УДК 37-043 86(477)(062.552)

 Р 64

**ПРИЧИНИ ЗНИЖЕННЯ ЗДОРОВ’Я ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

*Бекенбаєва М., Козарь С. С., Аксьонов В. В.*

Здорова нація – це залог успішного, розвинутого суспільства з високорозвиненою економікою та великими досягненнями у всіх сферах діяльності. Досягненню цієї мети сприятиме здорове, духовно і фізично розвинене молоде покоління, яке розуміє свою значущість в житті України. Нинішня студентська молодь має визначати майбутнє нашої держави, тому збереження та зміцнення її здоров’я і професійного довголіття є не тільки справою самої людини, а й суспільства в цілому. Фахівці вважають, що на даному етапі розвитку суспільства, це є однією з найактуальніших проблем. [1, 7]

Проблема стійкого погіршення стану здоров’я та фізичної підготовленості студентської молоді відображена в роботах багатьох вчених [2, 3, 4, 8]. С. М. Канішевський [6], Т. В. Івчатова [5] вивчали вплив занять фізичного виховання на стан здоров’я студентської молоді, причини та наслідки низького рівня фізичної підготовленості студентів.

Мета дослідження:на основі аналізу літературних джерелвиявити причини, що негативно впливають на стан здоров’я та фізичну підготовленість студентів.

Однією з причин погіршення стану здоров’я та фізичної підготовленості студентів є недостатня рухова активність, що пов’язана зі збільшенням потоку навчальної інформації, намаганням викладачів максимально комп'ютеризувати навчальний процес, включенням до навчальних планів нових, іноді, об'єктивно необґрунтованих предметів. Все це тягне за собою витрати великого обсягу часу студентів на виконання домашніх завдань, а фізична активність їх поступово знижується, що, в свою чергу, призводить до негативних наслідків та виникнення багатьох хронічних захворювань.

Негативно вплинуло на рівень фізичної підготовленості студентів і те, що дисципліна «Фізичне виховання» вже не вважається обов’язковою для студентів закладів вищої освіти III-IV рівнів акредитації, а тому, зовсім виключена із в деяких освітніх програм. [9] Це наряду з неправильним харчуванням, забрудненням навколишнього середовища, загальним перевантаженням студентів, шкідливими звичками негативно впливає на показники фізичного стану студентів. [2, 10, 11]

Дослідження Д. М. Анікєєва [1], В. А. Мазура, В. В. Ліщука [7] свідчать, що знижена рухова активність студентської молоді спостерігається на фоні падіння зацікавленості до занять фізичними вправами. На наш погляд, однією з основних причин цього є відношення студентів до фізичного виховання, зміст занять якого не завжди відповідає запитам сучасної молоді.

Для підвищення мотивації та ефективності впливу фізичного виховання на фізичний розвиток студентів, оптимізацію їхньої рухової активності вчені та практики шукають нові підходи до розробки змісту фізкультурно-оздоровчих програм, включають до них нові засоби фізичної активності, що сприяє підвищенню інтересу студентів до фізичної культури.

Не останнє місце серед причини зниження фізичної активності не лише студентів, а й всього населення України, є епідеміологічна ситуація, що склалася. Багато людей, в тому числі і студентів, залишаються вдома, вважаючи, що це врятує їх від захворювання на COVID-19. Тим часом лікарі і вчені стверджують, що перебування на свіжому повітрі і виконання фізичних вправ сприяє підвищенню імунітету та стійкості до захворювань.

Таким чином, визначення причин зниження стану здоров’я і фізичної підготовленості доводить, що важливе місце серед них займають чинники, пов’язані зі змістом занять фізичними вправами та мотивацією студентів до занять. На наш погляд, включення до змісту занять фізичними вихованням нових, сучасних видів спорту позитивно вплине на зацікавленість студентів і, як наслідок, сприятиме підвищенню їх фізичної активності.

Література:

1. Анікєєв Д. М. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді. *Педагогіка, психологія та медика-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. №2. С. 6-9.
2. Боднар І. Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: автореф. дис. … канд. наук з фіз. вих. : Луцьк, 2000. 20 с.
3. Драчук А. І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю: автореф. дис. … канд. наук з фіз. вих. : Львів, 2001. 20 с.
4. Журавльова І. М.,Шестерова Л. Є. Дослідження рівня фізичної підготовленості студентів педагогічного коледжу ХГПІ. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* Харків, 2006. №10. С. 27-29.

5. Івчатова Т. В. Здоровий спосіб життя та рухова активність студентів : навч. посіб. ДВНЗ «Київ. нац. екон. ун-т ім. В. Гетьмана». К. : КНЕУ, 2013. С. 106-109.

6. Канішевський С. М. Науково-методичі та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства : Вид. друге, стереотипне. К. : ІЗМН, 1999. 270 с.

7. Мазур В. А., Ліщук В. В. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя. *Вісник Кам’янець-Подільского національного університету імені І. Огієнка «Фізичне виховання, спорт і здоров’я людини»*. 2010. Вип. 3. С. 64–67.

8. Носко М. О., Кривенко А. П. Вплив занять з фізичної культури на стан здоров’я та фізичну підготовленість студентської молоді. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків : ХХПІ, 2000. №22. С. 14-18.

9. Попрашаєв О. В., Мунтян В. С., Білик О. А. Питання реформування навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти України. *Молодий вчений* : 2019. № 4.1 (68.1). С. 73-77.

10. Христова Т. Є., Пюрко В. Є., Казакова С. М. Стан здоров’я студентів вищих навчальних закладів та шляхи його поліпшення. [Інтернет] : Режим доступу : <http://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/2460/>

11. Шестерова Л. Є. Вплив активності окремих функцій сенсорних систем на розвиток координаційних здібностей студенток педагогічних спеціальностей. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення :* зб. наук. пр. III Всеукр. наук.-практ. конф. Харків, 2018. С. 277-283.