

**Міністерство освіти і науки України  
Донбаська державна машинобудівна академія  
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет  
Донецький національний медичний університет ім. М. Горького  
Глухівський національний педагогічний університет ім. О. Довженка  
Донбаський міжрегіональний центр професійної реабілітації інвалідів  
Вірменський державний педагогічний університет ім. Хачатура Абовяна  
Державний університет фізичного виховання і спорту Республіки Молдова  
Кишинівський державний педагогічний університет ім. В. Крянге  
Казахський національний педагогічний університет ім. Абая  
Вірменський державний інститут фізичної культури  
Вища школа управління та адміністрації в м. Ополє  
Череповецький державний університет  
Національний інститут освіти  
Міністерства освіти Республіки Білорусь**

**ПЕДАГОГІКА І СУЧАСНІ АСПЕКТИ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Збірник наукових праць**

**III Міжнародної  
науково-практичної конференції**

**18–19 квітня 2017 року**

*За заг. ред. канд. пед. наук Ю. О. Долинного*

Рекомендовано до друку вченою радою  
Донбаської державної машинобудівної академії  
(протокол № 6 від 23.02.2017)

Краматорськ  
ДДМА  
2017

УДК 378.1:796. 01

ББК 74.58

П 24

*Редакційна колегія:* **Ковальов В. Д.**, д-р техн. наук, проф., ректор ДДМА; **Грибан Г. П.**, д-р пед. наук, проф., акад. АН ВО України, зав. каф. фіз. виховання та рекреації ЖДУ ім. І. Франка; **Курок О. І.**, д-р іст. наук, проф., ректор ГНПУ ім. О. Довженка; **Омельченко С. О.**, д-р пед. наук, проф., ректор ДДПУ; **Беленький П. П.**, канд. пед. наук, дир. ПКФ МТУЗІ; **Покуса Тадеуш**, д-р, проректор Вищої школи управління та адміністрації в Ополє; **Фоміна С. О.**, дир. ДМЦПРІ; **Борисов В. В.**, д-р пед. наук, проф. каф. менедж. освіти і психол. ДОПППО; **Фесенко А. М.**, канд. техн. наук, проф., перший проректор ДДМА; **Турчанін М. А.**, д-р техн. наук, професор, проректор з наукової роботи, управління розвитком та міжнародних зв'язків ДДМА; **Мироненко Є. В.**, д-р техн. наук, проф., декан ф-ту екон. і менедж. ДДМА; **Олійник О. М.**, зав. каф. ФВіС ДДМА; **Філінков В. І.**, канд. наук з фіз. виховання та спорту, проф. каф. ФВіС ДДМА; **Мовкебасва З. А.**, д-р пед. наук, проф., зав. каф. психол. і спец. освіти ІМіД КазНПУ ім. Абая; **Григорян С. В.**, д-р мед. наук, проф. каф. кінезіології ВДІФК; **Коледа В. А.**, д-р пед. наук, проф., зав. каф. ФВіС БДУ, засл. тренер Республіки Білорусь; **Агапій Є. Є.**, д-р пед. наук, доц., зав. каф. кінетотерапії ДУФВіС; **Сокрут В. М.**, д-р мед. наук, проф., зав. каф. фіз. реабілітації, фізіотерапії, спорт. медицини ДонНМУ; **Остенда А.**, д-р філософії, декан ф-ту архітектури, Вища технічна школа в Катовіце; **Бодоріна К. А.**, канд. пед. наук, доц. КДПУ; **Ярмолинський В. І.**, канд. пед. наук, доц., заст. зав. каф. з наук. і інновац. діяльн. каф. ФВіС БДУ, засл. працівник БДУ; **Авакян А. В.**, канд. пед. наук, доц., декан ф-ту спец. освіти ВДПУ; **Малахова Ж.В.**, канд. наук з фіз. виховання та спорту, доц., ДонНМУ; **Азатян Т. Ю.**, канд. пед. наук, доц. каф. спец. педаг. і психол., заст. декана ф-ту спец. освіти з науки та післявуз. освіти ВДПУ ім. Х. Абовяна; **Долинний Ю. О.**, канд. пед. наук, доц. каф. ФВіС ДДМА.

*Відповідальними за достовірність інформації, поданої у статтях, є автори. Матеріали публікуються за авторським редагуванням.*

Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання : зб. наук. праць  
П 24 III Міжнар. наук.-практ. конф., (18–19 квітня 2017 року) / за заг. ред.  
Ю. О. Долинного. – Краматорськ : ДДМА, 2017. – 479 с.

ISBN 978-966-379-791-5.

Висвітлено актуальні питання методології, теорії та практики фізичної культури і спорту, оздоровчої культури, фізичної реабілітації; теоретико-методологічні особливості корекційної педагогіки, ортопедагогіки, реабілітації та соціальної адаптації осіб з обмеженими можливостями.

Матеріали збірника можуть бути використані науковцями, аспірантами, педагогами-практиками в галузі педагогіки, фізичної культури і спорту, реабілітології.

УДК 378.1:796. 01

ББК 74.58

ISBN 978-966-379-791-5

© ДДМА, 2017

## ЗМІСТ

### **РОЗДІЛ 1. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ..... 8**

<i>В. Н. Пристинский, Т. Н. Пристинская, В. В. Панченко. Ответственность за здоровье как духовная и культурная ценность в гармонизации практической деятельности педагога .....</i>	<i>8</i>
<i>М. Р. Арпентьева. Основные направления работы спортивного психолога .....</i>	<i>14</i>
<i>Т. П. Сергеева, С. В. Халайджі. Суб'єктивні показники стану здоров'я як мотивація студентів до здоров'язбереження.....</i>	<i>28</i>
<i>Ж. В. Малахова, О. Н. Олейник. Основы концепции саморазвития в системе физического воспитания студентов .....</i>	<i>37</i>
<i>Ж. В. Малахова, В. Н. Сокрут. Формирование процесса физического воспитания в самостоятельном режиме занятий .....</i>	<i>44</i>
<i>Т. В. Шепеленко. Комплексна підготовка спортсменів 17–22 років, що спеціалізуються у спортивній аеробіці.....</i>	<i>52</i>
<i>І. Ю. Самохвалова, В. В. Мелюшкина. Фізичне виховання в спеціальних медичних групах аграрного університету .....</i>	<i>60</i>
<i>А. О. Качан, В. М. Пристинський, В. І. Філінков. Інформаційно-комунікаційні технології на заняттях фізичною культурою як чинник інноваційного освітнього простору навчального закладу .....</i>	<i>66</i>
<i>В. А. Гонцов, О. М. Олійник. Оптимізація процесу фізичного виховання на основі спортивно орієнтованих технологій .....</i>	<i>71</i>
<i>Е. В. Селиванов. Физическое воспитание студентов высших учебных заведений и формирование мотивации к занятиям.....</i>	<i>77</i>
<i>Ю. С. Сорокін, Д. О. Чернишов. Вирішення сучасних проблем функціонування системи фізичної культури і спорту у ВНЗ України шляхом її аналізу в країнах зарубіжжя.....</i>	<i>84</i>
<i>В. В. Тимошенко, В. С. Булига. Вплив фізичних навантажень на психоемоційний і фізичний стан студентів вищих навчальних закладів.....</i>	<i>92</i>
<i>М. В. Єрмоленко, Ж. В. Малахова. Формування мотиваційно-ціннісних орієнтацій студентів вищих медичних закладів освіти до систематичних занять фізичним вихованням та спортом .....</i>	<i>98</i>
<i>М. В. Ермоленко, О. А. Верещак. Актуальные вопросы моделирования спортивно ориентированной двигательной активности студентов на основе применения в учебно-воспитательном процессе средств гандбола .....</i>	<i>105</i>

**Т. П. Сергєєва, С. В. Халайджі**

*Одеська національна академія харчових технологій  
(м. Одеса, Україна)*

**СУБ'ЄКТИВНІ ПОКАЗНИКИ СТАНУ ЗДОРОВ'Я ЯК МОТИВАЦІЯ  
СТУДЕНТІВ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ**

**Т. П. Сергеева, С. В. Халайджи**

*Одесская национальная академия пищевых технологий  
(г. Одесса, Украина)*

**СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ  
КАК МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ**

**T. P. Sergeeva, S. V. Khalaydzhі**

*Odessa National Academy of Food Technologies  
(Odessa, Ukraine)*

**HEALTH INDICATORS AS MOTIVATION OF STUDENTS  
FOR HEALTH CARE**

**Анотація.** У статті розглянуто стан здоров'я студентської молоді. Вивчено самооцінку стану здоров'я студентів І курсу. За результатами опитування зроблено висновок, що студенти І курсу значно переоцінюють стан власного здоров'я.

Визначено реальне становище рівня фізичного здоров'я за шкалою експрес-оцінки Г. Л. Апанасенко. Дослідження показало, що 64,1 % першокурсників мають рівень здоров'я низький та нижче середнього. Результати досліджень засвідчують необхідність формування адекватної самооцінки стану фізичного здоров'я в студентів, усвідомлення потреби і мотивів підтримки і поліпшення здоров'я.

Визначено біологічний вік студентів. Біологічний вік юнаків перевищує паспортний на 17,7, у дівчат – на 17,3 роки. Таким чином, темпи старіння студентів різко прискорені. Проведений порівняльний аналіз паспортного віку з біологічним, а також вивчено мотивацію студентської молоді до здоров'язбереження.

**Ключові слова:** самооцінка, фізичне здоров'я, біологічний вік, мотивація, здоров'язбереження.

**Аннотация.** В статье рассмотрено состояние здоровья студенческой молодежи. Изучена самооценка состояния здоровья студентов I курса. По результатам опроса сделан вывод, что студенты I курса значительно переоценивают состояние собственного здоровья.

Определенно реальное положение уровня физического здоровья по шкале экспресс-оценки Г. Л. Апанасенко. Исследование показало, что 64,1 % первокурсников имеют уровень здоровья низкий и ниже среднего. Ре-

зультаты исследований свидетельствуют о необходимости формирования адекватной самооценки состояния физического здоровья у студентов, осознания потребности и мотивов для поддержания и улучшения здоровья.

Определен биологический возраст студентов. Биологический возраст юношей превышает паспортный на 17,7, у девушек – на 17,3 года. Таким образом, темпы старения студентов резко ускорены. Проведен сравнительный анализ паспортного возраста с биологическим, а также изучена мотивация студенческой молодежи к здоровьесбережению.

*Ключевые слова:* самооценка, физическое здоровье, биологический возраст, мотивация, здоровьесбережение.

**Summary.** The article examines the health of students. The self-estimated health of the students of the 1st course is studied. The survey showed that the students of the 1st course significantly overestimate the state of their health.

We examined the real situation of physical health on a scale of rapid assessment of G.L. Apanasenko. The study showed that 64.1% of the students of the 1st year of study have either low or below average level of health.

The results of research confirm the need to establish an adequate self-assessment of the physical health of students, awareness of the needs and motivations of support and improvement of health.

The biological age of students was determined. The biological age of boys exceeds the passport age on 17.7 and age of the girls on 17.3 years. Thus, the rate of aging of students is dramatically accelerated. There was held the comparative analysis of the biological and passport age, and was studied the motivation of students to health care.

*Key words:* self-esteem, physical health, biological age, motivation, health care.

**Постановка проблеми у загальному вигляді.** Україна знаходиться на шляху інтеграції до Європейського освітнього простору. Цей процес потребує нових підходів до збереження та формування здоров'я учасників освітнього процесу. Необхідність формування мотивації на здоров'язбереження обумовлена тим, що в Україні, яка є найбільшою за територією та п'ятою за численністю населення державою Європи, спостерігається прогресуюча деградація здоров'я населення, особливо здоров'я молоді.

Молодь є недостатньо освіченою з питань власного здоров'язбереження, не дбає про своє здоров'я і майже не дотримується здорового способу життя, що призводить до дисгармонії та погіршення здоров'я молодих людей (В. Бобрицька, Н. Завидівська, Б. Зисманов та ін.).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми.** За даними Міністерства охорони здоров'я України, майже 90 % студентів мають відхилення у здоров'ї [13, с.26]. Науковці (Г. Кривошеєва, З. Литвинова, О. Трещева та ін.) з'ясували, що 74 % студентів мають низький рівень культури здоров'я, не відчують потреби в

самооздоровленні, вдаються до самолікування, переоцінюють можливості свого організму.

Проте дотепер не існує єдиної думки щодо кількісної оцінки стану здоров'я людини. Дослідження, проведені з метою визначення інформативності найпоширеніших методів, що використовуються для кількісного оцінювання здоров'я, виявили, що найбільш значущий кореляційний зв'язок та достатній ступінь надійності має метод визначення рівня фізичного здоров'я Г. Л. Апанасенко. На думку науковців (Г. Л. Апанасенко, Т. Ю. Круцевич, Р. Т. Раєвського та ін.), в основу розробленої системи закладені показники фізичного розвитку, стан серцево-судинної системи в спокої і у відновлювальному періоді після дозованого навантаження. Експрес-скринінг заснований на залежності між загальною витривалістю, об'ємом фізіологічних резервів і проявом економізації функцій кардіореспіраторної системи [1, с. 15; 7, с. 34; 13, с. 23].

Біологічний вік (за Войтенко В. П., 1982) – це показник рівня зносу структури і функції певного структурного елементу організму, групи елементів і організму в цілому, виражений в одиницях часу шляхом співвіднесення значень заміряних індивідуальних біомаркерів з еталонними середнепопуляційними кривими залежностей змін цих біомаркерів від календарного віку [6, с. 103]. Вік тіла людини зазвичай не збігається з календарним (паспортним) віком. «Знос» тіла не у всіх людей виражений однаково і не у всіх відбувається з однаковою швидкістю. Життєздатність нашого тіла визначається не прожитими роками, а ступенем зносу організму.

У сучасних джерелах проблемі співвідношення біологічного та паспортного віку у студентської молоді присвячено ряд робіт авторів В. П. Войтенко, А. М. Полюхова, Л. Г. Барбарука, С. І. Присяжнюка, Т. І. Лошицької, Р. Т. Раєвського та ін. [4, с. 7; 11, с. 6; 8, с. 51; 13, с. 18]. У роботах цих авторів вказується, що невідповідність між біологічним та паспортним віком студентів становить від 10 до 40 років, тоді як 15–20 років тому різниця між календарним і біологічним віком складала 4–5 років. У наукових роботах також вказується, що надто важливо, щоб і біологічний вік серця співпадав із паспортним віком людини. Якщо ж біологічний вік серця значно перевищує паспортний, то в цьому випадку виникає ризик розвитку захворювань серцево-судинної системи та передчасного старіння серця.

Сучасний навчальний процес зі своїми технологіями, обсягом інформації, побудовою, специфікою і умовами проведення занять пред'являє молоді вимоги, які часто призводять до значного інтелектуального навантаження, нервово-психічних і психологічних напружень, недостатньої рухової активності, порушень здоров'я і зниження якості навчання [9, с. 84; 5, с. 3].

Представники нового наукового напрямку психології здоров'я (В. О. Ананьєв, Й. Н. Гурніч, Г. С. Никифоров) відмічають, що одним із пріоритетних, але недостатньо розроблених питань, є ставлення людини до здоров'я, компонентом якого на мотиваційно-поведінковому рівні вважають «високу значущість здоров'я в індивідуальній ієрархії цінностей, ступінь сформованості мотивації на здоров'язбереження» [12, с. 281]. Залучення людини до

збереження здоров'я, на думку В. О. Бароненко, треба починати з формування у неї мотивації здоров'я, адже турбота про здоров'я, його зміцнення має стати значущим мотивом, який формує, регулює і контролює спосіб життя людини [3, с. 26].

Здоров'язбереження у вищих навчальних закладах потрібно розглядати як основу підготовки спеціаліста, що дозволяє формувати у нього знання, які сприяють усвідомленню здорового способу життя, доцільності здоров'язберегаючих дій, ставлення до свого здоров'я як цінності життя [5, с. 13]. В. Г. Омельченко констатує, що здоров'язбереження – це динамічна характеристика процесу життєдіяльності людини, яка характеризується наявністю знань, умінь і навичок, необхідних для здійснення здоров'язберегаючої діяльності [10, с. 71]. Здоров'язбереження являє собою процес, в основі якого покладене фізичне виховання, тобто фізкультурно-оздоровча діяльність, яка в свою чергу повинна бути мотивованою.

**Метою дослідження** є вивчення самооцінки стану здоров'я студентів, визначення рівня фізичного здоров'я та біологічного віку, а також визначення основної мотивації студентів I курсу до здоров'язбереження.

**Завдання дослідження:**

- вивчити стан питання за даними літературних джерел;
- провести соціологічне опитування студентів щодо самооцінки стану їхнього здоров'я;
- визначити рівень фізичного здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенка;
- дослідити біологічний вік студентів I курсу за методикою В. П. Войтенко та порівняти його з паспортним;
- визначити основну мотивацію до здоров'язбереження для студентів ОНАХТ.

**Методика проведення досліджень.** Дослідження, у якому взяли участь 378 студентів першого курсу ОНАХТ п'яти факультетів, із них 256 жінок і 122 чоловіки, проводилось у 2015 році.

Самооцінку стану здоров'я студентів визначали за методом соціологічного опитування. Спеціально розроблені анкети включали перелік питань, спрямованих на суб'єктивну оцінку свого здоров'я. Оцінка рівня фізичного здоров'я проводилась за експрес-шкалою Г. Л. Апанасенко. Для визначення біологічного віку використовувалась методика В. П. Войтенко.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Отримані дані всіх респондентів із самооцінки стану здоров'я свідчать про те, що 65,2 % опитаних дівчат та 58,1 % юнаків оцінюють свій стан здоров'я як добрий, 10,6 % дівчат та 29,1 % юнаків – як відмінний, 21,2 % дівчат та 11,6 % юнаків – як задовільний і лише 3 % дівчат і 1,2 % хлопців – як незадовільний. (табл. 1).

При цьому ми бачимо, що кількість хлопців, які вважають свій стан здоров'я відмінним, майже втричі більш, ніж у дівчат. Це свідчить про переоцінку ними свого фізичного стану. Можна припустити, що однією з причин обрання більше, ніж половиною респондентів відповіді «добре», є фактична невідомість студентів про реальний стан власного здоров'я. З одного боку, во-

ни можуть не знати про деякі свої захворювання, а з іншого, навпаки, приписувати собі неіснуючі хвороби.

Аналіз результатів показує, що самооцінка здоров'я залежить від статі респондентів: жінки схильні оцінювати своє здоров'я гірше, ніж чоловіки.

Таблиця 1 – Результати анкетування студентів I курсу щодо самооцінки стану здоров'я

Зміст анкетування	Розподіл результатів в середині статевих груп, %	
	дівчата	юнаки
Як Ви оцінюєте стан свого здоров'я		
1) Відмінний	10,6	29,1
2) Добрий	65,2	58,1
3) Задовільний	21,2	11,6
4) Незадовільний	3	1,2
Чи необхідно враховувати при заліковому оцінюванні індивідуальні показники рівня здоров'я		
1) Так	86,1	67,7
2) Ні	5,4	23,2
3) Важко відповісти	8,5	9,1

Рівень своєї мотивації до здоров'язбереження більшість студентів (75,2% студентів спеціальної групи, 77,1 % жінок та 55,8 % чоловіків основної групи) оцінюють, як низький (табл. 2).

Таблиця 2 – Рівень мотивації до здоров'язбереження студентів I курсу

Рівень мотивації	Спеціальна група, %	Основна група (ж), %	Основна група (ч), %
Мотивація відсутня	1,3	2,2	3,1
Низький рівень мотивації	75,2	77,1	55,8
Середній рівень мотивації	9,6	7,3	8,8
Високий рівень мотивації	13,9	13,4	32,3

В останні десятиліття в спеціальній літературі запропонован термін «фізичне здоров'я», який визначається як динамічний стан, що характеризується резервом функцій органів та систем організму і являється основою для виконання індивідом своїх біологічних та соціальних функцій.

Графічне відтворення кількісної характеристики рівня фізичного здоров'я студентів ОНАХТ (за експрес-методикою Г. Л. Апанасенко) свідчить про те, що абсолютна більшість студентів-першокурсників (93,4 %) має рівень фізичного здоров'я не вище середнього (рисунок 1). Це говорить про низький рівень здоров'я студентів вже на першому курсі та обумовлює доцільність прийняття необхідних першочергових заходів.



За експрес-шкалою Г. Л. Апанасенко 42,6 % студентів I курсу мають низький рівень здоров'я; 23,8 % студентів – нижче середнього; 28,9 % студентів – середній. Лише у 4,7 % студентів I курсу – рівень здоров'я вищий за середній. Високий рівень здоров'я у студентів не простежувався. 66,4% першокурсників, рівень здоров'я яких низький та нижче середнього вже мають хронічні захворювання, тому потребують особливої уваги (рисунок 1). Студенти основного навчального відділення не є однорідною групою за рівнем соматичного здоров'я, а це визначає необхідність застосування диференційного підходу до оцінювання результатів складання контрольних нормативів з фізичної підготовленості, який би враховував саме рівень соматичного здоров'я.

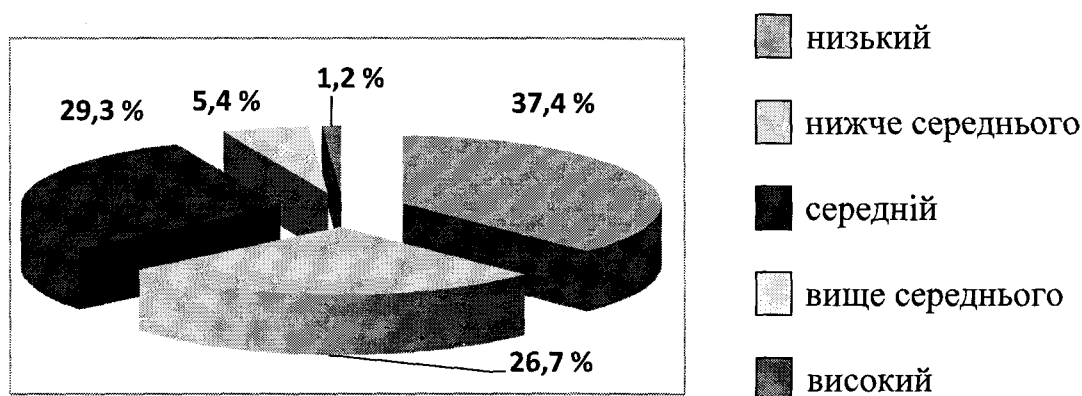


Рисунок 1 – Рівень фізичного здоров'я студентів I курсу

Методика визначення біологічного віку (БВ) дозволила розрахувати ступінь «вікового виснаження» чи «запасу» здоров'я.

Після визначення біологічного віку, його порівнювали з паспортним віком і робили відповідні висновки.

Аналіз результатів дослідження показав, що у чоловіків всіх п'яти факультетів біологічний вік більш ніж 34 роки. При цьому середній календарний вік студентів складав приблизно 18,5 років (рисунок 2).

В середньому біологічний вік хлопців виявився 36,2 років. У дівчат спостерігався середній показник біологічного віку 35,8 років.

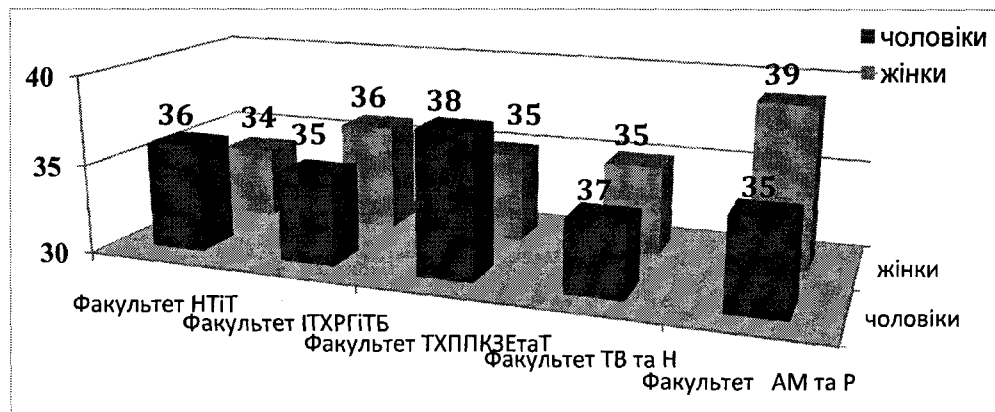


Рисунок 2 – Біологічний вік студентів I курсу (в роках)

Враховуючи, що середній паспортний вік досліджених був 18,5 років, нами було визначено відсоток відхилення їхнього біологічного віку від календарного (табл. 3).

Таблиця 3 – Відсоток відхилення у досліджених біологічного віку від календарного

Факультет	Відхилення у відсотках	
	чоловіки	жінки
НТ і Т	94,6	83,8
ІТХРГ і ТБ	89,2	94,6
ТХІПКЗЕ та Т	105,4	89,2
ТВ та Н	100,0	89,2
АМ та Р	89,2	110,8

Як видно з результатів дослідження біологічного віку, він у всіх досліджених суттєво відрізнявся від календарного. За відносним показником біологічний вік студентів факультету ТХІПКЗЕ та Т на 105,4 % перевищує паспортний. При цьому, різниця між показниками дівчат і хлопців не є суттєвою.

Серед можливих причин такої ситуації можна назвати розбіжності між функціональними показниками та станом вестибулярного апарату, який є одним із вагомих факторів при визначенні біологічного віку людини.

На жаль, методика оцінки біологічного віку не передбачає вивчення об'єму та змісту рухової активності, тому ми не маємо змоги провести аналіз її впливу на біологічний вік чи самооцінку.

Після проведення досліджень, ми спостерігали підвищений інтерес студентів до цієї теми: зацікавленість результатами, запитання про можливі причини низьких показників фізичного здоров'я та високих показників БВ. В окремих випадках були прохання про конфіденційність результатів, проведення повторних досліджень, бажання отримати формулу тощо. Але найбільша кількість запитань студентів була про можливі шляхи покращення визначених в дослідженні показників їхнього здоров'я. Тож, можемо стверджувати, що суб'єктивні показники стану здоров'я студентської молоді впливають на формування позитивної мотивації до здоров'язбереження.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Самооцінка стану здоров'я та визначення біологічного віку є суб'єктивними показниками. При цьому, вони ґрунтуються на об'єктивних показниках кількісних показниках захворюваності студентів та різноманітності діагнозів цих захворювань. У нашому дослідженні ми не ставили завдання корелювати ці показники. Можливо, це буде завданням наших подальших досліджень.

За результатами опитування із самооцінки стану здоров'я можна зробити висновок, що і юнаки і дівчата значно переоцінюють свій стан здоров'я, про що свідчить достатньо маленька кількість тих, хто оцінив його як «незадовільний» (відповідно 1,2 % юнаків і 3 % дівчат).

Визначення рівня фізичного здоров'я студентів за експрес-шкалою Г. Л. Апанасенко, навпаки, показало, що 64,1 % першокурсників мають рівень здоров'я низький та нижче середнього.

Результати досліджень засвідчують необхідність формування адекватної самооцінки стану фізичного здоров'я в студентів, усвідомлення потреби і мотивів підтримки і поліпшення здоров'я.

Дослідження біологічного віку показало, що у всіх студентів незалежно від статі біологічний вік майже удвічі перевищує календарний (коливання від 83,8 % до 105,4 %), що є досить тривожним показником. Так, 18-річні юнаки-студенти знаходяться за біологічним віком у віковому діапазоні 36,2 роки, дівчата – у віці 35,8 років. Біологічний вік юнаків перевищує паспортний на 17,7, у дівчат – на 17,3 роки. Таким чином, темпи старіння студентів різко прискорені.

Основною мотивацією до здоров'язбереження для студентів академії виявилися показники визначеного у результаті дослідження стану їхнього фізичного здоров'я та біологічного віку. Тому ми вважаємо, що надати студентів інформацію про суб'єктивні показники стану його здоров'я та навчити контролювати їх впродовж життя – актуальне завдання просвітницького характеру, яке може бути вирішене в процесі фізичного виховання.

У подальших дослідженнях планується провести факторний аналіз і на його основі програмувати раціональне співвідношення засобів та методів фізичного виховання з метою зниження біологічного віку студентів та покращення показників їхнього фізичного здоров'я.

### Література

1. Апанасенко, Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – Санкт-Петербург : Петрополис., 1992. – 123 с.
2. Апанасенко, Г. Л. Экспрес-скрининг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків : методичні рекомендації / Апанасенко Г. Л., Волгина Л. Н., Бушуєв Ю. В. – К., 2002. – 12 с.
3. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура : учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – Изд. 2-е, перераб. – М. : Альфа-М; ИМФРА-М, 2009. – 336 с.
4. Биологический возраст как ключевая проблема геронтологии / В. П. Войтенко, А. М. Полюхов, Л. Г. Барбарук, В. П. Колодченко, А. Н. Ходзинский // Геронтология и гериатрия : ежегодник Биологический возраст, наследственность и старение : сб. статей. – К., 1984. – С. 5–15.
5. Боднар, І. Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості : автореф. дис...канд. пед. наук : 24.00.02 / Волинський держ. університет ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2000. – 19 с.
6. Войтенко, В. П. Биологический возраст / Войтенко В. П. // Биология старения. – Л. : Наука, 1982. – С. 102–115.
7. Круцевич, Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Круцевич Т. Ю. – К., 1999. – 231 с.

8. Лошицька, Т. І. Біологічний вік та темпи старіння організму студентів / Лошицька Т. І. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 7. – с. 50–52.

9. Нефедовская, Л. В. Состояние и проблемы здоровья студенческой молодежи / Л. В. Нефедовская ; под ред. проф. В. Ю. Альбицкого. – М. : Литтерра, 2007. – 197с.

10. Омельченко, С. О. Теоретико-методологічні засади взаємодії соціальних інститутів у формуванні здоров'я та здорового способу життя особистості / С. О. Омельченко // Молодь і ринок. – 2007. – № 8 (31). – С. 68–73.

11. Присяжнюк, С. І. Проблеми фізичного виховання студентської молоді України / С. І. Присяжнюк, В. М. Шапошнік // Основи здоров'я і фізична культура. – 2006. – № 11. – С. 5–7.

12. Психология здоровья : учебник для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с.

13. Раевский, Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – О. : Наука и техника, 2008. – 556 с.

### References

1. Apanasenko, H. L. Эволюция биоэнергетики у здоров'я человека . – Санкт-Петербург: Petropolys., 1992. – 123 s.

2. Apanasenko, H. L., Volhyna L. N., Bushuyev Yu. V. Ekspres – skrynih rinvya somatichnoho zdorov'ya ditey ta pidlitiv: Metodichni rekomendatsiyi. – K., 2002. – 12 s.

3. Baronenko, V.A. Zdorov'e y fizycheskaya kul'tura: ucheb. posobyе / V. A. Baronenko, L. A. Rapoport. – Yzd. 2-e, pererab. – M. : Al'fa-M: YMFRA-M, 2009. – 336 s.

4. Byolohicheskyy vozrast kak klyuchevaya problema herontologiy / V. P. Voytenko, A. M. Polyukhov, L. H. Barbaruk y dr. [V. P. Kolodchenko, A. N. Khodzinskyy] // Herontologiya y heryatrya: ezhehodnyk: Byolohicheskyy vozrast, nasledstvennost' y starenyе. Sb. statey. – K., 1984. – S. 5 – 15.

5. Bodnar, I. R. Fizyche vykhovannya studentiv z nyz'kym rinvem fizychnoyi pidhotovlenosti: Avtoref. dys...kand. ped. nauk: 24.00.02 / Volyns'ky derzh. universytet im. Lesi Ukrayinky. – Luts'k, 2000. –19 s.

6. Voytenko, V. P. Zdorov'e zdorovykh: vvedenye v synologiyu / V. P. Voytenko // Zdorov'e. –K., 1991.– 246 s.

7. Krutsevych, T. Yu. Metody yssledovannya yndyvdual'noho zdorov'ya detey y podrostkov v protsesse fizycheskoho vospytanyya. – K., 1999. – 231 s.

8. Loshyts'ka, T.I. Biolohichnyy vik ta tempy starinnya orhanizmu studentiv. Pedagogika, psykholohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu, 2010, № 7, s. 50 – 52.

9. Nefedovskaya, L. V. Sostoyaniye y problemy zdorov'ya studencheskoy molodezhy / L.V. Nefedovskaya; Pod red.prof. V. Yu.Al'bytskoho. – M. : Lytterra, 2007. – 197 s.

10. *Omel'chenko, S. O.* Teoretyko-metodolohichni zasady vzayemodiyi sotsial'nykh institutiv u formuvanni zdorov'ya ta zdorovoho sposobu zhyttya osobystosti / S. O. Omel'chenko // *Molod' i rynok.* – 2007. – № 8 (31). – S. 68-73.)
11. *Prysyazhnyuk, S. I.* Problemy fizychnoho vykhovannya student-s'koyi molodi Ukrayiny. Zhurnal «Osnovy zdorov'ya i fizychna kul'tura» / S. I. Prysyazhnyuk, V.M. Shaposhnik. – K., 2006. – № 11. – S 5–7.
12. *Psykhologhyia zdorov'ya: Uchebnyk dlya vuzov* / Pod red. H. S. Nykyforova. – SPb. Pyter, 2006. – 607 s.
13. *Raevskyy, R. T.* Zdorov'e, zdorovy y ozdorovytel'nyy obraz zhyzny studentov [Tekst] / R. T. Raevskyy, S. M. Kanyshevskyy. – O. : Nauka y tekhnika, 2008. – 556 s.