

*Рассматриваются предпосылки возникновения художественной гимнастики. Исследовано влияние пластических, ритмических и танцевальных систем на формирование художественной гимнастики как специфического вида упражнений для женщин.*

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, история, гимнастика, ритмика, пластика, танец.

*Discusses the background of rhythmic gymnastics. The influence of plastic, rhythmic and dance systems on the formation of rhythmic gymnastics as a specific type of exercises for women is explored.*

**Key words:** rhythmic gymnastics, history, plastic, dance.

УДК [378:355.233.2]37-055.2

**Нестерова Т.В.**, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спортивної майстерності Гуманітарного інституту Київського університету імені Бориса Грінченка, кандидат педагогічних наук;

**Дйба Є.В.**, студент 3 курсу Гуманітарного інституту Київського університету імені Бориса Грінченка

## **ПРОБЛЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК З НАДЛИШКОВОЮ МАСОЮ ТІЛА**

*Розглядаються передумови вдосконалення фізичного виховання студенток з надлишковою масою тіла. Досліджені мотиви щодо занять фізичною культурою студенток з надлишковою масою тіла. Визначено проблеми фізичного виховання цієї категорії студенток.*

**Ключові слова:** студентки, надлишкова маса тіла, фізичне виховання, фізичні вправи.

**Постановка проблеми.** Надлишкова маса тіла — проблема сучасної молоді. З кожним роком в нашій країні зростає кількість молодих людей, що мають надлишкову масу тіла [7, 14]. Спосіб життя молоді включає цілий ряд факторів, котрі впливають на їх масу тіла, серед них: зниження рухової активності, відсутність бажання займатися фізичними вправами, недостатнє та нерегулярне харчування, шкідливі звички — паління, вживання алкогольних напоїв, наркотичних речовин, раннє статеве життя, значні навчальні та емоціональні перенавантаження, спадковість [4, 24; 6, 40; 7, 15].

На даний час система фізичного виховання недостатньо орієнтована на молодь з надлишковою масою тіла, мало враховує їх особливості. Завдяки дослідженням вітчизняних педагогів, фізіологів, гігієністів, клініцистів і фахівців з фізичного виховання найсуттєвіші положення теорії і загальної методики у цьому напрямку достатньо обґрунтовані. Корекція надлишкової маси тіла студентської молоді має державне, наукове і практичне значення. Фізична культура в цьому випадку є не тільки засобом виховання і поліпшення фізичної підготовленості студентів, а нерідко основним фактором відновлення та зміцнення здоров'я в період становлення та формування організму, шляхом підвищення загальної працездатності та покращенню стану функціональних систем організму [8, 287–301].

**Аналіз досліджень і публікацій.** Одним із важливих чинників фізичного розвитку і здоров'я людини є наявність регулярного адекватного фізичного навантаження, тренування організму. Сучасними дослідженнями експериментами доведено, що люди, які регулярно займаються фізичними вправами значно менше хворіють, мають високий імунітет, більш стійкі до впливу негативних чинників навколишнього середовища, фізичних і нервових перевантажень [1, 52–55; 3, 68–70]. Така форма фізичного виховання студентів, як регулярні заняття фізичною культурою, не є поширеними [6, 10–11; 9, 44–48]. Між віком і регулярністю занять фізичною культурою спостерігається зворотна залежність: чим старший вік, тим менш регулярні заняття фізичною культурою. Втім, ця відмінність свідчить не стільки про більш уважне ставлення до свого здоров'я, скільки відбиває обов'язковість відвідування занять з фізичної культури у школі [2, 41–43].

Розподіл показників рухової активності за статевою ознакою свідчить, що юнаків, які регулярно виконують фізичні вправи в 1,7 рази більше, ніж дівчат, а серед тих, хто не займається фізкультурою взагалі, дівчат вдвоє більше, ніж хлопців [1, 52–55; 4, 21]. Вважається за встановлений факт, що у представників групи розумової праці, в тому числі студентів гуманітарних спеціальностей, витрати енергії дорівнюють 2550–2800 ккал/доба при оптимумі, що забезпечує повноцінну життєдіяльність організму в 3000–3800 ккал/доба. При цьому витрати на власне фізичні вправи, що забезпечує оздоровчий і тренувальний ефект організму, повинні складати не менше 300–500 ккал/доба [10, 58–68].

Рухова активність пов'язана з природною потребою людини в рухах. Водночас обов'язкові заняття з фізичного виховання в об'ємі до 4 годин в тиждень не забезпечують добову фізіологічну норму рухової активності студентів і особливо студенток з надлишковою масою тіла [8, 13–17]. В Україні існує велика кількість факторів, які погіршують їхнє здоров'я, а концепція здорового способу життя пропонує використання різних форм рухової активності котрі забезпечують міцне здоров'я та гарне самопочуття.

**Метою** даної статті є дослідження проблеми фізичного виховання студенток, які мають надлишкову масу тіла, як передумови оптимізації способу життя.

**Виклад основного матеріалу.** В результаті антропометричних досліджень, у яких взяли участь 526 студенток Київського університету імені Бориса Грінченка, було встановлено, що при відносно однакових показниках довжини тіла ( $X = 165$  см;  $\delta = 0,06$ ;  $V = 3,7$  %) за показниками маси тіла вони різняться ( $X = 60,01$  кг;  $\delta = 6,4$ ;  $V = 18,49$  %). У зв'язку з чим, після розрахунку індексу маси тіла студентки були розподілені на три групи за ознакою подібності довжини і маси тіла (табл. 1).

Таблиця 1

**СЕРЕДНІ ПОКАЗНИКИ МАСИ  
ТА ДОВЖИНИ ТІЛА СТУДЕНТОК РІЗНИХ КУРСІВ  
КИЇВСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА**

Курс	Вік, років			Маса тіла, кг			Довжина тіла, м			ВМІ, кг/м <sup>2</sup>		
	X	$\delta$	V, %	X	$\delta$	V, %	X	$\delta$	V, %	X	$\delta$	V, %
<i>Група 1 – студентки з масою тіла менше норми (n = 102)</i>												
I	17,7	1,08	6,1	47,48	4,12	8,7	1,65	0,07	4,1	17,44	0,74	4,3
II	19,0	0,53	2,8	47,1	3,7	7,9	1,65	0,06	3,5	17,3	0,9	5,2
III	19,5	0,54	2,8	47,1	3,79	8,1	1,64	0,04	2,6	17,4	1,0	5,7
IV	20,2	0,77	3,9	47,5	5,8	12,3	1,67	0,07	4,1	17,04	0,69	4,1
<i>Група 2 – студентки з масою тіла в межах норми (n = 353)</i>												
I	18,0	0,91	5,1	57,2	5,65	9,9	1,65	0,05	3,1	21,0	1,15	5,5
II	18,9	0,62	3,3	57,8	5,77	10,0	1,65	0,06	3,4	21,1	1,24	5,9
III	19,5	0,62	3,2	57,6	6,87	11,9	1,65	0,06	3,5	21,1	1,26	6,0
IV	18,9	0,35	1,9	57,9	6,3	10,1	1,66	0,04	3,6	21,0	1,57	7,48
<i>Група 3 – студентки з масою тіла більше норми (n = 71)</i>												
I	17,7	0,48	2,7	75,2	11,64	15,5	1,65	0,08	4,6	27,59	2,74	9,9
II	18,7	0,81	4,3	74,05	10,02	13,5	1,63	0,09	5,3	27,78	2,74	9,9
III	19,6	0,58	2,9	74,3	8,9	12,0	1,63	0,07	4,4	29,4	2,23	7,6
IV	19,2	0,17	0,9	77,5	4,4	5,7	1,66	0,04	2,4	28,16	2,8	9,96

До першої групи увійшли 102 студентки, маса тіла яких в межах 47 кг ( $\delta = 4,35$ ;  $V = 9,2\%$ ) при середньому ВМІ  $17 \text{ кг/м}^2$  ( $\delta = 0,83$ ;  $V = 4,8\%$ ), що вказує на її недостатність. Показники ВМІ 353 студенток, які увійшли до другої групи, відповідають нормі. Порівняно зі студентками першої групи, при однакових показниках довжини тіла, маса тіла в них у середньому по групі більша на 10 кг (табл. 1). До третьої групи увійшли 71 студентка з середнім показником ВМІ  $28,2 \text{ кг/м}^2$  ( $\delta = 2,62$ ;  $V = 9,3\%$ ), що є ознакою надлишкової маси тіла.

Таким чином, надлишкову масу тіла мають в середньому 13,5 % від загальної кількості студенток, які брали участь у дослідженнях. Ще близько 19 % студенток від загальної кількості мають масу тіла менше норми (табл. 2). Слід відзначити, що таке співвідношення характерно для всіх курсів.

Таблиця 2

**СПІВВІДНОШЕННЯ СТУДЕНТОК ПО КУРСАХ  
ЗА ПОКАЗНИКАМИ ВМІ (n = 526)**

Ступінь відповідності маси тіла довжині тіла за показником ВМІ	Курс			
	I (n = 284)	II (n = 120)	III (n = 108)	IV (n = 14)
Менше норми	20,4 %	17,5 %	17,6 %	28,6 %
В межах норми	67,3 %	66,7 %	68,5 %	57,1 %
Більше норми	12,3 %	15,8 %	13,9 %	14,3 %

Шляхом анкетного опитування, в якому взяли участь 23 студентки, які мали надлишкову масу тіла, було встановлено, що більшість з них (87,5 %) реалістично себе оцінюють. Водночас одна студентка вважає за нормальну свою масу тіла при ВМІ  $27,4 \text{ кг/м}^2$ . На думку інших двох, ВМІ яких дорівнює  $29,3 \text{ кг/м}^2$  і  $25,7 \text{ кг/м}^2$  – це є особливістю їх комплекції. Середній показник ВМІ по групі респондентів складав  $27,1 \text{ кг/м}^2$  ( $\delta = 2,4$ ;  $V = 8,87\%$ ) при середніх показниках довжині тіла 1,66 м ( $\delta = 0,07$ ;  $V = 4,26\%$ ) і маси тіла 74,43 кг ( $\delta = 7,72$ ;  $V = 10,38\%$ ).

Було встановлено, що більшість студенток наслідують надлишкову масу тіла по жіночій лінії (від матері та бабусі). У 45 % респондентів у родині надлишкову масу тіла має тільки мати, в 20 % тільки бабуся. В інших студенток надлишкову масу тіла мають декілька родичів (35 %), з них: мати і бабуся; мати й батько; мати, батько і бабуся; батько і бабуся (рис. 1). Отримані дані дають право, розглядати сімейні традиції переїдання, як одну з причин надлишкової маси тіла. Водночас слід взяти до уваги і спадкові захворювання, наслідком яких може бути надлишкова маса тіла.

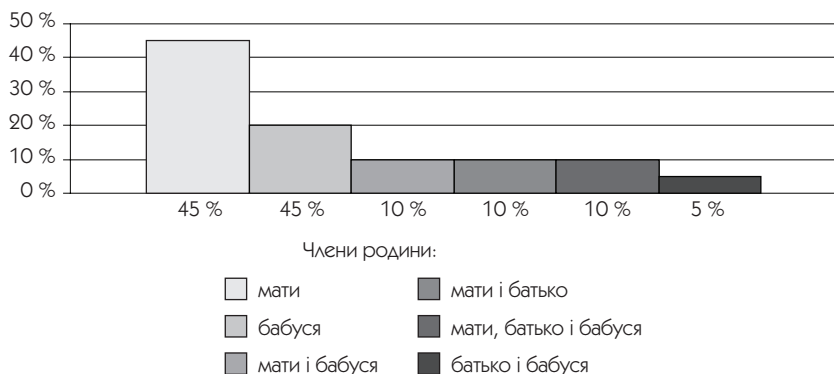


Рис. 1. Члени родини, які мають надлишкову масу тіла

З відповідей студенток встановлено, що в більшості родин переважає позиція негативного ставлення до пишних форм тіла — 66,7 % респондентів вказали на спроби родичів зменшити надлишкову масу тіла різними способами. В родинях інших студенток надлишкова маса тіла її членів не є проблемою. Було встановлено, що 36,4 % респондентів мають надлишкову масу тіла з дитинства, ще 45,4 % — з підліткового віку, в інших ця проблема виникла у віці 16–17 років. Аналіз такого співвідношення вказує, що зростання маси тіла у дитячому і юнацькому віці відбувалося, скоріше за все, під впливом такого чиннику, як стресові умови початку і закінчення навчання у середній загальноосвітній школі, які сполучені з гіподинамією на фоні традиційно недостатньої рухової активності. Передумовою надлишкового збільшення маси тіла у підлітковому віці можуть бути різні чинники, у тому числі й вище зазначені. Але стійке утримання зайвої маси тіла, на наш погляд, є наслідком недостатньої рухової активності студенток, нехтування здоровим способом життя при відсутності захворювань, що не підтверджені медичними картками.

Результати аналізу впливу надлишкової маси тіла, як чинника успішності респондентів у громадському та особистому житті, на наш погляд, є опосередкованою інформацією про можливі мотиви щодо збільшення рухової активності, залучення до здорового способу життя. Анкетне опитування показало, що найбільше за все студенткам надлишкова маса тіла заважає досягати своїх цілей у особистому житті (71,4 %) і у громадському середовищі (59,1 %), тоді як для 55–58 % респондентів вона не є суттєвою проблемою у навчальній діяльності й побуті. Таке співвідношення пріоритетів було прогнозованим з огляду на вік і стать респондентів, для яких нормальна маса тіла є, перш за все, ознакою зовнішньої привабливості, а не чинником здоров'я, хороших фізичних і розумових кондицій. Тільки

дві студентки не мали бажання позбутися зайвої маси тіла, всі інші були схильні за приведення її до норми.

Встановлено, що 87,5 % студенток мають досвід зменшення маси тіла різними засобами. Із запропонованих у анкеті найчастіше студентки використовували самостійні заняття фізичними вправами, дієти і сполучення дієти з заняттям фізичними вправами (рис. 2). Аналіз відповідей показав, що 28,6 % респондентів мають досвід застосування одного засобу, по 4,8 % — двох і шести видів засобів, майже половина (47,6 %) застосовувала різні три види засобів і в 14,2 % є досвід чотирьох видів засобів.

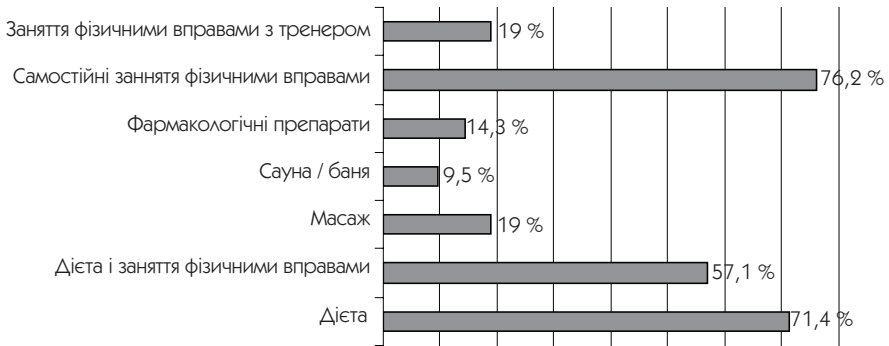


Рис. 2. Досвід студенток у застосуванні засобів нормалізації маси тіла

На даний час 58,3 % респондентів застосовують спеціальні засоби щодо зменшення надлишкової маси тіла, найбільш популярними серед них є заняття фізичними вправами або сполучення занять фізичними вправами з дієтою (по 35,7 %), а також різні дієти (28,6 %). Слід зазначити, що тільки 2 студентки, які брали участь у анкетному опитуванні, з метою зниження надлишкової маси тіла використовували тільки дієти і не займалися фізичними вправами. Водночас отримані дані свідчать про незбалансований за стандартними гігієнічними рекомендаціями режим харчування більшості студенток, які взяли участь у анкетному опитуванні. Цікавим є той факт, що на час анкетного опитування 64,3 % студенток з метою зменшення надлишкової маси тіла застосовували різні дієти. Аналіз їх режиму харчування показав, що умовно за кількість прийомів їжі на добу студенток можна поділити на 5 груп (рис. 3).

Серед тих, хто приймає їжу 2 рази на добу, більшість снідає і вечеряє, розподіливши їжу у рівній пропорції. Одна студентка 90 % добового раціону споживає на обід, а друга 85 % — на вечерю. Така модель харчування, як за кількістю прийомів їжі, так і за розподілом, не є здоровою. Відзначимо, що 2 студентки з цієї групи вказали, що для зменшення надлишкової маси тіла на час проведення анкетного опитування використовували дієту.

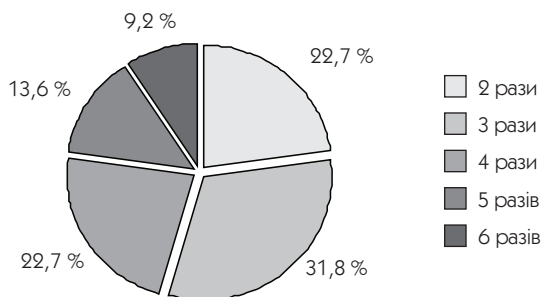


Рис. 3. Розподіл студенток на групи за кількістю прийомів їжі на добу

Більшість респондентів, які приймають їжу 3 рази на добу, розподіляють її за наступною пропорцією: 20–30 % сніданок, 45–50 % обід і 30–35 % вечеря. Від них суттєво відрізняються дані, що надали чотири студентки. Дві з них основну частку (80 і 93 %) добового раціону вживають відповідно на обід і підвечірок. Ці прийоми їжі, за даними респондентів, є останніми і до наступної доби вони не їдять. Третя студентка найменше їжі вживає на сніданок – 10 % від добового раціону, а 50 % на вечерю. По іншому розподіляє свій добовий раціон четверта студентка: по 40 % – на сніданок і обід, 20 % – на вечерю.

Студентки, які вказали, що їдять 4–6 разів на день, окрім трьох основних прийомів їжі (сніданок, обід, вечеря) роблять ще від одного до трьох перекусів у обсязі від 5 до 20 % добового раціону. Більшість з них найбільший за обсягом (35–40 % від добового раціону) прийом їжі мають на обід і найменший – на сніданок (15–20 %).

Таким чином, навіть у разі коректної дієти за складом основних нутрієнтів, є великі сумніви щодо досягнення бажаного ефекту через недоліки у режимі прийому їжі. Це є підтвердженням суттєвих резервів у студенток гуманітарних спеціальностей, які мають надлишкову масу тіла, щодо формування здорового способу життя, складовою якого є здорове харчування. Серед причин, що заважають студенткам з надлишковою масою тіла, утримувати її в нормі найбільш значущими є відсутність часу на себе, недостатня рухова і харчова дисципліна, життя багате на стреси (табл. 3).

Студентки на кінець рангового списку поставили такі причини, як незнання заходів самостійних занять, нелюбов до занять фізичними вправами. Це свідчить, на наш погляд, про їх обізнаність щодо складових здорового способу життя і позитивне відношення до його формування. Також є наявною проблема націленості на самовдосконалення, самодисципліну, небажання позбутися шкідливих звичок.

**ПРИЧИНИ, ЩО ЗАВАЖАЮТЬ СТУДЕНТКАМ,  
ЯКІ МАЮТЬ НАДЛИШКОВУ МАСУ ТІЛА,  
УТРИМУВАТИ ЇЇ В НОРМІ ( $W = 0,356$ )**

Ранг	Причини	$\Sigma x_i$
1	Відсутність часу на себе	62
2	Недостатня рухова і харчова дисципліна	69
3	Багато стресів	72
4	Відсутність умов	86
5	Відсутність коштів на організаційні заходи	99
6	Погане здоров'я	107
7	Не люблю займатися фізичними вправами	119
8	Не знаю самостійних заходів	120
9	Родина не підтримує мене	166

З відповідей студенток виходить, що 54,2 % з них періодично (на свята або 1 раз на місяць) вживають алкогольні напої. Більшість з них п'є сухе вино (45 %) і пиво (25 %) від 1 до 4 келихів за раз. Три студентки вказали що палять, одна з них — з 13 років, інші — з 17 і 18 років. Добова доза: 5–7 цигарок. Дві студентки мають досвід вживання наркотиків. Шкідливі звички — вживання спиртних напоїв і наркотиків, паління — є факторами ризику погіршення здоров'я, якості життя, фізичної і розумової працездатності. Студентки, які мають надлишкову масу тіла і шкідливі звички складають групу ризику, в тому числі і ризику несподіваної смерті під час занять спортом, змагань або фізкультурно-оздоровчих занять [5, 375–378].

Серед студенток відсутня єдність в уподобаннях видів фізичної активності, якими вони хотіли б займатися ( $W = 0,128$ ). Але аналіз показує, що вони віддають перевагу гімнастичним й танцювальним вправам з музичним супроводом. Їзда на велосипеді й ігри займають наступні позиції, за ним йдуть оздоровчі заняття на воді. Атлетична гімнастика й оздоровчі ходьба й біг займають у рейтингу останні позиції (табл. 4).

Такий розподіл засобів, на наш погляд, з одного боку, відповідає природній спрямованості дівчат у віці 17–20 років до естетичного, гармонійного, красивого й емоційного. З іншого боку, характеризує їх обізнаність про ефективність, доступність і забезпеченість компетентними керівниками різних видів фізичної активності а також попереднім досвідом.



**ЗАСОБИ, ЯКИМИ СТУДЕНТКИ ХОТІЛИ БИ ЗАЙМАТИСЯ  
З МЕТОЮ ЗМЕНШЕННЯ МАСИ ТІЛА**

Ранг	Види фізичної активності	$\Sigma x_i$
1	Танцювальна аеробіка	84
2	Оздоровчі танці	86
3	Їзда на велосипеді	88
4	Ритмічна гімнастика	92
5	Ігри	111
6	Оздоровче плавання	112
7	Аеробіка у воді	126
8	Оздоровча ходьба	127
9	Атлетична гімнастика	128
10	Оздоровчий біг	146

Було встановлено, що більшість студенток (78,3 %) має досвід занять спортом від 1 до 12 років, однак спортивного розряду жодна не отримала. Танцями займалися 42,1 % студенток з тих, хто брав участь у анкетному опитуванні. Крім того, 36,8 % з них вказали, що займалися спортивними іграми (волейболом, баскетболом, гандболом, бадмінтоном). Фехтуванням і гімнастикою займалися по одній студентці.

На момент анкетного опитування кількість студенток, які регулярно (2–7 разів на тиждень) займаються фізичними вправами, знизилася до 65,2 %. З них різні варіанти ранкової гігієнічної гімнастики самостійно виконує 64,3 % (тривалість одного заняття 30–75 хвилин). Інші 28,6 % респондентів від 1 до 7 разів на тиждень самостійно займаються танцями, аеробікою, спортивними іграми (тривалість одного заняття 30–100 хвилин). Тільки одна студентка вказала, що 2 рази на тиждень по 40 хвилин вже 5 років під керівництвом тренера займається танцями.

Наведені данні свідчать про неналежне забезпечення потреб з фізичного вдосконалення студенток, які мають надлишкову масу тіла, у позанавчальний час (особливо під кваліфікованим керівництвом), що на даний час є проблемою фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Підґрунтям для такого висновку є факт наявної умовиваності респондентів до продовження регулярних занять різними видами спорту у позанавчальний час, якими вони займалися до навчання у вищому навчально-

му закладі. Але на даний час, окрім навчальних занять, основним видом залишається ранкова гігієнічна гімнастика, що не може задовольнити нормативні вимоги з рухової активності студенток, які мають надлишкову масу тіла.

**Висновки.** На основі аналізу відношення до фізичного виховання студенток, які мають надлишкову масу тіла були виділені наступні проблеми: недостатня вмотивованість до занять з фізичного виховання із-за відсутності особистісно-спрямованих форм і засобів; відсутність стійкого позитивного відношення до фізичного виховання, що сформувалося під час навчання у середній школі; недостатня обізнаність про методики самостійних занять фізичними вправами; недостатнє врахування особливостей студенток з надлишковою масою тіла на заняттях з фізичного виховання.

#### *ДЖЕРЕЛА*

1. Бака Р. Адаптационные реакции двигательной функции студентов в условиях систематической физической активности / Р. Бака // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. — К., 2010. — № 2. — С. 52–55.
2. Галіздра А. А. Характеристика факторів, що впливають на здоров'я студентів вищих навчальних закладів / А.А. Галіздра // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків, 2004. — № 3. — С. 41–43.
3. Долженко Л. Фізична працездатність і максимальне споживання кисню студентів з різним рівнем соматичного здоров'я / Л. Долженко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. — К., 2005. — № 1. — С. 68–70.
4. Здоровье и образ жизни студентов: Уч. пособие / Под общ. ред. Д.Н. Давиденко. — К.: — СПб., 2005. — 158 с.
5. Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача / Г.А. Макарова. — М.: Советский спорт, 2008. — 440 с.
6. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский; Под общ. ред. Р.Т. Раевского. — М.: Наука и техника, 2008. — 556 с.
7. Товченко Л.О. Фізичне виховання студентів в спеціальних медичних групах: навч. посіб. — К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агенство», 2010. — 379 с.
8. Физическая культура студента / Под ред. В.И. Ильинича. — М.: Гардарики, 2003. — 448 с.
9. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірев, О. Вакуленко та ін. — К.: Український інститут соціальних досліджень, 2000. — 207 с.
10. Язловецький В.С. Основи лікувальної та оздоровчої фізичної культури: навч. посіб. — Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2003. — 157 с.

*Рассматриваются предпосылки совершенствования физического воспитания студенток с избыточной массой тела. Исследованы мотивы занятий физической культурой студенток с избыточной массой тела. Определены проблемы физического воспитания этой категории студенток.*

**Ключевые слова:** студентки, избыточная масса тела, физическое воспитание, физические упражнения.

*The article deals with the pre-conditions of improving physical education overweight students. Points out the major issues for their training.*

**Key words:** student, overweight, physical education, physical exercises.

УДК 372.879.6(045)

**Павленко Є.А.,**

старший викладач кафедри фізичного виховання  
Маріупольського державного університету

## **ОБ'ЄКТИВНІ УМОВИ ТА ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБ У ФІЗИЧНОМУ ВДОСКОНАЛЕННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

*В статті автор висвітлює об'єктивні умови та фактори, що впливають на формування потреби у фізичному вдосконаленні студентської молоді, надає рекомендації щодо вирішення зазначеної проблеми.*

**Ключові слова:** об'єктивні умови та фактори, фізичне вдосконалення, здоровий спосіб життя.

Фізичне вдосконалення молоді в умовах сьогодення набуває актуальності у зв'язку з існуванням біосоціальних та високодуховних потреб, що керують індивідом та відносяться до загальнолюдських цінностей. Рівень розвитку високодуховних потреб безпосередньо впливає на відповідальність людини за фізичну здатність реалізувати їх. Суттєвою особливістю фізичних можливостей людини є наявність громадських резервів, які за необхідністю можуть розвиватися і використовуватися.

За часів античності прагнення пізнати себе і зробити життя активнішим та повноцінним набуває першочергового значення. Людина розвивається у процесі діяльності, а здатність до удосконалення є її вражаючою властивістю, що дозволяє їй за власним бажанням перетворювати свій ор-