

ОБГРУНТУВАННЯ АКТУАЛЬНОСТІ ПОКРАЩАННЯ СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

О.В. Карпов, Д.О. Дзензелюк

Організація студентського дозвілля має вирішуватися на державному рівні, а саме, за допомогою державної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012 – 2015 роки, яка затверджена Постановою Кабінету Міністрів України і спрямована на активне пропагування в країні здорового способу життя та посилення ролі у цьому процесі фізичної культури і спорту.

Актуалізація цього завдання обумовлена негативними проявами, що характеризують стан здоров'я студентської молоді України, першочерговим чинником є низька питома вага фізичної культури і спорту в практичному ствердженні серед молоді здорового способу життя, зміцненні психофізичних можливостей студентів, про що свідчать численні наукові дослідження вітчизняних науковців [5, 6, 7].

Проблема дефіциту рухової активності та нестримне погіршення стану здоров'я студентської молоді є однією з актуальних проблем охорони здоров'я і фізичного виховання в Україні. Стан здоров'я і його залежність від рівня рухової активності – важливий аспект загальної проблеми гіпокінезії в період навчання у вищому навчальному закладі, пов'язаний зі значними змінами в способі життя: психоемоційними перевантаженнями, нерегулярним і незбалансованим харчуванням, необхідністю працювати у вечірній час, новими міжособистісними стосунками з однолітками тощо [1, 2, с. 99–104, 3, с. 43–46; 4, с. 69–73;]. Тому проведення анкетування дозволить враховувати особливості конкретної вибіркової групи студентів, що спонукатиме до розробки ефективної системи фізичного виховання студентів. До цих особливостей належать: рівень фізкультурно-оздоровчої освіченості студентів; характер попередньої рухової активності; ступінь декларованого й реального об'єму рухової активності; характер і ступінь очікувань від занять з фізичного виховання тощо. Індивідуалізація занять з фізичного виховання можлива тільки при врахуванні соціально-психологічних чинників, а не тільки даних оцінювання стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів.

Враховуючи вище сказане та науково-дослідні роботи вітчизняних та закордонних науковців можна стверджувати, що стан здоров'я, фізична підготовленість, працездатність, рівень рухової активності, інтелектуального розвитку тощо, залежить від способу життя людини.

Література

1. Выдрин В.М. Физическая культура студентов вузов : учеб. пособие для студ. и преподавателей кафедры физ. воспитания гуманитарных и технических вузов РСФСР / В.М. Выдрин, Б.К. Зыков, А.В. Лотоненко. – Воронеж : ВГУ, 1991. – 128 с.

2. Грибан Г.П. Самооцінка студентами рівня фізичного стану – шлях для нормування фізичних навантажень / Г.П. Грибан, Д.О. Дзензелюк, А.П. Денисовець та ін. // Фізичне виховання студентської молоді: проблеми та перспективи: монографія за матер. II Всеукр. наук.-практ. конф., К., (24–25 листопада 2011 р.). за аг. ред. С.І. Присяжнюка. – К.: Вид. центр НУБіП України, 2011. – С. 99–104.

3. Дзензелюк Д.О. Рівень рухової активності студентів-аграріїв / Д.О. Дзензелюк // Молода спортивна наука України: зб. наук праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип 18: у 4-х т. – Львів: ЛДУФК, 2014. – Вип. 18, Т.2. – С. 43–46.

4. Дзензелюк Д.О. Ставлення студентської молоді до власного здоров'я / Д.О. Дзензелюк // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)» Зб. наукових праць / За ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2013. – Вип. 13 (40). – С.69–73.

5. Лотоненко А.В. Молодежь и физическая культура / А.В. Лотоненко, Е.А. Стеблецов. – М.: Физкультура, образование, наука, 1996. – 317 с.

6. Основы здорового образа жизни студентов : учеб. пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М. : МНЭПУ, 1995. – 94 с.

7. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи // Зб. наук. пр. Дрогоб. держ. пед. ун-ту імені Івана Франка / ред. кол. Лук'янченко М. Х., Шологон Р. П. [та ін.] – Дрогобич: Коло, 2003. – 636 с.