

полной угрозой национальной безопасности и экономике страны. Приводятся данные распространенности хронических заболеваний, основных факторах, влияющие на здоровье, и причины неудовлетворительного отношения студентов к здоровому образу жизни. Подчеркиваются педагогические предпосылки решения проблемы формирования культуры здорового образа жизни: валеологизация просвещения, выделение педагогических условий и уровней сформированности культуры здорового образа жизни, модульный подход к процессу обучения.

**Ключевые слова:** культура здорового образа жизни, здоровье, студенты, процесс обучения.

***Oksana Kubovych. Theoretical Preconditions of Formation of Healthy Lifestyle Among Students.*** The article emphasizes the relevance of the problem which is highlighted: the formation of health and healthy lifestyles of students through education. This is the priority for national educational policy in Ukraine. We've paid attention on the need of formation the healthy lifestyle as a part of general human culture. It was revealed a number of factors that hinder the successful formation of healthy lifestyle of students in higher educational establishments and emphasizes need for interaction between teachers and students in solving this problem. The aim of the study includes determining the main causes of poor health and negative attitude of students towards a healthy lifestyle. Research and analysis of scientific literature of native authors was the main goal of this research. Summary of literature data shows that poor health of young Ukrainian people is a complete threat to national security and national economy. It is presented the prevalence of chronic diseases, major impacts on health and the reasons for the negative attitude of students towards healthy lifestyle. It is emphasized the theoretical background of solving the problem of formation of healthy lifestyle: wellness of educational space, definition of educational conditions and the level of formation of a healthy lifestyle, a modular approach to the learning process.

**Key words:** culture of healthy lifestyles, health, students, the learning process.

УДК [572.51+159.943] – 057.875

Ганна Мардар,  
Юрій Черкалюк

## Сила волі та рівень фізичного стану як фактори формування здорового способу життя

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (м. Чернівці)

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень.** У наш час більша частина суспільства розуміє важливе значення ЗСЖ для збереження й зміцнення здоров'я, але, на жаль, формування ЗСЖ, особливо в молоді, є дуже складною проблемою [2; 3; 4; 5]. Причини цих труднощів різні, однак серед них, напевно, можна виділити основні.

Аналіз даних літератури свідчить про велике значення виховання в людей сили волі, відповідальності. Так, М. Амосов [1], підкреслюючи чинники збереження здоров'я, відзначав, що потрібно постійно проявляти волю, твердий характер та ще й займатися фізичними вправами. Наскільки пов'язані між собою, воля й відповідальність, рівень фізичного стану та дотримання ЗСЖ і самооцінка здоров'я? Яке значення занять спортом у вихованні волі й формуванні ЗСЖ?

### **Завдання дослідження:**

- 1) вивчити та проаналізувати дані науково-методичної літератури стосовно визначення й тренування сили волі [6, 8];
- 2) дослідити показники рівня фізичного стану та адаптаційного потенціалу студентів і спортсменів [9];
- 3) із допомогою анкет вивчити самооцінку власного здоров'я й способу життя студентів та спортсменів [10].

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Провели обстеження 55 студентів першого та четвертого курсів і 10 спортсменів, котрі займалися панкратіоном протягом року, 15 спортсменів, які займалися панкратіоном чотири роки. За допомогою тесту самоперевірки [8] встановлено, що серед студентів і спортсменів не було нікого з низькою силою волі. Найбільша частка студентів першого курсу (46,6) мала середній показник сили волі, студенти 4-го курсу – 36,3 %, а спортсмени-початківці (один рік занять) – 25 %, спортсмени 4-х років занять панкратіоном – 20 %. У решти студентів і спортсменів встановлена висока сила волі. Наприклад,

серед студентів 1-го курсу – у 53,4 %, серед студентів 4-го курсу – у 63,6 %, серед панкратіоністів-початківців – у 75,0 %, а серед – панкратіоністів (4 роки занять) – у 80 %.

Отже, у процесі навчання студентів та в процесі тренування спортсменів рівень сили волі зростає.

Для дослідження показників рівня фізичного стану (РФС) [9] проводили обстеження студентів, визначаючи їхній вік, масу тіла, ріст, пульс й артеріальний тиск. Ми розробили комп'ютерну програму Excel, за допомогою якої й було проведено визначення РФС (табл. 1).

Таблиця 1

Показники РФС студентів (%)

Показники РФС Групи студентів	Нижче від середнього рівня	Середній	Вище від середнього рівня	Високий	Дуже високий
1-го курсу	3,83	39,39	27,27	12,12	15,15
4-го курсу	5,40	24,32	40,54*	16,21	13,51
Спортсменів-початківців	12,50	37,50	20,00	30*	–
Спортсменів 4-х років тренувань	–	–	38,33	41,66*	20,00*

Примітка. \* – вірогідні значення стосовно студентів 1-го й 4-го курсів.

Результати цього дослідження чітко показали, що найбільший відсоток студентів із високим і дуже високим Р.

За допомогою анкети “Самооцінка стану здоров'я”, яку заповнювали всі студенти й спортсмени, встановлено, що 87 % студентів оцінили своє здоров'я як гарне, 13 % – як задовільне. Поганого та дуже поганого рівня здоров'я студенти не відмічали. Усі спортсмени свідчили, що в них гарне здоров'я.

Серед симптомів, які характеризують зниження здоров'я студентів, при їх розташуванні за рейтингом на перший план виходять такі:

1. Через хвилювання втрачається сон – 62,96 %;
2. Прокидаються від будь-якого звуку – 48,14 %;
3. Болі в ділянці серця – 46,15 %;
4. Болі в суглобах – 44,44 %;
5. Бувають запаморочення – 33,33 %;
6. Використовують з лікувальною метою мінеральну воду – 33,33 %;
7. Відчувають печію – 29,62 %;
8. Відчувають біль у попереку – 25,9 %;
9. Відмова від деяких страв – 22,22 %;
10. Зміна погоди впливає на самопочуття – 12,10 %;
11. Зниження працездатності – 11,11 %.

Отже, майже 50 % студентів мають такі серйозні симптоми, як порушення сну, болі в ділянці серця та суглобів. Третина частина студентів має функціональні порушення роботи шлунково-кишкового тракту. Тільки приблизно в 10–20 % респондентів симптоми менш виражені.

На питання про оцінку стану здоров'я більшість студентів відзначили таке: гарне – 87 %, задовільне – 12 %, погане – 1 %, дуже погане – 0 %.

На основі анкети “Самооцінка способу життя” встановлено, що студенти є активними, доброзичливими й по суті, в 91 % випадку дотримуються здорового способу життя.

Самооцінка студентами способу життя дала можливість виявити деякі особливості, наприклад:

- 1) 88,8 % студентів міцно сплять і заводять будильник, якщо треба раніше встати;
- 2) 55 % – ніжаться під ковдрою, незважаючи на те, що потрібно йти на заняття. Отже, ці студенти безвідповідальні, мають слабку силу волі;
- 3) у 40,7 % немає більш-менш нормального сніданку;
- 4) лише 66,0 % респондентів відзначають необхідність своєчасно приходити на навчання;
- 5) 25,9 % студентів хотіли б поспіяти в їдальні до занять;
- 6) майже щодня 74,0 % студентів устигають пожартувати до пари;
- 7) 96,2 % респондентів уважають, що зустріч із друзями й прихід гостей – це можливість відволіктися від турбот;

- 8) більшість студентів (44, 4 %) лягають спати по закінченні всіх справ;
- 9) 96,29 % опитаних регулярно виконують фізичні вправи;
- 10) за останні 14 днів студенти не танцювали, 17,62 % – займалися фізичною працею й спортом або займалися лише розумовою працею (44,44 %);
- 11) під час канікул 44,44 % студентів фізично працюють або займаються спортом;
- 12) 51,85 % студентів проявляють своє честолюбство, прагнучи будь-що досягти свого; а 33,33 % сподіваються, що їхня ретельність обов'язково дасть результати.

Дослідження адаптаційного потенціалу двох груп студентів (1-го і 4-го курсів) та спортсменів (початківців і досвідчених) до початку дослідження показало, що більшість студентів і першого, і четвертого курсу мають задовільну адаптацію організму до умов життя й стану здоров'я. Але в частини з них спостерігаються напруження, незадовільна адаптація та навіть зрив механізмів адаптації. За допомогою опитування встановлено, що ці зміни адаптації викликані хворобливим станом, недотриманням режиму сну й іншими причинами. Серед спортсменів, які займалися панкратіоном тривалий час, зменшилася кількість осіб, у яких встановлена незадовільна адаптація, а також указано на відсутність студентів зі зривом механізмів адаптації.

Дослідження адаптаційного потенціалу студентів показали, що спортивні заняття із панкратіоном збільшують відсоток студентів із задовільною адаптацією та, відповідно зменшують відсоток респондентів із незадовільною адаптацією. Відсутні й студенти із напруженою адаптацією.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Встановлено, що всі студенти мають середню та високу силу волі. Середні показники сили волі 1-го й 4-го курсів були встановлені в частки студентів, відповідно, 22,5; 23,5; а серед спортсменів-початківців і досвідчених частка цих осіб становила, відповідно, 24,1 і 25,8. При цьому спортсмени-панкратіоністи відрізнялися великим відсотком осіб з високою силою волі (80,0 %), вони були більш відповідальні й дотримувалися ЗСЖ.

За показником рівня фізичного стану спортсмени відрізнялися великою часткою осіб (61,66) із високим і дуже високим рівнями фізичного стану стосовно студентів 1-го і 4-го курсів, у яких, відповідно, цей показник становив 27,27 і 29,72. Із рівнем фізичного стану, як відомо, пов'язане не лише фізичне, а й психічне здоров'я (воля, дисципліна, відповідальність).

За станом самооцінки здоров'я всіх студентів можна поділити на дві групи: перша (50 %) – із відчуттям погіршення здоров'я (велика чутливість до звуків, погіршення зору, болі в суглобах, ослаблення пам'яті, болі в серці); друга (28,6 %) – із більш вираженими відчуттями погіршення здоров'я (запаморочення, печія, болі в попереку, використання мінеральної води та утримання від деяких страв). Однак більшість студентів (97 %) уважають себе повністю працездатними. Спортсмени не відчували погіршення здоров'я.

Дослідження адаптаційного потенціалу студентів свідчить про те, що в респондентів 1-го й 4-го курсів та спортсменів-початківців задовільний адаптаційний потенціал трапляється в 67–69 % випадків, а в спортсменів-панкратіоністів – у 64,4 %. Порушень адаптаційного потенціалу (напруження, незадовільна адаптація, зрив механізму адаптації) у спортсменів-панкратіоністів узагалі не спостерігали.

Загалом результати нашого дослідження показали, що заняття спортом позитивно впливають на здоров'я студентів і їхній спосіб життя, викликаючи, здебільшого, підвищення сили волі та рівня фізичного стану й адаптаційного потенціалу, а це допомагає впровадженню ЗСЖ. Тому розвиток фізичного стану й сили волі слід активніше практикувати в студентів як один із факторів упровадження здорового способу життя.

#### **Список використаної літератури**

1. Амосов Н. М. Физическая активность и сердце / Н. М. Амосов, Я. Н. Бендет. – Киев : Здоровье. – 1989. – 215 с.
2. Бобрицька В. І. Теоретичні і методичні основи формування здорового способу життя в майбутніх учителів у процесі вивчення природничих наук : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / АПН України, Інститут педагогіки і психології професійної освіти / Бобрицька В. І. – К., 2006. – 48 с.
3. Галіздра А. А. Характеристика факторів, що впливають на здоров'я студентів вищих навчальних закладів / А. А. Галіздра // Теорія та методика фізичного виховання. – 2004. – № 3. – С. 41–43.
4. Гуменюк Н. В. Здоровий спосіб життя / Н. В. Гуменюк // Айболіт. – 2000. – № 4. – С. 33
5. Давиденко Д. Н. Научные основы здорового образа жизни : учеб. пособие / Д. Н. Давиденко, А. И. Крылов, Н. Ф. Гришин. – СПб. : ПГУПС, 2000. – 18 с.
6. Ильин Е. П. Психология воли / Ильин Е. П. – СПб. : Питер, 2002. – 288 с.

7. Кузьменко В. Ю. Проблеми самоактуалізації особистості в контексті виховання здорового способу життя / В. Ю. Кузьменко // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : зб. наук. пр. – Кн. 1. – К., 2002. – С. 153–158.
8. Обозов Н. Н. Психология работы с людьми : учеб. пособие / Н. Н. Обозов, Г. В. Щёкин. – Киев : МАУП, 1999. – 152 с.
9. Пирогова Е. А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е. А. Пирогова, Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпо. – Киев : Здоровье, 1986. – 256 с.
10. Сапуга І. Є. Стан здоров'я дітей України. Фактори "ризиків" шкільного середовища / І. Є. Сапуга // Основи здоров'я та фізична культура. – 2007. – № 9. – С. 12–14.

#### Анотації

У формуванні здорового способу життя молодих людей має значення низка чинників. Дослідження сили волі, фізичного стану та самооцінки здоров'я й способу життя свідчать про те, що сила волі та фізичний стан відіграють, можливо, найважливішу роль. Тому вихованню цих якостей особистості слід надавати перевагу та формувати їх за допомогою занять спортом.

**Ключові слова:** сила волі, фізичний стан, самооцінка здоров'я, спосіб життя студентів.

**Анна Мардар, Юрий Черкалюк. Сила воли и уровень физического состояния как факторы формирования здорового образа жизни (ЗОЖ).** В формировании ЗОЖ молодых людей имеет значение ряд факторов, среди которых сила воли и физическому состоянию уделяется недостаточно внимания. Исследование силы воли, физического состояния и самооценки здоровья и способа жизни у студентов и спортсменов свидетельствует о том, что именно эти факторы играют, возможно, самую важную роль в формировании ЗОЖ. Поэтому воспитанию этих качеств индивидуума следует отдавать предпочтение и формировать их путём занятий спортом.

**Ключевые слова:** сила воли, физическое состояние, самооценка здоровья, способ жизни студентов.

**Hanna Mardar, Yuriy Cherkaliuk. Willpower and Level of Physical Condition as Factors of Healthy Lifestyle Formation.** For the formation of young people's healthy lifestyle several factors have importance, among which willpower and physical condition are insufficiently paid attention in literature. Study of students and sportmen' willpower, physical condition and self-concept of health and lifestyle testify that these factors just play, possibly the principal role in the formation of healthy lifestyle. That's why to the upbringing of specified individual indexes advantages should be provided and they have to be formed by sports.

**Key words:** willpower, physical condition, self-concept of health, students' lifestyle.

УДК: 612.66:014.5

В'ячеслав Мірошніченко,  
Світлана Нестерова

### Особливості прояву аеробних та анаеробних можливостей організму молоді з різним соматотипом

Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця)

**Постановка наукової проблеми та її значення.** На сьогодні в Україні проблема зміцнення здоров'я населення залишається актуальною. Особливого значення набуває покращення фізичного здоров'я студентської молоді, оскільки навчання у вищому навчальному закладі супроводжується стресовими ситуаціями, розумовим перенапруженням, нераціональною організацією режиму навчання й відпочинку.

Одним зі шляхів підвищення рівня фізичного здоров'я студентської молоді є вдосконалення процесу фізичного виховання у ВНЗ. Багато вчених вважають перспективним напрямом удосконалення фізичного виховання у ВНЗ його моделювання за соматотипом (поєднанням морфологічних і функціональних особливостей організму) [5]. Функціональні можливості організму обумовлені його енергетичним потенціалом та можливостями адаптації до умов зовнішнього середовища. Зі свого боку, енергетичний потенціал характеризують аеробні й анаеробні можливості організму. Отже, на