

3. Masol, V. V. (2021). Pedagogichni umovy vykhovannia rishuchosti starshoklasnykiv u protsesi zaniat fizychnoiu kulturoiu. *Teoretyko-metodychni problemy vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi*, 25(1.), 259–269. <https://doi.org/10.32405/2308-3778-2021-25-1-259-269>

4. Mykhailenko V.M., Martynov Yu.O., Soha S.M. (2024). Vykhovannia moralno-volovykh yakosteï u zdobuvachiv vyshchoi osvity zasobamy i metodamy fizychnoho vykhovannia // *Fizyчне vykhovannia v konteksti suchasnoi osvity: tezy dopovidei XIX Mizhnarodnoi naukovo-metodychnoi konferentsii. Natsionalnyi aviatsiinyi universytet. Kyiv*, S. 54 - 57.

5. Pedorych, A., Lutsenko, V., & Pihul, D. (2024). Vykhovannia moralno-volovykh yakosteï v studentskoi molodi u protsesi osvitnoho protsesu. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*, (4(177)), 118-122. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).24](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).24)

6. Sokol, O. V. (2023). Formuvannia moralno-volovykh yakosteï studentiv zakladiv vyshchoi osvity // *Humanit. visn. NUK. Mykolaiv : Ilion*, Vyr. 15. S. 19–21.

7. Iurchuk, S. M. (2008). Formuvannia moralno-volovykh yakosteï studentiv. *Visnyk Cherkaskoho universytetu. Serii Pedagogichni nauky* (№ 129). 2008, s. 157-159.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).24](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).24)

Марченко О. Ю.

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор  
Національний університет фізичного виховання і спорту України м. Київ

<https://orcid.org/0009-0007-1959-0986>

Ростов Олег Юрійович

аспірант

Національний університет фізичного виховання і спорту України м. Київ

<https://orcid.org/0009-006-7776-366>

### ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ШКОЛЯРІВ

**Анотація.** У статті подано результати дослідження ціннісних орієнтацій учнів старших класів. Були застосовані такі методи та методики: теоретичний аналіз фахової науково-методичної літератури українських та зарубіжних авторів, анкетування, модифікована методика вивчення ціннісних орієнтацій М. Рокича, методи математичної статистики. Встановлено, що рівень диференціації цінностей у підлітків варіює від чіткої структури до відсутності такої. Було виділено три групи респондентів, що відрізняються за діапазоном використаних оцінок для характеристики значущості різних цінностей. Згідно з отриманими результатами дослідження, юнаки та дівчата високо цінують вихованість, життєрадісність, ефективність у справах, сміливість, чесність та відповідальність. Виявлено низьку позицію здоров'я в ієрархії цінностей дівчат (8 місце за рейтингом), у юнаків здоров'я входить до числа пріоритетних цінностей (2 місце за рейтингом). За результатами опитування 43,9 % респондентів визначили ЗСЖ як перелік заходів, спрямованих на збереження здоров'я, 32,7 % вважають ЗСЖ індивідуальною системою поведінки, 31,3 % надає повне та адекватне визначення ЗСЖ.

**Ключові слова:** цінності, ціннісні орієнтації, індивідуальна фізична культура, здоровий спосіб життя, старшокласники, фізичне виховання.

**Marchenko O., Rostov O. Value orientations as a factor of the formation of individual physical education of school students.** The article presents the results of the study of value orientations of high school students. The following methods and techniques were used: theoretical analysis of professional scientific and methodological literature by Ukrainian and foreign authors, questionnaires, modified methodology for studying value orientations by M. Rokic, methods of mathematical statistics. It was found that the level of differentiation of values in adolescents varies from a clear structure to the absence of one. Three groups of respondents were identified, which differ in the range of estimates used to characterize the importance of different values. According to the study, young men and women highly value manners, cheerfulness, efficiency in business, courage, honesty, and responsibility. The survey revealed a low position of health in the hierarchy of girls' values (8th place in the ranking), while boys' health is among their priority values (2nd place in the ranking). According to the survey, 43.9% of respondents defined healthy lifestyles as a list of measures aimed at maintaining health, 32.7% consider healthy lifestyles to be an individual behavioral system, and 31.3% provide a complete and adequate definition of healthy lifestyles.

**Keywords:** values, value orientations, individual physical education, healthy lifestyle, high school students, physical education

**Постановка проблеми.** Сучасні тенденції у розвитку освіти, зокрема фізичного виховання, вимагають від нас нового погляду на формування цінностей індивідуальної фізичної культури у школярів. Реформи в освіті, що відбулися в Україні останніми роками, зокрема запровадження Концепції нової української школи, створили нові можливості для розвитку фізичного виховання. Водночас, аналіз наукової літератури свідчить про те, що проблема формування цінностей фізичної культури особистості часто розглядається фрагментарно, як окремих аспект життя людини.

Науковці відзначають зниження рівня фізичної активності серед молоді, що призводить до зростання захворюваності та погіршення якості життя [6; 13; 15]. Індивідуальна фізична культура є невід'ємною складовою гармонійного розвитку особистості, сприяючи формуванню таких важливих якостей, як самодисципліна,

відповідальність, цілеспрямованість та впевненість у собі [11; 14]. Формування цінностей індивідуальної фізичної культури в шкільному віці є одним із ключових факторів профілактики захворювань та забезпечення здорового способу життя в дорослому віці [8, 10].

Ціннісні орієнтації відіграють визначальну роль у формуванні особистості, впливаючи на її поведінку, сприйняття світу та вибір життєвих шляхів. Дослідження в галузі психології підтверджують, що система цінностей є своєрідним компасом, який спрямовує людину в її життєвому шляху. Особливо важливо розуміти ціннісні орієнтації підлітків, оскільки вони безпосередньо впливають на їхню успішність у навчанні та визначають їхні майбутні перспективи (за даними дослідження [8; 10; 11]).

Підлітковий вік – це період активного формування ціннісних орієнтацій. Саме в цей час молоді люди починають усвідомлювати свої життєві пріоритети, які значною мірою визначають їхні дії, рішення та поведінку [4; 11]. Цінності, що формуються в підлітковому віці, стають своєрідним компасом, який направляє індивіда на життєвому шляху.

Вчені зауважують, що формування індивідуальної фізичної культури – це тривалий і багатограний процес, який залежить від багатьох факторів, зокрема від виду діяльності, мотивації, ціннісних орієнтацій та соціального середовища [3; 11]. Для формування індивідуальної фізичної культури необхідно створювати умови, які б стимулювали активність людини, сприяли формуванню позитивних мотивів та ціннісних орієнтацій.

**Аналіз літературних джерел.** Аналіз сучасних досліджень у сфері фізичної культури і спорту виявляє тенденцію до вузького трактування цього поняття, зведення його до культури "тілесності". Так, І. Ібрагімов акцентує увагу на важливості фізичного аспекту, проте зводить фізичну культуру до турботи про здоров'я тіла, ігноруючи її духовний компонент [11]. Такий підхід суперечить традиційному розумінню культури як комплексного явища, що охоплює тілесні, душевні та духовні аспекти людського буття. Зведення фізичної культури до фізичного аспекту позбавляє її глибинного змісту та обмежує її роль у формуванні особистості. Професор Томенко О. М. пояснює таку ситуацію подвійним статусом фізичної культури в освітньому процесі: з одного боку, вона є навчальним предметом, а з іншого – засобом формування особистості. Такий розподіл ролей призводить до фрагментації фізичної культури та обмеження її впливу на розвиток особистості [15].

Професор Круцевич Т. Ю. пропонує більш широкий погляд на фізичну культуру, підкреслюючи її духовний аспект. Вона вважає, що фізична культура – це не лише робота з тілом, а й робота з духом, формування цінностей та світогляду [7; 8; 9].

Деякі дослідники, зокрема Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю., Маєвський М. І. [7; 9; 10] звертають увагу на те, що сучасні уявлення про цінності фізичної культури часто зводяться до акценту на ефективності діяльності людини та засобах досягнення цілей [11]. Хоча прагнення до результатів є важливим, такий підхід не враховує в повній мірі глибинних аспектів фізичної культури, таких як духовність, морально-етичні цінності та фізкультурна освіченість. Інші дослідження, зокрема роботи Андрєєвої О. В. [2] підкреслюють значущість суб'єктивних факторів, таких як мотиви, потреби, інтереси та цінності, у формуванні фізичної культури особистості. Ці фактори визначають не лише те, якими видами рухової активності займатиметься людина, а й які цінності вона при цьому засвоюватиме.

Таким чином, цінності фізичної культури відіграють важливу роль у формуванні особистості. Вони не обмежуються лише прагненням до фізичної досконалості, а охоплюють широкий спектр аспектів людського буття. Для ефективного формування цих цінностей необхідно створити відповідні умови та забезпечити високий статус фізичного виховання в суспільстві. Ціннісні орієнтації виражають ставлення особистості до фізичної культури та формуються через засвоєння соціального досвіду. Вони впливають на переконання, ідеали, інтереси і користь вибору життєвих цілей та засобів їх досягнення [1].

Психологи довели, що онтогенез ціннісних орієнтацій індивіда є складним і тривалим процесом, який розпочинається з моменту народження та тісно пов'язаний з процесом соціалізації. Соціокультурне середовище виступає детермінантним фактором формування та трансформації ціннісних систем особистості [4; 7; 11].

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю формування у школярів цінностей індивідуальної фізичної культури як основи здорового способу життя, особистісного розвитку та соціальної адаптації. Недостатня вивченість даного питання в сучасній педагогіці вимагає проведення системного дослідження для розробки ефективних методів та програм фізичного виховання.

Отже, на основі аналізу зазначених досліджень можна зробити висновок, що вивчення ієрархії ціннісних орієнтацій молоді, зокрема цінностей у сфері фізичної культури, є необхідним елементом для ефективного формування їхньої індивідуальної фізичної культури.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Проблематика роботи відповідає плану НДР кафедри ТМФВ НУФВСУ у галузі фізичної культури і спорту за темою 3.3 «Удосконалення системи педагогічного контролю фізичної підготовленості дітей, підлітків і молоді в закладах освіти» на 2021-2025 рр.

**Мета статті:** дослідження ціннісних орієнтацій учнів старших класів з метою визначення їхнього впливу на формування індивідуальної фізичної культури.

**Матеріали та методи дослідження:** У науковому експерименті прийняли участь учні 10-11 класів ЗСО 1-3 ступеню № 25 м. Києва у кількості 133 особи (53 юнака та 80 дівчат). Процедура наукових досліджень проводилася відповідно до етичних стандартів відповідального комітету з прав людини. Відповідального комітету з прав людини. Достовірність різниці між окремими результатами враховувалась на рівні надійності  $p < 0,05$  до  $p < 0,01$ , що свідчить про можливість їх врахування при розробці практичних рекомендацій, а також для подальших інтерпретацій.

Для розв'язання поставлених завдань використовувався комплекс наступних методів.

- теоретичний аналіз, узагальнення даних науково-методичної літератури;
- анкетування;
- модифікована методика вивчення ціннісних орієнтацій М.Рокича;

- методи математичної статистики (математично-статистична обробка фактичного матеріалу проводилась з метою інтерпретації результатів педагогічного експерименту. Загальноприйняті методи математичної статистики з розрахунком середніх арифметичних величин ( $\bar{x}$ ), середнього квадратичного відхилення ( $S$ ), розраховувався коефіцієнт кореляції рангів Спірмена; усі розрахунки виконувалися в програмі SPSS 17.0; всі дані оброблялись на персональному комп'ютері з використанням пакету стандартних програм (Excel – 2007; Statistica – 10.0).

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Низька мотивація студентів до фізичної активності, попри усвідомлення ними важливості фізичного виховання для розвитку загальної культури особистості, вказує на необхідність детальнішого аналізу їхніх уявлень про цінності у сфері фізичної культури.

У психології цінності особистості розглядаються як вираз її потреби — внутрішньої рухової активності, яка сприятливих умов може стати основою для формування стійких мотивів поведінки [4, 6, 11].

Для оцінки ціннісних орієнтацій учнів ми використали адаптовану версію методики М. Рокича [11], яка дозволила врахувати особливості підліткової психології. Аналіз результатів тестування виявив значні індивідуальні відмінності у здатності учнів диференціювати запропоновані цінності. Було виділено три групи респондентів:

- I група з високим рівнем диференціації: учні цієї групи демонстрували чітко сформовану структуру цінностей, використовуючи широкий діапазон оцінок (5-бальна шкала) для відображення різного ступеня значущості різних цінностей.
- II група з низьким рівнем диференціації: учні цієї групи лише починали формувати свою ціннісну систему, використовуючи обмежений діапазон оцінок (3-4 бали).
- III група без вираженої диференціації: учні цієї групи не змогли чітко диференціювати цінності, використовуючи переважно одну-дві оцінки.

Аналіз результатів показав, що рівень диференціації цінностей у підлітків варіює від чіткої структури до відсутності такої. Було виділено три групи респондентів, що відрізняються за діапазоном використаних оцінок для характеристики значущості різних цінностей (табл.1)

Таблиця 1

**Розподіл школярів в залежності від ступеню диференціації термінальних цінностей,  
 (n = 133),%**

Групи за ступенем диференціації цінностей	Термінальні цінності				Інструментальні цінності			
	Юнаки n=53		Дівчата n=80		Юнаки n=53		Дівчата n=80	
	n	%	n	%	n	%	n	%
I	21	32,81	23	27,4	20	31,25	31	36,9
II	30	46,88	36	42,9	35	54,69	40	47,6
III	13	20,31	25	29,8	9	14,06	13	15,5

За результатами дослідження виявлено, що більшість учнів (близько 50%) мають середній рівень диференціації цінностей (Група II). Це може свідчити про те, що процес формування цінностей є тривалим і індивідуальним для кожного підлітка. Юнаки частіше мають середній рівень диференціації термінальних цінностей, ніж дівчата. Дівчата демонструють більш чітке розуміння і ранжування інструментальних цінностей, ніж хлопці того ж віку, що засвідчує про більш розвинену рефлексію та планування у дівчат щодо досягнення своїх цілей. Старшокласники-юнаки частіше мають середній рівень диференціації інструментальних цінностей, ніж дівчата. Це може свідчити про те, що у юнаків процес формування інструментальних цінностей відбувається більш поступово.

Для дослідження структури цінностей, старшокласники ранжували 16 термінальних та 16 інструментальних цінностей за ступенем їх важливості. Результати показали, що найбільш пріоритетними для старшокласників є цінності, пов'язані з саморозвитком, матеріальним забезпеченням та соціальним визнанням.

Таблиця 2

**Загальний рейтинг термінальних ціннісних орієнтацій старшокласників, (n =133)**

№	Назва цінностей	Юнаки, n = 53		Дівчата, n = 80	
		Рейтинг	Бал	Рейтинг	Бал
1	Самостійність як незалежність суджень та оцінок	3	4,09	12	4,16
2	Упевненість у собі (свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів)	6	4,29	5	4,52
3	Матеріальна забезпеченість (відсутність матеріальних труднощів у житті)	15	3,90	16	3,78
4	Здоров'я (фізичне та психічне)	2	4,60	8	4,22
	Задоволення (життя, сповнене задоволень, приємне дозвілля, багато розваг)	8	4,17	6	4,29
6	Цікава робота	7	4,18	3	4,58

7	Кохання (духовна та фізична близькість з коханою людиною)	5	4,40	4	4,56
8	Свобода як незалежність у вчинках та діях	12	3,99	13	4,04
9	Краса (переживання прекрасного в природі та мистецтві)	13	3,96	6	4,29
10	Хороші та вірні друзі	3	4,58	2	4,762
11	Пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, інтелектуальний розвиток)	10	4,06	9	4,21
12	Щасливе сімейне життя	9	4,65	1	4,76
13	Творчість (можливість творчої діяльності)	16	3,67	15	3,88
14	Суспільне визнання (повага соціального оточення, колективу, товаришів)	10	4,06	11	4,18
15	Активне, діяльне життя	4	4,45	10	4,20
16	Рівність (братство, рівні можливості для всіх)	14	3,91	14	3,99

Результати дослідження ціннісних орієнтацій учнів старших класів дозволило виявити ряд цікавих тенденцій. Очевидно, що матеріальний добробут та особиста свобода займають домінуюче місце в системі їхніх цінностей. Як юнаки, так і дівчата віддають перевагу матеріально забезпеченому життю, бажаючи мати фінансову стабільність і можливість задовольняти свої потреби. Цікаво, що поряд із прагненням до матеріального забезпечення, сташокласниці виявляють потребу в емоційній насиченості життя та розвагах. Також важливим для них є щасливе сімейне життя. Дівчата високо цінують свою незалежність у прийнятті рішень та діях. Це свідчить про розвиток індивідуалістичних цінностей та прагнення до самореалізації.

Одним із тривожних результатів дослідження є низька позиція здоров'я в ієрархії цінностей дівчат (8 місце за рейтингом). У юнаків здоров'я входить до числа пріоритетних цінностей (2 місце за рейтингом).

Таблиця 3

**Загальний рейтинг інструментальних ціннісних орієнтацій старшокласників, (n = 133)**

№	Назва цінностей	Юнаки, n =53		Дівчата, n = 80	
		Рейтинг	Бал	Рейтинг	Бал
1	Високі запити (високі домагання)	1	5,15	16	3,03
2	Чуйність (турботливість)	13	4,02	2	4,54
3	Вихованість (хороші манери, ввічливість)	4	4,36	1	4,56
4	Життєрадісність (почуття гумору)	2	4,58	8	4,25
5	Ефективність у справах	6	4,32	7	4,28
6	Сміливість у відстоюванні думки, своїх поглядів	9	4,23	6	4,33
7	Старанність (дисциплінованість)	10	4,12	14	4,03
8	Непримиренність до недоліків у собі та в інших	15	3,22	9	4,21
9	Широта поглядів)	11	4,06	10	4,24
10	Чесність (правдивість, щирість)	2	4,47	4	4,49
11	Освіченість	12	4,05	8	4,25
12	Самоконтроль (стриманість, самодисципліна)	8	4,33	10	4,24
13	Терпимість (до поглядів та думок інших людей)	14	3,96	13	4,22
14	Тверда воля (вміння настояти на своєму, не відступати перед труднощами)	3	4,52	12	4,23
15	Раціоналізм (уміння розсудливо та логічно мислити, приймати зважені рішення)	5	4,44	10	4,21
16	Відповідальність	7	4,41	3	4,50

Згідно з отриманими результатами дослідження, юнаки та дівчата демонструють як спільні, так і відмінні ціннісні орієнтації. Обидві групи високо цінують вихованість, життєрадісність, ефективність у справах, сміливість, чесність та відповідальність. Це свідчить про загальні тенденції в сучасній молодіжній культурі, такі як прагнення до успіху, соціальної адаптації та позитивного іміджу. Юнаки частіше ставлять перед собою високі цілі та мають амбітні плани на майбутнє. Для

дівчат більш характерним є прагнення до гармонії та балансу в житті. Дівчата демонструють більшу чуйність та турботливість по відношенню до інших людей. Юнаки дещо відстають від дівчат у таких якостях, як самоконтроль та дисциплінованість, натомість частіше орієнтуються на раціональність та логіку у прийнятті рішень.

Таким чином, дослідження ціннісних орієнтацій старшокласників виявило низку важливих тенденцій, що стосуються їхніх пріоритетів. Юнаки та дівчата демонструють як спільні, так і специфічні цінні акценти. Серед загальних переваг - досягнення успіху, соціальної адаптації, позитивного іміджу та самореалізації. Водночас, статеві відмінності проявляються в орієнтаціях: юнаки частіше дають перевагу досягненням, кар'єрі та незалежності, тоді як дівчата більш зосереджені на гармонії у стосунках та соціалізацію.

Отримані результати становлять основу для подальших досліджень щодо формування ціннісних орієнтацій підлітків у контексті здорового способу життя. Таким чином, вони відкривають можливості для аналізу впливу фізичної культури на ставлення старшокласників до здорового способу життя, фізичних вправ та спорту. Цінності, які починають приймати старшокласники, формують їхню індивідуальну фізичну культуру, а також потребують детального вивчення для розробки ефективних програм фізичного виховання.

Для визначення ціннісних якостей, які школярі пов'язують із поняттями фізичної культури, було поставлено запитання: «Кого ви вважаєте фізично культурною людиною?». На основі отриманих відповідей та аналізу якісних характеристик індивідуальної фізичної культури школярів розроблено моделі ціннісних орієнтирів індивідуальної фізичної культури юнаків і дівчат. Фізична культура - це не просто сукупність вправ та тренувань, а й важлива складова здорового способу життя (ЗОЖ). Для того, щоб сформувати у молоді стійку мотивацію до занять спортом та дотримання здорового способу життя, необхідно розуміти, які цінності є для них пріоритетними. Адже саме цінності визначають поведінку людини, її цілі та бажання.

У межах дослідження було вивчено виявлення старшокласників щодо здорового способу життя (ЗСЖ). За результатами опитування 43,9 % респондентів визначили ЗСЖ як перелік заходів, спрямованих на збереження здоров'я. Друга позиція за кількістю відповідей (32,7 %) індивідуальної системи поведінки, орієнтованої на збереження і зміцнення здоров'я. Проте, лише третина опитаних старшокласників (31,3 %) надає повне та адекватне визначення ЗСЖ. Юнаки і дівчата, які займаються спортом, часто пов'язують ЗСЖ переважно з фізичним розвитком і руховою активністю. Їхні прояви переважно зосереджуються на регулярних тренуваннях, спеціальних дієтах та дотриманні режиму сну й відпочинку. Водночас, для формування всебічного розуміння ЗСЖ необхідно враховувати не лише фізичний компонент, але й інші аспекти: збалансоване харчування, емоційну стійкість, здорові соціальні відносини та підтримку психологічного стану.

Здоровий спосіб життя включає інтеграцію цих елементів у повсюдну практику, що вимагає свідомого підходу та розуміння його багатогранності. Таким чином, формування у старшокласників комплексного навчання здорового способу життя має стати пріоритетом, оскільки це не впливає на їхню фізичну та психологічну гармонію, а й є важливою складовою їхньої індивідуальної фізичної культури, яка інтегрує цінності, мотивацію та поведінкові практики, спрямовані на здоровий і здоровий. гармонійний ро

У рамках проведеного дослідження, термін "здоровий спосіб життя" нами розглядається як інтеграція фізичних, емоційних та соціальних аспектів життя школярів. Наступним кроком у нашому дослідженні було вивчення ставлення учнів старших класів до цінності здоров'я через їх спосіб життя. Респондентам було надано 5 варіантів відповідей: загартування холодною водою, дотримання особистої гігієни, дотримання режиму сну, режиму збалансованого прийняття їжі, рухового режиму та ставлення до шкідливих звичок (тобто їх відсутність). Результати відповідей юнаків і дівчат представлено у таблиці 4.

Таблиця 4

**Фактори здорового способу життя, яких дотримуються старшокласники протягом тижня, n = 133**

Варіанти відповідей	Юнаки		Дівчата	
	n = 53		n = 80	
	Бали	Рейтинг	Бали	Рейтинг
Загартування холодною водою	3,00	1	4,58	6
Особиста гігієна	3,00	2	2,83	1
Режим сну	3,67	4	3,25	3
Режим прийняття їжі	3,56	3	3,83	5
Руховий режим	3,69	5	3,42	4
Відсутність поганих звичок	4,31	6	3,08	2

Результати анкетування демонструють цікаву тенденцію: хоча як юнаки, так і дівчата загалом дотримуються здорового способу життя, існують значні відмінності в пріоритетах. Дівчата приділяють значно більшу увагу особистій гігієні, ніж юнаки. Це може свідчити про вищі соціальні очікування щодо зовнішнього вигляду для дівчат. Хоча обидві групи вважають режим сну важливим, юнаки дещо частіше дотримуються його. Натомість дівчата більш схильні дотримуватися режиму харчування, що може бути пов'язано з більшою стурбованістю своєю фігурою. І юнаки і дівчата майже однаково

оцінюють важливість рухового режиму, хоча юнаки дещо частіше його дотримуються. Натомість юнаки частіше заявляють про відсутність шкідливих звичок, хоча цей показник у дівчат також є досить високим.

Таким чином, існують певні гендерні відмінності в пріоритетах щодо ЗСЖ учнів старших класів. Дівчата більше зосереджуються на зовнішньому вигляді та загальному самопочутті, тоді як юнаки більше уваги приділяють фізичній активності та відсутності шкідливих звичок. Незважаючи на те, що більшість молоді декларує важливість здоров'я, реальні дії часто суперечать цим заявам. Як показують результати досліджень, студенти не завжди пов'язують поняття "здоровий спосіб життя" з конкретними діями, такими як регулярні фізичні навантаження. Це свідчить про розрив між теоретичними знаннями та практичними навичками.

Такий розрив є особливо актуальним у контексті індивідуальної фізичної культури. Адже саме регулярні фізичні активності є основою здорового способу життя. Однак, як ми бачимо, молодь не завжди включає фізичну культуру в своє щоденне життя. Цей факт підкреслює необхідність розробки ефективних стратегій для формування у молоді стійкої мотивації до занять спортом та дотримання здорового способу життя. Для цього необхідно не лише інформувати про переваги фізичної активності, але й створювати умови, які б стимулювали молодь до регулярних тренувань та здорового харчування.

**Висновки.** Формування цінностей індивідуальної фізичної культури у сучасних школярів – це динамічний і багатогранний процес, який виходить за межі традиційних підходів до фізичного виховання. У світлі змін, що відбуваються в суспільстві та освіті, особливо в контексті Нової української школи, виникає необхідність у розробці інноваційних стратегій, які б враховували індивідуальні особливості кожного учня.

Аналіз досліджень свідчить про те, що цінності, сформовані в підлітковому віці, значною мірою визначають подальший життєвий шлях людини. Фізична культура в цьому контексті виступає не лише засобом фізичного розвитку, а й потужним інструментом формування особистості.

Для ефективного формування цінностей індивідуальної фізичної культури необхідно створити сприятливе освітнє середовище, яке б стимулювало активність учнів, розвивало їхню відповідальність за власне здоров'я та сприяло формуванню позитивного ставлення до фізичної активності. При цьому важливо враховувати як об'єктивні фактори (соціальні умови, матеріальні ресурси), так і суб'єктивні (індивідуальні особливості, мотивація, ціннісні орієнтації) кожного учня.

Перспективними напрямками подальших досліджень є розробка інноваційних програм фізичного виховання, які б поєднували традиційні методи з сучасними технологіями, а також вивчення впливу різних факторів (сім'ї, соціального оточення, засобів масової інформації) на формування цінностей фізичної культури у підлітків. Крім того, важливо досліджувати ефективність різних мотиваційних стратегій, спрямованих на залучення учнів до регулярних фізичних активностей.

#### Література.

1. Антонова Н. О. Ціннісні орієнтації у системі особистісних якостей студентів вищого педагогічного навчального закладу: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2003. 18 с.
2. Андреева О.В. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять дівчат 12-13 років [автореферат]. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України. 2002. – 20 с.
3. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичним вихованням студенток педагогічних спеціальностей / Г. В. Безверхня, М. І. Маєвський // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. № 2. С. 28–33. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/snsv\\_2015\\_2\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/snsv_2015_2_6)
4. Варій М.І. Загальна психологія: [підр. для студ. ВНЗ] – К. : Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
5. Дутчак М.В, Трачук С.В. Методологічні засади організації фізичного виховання в навчальних закладах України. Фізична активність, здоров'я і спорт, 2012. С.11–16.
6. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: монографія. [General theory of health and health preservation: a monograph]. Ю. Д. Бойчук, редактор. Харків: Видавець Рожко С. Г.; 2017. 488 с.
7. Круцевич Т.Ю, Марченко О.Ю. Моделі ціннісних орієнтацій у поведінкових характеристиках особистості школярів різних вікових груп. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018;2:57-64. Доступно на: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2018-02/2018-02-00.pdf>
8. Круцевич Т.Ю., Марченко О.Ю. Сформованість цінностей індивідуальної фізичної культури студентів різних відділень вузу. Спортивний вісник Придніпров'я: Науково-практичний журнал. – № 3–4, 2008. – С. 103–106.
9. Круцевич Т.Ю, Марченко О.Ю. Характерні відмінності у виборі факторів здорового способу життя як складових індивідуальної фізичної культури сучасних школярів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2018;6(68):10-15.
10. Маєвський М.І. Ціннісні орієнтації у сфері фізичної культури і спорту студентів педагогічних спеціальностей [дисертація]. Умань; 2016. 251 с.
11. Марченко О.Ю. Теоретико-методологічні основи гендерного підходу до формування аксіологічної значущості фізичної культури школярів: [дисертація]. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України; 2019. 590 с.
12. Марченко Оксана., Бречук Марія., Характерні особливості ставлення до власного здоров'я та вибору факторів здорового способу життя школярів різного віку. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. Науково-теоретичний журнал, 2022 р. - № 2, С.62-69. <https://doi.org/10.32652/spmed.2023.1.62-69>

13. Москаленко Н.В, Решетилова В, Михайленко Ю. Сучасні підходи щодо підвищення рухової активності дітей шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018;(1):203-8.
14. Саїнчук М. М. Формування ціннісних орієнтацій в сфері фізичної культури і спорту учнів старших класів в процесі фізичного виховання [дисертація]. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України; 2012. 247 с.
15. Томенко О.А, Бондар А.С. Особливості залучення дітей та молоді до фізкультурно-оздоровчої діяльності у сучасних умовах. Молодий вчений. 2018;(11):69-73.
16. Pawlowski C.S. 'Like a soccer camp for boys'. A qualitative exploration of gendered activity patterns in children's self-organized play during school recess. Ergler C, Tjørnhø j-Thomsen T, Schipperijnetal J. European Physical Education Review, August. 2015; 21: 275–291.
17. <https://suspiine.media/238315-bijsa-tikaj-abo-zavmri-ak-zitta-v-umovah-vijnivplivae-na-psihoemocijnu-stabilnist-ludini>

#### Reference

1. Antonova N. O.(2003). Tsinnisni orientatsii u systemi osobystisnykh yakostei studentiv vyshchoho pedahohichnoho navchalnoho zakladu: avtoref. dys. ... kand. psykhol. nauk: 19.00.07 / Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Kyiv, 18 s.
2. Andrieieva O.V.(2002). Prohramuvannia fizkulturno-ozdorovchykh zaniat divchat 12-13 rokov [avtoreferat]. Kyiv: Natsionalnyi universytet fizychnoho vykhovannia i sporu Ukrainy. 20 s.
3. Bezverkhnia H.V.(2015). Motyvatsiia do zaniat fizychnym vykhovanniam studentok pedahohichnykh spetsialnosti / H. V. Bezverkhnia, M. I. Maievskiy // Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk. № 2. S. 28–33. Rezhym dostupu: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/sns\\_v\\_2015\\_2\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/sns_v_2015_2_6)
4. Varyi M.Y.(2009). Zahalna psykholohiia: [pidr. dla stud. VNZ] – K. : Tsentr uchbovoi literatury. 1007 s.
5. Dutchak M.V, Trachuk S.V.(2012) Metodolohichni zasady orhanizatsii fizychnoho vykhovannia v navchalnykh zakladakh Ukrainy. Fizychna aktyvnist, zdorovia i sport. S.11–16.
6. Zahalna teoriia zdorovia ta zdoroviazberezhennia: monohrafiia. [General theory of health and health preservation: a monograph]. Yu. D. Boichuk, redaktor. Kharkiv: Vydavets Rozhko S. H.; 2017. 488 s.
7. Krutsevych T.Iu, Marchenko O.Iu.(2018). Modeli tsinnisnykh orientatsii u povedinkovykh kharakterystykakh osobystosti shkoliariv riznykh vikovykh hrup. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2018;2:57-64. Dostupno na: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2018-02/2018-02-00.pdf>
8. Krutsevych T., Marchenko O.(2008). Sformovanist tsinnosti individualnoi fizychnoi kultury studentiv riznykh viddilen vuzu. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia: Naukovo-praktychnyi zhurnal. № 3–4, S. 103–106.
9. Krutsevych T. Marchenko O.(2018). Kharakterni vidminnosti u vybori fak- toriv zdorovoho sposobu zhyttia yak skladovykh individualnoi fizychnoi kultu- ry suchasnykh shkoliariv. Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk.;6(68):10-15.
10. Maievskiy M.I.(2016.) Tsinnisni orientatsii u sferi fizychnoi kultury i sportu studentiv pedahohichnykh spetsialnosti [dysertatsiia]. Uman; 251 s.
11. Marchenko O.(2019). Teoretyko-metodolohichni osnovy hendernoho pidkhodu do formuvannia aksiolohichnoi znachushchosti fizychnoi kultury shkoliariv: [dysertatsiia]. Kyiv: Natsionalnyi universytet fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy; 2019. 590 s.
12. Marchenko Oksana., Brychuk Mariia.,(2022) Kharakterni osoblyvosti stavlennia do vlasnoho zdorov'ia ta vyboru faktoriv zdorovoho sposobu zhyttia shkoliariv riznoho viku. Sportyvna medytsyna, fizychna terapiia ta erhoterapiia. Naukovo-teoretychnyi zhurnal, № 2, S.62-69  
<https://doi.org/10.32652/spmed.2023.1.62-69>
13. Moskalenko N Reshetylova V, Mykhailenko Yu.(2018). Suchasni pidkhody shchodo pidvyshchennia rukhovoї aktyvnosti ditei shkilnoho viku. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. (1):203-8.
14. Sainchuk M. M.2012() Formuvannia tsinnisnykh orientatsii v sferi fizychnoi kultury i sportu uchniv starshykh klasiv v protsesi fizychnoho vykhovannia [dysertatsiia]. Kyiv: Natsionalnyi universytet fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy; 247 s.
15. Toменко О.А, Бондар А.С.(2018). Особливості залучення дітей та молоді до фізкультурно-оздоровчої діяльності у сучасних умовах. Молодий вчений. (11):69-73.
16. Pawlowski C.S.(2015). 'Like a soccer camp for boys'. A qualitative exploration of gendered activity patterns in childrens self-organized play during school recess. Ergler C, Tjørnhø j-Thomsen T, Schipperijnetal J. European Physical Education Review, August.; 21: 275–291.
17. <https://suspiine.media/238315-bijsa-tikaj-abo-zavmri-ak-zitta-v-umovah-vijnivplivae-na-psihoemocijnu-stabilnist-ludini>