

Цимбалюк С.М. Фізична активність та стан здоров'я студентів вищих навчальних закладів України / С.М. Цимбалюк / Фізична активність і якість життя людини [Текст] : зб. тез доп. I Міжнар. наук.-практ. конф. (14–16 черв. 2017 р.). – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. – 65 с. – С. 36-37.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ТА СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ УКРАЇНИ

Сергій Цимбалюк

Аспірант кафедри теорії фітнесу та рекреації, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, TymbaliukS@ukr.net

Вступ. Модернізація вищої школи, інтенсифікація навчальної діяльності, перехід до інноваційних технологій та швидкий ритм сучасного життя істотно підвищує вимоги до здоров'я студентів. Разом з тим, низький рівень фізичної активності та погіршення здоров'я молоді посилює необхідність пошуку шляхів розв'язання зазначених проблем.

Методи дослідження включають аналіз і порівняння результатів наукових досліджень фізичної активності студентів; аналіз статистичних даних щодо динаміки кількості студентів, які займаються різними видами фізичної активності та студентів, які перебувають на спеціальній медичній групі (СМГ).

Результати дослідження. Фізична активність є вагомим чинником, що впливає на стан здоров'я. Обмеження фізичної активності призводить до значного погіршення соматичних, вегетативних і соціальних функцій. Такий стан називають гіподинамією. Згідно проведених нами розрахунків за даними офіційної статистики близько 10,5 % населення України віком від 16 років займаються різними видами фізкультурно-оздоровчої роботи, та лише близько 3 % (2,7% у 2013 році та 2,3% у 2015 році) – регулярно займаються спортом.

Варто відмітити позитивну тенденцію до зростання фізичної активності серед студентів. Зокрема, частка молоді, що навчалась у ВНЗ та була залучена до різних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності протягом 2010-2015 рр. поступово збільшувалась з 24,1% до 31,9 % від загальної чисельності студентів. Більш фізично активними були студенти вузів I-II рівнів акредитації, серед яких частка зайнятих фізкультурно-оздоровчою роботою зростала з 57,9% у 2010 році до 83,1% у 2015 році. Разом з тим, недостатньо уваги фізичній активності приділяє молодь вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації, де частка фізично активних студентів була значно меншою – 18,4% у 2010 році та 23,3% у 2015 році.

Чимало студентів звільнені від основних занять з фізкультури (СМГ). Згідно статистичних даних зростання чисельності студентів СМГ було відмічено у 2015 рр., коли їх частка зросла до 23,7% від зайнятих у фізкультурно-спортивній роботі (28,6% – студенти СМГ у вишах I-II рівнів акредитації та 20,7% – III-IV рівнів акредитації).

Підвищити рівень фізичної активності та зупинити тенденцію до погіршення здоров'я населення неможливо без зміни способу життя людей. Погоджуючись із думкою ряду дослідників стверджуємо, що здоров'я – фактор цілком керований, ним можна і потрібно керувати. Ефективним засобом формування і збереження здоров'я є *здоровий спосіб життя*. Ставлення індивіда до власного здоров'я, фізичних можливостей і здібностей є інтегральним результатом виховання і самовиховання, тому формування здорового способу життя розглядається науковцями як складова процесу освіти. На сьогодні існує проблема дотримання студентською молоддю здорового способу життя. З огляду на це одним з пріоритетних завдань вищої школи постає збереження, зміцнення й формування здоров'я студентів. Важливим також є використання в повній мірі потенціалу позааудиторної роботи зі студентами. Проведення студентами вільного часу повинно розглядатись як можливість вдосконалювати свій фізичний розвиток.

Висновки. 1. Фізична активність є одним із основних чинників формування здоров'я. 2. Рівень фізичної активності студентської молоді в Україні на сьогодні є досить низьким. Зростає кількість осіб, які перебувають у спеціальній медичній групі. 3. Значну роль у підвищенні фізичної активності студентів відіграють навчальні заклади, завданням яких є формування системи цінностей орієнтованих на ведення здорового способу життя. 4. Необхідно посилити значення позааудиторної роботи зі студентами та використання вільного часу для зміцнення здоров'я молоді, підвищення рівня її фізичної активності.