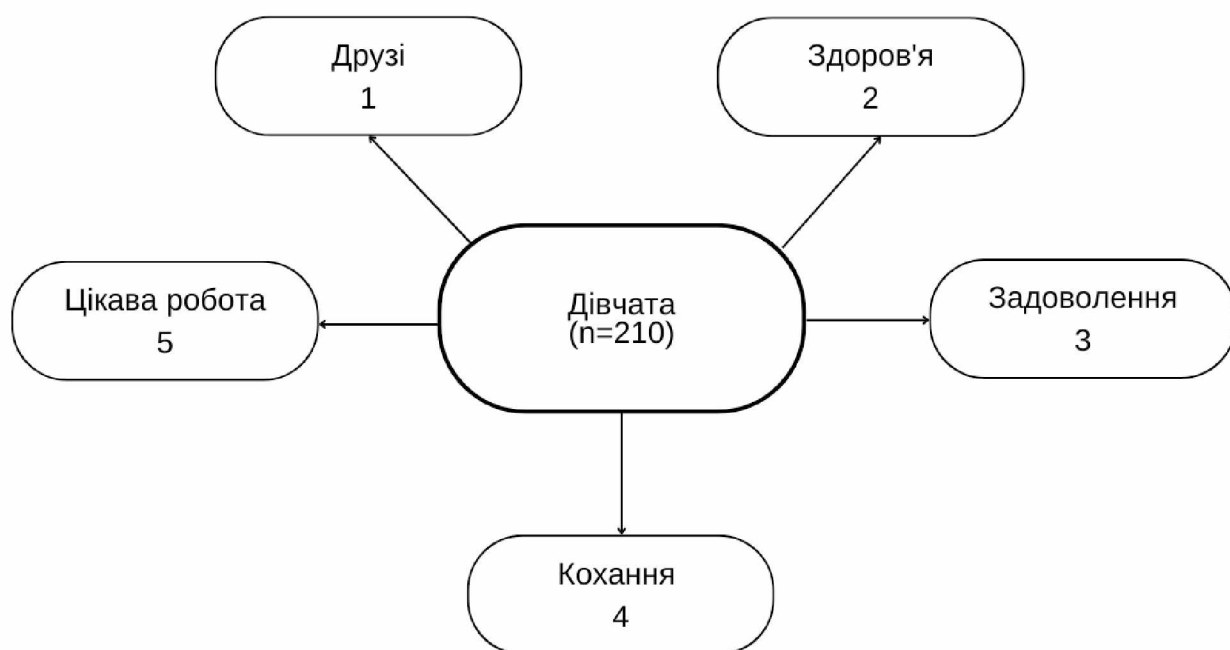


Рис. 2. Загальний рейтинг термінальних ціннісних орієнтацій дівчат (n=210)

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. 3, рис. 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.

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.

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.

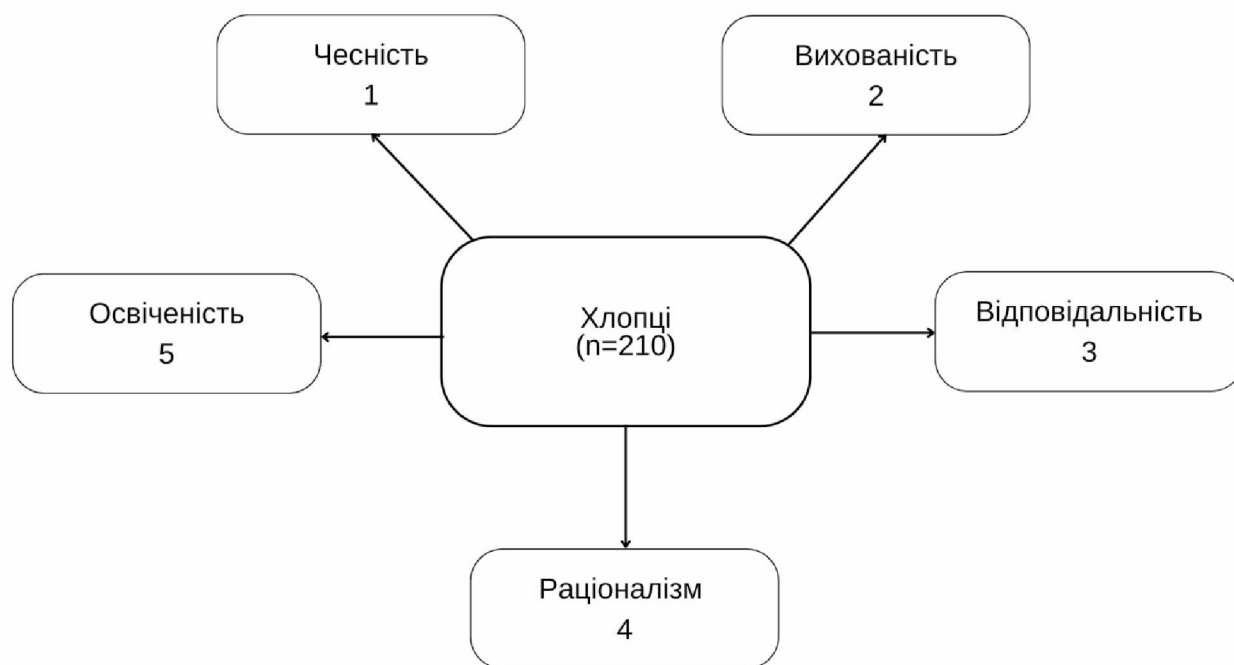


Рис. 3. Загальний рейтинг інструментальних ціннісних орієнтацій хлопців (n=210)

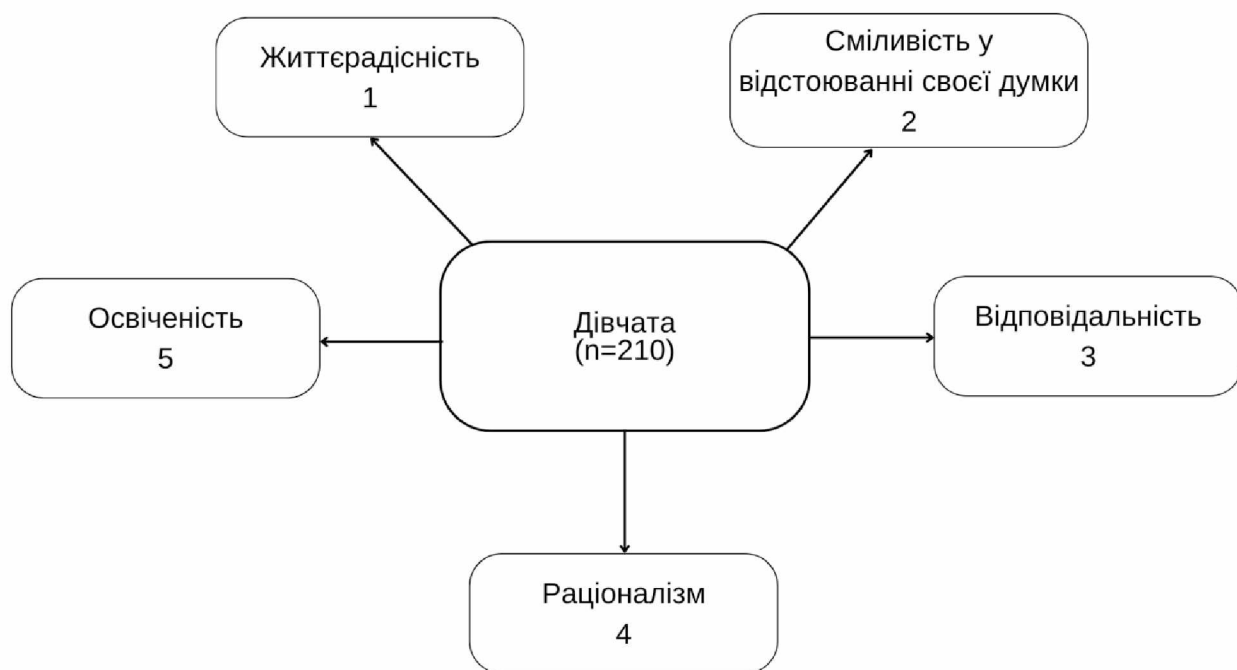


Рис. 4. Загальний рейтинг інструментальних ціннісних орієнтацій дівчат (n=210)

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.

Вивчаючи ієрархічну систему ціннісних орієнтацій хлопців і дівчат 5 – 11 класів встановлено певні відмінності у пріоритетах термінальних та інструментальних цінностей 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.

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», «розради» 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.

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 галузі фізичної культури і спорту та визнання фізичної культури як соціально-особистісної цінності (О.Ю. Марченко, 2019). 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» (Ю.Д. Бойчук, 2017).

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 руховою активністю.

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 (2000)». 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».

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. 2).

Таблиця 2

**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
стрункість 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

Примітки: х – хлопці; ю – юнаки; д – дівчата

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.

Аналіз даних самоопису фізичного розвитку школярів 5 – 11 класів, дало змогу визначити загальний рівень самооцінки фізичного розвитку учнів і домінування переважно середнього рівня (табл. 3).

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 %.

Таблиця 3

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

Примітки: х – хлопці; ю – юнаки; д – дівчата

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.

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 і фізичного здоров'я особистості.

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 витривалість ($r = 0,41$, $p < 0,05$) у юнаків 11 класів.

У дівчат 11 класів значущих зав'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 руховою активністю. 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 (І.С. Кон, 1989; Л.В. Жаров, 1998; В.І. Столяров, 2015; О.Ю. Марченко, 2019; V.V. Faydevych, 2017) відзначають в своїх дослідженнях відсутність у молоді мотиву підвищення фізичної підготовленості при 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.

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 (Б.М. Шиян, 2001; М. Маєвський, 2019; Т. Круцевич, О. Марченко, 2021), де підкреслюється, що формування мотиваційно-ціннісного ставлення учнівської молоді до фізичної культури є цілеспрямованим, багатограним цілісним процесом,

Показники використані в процедурі факторного аналізу є інформативними та дають досить повну характеристику компонентів, які впливають на формування ціннісних орієнтацій у галузі фізичної культури і спорту з настановою на ЗСЖ та фізичне вдосконалення учнів 5 – 11 класів. А саме: для хлопців та дівчат 5 класу найбільш значущим виявився 3-й 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.

Таблиця 5

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

У зв'язку з тим, що «ціннісні орієнтації» мають високий внесок у формуванні ставлення до ЗСЖ школярів, було проаналізовано взаємозв'язки між термінальною цінністю «здоров'я» і складовими показниками самооцінки фізичного розвитку, як індивідуальними цінностями, які можуть бути стимулами для фізичного вдосконалення і підвищення рівня фізичного здоров'я, тобто формалізацію цінності «здоров'я» у різні вікові періоди.

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 виду 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. Такий підхід говорить про усвідомлену орієнтацію старшокласників на зміцнення здоров'я (рис. 5).

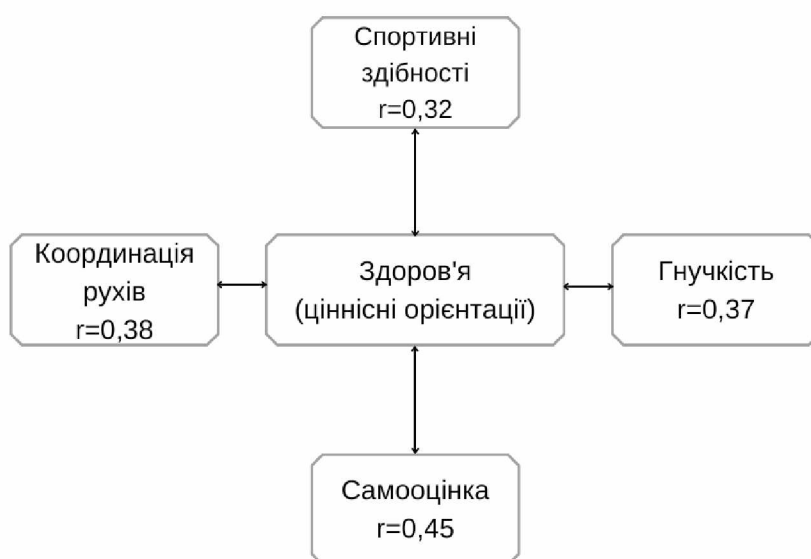


Рис. 5. Значущі коефіцієнти кореляції між термінальною цінністю «здоров'я» та самооцінкою фізичного розвитку юнаків 11 класу

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. Показники кореляції самооцінки здоров'я з ціннісними орієнтаціями наших респондентів слугують показниками внутрішнього джерела мотивації, яка може бути спрямована на фізичне вдосконалення школярів.

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 руховою активністю.

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. 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.

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 (рис. 6).

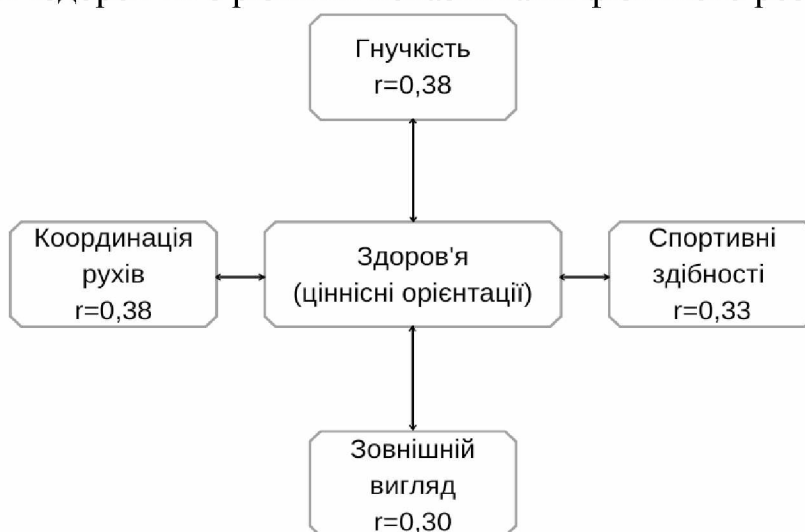


Рис. 6. Значущі коефіцієнти кореляції між термінальною цінністю «здоров'я» та самооцінкою фізичного розвитку дівчат 7 класу

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 рівень здоров'я людини.

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.

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.

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 широтою поглядів, що свідчить про свідоме ставлення до свого здоров'я і його зміцнення за рахунок підвищення рівня знань щодо ЗСЖ та рухової активності, що сприятиме усвідомленню цінності здоров'я.

На наш погляд, небажання самовдосконалення, низький рівень загальної культури, обмеженість знань щодо рухової активності та ЗСЖ, може зумовлювати незначну цінність здоров'я в загальній системі цінностей школярів.

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.

У п'ятому розділі **«Обґрунтування концепції «Формування цінностей здорового способу життя у процесі фізичного виховання школярів»»** розроблено та експериментально перевірено концепцію формування цінностей ЗСЖ у процесі фізичного виховання школярів. Сформульовані ключові підходи (системний, аксіологічний, особистісно-орієнтований, діяльнісний, мотиваційний, когнітивний), принципи (гуманістичної орієнтації, пріоритетності потреб, мотивів та інтересів, всебічно-розвинутої особистості, оздоровчої спрямованості, індивідуалізації) та напрями впливу (формування рефлексії досягнень, формування фізичного здоров'я, мотивації до ЗСЖ та формування ціннісних орієнтацій) концепції «Формування цінностей ЗСЖ у процесі фізичного виховання школярів» (рис. 7). Враховуючи результати нашого дослідження, концептуальні підходи та фундаментальні дослідження відомих світових та українських вчених, були сформульовані суспільно-історичні, соціально-педагогічні, особистісні, біологічні передумови, а також результати теоретичного аналізу зарубіжного досвіду формування цінностей ЗСЖ у процесі фізичного виховання школярів.

Метою розробленої концепції є визначення теоретико-методологічних засад щодо формування цінностей ЗСЖ у процесі фізичного виховання дітей шкільного віку.

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.

Складено алгоритм впровадження концепції (рис. 8).

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 (Ю. Ісаєв, 2002; Л.В. Кабан, 2017).

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.

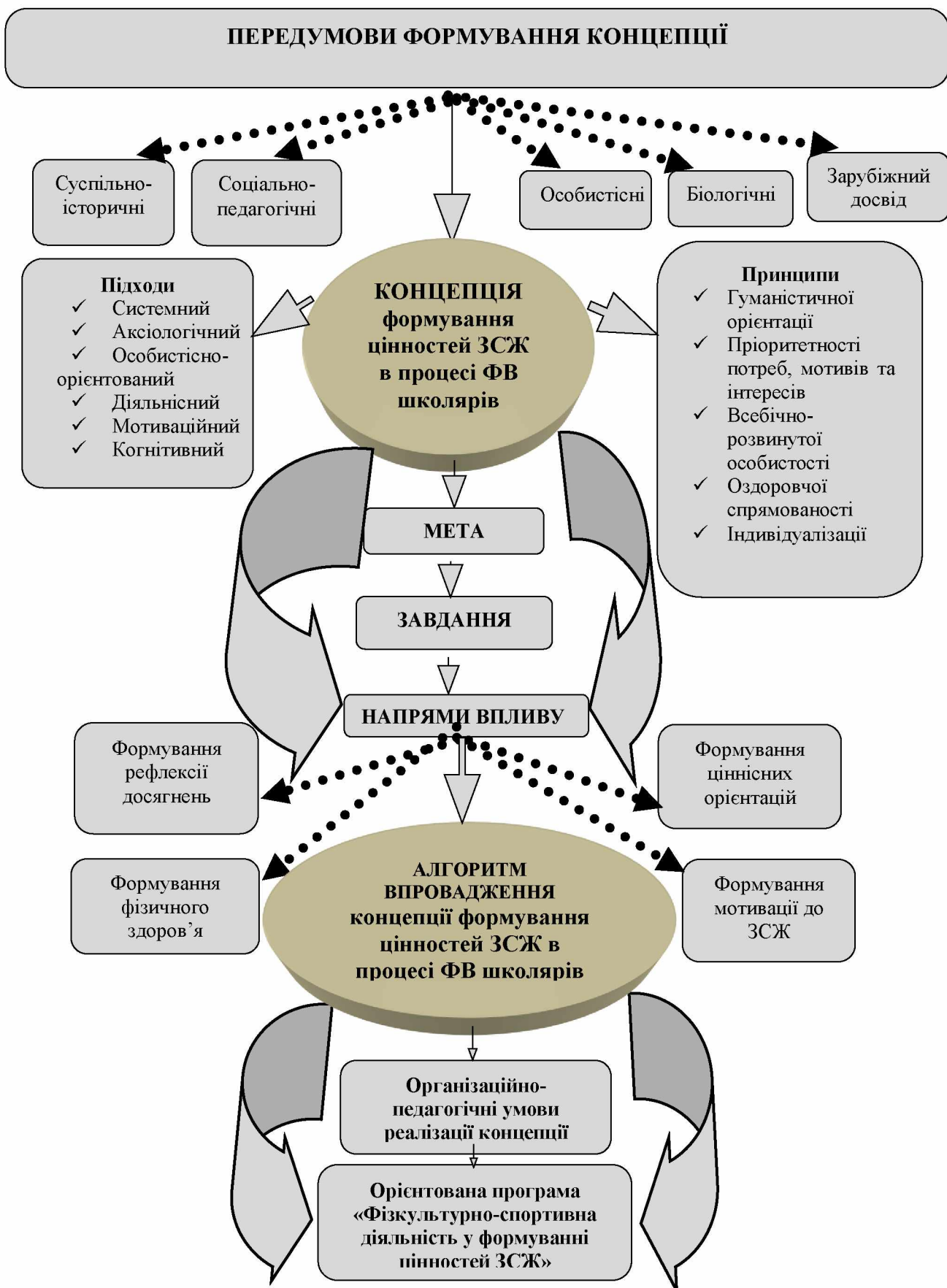


Рис. 7. Концепція «Формування цінностей ЗСЖ в процесі фізичного виховання школярів»

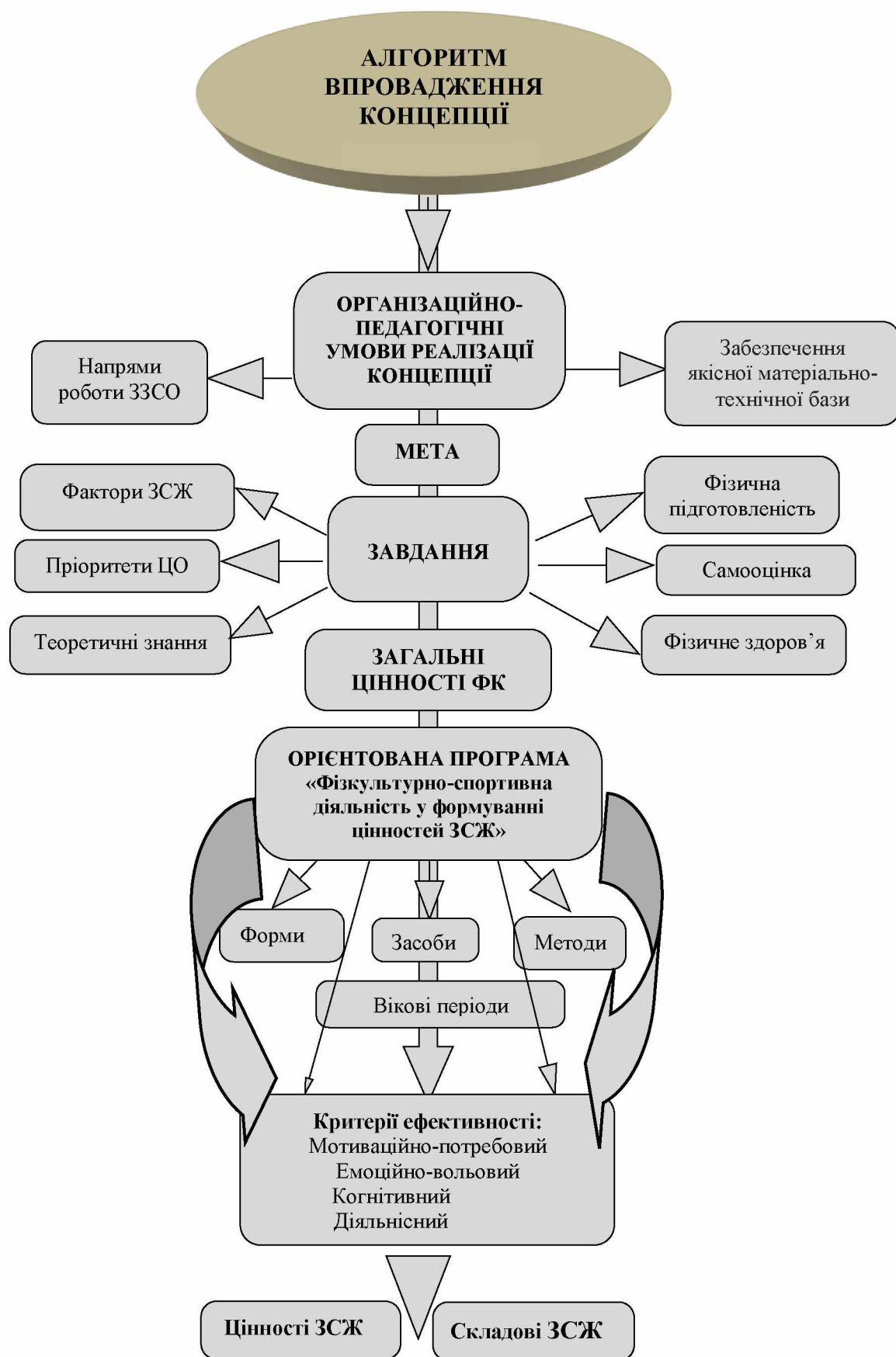


Рис. 8. Алгоритм впровадження концепції «Формування цінностей здорового способу життя в процесі фізичного виховання школярів»

Зазначаємо, що організаційно-педагогічні умови, запропоновані в рамках нашого дослідження є структурною складовою алгоритму впровадження концепції формування цінностей ЗСЖ у процесі фізичного виховання школярів.

Розроблена орієнтована програма «Фізкультурно-спортивна діяльність у формуванні цінностей ЗСЖ» 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 (Е.Г. Булич, І.В. Мурахов, 1997; В. Горашук, 2005; В.М. Грецьких, 2006).

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 і спортом.

Завдання орієнтовної програми:

- сприяти усвідомленню актуальних проблем при дотриманні ЗСЖ серед дітей, що займаються руховою активністю;
- формувати в дітях навичок ведення ЗСЖ;
- навчити основам ЗСЖ дітей та підлітків, що займаються руховою активністю;
- 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 (М.Н. Жуков, 2005).

Використання методів та прийомів залежить від професійних здібностей вчителя фізичної культури, його компетентності та особистої зацікавленості, від регіональних та місцевих умов.

Нами розроблена та представлена комплексна система оцінювання ефективності концепції «Формування цінностей ЗСЖ у процесі фізичного виховання школярів», яка включає в себе мотиваційно-потребовий, емоційно-вольовий, когнітивний та діяльнісний компоненти, а також цінності та складові ЗСЖ.

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.

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 руховою активністю; визначення мотивів до занять фізичною культурою і критерії ефективності формування цінностей ЗСЖ за період дослідження.

В процесі формуючого експерименту було створено дві групи: контрольна (КГ) та експериментальна (ЕГ). 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 руховою активністю.

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.

Таблиця 6

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

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

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.

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.

Аналіз розподілу дітей ЕГ і КГ протягом формуючого експерименту за когнітивними, мотиваційно-потребовим, діяльнісним, емоційно-вольовим критеріями свідчить про позитивні зміни в ЕГ (табл.6).

Таким чином спеціально організована педагогічна діяльність для формування ЗСЖ школярів в процесі фізичного виховання в ЕГ сприяли підвищенню інтересу до свого здоров'я, засвоєнню знань щодо збереження здоров'я, створили сприятливі можливості до оздоровлення в процесі навчальної діяльності.

Таким чином, отримані дані дозволили нам сформулювати теорію «Формування цінностей ЗСЖ у процесі фізичного виховання школярів».

У шостому розділі «**Аналіз і узагальнення результатів дослідження**» подано підсумки дисертаційного дослідження, охарактеризовано та узагальнено результати дисертаційної роботи, окреслено їх теоретичну і практичну значущість, висвітлено дискусійні питання, порівняно наукові дані, які отримав автор, із наявними в наукових і методичних джерелах.

В ході експериментальних досліджень нами отримано чотири групи даних.

Підтверджено дані:

– визначення ЗСЖ, як результат дій багатьох внутрішніх та зовнішніх чинників, об'єктивних і суб'єктивних умов, що сприятливо впливають на стан здоров'я людини (Т. Бойченко, Н. Колотій, 1997; С. Закопайло, 2001; В. Оржеховська, 2002; О. Жабокрицька, 2003; О. Яременко, О. Вакуленко, 2004; І. Мдівнішвілі, 2004; А.І. Чаговець, 2004; В. Горащук, 2005; В. Шахненко, 2006; Ю. Гавриленко, 2007; Є.С. Рапацевич, 2010; Т. Бабюк, 2010; Є. Чернишова, 2015; Н. Волошко, 2018; С. Кондратюк, 2020);

– щодо формування ціннісних орієнтацій як об'єкту дослідження широкого різнопрофільного загалу науковців (М.М. Саїнчук, 2012; М.І. Маєвський, 2016; І.Л. Кенсицька, 2017; Т.Ю. Круцевич, О.Ю. Марченко, 2018; Н. Москаленко, Н. Пангелова, 2021);

– щодо рівня формування готовності майбутніх учителів до виховання культури здоров'язбереження (О.В. Цибульська, 2021);

– щодо формування у школярів осмисленого ставлення до збереження і зміцнення свого здоров'я через формування цінностей ЗСЖ (В. Решетилова, Ю. Михайленко, 2018; Г. Торбанюк, 2019; А. Полякова, 2019; Н. Москаленко, А. Яковенко, С. Овчаренко, 2022; О. Кошелева, Л. Татарченко, В. Рузанов, А. Максимов, 2022);

– про знання компонентів ЗСЖ і їх позитивний вплив на фізичний стан людини (І. Бакіко, О. Радченко, Ю. Андрійчук, 2020; В.В. Файдевич, О.В. Гребік, В.Д. Базюк, 2020; В.С. Дмитрук, І.О. Міндюк, 2020; С. Ніколаєв, 2022);

– про фізичний розвиток підлітків (С.І. Ізаак, Т.В. Панасюк, Р.В. Тамбовцева, 2005; А.П. Нападій, 2014; В. Захожий, О. Дикий, 2016; Т.Ю. Круцевич, С.В. Трачук, 2017; Л.М. Кузьомко, С.Г. Приймак, П.Б. Кондратенко, 2007);

– щодо рівня соматичного здоров'я серед школярів (Т.Ю. Круцевич, 1999; Н.Г. Долбишева, 2006; О. Бар-ор, Т. Роуланд, 2009; Т.В. Іванова, 2019; В.Р. Кучма, 2019).

Доповнено та розширено наукові дані:

– щодо проведення дозвільної діяльності підлітків (О.В. Жабокрицька, 2003; Д. Давидов, 2011; О.В. Андрєєва, 2014; Д.С. Єлісеєва, 2016; А.Б. Мандюк, 2019);

Шляхом експериментальних досліджень дістали подальшого розвитку:

– підходи до здійснення школярами здоров'язберігаючої діяльності та обліку ними чинників ЗСЖ (Р. Бернс, 1986; М.М. Безруких, В.Д. Сонькіна, 2002; В.А. Вишневський, 2002; Г.М. Бевз, О.П. Главник, 2004; Т.В. Бондар, О.Г. Карпенко, Д.М. Дикова-Фаворська, 2005);

– наукові дані про структуру та зміст рухової активності сучасної шкільної молоді, рівні їх фізичної підготовленості (О. Дубогай, М. Євтушок, 2008; М.В. Дутчак, О.В. Андрєєва, О.Л. Благій, 2018; Ю.В. Верхошанський, 2022);

– напрями та результати досліджень фізичного здоров'я та фізичного стану школярів (Б.Х. Ланда, 2008; В.А. Медведєв, 2009; І.О. Кузьменко, 2013; В.Р. Кучма, 2019; Н. Москаленко, О. Демідова, В. Бодня, 2019);

– підходи до формування у школярів теоретичних основ ЗСЖ у процесі фізичного виховання, що включали застосування інтерактивних методів навчання (В.М. Оржеховська, 2002; Н. Москаленко, А. Полякова, Г. Торбанюк, 2019; Т. Круцевич, Н. Пангелова, 2021).

Новими даними дисертаційного дослідження є:

– 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 школі, 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 сучасні підходи щодо підвищення рухової активності, до яких віднесено: 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 веде 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 переважній 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 окремих 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 достатньо повну характеристику компонентів, які впливають на формування ціннісних орієнтацій у галузі фізичної культури і спорту з настановою на ЗСЖ та фізичне вдосконалення учнів 5 – 11 класів. А саме: для хлопців та дівчат 5 класу найбільш значущим виявився 3-й 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. Факторні зміни показують, що фактор «Фізичний розвиток» для хлопців і дівчат міг би бути більш вагомим 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), 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 розділів фізичної культури, цінність «здоров'я» формалізувалась через мотиваційно-потребовий і діяльнісний компонент, 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.

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\(136\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(136).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 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. <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 Межднар. научно-прак. 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-прак. 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 підліткової 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. Бакіко 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. Бакіко 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.-прак. 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.-прак. 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 міжнарод. 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 міжнарод. 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. симпозіуму, 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 порадинок. 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.*

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. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2023.

У дисертації обґрунтовано актуальність обраної теми, проаналізовано та узагальнено дані вітчизняних та зарубіжних авторів щодо формування здорового способу життя школярів як актуальної потреби сучасного закладу загальної середньої освіти, досліджено рухову активність та якість життя людини в сучасному суспільстві, сучасні підходи до підвищення рухової активності дітей шкільного віку, формування здорового способу життя засобами фізичного виховання й спорту в закладах загальної середньої освіти зарубіжних країн.

Вирішення основних завдань дисертації пов'язане з обґрунтуванням і розробкою концепції формування цінностей здорового способу життя у фізичному вихованні школярів. Передумови для розробки запропонованої концепції характеризуються комплексністю досліджень, спрямованих на визначення теоретико-методичних знань, мотивів та інтересів до занять фізичною культурою, ставлення до предмету «Фізична культура», методики та організації дозвілля школярів, ставлення батьків щодо організації фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти, особливостей фізичного розвитку дітей, показників функціональних систем, оцінки фізичної підготовленості школярів, фізичного здоров'я дітей, формування ціннісних орієнтацій підлітків та визначення самооцінки фізичного розвитку.

У дисертаційній роботі обґрунтовано концепцію формування цінностей здорового способу життя в процесі фізичного виховання у дітей шкільного віку. Структурними складовими концепції є: мета, завдання, підходи (системний, аксіологічний, особистісно-орієнтований, діяльнісний, мотиваційний, когнітивний), принципи (гуманістичної орієнтації, пріоритетності потреб, мотивів та інтересів,

всебічно-розвинутої особистості, оздоровчої спрямованості, індивідуалізації), напрями впливу (формування рефлексії досягнень, формування фізичного здоров'я, формування мотивації до здорового способу життя, формування ціннісних орієнтацій), програма «Фізкультурно-спортивна діяльність у формуванні цінностей ЗСЖ», критерії ефективності (когнітивний, мотиваційно-потребовий, діяльнісний, емоційно-вольовий) та результати формування цінностей ЗСЖ в процесі фізичного виховання школярів (цінності ЗСЖ та складові ЗСЖ).

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". – National University of Ukraine on Physical Education and Sports, Kyiv, 2023.

In the presented dissertation outlined the problems of forming values of a healthy lifestyle 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 into the problem of introducing healthy lifestyle values into the process of physical education of schoolchildren of different age groups are highlighted, the methodology and basic scientific approaches to its solution are systematized.

Solving the main tasks of the dissertation is connected with the substantiation and development of the concept of forming the values of a healthy lifestyle in the physical education of schoolchildren. The prerequisites for the development of the proposed concept are characterized by the complexity of research aimed at determining theoretical and methodological knowledge, motives and interests in physical education, attitudes towards the subject "Physical education", methods and organization of schoolchildren's leisure time, parents' attitude towards the organization of physical education in general secondary education institutions, features of children's physical development, indicators of functional systems, evaluation of schoolchildren's physical fitness, children's physical health, formation of value orientations of adolescents and determination of self-assessment of physical development.

The methodical toolkit tested in the study can become the basis for checking the quality of the formation of values of a healthy lifestyle in the process of physical education of school-aged children.

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

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, researches the physical activity and quality of human life in modern society, modern approaches to increasing the

physical activity of school-aged children, the formation of a healthy way of life by means of physical education and sports in schools of foreign countries.

The essence of the use of research methods is revealed, general information about the subject contingent is given, the methodology and methods of conducting the research are characterized. A wide range of problems is highlighted, in particular, a versatile study of theoretical and methodological knowledge regarding a healthy lifestyle; physical culture and sports; Olympic education; knowledge of self-control; motives and interests in physical exercises; attitude to the subject "Physical Culture"; methods and organization of children's leisure time; attitude of parents 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 the commonality and difference of priorities in identifying value orientations (according to M. Rokich) in the field of physical education and sports of schoolchildren. in the sex-age aspect and attitude to 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 forming the values of a healthy lifestyle in the process of physical education of children in grades 5-11.

On the basis of the obtained research results and the already available theoretical and methodological developments regarding a healthy lifestyle, the necessity and expediency of developing and implementing the components of a healthy lifestyle in the physical education of modern schoolchildren as a fundamentally new progressive direction is substantiated.

The national and world experience regarding the problem of forming a healthy lifestyle in the process of physical education of schoolchildren is analyzed and summarized. The priorities of leisure activities of schoolchildren aged 10-17 years and their compliance with the components of a healthy lifestyle, the level of theoretical training 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 theses of scientific research are summarized in the context of typologically converging works of Ukrainian and foreign scientists with an indication of the degree of novelty of the scientific results obtained by the dissertation. Scientific research ends with clearly formulated conclusions.

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

Підписано до друку 29.09.2023 р. Зам. № 98.
Формат 60x84 1/16. Папір офсетний. Друк – цифровий.
Наклад 100 прим. Ум. друк. арк. 1,9.
Друк ЦП «КОМПРИНТ». Свідоцтво ДК №4131 від 04.08.2011 р.
м. Київ, вул. Васильківська, 32
067-209-54-30, 097-533-18-07
email: komprint@ukr.net