

Оцінювання рівня сформованості цінностей здорового способу життя студентської молоді

Евгеній Імас
Мирослав Дутчак
Олена Андрєєва
Ірина Кенсицька

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Мета: теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити систему оцінювання рівня сформованості цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання.

Матеріал і методи: для вирішення поставленої мети використовувалися такі методи дослідження – аналіз та узагальнення літературних джерел і документальних матеріалів, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, соціологічні методи дослідження (анкетування), метод антропометрії, методи визначення функціонального стану організму, методи оцінки рівня фізичного здоров'я (за методикою Г. Л. Апанасенка), методи визначення рухової активності, тестування теоретичних знань, методи математичної статистики. У дослідженні брали участь 108 студентів та 120 студенток закладів вищої освіти м. Києва.

Результати: визначено компоненти ціннісного ставлення студентів до здорового способу життя та уточнено критерії та показники їх сформованості: когнітивний (знання про здоров'я, здоровий спосіб життя, цінності здоров'я, аксіологічні установки на досягнення мети), мотиваційно-ціннісний (ставлення до власного здоров'я, позитивні емоції, інтерес та потреби до здорового способу життя), діяльнісний (вчинки та поведінка, що сприяють здоровому способу життя, дотримання вимог здорового способу життя у повсякденному житті). На основі визначених критеріїв та показників охарактеризовано рівні сформованості цінностей здорового способу життя: високий, достатній, задовільний та критичний. Виявлено, що більшість студентів мають критичний рівень сформованості цінностей здорового способу життя (юнаки – 75,93%, дівчата – 72,5%).

Висновки: дістали подальшого розвитку наявні напрацювання щодо оцінки відношення студентів до здорового способу життя та сформованості їх ставлення до оздоровчої діяльності; на підставі аналізу даних емпіричних досліджень відзначено значне розходження між декларованою цінністю здоров'я, здорового способу життя та поведінковими установками студентської молоді. На основі отриманих даних нами запропоновано напрями модернізації фізичного виховання студентів, що сприятимуть формуванню цінностей здорового способу життя.

Ключові слова: студенти, здоров'я, здоровий спосіб життя, цінності, рухова активність, система оцінки.

Вступ

Проблема охорони здоров'я молоді, її соціальні, медичні, педагогічні, психологічні аспекти набули державного значення і вимагають додаткової активізації пошуку нових ефективних напрямів в розробці здоров'яформуючих технологій [11; 21]. Сьогодні стан здоров'я молодого покоління є одним з найважливіших показників здорового потенціалу нації, тому його збереження та зміцнення мають пріоритетне значення [2; 7; 18]. Дане питання активно обговорюється не лише у колі науковців [8; 12; 23], але й є важливим напрямом державної політики України, про що свідчить розробка та впровадження на законодавчому рівні відповідних програм та проектів [14–17]. У програмно-нормативних документах звертається увага на виховання свідомого ставлення молоді до свого здоров'я та здоров'я інших, формування основ і гігієнічних навичок здорового способу життя, необхідність збереження і зміцнення їхнього фізичного, психічного здоров'я, пропаганду здорового способу життя (ЗСЖ).

Проведений теоретичний аналіз досліджень з питань формування цінностей здорового способу життя студентів закладів вищої освіти дозволив визначити високу зацікавленість фахівців у питаннях залучення студентів до здорового способу життя та ступінь опрацювання наукової задачі у сучасній науковій літературі [2; 5; 13]. Науковці вбачають можливість вирішення проблем, пов'язаних з

формуванням цінностей здорового способу життя, на підставі впровадження моделей здоров'яформувальної діяльності, яка набуває характеру ціннісної орієнтації, тобто визначає свідомість, діяльність і поведінку студентів у різних життєвих ситуаціях, у вирішенні особистих проблем, відображає процес накопичення і узагальнення індивідуального досвіду роботи особистості над собою і своїм здоров'ям [8; 12]. У той же час наголошується, що через недосконале програмно-методичне забезпечення освітнього процесу з фізичного виховання, недостатній обсяг інформації про здоров'яформувальну діяльність та умови її застосування в освітньому процесі з фізичного виховання в рамках навчальної та позанавчальної діяльності освітніх установ вирішення питань формування цінностей здорового способу життя студентів не знайшло адекватного практичного рішення, що визначило необхідність подальших досліджень [1; 4; 9; 13; 18].

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконані відповідно до Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2016–2020 роки за темою кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації "Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення" (номер держреєстрації 0116U001630).

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити систему оцінки цінностей здорового способу життя студентів у процесі

фізичного виховання.

Матеріал і методи дослідження

Аналіз науково-методичної літератури проводився з метою теоретичного обґрунтування об'єкта дослідження, а також узагальнення наукових підходів щодо систем оцінювання цінностей ЗСЖ студентів у процесі фізичного виховання. Проведений теоретичний аналіз, узагальнення сучасного практичного досвіду дозволили визначити актуальність дослідження, уточнити і конкретизувати мету, завдання і спрямованість педагогічного експерименту, розробити зміст комплексної програми дослідження ціннісних орієнтацій, мотивів, інтересів і потреб студентів до занять з використанням засобів оздоровчої рухової активності, показників фізичного стану, захворюваності, рівня рухової активності, теоретичної підготовленості студентів з питань здоров'яформування.

Одним із основних методів дослідження був педагогічний експеримент, який був запроваджений з метою отримання вихідних даних, що стали підґрунтям розробки системи оцінювання цінностей ЗСЖ студентської молоді. Проводили оцінку стану здоров'я та структури захворюваності студентів. Антропометричні дослідження студентів проводились стандартним обладнанням за загальноприйнятими і уніфікованими методиками [19]. Дослідження щодо показників захворюваності, резистентності до захворювань здійснювали за результатами поглиблених медичних оглядів шляхом вкопіювання інформації з первинної медичної документації закладів освіти (ф. 086/О). Додатково враховували кількість пропусків студентами занять через хвороби, тривалість одного випадку захворювання. Під час вивчення показників захворюваності обробка отриманих матеріалів проводилась за класами хвороб відповідно до "Міжнародної статистичної класифікації хвороб та споріднених проблем" (МКХ-10) [20]. При визначенні методик оцінки здоров'я у дослідженні надавали перевагу найбільш адекватним, інформативним, неінвазивним та таким, що дають можливість за короткий проміжок часу охопити групу студентів, тому оцінка рівня здоров'я проводилась за експрес-методикою оцінки соматичного здоров'я Г. Л. Апанасенка [3]. Для оцінки ставлення студентів до занять з фізичного виховання, мотиваційних пріоритетів у виборі видів рухової активності були застосовані соціологічні методи дослідження (анкетування). Підґрунтям розробки оцінки рівня сформованості ціннісних орієнтацій стала модифікована методика дослідження Ю. С. Бойко [5]. Для визначення вихідного рівня сформованості установок до здорового способу життя у студентів використана методика М. Рокича "Ціннісні орієнтації", яка дозволяє досліджувати спрямованість особистості та визначати її відношення до навколишнього світу, до інших людей, до себе самої, сприйняття світу, ключові мотиви вчинків. 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 дослідженні взяли участь 108 студентів та 120 студенток. Представлений контингент студентів був задіяний у дослідженні добровільно при письмовій згоді на участь у всіх етапах педагогічного експерименту, а також на подальший аналіз й оприлюднення їх особистих даних під час

розгляду та висвітлення результатів дослідження.

Результати дослідження

Аналізуючи результати дослідження [5] з питань формування здорового способу життя студентів закладів вищої освіти, нами було виділено такі компоненти, що його характеризують: афективний, мотиваційний, змістовний, проєктивний, діяльнісний та процесуальний. Афективний компонент відображає особливості відношення студентів до збереження і зміцнення здоров'я шляхом дотримання засад здорового способу життя, а мотиваційний вказує на бажання розширювати знання в галузі здоров'язбереження, зацікавленість у формуванні та зміцненні навичок планування і організації здоров'язберігаючих навичок. Зауважимо, що при оцінці афективного компоненту ми, з огляду на доробки попередників [5], звертали увагу на розташування категорії "Здоров'я" у рейтингу термінальних цінностей. Якщо вказана категорія розташовувалася у першій п'ятірці, ми нараховували 5 балів, у випадку, якщо вона займала від 6 до 9 місця – 4 бали, від 10 до 13 – 4 бали, а при її розміщенні від 14 до 18 позиції – 2 бали. Змістовний компонент передбачає наявність необхідного обсягу знань студентів щодо засад здорового способу життя, а проєктивний компонент зосереджує навички планування окремих заходів. Натомість діяльнісний компонент пов'язаний із дотриманням студентами оптимального рухового режиму. Мета процесуального компоненту – це практичне застосування засад здорового способу життя у побуті, внаслідок чого можна оцінити рівень фізичного здоров'я учасників експерименту. Отже, загальний рівень сформованості здорового способу життя студентів залежить від рівня сформованості окремих його компонентів. Вказані компоненти були покладені в основу критеріїв сформованості здорового способу життя студентів закладів вищої освіти.

Оцінку сформованості здорового способу життя студентів закладів вищої освіти ми виконували на основі розроблених критеріїв з урахуванням показників, які її характеризують. До таких показників нами було віднесено усвідомлення необхідності дотримуватися засад здорового способу життя, розуміння першочергової цінності здоров'я, знання і навички у питаннях здорового способу життя, а також здійснення відповідних кроків, направлених на дотримання здорового способу життя.

Результати дослідження, спрямованого на визначення рівня теоретичних знань студентів переконливо свідчать про те, що більшість студентів фрагментарно володіють знаннями, котрі стосуються здоров'я, здорового способу життя, його компонентів. Відсутність ґрунтовних знань у студентів відзначена нами і в питаннях, які стосуються раціонального режиму дня, загартування, харчування та ін. Головною причиною недостатньої обізнаності студентів у питаннях, котрі стосуються здоров'я формуючої діяльності, є, в першу чергу, недостатня ефективність процесу фізичного виховання, як складової частини загальної структури освіти студентської молоді.

У подальшому критерії слугували нам для встановлення рівнів сформованості здорового способу життя студентів, серед яких високий, достатній, задовільний і критичний. Таким чином, на основі виділених компонентів, у ході дослідження нами була розроблена інтегральна оцінка сформованості здорового способу життя студентів закладів вищої освіти (табл. 1).

Таблиця 1

Інтегральна оцінка сформованості здорового способу життя студентів закладів вищої освіти

Критерій	Компонент	Кількісна оцінка, бали	Оцінка за шкалою	Бали
Ціннісно-мотиваційний	афективний: відношення до здоров'я	14–18	здоров'я є високо домінантним	5
		10–13	достатня домінантність	4
		6–9	середня домінантність	3
		1–5	низька домінантність	2
	мотиваційний: мотивація до ЗСЖ	5	стійка мотивація	5
		4	достатня	4
		3	встановлена	3
Когнітивний	змістовний: обсяг знань з питань ЗСЖ	2	відсутня	2
		12–10	високий рівень знань	5
		9–7	достатній	4
		6–4	середній	3
		3–1	початковий	2
	проективний: навички планування окремих заходів	5	високий рівень умінь	5
		4	достатня рівень умінь	4
		3	середній	3
		2	початковий	2
		Діяльнісно-процесуальний	діяльнісний: добові енерговитрати	40 і більше
37–40	середній			4
33–37	низький			3
менше 33	дуже низький			2
процесуальний: рівень фізичного здоров'я	понад 16		високий рівень	5
	12–16		вищий середнього	5
	7–12		середній	4
	4–7		нижчий середнього	3
	до 4		низький	2

На основі запропонованого підходу нами були визначені такі рівні сформованості ЗСЖ студентів ЗВО (табл. 2).

Таблиця 2

Шкала рівня сформованості здорового способу життя студентів

Рівень	Кількісна оцінка	Бали
Високий	30–27	5
Достатній	26–23	4
Задовільний	22–19	3
Критичний	18–16	2

Отже, мірою сформованості здорового способу життя студентів у подальшому дослідженні ми вважали таку градацію:

– "високий" рівень передбачав високу домінантність здоров'я у системі термінальних цінностей, високу мотивацію до здорового способу життя на рівні переконань, ґрунтовні знання в галузі засад здорового способу життя і навички планування заходів здоров'яформування, дотримання оптимального рухового режиму та належних поведінкових стереотипів;

– "достатній" рівень – відповідає усвідомленню цінності здоров'я, належні знання в галузі засад здорового способу життя і вміння планувати заходи здоров'яформування, стійку мотивацію до дотримання засад здорового способу життя, середній рівень рухової активності та відповідальне ставлення до здоров'я;

– "задовільний" рівень сформованості здорового способу життя вказує на недостатньо ціннісне відношення до

здоров'я та наявності мотивації до дотримання окремих засад здорового способу життя, наявності певного обсягу знань у галузі здорового способу життя та вміння планувати окремі заходи здоров'яформування, низький рівень рухової активності та нерегулярне дотримання основних компонентів здорового способу життя;

– "критичний" рівень свідчить про низьку домінантність категорії "здоров'я" в системі життєвих цінностей, відсутність позитивної мотивації до здорового способу життя, відсутність знань і вміння планувати заходи здоров'яформування, низький рівень рухової активності і недотримання засад здорового способу життя.

Було вивчено компоненти, які складають сформованість здорового способу життя студентів. Дослідження показало, що за афективним компонентом ціннісно-мотиваційного критерію у юнаків середньостатистичне значення було рівним (5; 3; 9,5; 3,97 бала), а за мотиваційним – (3; 3; 4; 0,77 бала). За змістовним компонентом когнітивного критерію показник склав (4; 3; 5; 1,81 бала), а за проективним – (3; 2; 3; 0,7 бала). За діяльнісним компонентом діяльнісно-процесуального критерію – (33,9; 32,26; 34,76; 1,98 ум. од.), а за процесуальним – (4,52; 0; 7; 3,54 ум. од.) (табл. 3).

У дівчат спостерігалися такі середньостатистичні показники: афективний компонент – (4; 2; 5,5; 2,7 бала), за мотиваційним – (4; 3; 4; 0,93 бала), за змістовним – (5; 4; 6,5; 2,07 бала), за проективним – (3; 3; 4; 0,77 бала), за діяльнісним – (31; 29; 33; 2,79 ум. од.), а за процесуальним – (4; 0; 7; 3,48 ум. од.).

Виконаний розподіл учасників експерименту за рівнем сформованості ЗСЖ показав, що серед юнаків достатній рівень мали 3,7% (n=4), задовільний – 20,37% (n=22) та критичний – 75,93% (n=82) (рис. 1).

Таблиця 3

Показники сформованості здорового способу життя студентів закладів вищої освіти, n=228

Компоненти, бал	Юнаки, n=108				Дівчата, n=120			
	Me	25%	75%	S	Me	25%	75%	S
Афективний	5,00	3,00	9,50	3,97	4,00	2,00	5,50	2,70
Мотиваційний	3,00	3,00	4,00	0,77	4,00	3,00	4,00	0,93
Змістовний	4,00	3,00	5,00	1,81	5,00	4,00	6,50	2,07
Проективний	3,00	2,00	3,00	0,70	3,00	3,00	4,00	0,77
Діяльнісний	33,90	32,26	34,76	1,98	31,00	29,00	33,00	2,79
Процесуальний	4,52	0,00	7,00	3,54	4,00	0,00	7,00	3,48

При цьому дівчата характеризувалися таким розподілом за рівнями сформованості ЗСЖ: достатній рівень – 2,5% (n=3), задовільний – 25% (n=30), критичний – 72,5% (n=87). Як бачимо, у юнаків на 1,2% менша частка з достатнім та на 3,43% менше з критичним рівнем, проте на 4,86% більша частка з середнім рівнем сформованості ЗСЖ, аніж у дівчат. Однак слід вказати, що статистично значущих розходжень у розподілі учасників експерименту залежно від статі виявлено не було (p>0,05). У результаті дослідження не встановлено студентів з високим рівнем сформованості цінностей здорового способу життя. Зазначене потребує розробки заходів, що спрямовані на підвищення рівня сформованості цінностей здорового способу життя студентської молоді в процесі фізичного виховання.

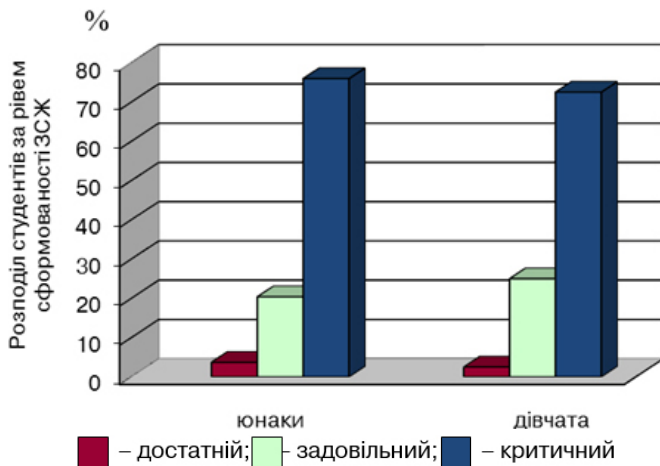


Рис. 1. Оцінювання рівня сформованості цінностей здорового способу життя студентів закладів вищої освіти, (юнаки, n=108; дівчата, n=120)

Висновки / Дискусія

Нами підтверджено дані дослідників [5; 8; 12; 13 та ін.] про те, що процес формування цінностей здорового способу життя студентської молоді у закладах вищої освіти обумовлений чинною системою фізичного виховання, яка на сьогодні вимагає суттєвої реорганізації та вдосконалення. Зазначені проблеми в організації фізичного виховання студентів закладів вищої освіти закономірно призводять до погіршення рівня залученості молоді до регулярних занять руховою активністю, зниження рівня їх фізичного здоров'я та показників фізичної підготовленості [2; 6; 7; 10; 23]. Навчальні заняття не забезпечують необхідний для студентської молоді обсяг рухової активності [4]. Вважають недостатніми свої знання, уміння і навички щодо використання засобів фізичної культури з метою здійснення

заходів для збереження власного здоров'я 61,1% опитаних [21]. Подібні результати дослідження отримані і нами. У фізичному вихованні студентської молоді склалася проблемна ситуація, яка полягає у протиріччі між рівнем соціальних вимог та ефективністю системи фізичного виховання. Так, більшість опитаних студентів вищих навчальних закладів не вважають себе компетентними в питаннях здоров'язбереження, 5% не змогли відповісти на це запитання і тільки 30% визнають свою компетентність. Результати дослідження, спрямованого на визначення рівня теоретичних знань студентів переконливо свідчать про те, що більшість студентів фрагментарно володіють знаннями, котрі стосуються здоров'я, ЗСЖ, його компонентів [9; 12]. Відсутність ґрунтовних знань у студентів відзначена нами і в питаннях, які стосуються раціонального режиму дня, загартування, харчування та ін. Головною причиною недостатньої обізнаності студентів у питаннях, котрі стосуються здоров'яформуючої діяльності є, в першу чергу, недостатня ефективність процесу фізичного виховання як складової частини загальної структури освіти студентської молоді. Отримані нами дані підтверджують наявні наукові розробки та визначають необхідність обґрунтування підходів до підвищення рівня теоретичної підготовленості студентів у питаннях здоров'язбереження як складової формування цінностей здорового способу життя.

У результатах нашого дослідження знайшли підтвердження наукові дані [7; 11; 18; 23 та ін.] про практичну відсутність студентів з безпечним рівнем здоров'я. Удосконалено критерії оцінки рівнів сформованості цінностей здорового способу життя студентів, подано якісну та кількісну характеристику рівнів сформованості цінностей здорового способу життя студентів (високий, достатній, задовільний, критичний). Визначено компоненти ціннісного ставлення студентів до здорового способу життя та уточнено критерії та показники їх сформованості: когнітивний (знання про здоров'я, здоровий спосіб життя, цінності здоров'я, аксіологічні установки на досягнення мети), мотиваційно-ціннісний (ставлення до власного здоров'я, позитивні емоції, інтерес та потреби до здорового способу життя), діяльнісний (вчинки та поведінка, що сприяють здоровому способу життя, дотримання вимог здорового способу життя у повсякденному житті). На основі визначених критеріїв та показників охарактеризовано рівні сформованості цінностей здорового способу життя: високий, достатній, задовільний та критичний. Виявлено, що більшість студентів мають критичний рівень сформованості цінностей здорового способу життя (юнаки 75,93%, дівчата 72,5%).

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягатимуть у можливості застосування розроблених підходів до оцінювання цінностей здорового способу життя для учнів закладів загальної середньої освіти.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що немає конфлікту інтересів, який може сприйматись таким, що може завдати шкоди неупередженості статті.
Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Список посилань

1. Андреева, О.В. (2015), "Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення", *Спортивний вісник Придніпров'я*, № 1, С. 4-9.
2. Андреева, О.В., Кенцицька, І.Л. (2017), "Лімітуючі та стимулюючі чинники формування цінностей здорового способу життя студентів", *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Л. Українки*, Вип. 26, С. 37-42.
3. Апанасенко, Г.Л., Попова, Л.А. (2011), *Индивидуальное здоровье: теория и практика. Введение в теорию индивидуального здоровья*, Медкнига, Киев.
4. Благий, О.Л., Андреева, О.В. (2011), "Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді", *Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму*, Запоріжжя, С. 27-28.
5. Бойко, Ю.С. (2015), *Формування аксіологічних установок до здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів: дисертація кандидата наук*, Уманський державний педагогічний університет, Умань, 268 с.
6. Дутчак, М.В. (2015), "Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування", *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, № 2, С. 44-52.
7. Катерина, У.М. (2014), "Соціально-педагогічні передумови впровадження навчально-оздоровчих комплексів в процес фізичного виховання студентів", *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки*, Вип. 14, С. 18-22.
8. Єжова, О.О. (2011), *Формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів професійно-технічних навчальних закладів*, Видавництво МакДен, Суми.
9. Круцевич, Т.Ю., Андреева, О.В., Благий, О.Л. (2008), "Рекреативні заняття як чинник формування дозвільної культури", *Спортивний вісник Придніпров'я*, № 1, С. 3-8.
10. Круцевич, Т., Андреева, О., Благий, О. (2012), "Проблеми організації рекреаційно-оздоровчих занять в структурі дозвільної діяльності студентської молоді", *Туризм і краєзнавство*, С. 266-270.
11. Кашуба, В.А., Футорний, С.М., Андреева, Е.В. (2012), "Анализ использования здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи", *Теория и методика физической культуры*, № 1, С. 73-81.
12. Кенцицька, І. (2017), "Модель формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання", *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, № 4, С. 69-76.
13. Маєвський, М.І. (2016), *Ціннісні орієнтації у сфері фізичної культури і спорту студентів педагогічних спеціальностей: дисертація кандидата наук*, Уманський державний педагогічний університет, Умань, 270 с.
14. Президент України (2016), *Про національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація"*: Указ від 9 лютого 2016 року № 42/2016, режим доступу: <http://repository.lidufk.edu.ua/handle/34606048/5549>
15. Кабінет Міністрів України (2015), *Про затвердження Національного плану заходів з імплементації та реалізації засад європейської політики "Здоров'я-2020": основ європейської політики в підтримку дій держави і суспільства в інтересах здоров'я і благополуччя" щодо неінфекційних захворювань на період до 2020 року: проект розпорядження*, режим доступу: http://moz.gov.ua/ua/portal/Pro_20150311_0.html
16. Комітет з фізичного виховання та спорту (2018), *Проект Стратегії розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді до 2025 року*, Київ, 10 с.
17. Имас, Е.И., Дутчак, М.В., Трачук, С.В. (2013), *Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности*, Олимпийская литература, Киев.
18. Imas, Y., Dutchak, M.V., Andriieva, O.V., Kashuba, V.O., Kentsytska, I.L. & Sadovskyi, 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*, No. 22(4), pp. 182-189, doi: 10.15561/20755279.2018.0403.
19. Stewart, A., Marfell-Jones, M., Olds, T. & J. Hans De Ridder (2011), *International Standards for Anthropometric Assessment*, International Society for the Advancement of Kinanthropometry, ©2001, Potchefstroom, South Africa, ISBN 0868037125 9780868037127.
20. WHO (2018), *International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems (ICD)*, available at: <http://www.who.int/health-topics/international-classification-of-diseases>
21. Kashuba, V.A., Futorny, S.M. & Andreeva, E.V. (2012), "Modern approaches to preservation of health at students in the course of physical education", *Physical Education of Students*, No. 5, pp. 50-58.
22. Kashuba, V., Kolos, M., Rudnytskyi, O., Yaremenko, V., Shandrygos, V., Dudko, M. & Andriieva, O. (2017), "Modern approaches to improving body constitution of female students within physical education classes", *Journal of Physical Education and Sport*, No. 17(4), pp. 2472-2476, doi:10.7752/jpes.2017.04277.
23. Yarmak, O., Galan, Y., Hakman, A., Dotsyuk, L. & Teslitskiy, Y. (2017), "The use of modern means of health improving fitness during the process of physical education of student youth", *Journal of Physical Education and Sport*, No. 17(3), pp. 1935-1940, doi:10.7752/jpes.2017.03189.

Стаття надійшла до редакції: 23.12.2018 р.
Опубліковано: 28.02.2019 р.

Аннотація. Евгений Имас, Мирослав Дутчак, Елена Андреева, Ирина Кенцицька. **Оценка уровня сформированности ценностей здорового образа жизни студенческой молодежи.** **Цель:** теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить систему оценки уровня сформированности ценностей здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания. **Материал и методы:** для решения поставленной цели использовались такие методы исследования – анализ и обобщение литературных источников и документальных материалов, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, социологические методы исследования (анкетирование), метод антропометрии, методы определения функционального состояния организма, методы оценки уровня физического здоровья (по методике Г. Л. Апанасенко), методы определения двигательной активности, тестирование теоретических знаний, методы математической статистики. В исследовании принимали участие 108 студентов и 120 студенток высших учебных заведений г. Киев. **Результаты:** определены компоненты ценностного отношения студентов к здоровому образу жизни и уточнены критерии и показатели их сформированности: когнитивный (знания о здоровье, здоровый образ жизни, ценности здоровья, аксиологические установки на достижение цели), мотивационно-ценностный

(отношение к собственному здоровью, положительные эмоции, интерес и потребности к здоровому образу жизни), деятельностный (поступки и поведение, способствуют здоровому образу жизни, соблюдение требований здорового образа жизни в повседневной жизни). На основе определенных критериев и показателей охарактеризованы уровни сформированности ценностей здорового образа жизни: высокий, достаточный, удовлетворительный и критический. Выявлено, что большинство студентов имеют критический уровень сформированности ценностей здорового образа жизни (юноши 75,93%, девушки 72,5%). **Выводы:** получили дальнейшее развитие имеющиеся наработки по оценке отношения студентов к здоровому образу жизни и сформированности их отношения к оздоровительной деятельности; на основании анализа данных эмпирических исследований отмечено значительное расхождение между декларируемой ценностью здоровья, здорового образа жизни и поведенческими установками студенческой молодежи. На основе полученных данных нами предложены направления модернизации физического воспитания студентов, способствующие формированию ценностей здорового образа жизни.

Ключевые слова: студенты, здоровье, здоровый образ жизни, ценности, двигательная активность, система оценки.

Abstract. Yevheniy Imas, Myroslav Dutchak, Olena Andrieieva & Iryna Kensytska. Assessment of the level of formation of values of healthy lifestyle of students. Purpose: theoretically substantiate, develop and experimentally test a system for assessing the level of formation of the values of a healthy lifestyle of students in the process of physical education. **Material & Methods:** to achieve this goal, such research methods were used – analysis and synthesis of literature sources and documentary materials, pedagogical observation, pedagogical testing, pedagogical experiment, sociological research methods (questioning), anthropometry method, methods for determining the functional state of the body, methods for assessing the level of physical health ((according to G. L. Apanasenko method), methods for determining motor activity, testing theoretical knowledge, methods of mathematical statistics. The study involved 108 students and 120 female students of higher educational institutions in Kiev. **Results:** the components of the students' value attitude to a healthy lifestyle are defined and the criteria and indicators of their formation are refined: cognitive (knowledge about health, healthy lifestyle, health values, axiological attitudes to achieve the goal), motivational and value (attitude to one's own health, positive emotions, interest and needs for a healthy lifestyle), activity (actions and behavior, contribute to a healthy lifestyle, compliance with the requirements of a healthy lifestyle in everyday life). On the basis of certain criteria and indicators, the levels of formation of the values of a healthy lifestyle are characterized: high, sufficient, satisfactory and critical. It was revealed that the majority of students have a critical level of formation of values of a healthy lifestyle (boys – 75,93%, girls – 72,5%). **Conclusion:** the existing developments in assessing the attitude of students towards a healthy lifestyle and the development of their attitude towards recreational activities have been further developed; based on the analysis of empirical research data, a significant discrepancy was noted between the declared value of health, a healthy lifestyle, and behavioral attitudes of students. On the basis of the obtained data, we proposed the directions of modernization of physical education of students, to promote the formation of values of a healthy lifestyle.

Keywords: students, health, healthy lifestyle, values, motor activity, assessment system.

References

1. Andrieieva, O.V. (2015), "Development and introduction of technology for the design of active recreational activities of different population groups", *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*, No. 1, pp. 4-9. (in Ukr.)
2. Andrieieva, O.V. & Kensytska, I.L. (2017), "Limiting and Stimulating Factors for the Formation of the Values of a Healthy Lifestyle of Students", *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni L. Ukrainky*, Vyp. 26, pp. 37-42. (in Ukr.)
3. Apanasenko, G.L. & Popova, L.A. (2011), *Individualnoe zdorove: teoriya i praktika. Vvedenie v teoriyu individualnogo zdorovya* [Individual Health: Theory and Practice. Introduction to the theory of individual health], Medkniga, Kiev. (in Russ.)
4. Blahii, O.L. & Andrieieva, O.V. (2011), "Motor activity as a factor for the formation of a healthy lifestyle of students", *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia, rehabilitatsii, sportu ta turyzmu*, Zaporizhzhia, pp. 27-28. (in Ukr.)
5. Boiko, Yu.S. (2015), *Formuvannia aksiolohichnykh ustanovok do zdorovoho sposobu zhyttia u studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv: dysertatsiia kandydata nauk* [Formation of axiological devices for a healthy lifestyle among students of higher educational institutions: PhD diss.], Umanskiy derzhavnyi pedahohichnyi universytet, Uman, 268 p. (in Ukr.)
6. Dutchak, M.V. (2015), "Paradigm of motor activity improvement: theoretical substantiation and practical application", *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, No. 2, pp. 44-52. (in Ukr.)
7. Kateryna, U.M. (2014), "Socio-pedagogical prerequisites for the introduction of educational and recreational complexes in the process of physical education of students", *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu im. Lesi Ukrainky*, Vyp. 14, pp. 18-22. (in Ukr.)
8. Yezhova, O.O. (2011), *Formuvannia tsinnisnoho stavlennia do zdorov'ia v uchniv profesiino-tekhnichnykh navchalnykh zakladiv* [Formation of Value Attitude to Health in Students of Vocational Schools], Vydavnytstvo MakDen, Sumy. (in Ukr.)
9. Krutsevych, T.Yu., Andrieieva, O.V. & Blahii, O.L. (2008), "Recreational lessons as a factor in the formation of permissive culture", *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*, No. 1, pp. 3-8. (in Ukr.)
10. Krutsevych, T., Andrieieva, O. & Blahii, O. (2012), "Problems of organization of recreational and recreational activities in the structure of permissive activity of student youth", *Turyzm i kraieznavstvo*, pp. 266-270. (in Ukr.)
11. Kashuba, V.A., Futorniy, S.M. & Andreeva, Ye.V. (2012), "Analysis of the use of health-saving technologies in the process of physical education of students", *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, No. 1, pp. 73-81. (in Russ.)
12. Kensytska, I. (2017), "Model of the formation of values of healthy lifestyle students in the process of physical education", *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, No. 4, pp. 69-76. (in Ukr.)
13. Maievskiy, M.I. (2016), *Tsinnisni orientatsii u sferi fizychnoi kultury i sportu studentiv pedahohichnykh spetsialnostei: dysertatsiia kandydata nauk* [Valuable orientations in the field of physical culture and sports of students of pedagogical specialties: PhD diss.], Umanskiy derzhavnyi pedahohichnyi universytet, Uman, 270 s. (in Ukr.)
14. President of Ukraine (2016), *On the National Strategy for Motor Rehabilitation in Ukraine up to 2025 "Motor Activity – a Healthy Lifestyle – A Healthy Nation": Decree No. 42/2016 of February 9, 2016*, available at: <http://repository.idufk.edu.ua/handle/34606048/5549> (in Ukr.)
15. Cabinet of Ministers of Ukraine (2015), *On Approval of the National Plan of Implementation and Implementation of the Principles of European Policy "Health 2020": Fundamentals of European Policy in Support of State and Society Actions for Health and Welfare "on non-communicable diseases on period up to 2020: draft order*, available at: http://moz.gov.ua/ua/portal/Pro_20150311_0.html (in Ukr.)
16. The Committee on Physical Education and Sports (2018), *the Draft Strategy for the Development of Physical Education and Sports among the Student Youth until 2025*, Kiev, 10 p. (in Ukr.)
17. Imas, Ye.I., Dutchak, M.V. & Trachuk, S.V. (2013), *Strategii i rekomendatsii po zdorovomu obrazu zhizni i dvigatelnoy aktivnosti* [Strategies and recommendations for a healthy lifestyle and motor activity], Olimpiyskaya literatura, Kiev. (in Russ.)
18. Imas, Y., 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*, No. 22(4), pp. 182-189, doi: 10.15561/20755279.2018.0403.
19. Stewart, A., Marfell-Jones, M., Olds, T. & J. Hans De Ridder (2011), *International Standards for Anthropometric Assessment*, International Society for the Advancement of Kinanthropometry, ©2001, Potchefstroom, South Africa, ISBN 0868037125 9780868037127.

20. WHO (2018), International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems (ICD), available at: <http://www.who.int/health-topics/international-classification-of-diseases>
21. Kashuba, V.A., Futorny, S.M. & Andreeva, E.V. (2012), "Modern approaches to preservation of health at students in the course of physical education", *Physical Education of Students*, No. 5, pp. 50-58.
22. 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*, No. 17(4), pp. 2472-2476, doi:10.7752/jpes.2017.04277.
23. Yarmak, O., Galan, Y., Hakman, A., Dotsyuk, L. & Teslitskiy, Y. (2017), "The use of modern means of health improving fitness during the process of physical education of student youth", *Journal of Physical Education and Sport*, No. 17(3), pp. 1935-1940, doi:10.7752/jpes.2017.03189.

Received: 23.12.2018.
Published: 28.02.2019.

Відомості про авторів / Information about the Authors

- Імас Євгеній Вікторович:** д. ек. н., професор; Національний університет фізичної культури і спорту України, вул. Фізкультури, 1, Київ, 03680, Україна.
Имас Евгений Викторович: д. эк. н., профессор; Национальный университет физической культуры и спорта Украины: ул. Физкультуры, 1, Киев, 03150, Украина.
Yevgeniy Imas: Doctor of Science (Economy), Professor; National University of Physical Education and Sport of Ukraine, 1 Phizkultury Street, Kiev, 03680, Ukraine.
ORCID.ORG/0000-0003-0641-678X
E-mail: rectorat@uni-sport.edu.ua
- Дутчак Мирослав Васильович:** д. фіз. вих., професор; Національний університет фізичної культури і спорту України: вул. Фізкультури, 1, Київ, 03150, Україна.
Дутчак Мирослав Васильевич: д. физ. восп., профессор; Национальный университет физической культуры и спорта Украины: ул. Физкультуры, 1, Киев, 03150, Украина.
Myroslav Dutchak: Doctor of Science (Physical Education and Sport), Professor; National University of Physical Education and Sport of Ukraine: 1 Phizkultury Street, Kiev, 03150, Ukraine.
ORCID.ORG/0000-0001-6823-272X
E-mail: mvd21@ukr.net
- Андрєєва Олена Валеріївна:** д. фіз. вих., професор; Національний університет фізичного виховання і спорту України: вул. Фізкультури, 1, Київ, 03150, Україна.
Андреева Елена Валерьевна: д. физ. восп., профессор; Национальный университет физического воспитания и спорта Украины: ул. Физкультуры, 1, Киев, 03150, Украина.
Olena Andrieieva: Doctor of Science (Physical Education and Sport), Professor; National University of Physical Education and Sports of Ukraine: Fizkultury st., 1, Kyiv, 03150, Ukraine.
ORCID.ORG/0000-0002-2893-1224
E-mail: olena.andreeva@gmail.com
- Кенсичька Ірина Леонідівна:** Національний університет фізичної культури і спорту України: вул. Фізкультури, 1, Київ, 03150, Україна.
Кенсичька Ирина Леонидовна: Национальный университет физической культуры и спорта Украины: ул. Физкультуры, 1, Киев, 03150, Украина.
Iryna Kensytska: National University of Physical Education and Sport of Ukraine: 1 Phizkultury Street, Kiev, 03150, Ukraine.
ORCID.ORG/0000-0003-1020-400X
E-mail: tmfv@ukr.net