

ЗДОРОВ'Я В СИСТЕМІ ЦІННІСНИХ ПРІОРИТЕТІВ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Т. Г. Кириченко

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний університет імені Григорія Сковороди», Україна

E-mail: sportkaf@ukr.net

doi: 10.32626/2309-8082.2019-12.22-27

У статті наголошується, що свідченням підвищення вимог до здоров'я, фізичного розвитку і підготовленості студентської молоді є постійне зростання обсягу інформації та навантажень психологічного впливу. При дефіциті часу студента, все більшу роль відіграє оптимізація фізичних навантажень і засобів, що застосовуються для досягнення поставленої мети.

Акцентується увага на тому, що здоров'я – це комплексне поняття, яке не може бути виведене за рамки філософської концепції людини, науковим виразом якої виступає філософське вчення про людину, яке орієнтується на те, що людина є результатом природної, біологічної та соціальної еволюції і як породження цієї еволюції повинна бути оптимально пристосованою до природних умов її життя і створеною неї культури.

На основі аналізу, узагальнення й систематизації наукових джерел у статті висвітлено психолого-педагогічні аспекти проблеми фізичного і психічного здоров'я як стрижневої характеристики, що займає чільне місце в системі ціннісних орієнтацій особистості студента. Спираючись на наукові розвідки з проблеми дослідження, здійснено спробу розширити та поглибити уявлення про означений феномен. Викладено результати теоретичного й емпіричного дослідження ціннісних орієнтацій студентів педагогічного університету, визначено роль і місце здоров'я в ієрархії їх цінностей. Емпіричний аналіз показав, що ціннісні орієнтації є багатоаспектним утворенням, яке відбиває мотиваційно-потребнісню сферу особистості.

Встановлено, що ціннісні орієнтації виступають як механізм, який на емоційно-вольовому рівні регулює поведінку особистості. У результаті аналізу одержаних емпіричних даних доведено, що до високого рангу ввійшли ті цінності – цілі, що визначаються як головні для більшості студентів. Значущою цінністю для майбутніх педагогів є здоров'я. Турбота про власне здоров'я визначає для них як процес, так і результат активного та здорового способу життя.

Ключові слова: здоров'я, цінності, ціннісні орієнтації особистості, ієрархія ціннісних орієнтацій, студентська молодь.

Вступ

Як стверджують науковці [2; 3; 8; 11] феномен здоров'я є предметом досить інтенсивних і різнобічних досліджень. Збереження фізичного та психічного здоров'я громадян нашого суспільства, всього народу є важливим завданням нашого суспільства, яке нині зумовлене чинниками наукового прогресу, глобалізації, інформатизації, матеріалізації, політичного й соціально-економічного характеру. Світоглядною і методологічною основою сучасних досліджень є філософське осмислення феномена здоров'я. Філософія розглядає проблему здоров'я як назрілу практичну проблему суспільства на сучасному етапі його розвитку й виділяє її

Kyrychenko T. H. Health in the system of value priorities of students of modern pedagogical higher education. The article states that the evidence of increasing requirements for health, physical development and preparedness of student youth is a constant increase in the amount of information and stresses of psychological impact. With a shortage of student time, the optimization of physical activity and the means used to achieve the goal is playing an increasing role.

The emphasis is on the fact that health is a complex concept that can not be deduced beyond the philosophical concept of a person whose scientific expression is the philosophical doctrine of a person, which is guided by the fact that man is the result of natural, biological and social evolution and as a product of this evolution, should be optimally adapted to the natural conditions of its life and its culture.

On the basis of analysis, generalization and systematization of scientific sources in the article the psychological and pedagogical aspects of the problem of physical and mental health as a core characteristic that occupy a prominent place in the system of value orientations of the student's personality are highlighted. Based on scientific research on the research problem, an attempt was made to expand and deepen the notion of the phenomenon identified. The results of the theoretical and empirical research of value orientations of students of the pedagogical university are presented, the role and place of health in the hierarchy of their values are determined. An empirical analysis has shown that value orientations are multidimensional entities, which reflects the motivational-necessary sphere of personality.

It is established that value orientations act as a mechanism that at the emotional-volitional level regulates the behavior of the individual. As a result of the analysis of the empirical data obtained, it is proved that the values, the goals that are defined as main for most students, are included in the high rank. A significant value for future teachers is health. Caring for your own health determines for them both a process and a result of an active and healthy lifestyle.

Key words: health, values, value orientations of the person, hierarchy of values orientations, healthy lifestyle, student youth.

практичну та гносеологічну сторони. Здоров'я людини як практична проблема нашого суспільства – це питання про створення необхідних економічних, соціальних, політичних і духовних аспектів життя людини.

На думку низки дослідників [3; 5; 9] здоров'я як фізичне, так і психічне залежить від багатьох чинників: соціальних та економічних умов, сімейних стосунків. Значні соціально-економічні зміни, що відбуваються у сучасному суспільстві, суттєво впливають на формування самосвідомості молоді і, особливо, студентів. Засвоєння ними соціального досвіду виявляється у визначенні цілей, ствердженні переконань, ідеалів, інтересів тощо. Втім, за результатами соціологічних досліджень,

останнім часом зросла кількість студентської молоді, яка байдуже ставиться до свого майбутнього. Все частіше можна зустріти безініціативних, схильних до зловживання алкоголем, наркотиками, іншими психоактивними речовинами молодих людей із цього середовища [8; 11].

Наразі в Україні нагально постала проблема оздоровлення студентів ВНЗ. Стан їх здоров'я оцінюється фахівцями медичних, педагогічних, психологічних наук як незадовільний: підвищується рівень загальної захворюваності та поширеність захворювань окремих органів і систем. Цьому сприяє зростання інтенсивності впливу на здоров'я факторів екологічного та медико-соціального ризику, погіршення структури харчування, зниження ефективності проведення традиційних профілактичних заходів, підвищення гіподинамії у зв'язку зі стрімким розвитком науково-технічного прогресу [2; 6; 9].

Здоров'я займає провідне місце в системі ціннісних орієнтацій особистості студента. Цю проблему у вітчизняній психолого-педагогічній науці досліджував цілий ряд науковців [1; 5; 6; 12].

Так, Н. А. Кирилова зазначає що, ціннісні орієнтації – складний соціально-психологічний феномен, що характеризує спрямованість і змістовну активність особистості, є складовою частиною системи взаємин та визначає загальний підхід людини до світу, до себе і надає сенсу та спрямованості особистісним позиціям, поведінці, вчинкам [6, с. 30].

Як вважає І. Д. Бех, ціннісні орієнтації виступають регуляторами самоактивності особистості. Вчений зауважує, що суспільні ціннісні орієнтації існують як об'єктивне явище, як феномен, незалежний від свідомості й волі конкретного, реального індивіда, водночас мають бути представлені у свідомості й сфері потреб реального суб'єкта як те, що є для нього особисто суб'єктивно значущим, а тому справляє на нього стимулюючий вплив. Ціннісні орієнтації є суб'єктивно значущим утворенням у структурі свідомості й самосвідомості людини, що зумовлює цілий ряд її сутнісних характеристик як особистості. Певна система цінностей, як підкреслює вчений втілюється у тих чи інших конкретних ситуаціях, пов'язаних із відповідними формами життєдіяльності, у якій і здійснюється оволодіння цінностями, тобто відбувається переведення цінностей суспільних у цінності суб'єктивно значущі [1].

Як відомо, система ціннісних орієнтацій є дуже важливим фактором розвитку особистості під час навчання у вузі. Це пов'язано з актуалізацією становлення структурних компонентів самосвідомості студентської молоді.

Важливе значення в розвитку ціннісних орієнтацій студентства має змістовна та смислова складова цін-

нісних орієнтацій, що виступає як усвідомлений образ світосприйняття. Ціннісні вибори зорієнтовують студентську молодь на дотримання соціальних норм поведінки та визначають опанування ідеальними формами (еталонів, зразків, стандартів, ідеалів, позицій, переконань). Розкриття змісту ціннісних орієнтацій у студентів може пояснювати та передбачати їх поведінку. За зразком існуючих у суспільстві цінностей у них формуються опосередковані мотивами власні цінності, які виступають внутрішніми регуляторами їх поведінки [5; 6].

Як зазначає О. Г. Здравомислов, цінності особистості виступають як носій певного ставлення до дійсності, буття, світу, в якому вона живе і який зіставляється з її соціокультурними потребами, інтересами, прагненнями, ідеалами. Цінність є вихідним і необхідним психологічним механізмом, який обумовлює прагнення, спрямованість людини до максимальної реалізації у тій сфері життя, яка найбільш значуща для неї. Цілі високого рівня узагальнення називають соціальними цінностями. Це життєві, моральні та естетичні вимоги, які вироблені людською культурою й визнаються в суспільстві як загальнозначущі. Ті соціальні цінності, які виступають для людини в якості стратегічних цілей її діяльності, називають ціннісними орієнтаціями особистості. Вони посідають найвищий, визначальний щабель у мотиваційно-регулятивній системі, бо виконують функцію довгострокового визначення поведінки, діяльності й життя людини взагалі, роблячи його осмисленим і послідовним, визначаючи зміст і спрямованість більш конкретних регуляторів – потреб, мотивів та інтересів [5].

Мета – аналіз системи ціннісних орієнтацій студентів педагогічного вишу та визначення ролі і місця здоров'я в ієрархії їх цінностей.

Методи дослідження

Аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, узагальнення, систематизація, що застосовувались для визначення провідних напрямків вивчення ціннісних орієнтацій студентів. Для діагностичного дослідження ієрархії ціннісних орієнтацій використовувалась «Методика вивчення ціннісних орієнтацій» Рокіча-Ядова [12]. У методиці виділено два класи цінностей: цінності-цілі та цінності-засоби (по вісімнадцять цінностей у кожній системі). Згідно концепції В. О. Ядова термінальні цінності або цінності-цілі визначають впевненість людини в тому, що кінцева мета існування варта того, щоб до неї прагнути. Інструментальні цінності або цінності-засоби визначають концепцію бажаного локусу поведінки.

Методика вивчення ціннісних орієнтацій заснована на методі прямого рангування списку цінностей. Стимульним матеріалом у методиці служать два ряди

цінностей – термінальних і інструментальних – з коротким поясненням кожної. Одержаний після рангування ряд дає можливість отримати побудовані в ієрархічній послідовності цілі й принципи, якими особистість керується у своєму житті. Основні завдання діагностики пов'язані із встановленням ієрархії термінальних ціннісних орієнтацій студентської молоді.

Цінності, які розмістилися у верхній частині ряду визначають провідну орієнтацію, а ті, що розмістилися в нижній частині ієрархічної структури свідчать про незначущість цілей, які в ній знаходяться. Цінності, які згрупувалися у середині, в силу того, що для них характерна тенденція до зміни свого рангового місця і вони підлягають ситуативному впливу, менш інформативні для загальної оцінки змістовної сторони ціннісних орієнтацій особистості.

Перевагою методики є те, що вона враховує той факт, що цінності не існують кожна окремо, а організовані в певну систему і це дає можливість групувати їх у змістовні блоки за різними параметрами. За допомогою даної методики ми змогли визначити такі

діагностичні показники: по-перше, ієрархію цінностей у самосвідомості особистості студентів, по-друге – які цінності визначають спрямованість особистості. Згідно з поглядами автора методики ціннісне ставлення до самого себе – це специфічний вид емоційних переживань, що відображають власне ставлення особистості до того, що розуміє, відкриває відносно самої себе [12].

Для вивчення пріоритетних цінностей-цілей студентів було проведено експериментальне дослідження з майбутніми фахівцями (267 респондентів). Вибірку склали студенти 1–2 курсу історичного, філологічного та природничо-технологічного факультетів Переяслав-Хмельницького ДПУ імені Григорія Сковороди.

Результати дослідження

Були визначені середні значення показника кожної цінності, їх процентне відношення до загальної кількості досліджуваних. Отримані емпіричні дані дозволили побудувати графік, який відображає розподіл середньостатистичних ієрархій за вказаними критеріями (рис. 1).

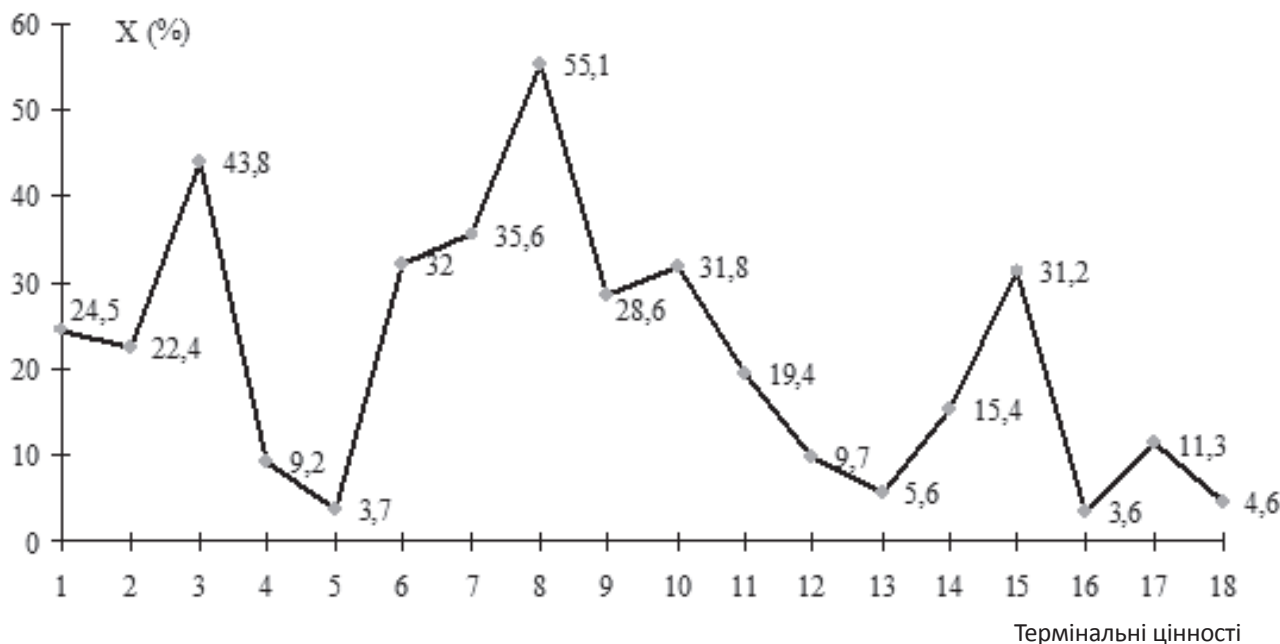


Рис. 1 Розміщення середньостатистичних ієрархій термінальних цінностей студентів

П р и м і т к и : цифри по шкалі абсцис відповідають поняттям, що відображають наступні цінності:

- | | | |
|--|------------------------------------|-----------------------------|
| 1 – активне діяльне життя, | 7 – матеріально забезпечене життя, | 13 – самостійність, |
| 2 – життєва мудрість, | 8 – здоров'я, | 14 – свобода, |
| 3 – наявність хороших і вірних друзів, | 9 – нормальна обстановка в країні, | 15 – щасливе сімейне життя, |
| 4 – цікава робота, | 10 – суспільне визнання, | 16 – творчість, |
| 5 – краса природи і мистецтва, | 11 – пізнання, | 17 – впевненість у собі, |
| 6 – кохання, | 12 – рівність, | 18 – задоволення. |

X – середні показники виборів

Емпіричний аналіз показав, що ціннісні орієнтації є багатоаспектним утворенням, яке включає і відбиває мотиваційно-потребнісну сферу становлення особистості.

Під час навчання у вузі викристалізується ієрархічний взаємозв'язок різних цінностей. Зміст ціннісних орієнтацій та їх місце в ієрархічній структурі визначають їхню роль у регуляції поведінки студентів.

До високого рангу ввійшли ті цінності - цілі, що визначаються як головні для більшості студентів педагогічного вишу. Такими цінностями виступають: здоров'я (55,1%), взаємостосунки з вірними друзями (43,8%), матеріально забезпечене життя (35,6%).

Для студентів, які здійснили цей вибір, набуває особливої суб'єктивної значущості сфера здоров'я. Порушення в цій сфері викликають тяжкі емоційні переживання, зміни в поведінці, зниження успішності. І, навпаки, задоволення провідної потреби визначає формування стійкої адекватної самооцінки і сприяє

успішному, безконфліктному особистісному розвитку студентів.

Отже, за кількісними показниками серед виборів студентів здоров'я є найбільш ціннісним пріоритетом їх життєдіяльності. Його поява серед високо-рангованих цінностей обумовлена, на нашу думку, об'єктивними особливостями життєіснування студентської молоді. Усвідомлюючи як безпечні, так і небезпечні умови своїх взаємодій, значні соціально-економічні зміни, що відбуваються в сучасному суспільстві, студенти надають здоров'ю особливого значення як необхідній умові досягнення успіху в будь-якій сфері діяльності. Турбота про власне здоров'я визначає для них як процес, так і результат активного способу життя. Значущість цієї цілі підтверджується її вибором у всіх трьох високих рангах. Результати методики дозволили виділити 3 ранги найбільш значущих для студентів цінностей-цілей (табл. 1).

Таблиця 1

Рангування термінальних цінностей студентами ЗВО, n=267

I ранг		II ранг		III ранг	
Найменування цінностей	%	Найменування цінностей	%	Найменування цінностей	%
Здоров'я	56	Щасливе сімейне життя	47	Цікава робота	44
Наявність хороших і вірних друзів	32	Здоров'я	40	Активне діяльне життя	35
Матеріально забезпечене життя	12	Кохання	13	Здоров'я	25

З табл. 1 зрозуміло, що за першим рангом показники вказують на те, що цінність «здоров'я» виступає провідною, особливо значущою для студентів педагогічного університету.

Якісно новий стан освіти в нашій державі визначає стратегічний орієнтир діяльності всіх підрозділів вищої школи – виховання гармонійно розвиненої особистості студента. Але для розв'язання цього завдання недостатньо володіти лише глибокими знаннями й навичками, мати високий рівень культури, потрібно мати ще й міцне здоров'я. Адже без здоров'я, як каже народна мудрість, не милий і світ, здоров'я – найвища цінність. Тому природним є той факт, що здоров'я в шкалі термінальних цінностей або цінностей-цілей студентської молоді виходить на пріоритетне місце. Саме у цей час відбуваються найбільш інтенсивні зміни в ціннісній структурі, з'являються нові тенденції особистісного розвитку. Ціннісні орієнтації виступають центральним компонентом структури особистості, що визначає її спрямованість на реалізацію певних відношень, зміст уявлень про своє «Я», поведінку та нормативно-оцінне ставлення до оточення. В умовах вищого навчального закладу

здоров'я є дуже важливим фактором, який визначає успішність студентів у навчальній діяльності, сприяє їхньому саморозвитку та безконфліктному спілкуванню. Безсумнівно, тільки здорова людина з добрим самопочуттям, оптимізмом, психологічною стійкістю, високою розумовою й фізичною працездатністю здатна активно жити, успішно переборювати труднощі.

Дискусія

За твердженням науковців [2; 8; 9] здоров'я як пізнавальна проблема постає як проблема приведення у відповідність сформованих раніше уявлень про те, що є здоров'я із сучасним рівнем вимог науки й практики тобто на новому науковому методологічному, теоретичному та емпіричному рівнях. Цей феномен є комплексним поняттям, науковим вираженням якого є філософське вчення про людину, яке орієнтується на те, що людина є результатом природної, біологічної та соціальної еволюції і як породження цієї еволюції повинна бути оптимально пристосованою до природних умов її життя і створеною нею культури.

Під час вивчення специфіки термінальних цінностей студентів ЗВО ціннісні орієнтації розглядають як

механізм, що на емоційно-вольовому рівні регулює поведінку особистості, а також як відносну синергічність суб'єктивних та об'єктивних чинників її особистісного становлення. У даному випадку спрямованість нашого дослідження – це безпосередній зміст системи цінностей, її ієрархічна структура та регулятивна функція ціннісних орієнтацій в індивідуальній поведінці. Враховуючи, що здоров'я – це стан повного фізичного, розумового і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб чи фізичних вад. Тому здоров'я можна розуміти і як стан особистості, для якого характерна динамічна гармонійність внутрішніх переживань і пов'язані з цим ефективність і успішність діяльності й поведінки людини [6; 12].

Ми у своєму дослідженні виходили з наступних теоретичних положень: ціннісні орієнтації, будучи одним із центральних особистісних утворень, виражають свідоме ставлення людини до соціальної дійсності й впливають на всі сторони її діяльності.

Під ціннісними орієнтаціями розуміємо установку особистості на ті чи інші цінності матеріальної і духовної культури суспільства. Ціннісні орієнтації є важливим компонентом структури особистості, в них ніби резюмується весь життєвий досвід, накопичений особистістю в її індивідуальному розвитку. Це той компонент структури особистості, який є ніби певною віссю свідомості, навколо якої обертаються помисли і почуття людини і з погляду якої вирішується багато життєвих питань.

Цілком справедливо ціннісні орієнтації можна аргументувати як систему особистісних установок по відношенню до існуючих в даному суспільстві матеріальних і духовних цінностей. Це сукупність переконань, які індивід приймає як свої власні, внутрішні орієнтації. Студент прагне виробити в собі й прийняти такі цінності, життєві орієнтири, які дозволили б йому знайти своє місце в різних системах взаємодій і самовизначитися [1, с. 50].

Отже, ціннісні орієнтації – це складне утворення, що вбирає в себе рівні і форми взаємодії суспільного й індивідуального в особистості, визначенні форми взаємодії внутрішнього і зовнішнього та специфічні форми усвідомлення особистістю оточуючого світу, свого минулого, теперішнього і майбутнього. Для того, щоб зрозуміти зміст цінності, потрібно знати не тільки її предмет, а й ієрархію потреб і своєрідних меж особистості, засобом задоволення яких і виступає певна цінність. Це дозволяє визначити зміст ціннісних орієнтацій і міру їх значущості.

Цінності є тим більш значущими, чим вище знаходяться в ієрархії потреб особистості та потреб, засобом задоволення яких ці цінності виступають.

Висновки

Таким чином, аналіз результатів дослідження здоров'я в системі ціннісних пріоритетів студентів педагогічного вишу, що представлений у статті, дозволяє сформулювати наступні висновки.

Здоров'я студентської молоді є актуальною проблемою, в постановці якої можна виділити філософські, психолого-педагогічні, медичні, фізіологічні та інші аспекти дослідження. Воно залежить не лише від об'єктивних, але й суб'єктивних факторів, рівня свідомості та загальної культури людини.

Отримані експериментальні дані свідчать про те, що ціннісні орієнтації здійснюють вирішальний вплив на обрану молоддю людиною модель поведінки у студентські роки, на її погляди, мотиви, діяльність. У свою чергу, життєві пріоритети піддаються впливу вікового та соціального аспектів, що накладає свій відбиток на такі ціннісні орієнтації, як власний престиж, високе матеріальне становище, збереження власної індивідуальності. Система ціннісних орієнтацій особистості тісно пов'язана з спрямованістю особистості й виступає основною ознакою зрілості особистості, показником міри її соціалізації. Цінності аргументуються як система особистісних установок по відношенню до існуючих в даному суспільстві матеріальних і духовних цінностей. Це сукупність переконань, які індивід приймає як свої власні, внутрішні орієнтації.

В результаті проведеного експериментального дослідження було встановлено, що ціннісні орієнтації студентів педагогічного вузу складають ієрархічну систему і нерозривно пов'язані з потребами та провідною діяльністю особистості. Найбільш пріоритетною ціннісною орієнтацією у майбутніх учителів є «здоров'я» (55,1 %). Наявність сформованої системи ціннісних орієнтацій забезпечує гармонізацію внутрішнього світу, сприяє систематизації знань, норм, стереотипів поведінки та самоствердженню особистості, реалізації соціальних очікувань.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в розробці та апробації системи діагностичних та корекційних засобів з метою розвитку в студентів ЗВО позитивної мотивації до покращення рівня власного здоров'я. Цікавими стануть дослідження означеної проблеми в гендерному розрізі.

Джерела та література

1. Бех І. Д. Виховання особистості: У 2-х кн. : Кн. 1. Особистісно-орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. Київ: Либідь, 2003. 280 с.
2. Грушевський В. О. Доцільність використання інноваційних технологій у формуванні особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014. Вип. 3. С. 19–24.
3. Завидівська Н. Н. Формування навичок здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів. Львів: ЛДУФК, 2009. 120 с.
4. Завидівська Н., Ополонець І. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. 2010. Вип. 2(10). С. 50–54.
5. Здравомыслов А. Г. Потребности. Интересы. Ценности. Москва: Политиздат, 1986. 222 с.
6. Кириллова Н. А. Ценностные ориентации в структуре интегральной индивидуальности старших школьников. Вопросы психологии. 2000. № 4. С. 29–37.
7. Кириченко Т. Г. Тренажери в системі силового тренування студентів ВНЗ. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. Вип. 1. С. 156–159.
8. Кириченко Т. Г. Особливості формування здорового способу життя майбутніх вчителів у процесі фізичного виховання. Здоров'я дітей і молоді: безпекові та психолого-педагогічні аспекти: колективна монографія за заг. Ред. Н. І. Коцур. Переяслав-Хмельницький: Домбровська Я. М., 2018. С. 253–269.
9. Козерук Ю. В., Новонашен С. С. Організаційно-методичні і практичні рекомендації проведення позаурочних оздоровчих занять фізичними вправами. Наука і освіта. 2014. Вип. 4. С. 85–88.
10. Солопчук М. С., Гук С. В. Використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів. Режим доступу: http://science.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/13/2014/06/20_C.pdf
11. Тимошенко О. В., Дьоміна Ж. Г. Як модернізувати національну систему фізичного виховання. Сучасний освітній вимір. Освіта 2016. Вип. 15. С. 6–8.
12. Ядов В. А. О диспозиционной регуляции социального поведения личности. Методические проблемы социальной психологии: Сборн. науч. трудов. Москва: Наука. 1975. С. 89–105.

References

1. Bekh I. D. Vykhovannia osobystosti: U 2-kh kn. : Kn. 1. Osobystisno-orientovanyi pidkhd: teoretyko-tekhnologichni zasady. Kyiv: Lybid, 2003. 280 s.
2. Hruzhevskiy V. O. Dotsilnist vykorystannia innovatsiinykh tekhnolohii u formuvanni osobystisno-orientovanoi motyvatsii studentiv do fizychnoho vykhovannia. Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. 2014. Vyp. 3. S. 19–24.
3. Zavydivska N. N. Formuvannia navychok zdorovoho sposobu zhyttia u studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv. Lviv: LDUFK, 2009. 120 s.
4. Zavydivska N., Opolonets I. Shliakhy optymizatsii fizkulturno-sportyvnoi diialnosti studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv. Fizyчне vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi : zbirnyk naukovykh prats. 2010. Vyp. 2(10). S. 50–54.
5. Zdravomyislov A. H. Potrebnosti. Ynteresy. Tsennosti. Moskva: Polytyzdat, 1986. 222 s.
6. Kyryllova N. A. Tsennostnye orientatsyy v strukture yntehralnoi yndyvdydualnosti starshykh shkolnykov. Voprosy psykholohyy. 2000. № 4. S. 29–37.
7. Kyrychenko T. H. Trenazhery v systemi sylovoho trenuvannia studentiv VNZ. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2017. Vyp. 1. S. 156–159.
8. Kyrychenko T. H. Osoblyvosti formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia maibutnykh vchyteliv u protsesi fizychnoho vykhovannia. Zdorovia ditei i molodi: bezpekovi ta psykholoho-pedahohichni aspekty: kolektyvna monohrafiia za zah. Red. N. I. Kotsur. Pereiaslav-Khmelnitskyi: Dombrovska Ya. M., 2018. S. 253–269.
9. Kozeruk Yu. V., Novonashen S. S. Orhanizatsiino-metodychni i praktychni rekomendatsii provedennia pozaurachnykh ozdorovchykh zaniat fizychnymy vpravamy. Nauka i osvita. 2014. Vyp. 4. S. 85–88.
10. Solopchuk M. S., Huk S. V. Vykorystannia suchasnykh fizkulturno-ozdorovchykh tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni studentiv. Rezhym dostupu: http://science.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/13/2014/06/20_C.pdf
11. Tymoshenko O. V., Domina Zh. H. Yak modernizuvaty natsionalnu systemu fizychnoho vykhovannia. Suchasnyi osvittinii vymir. Osvita 2016. Vyp. 15. S. 6–8.
12. Iadov V. A. O dyspozytsyonnoi rehuliatyy sotsyalnoho povedenya lychnosti. Metodicheskiye problemy sotsyalnoi psykholohyy: Sborn. nauch. trudov. Moskva: Nauka. 1975. S. 89–105.

Надійшла 26. 04. 2019