

3. Грибан Г. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / Григорій Грибан, Тамара Кутек // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2004 - № 7. – С. 130 – 132.
4. Доценко О. Проблеми організації фізичного виховання в вищих навчальних закладах як фактора зміцнення здоров'я й підвищення рухових можливостей студентів за станом здоров'я віднесених до спеціальних медичних груп. / Олена Доценко, Володимир Астахов, Юліана Поповіч // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2006. – №2. – С. 78 – 83.
5. Здоровье студентов с позиции профессионализма / А. О. Егорычев, Б. Н. Пенцик, Б. А. Бондаренко, Ю. А. Смирнов // Теория и практика физической культуры. – 2003. - № 2. - С. 53-56
6. Ким В. В. Изменение показателей здоровья и физической подготовленности студенток специальной медицинской группы с диагнозом нейроциркуляторная дистония под влиянием статодинамических упражнений / В. В. Ким, И. Э. Юденко // Теория и практика физической культуры. – 2003. - № 4. - С. 45-48.
7. Круцевич Т. Ставлення студенток до предмета «фізичне виховання» у вищих навчальних закладах / Тетяна Круцевич, Олександр Нестеренко // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2004.- № 7. – С. 57 - 59.
8. Кузнецова О. Т. Фізична і розумова працездатність студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Олена Тимофіївна Кузнецова. – Л., 2005. – 22 с.
9. Пильненький В. В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Володимир Володимирович Пильненький. – Л., 2005. – 20 с.
10. Присяжнюк С. І. Біологічний вік та здоров'я студентської молоді : навчальний посібник / С. І. Присяжнюк. – К. : Центр навч. літ-ри, 2010. – 294 с.
11. Тимошенко О. В. Оптимізація професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури : монографія / О. В. Тимошенко. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2008. – 421 с.
12. Філіппов М. М. Вплив навантаження оздоровчого характеру на організм студенток ВНЗ / М. М. Філіппов, Л. І. Юмашева // У кн. : Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді. – Л. : Вид. центр Львів. нац. ун-ту ім. І. Ф. Франка, 2008. – С. 200.

**Еременко (Спичак) Н. П.**

**Національний університет фізичного виховання та спорту України**

### **ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ РІЗНИХ ФАКТОРІВ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

*Мета – визначити особливості впливу різних факторів на формування здорового способу життя студентської молоді. У статті наведено результати досліджень, які проводилися серед студентів Національного університету харчових технологій (НУХТ) 50 осіб у віці 17 - 20 років. Для вирішення поставлених в роботі завдань використовувалися наступні методи: аналіз літературних джерел; педагогічне спостереження; анкетування; методи математичної статистики.*

**Ключові слова:** Засоби масової інформації, спосіб життя, студенти.

**Еременко (Спичак) Н. П. Особенности влияния различных факторов на формирование здорового образа жизни студенческой молодежи.** Цель – определить особенности влияния различных факторов на формирование здорового образа жизни студенческой молодежи. В статье приведены результаты исследований, которые проводились среди студентов Национального университета пищевых технологий (НУХТ) 50 человек в возрасте 17 - 20 лет. Для решения поставленных в работе задач использовали следующие методы: анализ литературных источников; педагогическое наблюдение; анкетирование; методы математической статистики.

**Ключевые слова:** Средства массовой информации, образ жизни, студенты.

**Ieremenko (Spichak) N. Features of influence of different factors on forming of healthy way of life of student young people.** Aim - to define the features of influence of different factors on forming of healthy way of life of student young people. Tasks of work: to Study and generalize basic theoretical aspects on forming of healthy way of life of student young people. To define common attitude toward the active conduct of healthy way of life of student young people. To study reasons of attachment and neglect on the conduct of healthy character of life. To generalize and educe the role of influence of different factors on the state of health of student young people. To the article the results of researches that were conducted among the students of National university of food technologies (NUFTU) 50 persons in age 17 - 20 are driven. For the decision of поставлених in the robot of tasks used next methods: analysis of литературних sources; pedagogical supervision; questionnaire; методи of mathematical statistics. A health of nation is a substantial index of community and economic development of the state. A health of children is her future. In fact about 75% illnesses in adult age are investigation of terms and way of life in childhood and youth. Words by word И. П. Павлова, health it is necessary to deserve in mature age. A man would live considerably longer, if it were not for her careless handling an own organism. Thorough knowledge, large desire and will-power, are needed, to be and remain healthy. By the main constituents of healthy way of life, in opinion of youth audience, there is absence of pernicious habits - 36%, going in for sports - 26% and correct feed - 20%. In the number of second-rate constituents into first place put going in for sports - 30%, the second place is a correct feed, on the third is absence of pernicious habits. Thus, in totality - the main constituent of 3OЖ is absence of pernicious habits.

**Key words:** Mass medias, lifestyle, students.

**Актуальність.** Здоров'я нації - суттєвий показник суспільного та економічного розвитку держави. Здоров'я дітей - її майбутнє. Адже близько 75% хвороб у дорослому віці є наслідком умов та способу життя в дитинстві та юності. За словами І. П. Павлова, здоров'я у зрілому віці треба заслужити. Людина могла б жити значно довше, якби не її недбале поводження з власним організмом. Потрібні ґрунтовні знання, велике бажання та сила волі, щоб бути і залишатися здоровим [1,2,3,8]. Проблема здорового способу життя молоді набула такої актуальності, що сьогодні ми говоримо про неї, як про глобальну загрозу всієї нації. Для вирішення її насамперед слід усвідомити для кожного з нас значущість самого поняття «здоровий спосіб життя». Поступове усвідомлення на державному рівні значущості профілактики, збереження, підтримки та відновлення здоров'я нації передбачає знаходження шляхів підвищення у молодого покоління усвідомлення цінності здоров'я, здорового способу життя [2,3]. Вивченням глобальної актуальності проблеми здорового способу життя присвячені роботи наступних авторів: Г.А. Апанасенко, П. А. Виноградов, Б. С. Єрасов, О. А. Мільштейн, В. А. Пономарчук, В. І. Столяров, Г. П. Аксьонов, В. К. Бальсевич, М. Я. Віленський, Р. Дітлс, І. О. Мартинюк, Л. С. Кобелянська та інших вітчизняних та зарубіжних авторів [2,3,4,6]. Пріоритетним завданням системи освіти є формування в особистості відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я свого оточення як найвищих суспільних та індивідуальних цінностей. На сьогодні, в умовах розбудови українського суспільства, проблема стану фізичного, психічного здоров'я підростаючого покоління набуває особливої гостроти, оскільки сучасна ситуація обтяжується високими показниками захворюваності молоді, зниженням якості медичного обслуговування, погіршенням екологічної ситуації, морально-духовною кризою [1]. Згідно із сучасними дослідженнями, серед загальної кількості студентства, до моменту набуття вищої освіти, здоровими залишаються лише 6%, близько 45-50% випускників мають морфофункціональні відхилення, а 40-60% - хронічні захворювання, третя ж частина випускників мають обмеження у виборі професії. Від 20 до 80% студентів набувають за роки навчання в університеті вади 2-5 систем організму [5,7]. Отже, дослідження проблеми формування здорового способу життя та особливості впливу різних факторів на його формування у молодого покоління є достатньо важливою актуальною проблемою.

**Робота виконана за темою:** 3.10 «Теоретико-методичні основи формування здорового способу життя школярів та молоді». Згідно «Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр».

**Мета роботи** – визначити особливості впливу різних факторів на формування здорового способу життя студентської молоді.

**Завдання роботи:** 1. Вивчити та узагальнити основні теоретичні аспекти щодо формування здорового способу життя студентської молоді. 2. Визначити загальне відношення до активного ведення здорового способу життя студентської молоді. Вивчити причини прихильності та нехтування щодо ведення здорового способу життя. Узагальнити та виявити роль впливу різних факторів на стан здоров'я студентської молоді.

**Методи роботи:** Для вирішення поставлених в роботі завдань використовувалися наступні методи: аналіз літературних джерел; педагогічне спостереження; анкетування; методи математичної статистики.

**Результати роботи.** Вивчаючи особливості формування здорового способу життя (ЗСЖ) молоді. У першу чергу визначено, що на думку молоді являє собою здоровий спосіб життя – його головні складові – рис.1. Головними складовими здорового способу життя, на думку молодіжної аудиторії, є відсутність шкідливих звичок – 36%, заняття спортом – 26% та правильне харчування – 20%. У числі другорядних складових на перше місце поставлене заняття спортом – 30%, друге місце – правильне харчування, на третє – відсутність шкідливих звичок. Таким чином, у сукупності – головною складовою ЗСЖ є відсутність шкідливих звичок.

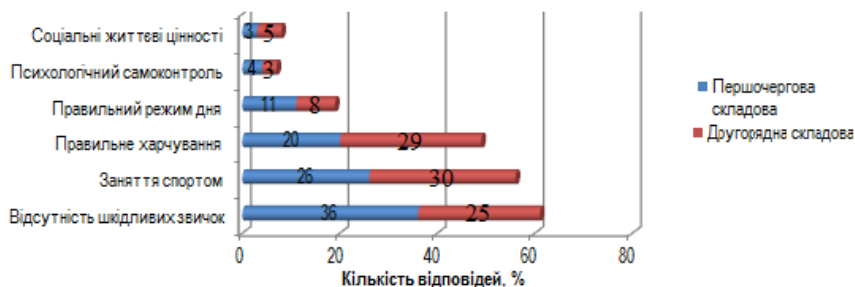


Рис.1. Головні складові ЗСЖ на думку молоді

Цікавим фактом була оцінка думки молоді, яка визначає власну позицію щодо ведення здорового способу життя – рис.2.

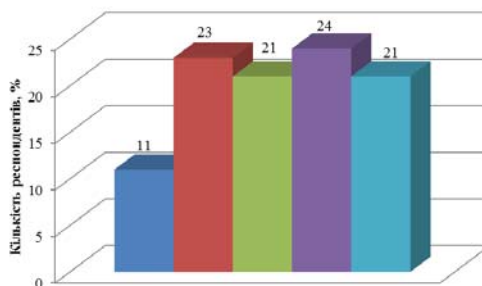


Рис.2. Позиція молоді щодо ведення ЗСЖ

- Я активно веду здоровий спосіб життя
- Я намагаюсь вести здоровий спосіб життя, наскільки можу
- Я не веду здоровий спосіб життя, але вже відчуваю потребу змінитися у цьому відношенні
- Здоровий спосіб життя - для мене це дуже важки обмеження
- Здоровий спосіб життя для старшого покоління

## Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)

Позицію активного ведення ЗСЖ займає 11% молоді, намагається максимально наблизитися до ведення ЗСЖ 23% респондентів. Нейтральну позицію займають 21% опитаних, тобто ті, хто не веде здоровий спосіб життя, але вже замислюється над цим. Таким чином, в цілому позитивне ставлення щодо ЗСЖ мають 55% опитаних. Натомість майже пропорційна частка (45%) не підтримують позицію ЗСЖ.

Актуальним питанням для прихильників ведення ЗСЖ було визначення впливу на формування такої позиції. Результати опитування наведені на рис.3. Більшість респондентів вважають, що до висновку про необхідність ведення ЗСЖ дійшли самостійно – 27%, під впливом «здорової» позиції оточення такого висновку дійшли – 21% опитаних, під впливом моди на здоровий спосіб життя (яка пропагується у ЗМІ) таку позицію зайняли 19% учасників анкетування, під впливом старших авторитетів свою думку сформували 18% студентів, завдяки актуальній інформації у ЗМІ до ведення ЗСЖ схилились 15%.



Рис.3. Вплив на формування позиції ведення ЗСЖ

Таким чином, на позитивне ставлення до ведення ЗСЖ у 34% випадків вплинула різноманітним чином інформація через ЗМІ, що не обхідно враховувати при розробках соціальних заходів на підтримку ФЗСЖ. Для противників здорового способу життя доцільно було визначити причини, що заважають вести ЗСЖ. Результати опитування наведені на рис.4. Четверть опитаних (25%) з тих, що не підтримують ведення ЗСЖ, вважають, що без перебільшення міри великої шкоди для здоров'я шкідливі звички та не корисна їжа не спричиняють, а відсутність спортивних занять не впливає на стан здоров'я. Майже чверть (24%) не хочуть себе ні в чому обмежувати. Цілоком здоровими себе вважають 22%. Негативний вплив ЗМІ виявився для 29% опитаних, які через ЗМІ отримують підсвідомий поштовх до неправильного способу життя.

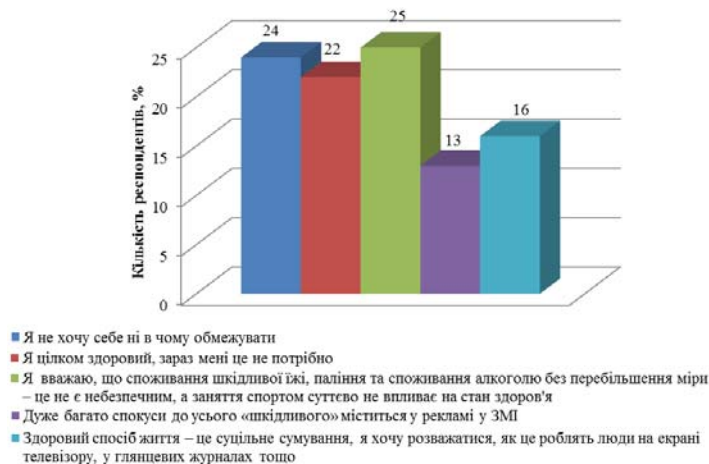


Рис.4. Причини відмови від ведення ЗСЖ

Розглядаючи такі розбіжності серед респондентів щодо позиції ведення ЗСЖ було проаналізовано передпричину недбалого ставлення до свого здоров'я, а саме – у чому сучасна молодь бачить залежність стану свого здоров'я – результати на рис.5.

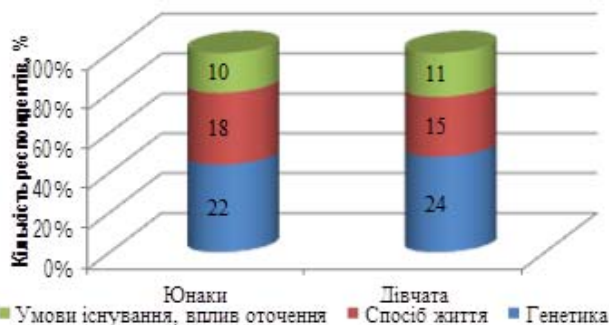


Рис.5. Вплив факторів на стан здоров'я

Отже, можна визначити, що однією з передпричин недбалого ставлення до свого здоров'я може бути впевненість 46% респондентів, що стан їх здоров'я залежить у більшій мірі від генетичних особливостей індивідуального організму. Хоча генетика дійсно має значний вплив на стан здоров'я, однак молодь «захищаючись» цим фактом часто забуває, що будь яке здоров'я від природи можна зіпсувати своїм до нього ставленням. Однак 33% респондентів визнають істотний вплив на здоров'я способу життя, що є позитивною тенденцією, яку треба розвивати у суспільстві. Ці дані також корисні при розробці

соціальних заходів на підтримку ФЗСЖ, оскільки дозволяють зрозуміти, що у першу чергу молодь треба запевнити в тому, що їх здоров'я залежить від них самих.

**ВИСНОВКИ.** 1. Вивчили та узагальнили основні теоретичні аспекти щодо формування здорового способу життя студентської молоді. Здоровий спосіб життя є передумовою для розвитку різних сторін життєдіяльності людини, досягнення довголіття і повноцінного виконання соціальних функцій, для активної участі в трудовій, громадській, сімейно-побутовій, досуговій формах життєдіяльності. Актуальність здорового способу життя викликана зі зростанням і зміною характеру навантажень на організм людини у зв'язку з ускладненням громадського життя, збільшенням ризиків техногенного, екологічного, психологічного, політичного і військового характеру, що провокують негативні зрушення в стані здоров'я. Вивченням глобальної актуальності проблеми здорового способу життя присвячені роботи багатьох вітчизняних та зарубіжних авторів. 2. Визначили загальне відношення до активного ведення здорового способу життя студентської молоді та вивчили причини прихильності та нехтування щодо ведення здорового способу життя. Головними складовими визнано відсутність шкідливих звичок – 36%, заняття спортом – 26% та правильне харчування – 20%. У числі другорядних складових на перше місце поставлене заняття спортом – 30%, друге місце – правильне харчування, на третє – відсутність шкідливих звичок. Таким чином, у сукупності – головною складовою ЗСЖ є відсутність шкідливих звичок. Позицію активного ведення ЗСЖ займає 11% молоді, намагається максимально наблизитися до ведення ЗСЖ 23% респондентів. Нейтральну позицію займають 21 % опитаних, тобто ті, хто не веде здоровий спосіб життя, але вже замислюється над цим. Таким чином, в цілому позитивне ставлення щодо ЗСЖ мають 55% опитаних. Натомість майже пропорційна частка (45%) не підтримують позицію ЗСЖ. Більшість респондентів вважають, що до висновку про необхідність ведення ЗСЖ дійшли самостійно – 27%, під впливом «здорової» позиції оточення такого висновку дійшли – 21% опитаних, під впливом моди на здоровий спосіб життя (яка пропагується у ЗМІ) таку позицію зайняли 19% учасників анкетування, під впливом старших авторитетів свою думку сформувавши 18% студентів, завдяки актуальній інформації у ЗМІ до ведення ЗСЖ схилились 15%. Таким чином, на позитивне ставлення до ведення ЗСЖ у 34% випадків вплинула різноманітним чином інформація через ЗМІ. Четверть опитаних (25%) з тих, що не підтримують ведення ЗСЖ, вважають, що без перебільшення міри великої шкоди для здоров'я шкідливі звички та некорисна їжа не спричиняють, а відсутність спортивних занять не впливає на стан здоров'я. Майже чверть (24%) не хочуть себе ні в чому обмежувати. Цілоком здоровими себе вважають 22%. Негативний вплив ЗМІ виявився для 29% опитаних, які через ЗМІ отримують підсвідомий поштовх до неправильного способу життя. 3. Узагальнили та виявили роль впливу різних факторів на стан здоров'я студентської молоді. Однією з передпринцип недбалого ставлення до свого здоров'я може бути впевненість 46% респондентів, що стан їх здоров'я залежить у більшій мірі від генетичних особливостей індивідуального організму. Однак 33% респондентів визнають істотний вплив на здоров'я способу життя, що є позитивною тенденцією, яку треба розвивати у суспільстві.

**ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ** пов'язані з реалізацією отриманих результатів і складаються в цілеспрямованому впливі на процес формування способу життя студентської молоді, та вивчити більш детально вплив окремих факторів на формування здорового способу, та виявити нові. Популяризація здорового способу життя серед студентської молоді.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье / Брехман И.И.. - 2-е изд., доп. и перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
2. Вакуленко О. Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя / Вакуленко О., Жаліло Л., Комарова Н., Левін Р., Солоненко І., Яременко О.. – К. – 2000. – С.45-58.
3. Волков В.Л. Проблема розробки технології управління фізичною підготовкою сучасної студентської молоді / В.Л. Волков // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 2. – С. 41 – 47.
4. Лісіцин Ю.П. Спосіб життя і здоров'я населення / Лісіцин Ю.П.. – М., 1982. – С.21.
5. Andersen K., Rutenfrans J., Masironi R. et al. Physical fitness and all-cause mortality; A prospective study of healthy men and women. "JAMA". – 1989. – V. 262. № 17. – P. 2395-2401.
6. Irwin, J.D. 2004, 'Prevalence of university students' sufficient physical activity: A systematic review', *Perceptual and Motor Skills*, v.98, pp.927-43.
7. Kim M. Sinclair, Mike J. Hamlin & G. Daniel Steel. Physical activity levels of first-year New Zealand university students. *New Zealand university students. Youth Studies Australia* v.24, n.1, 2005
8. *Physical Education for Lifelong Fitness: the Physical Best Teacher's Guide.* - Champaign: Human Kinetics, 1999. 39 Das Fitness. – ABC. DTB. – Deutscher Turner-Bund. – Frankfurt/Main, 2000. – 96 p.

**Ефременко В.М.**

*Національний технічний університет України "КПІ"*

#### РОЗВИТОК ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*Розглянуто проблему реалізації виховних завдань системи фізичного виховання студентської молоді. Визначний вплив вольової підготовленості на якість формування фізичного та психічного благополуччя майбутніх фахівців. Досліджені вікові особливості розвитку вольових якостей студенток 18-20 років, які навчаються у технічному університеті в умовах основної медичної групи з фізичного виховання.*

**Ключові слова:** студентки; фізичне виховання; вольова підготовка; вікові особливості.

**Ефременко В.Н.** Развитие волевых качеств студенток высших учебных заведений в процессе