

- хін, В.В. Євминов, І.О. Куделя. – Кам'янець-Подільський: Абетка, 2006. – 160 с.
2. Плахтій П.Д. Захворювання опорно-рухового апарату. Профілактика і лікування / П.Д. Плахтій, Ю.О. Лешук, Л.А. Марчук. Видання 2-ге доповнене і перероблене. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А. 2010. – 206с.
 3. Плахтій П. Д. Наукознавство в системі професійної підготовки студентів: Навчальний посібник / П.Д. Плахтій, А.І. Шинкарюк, В.А. Гурський, Л.Г. Любінська. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2006. – 132с.
 4. Данько Ю.И. Очерки по физиологии физических упражнений. – М.: Медицина, 1974. – 253 с.
 5. Плахтій П.Д. Фізіологічні основи фізичного виховання школярів: Навчальний посібник. – Кам'янець-Подільський: «МЕДОБОРИ», 2003. – 240 с.
 6. Ситель А.Б. Соло для позвоночника / А.Б. Ситель. – М.: Метафора, 2006. – 224 с.

For warning and liquidation of defects of carriage on the initial stages of scoliosis, on a background hygienical and health measures, in the mode of studies and rest drawing on the complex of medical poses-motions and employments is recommended on profilaktor of Evminov.

Implementations of complex of medical poses-motions and exercises on profilaktor of Evminov are instrumental in forming muscle a corset, positively influence on the functional state of rachis of students.

Key words: locomotorium, complex of physical exercises, profilaktor of Evminov, schoolboys of higher forms.

Отримано 18.04.17

УДК 37.042.1:37.025-053.66

І.О. Кузьменко

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

Анотація. У статті висвітлені результати розвитку фізичних якостей учнів 10–11-х класів загальноосвітньої школи за показ-

никами бистроти, сили, гнучкості, координаційних здібностей, витривалості та швидкісно-силових якостей. Представлений аналіз показників у статевому, віковому аспектах та співставлення з відповідними нормами. Аналіз даних у статевому аспекті виявив, що результати хлопців кращі, ніж дівчат, за винятком показників нахилу тулуба вперед із положення сидячи та статичної рівноваги. Порівнюючи показники фізичної підготовленості учнів 16–17-ти років у віковому аспекті, слід відмітити, що з віком спостерігається тенденція до покращення результатів. Порівняння отриманих результатів з відповідними нормами показало, що вони відповідають «середньому» рівню.

Ключові слова: школярі, фізичні якості, фізична підготовленість, результати.

Abstract. The results of development of physical qualities of pupils of the 10-11th classes of the comprehensive school on indicators of speed, force, flexibility, coordination abilities, endurance, and high-speed and power qualities are revealed in the article. The analysis of indicators in sexual, age aspects and comparison to the relevant standards is submitted. The analysis of data in sexual aspect has found out that results of boys are better, than girls, except for indicators of trunk bending from sitting position and static balance forward. Comparing indicators of physical fitness of pupils of 16-17 years old in age aspect, it should be noted that the tendency to improvement of results is observed with age. Comparison of the received results with the relevant standards has shown that they answer the “average” level.

Keywords: pupils, physical qualities, physical fitness, results.

Постановка проблеми. Зміцнення здоров'я нації є сьогодні одним із головних завдань нашої країни. Однак, результати різноманітних досліджень свідчать про наявну тенденцію погіршення показників здоров'я населення України. Особливо гостро ця проблема торкнулася молодого покоління. Так, кількість здорових випускників шкіл становить від 5 до 25%, а понад 50% мають незадовільну фізичну підготовленість [14].

В основі погіршення здоров'я лежить цілий комплекс причин, серед яких екологічні проблеми, погіршення соціально-економіч-

них умов, недосконалість існуючої системи медичного забезпечення, збільшення шкільного навантаження та зменшення фізичної активності [3, 13].

Вияткове значення для зміцнення здоров'я дітей має фізична культура, яка є однією з важливих складових частин загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей з метою гармонійного формування особистості та розвитку активної життєдіяльності.

Особливо важливе значення фізична культура має для учнівської молоді, високий рівень здоров'я та різнобічний фізичний розвиток яких – запорука успішної реалізації соціально-економічних перетворень у нашому суспільстві [1, 6, 7].

Аналіз актуальних досліджень. Індивідуальний рівень фізичної культури визначається показниками фізичної підготовленості. Фізична підготовленість – це показники розвитку основних рухових якостей, один із компонентів, який визначає фізичний стан дітей і підлітків, котрий, зі свого боку, є інтегральним показником фізичного здоров'я. Досягнення високого рівня фізичної підготовленості, що є передумовою збереження здоров'я в умовах стрімкого зниження рухової активності, є провідним завданням фізичного виховання в школі [9, 11].

Питання розвитку рухових здібностей завжди було й залишається одним із головних у процесі фізичного виховання школярів. Відзначимо, що дослідженню рівня розвитку фізичних якостей учнівської молоді присвячені роботи Т. М. Бали, А. С. Сванадзе [2], І. О. Кузьменко [8], Т. Ю. Круцевич [9], І. П. Масляк [10] та інших фахівців у галузі фізичної культури, які вважають, що рухова підготовленість є важливим компонентом здоров'я учнів, а її поліпшення – одним із головних завдань фізичного виховання в школі.

З метою підвищення рівня розвитку фізичних якостей школярів старших класів Р. Гайволя [4], Л. Петрина, Ф. Музика, Н. Пугач, Р. Петрина [12], О. А. Томенко [13], У. Шевців, І. Грибовська [14], рекомендують впроваджувати у процес фізичного виховання різноманітні види рухової активності, які містять застосування засобів фізичного виховання в позаурочний час, вправи аеробіки, різноманітні форми оздоровчо-рекреаційного спрямування (туристичні походи, піші прогулянки, ігри на свіжому повітрі та інші заходи), різновиди фітнесу тощо.

Разом з тим, незважаючи на існуючі публікації, сьогодні є досить актуальними дослідження рівня розвитку фізичних якостей старшокласників.

Зв'язок роботи з науковими програмами планами, темами. Дослідження проводилося згідно Тематичного плану Харківської дер-

жавної академії фізичної культури наукової теми «Вдосконалення процесу фізичного виховання в навчальних закладах різного профілю» на 2016-2020 рр. (№ держреєстрації 0115U006754).

Мета дослідження: визначити рівень розвитку фізичних якостей учнів 10-11-х класів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування і методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу. Рівень фізичної підготовленості школярів 10-11-х класів визначається за показниками швидкості, сили, гнучкості, координаційних здібностей, витривалості та швидко-силових якостей.

Порівняння показників фізичної підготовленості школярів 10-го класу у статевому аспекті представлено в таблиці 1.

Аналіз результатів фізичної підготовленості хлопців і дівчат 16-ти років показав, що хлопці виконують вправи човниковий біг 4х9 м, біг 30 м, рівномірний біг 1500 м, стрибок у довжину з місця та метання малого м'яча на дальність достовірно краще, ніж дівчата ($p < 0,01 - 0,001$). У вправі піднімання тулуба в сід за 60 с показники хлопців кращі, ніж дівчат, однак достовірності відмінностей не має ($p > 0,05$).

Таблиця 1

Порівняння результатів рівня фізичної підготовленості школярів 10-го класу у статевому аспекті

| Показники | $\bar{X} \pm m$ | | | | t | p |
|---|-----------------|-------------|----|-------------|-------|--------|
| | n | Хлопці | n | Дівчата | | |
| Човниковий біг 4х9 м, с | 14 | 10,30±0,13 | 11 | 11,40±0,16 | 5,56 | <0,001 |
| Біг 30 м, с | 14 | 5,62±0,09 | 11 | 6,42±0,09 | 6,05 | <0,001 |
| Рівномірний біг 1500 м, хв, с | 14 | 8,74±0,35 | 11 | 10,57±0,52 | 2,92 | <0,01 |
| Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см | 14 | 3,14±0,69 | 11 | 7,73±0,76 | 4,44 | <0,001 |
| Піднімання тулуба в сід за 60 с, кількість разів | 14 | 28,07±1,54 | 11 | 24,91±1,95 | 1,27 | >0,05 |
| Стрибок у довжину з місця, см | 14 | 191,43±7,08 | 11 | 153,64±4,27 | 4,57 | <0,001 |
| Метання малого м'яча на дальність, м | 14 | 35,50±0,66 | 11 | 18,18±0,64 | 18,77 | <0,001 |
| Статична рівновага за методикою С. Я. Бондаревського, с | 14 | 39,79±2,56 | 11 | 47,91±3,01 | 2,06 | >0,05 |

Слід зауважити, що учениці 10-го класу демонструють вищі результати, ніж хлопці, у вправах статична рівновага за методикою Є. Я. Бондаревського та нахил тулуба вперед із положення сидячи. У вправі нахил тулуба вперед із положення сидячи показники мають достовірний характер відмінностей ($p < 0,001$).

Порівняння показників фізичної підготовленості учнів 11-го класу у статевому аспекті відображено в таблиці 2.

Порівняння показників рівня розвитку фізичних якостей учнів 11-го класу у статевому аспекті виявило, що хлопці показують достовірно вищі результати у вправах: човниковий біг 4x9 м, біг 30 м, рівномірний біг 1500 м, стрибок у довжину з місця, метання малого м'яча на дальність, згинання та розгинання рук в упорі лежачи ($p < 0,05 - 0,001$). Виняток становлять дані піднімання тулуба в сід за 60 с, у яких достовірності відмінностей не спостерігається ($p > 0,05$). У вправах статична рівновага за методикою Є. Я. Бондаревського та нахил тулуба вперед із положення сидячи дівчата 11-го класу мають кращі результати, ніж хлопці. Достовірність відмінностей спостерігається лише у показниках нахилу тулуба вперед із положення сидячи ($p < 0,001$).

Таблиця 2

Порівняння результатів рівня фізичної підготовленості школярів 11-го класу у статевому аспекті

| Показники | $\bar{X} \pm m$ | | | | t | p |
|---|-----------------|--------------|----|-------------|-------|--------|
| | n | Хлопці | n | Дівчата | | |
| Човниковий біг 4x9 м, с | 12 | 9,85±0,10 | 10 | 11,64±0,17 | 9,03 | <0,001 |
| Біг 30 м, с | 12 | 5,44±0,09 | 10 | 6,51±0,10 | 8,02 | <0,001 |
| Рівномірний біг 1500 м, хв, с | 12 | 8,41±0,37 | 10 | 10,35±0,53 | 3,02 | <0,01 |
| Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см | 12 | 3,00±0,52 | 10 | 7,50±0,48 | 6,36 | <0,001 |
| Піднімання тулуба в сід за 60 с, кількість разів | 12 | 34,67±0,86 | 10 | 32,90±1,14 | 1,24 | >0,05 |
| Стрибок у довжину з місця, см | 12 | 203,75±10,39 | 10 | 154,50±4,68 | 4,32 | <0,001 |
| Метання малого м'яча на дальність, м | 12 | 37,58±1,30 | 10 | 17,80±0,99 | 12,13 | <0,001 |
| Статична рівновага за методикою Є. Я. Бондаревського, с | 12 | 41,92±2,38 | 10 | 48,10±2,65 | 1,74 | >0,05 |

Контрольні вправи підтягування і згинання та розгинання рук в упорі лежачи у статевому аспекті не порівнювалися, оскільки вони були різні: хлопці виконували підтягування на високій перекладині, а

дівчата – на низькій, вправу згинання та розгинання рук в упорі лежачи хлопці виконували від підлоги, а дівчата від гімнастичної лави.

Розглядаючи показники рівня рухової підготовленості хлопців старших класів у віковому аспекті (табл. 3), потрібно відмітити, що результати човникового бігу 4x9 м, бігу 30 м, рівномірного бігу 1500 м, підтягування, піднімання тулуба в сід за 60 с, стрибка у довжину з місця, метання малого м'яча на дальність, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, статичної рівноваги за методикою Є. Я. Бондаревського у хлопців 11-го класу дещо кращі, ніж у десятикласників. Однак, достовірність відмінностей спостерігається лише в показниках човникового бігу та піднімання тулуба в сід за 60 с ($p < 0,05 - 0,01$).

Таблиця 3

Порівняння результатів рівня фізичної підготовленості хлопців 10–11-х класів у віковому аспекті

| Показники | $\bar{X} \pm m$ | | | | t | p |
|--|-----------------|-------------|----|--------------|------|-------|
| | n | 10 клас | n | 11 клас | | |
| Човниковий біг 4x9 м, с | 14 | 10,30±0,13 | 12 | 9,85±0,10 | 2,71 | <0,05 |
| Біг 30 м, с | 14 | 5,62±0,09 | 12 | 5,44±0,09 | 1,38 | >0,05 |
| Рівномірний біг 1500 м, хв, с | 14 | 8,74±0,35 | 12 | 8,41±0,37 | 0,65 | >0,05 |
| Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см | 14 | 3,14±0,69 | 12 | 3,00±0,52 | 0,16 | >0,05 |
| Підтягування, кількість разів | 14 | 4,86±0,58 | 12 | 5,83±0,64 | 1,13 | >0,05 |
| Піднімання тулуба в сід за 60 с, кількість разів | 14 | 28,07±1,54 | 12 | 34,67±0,86 | 3,75 | <0,01 |
| Стрибок у довжину з місця, см | 14 | 191,43±7,08 | 12 | 203,75±10,39 | 0,98 | >0,05 |
| Метання малого м'яча на дальність, м | 14 | 35,50±0,66 | 12 | 37,58±1,30 | 1,43 | >0,05 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів | 14 | 15,43±1,02 | 12 | 15,92±1,23 | 0,31 | >0,05 |
| Статична рівновага за методикою Є. Я. Бондаревського, с | 14 | 39,79±2,56 | 12 | 41,92±2,38 | 0,61 | >0,05 |

Хлопці 10-го класу демонструють дещо вищі результати у вправі нахил тулуба вперед із положення сидячи, але відмінності носять не достовірний характер ($p > 0,05$).

Порівняння результатів педагогічного тестування рівня розвитку фізичних якостей учениць 10-го і 11-го класів (табл. 4), виявило,

що дівчата 11-го класу виконують вправи рівномірний біг 1500 м, підтягування, піднімання тулуба в сід за 60 с, стрибок у довжину з місця, згинання та розгинання рук в упорі лежачи краще, ніж школярки 10-го класу. Достовірність відмінностей спостерігається лише у вправі піднімання тулуба в сід за 60 с ($p < 0,01$).

Таблиця 4

Порівняння результатів рівня фізичної підготовленості дівчат 10-11-х класів у віковому аспекті

| Показники | $\bar{X} \pm m$ | | | | t | p |
|--|-----------------|-------------|----|-------------|------|-------|
| | n | 10 клас | n | 11 клас | | |
| Човниковий біг 4x9 м, с | 11 | 11,40±0,16 | 10 | 11,64±0,17 | 0,75 | >0,05 |
| Біг 30 м, с | 11 | 6,42±0,09 | 10 | 6,51±0,10 | 0,68 | >0,05 |
| Рівномірний біг 1500 м, хв, с | 11 | 10,57±0,52 | 10 | 10,35±0,53 | 0,31 | >0,05 |
| Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см | 11 | 7,73±0,76 | 10 | 7,50±0,48 | 0,25 | >0,05 |
| Підтягування, кількість разів | 11 | 7,36±0,46 | 10 | 8,30±0,67 | 1,15 | >0,05 |
| Піднімання тулуба в сід за 60 с, кількість разів | 11 | 24,91±1,95 | 10 | 32,90±1,14 | 3,54 | <0,01 |
| Стрибок у довжину з місця, см | 11 | 153,64±4,27 | 10 | 154,50±4,68 | 0,14 | >0,05 |
| Метання малого м'яча на дальність, м | 11 | 18,18±0,64 | 10 | 17,80±0,99 | 0,32 | >0,05 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів | 11 | 8,55±0,84 | 10 | 10,90±1,06 | 1,74 | >0,05 |
| Статична рівновага за методикою С. Я. Бондаревського, с | 11 | 47,91±3,01 | 10 | 48,10±2,65 | 0,04 | >0,05 |

Слід відмітити, що учениці 10-го класу демонструють вищі результати у вправах: човниковий біг 4x9 м, біг 30 м, нахил тулуба вперед із положення сидячи та метання малого м'яча на дальність, однак достовірність відмінностей у показниках відсутня ($p > 0,05$).

Порівняння результатів рівня рухової підготовленості учнів 10-х класів з орієнтовними навчальними нормативами, представленими у програмі «Фізична культура. 10–11 кл.» [11], виявило, що показники бігу 30 м, підтягування, піднімання тулуба в сід за 60 с, метання малого м'яча на дальність і згинання та розгинання рук в упорі лежачи відповідають «середньому» рівню компетентності.

Аналізуючи результати вправи нахил тулуба вперед із положення сидячи, слід відмітити, що показники хлопців 16-ти років відповідають «середньому» рівню, а дівчат – «низькому» рівню компетентності.

Вправи рівномірний біг 1500 м та стрибок у довжину з місця хлопці і дівчата 10-го класу виконують на результат, який відповідає «низькому» рівню компетентності.

Порівняння даних човникового бігу 4x9 м з оціночною шкалою, запропонованою Т. Ю. Круцевич із співавторами [9], показало, що учні 10-го класу виконали вправу на 3 бали. Вправу статична рівновага за методикою Є. Я. Бондаревського хлопці виконали на результат, який відповідає «нижче середньому», а дівчата – «вище середньому» показнику.

Порівнюючи дані рухової підготовленості школярів 11-го класу з навчальною програмою з фізичної культури [11], необхідно зазначити, що такі вправи як біг 30 м, підтягування, піднімання тулуба в сід за 60 с, стрибок у довжину з місця і згинання та розгинання рук в упорі лежачи хлопці та дівчата виконують на результат, який відповідає «середньому» рівню компетентності.

У вправі нахил тулуба вперед із положення сидячи хлопці 11-го класу показали результати, які відповідає «низькому» рівню, а дівчата – «середньому» рівню компетентності.

Вправи біг 1500 м та метання малого м'яча на дальність учні виконують на «низькому» рівні.

Порівнюючи результати вправи човникового бігу 4x9 м з відповідними нормами [9], потрібно відмітити досить низький рівень її виконання : хлопці 11-го класу виконали контрольну вправу на 3 бали, а дівчата – на 2 бали.

У вправі статична рівновага за методикою Є. Я. Бондаревського хлопці продемонстрували результат, який відповідає «нижче середньому», а дівчата – «вище середньому» показнику.

Висновки

1. Аналіз результатів фізичної підготовленості школярів 10-11-х класів у статевому аспекті виявив, що показники хлопців достовірно кращі, ніж дівчат ($p < 0,05-0,001$). За винятком даних вправи піднімання тулуба в сід за 60 с, де достовірності відмінностей не має ($p > 0,05$). Дівчата демонструють вищі результати у вправах нахил тулуба вперед із положення сидячи та статична рівновага за методикою Є. Я. Бондаревського. У вправі нахил тулуба вперед із положення сидячи показники мають достовірний характер відмінностей ($p < 0,001$).

2. Порівнюючи показники рухової підготовленості учнів 16–17-ти років у віковому аспекті, слід відмітити, що з віком спостерігається тенденція до покращення результатів. Однак відмінності носять, в основному, не достовірний характер ($p > 0,05$).

3. Зіставлення показників фізичної підготовленості з відповідними нормами, показало, що школярі виконують вправи на результат, який відповідає «середньому» рівню.

Список використаних джерел:

1. Азаренков А. В. Рівень здоров'я студентської молоді Сумщини / А. В. Азаренков, В. М. Азаренков // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 20 травня 2015 р.) [Електронний ресурс]. – Харків : ХДАФК, 2015. – С. 13–19.
2. Бала Т. М. Фізичний стан школярів 15–16-ти років / Т. М. Бала, А. С. Сванадзе // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 20 травня 2015 р.) [Електронний ресурс]. – Харків : ХДАФК, 2015. – С. 25–28.
3. Будаг'янець Г. М. Здоров'я старшокласників і його залежність від зовнішнього оточуючого середовища / Г. М. Будаг'янець // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 8. – С. 15–18.
4. Гайволя Р. Розвиток рухових якостей учнів старших класів засобами фізичного виховання в позаурочний час / Руслан Гайволя // Молодіжний науковий вісник. – 2014. – С. 41–45.
5. Герасименко С. Ю. Визначення рівня фізичного розвитку і соматичного здоров'я школярів / С. Ю. Герасименко, Е. О. Жигульова // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка : Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – 2016. – Випуск 9. – С. 98–107.
6. Гербут К. В. Оцінка фізичного стану старшокласників міста Чернівці / К. В. Гербут, В. Г. Хоменко // Молодий вчений. – Частина 3. – 2015. – № 4 (19). – С. 67–72.
7. Загородній В. В. Сучасні проблеми здоров'я дитячого населення шкільного віку та шляхи їх вирішення / В. В. Загородній // Сучасні проблеми здоров'я та здорового способу життя у фізкультурній освіті. – Том III. – 2015. – № 129. – С. 141–144.
8. Кузьменко І. О. Рівень розвитку статичної та динамічної рівноваги школярів 5–9-х класів / І. О. Кузьменко // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури, спорту і здоров'я людини. Вип. 19: у 4-х т. – Л. ЛДУФК, 2015. – Т. 2 – С. 137–140.
9. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.

10. Масляк І. П. Рівень розвитку координаційних здібностей дітей старшого шкільного віку / І. П. Масляк, Ю. А. Веретельникова, О. С. Халемдик // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 20 травня 2016 р.) [Електронний ресурс]. – Харків : ХДАФК, 2016. – С. 109–117.
11. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів: Фізична культура. 10–11 класи. – К. : Видавничий дім «Освіта», 2013. – 240 с.
12. Петрина Л. Вплив аеробіки на показники розумової та фізичної працездатності дівчат 15–17 років / Леся Петрина, Федір Музика, Наталія Пугач, Роман Петрина // Спортивна наука України. – 2014. – №4 (62). – С. – 47–50.
13. Томенко О. А. Рівень рухової активності підлітків та шляхи його підвищення на основі використання заходів оздоровчо-рекреаційного спрямування / О. А. Томенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – №3. – С. 19–24.
14. Шевців У. Різновид фітнесу на уроках фізичної культури зі школяркамистарших класів загальноосвітніх навчальних закладів / Уляна Шевців, Ірина Грибовська // Спортивна наука України. – 2015. – №3 (67). – С. 54–59.

Отримано 12.04.17

УДК 378.017:613

І.О. Кучинська

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ: ПОТРЕБИ Й ЦІННІСНІ ОРІЄНТИРИ

У статті акцентується увага на ключових ціннісних орієнтирах здорового способу життя студентської молоді. Висвітлюються його основні компоненти (якість харчування, умови побуту, умови праці, рухова активність, недопущення хімічної залежності). Підкреслюється важливість і значущість фізичного, антинаркогенного й сексуального виховання.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, студентська молодь, цінності, потреби, пріоритетні напрямки.

Постановка проблеми і аналіз попередніх публікацій. Здоровий спосіб життя як соціологічна категорія характеризує ступінь ре-