

Цимбалюк С.М. Формування здорового способу життя студентів як складової культури здоров'я / С.М. Цимбалюк // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. Я. Індика. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. – № 1 (37). – С.106-113.

УДК 796.093.46

Сергій Цимбалюк

[TymbaliukS@ukr.net](mailto:TymbaliukS@ukr.net)

## **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЯК СКЛАДОВОЇ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я**

*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

### ***Анотація***

Актуальність. Культура здоров'я – це окремий аспект загальнолюдської культури, який відображає рівень освіченості людей у сфері їх життєдіяльності, ставлення людей до власного здоров'я. Виражена тенденція до погіршення стану здоров'я студентської молоді впродовж останніх років значною мірою обумовлена відсутністю свідомого ставлення до власного здоров'я, розуміння його значення для себе та свого майбутнього. Вирішити назрілу проблему можливо лише змінивши спосіб життя, виділивши в пріоритеті здоров'язбережувальні орієнтири. Мета дослідження – визначення чинників здорового способу життя та обґрунтування необхідності підвищення рівня культури здоров'я студентів. Результати роботи. Розкрита сутність та значення культури здоров'я. Визначено необхідність дотримання здорового способу життя, як прояву культури здоров'я населення. Досліджені чинники впливу на формування здорового способу життя студентів. Визначена роль освіти та позааудиторних занять у формуванні культури здоров'я студентів. Висновки. Існує проблема недотримання студентами здорового способу життя. Рівень фізичної активності студентської молоді в Україні на сьогодні є досить низьким. Зростає кількість осіб, які за станом здоров'я перебувають у спеціальній медичній групі. Значну роль у підвищенні фізичної активності студентів відіграють навчальні заклади, завданням яких є формування системи цінностей орієнтованих на ведення здорового способу життя. Необхідні нові підходи до формування ціннісного ставлення студентів до власного здоров'я, здорового способу життя та формування культури здоров'я.

**Ключові слова.** Культура здоров'я, здоровий спосіб життя, чинники здоров'я,

рухова активність, шкідливі звички, самооцінка здоров'я.

**Сергей Цимбалюк. Формирование здорового образа жизни студентов как составляющей культуры здоровья. Актуальность.** Культура здоровья – это отдельный аспект общечеловеческой культуры, который отражает уровень образованности людей в сфере их жизнедеятельности, отношение к собственному здоровью. Выраженная тенденция к ухудшению состояния здоровья студенческой молодежи в последние годы в значительной степени обусловлена отсутствием сознательного отношения к собственному здоровью, понимание его значения для себя и своего будущего. Решить назревшую проблему можно лишь изменив образ жизни, выделив в приоритете здоровье сберегательные ориентиры. **Цель исследования** – определение факторов здорового образа жизни и обоснование необходимости повышения уровня культуры здоровья студентов. **Результаты работы.** Раскрыта сущность и значение культуры здоровья. Определена необходимость соблюдения здорового образа жизни, как проявления культуры здоровья населения. Исследованы факторы влияния на формирование здорового образа жизни студентов. Определена роль образования и внеаудиторных занятий в формировании культуры здоровья студентов. **Выводы.** Существует проблема несоблюдения студентами здорового образа жизни. Уровень физической активности студенческой молодежи в Украине на сегодня является достаточно низким. Растет количество лиц, которые по состоянию здоровья находятся в специальной медицинской группе. Значительную роль в повышении физической активности студентов играют учебные заведения, задачей которых является формирование системы ценностей ориентированных на ведение здорового образа жизни. Необходимы новые подходы к формированию ценностного отношения студентов к собственному здоровью, здорового образа жизни и формирование культуры здоровья.

**Ключевые слова.** Культура здоровья, здоровый образ жизни, факторы здоровья, двигательная активность, вредные привычки, самооценка здоровья.

**Serhiy Tsymbaliuk. Forming a healthy lifestyle for students as part of a health culture. Actuality.** Health culture is a particular aspect of human culture which reflects the level of people's knowledge concerning their vital activities, people's attitude to their own health. The outspoken tendency towards students' health deterioration observed for the last few years has been caused to a great extent by lack of conscious attitude to one's own health, as well as lack of understanding its significance for one's own good and future life. It is possible to solve this problem only by changing people's lifestyle, giving priority to health-preserving objectives. The

purpose of the research is to determine the factors of healthy lifestyle and to substantiate the necessity of raising the level of students' health culture. Results of the research. The essence and significance of health culture have been exposed. The necessity of adhering to a healthy lifestyle as the manifestation of people's health culture has been defined. The factors that influence the formation of students' healthy lifestyle have been studied. The role of education and extra-curricular activities in the formation of students' health culture has been specified. Conclusions. There is a problem connected with students' non-adherence to a healthy lifestyle. Nowadays the rate of students' physical activity in Ukraine is rather low. The number of persons who are instructed in special medical groups due to their poor health condition is growing. Educational institutions whose task is to form a system of values oriented on keeping to a healthy lifestyle play a considerable role in raising students' physical activity. New approaches are necessary to form students' appreciative attitude to their own health, healthy lifestyle and forming health culture.

**Keywords:** health culture, healthy lifestyle, health factors, motion activity, harmful habits, health self- rating.

**Вступ.** Модернізація вищої школи, інтенсифікація навчальної діяльності й перехід від традиційної організації навчального процесу до інноваційних технологій істотним чином підвищує вимоги до здоров'я студентської молоді [2, с.84]. Період студентства – період соціалізації молоді людини, яка сприймає, накопичує знання та уміння, життєвий досвід, в цей час формуються її інтереси та ціннісні орієнтації, відповідні норми та зразки поведінки [3, с.11]. З огляду на це, одним з пріоритетних завдань вищої школи постає формування сукупності духовних цінностей, знань, навичок та вмінь спрямованих на створення сприятливих для здоров'я умови, що об'єднуються у певний вид культури – «культуру здоров'я» [12, с.129].

**Аналіз літературних джерел** свідчить, що питанням визначення сутності культури здоров'я та класифікації чинників впливу на його формування приділяють увагу у своїх працях багато науковців. Зокрема, досліджувалися підходи до визначення феномену здоров'я [1; 3; 7], умови формування здорового способу життя [2; 9; 10; 11; 15], чинники формування здоров'я та його діагностика [2; 5; 6; 12; 13; 14]. Однак, низький рівень

рухової активності та погіршення стану здоров'я студентської молоді обумовлює необхідність моніторингу чинників здорового способу життя та пошуку шляхів підвищення рівня культури здоров'я населення.

**Мета дослідження** – визначення чинників здорового способу життя та обґрунтування необхідності підвищення рівня культури здоров'я студентів.

**Матеріалом і методами дослідження слугували** аналіз і порівняння результатів наукових досліджень фізичної активності студентів; аналіз статистичних даних щодо динаміки кількості студентів, які займаються різними видами фізичної активності та студентів, які за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи; узагальнення даних наукової літератури й програмно-нормативних документів, педагогічних спостережень для обґрунтування шляхів розв'язання проблеми дослідження.

**Результати дослідження. Дискусія.** Формування культури здоров'я студентів є важливим фактором в успішному засвоєнні обраної спеціальності, оскільки тільки здорова людина має здібність успішно навчатися, бути витривалою не тільки до фізичних, але й до психічних стрес-факторів, мати високу працездатність та психічну зрілість [12, с.130]. Культуру здоров'я визначає певний стереотип мислення, поведінки та діяльності, який сприяє збереженню і зміцненню здоров'я людини та визначає дбайливе ставлення до здоров'я оточуючих [5, с.89].

Ведення здорового способу життя є одним із проявів високого рівня культури здоров'я людини, із турботою про здоров'я як про найвищу цінність. Численні дослідження дали змогу зробити висновок що, найбільш потужними чинниками здорового способу життя є повноцінне раціональне харчування, режим дня, викорінення шкідливих звичок, оптимальна рухова активність, культура статевих відносин, зменшення впливу депресивних станів та психоемоційна сталість, раціональний режим праці і відпочинку тощо. Неабияке значення має рівень знань, інтересу та мотивації до занять фізичними вправами і спортом. Зазначені чинники способу життя потребують пріоритетної уваги і є загальними для всіх груп студентської

молоді, що підтверджують і інші дослідження [3].

Нормована рухова активність є вагомим фактором, що впливає на стан здоров'я. Обмеження фізичної активності призводить до значного погіршення соматичних, вегетативних і соціальних функцій. Такий стан називають гіподинамією. Згідно проведених нами розрахунків на основі даних офіційної статистики близько 10,5 % населення України віком від 16 років займаються різними видами фізкультурно-оздоровчої роботи, та лише близько 3 % (2,7% у 2013 році та 2,3% у 2015 році) – регулярно займаються спортом (табл. 1).

Таблиця 1

**Показники рухової активності серед населення України\***

Показники	2010	2011	2012	2013	2014	2015
Чисельність постійного населення, тис. осіб	45598,2	45453,3	45372,7	45245,9	42759,7	42590,9
Кількість осіб, що займаються спортом, тис. осіб	1166,4	1223,2	1218,8	1229,8	1011,2	978,2
Кількість осіб, що займаються всіма видами фізкультурно-оздоровчої роботи, тис. осіб	4740,4	4733,7	4644,6	4883,6	4356,3	4388,9
Частка осіб, що займаються спортом, %	2,6	2,7	2,7	2,7	2,4	2,3
Частка осіб, що займаються всіма видами фізкультурно-оздоровчої роботи, %	10,4	10,4	10,2	10,8	10,2	10,3

Джерело: [4, с. 12].

Варто відмітити позитивну тенденцію до зростання фізичної активності серед студентів. Зокрема, частка молоді, що навчалась у ВНЗ та була залучена до різних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності протягом 2010-2015 рр. поступово збільшувалась з 24,1 % до 31,9 % від загальної чисельності студентів. Більш фізично активними були студенти вузів I-II рівнів акредитації, серед яких частка зайнятих фізкультурно-оздоровчою роботою зростала з 57,9 % у 2010 році до 83,1 % у 2015 році. Недостатньо уваги фізичній активності приділяє молодь вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації, де частка фізично активних студентів була значно меншою – 18,4 % у 2010 році та 23,3 % у 2015 році (табл. 2).

Таблиця 2

**Показники рухової активності серед студентів вищих навчальних закладів України**

<b>Показники</b>	<b>2010</b>	<b>2011</b>	<b>2012</b>	<b>2013</b>	<b>2014</b>	<b>2015</b>
Частка студентів вищих навчальних закладів, що займаються всіма видами фізкультурно-оздоровчої роботи всього, в тому числі:	24,1	25,8	25,9	30,5	32,0	31,9
I і II рівнів акредитації	57,9	61,4	61,7	69,3	79,8	83,1
III і IV рівнів акредитації	18,4	19,3	19,1	23,1	23,7	23,3
Частка студентів вищих навчальних закладів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи всього, в тому числі:	5,0	5,0	5,3	5,2	6,2	7,5
I і II рівнів акредитації	12,8	13,3	13,4	14,2	20,0	23,8
III і IV рівнів акредитації	3,6	3,5	3,7	3,5	3,8	4,8

Джерело: [4, с. 12].

Разом з тим, не всі студенти приділяють належну увагу фізичній активності. Низькою її вважає кожна четверта студентка I курсу і майже кожна третя IV-курсниця. На IV курсі менше занять фізичною культурою за розкладом, але збільшується кількість осіб, які займаються в спортивних секціях [3, с.13]. До спортивно-масової роботи залучені лише 40-50% студентів.

Протягом 2010-2015 рр. кількість студентів, що займались різними видами фізкультурно-оздоровчої роботи знаходилась приблизно на однаковому рівні, однак незначна тенденція до зниження намітилась після 2013 року. Звертає увагу той факт, що у вищих навчальних закладах III-IV рівнів акредитації рівень рухової активності студентів є на третину нижчим ніж у студентів вищих навчальних закладах I-II рівнів акредитації (рис. 1).

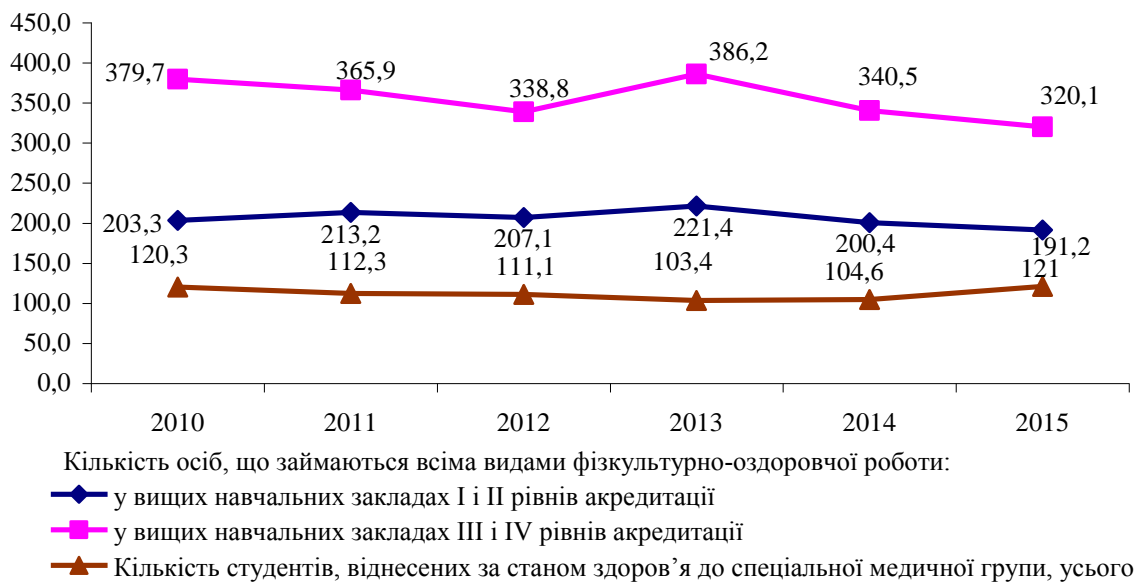


Рис. 1. Рухова активність студентів вищих навчальних закладів України  
\*Побудовано за даними: [4, с. 12].

Чимало студентів звільнені від основних занять з фізичної культури (спеціальна медична група, до якої входять особи, які за станом здоров'я вимушені навчатись за спеціальною програмою). Згідно статистичних даних зростання чисельності студентів СМГ було відмічено у 2015 рр., коли їх частка зросла до 23,7 % від зайнятих у фізкультурно-спортивній роботі (28,6 % – студенти СМГ у вишах I-II рівнів акредитації та 20,7 % – III-IV рівнів акредитації).

Провідну групу факторів ризику з їх негативним впливом на здоров'я становлять шкідливі звички (паління, споживання алкоголю та наркотиків). Державна служба статистики України наводить дані, згідно яких близько 20 % населення мають згубну звичку тютюнопаління.

За результатами окремих досліджень [3, с.13] шкідливі звички мають кожен п'ятий студент і кожна десята студентка (цей показник майже однаковий на I й IV курсах). Показники тютюнопаління серед молодих людей 18-29 років за гендерною ознакою свідчать, що серед чоловіків вказаної вікової групи мають шкідливу звичку близько 40 %. Серед жінок такий показник набагато менший (табл. 3).

## Показники тютюнопаління в розрізі осіб за віком та статтю

Роки	Кількість осіб у віці 12 років і старшому, які повідомили, що курять, тисяч			Відсотків до загальної кількості населення у віці 12 років і старшому до відповідної групи		
	всього	чоловіки у віці 18-29 років	жінки у віці 18-29 років	всього	чоловіки у віці 18-29 років	жінки у віці 18-29 років
2010	8706,4	1783,9	355,2	22,4	45,8	9,6
2011	8595,1	1839,4	312,4	22,3	46,9	8,5
2012	8354,9	1587,2	265,2	21,8	42,6	7,3
2013	8104,3	1517	326,1	21,3	40,2	8,9
2014	7253,7	1268	208,9	20,9	38,4	6,8
2015	6205,7	1113,7	159,8	18,4	34	5,5
2016	6479,6	1127,8	153,4	19,3	37,8	5,5

Джерело: [8, с.113].

За даними таблиці варто зауважити, позитивну тенденцію до скорочення кількості осіб, що палять з 8706,4 тис. осіб (22,4%) у 2010 році до 6479,6 тис. осіб (19,3%) у 2016 році. Серед молоді віком від 18 до 29 років за період дослідження кількість осіб, які повідомили, що мають шкідливу звичку також зменшилась – чоловіків на 17,5% та жінок на 42,7%.

Самозберігаючу стосовно здоров'я поведінку людина формує з огляду на багато факторів. Позитивні зміни були обумовлені рядом причин, зокрема – збільшення зацікавленості молоді власним здоров'ям та популяризація здорового способу життя. В той же час, не останню роль зіграли чинники економічного характеру. Як видно з таблиці 1, частка тих, хто курить помітно знизилась після чергової економічної кризи 2012-2014 рр. наслідками якої стало як зростання цін на тютюнові вироби, так і скорочення реальних доходів населення.

Суттєвим фактором здоров'я є медична активність та доступність медичних послуг. Умови ринкових відносин, що поступово складаються в нашій країні, проблеми в сфері охорони здоров'я спонукають до систематичного відстеження та аналізу її показників, врахування тенденцій.

У Україні у 2016 році близько 96% домогосподарств потребували медичної допомоги та ліків, однак близько 23 % з ряду причин так і не змогли їх отримати (рис.2).



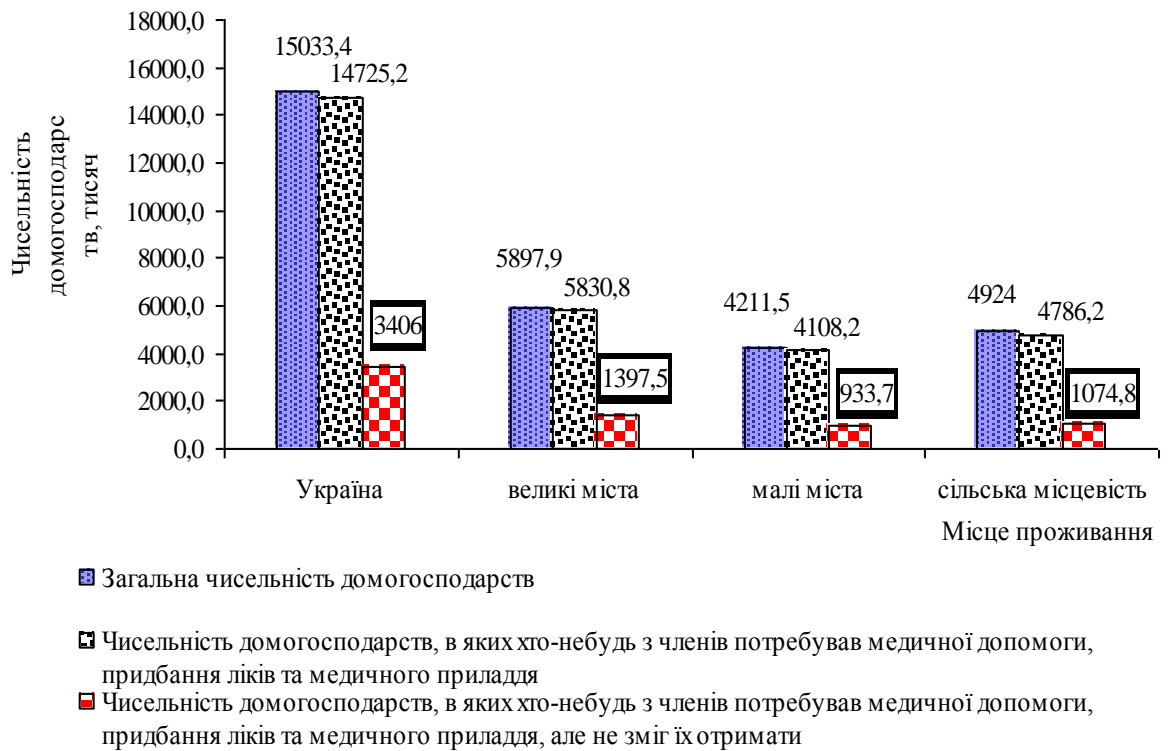


Рис. 2. Рівень доступності послуг охорони здоров'я в Україні у 2016 році [8].

Слід зазначити, що офіційні статистичні показники не в повній мірі віддзеркалюють реальний стан проблеми, адже на них має вплив низка об'єктивних і суб'єктивних чинників. Так, зокрема, на показник захворюваності населення, що формується «за звертаннями», впливають можливе бажання людини звернутися до лікаря, кваліфікація медичного персоналу та матеріально-технічне забезпечення, організація звітності на місцевому й державному рівнях [3].

Основним мотивом користування платними послугами більше половини (54,9 %) опитаних вважають якість медичної допомоги. Ситуація, що склалась, та життєва необхідність спонукали звернутися до платних медичних послуг 48,8 % респондентів.

Здоров'я багато в чому залежить від добробуту. Проте, валеологічний світогляд не завжди займає перше місце порівняно з речами та іншими матеріальними благами. За даними статистичної звітності не можна прослідкувати чіткої залежності рівня здоров'я населення від отриманих доходів, оскільки саме особи, що належать до домогосподарств із найнижчим рівнем середньодушових загальних доходів найвище оцінили стан свого

здоров'я. Пояснити таку тенденцію можна з однієї сторони суб'єктивністю наведених результатів – особи із низьким рівнем доходів не мають можливості доступу до новітніх технологій в медицині і охороні здоров'я, а відтак, вимоги до власного стану здоров'я у них можуть бути дещо заниженими (табл. 5).

Таблиця 5.

Самооцінка стану здоров'я населення залежно від рівня доходів

Всі домогосподарства, у тому числі з середньодушовими еквівалентними загальними доходами у місяць, грн	Кількість населення – усього, тис. осіб	добрий	задовільний	поганий
	38841,9	49,1	40,5	10,4
до 480,0	4,7	61,5	33,2	5,3
480,1 - 840,0	170,9	77,7	19,9	2,4
840,1 - 1200,0	842,1	57	37,4	5,6
1200,1 - 1560,0	2580,1	51,2	37,7	11,1
1560,1 - 1920,0	5375,9	50,8	38,1	11,1
1920,1 - 2280,0	6291,2	45,5	41,9	12,6
2280,1 - 2640,0	6295,6	49,2	40,3	10,5
2640,1 - 3000,0	4797,7	50,4	39,5	10,1
3000,1 - 3360,0	3692,4	44,6	43,9	11,5
3360,1 - 3720,0	2771,6	44,8	44,5	10,7
понад 3720,0	6019,7	52,2	40	7,8

Побудовано на основі: [8, с.76].

Разом з цим для багатьох людей накопичення модних і дорогих речей стало ціллю всього життя, виникає психологічна залежність від матеріальних благ. Заради цього вони нехтують фізичним і духовним удосконаленням, гармонійним розвитком особистості чим шкодять своєму здоров'ю.

Фізична пасивність характерна для більшості молодих людей (84-86 %), та осіб похилого віку (95-97 %). Україна значно поступається середньоєвропейським показникам, де майже кожен другий євросець долучається до занять фізичною культурою та спортом [1, с. 20]. Досить низький, відносно країн ЄС, є стан здоров'я населення, визначений за результатами самооцінки, що є наслідком недостатньої рухової активності в Україні та низького рівня культури здоров'я в цілому (табл. 6).

Таблиця 6.

**Розподіл населення країн ЄС та України за самооцінкою стану здоров'я у період 2015-2016 рр., %**

Країна	Частка осіб у віці 18 років і старше, які оцінили стан свого здоров'я як			Частка осіб у віці від 16 років, що мають хронічні захворювання або проблеми зі здоров'ям
	добрий	задовільний	поганий	
ЄС <sup>1</sup>	66,3	23,9	9,8	34,2
Швеція	79,2	16,8	4	34,4
Греція	73,5	16	10,5	23,6
Румунія	69,2	22,1	8,7	20,1
Австрія	69,1	21,8	9,1	34,8
Франція	67	25	7,9	37,5
Німеччина	63,5	27,9	8,5	42,5
Чеська Республіка	60,9	27,9	11,2	34,2
Польща	57	28,5	14,5	35,8
Угорщина	55,7	28,3	16	39,4
Латвія	45,5	38	16,5	41,2
Литва	42,1	40	17,9	34,7
<b>Україна<sup>2</sup></b>	<b>42,4</b>	<b>45,1</b>	<b>12,5</b>	<b>43,5</b>

Побудовано на основі: [8, с.76].

Першочергова роль у збереженні і формуванні здоров'я все ж належить самій людині, її способу життя, її цінностям, установкам, ступеню гармонізації її внутрішнього світу і відносин з оточенням.

На нашу думку, підвищити рівень фізичної активності та зупинити тенденцію до погіршення здоров'я населення неможливо без зміни способу життя людей. Погоджуючись із думкою ряду дослідників стверджуємо, що здоров'я – фактор цілком керований, ним можна і потрібно керувати. Ефективним засобом формування і збереження здоров'я є здоровий спосіб життя. Ставлення індивіда до власного здоров'я, фізичних можливостей і здібностей є інтегральним результатом виховання і самовиховання, тому формування здорового способу життя розглядається науковцями як складова процесу освіти.

На сьогодні існує проблема дотримання студентською молоддю здорового способу життя. З огляду на це одним з пріоритетних завдань вищої школи постає збереження, зміцнення й формування здоров'я студентів. Чільне місце у житті вищої школи мають посісти гармонійний розвиток матеріальних і духовних умов, можливостей і аспектів формування та популяризації серед студентської молоді здорового способу життя,

впровадження спеціальних програм його культивування, збереження та репродукції здоров'я [3].

Важливим також є використання в повній мірі потенціалу позааудиторної роботи зі студентами. Так, зокрема, результати соціологічних досліджень свідчать, що популярністю серед студентської молоді користуються різні види оздоровчої гімнастики (шейпінг – 20 %, фітнес – 19 %, аеробіка – 19 %), нетрадиційні методики (східні єдиноборства – 15 %, йога – 22 %), вправи у воді (аквааеробіка – 17 %, плавання – 28 %) [9, с.181]. Проведення студентами вільного часу повинно розглядатись не лише як підготовка до основних фахових занять, а як можливість вдосконалювати свій фізичний розвиток.

**Висновки.** 1. Визначено, що культура здоров'я – це окремий аспект загальнолюдської культури, який відображає рівень освіченості людей у сфері їх життєдіяльності, ставлення людей до власного здоров'я. Формування культури здоров'я студентів є важливим чинником засвоєння обраної спеціальності, оскільки тільки здорова людина має здібність успішно навчатися, мати високу працездатність та психічну зрілість. Культура здоров'я реалізується у вигляді особливого виду людської активності – здорового способу життя. 2. Фізична активність є одним із основних чинників здорового способу життя. Рівень фізичної активності студентської молоді в Україні на сьогодні є досить низьким. Зростає кількість осіб, які за станом здоров'я перебувають у спеціальній медичній групі. 3. Значну роль у підвищенні фізичної активності студентів відіграють навчальні заклади, завданням яких є формування системи цінностей орієнтованих на ведення здорового способу життя. 4. Необхідні нові підходи до формування ціннісного ставлення студентів до власного здоров'я, здорового способу життя та формування культури здоров'я. Важливо посилити значення позааудиторної роботи зі студентами та використання вільного часу для зміцнення здоров'я молоді, підвищення рівня її фізичної активності.

## Джерела та література:

1. Барно О. Формування фізичного здоров'я майбутніх фахівців – складова сучасної вищої освіти / Олександр Барно // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2009. – Вип. 13, т. 4. – С. 19-25.
2. Гармаш Л. С. Психолого-педагогічні засади формування здорового способу життя студентської молоді / Л. С. Гармаш, Н. І. Коцур. // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології [Текст] : наук. журнал. – №1(19) 2012. – Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка. – С.84-90.
3. Гінзбург В. Г. Сучасні проблеми формування здоров'я студентської молоді [Електронний ресурс] / В.Г. Гінзбург, Т. М. Полішко, В.О. Татаровський, О.В. Севериновська, О.Є. Кочерга // Запорозький медичинський журнал. – 2011. – т. 13, № 4. – С. 11-15. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Zmzh\\_2011\\_13\\_4\\_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Zmzh_2011_13_4_5)
4. Діяльність закладів фізичної культури і спорту в Україні. Заклади культури, мистецтва, фізкультури та спорту України у 2015 році: статистичний бюлетень [Електронний ресурс] / Державна служба статистики України. – Київ, 2016. – 94 с.
5. Міхеєнко О. І. Складові культури здоров'я в контексті валеологічної парадигми / О. І. Міхеєнко // Засоби навчальної та науково-дослідної роботи: Збірник наукових праць Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. – 2011. – Вип. 36. – С. 88-96.
6. Пантік В. В. Проблеми специфіки мотивації людини / В. В. Пантік // Проблеми педагогічних технологій : темат. зб. наук. праць. – Вип. 3. – Луцьк : Доля, 1998. – С. 69-71.
7. Пантік В.В. Особливості соціальної адаптації у процесі формування здоров'я студентської молоді / В.В. Пантік, О.Т. Мазурчук, С.М. Цимбалюк // Науковий часопис. Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – К.: НПУ імені М. Драгоманова, 2017. – Вип. 3

(84). – С. 68-73.

8. Самооцінка населенням стану здоров'я та рівня доступності окремих видів медичної допомоги у 2010-2016 роках (за даними вибіркового опитування домогосподарств). / Статистичний збірник. Державна служба статистики України. – Київ, 2017. – 148 с.

9. Семенова Н. Л. Інноваційні технології у фізичному вихованні студентів / Н. Л. Семенова, П. В. Стефаненко // Проблеми інж.-пед. освіти : збірник наук. праць / Укр. інж. - пед. академія. – Х., 2006. – Вип.14-15. – С. 180-185.

10. Цимбалюк С. М. Теоретичні передумови формування культури здоров'я студентів / С. М. Цимбалюк / Матеріали Х міжнародної науково-практичної конференції студентів і аспірантів „Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень” (17-18 травня 2016 року) : у 3 т. Т. 3. – Луцьк : Терен, 2016. – С. 444-447.

11. Цьось А. В. Система здорового способу життя в «Поученні» Володимира Мономаха / А. В. Цьось // Педагогіка і психологія. – 1998. – № 2. – С. 208-216.

12. Шукатка О. В. Основні дефініції дослідження формування культури здоров'язбереження майбутніх економістів / О. В. Шукатка // Проблеми сучасної педагогічної освіти. – 2012. – Вип. 37(1). – С. 129-133.

13. Vyelikova N. Organization of Volunteer Health-saving Activity of Future Specialists in Physical Education and Sport / N. Vyelikova, S. Indyka // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2016. – № 1. – С. 29-33.

14. Physical and Mental Health Components Condition in The Life Quality of Students Who Regularly Practice Kickboxing and Yoga / A. Tsos, Y. Hylchuk, O. Andreichuk, V. Pantik, S. Tsymbaliuk // Physical Activity Review –2017. – vol. 5. – pp. 37-43. – [www.physactiv.ajd.czest.pl](http://www.physactiv.ajd.czest.pl)

15. Tsos A. Physical activity, physical development and eating habits within the lifestyle of students from Ukraine / A. Tsos, B. Bergerier, J. Bergerier // Health

### References

1. Barno, O., (2009), Formuvannia fizychnoho zdorovia maibutnikh fakhivtsiv – skladova suchasnoi vyshchoi osvity [Formation of the physical health of future professionals - part of modern higher education], *Moloda sportyvna nauka Ukrainy : zb. nauk. pr. z haluzi fiz. kultury ta sportu*, Lviv, Vol. 4, iss. 13, pp. 19-25.

2. Harmash, L. S. and Kotsur, N. I., (2012), Psykholoho-pedahohichni zasady formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia studentskoi molodi [Psychopedagogical foundations of a healthy lifestyle young students], *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii*, Sumy, SumDPU imeni A. S. Makarenka, iss 1(19), pp.84-90.

3. Hinzburh, V. H., Polishko, T. M., Tatarovskyi, V.O., Severynovska, O. V. and Kocherha, O. Ye., (2011), Suchasni problemy formuvannia zdorovia studentskoi molodi [Current problems of formation of student youth health], *Zaporozhskyyi medytsynskyyi zhurnal*. vol. 13, iss. 4, pp. 11-15.

4. Diiialnist zakladiv fizychnoi kultury i sportu v Ukraini [Business establishments of physical culture and sports in Ukraine.], (2016), *Zaklady kultury, mystetstva, fizkultury ta sportu Ukrainy u 2015 rotsi: statystychnyi biuleten*, Derzhavna sluzhba statystyky Ukrainy, Kyiv, 94 p.

5. Mikheienko, O. I., (2011) Skladovi kultury zdorovia v konteksti valeolohichnoi paradyhmy [Components of a culture of health in the context of the paradigm valeological], *Zasoby navchalnoi ta naukovo-doslidnoi roboty*, iss. 36, pp. 88-96.

6. Pantik, V.V., (1998), Problemy spetsyfyky motyvatsii liudyny [The problems of specification of human motivation], *Problemy pedahohichnykh tekhnolohii*, Lutsk: *Dolia*, iss. 3, pp. 69-71.

7. Pantik, V.V., Mazurchuk, O.T., Tsymbaliuk, S.M., (2017), Osoblyvosti sotsialnoi adaptatsii u protsesi formuvannia zdorovia studentskoi molodi [Features

of social adaptation in shaping the health of young students], *Naukovyi chasopys. Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. M.P. Drahomanova. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, Kyiv, NPU imeni M. Drahomanova, iss. 3 (84), pp. 68-73.

8. Derzhavna sluzhba statystyky Ukrainy, (2017), Samoosinka naselenniam stanu zdorovia ta rivnia dostupnosti okremykh vydiv medychnoi dopomohy u 2010-2016 rokakh (za danymy vybirkovoho opytuvannia domohospodarstv) [Self population health status and availability of certain types of medical care in the years 2010-2016 (according to sampling household survey)], *Statystychnyi zbirnyk*, Kyiv, 148 p.

9. Semenova, N. L., Stefanenko, P. V., (2006), Innovatsiini tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni studentiv [Innovative technologies in physical education students], *Problemy inzh.-ped. Osvity*, Ukr. inzh. - ped. Akademiia, Kharkiv, iss.14-15, pp. 180-185.

10. Tsymbaliuk, S. M., (2016), Teoretychni peredumovy formuvannia kultury zdorovia studentiv [Theoretical background formation of culture of health of students], *Moloda nauka Volyni: priorityty ta perspektyvy doslidzhen*, (17-18 May 2016 ): *Materialy mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii studentiv i aspirantiv*, Lutsk, Teren, vol. 3, pp. 444-447.

11. Tsos, A. V. (1998), Systema zdorovoho sposobu zhyttia v «Pouchenni» Volodymyra Monomakha [The system healthy lifestyle in the "precept" Vladimir Monomakh], *Pedahohika i psykholohiia*, iss. № 2, pp. 208-216.

12. Shukatka, O. V., (2012), Osnovni definitsii doslidzhennia formuvannia kultury zdoroviazberezhennia maibutnikh ekonomistiv [The basic definition of research culture of health preservation of future economists], *Problemy suchasnoi pedahohichnoi osvity*, iss. 37(1), pp. 129-133.

13. Byelikova, N., Indyka, S., (2016), Organization of Volunteer Health-saving Activity of Future Specialists in Physical Education and Sport, *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, iss. 1, pp. 29-33.

14. Tsos, A., Hylchuk, Y., Andreichuk, O., Pantik, V., Tsymbaliuk, S.,



(2017), Physical and Mental Health Components Condition in The Life Quality of Students Who Regularly Practice Kickboxing and Yoga, *Physical Activity Review*, vol. 5, pp. 37-43. [www.physactiv.ajd.czest.pl](http://www.physactiv.ajd.czest.pl)

15. Tsos, A., Bergerier, B., Bergerier, J., (2014), Physical activity, physical development and eating habits within the lifestyle of students from Ukraine, *Health Problems of Civilization*, iss. 4(8), Pp. 46-53.