

## ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ТА РУХОВА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ

**Лідія Щур, Вікторія Іваночко, Віталій Загайний,  
Ростислав Грибовський**

*Львівський державний університет фізичної культури*

У державній програмі розвитку фізичної культури і спорту на 2001-2011 рр. зазначено критичний стан залучення населення до занять фізичною культурою, що зумовлено низкою факторів, в тому числі недостатнім пропагуванням здорового способу життя.

На думку науковців [1,2,3 та інш.] слід формувати та підтримувати позитивну мотивацію населення до фізкультурно-спортивних занять. Досягти цього можливо завдяки пропаганді здорового способу життя через інформаційні компанії та соціальну рекламу користі рухової активності. Як зазначають фахівці, здійснити це можна також за допомогою обмеження продажу алкоголю, тютюнових виробів та вживання у публічних місцях. Для залучення до фізкультурно-оздоровчих занять якомога більшої кількості населення, зокрема студентської молоді, доцільно доводити до їх відома спеціальну інформацію про користь ведення здорового способу життя та потреби рухової активності [4,5 та інш.].

Проведення дієвої інформаційно-просвітницької роботи в студентському середовищі потребує інформації про ставлення студентів до здорового способу життя і рухової активності. Для її отримання у вищих навчальних закладів м. Львова, зокрема, Львівській комерційній академії та Львівській академії мистецтв було проведено анкетування понад 100 респондентів, яке дозволило отримати наступні результати.

Так, на питання: «Чи курите ви?» – 34% студенток відповіли позитивно; 39% опитаних зазначили, що курять періодично і лише невелика кількість сигарет- 27% дівчат не курять взагалі.

На питання «Чи вживаєте ви алкоголь?» позитивно відповіли 87% респондентів. З них, 30,8% студенток зазначили, що вживають алкоголь регулярно; 55,8% дівчат – періодично і тільки 13,4% дівчат не вживають алкоголю взагалі. Окрім того, 9% студенток вживають алкоголь 1 раз на місяць; 54% дівчат – 1 раз на тиждень; 2-3 рази на тиждень – 31% респондентів і кожні 1-2-дні – 6% опитаних.

На питання «Яке значення мають заняття фізичними вправами для людини?» 38% дівчат відповіли, що вони зміцнюють здоров'я; 20% питаних вважають, що такі заняття впливають на розвиток фізичних властивостей; 42% респондентів впевнені, що заняття з фізичної культури допомагають покращити фігуру і 2% студенток вважають, що заняття фізичними вправами взагалі не впливають позитивно на організм людини і займатися фізичним вихованням не потрібно.

Загалом більшість студентів (98%) вважають організовану рухову активність потрібною для здоров'я та визнають необхідність піклування про своє здоров'я, навіть коли не хворіють. Водночас, 50% респондентів зазначають: щоби бути здоровим достатньо не курити та не вживати алкогольних напоїв і наркотиків. Окрім того, 45,5% студентів вважають, що для збереження здоров'я слід також дотримуватись дієти, робити зарядку, намагатися частіше бути на свіжому повітрі, займатися спортом (бігом, танцями, плаванням, спортивними іграми).

Отримані результати опитування спонукають до активізації інформування молоді про важливість занять фізичним вихованням, їх позитивного впливу на організм та покращення показників фізичного стану.

Незважаючи на те, що значна кількість студенток курять та вживають алкоголь і не вважають за потрібне займатися фізичними вправами, у період навчання у ВНЗ вони повинні відвідувати обов'язкові заняття з фізичного виховання. Однак, як відомо, такі заняття не забезпечують оптимальних обсягів рухової активності. Тому ми вирішили з'ясувати, чи займаються самостійно студентки фізичними вправами для зміцнення здоров'я і яким видам рухової активності вони віддають перевагу. Так, більшість опитаних дівчат (87%) відповіли, що займаються фізичними вправами. Серед них, 47% дівчат займаються тільки фізичним вихованням за навчальним планом вузу; 17% опитаних займаються видами спорту в спортівних гуртках, які функціонують у вузах і лише 5% респондентів продовжують заняття у спортівних секціях поза його межами. Крім цього, 19% студенток віддають перевагу активному відпочинку на природі (плавання, туризм, бадмінтон, волейбол, лижі та ін.). Також, 9% респондентів зазначили, що самостійно займаються фізичними вправами вдома та на відкритому повітрі. Але, є і такі студентки, які взагалі нічим не займаються, їх кількість становить 3%.

Щодо частоти занять різними видами рухової активності, більшість респондентів (47%), стверджує, що одного разу на тиждень достатньо для занять фізичними вправами; 27% опитаних вважають, що потрібні

дворазові заняття; 10% студенток віддають перевагу триразовим заняттям фізичним вихованням на тиждень. Вважають необхідним займатися спортом чотири рази на тиждень 7% дівчат. Тільки 4% студенток готові займатися кожен день, разом з тим, 5% – на жаль взагалі не вважають за потрібне займатися фізичними вправами.

Отже, існує гостра необхідність в активізації інформаційно-просвітницької роботи у вузах, пошуку нових форм проведення занять впровадження новітніх технологій у навчально-виховний процес, які б зацікавили студентську молодь у систематичній руховій активності, відвідуванні навчальних занять за розкладом та фізкультурно-оздоровчій діяльності на дозвіллі.

**Висновки:** 1. Проведене анкетування дало можливість з'ясувати, що сучасна студентська молодь, у своїй більшості, не дбає про ведення здорового способу життя. Вони не володіють достатньою кількістю інформації щодо користі занять фізичними вправами та їх впливом на організм людини. А заняття фізичним вихованням не є для них пріоритетними.

3. Доцільно розробити та впровадити у навчальних закладах програму навчання студентів здоровому способу життя, з метою залучення їх до рухової активності, яка є складовою зміцнення здоров'я та покращення фізичного стану.]

#### *Література:*

1. Гребняк В. П. Состояние здоровья студентов и перспективы оздоровления / В. П. Гребняк, В. Д. Атаманов, М. Ю. Кочетков, В. Н. Каплин // Физическое воспитание – здоровье студентов: Материалы конф. – Донецк: Дон ИИИ, 1999. – С. 33 – 34.
2. Завидівська Н. Н. Формування навичок здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів: навч. посіб. з фіз. виховання / Н. Н. Завидівська. – Д.: ЛДУФК. – 2009. – 119 с.
3. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства: навчальний посібник / С.М. Канішевський. – К.: ІЗМН, 1999. – 270 с.
4. Рибаківський, А. Г. Особливості організації занять з фізичного виховання у ВНЗ / А. Г. Рибаківський // Фізичне виховання студентів ВНЗ: Всеукр. наук.-практ. конф. – К., 2007. – С.52 – 53.
5. Романова Н. Нові підходи до оцінки здоров'я студентів у процесі фізичного виховання. / Н. Романова // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації: матеріали IV між народ.наук. конгрес, 2000.–Київ, Україна. – 182 с.