

12. Kurapov A., Pavlenko V., Drozdov A., Bezliudna V., Reznik A., Richard I. (2023) Toward an Understanding of the Russian-Ukrainian War Impact on University Students and Personnel. *Journal of Loss and Trauma*. 2023, 28 (2), P. 167-174, DOI: 10.1080/15325024.2022.2084838.

Referens

1. Andrieieva O., Sadovskiy O. (2016). Rukhova aktivnist yak skladova rekreatsiinoi kultury studentiv. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, 1, 19-22.
2. Berezuieva T. S. (2022). Doslidzhennia fizychnoi aktivnosti studentiv v umovakh dystantsiinoho navchannia i samoizoliatsii. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka*, 3 (351), 225–233; DOI: 10.12958/2227-2844-2022-3(351)-225-233.
3. Byshevets N., Honcharova N., Lazakovych Yu. (2021). Osoblyvosti navchalnoi diialnosti studentiv vitchyznianskykh zakladiv vyshchoi osvity v umovakh vykorystannia dystantsiinykh form navchannia. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*, 11(143), 29-33; DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).07.
4. Byshevets N., Byshevets H. Vplyv rukhovoї aktivnosti na chynnyky, shcho obumovliuiut stres-asotsiiovani stany v zdobuvachiv vyshchoi osvity. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova*. 2023, 2 (160), 61–64; DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).13.
5. Hordiienko O. I., Movchan, V. P. (2022). Shliakhy udoskonalennia rukhovoї aktivnosti studentiv v umovakh dystantsiinoho navchannia. *Rehabilitation and Recreation*, 10, 162–169; DOI: 10.32782/2522-1795.2022.10.21.
6. Syrovatko Z. V., Yefremenko V. M. (2022). Vplyv dystantsiinoho navchannia na rukhovu aktivnist studentiv. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*, 3K(147) 22, 363-366.
7. Slukhenska R. V., Hauriak O. D., Yerokhova A. A., Lytvyniuk N. Ya. (2021). Vplyv fizychnoi kultury na podolannia stresu u studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova*, 7 (152), S. 108–110.
8. Petrenko Yu. I., Makhonin I. M. (2020). Fizychna aktivnist studentiv v umovakh vymushenoho dystantsiinoho navchannia z vykorystanniam informatsiinykh tekhnolohii. *Naukovo-metodychni osnovy vykorystannia informatsiinykh tekhnolohii v haluzi fizychnoi kultury ta sportu*, 4, 60-63.
9. Andrieieva O., Blystiv T., Byshevets N., and et. (2022). Assessment of the impact of outdoor activities at leisure facilities on the physical activity of 15-year-old schoolchildren during the COVID-19 pandemic. *Journal of Physical Education and Sport*, 22 (8), 231, 1839-1847; DOI:10.7752/jpes.2022.08231.
10. Byshevets N., Iakovenko O., Stepanenko O., Serhiyenko K. and et. (2021). Formation of the Knowledge and Skills to Apply Non-Parametric Methods of Data Analysis in Future Specialists of Physical Education and Sports. *Sport Mont*, 19S2, 171-175; DOI: 10.26773/smj.210929.
11. Kashuba V., Stepanenko O., Byshevets N., Kharchuk O. and et. (2020). Formation of Human Movement and Sports Skills in Processing Sports-pedagogical and Biomedical Data in Masters of Sports. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8 (5), 249-257; DOI:10.13189/saj.2020.080513.
12. Kurapov A., Pavlenko V., Drozdov A., Bezliudna V., Reznik A., Richard I. (2023). Toward an Understanding of the Russian-Ukrainian War Impact on University Students and Personnel. *Journal of Loss and Trauma*, 28 (2), 167-174, DOI: 10.1080/15325024.2022.2084838.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).07
УДК 796.011.3:378.091

Білецька В.В.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент завідувачка кафедри спорту та фітнесу Київського
університету імені Бориса Грінченка, м. Київ
Семененко В.П.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, декан Факультету спорту та менеджменту
Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ
Завальнюк В.Л.,
викладач кафедри інноваційних та інформаційних технологій у фізичній культурі і спорті Національного
університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ
Яременко О.М.,
викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту Національного технічного університету України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»
Літевінова К.Ю.,
старший викладач кафедри спорту та фітнесу Київського університету імені Бориса Грінченка, м. Київ

ВПЛИВ СПОСОБУ ЖИТТЯ НА СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

У статті розглянуто вплив способу життя на стан здоров'я здобувачів вищої освіти різних років навчання. Визначено чинники, які спонукають студентів першого та четвертого курсів навчання до організації здорового способу життя. Розглянуто аспекти здорового способу життя, яких студенти прагнуть дотримуватися, адже вважають їх найбільш важливими для збереження і зміцнення здоров'я. Встановлено причини вживання наркотиків, спиртних напоїв та

тютюнопаління. А також визначено особливості дотримання раціонального режиму дня студентами і використання системи загартування. Результати анкетування студентів свідчать, що серед чинників, які могли б спонукати студентів до організації здорового способу життя, на першому місці у студентів 1 і 4 курсу – бажання якомога довше зберегти гарну фізичну форму, добре виглядати. На другому місці у студентів 1 курсу - самореалізація у професії, у студентів 4 курсу - турбота про своє здоров'я. На третьому місці у студентів 1 курсу - набуття знань, умінь і навичок щодо збереження і зміцнення здоров'я, а у студентів 4 курсу – важливість стану здоров'я для благополуччя і спокою своїх рідних і близьких.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, здоров'я, спосіб життя.

Biletska Viktoriia, Semenenko Viacheslav, Zavalnyuk Viktoriia, Yaremenko Oleg, Litvinova Kseniia. The influence of lifestyle on the state of health of students. The article examines the influence of lifestyle on the state of health of students of higher education of different years of study. The factors that encourage students of the first and fourth years of study to organize a healthy lifestyle have been determined. Aspects of a healthy lifestyle, which students strive to follow, are considered, because they consider them the most important for maintaining and strengthening health. The reasons for the use of drugs, alcoholic beverages and smoking have been established. Also, the peculiarities of students' observance of a rational daily regime and the use of a hardening system are determined.

The results of the student survey show that among the factors that could encourage students to organize a healthy lifestyle, the desire to maintain a physical shape and looks good as long as possible is in the first place among students of the 1st and 4th year. Self-realization in the profession is secondary for 1st-year students, and for 4th-year students - care for their health. In third place for 1st-year students is the acquisition of knowledge, skills and abilities to preserve and strengthen health, and for 4th-year students - the importance of health for the well-being and peace of their relatives and friends.

According to the results of the survey of students of the 1st and 4th courses, it was found that 100% of the 1st-year students and 92% of the 4th-year students strive to follow a rational daily routine. 70% of 1st-year students and 50% of 4th-year students consider it appropriate to use the hardening system. 88% of surveyed 1st-year students believe that parents and friends can encourage a person to lead a healthy lifestyle. Among the students of the 4th year, only 70% of them think so.

Keywords: physical education, students, health, lifestyle.

Постановка проблеми. Недосконалість системи охорони здоров'я, низький рівень усвідомлення цінності здоров'я як власного капіталу, перебування переважної більшості населення в умовах соціально-економічної нестабільності призвели до створення несприятливих для ведення здорового способу життя умов [11]. Здоров'я людини більш ніж на 50 % залежить від його способу життя. Існують різні підходи до визначення поняття «спосіб життя». Ряд авторів вважають, що спосіб життя - це біосоціальна категорія, що визначає тип життєдіяльності в духовній і матеріальній сферах життя людини [7, 9, 12].

Здоровий спосіб життя – це такий стиль існування, при якому, крізь застосування певних засобів впливу на організм та його оточення, рівень життєдіяльності організму стає оптимальним, поступово удосконалюється, використання потенціалу організму відбувається без ушкоджень, причому активність організму і його можливості зберігаються до глибокої старості [8, 13, 15].

Дослідження фахівців були присвячені вивченню чинників формування цінностей здорового способу життя студентів [1], ціннісних орієнтацій у сфері фізичної культури і спорту студентів [10], формуванню індивідуальної фізичної культури студентської молоді [2], самооцінці фізичного розвитку студентської молоді в процесі формування індивідуальної фізичної культури [14].

Студентство – це той період часу, коли дотримання здорового способу життя, що закладалося ще у шкільні часи, дає свої плоди – гарна статура, фізичний стан та підготовленість, міцне здоров'я, гарний настрій, авторитет та повага оточуючих – це ті цінності, що стануть у нагоді в подальшому житті [4, 6]. Здоров'я, розумова продуктивність, фізичні можливості та психічний стан, на пряму залежать від способу життя, який веде студент [5, 15].

Тому дослідження впливу способу життя на стан здоров'я студентів закладів вищої освіти для підвищення мотивації до занять фізичними вправами з веденням здорового способу життя як в умовах навчання так і умовах дозвілля на даний час є актуальним.

Мета дослідження – визначення особливостей способу життя студентів різних курсів навчання.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури та мережі інтернет; соціологічні методи – анкетування (Анкета «Здоровий спосіб життя (мотиваційний компонент) Волошко Н.І.») [3]; методи статистичної обробки даних. У дослідженні брали участь 100 студентів серед яких 50 студентів 1 курсу та 50 студентів 4 курсу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Здійснення порівняння стану здоров'я студентів першого та четвертого курсів, їх способу життя та життєвих цінностей, допомагає нам визначити, як спосіб життя, який веде студент, впливає на нього. Це дає змогу зрозуміти ключові аспекти, які або покращують, допомагають зміцнити, або навпаки – погіршують стан здоров'я. Завдяки цим даним можна вносити корективи у життя студентів та зміцнювати здоров'я молодого покоління.

Аналізуючи відповіді студентів першого курсу на анкетне опитування «Здоровий спосіб життя (мотиваційний компонент) Волошко Н.І.» можна констатувати, що 96% опитаних респондентів впевнені у тому, що дотримання здорового способу життя є життєво необхідним. Чинниками, які на думку більшості студентів, могли б стати спонукальними до організації здорового способу життя, студенти вважають: бажання якомога довше зберегти гарну фізичну форму, добре виглядати; самореалізація у професії; набуття знань, умінь і навичок щодо збереження і зміцнення здоров'я. Аспектами здорового способу життя, які студенти першого курсу прагнуть дотримуватися та є найбільш важливими для збереження і зміцнення їх здоров'я, виступають наступні: збалансоване, якісне харчування; особиста гігієна; гігієна сну; оптимальна рухова активність; саморегуляція психічного стану, володіння методами подолання стресу. Слід зазначити, що 100% респондентів першого курсу прагнуть дотримуватися раціонального режиму дня; 70 % респондентів прагнуть використовувати процедури загартування; 88 % респондентів вважають,

що спонукати людину до здорового способу життя можуть батьки та друзі.

Серед студентів четвертого курсу - 90% опитаних респондентів впевнені у тому, що дотримання здорового способу є життєво необхідним. Чинниками, що спонукають до організації здорового способу життя можуть бути: бажання якомога довше зберегти гарну фізичну форму, добре виглядати; краще турбуватися про своє здоров'я зараз, щоб потім матеріально не витратитися на подолання хвороби; від стану мого здоров'я залежить благополуччя і спокій моїх рідних і близьких. Найбільш важливими для збереження і зміцнення здоров'я є наступні аспекти здорового способу життя студентів четвертого курсу: збалансоване, якісне харчування; особиста гігієна; відсутність шкідливих звичок; оптимальна рухова активність; саморегуляція психічного стану, володіння методами подолання стресу. Більшість (92 %) респондентів четвертого курсу прагнуть дотримуватися раціонального режиму дня; 50 % респондентів прагнуть використовувати процедури загартування; 70 % опитаних вважають, що спонукати людину до здорового способу життя можуть батьки та друзі.

Аналізуючи відповіді студентів на анкетне опитування, нами з'ясовано, що серед чинників, які могли б спонукати студентів до організації здорового способу життя, на першому місці у студентів 1 і 4 курсу – бажання якомога довше зберегти гарну фізичну форму, добре виглядати. На другому місці у студентів 1 курсу - самореалізація у професії, у студентів 4 курсу - краще турбуватися про своє здоров'я зараз, щоб потім матеріально не витратитися на подолання хвороби. На третьому місці у студентів 1 курсу - набуття знань, умінь і навичок щодо збереження і зміцнення здоров'я, а у студентів 4 курсу - від стану мого здоров'я залежить благополуччя і спокій моїх рідних і близьких (рис. 1).

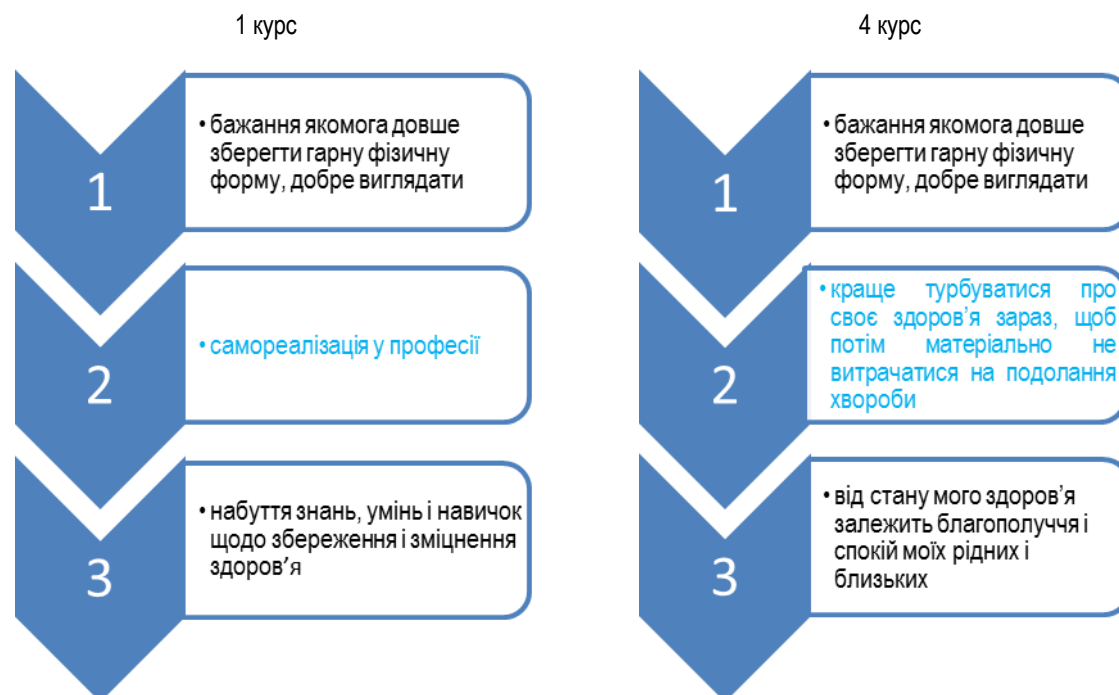


Рис. 1. Чинники, які на думку більшості студентів, могли б стати спонукальними до організації здорового способу життя

Серед аспектів здорового способу життя, яких студенти прагнуть дотримуватися, багато спільних у студентів 1 та 4 курсів. Але є і відмінності. Так, на 1-2 місце студенти 1 та 4 курсів поставили збалансоване, якісне харчування та особисту гігієну. На 3 місці у студентів 1 курсу – гігієна сну, а у студентів 4 курсу – відсутність шкідливих звичок. Мати оптимальну рухову активність та володіти саморегуляцією психічного стану, володіти методами подолання стресу бажають як студенти першого, так і четвертого курсу (рис.2).



Рис. 2. Аспекти здорового способу життя, яких студенти прагнуть дотримуватися, адже вважають їх найбільш важливими для збереження і зміцнення здоров'я

За результатами анкетування студентів 1 та 4 курсів з'ясовано, що дотримуватися раціонального режиму дня прагнуть 100 % студентів 1 курсу та 92% студентів 4 курсу. Використання системи загартування вважають за доцільне 70 % студентів 1 курсу та 50% студентів 4 курсу. 88 % опитаних студентів 1 курсу вважають, що спонукати людину до здорового способу життя можуть батьки та друзі. Серед студентів 4 курсу таких всього 70% (рис.3).

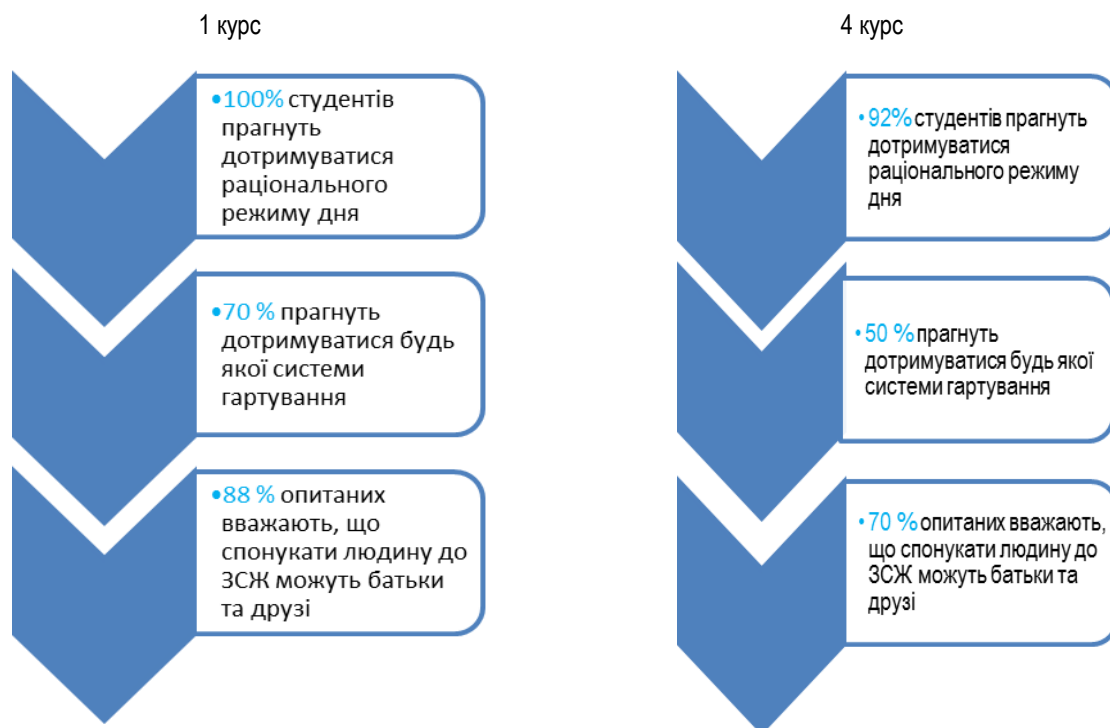


Рис. 3. Результати анкетного опитування студентів «Здоровий спосіб життя (мотиваційний компонент) Волошко Н.І.»

Студенти 1 та 4 курсів висловили різні думки щодо причин, чому молодь починає пити, курити і споживати наркотики. Студенти 1 курсу вважають, що через бажання бути схожими на авторитетних осіб (40 %) та прагнення бути дорослим та крутим (22 %). Студенти 4 курсу вважають, що через цікавість (44 %) та прагнення бути дорослим та крутим (24 %) (рис. 4).

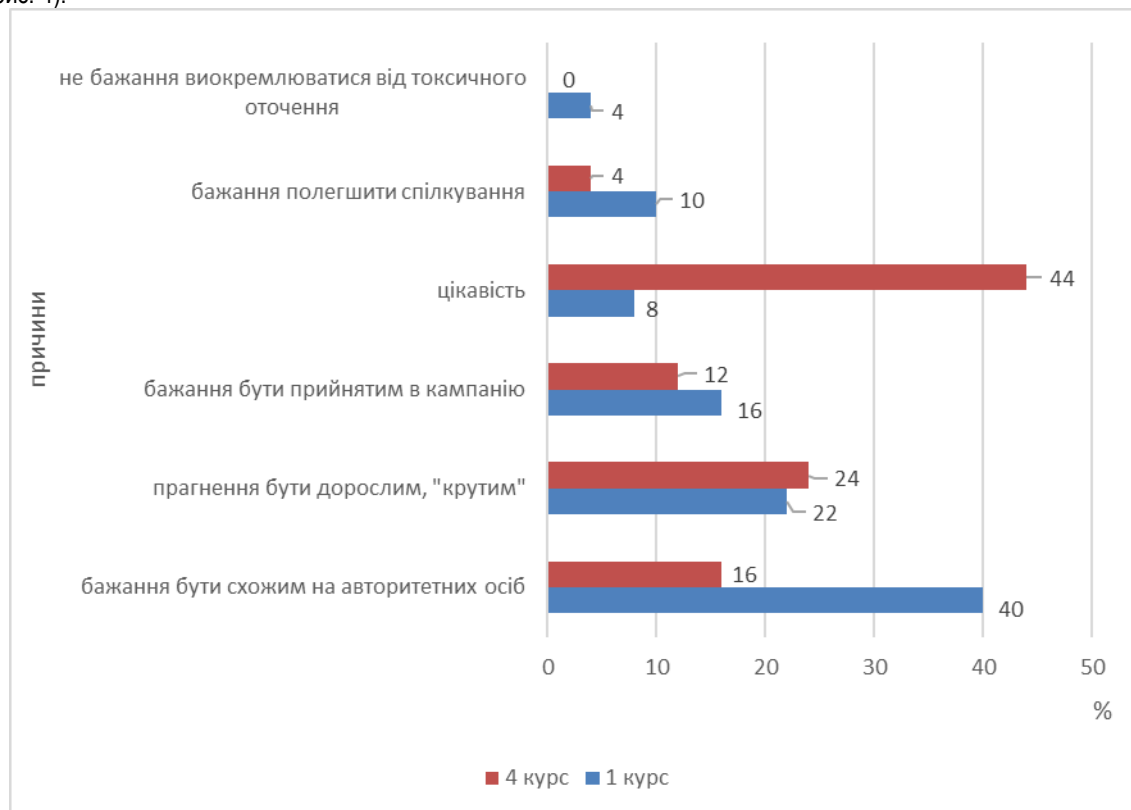


Рис. 4. Причини набуття шкідливих звичок студентами 1 та 4 курсів (за результатами анкетування)

За результатами дослідження з'ясовано, що у студентів 1 та 4 курсів в цілому пріоритети здорового способу життя в своїй послідовності співпадають, але слід відмітити що для студентів 1 курсу є особливо важливим дотримання раціонального режиму дня, що набуло суттєвого значення під час карантину. Отже, для формування здорового способу життя студентів необхідно як розширення уявлень про здоров'я і хвороби, так і уміле використання всього спектра факторів, що впливають на різні складові здоров'я (фізичну, психічну, соціальну і духовну), оволодіння оздоровчими та рекреаційними методами і технологіями, формування установки на здоровий спосіб життя. На даному етапі розвитку культури здоров'я студентів існує достатня кількість прикладів, таких як відсутність гігієни, сну, раціонального харчування, тобто основних аспектів способу життя, що негативно впливає на стан здоров'я студентської молоді.

Висновки. Визначення чинників, які можуть спонукати студентів до організації свого способу життя, може сприяти покращенню стану здоров'я, так на першому місці у студентів 1 і 4 курсу виступає дотримання раціонального режиму дня, що впливає на бажання добре виглядати та якомога довше зберегти гарну фізичну форму. На другому місці у студентів 1 курсу виступає можливість в подальшому самореалізувати себе у майбутній професії, у студентів 4 курсу - краще турбуватися про своє здоров'я зараз, щоб потім матеріально не витратитися на подолання хвороби. На третьому місці у студентів 1 курсу - набуття знань, умінь і навичок щодо збереження і зміцнення здоров'я, а у студентів 4 курсу виступає пріоритет, що від стану здоров'я залежить благополуччя і спокій соціума.

Серед аспектів здорового способу життя, яких студенти прагнуть дотримуватися, багато спільного у студентів 1 та 4 курсів. Так, на перші місця студенти 1 та 4 курсів поставили збалансоване, якісне харчування та особисту гігієну, далі йдуть гігієна сну та відсутність шкідливих звичок. Мати оптимальну рухову активність та володіти саморегуляцією психічного стану, володіти методами подолання стресу бажають всі студенти, які брали участь у дослідженні.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні ціннісних орієнтацій студентської молоді в процесі навчання з метою оптимізації режиму рухової активності з визначенням особистісних пріоритетів фізкультурної освіти.

Література

1. Андреева О, Кенцицька І. Лімітуючі та стимулюючі чинники формування цінностей здорового способу життя студентів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2017;15:31–5.
2. Білецька В, Семененко В, Завальнюк В. Формування індивідуальної фізичної культури студентської молоді. Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики: матеріали III Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції. 12-13 травня, 2021 р. Київ: ун-т імені Бориса Грінченка; 2021. С. 103-105.
3. Волошко НІ. Психологічна культура здоров'я: навч.-метод. посіб. К.: Наук. світ, 2008. 163 с.

4. Глобальна стратегія з харчування, фізичної активності та здоров'я 2017 [Електронний ресурс] за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я. Режим доступу: <http://www.webcitation.org/6538BcQgf>.
5. Грибан ГП, Опанасюк ФГ, Сметанникова ТВ, Пилипчук ПБ. Сучасні педагогічні технології збереження здоров'я студентської молоді як складова фізичного виховання. Materials of XII research and practice conference «Trends of Modern Science»; 2016 May 30 - June 7; 2016, p. 24-27.
6. Дубинська ОЯ. Новітні технології фізичного виховання : навчально-методичний посібник. Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 248 с.
7. Заблоцький В. Спосіб життя. Філософський енциклопедичний словник Київ : Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України: Абрис, 2002. С. 606.
8. Ізбаш ЛМ. Формування культури здоров'я студентів у процесі фізичного виховання студентів політехнічного коледжу [автореферат]. Умань; 2017. 20 с.
9. Калиниченко Ю, Заїкіна ГЛ. Практична валеологія: навчальний посібник. Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 348 с.
10. Маєвський МІ. Ціннісні орієнтації у сфері фізичної культури і спорту студентів педагогічних спеціальностей [автореферат]. Умань; 2016. 20 с.
11. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Режим доступу : <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/42/20160>
12. Основи здорового способу життя. Практичні заняття: навч. посіб. Для самостійної роботи студентів / уклад.: І. Ю. Карпюк, Т. К. Обезюк. - Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. - 419 с.
13. Павлов Ю.О. Чинники здорового способу життя сучасної молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки% реалії та перспективи.* 2012; 31: 159-166.
14. Семененко В, Білецька В, Завальнюк В, Яременко О. Самооцінка фізичного розвитку студентської молоді в процесі формування індивідуальної фізичної культури. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2021; (5(136): 102-107.
15. Biktagirova Gulnara F., Kasimova Ramilya Sh. Formation of University Students' Healthy Lifestyle. *International journal of environmental and science education.* 2016;11(6):1159–1166.

Reference

1. Andreeva, O., Kensytska, I. (2017). Limiting and stimulating factors of the formation of values of a healthy lifestyle of students. *Youth scientific bulletin of Lesya Ukrainka East European National University*, 15, 31–35.
2. Biletska, V., Semenenko, V., Zavalniuk, V. (2021). Formation of individual physical culture of student youth. Health, physical education and sports: perspectives and best practices: materials of the 3rd International scientific and practical online conference. May 12-13, 2021. Kyiv: Borys Grinchenko University. 103-105.
3. Voloshko, N.O. (2008). Psychological culture of health: educational method. manual K.: Science. World. 163 p.
4. Global Strategy for Nutrition, Physical Activity and Health (2017). [Electronic resource] from the World Health Organization. Access mode: <http://www.webcitation.org/6538BcQgf>.
5. Hryban, G.P., Opanasyuk, F.G., Smetannikova, T.V., Pylypchuk, P.B. (2016). Modern pedagogical technologies for preserving the health of student youth as a component of physical education. Materials of XII research and practice conference "Trends of Modern Science"; 2016 May 30 - June 7, 24-27.
6. Dubynska, O.Ya. (2020). The latest technologies of physical education: educational and methodological manual. Sumy: Sumy Publishing House named after A. S. Makarenko. 248 p.
7. Zablotsky, V. (2002). Lifestyle. Philosophical encyclopedic dictionary. Kyiv: Grigory Skovoroda Institute of Philosophy of the National Academy of Sciences of Ukraine: Abrys, 606.
8. Izbash, L.M. (2017). Formation of students' health culture in the process of physical education of polytechnic college students [author's abstract]. Uman. 20 p.
9. Kalynychenko, I.O., Zaikina, G.L. (2020). Practical valeology: a study guide. Sumy: Sumy Publishing House named after A. S. Makarenko. 348 p.
10. Majevisky, M.I. (2016). Value orientations in the field of physical culture and sports of students of pedagogical specialties [author's abstract]. Uman. 20 p.
11. National strategy for healthy physical activity in Ukraine for the period until 2025 "Physical activity - healthy lifestyle - healthy nation". Access mode: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/42/20160>.
12. Basics of a healthy lifestyle. Practical classes: training. manual for independent work of students (2022). Editor: I. Yu. Karpyuk, T. K. Obezyuk. Kyiv: KPI named after Igor Sikorskyi. 419 p.
13. Pavlov, Yu.O. (2012). Factors of a healthy lifestyle of modern youth. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. Series 5. Pedagogical sciences realities and prospects*, 31, 159-166.
14. Semenenko, V., Biletska, V., Zavalnyuk, V., Yaremenko, O. (2021). Self-assessment of physical development of student youth in the process of forming individual physical culture. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 5 (136), 102-107.
15. Biktagirova Gulnara F., Kasimova Ramilya Sh. (2016). Formation of University Students' Healthy Lifestyle. *International journal of environmental and science education*, 11(6), 1159–1166.