

2. Kulchytsky, I., Karpa, I. (2015), "Individual indicators of techno-tactical readiness of the players of the line of defense at the European Championship 2012", *Moloda sportyvnna nauka Ukrayiny: zb. nauk. pr. z haluzi fiz. vykhovannya, sportu i zdorov'ya lyudyny / za zah. red. Y. Prystupy, Lviv, Vyp. 19, t. 1, pp. 122–126.*
3. Kozlovskiy, V., Enyutin, V. (2014), "Research of competitive activity of football players of the highest categories", *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury, № 5, S. 10–12.*
4. Kostyukevich, V. (2006), "Management of the training process of football players in the annual training cycle", *monografiya, Vinnitsa: Planer, 683 s.*
5. Ripak, I., Karpa, I. (2017), "Structure of performance of technical and tactical actions of qualified football players in separate zones of the game field", *Naukovyy chasopys Nats. ped. un-tu im. M. P. Dragomanova. Seriya 15, Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoy kul'tury (fizychna kul'tura i sport) : [zb. nauk. pr.], Kyiv, Vyp. 5K(86)17, pp. 275–279.*
6. Chornobay, I., Pivovar, A. (2013), "Carrying out of motor action with the ball by the players of teams of European and world soccer champions", *Moloda sportyvnna nauka Ukrayiny: zb. nauk. pr. z haluzi fiz. vykhovannya, sportu i zdorov'ya lyudyny / za zah. red. Yevhena Prystupy, L., Vyp. 17, t. 1, pp. 288–294.*
7. Shamardin, V. N. (2002), "Modeling the readiness of highly skilled football players: studies. benefit", *D. : Porogi, 201 p.*
8. Duda, H. (2011), "Analiza dokladnosci i szybkosci podan w grze profesjonalnych pilkarzy noznych", *Moloda sportyvnna nauka Ukrayiny: zb. nauk. pr. z haluzi fiz. vykhovannya, sportu i zdorov'ya lyudyny / za zah. red. Yevhena Prystupy, L., Vyp. 15, t. 1, pp. 70–79.*
9. Gargula, L., Bujas, P., Witkowski, Z. (2009), "Poziom wybranych motorycznych zdolności kondycyjnych u wysokokwalifikowanych młodych piłkarzy nożnych", *Teoretyczne i praktyczne aspekty nowoczesnej gry w piłkę nożną, Opole, S. 125–142.*
10. Khorkavyi, B., Gargula, L. (2016), "Szkolenie młodzieży na Ukrainie. Nowoczesna Piłka Nożna", *Teoria i Praktyka. Współczesne koncepcje szkolenia młodych piłkarzy nożnych, Opole, S. 70–86.*

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).16
УДК 796.011.3-057.875 : 613

*Кенцицька І. Л.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
Олефіренко І. О.,
спортсмен-інструктор штатної національної збірної команди України,
Міністерство молоді і спорту України
Хрипко І. В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ*

ЗМІНИ У СИСТЕМІ ТЕРМІНАЛЬНИХ ТА ІНСТРУМЕНТАЛЬНИХ ЦІННОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЮ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ

У статті визначено вплив занять оздоровчо-рекреаційної рухової активності на термінальні та інструментальні цінності студентів закладів вищої освіти. Використано такі методи дослідження: теоретичний аналіз фахової науково-методичної літератури вітчизняних та закордонних авторів, соціологічні, психодіагностичні, педагогічні методи дослідження методи математичної статистики. У дослідженнях брали участь 48 студентів (23 хлопці та 25 дівчат), які входили до складу експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп (по 24 особи). Програма оздоровчих занять студентів закладів вищої освіти передбачала використання різних засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності двічі на тиждень, тривалість заняття складала півтори години. У якості пріоритетних були обрані ті, які найбільш затребувані серед студентської молоді. У процесі дослідження нами було вивчено ієрархію термінальних та інструментальних цінностей студентів. Застосування розробленої програми посприяло усвідомленню студентами цінності категорії «здоров'я».

Ключові слова: студентська молодь, цінності, рухова активність, фізичне виховання.

Кенцицькая И. Л., Олифиренко И. А., Хрипко И. В. Изменения в системе терминальных и инструментальных ценностей студентов под влиянием занятий оздоровительно-рекреационной двигательной активностью. В статье определено влияние занятий оздоровительно-рекреационной двигательной активности на терминальные и инструментальные ценности студентов высших учебных заведений. Используются такие методы исследования: теоретический анализ специализированной научно-методической литературы отечественных и зарубежных авторов, социологические, психодиагностические, педагогические методы исследования, методы математической статистики. В исследованиях принимали участие 48 студентов (23 юношей и 25 девушек), которые входили в состав экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп (по 24 человека). Программа оздоровительных занятий студентов учреждений высшего образования предусматривала использование различных средств оздоровительно-рекреационной двигательной активности дважды в неделю, продолжительность занятия составляла полтора часа. В качестве приоритетных были выбраны те, которые наиболее востребованы среди

студенческой молодежи. В процессе исследования нами было изучено иерархию терминальных и инструментальных ценностей студентов. Применение разработанной программы способствовало осознанию студентами ценности категории «здоровье».

Ключевые слова: студенческая молодежь, ценности, двигательная активность, физическое воспитание.

Kensytska I. L., Olefirenko I.O., Khrypko I.V. Changes in the system of students' terminal and instrumental values under the influence of health and recreational physical activity. The article investigates the influence of health and recreational physical activity on terminal and instrumental values of higher education institutions students. The following research methods are used, including theoretical analysis of professional scientific and methodological resources by domestic and foreign authors, sociological, psychological and diagnostic, pedagogical research methods, methods of mathematical statistics. To determine the initial level of healthy lifestyle attitudes formation among students M. Rokych's method of "Value Orientations" has been used. The research has been conducted on the basis of Kyiv National Linguistic University, National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. The study has involved 48 students (23 boys and 25 girls), who were part of the experimental (EG) and control (CG) groups (total of 24 people). The program of health-improving classes for students of higher education institutions has presupposed the use of various means of health-improving and recreational physical activities twice a week. The duration of classes was one and a half hours. Those that are most in demand among student youth were chosen as priorities. Among the young men these were strength exercises, elements of sport games and recreational games. Among the girls they included health fitness exercises. We have confirmed the feasibility and necessity of using innovative means of physical activity and forms of extracurricular activities in development of such programs that significantly increase the motivation of young people to participate in such programs. In the course of the research we have studied the hierarchy of terminal and instrumental values among young men and women who studied in higher educational institutions. The application of the developed program contributed to the students' awareness of "health" category value. Among EG students such instrumental values as education (depth of knowledge, high general culture), self-control (restraint, self-discipline) and rationalism (ability to think wisely and logically, to make thoughtful, rational decisions) have transferred to the first place. The obtained results prove that there are positive changes in the system of students' terminal and instrumental values under the influence of health and recreational motor activity.

Key words: student youth, values, physical activity, physical education.

Постановка проблеми. Посилення уваги до проблем здоров'я студентської молоді зумовлено різким погіршенням показників фізичного стану підростаючого покоління, негативна динаміка якого спостерігається впродовж останніх років [3, 16]. Створення у закладі вищої освіти умов для впровадження здоров'язберігаючих технологій для покращання стану здоров'я студентів має брати свій початок із формування світогляду, мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичних вправ та чинників здорового способу життя [1, 4, 14, 17]. Позитивне ставлення до здоров'я передбачає усвідомлення особистістю того, що саме здоров'я є найважливішою цінністю для людини [10, 15]. Особа із ціннісним ставленням до здоров'я обирає таку стратегію поведінки і такий спосіб життя, які забезпечують збереження і зміцнення його здоров'я [7]. Тому важливою складовою є формування цінностей здоров'я та здорового способу життя студентської молоді [17, 18].

Аналіз літературних джерел. На важливості розробки даного наукового напрямку наголошують такі дослідники як О. В. Андреева [2], Г. П. Грибан [6], О. О. Єжова [7], У.М. Катерина [8], Т. Ю. Круцевич [11, 12] та інші. Не оминули увагою питання формування цінностей здорового способу життя і розробки зарубіжних авторів [12, 14]. Одним із шляхів формування виступає залучення молоді до оздоровчо-рекреаційної рухової активності [5, 19]. У педагогічній практиці процес збереження та зміцнення здоров'я студентів, формування цінності здорового способу життя та їхнього оздоровлення має фрагментарний, часто формальний характер, використовуються традиційні засоби виховання. Поза увагою науковців залишилося таке важливе питання, як формування цінностей здорового способу життя у студентської молоді в процесі фізичного виховання, що обумовлює актуальність та своєчасність дослідження. Дослідження виконано відповідно до Плану наукової роботи НУФВСУ на 2016–2020 рр. згідно з темою кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (номер держреєстрації 0116U001630).

Мета дослідження – дослідити вплив занять оздоровчо-рекреаційної рухової активності на термінальні та інструментальні цінності студентів закладів вищої освіти.

Методи та організація дослідження. Для вирішення завдань дослідження було використані такі наукові методи: теоретичний аналіз фахової науково-методичної літератури вітчизняних та закордонних авторів, соціологічні, психодіагностичні, педагогічні методи дослідження. Для визначення вихідного рівня сформованості установок до здорового способу життя у студентів використано методику М. Рокича «Ціннісні орієнтації», яка дозволяє досліджувати спрямованість особистості та визначити її ставлення до навколишнього світу, до інших людей, до себе самої, сприйняття світу, ключові мотиви вчинків [Шибка! Источник ссылки не найден.]. Експериментальна робота з формування цінностей здорового способу життя студентської молоді в процесі фізичного виховання здійснювалася у ході формувального педагогічного експерименту, тривалість якого становила один навчальний рік. Систематизація матеріалу і первинна математична обробка були виконані за допомогою таблиць Microsoft®Excel 2010. Дослідження проводилися на базах Київського національного лінгвістичного університету, Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. У дослідженнях брали участь 48 студентів (23 хлопці та 25 дівчат), які входили до складу експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп (по 24 особи). Оскільки у попередніх дослідженнях статистичної значущої різниці між цінностями у юнаків і дівчат не встановлено, здійснювалося загальна оцінка представників КГ і ЕГ.

Виклад основного матеріалу дослідження. Програма оздоровчих занять студентів закладів вищої освіти передбачала використання різних засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності двічі на тиждень, тривалість заняття складала півтори години. У якості пріоритетних були обрані ті, які найбільш затребувані серед студентської молоді за даними попереднього соціологічного опитування [9]. Серед юнаків – силові вправи, елементи спортивних ігор, рекреаційні ігри. Серед дівчат – оздоровчий фітнес. Нами підтверджено доцільність та необхідність використання інноваційних засобів рухової активності та форм організації позанавчальних занять при розробці подібних програм, що суттєво впливає на підвищення мотивації молоді до участі у таких програмах.

У процесі дослідження нами було вивчено ієрархію термінальних цінностей студентів до експерименту. Було встановлено, що у системі термінальних цінностей переважає бажання активного діяльного життя (13,94; 2,84), суспільне покликання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі) (12,75; 4,61) та розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків) (табл. 1).

Таблиця 1

Ієрархія термінальних цінностей студентів контрольної та експериментальної груп до експерименту, (КГ, n=24; ЕГ, n=24)

Термінальні цінності	Розподіл за рангами					
	Середній ранг, \bar{r}		Стандартне відхилення, s		Місце у рейтингу	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
активне діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя)	13,94	13,58	2,84	3,20	1	1
життєва мудрість (зрілість суджень та здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом)	10,46	9,08	4,41	4,88	8	10
здоров'я (фізичне і психічне)	4,25	4,83	4,86	3,27	18	18
цікава робота	9,54	9,54	4,50	4,05	10	8
краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві)	12,00	12,75	5,74	4,28	4	3
любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною)	5,29	9,17	3,89	6,51	17	9
матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів)	10,54	12,54	5,21	5,12	7	5
наявність хороших і вірних друзів	7,54	7,17	4,57	3,53	14	14
суспільне покликання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі)	12,75	12,71	4,61	3,95	2	4
пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток)	9,65	7,08	4,48	4,27	9	15
продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей)	8,54	10,00	4,87	4,40	13	7
розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення)	7,04	5,67	3,49	3,53	16	17
розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків)	12,63	13,29	3,94	3,37	3	2
свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках)	8,99	8,54	5,32	5,25	11	12
щасливе сімейне життя	7,29	6,75	3,96	5,12	15	16
щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому)	10,71	9,00	4,57	6,57	6	11
творчість (можливість творчої діяльності)	10,83	11,13	5,92	5,07	5	6
впевненість в собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів)	9,00	8,17	5,25	4,17	12	13

Подібна ситуація спостерігалася у студентів ЕГ: активне діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя) (12,63; 3,94) (13,58; 3,2), розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків) (13,29; 3,37), краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві) (12,75; 4,28). На превеликий жаль, така цінність як здоров'я у обох групах студентів знаходиться на останньому місці. Можливо це пов'язано з достатньо оптимістичним поглядом молоді на власне здоров'я. Порівняльний аналіз термінальних цінностей за рангами до педагогічного експерименту засвідчив відсутність достовірних розбіжностей.

Після педагогічного експерименту у студентів ЕГ, на відміну від учасників КГ, відбулися значні зміни. Застосування розробленої програми посприяло усвідомленню ними цінності категорії «здоров'я», яка з останньої позиції у рейтингу перемістилась на 3 місце (табл. 2).

Таблиця 2

Ієрархія термінальних цінностей студентів контрольної та експериментальної групи після експерименту, (КГ, n=24; ЕГ, n=24)

Термінальні цінності	Розподіл за рангами					
	Середній ранг, \bar{r}		Стандартне відхилення, s		Місце у рейтингу	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
активне діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя)	14,15	13,88	2,96	13,88	1	2
життєва мудрість (зрілість суджень та здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом)	10,88	11,33	4,74	11,33	6	6
здоров'я (фізичне і психічне)	7,38	13,33	3,53	13,33	14	3
цікава робота	9,71	7,54	3,98	7,54	9	14
краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві)	10,88	7,75	5,68	7,75	6	11
любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною)	5,92	8,88	3,75	8,88	17	10
матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів)	9,71	15,38	5,55	15,38	9	1
наявність хороших і вірних друзів	6,67	6,67	3,97	6,67	15	16
суспільне покликання (повага оточуючих, колективу, товаришів)	12,17	11,79	4,60	11,79	3	4
пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток)	8,15	6,96	4,83	6,96	13	15
продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей)	6,54	9,17	4,86	9,17	16	9
розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення)	4,46	7,58	4,79	7,58	18	12
розваги (присмне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків)	13,25	11,42	3,87	11,42	2	5
свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках)	9,29	6,13	4,80	6,13	11	17
щасливе сімейне життя	8,63	5,58	4,49	5,58	12	18
щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому)	11,46	7,58	3,68	7,58	4	12
творчість (можливість творчої діяльності)	11,42	10,83	5,87	10,83	5	7
впевненість в собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч)	10,38	9,21	5,79	9,21	8	8

Як бачимо, у студентів КГ цінність здоров'я залишилася на одному з останніх місць, а у учасників ЕГ цінності помітно перерозподілилися у бік дбайливого ставлення до власного здоров'я. Зазначимо, що якщо до початку експерименту розходжень між ставленням до здоров'я учасників КГ і ЕГ за критерієм Манна-Утні встановлено не було ($U = 238,5 > U_{кр} = 207$ для $n_1=24, n_2=24, p>0,05$), то наприкінці експерименту у студентів ЕГ ставлення до здоров'я було статистично значуще вищим, аніж у студентів КГ ($U = 73,5 < U_{кр} = 183$ для $n_1=24, n_2=24, p<0,01$).

Перевірка інструментальних цінностей показала аналогічні результати. Так, до експерименту погляди студентів на життєві цінності практично не відрізнялися в обох групах (табл. 3).

Таблиця 3

Ієрархія інструментальних цінностей студентів контрольної та експериментальної груп до експерименту, (КГ, n=24; ЕГ, n=24)

Інструментальні цінності	Розподіл за рангами					
	Середній ранг, \bar{r}		Стандартне відхилення, s		Місце у рейтингу	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах	13,67	12,42	2,87	3,40	1	3
вихованість (гарні манери)	8,58	9,21	5,54	4,23	12	11
високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання)	12,81	14,54	4,88	4,73	3	2
життєрадісність (почуття гумору)	7,96	9,71	6,41	5,81	15	10

старанність (дисциплінованість);	10,54	10,92	4,17	4,58	4	4
незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче)	8,38	4,79	5,11	4,60	14	18
непримиренність до недоліків у собі та інших	12,92	15,21	5,21	4,28	2	1
освіченість (широта знань, висока загальна культура)	6,21	7,13	4,47	4,09	18	15
відповідальність (почуття обов'язку, вміння тримати своє слово)	7,92	10,08	4,54	4,82	16	7
раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення)	8,50	7,19	5,10	5,81	13	14
самоконтроль (стриманість, самодисципліна)	9,42	10,08	5,39	5,65	9	7
сміливість у відстоюванні своєї думки, поглядів	9,71	5,71	5,28	4,72	8	17
тверда воля (уміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами)	9,04	8,54	4,96	4,38	10	12
терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки та омани)	10,15	10,00	4,42	3,95	5	9
широта поглядів (вміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички)	8,63	8,46	4,25	4,17	11	13
чесність (правдивість, щирість)	6,63	6,29	5,26	4,07	17	16
ефективність у справах (працелюбність, продуктивність в роботі)	10,04	10,56	4,42	2,70	6	5
чуйність (дбайливість)	9,92	10,17	4,82	4,42	7	6

До експерименту у студентів КГ на перших позиціях розташувалися такі інструментальні цінності як акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах (13,67; 2,87), непримиренність до недоліків у собі та інших (12,92; 5,21), високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання) (12,81; 4,88), що вказує на великі запити до життя. Проте така чеснота як освіченість (широта знань, висока загальна культура) (6,21; 4,47) на жаль розташувалася на останньому місці. У студентів розподіл першочергових цінностей виглядав так: непримиренність до недоліків у собі та інших (15,21; 4,28), високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання) (14,54; 4,73), а також акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах (12,42; 3,4). А широта поглядів (вміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички) та раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення) також посідають місця наприкінці рейтингу. На наш погляд, саме небажання розвиватися, низький рівень самокритики, недостатній рівень загальної культури і зумовлюють незначну цінність здоров'я у системі цінностей студентів ЗВО. Після експерименту на протигагу учасникам КГ у студентів ЕГ спостерігалися значні зрушення у системі інструментальних цінностей. Такі цінності як освіченість (широта знань, висока загальна культура), самоконтроль (стриманість, самодисципліна), а також раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення) значно піднялися у рейтингу.

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

У студентів на перші місця перемістилися такі цінності як освіченість (широта знань, висока загальна культура) (14,75; 4,32), самоконтроль (стриманість, самодисципліна) (13,29; 3,99) та раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення) (13,08; 4,32). За нашими переконаннями вважаємо, що позитивні зміни пов'язані із підвищенням рівня теоретичних знань студентів ЕГ та їх залученням до ведення здорового способу життя.

Таблиця 4

Ієрархія інструментальних цінностей студентів контрольної та експериментальної груп після експерименту, (КГ, n=24; ЕГ, n=24)

Інструментальні цінності	Розподіл за рангами					
	Середній ранг, \bar{r}		Стандартне відхилення, s		Місце у рейтингу	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах	13,96	12,42	2,84	3,40	1	4
вихованість (гарні манери)	8,92	9,21	5,30	4,23	11	8
високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання)	12,21	12,40	5,24	5,81	3	5
життєрадісність (почуття гумору)	7,94	8,83	6,41	5,83	15	12

старанність (дисциплінованість);	10,25	9,67	4,45	4,50	4	7
незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче)	8,67	4,67	4,99	4,32	13	18
непримиренність до недоліків у собі та інших	12,33	8,96	5,01	6,56	2	11
освіченість (широта знань, висока загальна культура)	7,08	14,75	5,40	2,90	17	1
відповідальність (почуття обов'язку, вміння тримати своє слово)	7,63	7,56	4,63	5,30	16	15
раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення)	8,54	13,08	5,12	4,32	14	3
самоконтроль (стриманість, самодисципліна)	9,79	13,29	5,57	3,99	8	2
сміливість у відстоюванні своєї думки, поглядів	9,29	5,00	5,07	3,61	9	17
тверда воля (уміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами)	9,25	8,04	5,18	4,41	10	14
терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки та омани)	9,90	9,08	4,04	4,15	7	9
широта поглядів (вміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички)	8,75	8,50	4,41	4,17	12	13
чесність (правдивість, щирість)	6,63	6,33	5,40	4,07	18	16
ефективність у справах (працелюбність, продуктивність в роботі)	9,92	9,02	4,33	3,58	6	10
чуйність (дбайливість)	9,96	10,19	4,78	4,42	5	4

Дослідження дозволило встановити, що до початку експерименту розходжень між поглядами на освіченість (широту знань, високу загальну культуру) учасників КГ і ЕГ за критерієм Манна-Утні встановлено не було ($U = 220 > U_{кр} = 207$ для $n_1=24, n_2=24, p>0,05$), наприкінці експерименту у студентів ЕГ дана цінність стала статистично значуще вищою у ієрархії інструментальних цінностей, аніж у студентів КГ ($U = 76,5 < U_{кр} = 207$ для $n_1=24, n_2=24, p<0,01$). Більше того, відбулися достовірні зміни в усвідомленні необхідності тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення ($U = 137 < U_{кр} = 183$ для $n_1=24, n_2=24, p<0,01$) та змінився погляд на самоконтроль ($U = 192 < U_{кр} = 207$ для $n_1=24, n_2=24, p<0,05$), в той час, як на початку експерименту таких розходжень не спостерігалось ($U = 247 > U_{кр} = 207$ для $n_1=24, n_2=24, p>0,05$) та ($U = 282 > U_{кр} = 207$ для $n_1=24, n_2=24, p>0,05$) відповідно.

Висновки. У процесі дослідження нами було вивчено ієрархію термінальних та інструментальних цінностей юнаків та дівчат, які навчалися у закладах вищої освіти. Застосування розробленої програми посприяло усвідомленню студентами експериментальної групи цінності категорії «здоров'я», а також перемістилися у рейтингу такі інструментальні цінності як освіченість (широта знань, висока загальна культура), самоконтроль (стриманість, самодисципліна) та раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення). У студентів контрольної групи, які займалися за традиційною програмою фізичного виховання достовірних змін у системі ціннісних орієнтацій не відбулося. Отримані результати доводять, що у системі термінальних та інструментальних цінностей студентів під впливом занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю відбуваються позитивні зміни.

Перспективи подальших досліджень полягають у обґрунтуванні та розробленні підходів до формування цінностей здорового способу життя в учнівської та студентської молоді в процесі дозвілєвої діяльності.

Література

1. Андреева ЕВ, Садовский АА. Система ценностных ориентаций как основа формирования рекреационной культуры студентов. Теория и методика физической культуры. 2015;(2):51-9.
2. Андреева ОВ. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015;(1):4-9.
3. Андреева О, Кенсницька І. Лімітуючі та стимулюючі чинники формування цінностей здорового способу життя студентів. Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. 2017;(26):37-42.
4. Андреева О. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014;3(106): 25-31.
5. Благій ОЛ, Андреева ОВ. Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді. Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму. Матеріали 3-ої міжнар. наук. практ. конф.; 2011. Запоріжжя: КПУ; 2011; с. 27-8.
6. Грибан ГП, Опанасюк ФГ, Сметанникова ТВ, Пилипчук ПБ. Сучасні педагогічні технології збереження здоров'я студентської молоді як складова фізичного виховання. Materials of 12 research and practice conference Trends of Modern Science. 2016; 24-7.
7. Єжова ОО. Формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів професійно-технічних навчальних закладів : монографія. – Суми : Вид-во "МакДен", 2011. – 412 с

8. Катерина УМ, Андрєєва ОВ. Соціально-педагогічні передумови впровадження навчально-оздоровчих комплексів в процес фізичного виховання студентів. Молодіжний науковий вісник. 2014;(14):18-22.
9. Кенсичка І, Пальчук М. Особливості мотивації студентів ЗВО до занять фізичною культурою і спортом. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2015;10(65)15: 72-5.
10. Кенсичка І. Модель формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017;(4):69-76.
11. Круцевич Т, Андрєєва О. Теоретичні основи дослідження фізичної рекреації як наукова проблема. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013;(1):5-13.
12. Круцевич ТЮ, Андрєєва ОВ, Благий ОЛ. Рекреативні заняття як чинник формування дозвільної культури. Спортивний вісник Придніпров'я. 2008;(1): 3-8.
13. Mosonyi A, Könyves E, Fodor I, Müller A. Leisure activities and travel habits of college students in the light of a survey [Интернет]. Applied studies in agribusiness and commerce. Available from: <http://apstract.net/index.php/2015/09/28/leisure-activities-and-travel-habits-of-college-students-in-the-light-of-a-survey/>
14. Biktagirova GF. Formation of university students' healthy lifestyle. International journal of environmental and science education. 2016;(11)6:1159-66.
15. Hakman A, Andrieieva O, Bezverkhnia H, Moskalenko N, Tsybul'ska V, Osadchenko T, Savchuk S, Myrkovalchuk V, Filak Y. Dynamics of the physical fitness and circumference sizes of body parts as a motivation for self-improvement and self-control in students. Journal of physical education and sport. 2020;20(1)15:116-22.
16. Hakman A, Andrieieva O, Kashuba V, Nakonechnyi I, Cherednichenko S, Khrypko I, Tomilina Y, Filak F, Moldovan A. Characteristics of biogeometric profile of posture and quality of life of students during the process of physical education. Journal of physical education and sport. 2020;20(1)10:79-85.
17. Imas YV, Dutchak MV, Andrieieva OV, Kashuba VO, Kensytska IL, Sadovskiy OO. Modern approaches to the problem of values' formation of students' healthy lifestyle in the course of physical training. Physical education of students. 2018;22(4):182-9. DOI:10.15561/20755279.2018.0403
18. Kashuba V, Kolos M, Rudnytskyi O, Yaremenko V, Shandrygos V, Dudko M, Andrieieva O. Modern approaches to improving body constitution of female students within physical education classes. Journal of physical education and sport. 2017;17(4):2472-6. DOI: 10.7752/jpes.2017.04277
19. Khrypko IV, Kyrychenko VM. The main areas of maintenance and enhancing the health of school students and higher education students. Collection of scient. works "Integration issues of modern technologies aimed at human health". 2017;(1):47-50.
20. Rokeach Milton The Nature of Human Values. New York: The Free Press, 1973;70(3):965-6. Available from: <https://www.cambridge.org/core/journals/american-political-science-review/article/nature-of-human-values-by-milton-rokeach-new-york-the-free-press-1973-pp-438-1395/6B4C53A7BA178CB3DE3197BA08B5E383>.

References

1. Andreeva, E.V., Sadovskiy, A.A. (2015). Systema tsennostnykh oryentatsiy kak osnova formirovaniya rekreatsionnoy kultury studentov. *Teoriya i metodyka fizycheskoy kultury*. (2)51-9.
2. Andreeva, O.V. (2015). Rozrobka ta vprovadzhennya tehnologiyi proektuvannya aktivnoyi rekreatsionnoyi dlyalnosti rlnznh grup naseleण्या. *Sportivnyy vlsnik Pridniprova*. (1):4-9.
3. Andreeva, O., Kensitska, I. (2017). Lmltuyuchl ta stimulyuyuchl chinniki formuvannya tsinnostey zdorovogo sposobu zhittya studentiv. *Molodzhniy naukoviy vlsnik ShldnoEvrop. nats. un-tu Im. Lesl UkraYinki*. (26):37-42.
4. Andreeva, O. (2014). Sotsialno-psihologichnl chinniki, scho determlnuyut rekreatsionno-ozdorovchuu aktivnlst oslb rlnznoyu vlku. *Teoriya i metodyka flzichnogo viovannya i sportu*. 3(106): 25-31.
5. Blagly, O.L., Andreeva, O.V. (2011) Ruhova aktivnlst yak faktor formuvannya zdorovogo sposobu zhittya uchnlvskoYi molodl. *Aktualnl problemi flzichnogo viovannya, reabllltatsiyi, sportu ta turizmu. Materlali 3-oYi mlzhnar. nauk. prakt. konf. Zaporlzhzhya*. 27-8.
6. Griban, G.P., Opanasyuk, F.G., Smetannikova, T.V., Pilipchuk, P.B. (2016). Suchasnl pedagoglchnl tehnologiyi zberezhennya zdorov'ya studentskoYi molodl yak skladova flzichnogo viovannya. *Materials of 12 research and practice conference Trends of Modern Science*. 24-7.
7. Ezhova, O.O. (2011) Formuvannya tslnnlstnogo stavlennya do zdorov'ya v uchnlv profeslno-tehnlchnih navchalnih zakladlv: monograflya. *Sumi : Vid-vo "MakDen"*. 412 s.
8. Katerina, U.M, Andreeva, O.V. (2014). Sotsialno-pedagoglchnl peredumovi vprovadzhennya navchalno-ozdorovchih komplekslv v protses flzichnogo viovannya studentlv. *Molodzhniy naukoviy vlsnik*. (14):18-22.
9. Kensitska, I., Palchuk, M. (2015). Osoblivosti motivatsiyi studentiv ZVO do zanyat flzichnoyu kulturoyu i sportom. *Naukoviy chasopis NPU imeni M.P. Dragomanova*. 10(65)15: 72-5.
10. Kensitska, I. (2017) Model formuvannya tslnnlstey zdorovogo sposobu zhittya studentlv u protsesl flzichnogo viovannya. *Teoriya i metodyka flzichnogo viovannya i sportu*. (4):69-76.
11. Krutsevich, T., Andreeva, O. (2013). Teoretichnl osnovi doslldzhennya fizichnoyi rekreatsionnoyi yak naukova problema. *Sportivnyy visnik Pridniprova*. (1):5-13.
12. Krutsevich, T., Andreeva, O.V., Blagiy, O.L. (2008). Rekreativnl zanyattya yak chinnik formuvannya dozvlnoyi kulturi. *Sportivnyy visnik Pridniprova*. (1): 3-8.

13. Mosonyi, A., Könyves, E., Fodor, I., Müller, A. Leisure activities and travel habits of college students in the light of a survey [Інтернет]. Applied studies in agribusiness and commerce. Available from: <http://apstract.net/index.php/2015/09/28/leisure-activities-and-travel-habits-of-college-students-in-the-light-of-a-survey/>
14. Biktagirova, G.F. Formation of university students' healthy lifestyle. (2016) *International journal of environmental and science education*. (11)6:1159-66.
15. Hakman, A., Andrieieva, O., Bezverkhnia, H., Moskalenko, N., Tsybul'ska, V., Osadchenko, T., Savchuk, S., Myrkovalchuk, V., Filak, Y. (2020). Dynamics of the physical fitness and circumference sizes of body parts as a motivation for self-improvement and self-control in students. *Journal of physical education and sport*. 20(1)15:116-22.
16. Hakman, A., Andrieieva, O., Kashuba, V., Nakonechnyi, I., Cherednichenko, S., Khrypko, I., Tomilina, Y., Filak, F., Moldovan, A. (2020). Characteristics of biogeometric profile of posture and quality of life of students during the process of physical education. *Journal of physical education and sport*. 20(1)10:79-85.
17. Imas, Y.V., Dutchak, M.V., Andrieieva, O.V., Kashuba, V.O., Kensytska, I.L., Sadovskiy, O.O. (2018) Modern approaches to the problem of values' formation of students' healthy lifestyle in the course of physical training. *Physical education of students*. 22(4):182-9. DOI:10.15561/20755279.2018.0403
18. Kashuba, V., Kolos, M., Rudnytskyi, O., Yaremenko, V., Shandrygos, V., Dudko, M., Andrieieva, O. (2017). Modern approaches to improving body constitution of female students within physical education classes. *Journal of physical education and sport*. 17(4):2472-6. DOI: 10.7752/jpes.2017.04277
19. Khrypko, I.V., Kyrychenko, V.M. (2017). The main areas of maintenance and enhancing the health of school students and higher education students. *Collection of scient. works "Integration issues of modern technologies aimed at human health"*. (1):47-50.
20. Rokeach, M. (1973). The Nature of Human Values. *New York: The Free Press*. 70(3):965-6. Available from: <https://www.cambridge.org/core/journals/american-political-science-review/article/nature-of-human-values-by-milton-rokeach-new-york-the-free-press-1973-pp-438-1395/6B4C53A7BA178CB3DE3197BA08B5E383>.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).17

УДК 37.018.1.015.3:796.011.3-053.4

Кольцова Н.І.
старший викладач кафедри фізичного виховання,
Рівненський державний гуманітарний університет, м. Рівне
Ужеліна О.М.
старший викладач кафедри фізичного виховання,
Рівненський державний гуманітарний університет, м. Рівне
Полюхович Л.І.
старший викладач кафедри фізичного виховання,
Рівненський державний гуманітарний університет, м. Рівне
Красушина Т.М.
викладач кафедри фізичного виховання,
Рівненський державний гуманітарний університет, м. Рівне

ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ МЕТОДІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СИСТЕМУ ВИХОВАННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ В УМОВАХ СІМ'Ї

У статті розглядаються проблеми впровадження здоров'язбережувальних методів фізичної культури в систему виховання дошкільників в умовах сім'ї. Визначено теоретичні та емпіричні методи наукового дослідження: аналіз медико-біологічної, психолого-педагогічної, методичної літератури з впровадження здоров'язбережувальних методів фізичної культури в систему виховання дошкільників в умовах сім'ї. Досліджено, що здоров'язбережувальні методи – це: умови навчання дитини в дошкільному навчальному закладі (відсутність стресу, адекватність вимог і методик навчання та виховання); раціональна організація навчально-виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей і гігієнічних вимог); відповідність навчального та фізичного навантаження віковим можливостям дитини; необхідний, достатній і раціонально організований руховий режим.

Доведено, що для досягнення цілей здоров'язбережувальних методів фізичної культури необхідно визначити основні засоби навчання: засоби рухової спрямованості, оздоровчі сили природи; гігієнічні. Їх комплексне використання дає змогу вирішувати завдання педагогіки оздоровлення.

Ключові слова: здоров'язбережувальні методи, фізична культура, дошкільники, вікові зміни.

Кольцова Н.И., Ужеліна О.Н., Полюхович Л.И., Красушина Т.Н. Внедрение здоровьесохраняющих методов физической культуры в систему воспитания дошкольников в условиях семьи. В статье рассматриваются проблемы внедрения здоровьесохраняющих методов физической культуры в систему воспитания дошкольников в условиях семьи. Определены теоретические и эмпирические методы научного исследования: анализ медико-биологической, психолого-педагогической, методической литературы по внедрению здоровьесохраняющих методов физической культуры в систему воспитания дошкольников в условиях семьи. Доказано, что здоровьесохраняющие