

ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦОБІНСЬКОГО

ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ  
ТА ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ**

Збірник наукових праць

Випуск 7 (26)

Вінниця – 2019



**Засновники:**

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського;  
Житомирський державний університет імені Івана Франка;

**Редакційна колегія:**

**Головний редактор – Костюкевич В.М.**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця, Україна).  
**Відповідальний редактор – Кутек Т.Б.**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Житомирський державний університет імені Івана Франка (м. Житомир, Україна).  
**Відповідальний секретар – Щепотіна Н.Ю.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця, Україна).

**Члени редакційної колегії:**

- Абаласей Беатріче** доктор наук, професор, Ясський університет імені Александру Іоана Кузи (м. Ясси, Румунія).  
**Ахметов Р.Ф.** доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Житомирський державний університет імені Івана Франка (м. Житомир, Україна).  
**Воншик Яцек** доктор габлітований, професор Університет гуманістично-природничий імені Яна Длугоша (м. Ченстохове, Польща).  
**Врублевський Є.П.** доктор педагогічних наук, професор, Гомельський державний університет імені Франциска Скорини (м. Гомель, Республіка Білорусь).  
**Гаврилова Н.В.** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця, Україна).  
**Гакман А.В.** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (м. Чернівці, Україна).  
**Грузевич І. В.** кандидат наук з фізичного виховання і спорту, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця, Україна).  
**Драчук А.І.** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця, Україна).  
**Індика С.Я.** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк, Україна).  
**Оніщук В.Є.** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського (м. Вінниця, Україна).  
**Собко І.М.** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди (м. Харків, Україна).  
**Стасюк І.І.** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет ім. І. Огієнка (м. Кам'янець-Подільський, Україна).  
**Фурман Ю.М.** доктор біологічних наук, професор, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця, Україна).  
**Шепеленко Т.В.** кандидат наук з фізичного виховання і спорту, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту, Український державний університет залізничного транспорту (м. Харків, Україна).  
**Шинкарук О.А.** доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ, Україна).

**Збірник рекомендовано до друку:**

вченою радою Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (протокол № 11, від 22.05.2019 року)

вченою радою Житомирського державного університету імені Івана Франка (протокол № 5, від 31.05.2019 року)

Збірник включено до Переліку наукових фахових видань України, в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора філософії (кандидата наук) і доктора наук (Додаток 12 до наказу Міністерства освіти і науки України №820 від 11.07.2016 р.).

Збірник включено до Переліку наукових фахових видань України, категорія Б (наказ №975 від 11.07.2019 р.).  
У збірнику наукових праць з галузі фізичної культури та спорту висвітлюються теоретичні й прикладні аспекти фізичного виховання різних груп населення, медико-біологічні проблеми фізичного виховання та фізичної реабілітації, розкриваються закономірності спортивного тренування.

Реєстраційний № КВ 22031 – 11931 ПР  
від 22.04.2016 р.

© Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського  
© Житомирський державний університет імені Івана Франка

За достовірність інформації відповідальність несуть автори статей.



## І НАУКОВИЙ НАПРЯМ

**«НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ»**

<i>Бекас Ольга, Степаненко Інна, Кулаков Олег, Картова Ірина</i>	7
ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО СТАНУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ БОРОТЬБОЮ ДЗЮДО	
<i>Бутенко Галина</i>	14
ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ТУРИЗМОМ НА ПОКАЗНИКИ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	
<i>Вахтангішвілі Марина</i>	20
СПІВПРАЦЯ СІМ'Ї ТА ШКОЛИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	
<i>Галандзовський Станіслав, Сулима Алла, Брезденюк Олександра</i>	26
УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ТРАНСПОРТНОГО КОЛЕДЖУ ЗА ПОКАЗНИКАМИ КАРДІО-РЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ	
<i>Головачов Микола, Петречук Людмила, Кудрявцева Валентина</i>	32
СТАТЕВІ ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ТА СОЦІАЛІЗАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ -ІНВАЛІДІВ	
<i>Дмитренко Світлана, Хуртенко Оксана, Герасимшин Віктор</i>	38
ВПРОВАДЖЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ В СИСТЕМУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ	
<i>Драчук Сергій, Дідик Тетяна, Кульчицька Ірина, Свірщук Наталія</i>	43
ОЦІНКА ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАКЛАДІВ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ	
<i>Дудіцька Світлана, Гакман Анна, Випасняк Ігор</i>	50
АНАЛІЗ СТРУКТУРИ ВІЛЬНОГО ЧАСУ ЖІНОК ПОХИЛОГО ВІКУ	
<i>Єременко Наталія, Ковальова Наталія, Бобренко Світлана</i>	57
СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	
<i>Імас Євгеній, Андрєєва Олена, Кенсицька Ірина, Хрипко Інна</i>	64
ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЮ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ	
<i>Кашуба Віталій, Асаулюк Інна, Дяченко Анна</i>	74
ДО ПИТАННЯ ЕКСПЕРТНОГО ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ ЯК ПЕРЕДУМОВИ РОЗРОБКИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ	
<i>Кириченко Елена, Терехина Ольга, Луценко Сергей, Кубатко Алина</i>	80
СИСТЕМА ТАБАТА В ПРОЦЕСЕ ФІЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗ	
<i>Кізім Вікторія</i>	85
МУЗИЧНО-ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ПРИ ВИВЧЕННІ РИТМІКИ І ХОРЕОГРАФІЇ НА ФАКУЛЬТЕТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ	



## СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*Сременко Наталія, Ковальова Наталія, Бобренко Світлана*

Національний університет фізичного виховання і спорту України

### Анотації:

Прагнення України бути державою високорозвиненою, правовою, демократичною, авторитетною у світовій спільноті спонукає до необхідності вирішувати не тільки економічні проблеми, але й турбуватися про своїх громадян і перш за все про їхнє здоров'я. Як відомо, саме здорова людина спроможна найбільш ефективно створювати значущі духовні і матеріальні цінності, генерувати нові ідеї і творчо їх розв'язувати. Здоров'я є однією з фундаментальних загальнолюдських цінностей. Проблема розробки та впровадження культури зміцнення здоров'я молоді, належить до першочергових проблем сучасності. Формування культури здоров'я припускає навчання здоровому способу життя, виховання духовно-моральних цінностей, розвиток рухової активності студентів, створення комфортного психологічного клімату в колективі й забезпечення здоров'я зберегаючих умов для всіх учасників навчального процесу. Мета дослідження вивчити підходи до формування культури здоров'я студентів. Дослідження проводилося в Національному університеті фізичного виховання і спорту України та на базі Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. У дослідженнях брали участь 42 студенти 1 – 2-х курсів. Дослідження даної проблеми дозволило визначити організаційно-педагогічні умови формування мотивації до регулярних занять фізичною культурою студентів; зовнішні умови, що створюють особливе освітнє середовище і які забезпечують цей процес, і внутрішні, обумовлені власним потенціалом студента. Проблема сучасних підходів до формування культури здоров'я студентів в процесі фізичного виховання дуже актуальна, тому перспективи подальших досліджень полягають у вивченні цього питання у інших верств населення та пошуку збільшення мотивів у студентів та молоді до занять фізичною культурою.

### Ключові слова:

здоров'я, культура здоров'я, студенти, рухова активність, здоровий спосіб життя.

### Modern approaches to the formation of the health culture of students in the process of physical training

The aspiration of Ukraine to be a highly developed, legal, democratic, authoritative state in the world union prompts necessity to solve not only economic problems, but also to take care of its citizens and, above all, their health. As you know, it is a healthy person who is capable of creating the most significant spiritual and material values, creating new ideas and creatively solving them. Health is one of the fundamental universal values. The problem of developing and implementing a culture for strengthening youth's health is one of the top priorities of the modern age. The formation of a culture of health involves the education of a healthy lifestyle, the upbringing of spiritual and moral values, the development of motor activity of students, the creation of a comfortable psychological climate in the team and ensuring the health of preserving conditions for all participants in the educational process. The purpose of the study is to study the approaches to the formation of students' health culture. The research was conducted at the National University of Physical Education and Sports of Ukraine and on the basis of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov. 42 students from 1 to 2 courses participated in the research. The study of this problem has made it possible to determine the organizational and pedagogical conditions for the formation of the motivation for regular classes in the physical education of students; external conditions creating a special educational environment and ensuring this process, and internal ones, conditioned by the students' own potential. The contemporary approaches to shaping the culture of health of students in the process of physical education are very relevant, therefore, the prospects for further research lie in studying the issue in other sections of the population and in seeking to increase the motives of students and young people towards physical education.

health, culture of health, students, physical activity, healthy lifestyle.

### Современные подходы к формированию культуры здоровья студентов в процессе физического воспитания.

Стремление Украины быть государством высокоразвитым, правовым, демократическим, авторитетным в мировом союзе побуждает к необходимости решать не только экономические проблемы, но и заботиться о своих гражданах и прежде всего об их здоровье. Как известно, именно здоровый человек способен наиболее эффективно создавать значимые духовные и материальные ценности, генерировать новые идеи и творчески их решать. Здоровье является одной из фундаментальных общечеловеческих ценностей. Проблема разработки и внедрения культуры укрепления здоровья молодежи, принадлежит к первоочередным проблемам современности. Формирование культуры здоровья предполагает обучение здоровому образу жизни, воспитание духовно-нравственных ценностей, развитие двигательной активности студентов, создание комфортного психологического климата в коллективе и обеспечения здоровья зберегающих условий для всех участников учебного процесса. Цель исследования изучить подходы к формированию культуры здоровья студентов. Исследование проводилось в Национальном университете физического воспитания и спорта Украины и на базе Национального педагогического университета имени М. П. Драгоманова. В исследованиях принимали участие 42 студента 1 - 2-х курсов. Исследование данной проблемы позволило определить организационно-педагогические условия формирования мотивации к регулярным занятиям физической культурой студентов; внешние условия, создающие особую образовательную среду и обеспечивающие этот процесс, и внутренние, обусловленные собственным потенциалом студентов. Проблема современных подходов к формированию культуры здоровья студентов в процессе физического воспитания очень актуальна, поэтому перспективы дальнейших исследований лежат в изучении вопроса в других слоях населения и поиска увеличения мотивов студентов и молодежи к занятиям физической культурой.

здоровье, культура здоровья, студенты, двигательная активность, здоровый образ жизни.

**Постановка проблеми.** На сьогодні стан здоров'я населення України є вкрай незадовільним, а сама проблема охорони здоров'я позначена як „найгостріша соціальна



проблема України". Надто високою в Україні є передчасна смертність населення, високий рівень захворюваності населення на тлі значного поширення чинників ризику захворювання.

Формування нової ідеології та культури зміцнення здоров'я студентів постає як завдання, без вирішення якого суспільство може понести досить помітні й невідтворювані втрати людського потенціалу, що поза всяким сумнівом негативно позначиться на виробничій інфраструктурі, добробуті, якості життя та культурі. Аналіз цієї проблематики є актуальним і невідкладним завданням сучасної педагогічної думки і освітньої практики, тому що здоров'я належить до першочергових, непересічних цінностей людини. Збереження здоров'я, дотримання здорового способу життя, формування культури здоров'я вважається найбільш вагомим нормою загальної культури людини цивілізованого суспільства.

### **Аналіз останніх досліджень та публікацій.**

Вивчення практики показує, що переважна більшість сучасних студентів культуру здорового способу життя сприймають досить помірковано. Усім своїм способом життя сучасні студенти скоріш демонструють зневагу до свого здоров'я. Аналіз дослідження проблеми здоров'я у ХХ та на початку ХХІ сторіч засвідчує, що досить ґрунтовно вона вивчалася у педагогічній, медичній, культурологічній літературі [1, 14, 15].

Усвідомлення студентською молоддю цінності здоров'я як одного з головних пріоритетів забезпечення національних інтересів, розвиток здорового способу життя, відмова від шкідливих звичок, зміцнюють їхнє здоров'я значно краще ніж будь-які лікувальні засоби [1,3,6,8].

Прагнення України бути державою високорозвиненою, правовою, демократичною, авторитетною у світовій спільноті спонукає до необхідності вирішувати не тільки економічні проблеми, але й турбуватися про своїх громадян і перш за все про їхнє здоров'я. Як відомо, саме здорова людина спроможна найбільш ефективно створювати значущі духовні і матеріальні цінності, генерувати нові ідеї і творчо їх розв'язувати. Здоров'я є однією з фундаментальних загальнолюдських цінностей [2,3,10,12].

За даними Міністерства охорони здоров'я України майже 90 відсотків дітей, учнів, студентів мають відхилення у здоров'ї.

Аналіз наукової літератури свідчить, проблема формування культури здоров'я молоді і особливо студентів університету не дістала повної теоретичної та практичної проробки. Недостатньо досліджено сутність культури здоров'я, не виділено її критерії, показники, рівні; не розроблено педагогічну технологію формування культури здоров'я саме у студентські роки [1,5,11,12].

В цілому актуальність проблеми формування культури здоров'я особистості пояснюється рядом суперечностей: між потребами суспільства у здорових громадянах і неухильним погіршенням їх здоров'я; між потребами виробництва у майбутніх здорових фахівцях і відсутністю методик їх оздоровлення під час навчання у вищій школі; між природним бажанням людини бути здоровою і її знаннями про здоров'я та вмінням його зберігати і зміцнювати [2,4,7,9,13].

Саме соціально-педагогічна актуальність досліджуваної проблеми, її недостатня теоретична і методична розробленість, потреби виховної практики зумовили вибір теми дослідження: "Формування культури здоров'я студентів".

**Мета дослідження.** Вивчити пієходи до формування культури здоров'я студентів.

**Матеріал і методи досліджень:** аналіз і узагальнення літературних джерел; опитування, анкетування. Дослідження проводилися на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України та Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. У дослідженні брали участь 42 студенти 1 – 2-х курсів.

**Результати досліджень.** З метою виявлення адекватності існуючих програм з фізичного виховання інтересам і мотивам студентів, було проведено анкетування, направлене на вивчення мотивів і інтересів студентів до рухової активності. У дослідженнях



приймали участь студенти 1-2 курсів (8 юнаків, 34 дівчини).

В результаті проведеного опитування було виявлено, що 62 % студентів займаються у спортивних секціях і відвідують фізкультурно-оздоровчі заняття. Та 38 % студентів ніколи не займалися фізкультурно-оздоровчими заняттями. З цих 38 % лише 10 % хотіли би відвідувати які небудь фізкультурно-оздоровчі заняття. Решта 28 % ходять на заняття з фізичного виховання з метою отримання заліку.

Найбільш популярними серед студентів, що вже займаються є ігрові види спорту (28 %), нетрадиційні види фізичних вправ (аеробіка – 22 %), легка атлетика 20 %. Менш популярними серед студентів являються атлетична гімнастика – 12 %, гімнастика – 10 %, плавання 4 %, туризм – 4 %. Рейтинг популярності видів рухової активності демонструється на рис. 3.1.

Аналіз даних представлених на рис. 1 свідчить про різнонаправлені інтереси цієї вікової групи, тому впровадження нових технологій в заняття фізичним вихованням дозволить розширити діапазон засобів рухової активності, тим самим збільшить кількість займаючихся, задовольняючи їх фізкультурні інтереси.

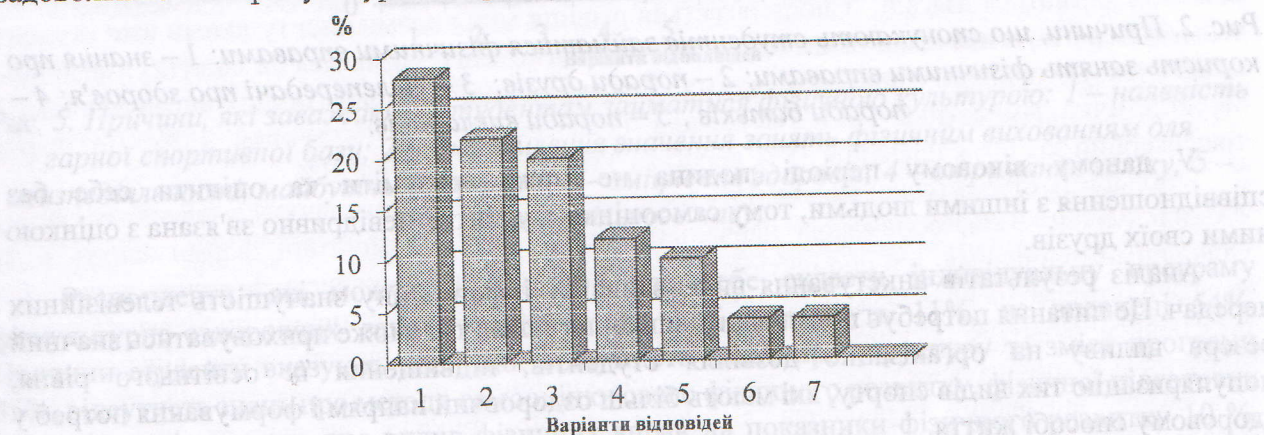


Рис. 1. Рейтинг видів рухової активності серед студентів, які вже займаються: 1 – ігрові види спорту; 2 – аеробіка; 3 – легка атлетика; 4 – атлетична гімнастика; 5 – гімнастика; 6 – плавання; 7 – туризм.

У результаті опитування з'ясували що на заняттях з фізичного виховання студенти проявляють інтерес до таких занять як: тренажерний зал 60 %, плавання 38 %, аеробіка 33 %, спортивні ігри 23 %, загальна фізична підготовка 4 %.

Велика кількість студентської молоді надає перевагу груповим формам занять 45 %; в меншому степені - індивідуальні 31 %, обов'язкові навчальні заняття – 18 % і самостійні форми занять 6 %. При анкетування були визначені цілі спонукаючі студентів до занять фізичними вправами:

- покращення стану здоров'я – 45 %;
- зниження зайвої ваги тіла – 20 %;
- удосконалення форми тіла - 15 %;
- активний відпочинок, розваги – 10 %;
- спілкування з друзями – 5 %;
- досягнення спортивного результату – 4 %;
- інші – 1 %.

Головними причинами, які спонукають до занять є наступні: знання про користь занять фізичними вправами 34%, поради друзів 23%) Такі фактори як телепередачі про здоров'я 18 %, поради батьків 12 %, поради викладачів 11 % не дуже значущі для студентів, рис.2.

Вплив авторитета дорослих зменшується з віком, теж саме стосується сімейних традицій виховання. Характерно, що на становлення мотивів суттєвий вплив оказує надає



мікросреда. З віком підвищується значення освітнього рівня студентів і їх знань про вплив фізичних вправ на організм людини. Студенти зважують, що ці знання вони отримують при вивченні дисциплін біологічного цикла, або перегляду телепередач.

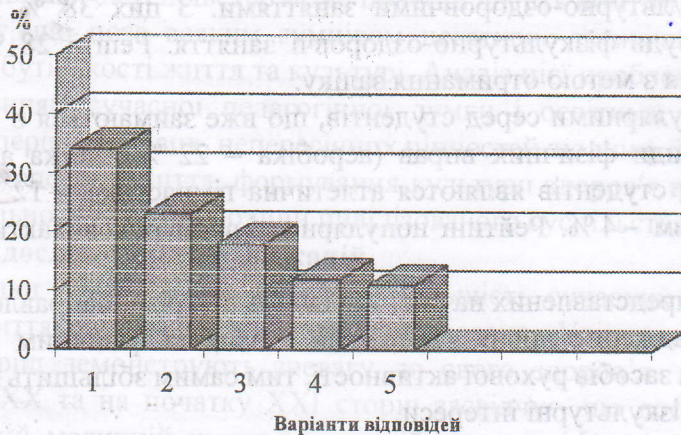


Рис. 2. Причини, що спонукають студентів займатися фізичними вправами: 1 – знання про користь занять фізичними вправами; 2 – поради друзів; 3 – телепередачі про здоров'я; 4 – поради батьків; 5 – поради викладачів.

У даному віковому періоді людина не може зрозуміти та оцінити себе без співвідношення з іншими людьми, тому самооцінка студентів невідривно зв'язана з оцінкою ними своїх друзів.

Аналіз результатів анкетування виявив низьку інформаційну значущість телевізійних передач. Це питання потребує подальшого вивчення так як тут може приховуватись значний резерв впливу на організацію дозвілля студентів, підвищення їх освітнього рівня, популяризацію тих видів спорту, які мають більш оздоровчий напрям і формування потреб у здоровому способі життя.

На запитання які причини заважають Вам займатися спортом або фізичною культурою студенти вважають брак часу – 78%, відсутність фізкультурно-оздоровчих груп, що мене цікавлять – 10%, не маю друзів, з якими б відвідував тренування – 6%, взагалі не маю бажання займатися спортом чи фізичною культурою – 6%.

Студенти нерационально використовують свій час взагалі. Це помітно з того, що в анкетуванні, на питання які причини заважають займатися спортом або фізичною культурою брак часу склало 78%.

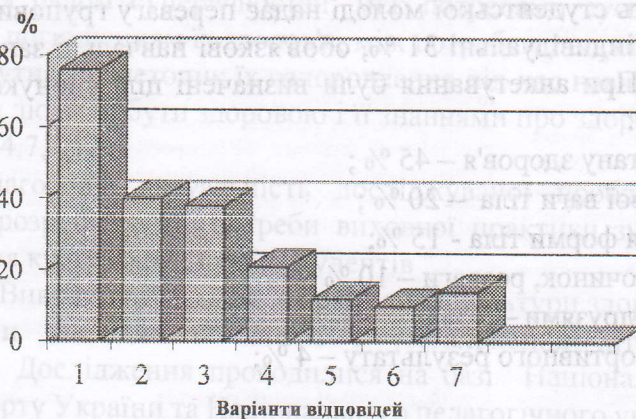


Рис. 4. Причини невдоволення студентів заняттями з фізичного виховання: 1 – велике фізичне навантаження на заняттях; 2 – недостатнє навантаження; 3 – відсутність видів вправ, які подобаються; 4 – мало ігор; 5 – недостатньо змагальних моментів; 6 – відсутність музичного супроводу; 7 – заняття проводяться не цікаво.



Анкетування виділило фактори, що спонукає студентів постійно займатися фізичним вихованням в рамках обов'язкових навчальних занять, це: наявність гарної спортивної бази 45 %, усвідомлення значення занять фізичним вихованням для життєдіяльності, майбутньої професії 31 %, зміцнення здоров'я 10 %, отримання заліку 7 %, більше вільного часу 7 %. Причини що заважають, займатися фізичною культурою показані на рис 5.

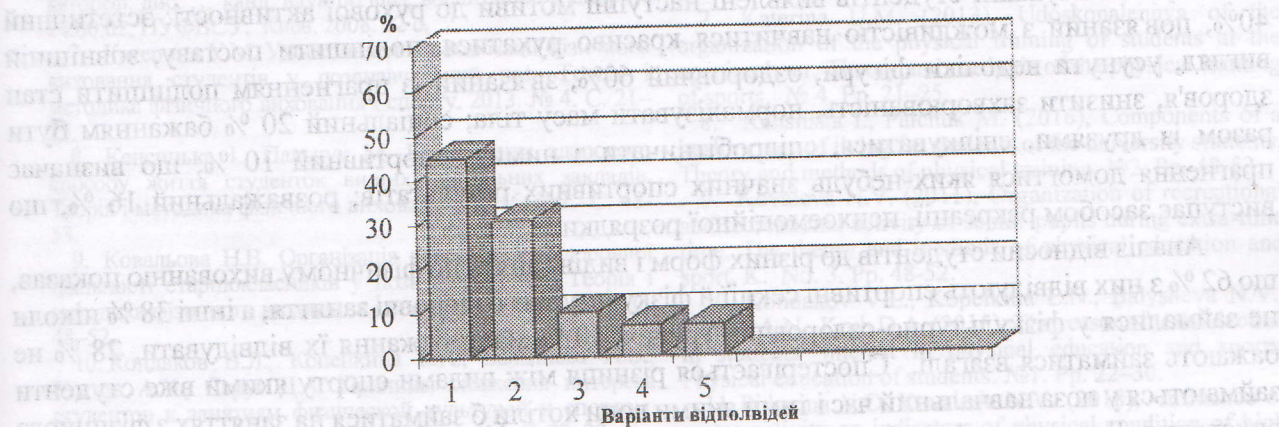


Рис. 5. Причини, які заважають студентам займатися фізичною культурою: 1 – наявність гарної спортивної бази; 2 – усвідомлення значення занять фізичним вихованням для життєдіяльності, майбутньої професії; 3 – зміцнення здоров'я; 4 – отримання заліку; 5 – більше вільного часу.

Респонденти, які можуть самостійно для себе скласти індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять, складають 35%; неможуть 11%, не впевнені 54%. Причини студенти вказують наступні: відсутність знань про структуру та зміст програми 35%, відсутність знань про методи самооцінки свого фізичного розвитку, фізичної підготовки 10%, відсутність знань про вплив фізичних вправ на показники фізичного розвитку 10 %, відсутність знань про критерії ефективності занять 14%, невміння регулювати фізичне навантаження на заняттях 23%, відсутність популярної літератури 2%, відсутність бажання 21%.

Студенти частіше використовують такі фактори здорового способу життя, як гігієна 81%, режим дня 1%, загартовуючі процедури 6%, раціональне харчування 14%, відсутність шкідливих звичок 55%, рухова активність 46%. Фактори здорового способу життя, які використовують студенти, представлені на рис. 6.

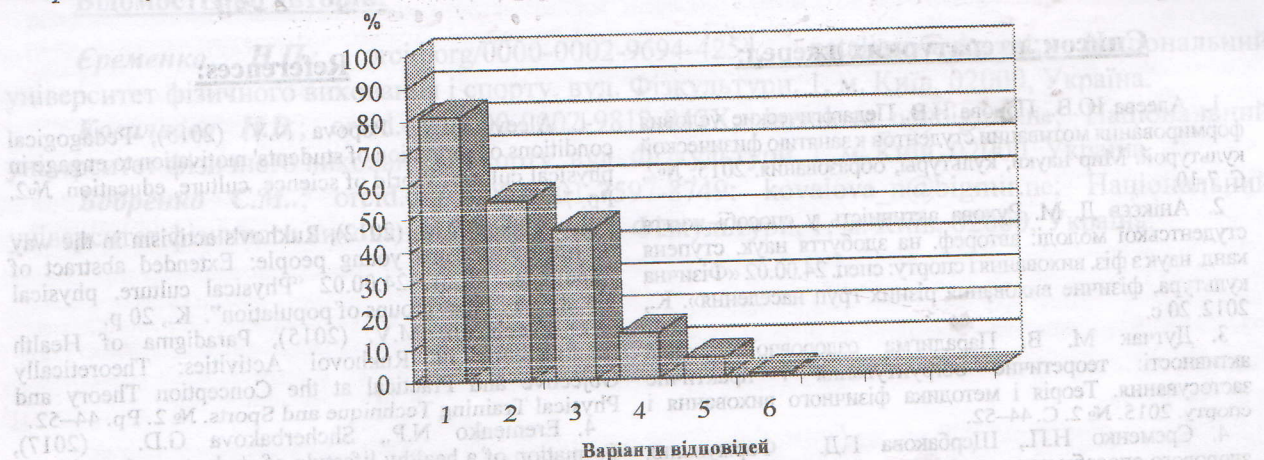


Рис. 6. Фактори здорового способу життя, які використовують студенти: 1 – гігієна; 2 – відсутність шкідливих звичок; 3 – рухова активність; 4 – раціональне харчування; 5 – загартовуючі процедури; 6 – режим дня.



**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Дослідження даної проблеми

Дозволило визначити організаційно-педагогічні умови формування мотивації до регулярних занять фізичною культурою студентів: зовнішні умови, що створюють особливе освітнє середовище і які забезпечують цей процес, і внутрішнім, обумовленим власним потенціалом студента.

При анкетуванні студентів виявлені наступні мотиви до рухової активності: естетичний 40%, пов'язаний з можливістю навчитися красиво рухатися, поліпшити поставу, зовнішній вигляд, усунути недоліки фігури; оздоровчий 60%, зв'язаний із прагненням поліпшити стан здоров'я, знизити захворюваність, нормалізувати масу тіла; соціальний 20% бажання бути разом із друзями, спілкуватися, співробітничати з ними; спортивний 10%, що визначає прагнення допомогти яким-небудь значних спортивних результатів; розважальний 16%, що виступає засобом рекреації, психоемоційної розрядки.

Аналіз відносин студентів до різних форм і видів занять по фізичному вихованню показав, що 62% з них відвідують спортивні секції й фізкультурно-оздоровчі заняття, а інші 38% ніколи не займалися у фізкультурно-оздоровчих групах, 10% мали бажання їх відвідувати, 28% не бажать займатися взагалі. Спостерігається різниця між видами спорту якими вже студенти займаються у поза навчальний час і тими якими вони хотіли б займатися на заняттях з фізичного виховання. До перших: іррові види спорту 28%, нетрадиційні види фізичних вправ аеробіка 20%, атлетична гімнастика 12%, гімнастика 10%, плавання 4%, туризм 4%. До других тренажерний зал 60%, плавання 38%, аеробіка 33%, спортивні ігри 23%.

Більшість студентської молоді 45% вибирає групові форми занять, у меншому ступені - індивідуальні 31%, обов'язкові навчальні заняття 18% і самостійні форми занять 6%. Основними причинами, що спонукають до занять є знання про користь фізичних вправ 34%, передачі по телебаченню 18%, поради друзів 23%. Основними факторами, що перешкоджають регулярним заняттям фізичними вправами, є нерациональне використання вільного часу; відсутність відповідальності за своє здоров'я; низький рівень знань про позитивний вплив занять фізичними вправами; переоцінка значення звичної рухової активності для здоров'я; незадоволеність професійним і культурним рівнем викладачів; наявність шкідливих звичок; недолік матеріально-технічного забезпечення занять; дискримінація місць проведення занять.

**Перспективи подальших досліджень.** Проблема сучасних підходів до формування культури здоров'я студентів в процесі фізичного виховання дуже актуальна, тому перспективи подальших досліджень полягають у вивченні цього питання у інших верств населення та пошуку збільшення мотивації у студентів та молоді до занять фізичною культурою.

**Список літературних джерел:**

1. Алевая Ю.В., Попова Н.В. Педагогические условия формирования мотивации студентов к занятию физической культурой, образований. 2015. №2. С. 7-10.

2. Анисев Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді: автореф. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». К., 2012. 20 с.

3. Дутчак М. В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015. № 2. С. 44-52.

4. Еременко Н.Г., Шербакова Г.Д. Формування здоров'я способу життя студентської молоді під впливом різних факторів. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного викладання. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. С.34-39.

5. Еременко Н.Г., Шербакова Г.Д. (2017). Formation of a healthy lifestyle of student youth under the influence of various factors. Actual problems of physical education and methods of sports teaching. Vinnytsia: LLC "Glider". Pp.34-39.

6. Дутчак М. В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015. № 2. С. 44-52.

7. Анисев Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді: автореф. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». К., 2012. 20 с.



5. Єременко Н.П., Фандикова Л.А. Особливості впливу засобів масової інформації на життя студентської молоді. Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ, № 2, 2012. С. 87-91.
6. Захарина Е. А. Формирование мотивации к двигательной активности в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений : автореф. дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02; НУФВСУ. Киев, 2008. 22 с.
7. Катерина У.М. Удосконалення організації фізичного виховання студентів у позанавчальний час. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013. № 4. С. 21–25.
8. Кенсиська І., Пальчук М. Компоненти здорового способу життя студенток вищих навчальних закладів. Теорія і методика фізичного виховання. 2016. №2. С. 48–53.
9. Ковальова Н.В. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників у позаурочний час. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. К.: 2011. № 3. С. 48–52.
10. Кондаков В.Л., Копейкина Е.Н., Бальшева Н.В., Усатов А.Н., Скрут Д.А. Причины снижения интереса студентов к занятиям физической культурой и спортом. Физическое воспитание студентов. 2015. №1. С. 22–30.
11. Підгайна В.О., Ковальова Н.В. Вплив рухової активності на показники фізичного стану старшокласників. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова, Вип. 3. К.: 2018. С. 393–397.
12. Підгайна В.О. Оцінка рівня здоров'я та структури захворюваності старшокласників як передумови розробки оздоровчої програми. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. К.: Олімпійська література. №1. 2018. С. 57–62.
13. Имас Е.В., Дутчак М.В., Трачук С.В. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности. К.: Олимпийская литература, 2013. 528 с.
14. Футорний С., Шкретій Ю. Формування здорового способу життя молодого покоління у процесі фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2016. №. 2. С. 54–57.
15. Юрчишин Ю.В. Технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання / автореф. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2012. 21 с.
5. Eremenko N.P., Fandikova L.A. (2012), Features of Mass Media Influence on the Student Youth's Life. Sports Newsletter Pridniprov'ia Dnipropetrovsk, № 2, Pp. 87-91
6. Zakharina E. A. (2008), Formation of motivation for physical activity in the process of physical education of students of higher educational institutions: Extended abstract of Candidates thesis: 24.00.02. NUFWSU. Kiev, 22 p.
7. Katerina U.M. (2013), Udoshkonalennya of the organization of the physical training of students at the opening hour. Theory and methods of the physical training of sports. № 4. Pp. 21–25.
8. Kentsiska I., Palchuk M. (2016), Components of a healthy way of living for students of the university students. Theory and methods of physical training. №2. Pp. 48-53.
9. Kovalova N.V. (2011), Organization of recreational and recreational activity of senior pupils during extra-time time. The theory and methods of physical education and sport. K. No. 3. Pp. 48-52.
10. Kondakov V.L., Kopeikina E.N., Balyshcheva N.V., Usatov A.N., Kruh D.A. (2015), The reasons for the decline in students' interest in physical education and sports. Physical education of students. №1. Pp. 22–30.
11. Pidgaina V.O. Kovaleva N.V. (2018), Influence of motor activity on indicators of physical condition of high school students. Scientific Journal of the National Academy of Sciences of Ukraine. MP Drahomanov, Iss. 3. K. Pp. 393 – 397.
12. Pidgaina V.O., Kirichenko V.M (2018), Assessment of the level of health and morbidity of senior pupils as a prerequisite for the development of a health program. Theory and methodology of physical education and sport. K.: Olympic literature. №1. 2018. Pp. 57-62.
13. Imas E.V., Dutchak M.V., Trachuk S.V. (2013) Strategies and recommendations for a healthy lifestyle and motor activity. K.: Olympic literature, 528 p.
14. Futorny S., Shkretiy Y. (2016). Formvaniya healthy way of life of the young generation in the process of physical training. Theory and methods of physical training and sports. №. 2. Pp. 54-57.
15. Yurchishin Yu.V. (2012), The technology of students' enrollment to the activities of health and fitness facilities in the process of physical training: 24.00.02. Kiev, 21 p.

DOI: 10.31652/2071-5285-2019-7-26-57-63

**Відомості про авторів:**

**Єременко Н.П.;** orcid.org/0000-0002-9694-4254; nataliasp@ukr.net; Національний університет фізичного виховання і спорту, вул. Фізкультури, 1, м. Київ, 02000, Україна.

**Ковальова Н.В.;** orcid.org/0000-0002-9812-847X; kovalova\_n@bigmir.ne; Національний університет фізичного виховання і спорту, вул. Фізкультури, 1, м. Київ, 02000, Україна.

**Бобренко С.М.;** orcid.org/0000-0001-7597-8749; kovalova\_n@bigmir.ne; Національний університет фізичного виховання і спорту, вул. Фізкультури, 1, м. Київ, 02000, Україна.



**Наукове видання**  
**Фізична культура, спорт та здоров'я нації**  
**Збірник наукових праць**  
**Випуск 7(26)**  
**Головний редактор - В.М. Костюкевич**

На 1-й сторінці обкладинки:

**Шинкарюк Олексій** - студент 4 курсу факультету фізичного виховання і спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, переможець Відкритого Чемпіонату Європи 2019 року з Зендокай Будо Карате, володар чорного поясу.

На останній сторінці обкладинки:

**Мадей Олександр** – студент 2 курсу факультету фізичного виховання і спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Майстер спорту України зі спортивної акробатики, Бронзовий призер III Літніх Юнацьких Олімпійських ігор зі спортивної акробатики у Буенос-Айресі (Аргентина) у 2018 році

**Адреса редакційної колегії:**

21100, вул. Острозького 32, Вінниця, Україна  
Тел.: (0432) 26-52-40  
Факс: (0432) 27-57-48

Підписано до друку 15.07.2019  
Формат 60x84/8  
Папір офсетний. Друк різнографічний.  
Гарнітура Times New Roman. Ум. др. арк. 34,53  
Наклад 150 прим.

Видавець і виготівник ТОВ фірма «Планер»  
Реєстраційне свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи  
до Державного реєстру видавців серія ДК №3506 від 25.06.2009 р.  
21050, м. Вінниця, вул. Визволення, 2  
Тел.: (0432) 52-08-64; 52-08-65  
<http://planer.com.ua>; E-mail: [sale@planer.com.ua](mailto:sale@planer.com.ua)