

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ**

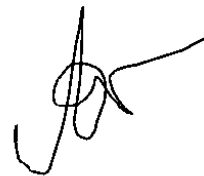
АНИКЄЄВ ДМИТРО МИХАЙЛОВИЧ

УДК: 796.032:371.21

**РУХОВА АКТИВНІСТЬ
У СПОСОБІ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних
груп населення

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання і спорту



Київ – 2012

Дисертацією є рукопис

Роботу виконано в Національному університеті фізичного виховання і спорту України, Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України

Науковий керівник

доктор педагогічних наук, професор **Булатова Марія Михайлівна**,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, професор
кафедри здоров'я, фітнесу і рекреації

Офіційні опоненти:

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор **Москаленко Наталія
Василівна**, Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту,
проректор з наукової діяльності;

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, **Івчатова Тетяна
Віталіївна**, Київський національний економічний університет ім. Вадима Гетьмана,
завідувач кафедри фізичного виховання

Захист відбудеться 25 вересня 2012 р. о 12³⁰ на засіданні спеціалізованої вченої
ради Д 26.829.02 Національного університету фізичного виховання і спорту
України (03680, Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Національного університету
фізичного виховання і спорту України (03680, Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

Автореферат розіслано 23 серпня 2012 р.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради



Г. В. Коробейніков

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. В останні десятиріччя в найбільш розвинених країнах світу спеціально організована рухова активність розглядається як потужний засіб зміцнення здоров'я населення, забезпечення високої працездатності, якості життя (М. Nocon, 2008; F. Sofi, 2008; I. Janssen, 2010 та ін.). В українському суспільстві через низку об'єктивних та суб'єктивних причин недооцінюються можливості рухової активності у веденні здорового способу життя та зміцненні здоров'я громадян, профілактиці шкідливих звичок, передусім серед молоді, та у вирішенні інших важливих соціально-економічних проблем (М. М. Булатова, О. Т. Литвин, 2006; В. М. Платонов, 2006; М. В. Дутчак, 2009; Т. Ю. Круцевич, 2010; Н. В. Москаленко, 2010).

Дослідження, присвячені ролі рухової активності у покращенні здоров'я населення, подовженні тривалості життя, підвищенні його якості, їх широке впровадження в практику привели в багатьох країнах до помітних результатів у відношенні повноцінного вікового розвитку, уповільнення процесів старіння і збільшення тривалості життя, попередження хронічних неінфекційних захворювань, організації здорового дозвілля і профілактиці шкідливих звичок (Р. С. Паффенбаргер, Э. Ольсен, 1999; Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс, 2004; О. Бар-Ор, Т. Роуланд, 2009; Дерстайн Дж. Ларри, 2010; Дивайн Джоун Г., 2011). Відзначаючи велике наукове і практичне значення досліджень зарубіжних та вітчизняних вчених, доцільно зауважити, що дуже важливими є подальше узагальнення та адаптація наявних знань відповідно до вимог нинішнього етапу розвитку України. Вкрай актуальним видається отримання принципово нових знань про особливості залучення студентської молоді до рухової активності, які б відповідали конкретному середовищу та специфіці України (високі темпи скорочення тривалості життя людей, низький рівень рухової активності населення, відсутність традицій здорового способу життя, недосконале фізичне виховання в навчальних закладах, відсталість матеріально-технічної бази сфери фізичної культури і спорту).

Сьогодні оздоровчо-рекреаційна спрямованість передових систем фізичного виховання є основою здорового способу життя населення (R. Naul, 2003; В. М. Платонов, 2006; С. Bouchard, S. N. Blair, W. L. Haskell, 2007; М. В. Дутчак, 2009). Поряд із відмовою від шкідливих звичок, раціональним харчуванням, сприятливою екологічною ситуацією, оптимальним співвідношенням праці і відпочинку, вона є чинником, що сприяє зміцненню здоров'я людей і запорукою збільшення тривалості життя. Аналіз останніх досліджень і публікацій результативності традиційних підходів до збереження здоров'я вітчизняної системи фізичного виховання показує їх декларативний характер, який не торкається засобів організації і здійснення навчально-виховної діяльності (М. М. Булатова, О. Т. Литвин, 2004, Т. Ю. Круцевич, 2006, Н. В. Москаленко, 2010; С. В. Трачук, 2011). Принциповим моментом є приведення у відповідність до реалій сьогодення системи фізичного виховання студентів та відхід від твердо вкорінених

стереотипів, характерних для часів Радянського Союзу, що не дозволяють досягти поставленої мети – зміцнення і збереження здоров'я молоді, не відповідають потребам сучасного суспільства.

В останні роки на тлі інтенсифікації навчального процесу у вищих навчальних закладах (ВНЗ) спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів (Ю. П. Ядвіга, 2011; Л. П. Пилипей, 2011). Хронічний дефіцит рухової активності в режимі життя студентів стає загрозою їхньому здоров'ю та нормальному фізичному розвитку. В дослідженнях багатьох авторів відзначається незадовільний стан здоров'я студентської молоді (С. М. Канішевський, 2007; Є. А. Захаріна, 2008; Т. В. Івчатова, 2011; О. А. Мартинюк, 2011; І. І. Вржесневський, 2011). Близько 90% студентів мають відхилення у стані здоров'я, понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість, близько 70% дорослого населення – низький і нижче середнього рівні фізичного здоров'я, у тому числі у віці 16-19 років – 61%, 20-29 років – 67,2%.

Пріоритет оздоровчої спрямованості фізичної культури, закріплений у державно-правових та законодавчо-нормативних документах вимагає застосування у фізичному вихованні студентської молоді новітніх технологій підвищення рівня рухової активності, які можуть бути впроваджені в обов'язкові, факультативні та самостійні форми занять фізичним вихованням студентів вищих навчальних закладів.

Актуальність зазначеної вище проблеми, її важлива соціальна значущість для підвищення рівня рухової активності як стрижневого фактору здорового способу життя студентської молоді обумовили вибір теми дослідження та визначили його мету і завдання.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Проблематика роботи відповідає темі 3.2.2 «Теоретико-методичні засади формування системи оздоровчого фітнесу» номер держреєстрації 0106U010787 Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури та спорту на 2006-2010 рр. та темі 3.10 «Теоретико-методичні основи формування здорового способу життя школярів та молоді» номер держреєстрації 0109U004237 Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури та спорту на 2011-2015 рр. Роль автора полягає у науковому обґрунтуванні шляхів удосконалення теоретико-методичних засад спеціально організованої рухової активності студентів вищих навчальних закладів та розробці механізмів їх впровадження в практику.

Мета дослідження: на основі системного аналізу дослідити проблемне поле, ретроспективу, сучасний стан та тенденції розвитку системи фізичного виховання, розробити та обґрунтувати комплекс організаційно-методичних заходів з її удосконалення, спрямованих на підвищення рівня рухової активності студентів, формування здорового способу життя молоді.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз спеціальної літератури, вітчизняного та зарубіжного досвіду щодо ролі та місця рухової активності в структурі чинників, що визначають здоровий спосіб життя студентської молоді.
2. Охарактеризувати стан та визначити основні тенденції розвитку зарубіжних та вітчизняної систем фізичного виховання.
3. Дослідити соціально-педагогічні чинники, що визначають спосіб життя студентської молоді та визначити роль рухової активності у формуванні здорового способу життя студентів.
4. Розробити та обґрунтувати практичні рекомендації з підвищення рівня рухової активності студентів й визначити основні напрями їх реалізації у вищих навчальних закладах.

Об'єктом дослідження є рухова активність студентів вищих навчальних закладів.

Предмет дослідження – комплекс організаційно-методичних заходів з удосконалення системи фізичного виховання, спрямованих на підвищення рівня рухової активності студентів вищих навчальних закладів.

Методи дослідження. У процесі виконання дисертаційної роботи відповідно до мети і завдань дослідження було застосовано системний підхід, теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та документальних матеріалів, контент-аналіз документальних матеріалів, педагогічні, історичні, соціологічні методи дослідження, методи статистичної обробки даних.

Наукова новизна отриманих результатів полягає у тому, що:

– вперше представлено місце і роль рухової активності не тільки як важливого фактору підвищення рівня здоров'я і профілактики захворювань, а й такого, який забезпечує формування здорового способу життя шляхом непрямого впливу на його складові, що сприяє раціональній організації вільного часу студентів, проявляється у збалансованому харчуванні, відмові від шкідливих звичок, тощо;

– вперше розроблено та обґрунтовано комплекс організаційно-методичних заходів з удосконалення системи фізичного виховання студентської молоді, які враховують мотивацію студентів та спрямовані на створення відповідних умов для ведення здорового способу життя та забезпечення належних норм рухової активності студентської молоді;

– на основі історико-теоретичного аналізу виявлені основні тенденції розвитку вітчизняної та зарубіжних систем фізичного виховання на різних історичних етапах, на які суттєво вплинули зміни у способі життя, структура захворюваності населення;

– здійснено систематизацію засобів рухової активності, проаналізована їх ефективність, представлені рекомендації щодо рухової активності студентів різних курсів навчання, відмінними особливостями яких є оптимальне співвідношення обов'язкових, факультативних та самостійних занять фізичними вправами та визначення спрямованості їх впливів;

–розширено уявлення про соціально-педагогічні чинники, що визначають спосіб життя студентської молоді, представлено роль рухової активності у формуванні здорового способу життя студентів;

–доповнено і розширено дані про пріоритетні мотиви студентської молоді до вибору занять руховою активністю, виділено ряд зовнішніх і внутрішніх факторів, які впливають на підвищення мотивації студентів до обов’язкових, факультативних та самостійних форм занять фізичними вправами.

Практична значущість одержаних результатів полягає в обґрунтуванні шляхів вдосконалення системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів та розробці практичних рекомендацій з підвищення рівня рухової активності студентської молоді. Науково обґрунтовано: доцільність включення фізичного виховання у комплекс обов’язкових навчальних дисциплін до третього курсу навчання у ВНЗ включно, посилення теоретичного розділу програми, доповнення його сучасними знаннями. Визначені ефективні методи контролю якості фізичного виховання у ВНЗ. Результати досліджень впроваджено в практику навчального процесу студентів Національного університету фізичного виховання і спорту України, Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, а також у роботу Інституту фізичного виховання та спорту НПУ ім. М. П. Драгоманова. Впровадження підтверджено відповідними актами.

Особистий внесок здобувача в розробку досліджуваної наукової проблеми полягає в теоретичному обґрунтуванні основних ідей і положень дисертаційного дослідження: аналізі та систематизації даних літературних джерел з теми дослідження, визначенні основних організаційно-методичних заходів з удосконалення процесу фізичного виховання, спрямованих на підвищення рівня рухової активності та здоров’я студентів, статистичній обробці результатів дослідження та їхній інтерпретації.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення та висновки обговорені на міжнародних та всеукраїнських наукових заходах: XIII Міжнародному науковому конгресі «Современный олимпийский спорт и спорт для всех» (Алматы, 2009); XIV Міжнародній науковій конференції «Молода спортивна наука України» (Львів, 2010); III Міжнародній науковій конференції молодих вчених «Молодь та олімпізм» (Київ, 2010); XIV Міжнародному науковому конгресі «Олімпійський спорт і спорт для всіх» (Київ, 2010); V Міжнародній науковій конференції «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2012); щорічних науково-методичних конференціях кафедри здоров’я, фітнесу і рекреації НУФВСУ (2007–2011 рр.).

Публікації. Основні положення дисертаційної роботи опубліковано у 7 наукових працях, з яких 5 статей представлено у фахових виданнях України.

Структура та обсяг роботи. Дисертаційна робота складається зі вступу, шести розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Текст дисертації представлено на 215 сторінках комп’ютерного набору, цифрові дані представлено у 11 таблицях та ілюстровано 22 рисунками. У роботі використано 341 літературне джерело.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У **вступі** обґрунтовано актуальність обраної теми, вказано на зв'язок роботи з науковим планом, темою; визначено мету, завдання, об'єкт, предмет дослідження; розкрито наукову новизну та практичну значущість одержаних результатів і визначено особистий внесок автора; подано інформацію про апробацію результатів дослідження та публікації автора за темою дисертації.

У першому розділі **«Роль та місце рухової активності в структурі чинників, що визначають здоровий спосіб життя студентської молоді»** проаналізовано і узагальнено фактичні матеріали вітчизняних і зарубіжних авторів про стрижневу роль рухової активності як складової частини здорового способу життя, особливо у юнацькому віці, на широкому матеріалі показано, що оптимальна систематична рухова активність дозволяє підвищити якість життя. Єдиним дієвим способом підвищення рухової активності студентів ВНЗ та майбутніх фахівців є обов'язкові, факультативні та самостійні заняття фізичними вправами. Разом з тим недостатній обсяг обов'язкових навчальних занять з фізичного виховання не може забезпечити зміцнення здоров'я і підвищення рівня фізичного стану студентів.

Аналіз програмно-нормативних документів щодо функціонування системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів показав що, незважаючи на акцентовану увагу до фізичної культури з боку держави, зафіксовану у відповідних постановах, фактично не вирішена проблема збереження та зміцнення здоров'я молоді через нерозробленість механізмів їх реалізації та контролю. На наш погляд такий стан речей обумовлений відсутністю чітких критеріїв оцінки рівня організації фізкультурно-оздоровчої сфери у ВНЗ, що їх можна було б враховувати при ліцензуванні та акредитації, а також відсутністю персональної відповідальності керівника за збереження стану здоров'я студентів. Даний аналіз є важливим при перегляді змісту фізичного виховання, оптимізації обсягу і структури рухової активності студентів, як засобу профілактики негативних змін викликаних малорухливим способом життя.

У другому розділі **«Методи та організація досліджень»** описано та обґрунтовано систему взаємодоповнюючих методів дослідження, адекватних об'єкту, предмету, меті й завданням, представлено організацію дослідження.

Теоретичний аналіз та узагальнення літературних і документальних джерел проводили з метою детального вивчення ролі та місця рухової активності в структурі чинників, що визначають здоровий спосіб життя студентської молоді. Контент-аналіз було використано для кількісної оцінки складових інформації, представленої у нормативних документах, щодо організації рухової активності студентської молоді. Для вирішення завдань дослідження використовували історичний підхід.

Педагогічне спостереження за організацією процесу фізичного виховання студентської молоді проводили протягом усього дослідження з метою виявлення основних чинників, що впливають на залучення студентів до занять фізичними вправами.

Анкетування проводили з метою вивчення соціально-педагогічних чинників, що визначають спосіб життя студентської молоді, а також визначення оптимальних форм організації рухової активності. Метод експертної оцінки дозволив зробити необхідні виміри суб'єктивних оцінок фахівців-експертів. У роботі експертизу проводили у вигляді опитування групи експертів щодо обґрунтування шляхів удосконалення організації рухової активності студентської молоді. Отримані результати обробляли за допомогою методів математичної статистики.

Дослідно-експериментальну роботу проводили у вищих навчальних закладах м. Києва протягом 2007–2011 рр. Вона охоплювала три етапи науково-педагогічного пошуку. У дослідженнях приймали участь 250 студентів, 26 науковців і викладачів ВНЗ.

На першому етапі (2007–2008 рр.) здійснювали підготовку і організацію дослідження. Мета даного етапу – систематизація досліджень з проблеми визначення ролі та місця рухової активності в структурі чинників, що визначають здоровий спосіб життя студентської молоді; визначення завдань, об'єкта, предмета та програми дослідження, добору адекватних методів дослідження. На цьому етапі вивчали літературні джерела, що торкаються стану проблеми. Опрацьовували програмно-нормативні документи щодо організації фізичного виховання студентської молоді та статистичні дані.

На другому етапі (2008–2010 рр.) проведено анкетування студентів з метою визначення соціально-педагогічних чинників, що визначають спосіб життя студентської молоді, пріоритетних мотивів до вибору занять руховою активністю, виділення зовнішніх і внутрішніх чинників, які впливають на підвищення мотивації студентів до обов'язкових форм, факультативних та самостійних занять фізичними вправами. Дослідження проводилося на базі Київського національного економічного університету, Національного університету біоресурсів і природокористування України, Міжрегіональної академії управління персоналом протягом квітня – травня 2009-го року. Опитування експертів проводили протягом травня – червня 2010-го року.

Робота, яку проводили **на третьому етапі** дослідження (2010–2011 рр.), передбачала вирішення таких завдань: проведення інтерпретації отриманих даних, розробка комплексу організаційно-методичних заходів з удосконалення системи фізичного виховання студентів ВНЗ, спрямованих на підвищення рівня рухової активності, формування здорового способу життя молоді; уточнення основних теоретичних і прикладних положень, визначення умов, що забезпечують реалізацію розроблених рекомендацій, формулювання висновків та складання практичних рекомендацій.

У третьому розділі **«Становлення та розвиток навчально-методичного забезпечення спеціально організованої рухової активності студентської молоді»** розглянуто еволюцію мети, завдань і функцій спеціально організованої рухової активності молоді, шляхи впровадження в системи освіти країн світу, а також напрями її розвитку в Україні.

В XIX столітті фізичне виховання диференціюється на наступні напрямки: військово-прикладний (Німеччина, Франція); оздоровчий або гігієнічний (Швеція); рекреативно-оздоровчий (Англія, США).

Помітний вплив на систему фізичного виховання в другій половині XIX і початку XX століть зробив інтенсивний розвиток спорту. У навчальних закладах різних країн світу, незважаючи на навчальні програми, акцент поступово став зміщатися з гімнастичних вправ у бік популярних видів спорту й, насамперед, легкої атлетики, велоспорту, веслування, боксу, боротьби і спортивних ігор.

Фізичне виховання більшості країн в період між двома світовими війнами характеризується милітаризацією, яка була найбільш помітна у країнах з диктаторським режимом (Німеччина, Італія, СРСР, Японія). Разом з тим у США одержала поширення ідея компенсаційної ролі фізичного виховання, яке має на меті усунення недоліків у здоров'ї й фізичному розвитку, викликаних урбанізацією життя.

Сформована у 60-ті роки минулого сторіччя єдина європейська концепція фізичного виховання, що включала в себе п'ять розділів (гімнастика, спорт (у тому числі легка атлетика), ігри, плавання, заходи на свіжому повітрі) згодом трансформується за чотирма основними напрямками: традиційне фізичне виховання, виховання культури рухів, спортивне виховання та валеологічна освіта (рис. 1).

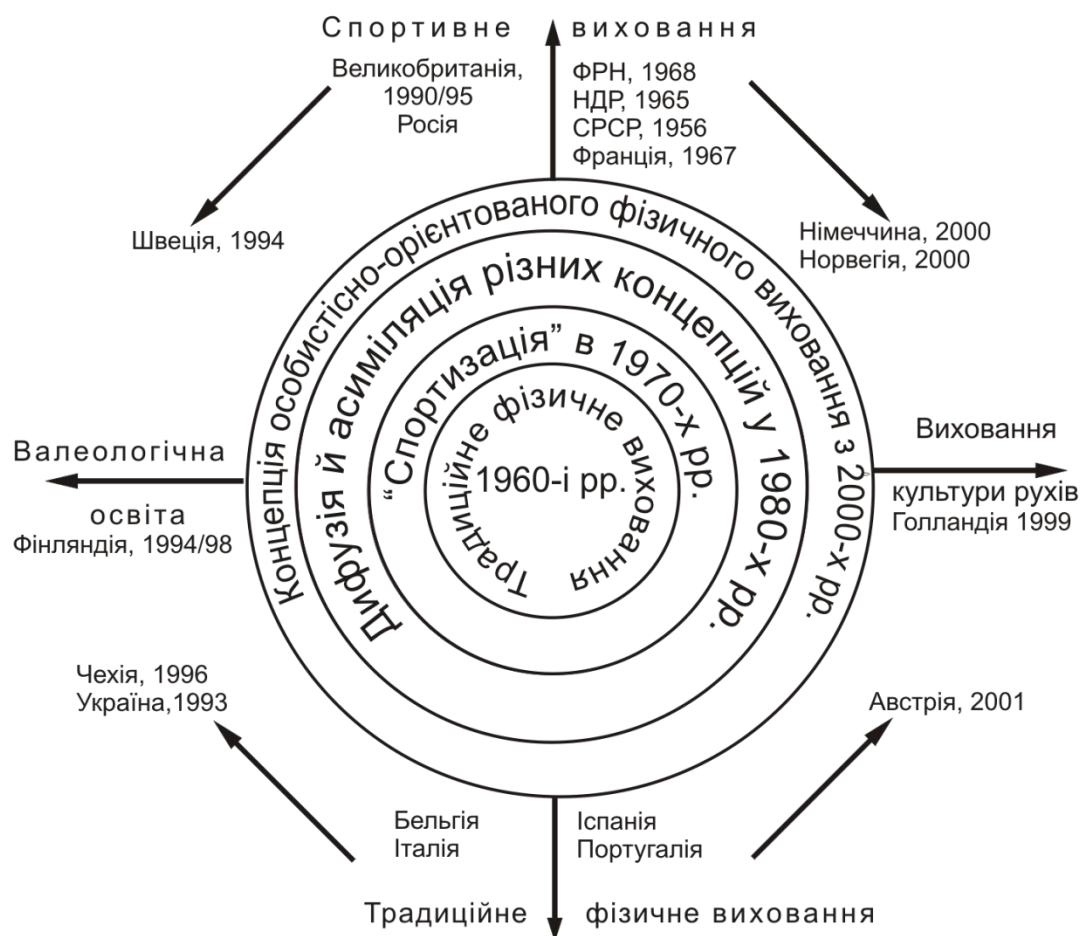


Рис. 1. Сучасні концепції фізичного виховання в Європі

Сформована на сьогоднішній день система організації фізичного виховання у розвинених країнах надає студентам можливість вільно обирати окремі види рухової активності з урахуванням індивідуальних особливостей.

Історія розвитку фізичного виховання у коледжах і університетах США дозволяє виділити провідні фактори, що визначають статус фізичного виховання як навчальної дисципліни. Серед них: розробленість теоретичної частини курсу (наявність програм, підручників), готовність викладачів до впровадження інновацій, достатня кількість та якість споруд, інвентарю та обладнання, позитивне відношення студентів до фізичного виховання.

Аналіз історії розвитку фізичного виховання у ВНЗ США – однієї з найбільш розвинених в економічному і соціальному плані країн у II половині XX – початку XXI ст., дозволив виявити наступні тенденції: підвищення статусу предмету, що виражається у збільшенні відведених на нього кредитів з одного до двох-трьох; розширення теоретичного розділу за рахунок знань, необхідних для ведення здорового способу життя.

Система фізичного виховання студентів, що сформувалася в СРСР, носила нормативний характер, фактично була орієнтована на акцентований розвиток заданої суми фізичних якостей, рухових умінь і навичок. Не дивлячись на оздоровчу спрямованість фізичного виховання в Україні, задекларовану у безлічі нормативно-правових та програмних документів, його організація є, по суті, продовженням колишньої радянської системи фізичного виховання. Ретельного перегляду вимагають теоретико-методичні, програмно-нормативні, організаційні засади фізичного виховання студентів в сучасній Україні в бік гуманізації, лібералізації, гармонізації, використання валеологічних цінностей фізичної культури, приведення у відповідність із задекларованими у нормативно-правових актах цілями та задачами.

У четвертому розділі **«Аналіз соціально-педагогічних чинників, що визначають спосіб життя студентської молоді»** представлено результати констатуючого експерименту. Вони дозволили виявити, що серед причин, які заважають студентам назвати спосіб свого життя здоровим найпоширенішими є: постійна перевтома і відсутність відпочинку (48% від загальної кількості опитаних), незбалансоване харчування (42%), куріння (32%), недостатня рухова активність (18%), вживання алкоголю (16%), інші (12%) (рис. 2).

Вивчення ставлення студентів до куріння показало, що не курять 40% дівчат та 56,7% юнаків, курять нерегулярно 24% від загальної кількості студентів. Викурюють від однієї до десяти сигарет на день – 10%, 12% – викурюють більше десяти сигарет на день, тобто є курцями з високим рівнем залежності. Анкетування дозволило з'ясувати кількість спиртних напоїв, що їх вживає сучасна студентська молодь. Так не вживають алкоголь взагалі 30% студенток, вживають 1 – 2 рази на місяць – 55%, 1-2 рази на тиждень – 15%, щодня не вживає жодна з опитаних. Студенти в цілому вживають спиртні напої частіше. Так не вживають алкоголь взагалі 34% юнаків, вживають 1 – 2 рази на місяць – 33%, 1-2 рази на тиждень – 23%, щодня 10%. Із загальної кількості опитаних не вживають алкоголь взагалі

32% респондентів, вживають 1 – 2 рази на місяць – 42%, 1-2 рази на тиждень – 20%, щодня 6%.

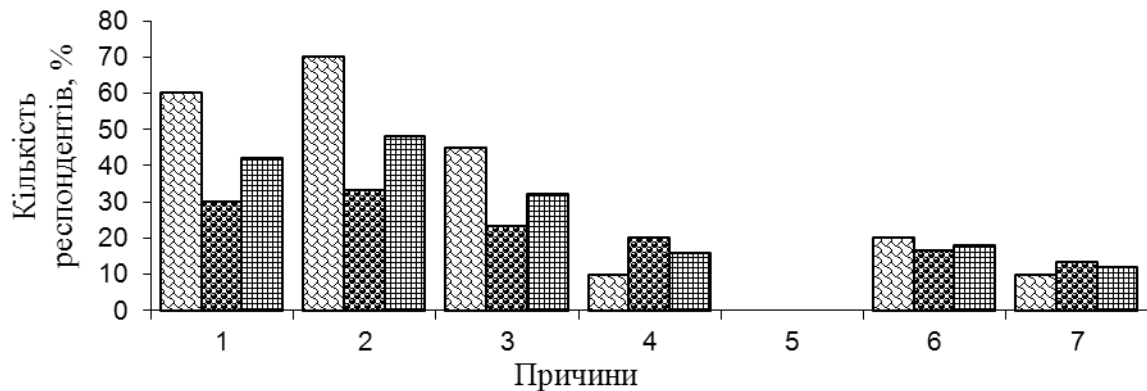


Рис 2. Причини, що заважають студентам назвати свій спосіб життя здоровим:

1 – незбалансоване харчування; 2 – постійна перевтома і відсутність відпочинку; 3 – куріння; 4 – вживання алкоголю; 5 – вживання наркотичних засобів; 6 – недостатня рухова активність; 7 – інше;

■ – дівчата; ■ – юнаки; ■ – відсоток респондентів від загальної кількості опитаних

Аналіз відвідуваності обов'язкових занять з фізичного виховання студентів свідчить, що лише 4% не пропускають заняття, 48% – рідко пропускають, 36% студентів пропускають більше половини занять. Основними причинами пропусків студенти називають незадовільний стан здоров'я (50%), незручний розклад (42%), відсутність інтересу і бажання (34%).

Результати, отримані у ході анкетування, дали змогу визначити, що вважають достатньою кількість часу, відведеного на заняття фізичними вправами 46% студентів (рис. 3).

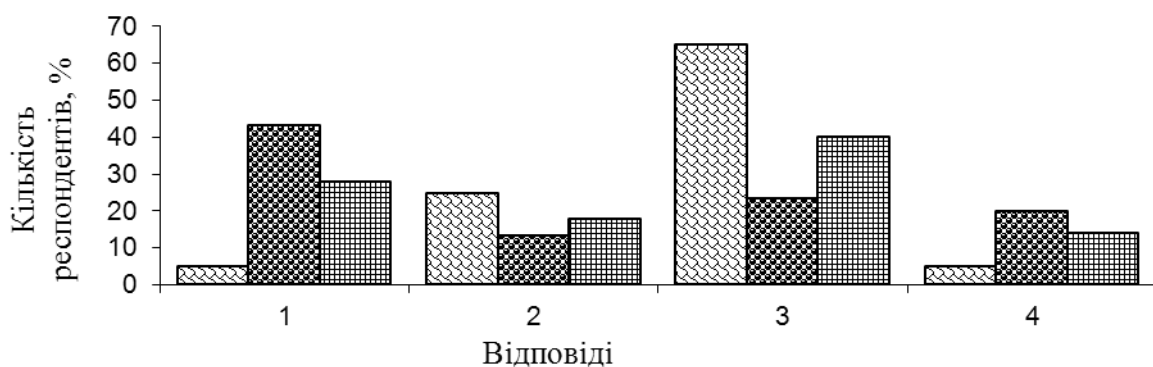


Рис. 3. Самооцінка достатності часу, затраченого студентами на заняття фізичною культурою: 1 – так; 2 – скоріше так, ніж ні; 3 – скоріше ні, ніж так; 4 – ні; ■ – дівчата; ■ – юнаки; ■ – відсоток респондентів від загальної кількості опитаних

Належний обсяг рухової активності студентської молоді становить до 8-10 годин на тиждень. У свідомості студентів обсяг рухової активності необхідний для

раціонального функціонування організму, значно нижче встановлених норм, лише 18% студентів дотримуються рекомендованих обсягів рухової активності. Отримані дані свідчать про те, що дівчата в цілому більш критично ставляться до часу, витраченого на організовану рухову активність.

В результаті дослідження встановлено, що серед студентів, які дотримуються рекомендованих норм рухової активності менше поширені шкідливі звички. Так серед студентів, що відводять на додаткові заняття фізичними вправами більше 6 годин на тиждень немає курців з високим рівнем залежності, а тих, хто не курить взагалі – 66,7% від кількості цієї групи. Для порівняння серед студентів з недостатнім обсягом рухової активності курців з високим рівнем залежності – 14,6%, а тих, хто не курить взагалі – 46,3%. Аналогічні дані отримані щодо вживання алкоголю: серед студентів з належним обсягом рухової активності немає тих, хто вживає алкогольні напої щодня, а тих, хто не вживає їх взагалі – 77,8%. Серед студентів з недостатнім обсягом рухової активності тих, хто вживає алкоголь щодня – 7,32%, тих, хто не вживає алкоголь взагалі – лише 22%.

З'ясовано, що основними мотивами відвідування обов'язкових занять з фізичного виховання є отримання залікової оцінки (84%), спілкування з друзями (32%); додаткових занять фізичними вправами – формування гарної статури (48%), зміцнення та збереження здоров'я (40%) (рис. 4).

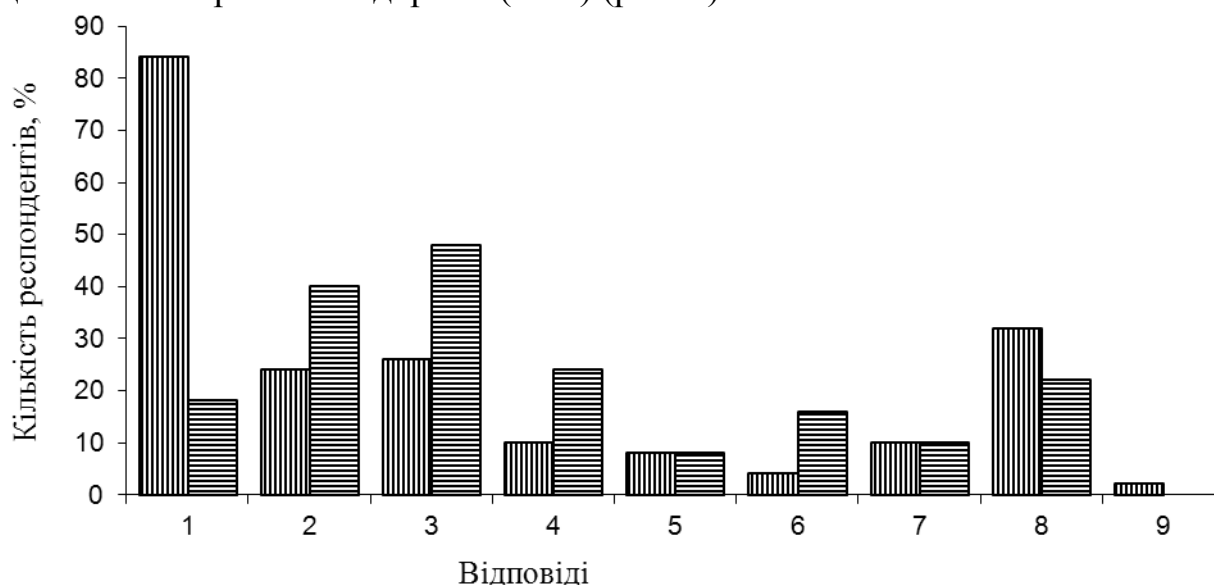


Рис 4. Мотиви, що спонукають студентів до занять фізичними вправами:

- 1 – отримання залікової оцінки; 2 – зміцнення та збереження здоров'я;
 3 – формування гарної статури; 4 – покращення настрою; 5 – зняття втоми;
 6 – досягнення спортивного результату; 7 – підвищення працездатності;
 8 – спілкування з друзями; 9 – інше;
 ■ – мотиви відвідування обов'язкових занять з фізичного виховання;
 ■ – мотиви додаткових занять фізичними вправами

Студенти відзначають можливі заходи, спрямовані на покращення процесу фізичного виховання у ВНЗ, основними серед яких є збільшення кількості занять

(20 %), урізноманітнення змісту занять (14%), впровадження занять за вибором (37%), підвищення емоційності занять (23%). Студентки надають перевагу таким видам рухової активності: плавання (60%), фітнес-програми аеробної спрямованості (60%), йога (45%) та волейбол (35%); юнаки – плавання (76,7%), футбол (50%) та фітнес-програми силової спрямованості (46,7%). Отримані дані змушують констатувати, що обов'язкові заняття з фізичного виховання не асоціюються у студентів з необхідністю зміцнення та збереження здоров'я, з можливістю формування гарної статури. Це дає підстави наголосити на необхідності змін в організації процесу фізичного виховання у ВНЗ.

У п'ятому розділі **«Обґрунтування комплексу організаційно-методичних заходів з удосконалення процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів у сучасних умовах»** визначено шляхи удосконалення процесу фізичного виховання студентів, спрямовані на підвищення рівня рухової активності студентів, формування здорового способу життя молоді.

Для пошуку шляхів удосконалення процесу фізичного виховання студентів ВНЗ нами було проведене опитування експертів - представників науково-педагогічного складу вищих навчальних закладів України. За допомогою цього методу нами були визначені пріоритети у вирішенні завдань фізичного виховання у вищих навчальних закладах. З'ясовано, що формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом є пріоритетним завданням фізичного виховання у ВНЗ (коефіцієнт конкордації $W = 0,82$). Отримані результати підтверджують точку зору науковців (В. К. Бальсевич, 1996; М. Я. Віленський, 2001; Л. І. Лубишева, 2005), що в основу організаційної діяльності у сфері фізкультурного руху повинно бути покладено вимогу розвитку фізкультурних потреб людей. Мова йде про розвиток індивідуальної фізичної культури кожної людини. Структура фізкультурних потреб населення буде відображати не тільки рівень інтелектуального компонента фізичної культури людини, але і демонструвати ступінь зрілості індивідуума в діяльному відношенні, його фізичну культуру. На основі аналізу структури фізкультурних потреб і прогнозування їхньої динаміки можна сформулювати положення: важливою умовою успішності організації самодіяльних форм фізичної активності людей є застосування нового підходу до загальної "філософії" використання засобів фізичної культури й спорту в інтересах підготовки життєздатного, активного молодого покоління. Відповідно до цієї думки, необхідно переорієнтувати процес фізичного виховання так, щоб він задовольняв інтереси кожної особи, що займається з урахуванням її індивідуальних особливостей, на основі відповідності змісту фізичної активності ритмам вікового розвитку людини й фундаментальним закономірностям цілеспрямованого перетворення її фізичного потенціалу. Пріоритетна спрямованість фізкультурних занять зі студентами за даними проведеної експертизи – оздоровча. Це положення вже знайшло відображення у багатьох офіційних документах, а отже є потреба у призначенні посадової особи у ВНЗ, що несли б персональну відповідальність за зміни у стані здоров'я студентів.

Проведене опитування експертів показало доцільність включення фізичного виховання щонайменше до третього курсу навчання включно (88,46% від загальної кількості опитаних експертів). Навчання у ВНЗ – це період найбільш активного розвитку моральних і естетичних почуттів, становлення і стабілізації характеру і, що особливо важливо, оволодіння повним комплексом соціальних ролей дорослої людини: громадянських, професійно-трудових та ін. Тому необхідність обов'язкових занять з фізичного виховання у цьому віці цілком закономірна.

Встановлено найбільш дієве дидактичне наповнення обов'язкових та факультативних занять з фізичного виховання студентів. Так до змісту обов'язкових занять експерти пропонують включати сучасні фізкультурно-оздоровчі технології (фітнес-програми силової та аеробної спрямованості), на другій позиції – ігрові види (коефіцієнт конкордації $W=0,706$). Найбільш дієвим дидактичним наповненням необов'язкових (факультативних) занять з фізичного виховання студентів експерти визначили ігрові види спорту (коефіцієнт конкордації $W=0,715$).

На основі проведених досліджень, експертної оцінки розроблено та обґрунтовано комплекс організаційно-методичних заходів, спрямованих на удосконалення процесу фізичного виховання студентів, формування здорового способу життя, які включають:

- запровадження вимоги досягнення рівня професійно-прикладної фізичної підготовленості відповідно до характеристики спеціальності як обов'язкової вимоги державної атестації;
- здійснення моніторингу за діяльністю керівників вищих навчальних закладів зі створення належних умов для ведення здорового способу життя, забезпечення належних норм рухової активності студентів та реалізації пріоритетного напрямку державної політики щодо збереження здоров'я студентської молоді;
- збільшення кількості кредитів, що відводяться на фізичне виховання;
- розширення теоретичного розділу програми з ФВ, наповнення його сучасними знаннями, що необхідні для ведення здорового способу життя;
- створення та розширення фізкультурно-спортивних клубів на базі ВНЗ для занять популярними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності;
- введення до штату навчального закладу посади консультанта з питань здорового способу життя та створення служби здорового способу життя;
- підвищення обсягів рухової активності студентів до 8-10 годин на тиждень за рахунок обов'язкових форм, факультативних та самостійних занять з урахуванням інтересів, побажань, здібностей та індивідуальних особливостей студентів в органічному поєднанні з раціональним харчуванням, відмовою від шкідливих звичок, що підвищить функціональні можливості організму та забезпечить профілактику хронічних неінфекційних захворювань.

Пропоновані практичні рекомендації носять варіативний характер, оскільки не існує навчальних закладів з однаковими умовами та однаковим контингентом студентів. Усі вони доповнюють один одного і проявляються у єдності, але для

різних навчальних закладів наповнюваність їх компонентів може різнитися залежно від типу, місця знаходження, специфіки роботи, традицій і можливостей закладу.

У шостому розділі **«Аналіз та узагальнення результатів досліджень»** охарактеризовано повноту вирішення завдань дослідження.

У процесі нашого дослідження отримано три групи даних:

– підтверджено наявні положення про низький рівень здоров'я та рухової активності студентської молоді (Т. В. Івчатова, 2011; О. А. Мартинюк, 2011; Ю. П. Ядвіга, 2011; Л. П. Пилипей, 2011; І. І. Вржесневський, 2011); про причини низької організації процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах (С. М. Канішевський, 2007; О. І. Подлесний 2008; Є. А. Захаріна, 2008; Н. І. Турчина); про необхідність удосконалення системи фізичного виховання студентів (М. М. Булатова, О. Т. Литвин, 2006; Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня, 2010; Н. В. Москаленко, 2010);

– доповнено і розширено інформацію про соціально-педагогічні чинники, що визначають спосіб життя студентської молоді, представлено роль рухової активності у формуванні здорового способу життя студентів (Є. А. Захаріна, 2008; С. М. Футорний, 2012); доповнено уявлення про основні тенденції розвитку вітчизняної та зарубіжних систем фізичного виховання у XIX-XXI сторіччі, на які суттєво вплинули зміни у способі життя, структура захворюваності населення (R. Naul, 2003; О. Т. Литвин, 2006); про пріоритетні мотиви студентської молоді до вибору занять руховою активністю у навчальний та позанавчальний час, а також зовнішні і внутрішні фактори, які впливають на підвищення мотивації студентів до обов'язкових, факультативних та самостійних занять фізичними вправами (Є. А. Захаріна, 2008; О. А. Марченко, 2010);

– новими даними є визначення місця і ролі рухової активності не тільки як важливого фактору підвищення рівня здоров'я і профілактики захворювань, а й такого, який забезпечує формування здорового способу життя шляхом непрямого впливу на його складові, що сприяє раціональній організації вільного часу студентів, проявляється у збалансованому харчуванні, відмові від шкідливих звичок, тощо; розробка та обґрунтування комплексу організаційно-методичних заходів з удосконалення системи фізичного виховання студентської молоді, які враховують мотивацію студентів та спрямовані на створення відповідних умов для ведення здорового способу життя та забезпечення належних норм рухової активності студентської молоді; систематизація засобів рухової активності, розробка практичних рекомендацій з організації рухової активності для студентів різних курсів навчання, відмінними особливостями яких є оптимальне співвідношення обов'язкових, факультативних та самостійних занять руховою активністю та визначення спрямованості їх впливів.

ВИСНОВКИ

1. Системний аналіз літературних джерел, вітчизняного та зарубіжного практичного досвіду дозволив встановити, що численними дослідниками з різних країн поставлено та вирішено цілий ряд актуальних питань, що стосуються різних аспектів рухової активності і способу життя студентської молоді. У багатьох країнах світу здійснюються фундаментальні і прикладні дослідження з даної проблематики, які засвідчують, що на сучасному етапі роль рухової активності у підвищенні рівня здоров'я, профілактиці захворювань зростає. Водночас поза увагою фахівців залишилися питання визначення ролі та місця рухової активності в структурі чинників, що визначають здоровий спосіб життя студентської молоді. Оптимальна систематична рухова активність є не тільки важливим фактором підвищення рівня здоров'я і профілактики захворювань, а й таким, який забезпечує формування здорового способу життя студентської молоді шляхом непрямого впливу на його складові, що сприяє раціональній організації вільного часу студентів, проявляється у збалансованому харчуванні, відмові від шкідливих звичок, тощо. Рухова активність належного обсягу і інтенсивності є важливим чинником підвищення якості життя.

2. Проведений аналіз найбільш важливих державно-правових та нормативних документів щодо функціонування системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів, свідчить про створення досить розвиненої нормативної бази її діяльності та розвитку. Проте, переважна більшість законів, постанов, програм, наказів не виконуються в повному обсязі. Тому, незважаючи на акцентовану увагу до фізичного виховання, що її демонструє держава у відповідних законах та постановах, фактично спостерігається неадекватність цих зусиль у справі збереження та зміцнення здоров'я молоді через відсутність механізмів їх реалізації та контролю. Такий стан речей обумовлений відсутністю чітких критеріїв оцінки рівня організації фізкультурно-оздоровчої сфери у ВНЗ, що їх можна було б враховувати при ліцензуванні та акредитації, а також відсутністю персональної відповідальності керівника за збереження стану здоров'я студентів.

3. Історичний досвід та сучасна проблематика організації фізичного виховання свідчать про те, що його розвиток складався з декількох періодів, що були пов'язані з розвитком інших суспільних інститутів і системою цінностей суспільства. Різні історичні етапи обумовлювали вирішення пріоритетних завдань фізичного виховання. Спочатку воно носило мілітаристську спрямованість, пізніше через зміни у способі життя, підвищення рівня захворюваності населення різних країн підходи до системи фізичного виховання було змінено. Зокрема, у Канаді, Фінляндії, Швеції, Франції фізичне виховання було спрямоване на подовження тривалості життя, покращення самопочуття, профілактику серцево-судинних захворювань, остеопорозу, діабету, раціональну організацію вільного часу, що призвело до покращення якості життя населення цих країн. Водночас військова спрямованість системи фізичного виховання Радянського Союзу і України, як його

складової, суттєво не змінилася і проявлялася у повсюдному впровадженні комплексу ГПО, що було обумовлено завданнями фізичного виховання на цьому історичному етапі відповідно до державної політики.

4. У навчальних закладах різних країн світу, незважаючи на навчальні програми, акцент поступово став зміщатися з гімнастичних вправ у бік популярних видів спорту й, насамперед, легкої атлетики, велоспорту, веслування, боксу, боротьби і спортивних ігор. У провідних країнах світу одержала поширення ідея компенсаційної ролі фізичного виховання, яка має на меті усунення недоліків у здоров'ї й фізичному розвитку, викликаних урбанізацією життя. Звертає на себе увагу той факт, що у розвинених країнах статус фізичного виховання як навчальної дисципліни зростає. Незважаючи на оздоровчу спрямованість фізичного виховання України, задекларовану у більшості нормативно-правових та програмних документів, його організація є, по суті, продовженням колишньої радянської системи фізичного виховання. Ретельного перегляду вимагають теоретико-методичні, програмно-нормативні, організаційні засади фізичного виховання студентів у сучасній Україні в бік гуманізації, лібералізації, гармонізації, використанні валеологічних цінностей фізичної культури, приведення у відповідність із задекларованими у нормативно-правових актах цілями та задачами.

5. У свідомості студентів обсяг рухової активності необхідний для оптимального функціонування організму, значно нижче встановлених норм. За даними проведеного анкетування 46% студентів позитивно оцінюють час, що вони відводять на заняття фізичними вправами. Разом з тим рекомендованих обсягів рухової активності дотримуються лише 18% студентів. Мотиви відвідування занять з фізичного виховання за розкладом істотно відрізняються від мотивів, що спонукають студентів займатися додатково. Так основним мотивом відвідування занять з фізичного виховання за розкладом є мотив повинності, пов'язаний із отриманням залікової оцінки. Домінуючими мотивами відвідування додаткових занять є мотив формування гарної статури (48% від загальної кількості опитаних) та зміцнення та збереження здоров'я (40%). Високий відсоток студентів (84%), які відвідують заняття з фізичного виховання заради отримання залікової оцінки, з одного боку, ставить під сумнів необхідність обов'язкових занять. З іншого боку, несформованість особистих потреб у фізичному вдосконаленні може привести, у разі переведення фізичного виховання у розряд факультативних дисциплін, до ще більшого зниження рухової активності студентської молоді.

6. За даними проведеної експертизи найголовнішим завданням фізичного виховання у ВНЗ є формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом. Пріоритетна спрямованість фізкультурних занять зі студентами - оздоровча. Ці положення вже знайшли відображення у багатьох офіційних документах, а отже є потреба у призначенні посадової особи у ВНЗ, що несе б персональну відповідальність за зміни у стані здоров'я студентів. Аналіз світової практики, наукової літератури, опитування експертів вказують на необхідність двох основних

форм фізичного виховання у ВНЗ: обов'язкової, що має передусім оздоровчу спрямованість, і факультативної спортивно-рекреаційної спрямованості.

7. Показники відвідуваності факультативних занять на старших курсах навчання (після закінчення обов'язкових занять з фізичного виховання) є дуже важливим критерієм якості ФВ у ВНЗ, адже він відповідає його головному завданню - формуванню мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом. Існуючий формат фізичного виховання у ВНЗ (обов'язкові заняття на перших двох курсах навчання та факультативні заняття на старших курсах) дозволяє оцінювати якість фізичного виховання за цим показником. Кількісним виміром цього критерію може бути відсоток студентів, що продовжили заняття обраним видом рухової активності на старших курсах.

8. В результаті експертної оцінки та власних досліджень здійснено систематизацію засобів рухової активності, проаналізовано їх ефективність, представлено рекомендації щодо організації рухової активності для студентів різних курсів навчання. Розроблено та обґрунтовано комплекс організаційно-методичних заходів, спрямованих на удосконалення процесу фізичного виховання студентів, формування здорового способу життя, які включають підвищення обсягів рухової активності студентів до 8-10 годин на тиждень за рахунок обов'язкових форм, факультативних та самостійних занять з урахуванням інтересів, побажань, здібностей та індивідуальних особливостей організму студентів; здійснення моніторингу за діяльністю керівників вищих навчальних закладів зі створення відповідних умов для ведення здорового способу життя, забезпечення належних норм рухової активності студентів та реалізації пріоритетного напрямку державної політики щодо збереження здоров'я студентської молоді; створення фізкультурно-спортивних клубів студентської молоді; введення до штату навчального закладу посади консультанта з питань здорового способу життя та створення служби здорового способу життя.

9. Розглянуті питання не вичерпують усіх проблем організації раціонального рухового режиму та формування здорового способу життя молоді. Завданнями подальшої наукової роботи має стати визначення перспектив та закономірностей підвищення рівня рухової активності студентів, подальше вивчення та узагальнення зарубіжного досвіду залучення студентської молоді до регулярних фізкультурно-оздоровчих та спортивно-рекреаційних занять, впровадження його у вітчизняний процес фізичного виховання.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Роботи, в яких відображені основні наукові результати дисертації

1. Анікеев Д. М. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді / Д. М. Анікеев // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – №2 – С. 6 – 9.

2. Анікеєв Д. М. Аналіз підходів щодо організації рухової активності студентів в умовах кредитно-модульної технології навчання / Д. М. Анікеєв // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2010 – №4 – С. 89 – 91.
3. Анікеєв Д. М. Аналіз способу життя сучасної студентської молоді / Д. М. Анікеєв // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Львів, 2010. – Т.2 – С. 10 – 14.
4. Аникеев Д. М. Цель и задачи физического воспитания студентов в программно-нормативных документах Украины / Д. М. Аникеев// Физическое воспитание студентов.– 2010. №5 – С. 3 – 7.
5. Аникеев Д. М. Экспертная оценка путей усовершенствования организации двигательной активности студенческой молодёжи / Д. М. Аникеев // Физическое воспитание студентов. – 2010. №6 – С. 3 – 8.

Опубліковані роботи апробаційного характеру

6. Аникеев Д. М. Проблемы формирования здорового образа студенческой молодежи Украины/ Д. М. Аникеев// Материалы XIII Междунар. конгр. «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». – Алмата, 2009. – С. 4 – 6.
7. Аникеев Д. М. Особенности применения силовых упражнений в оздоровлении населения / Д. М. Аникеев // Матеріали XIV Міжнар. конгр. «Олімпійський спорт і спорт для всіх». – К, 2010 – С. 593.

АНОТАЦІЇ

Анікеєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді. – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.02 — Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. — Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2012.

Дисертацію присвячено проблемі наукового обґрунтування комплексу організаційно-методичних заходів з удосконалення процесу фізичного виховання студентів, спрямованих на підвищення рівня рухової активності, формування здорового способу життя молоді. У роботі представлено місце і роль рухової активності не тільки як важливого фактору підвищення рівня здоров'я і профілактики захворювань, а й такого, який забезпечує формування здорового способу життя шляхом непрямого впливу на його складові, що сприяє раціональній організації вільного часу студентів, проявляється у збалансованому харчуванні, відмові від шкідливих звичок, тощо; розроблено та обґрунтовано комплекс організаційно-методичних заходів з удосконалення системи фізичного виховання студентської молоді, які враховують мотивацію студентів та спрямовані на створення відповідних умов для ведення здорового способу життя та забезпечення належних норм рухової активності студентської молоді; на основі історико-теоретичного аналізу виявлені основні тенденції розвитку вітчизняної та зарубіжних систем фізичного виховання на різних історичних етапах, на які суттєво вплинули зміни у способі життя, структура захворюваності населення, представлені практичні рекомендації з підвищення рухової активності студентів

різних курсів навчання, відмінними особливостями яких є оптимальне співвідношення обов'язкових, факультативних та самостійних занять руховою активністю та визначення спрямованості їх впливів.

Ключові слова: рухова активність, спосіб життя, студентська молодь.

Аникеев Д. М. Двигательная активность в образе жизни студенческой молодежи. – На правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 - Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. - Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, 2012.

Диссертация посвящена проблеме научного обоснования комплекса организационно-методических мероприятий по совершенствованию процесса физического воспитания студентов, направленного на повышение уровня двигательной активности, формирование здорового образа жизни молодежи. В работе представлены место и роль двигательной активности не только как важного фактора повышения уровня здоровья и профилактики заболеваний, а такого, который обеспечивает формирование здорового образа жизни путем косвенного воздействия на его составляющие, что способствует рациональной организации свободного времени студентов, проявляется в сбалансированном питании, отказе от вредных привычек и т.д. Двигательная активность надлежащего объема и интенсивности является важным фактором повышения качества жизни.

На основе историко-теоретического анализа выявлены основные тенденции развития отечественной и зарубежных систем физического воспитания на разных исторических этапах, на которые существенно повлияли изменения в образе жизни, структура заболеваемости населения, представлены практические рекомендации по повышению двигательной активности студентов разных курсов, отличительными особенностями которых является оптимальное соотношение обязательных, факультативных и самостоятельных занятий двигательной активностью и определения направленности их воздействий.

В сознании студентов объем двигательной активности необходимый для рационального функционирования организма, значительно ниже установленных норм. По данным проведенного анкетирования 46% студентов положительно оценивают время, отводимое на занятия физическими упражнениями. Вместе с тем рекомендованных объемов двигательной активности придерживаются лишь 18% студентов. Мотивы посещения обязательных занятий по физическому воспитанию существенно отличаются от мотивов, побуждающих студентов заниматься дополнительно. Так основным мотивом посещения занятий по физическому воспитанию по расписанию является мотив долженствования, связанный с получением зачетной оценки. Доминирующими мотивами посещения дополнительных занятий является мотив формирования красивого телосложения (48% от общего количества опрошенных) и укрепления и сохранения здоровья (40%) .

Разработан и обоснован комплекс организационно-методических мероприятий, направленных на совершенствование процесса физического воспитания студентов, формирование здорового образа жизни, который включает повышение объема двигательной активности студентов до 8-10 часов в неделю за счет обязательных форм, факультативных и самостоятельных занятий с учетом, пожеланий, способностей и индивидуальных особенностей организма студентов, осуществление мониторинга за деятельностью руководителей высших учебных по созданию соответствующих условий для ведения здорового образа жизни, обеспечение должных норм двигательной активности студентов и реализации приоритетного направления государственной политики по сохранению здоровья студенческой молодежи, создание физкультурно-спортивных клубов студенческой молодежи, введение в штат учебного заведения должности консультанта по вопросам здорового образа жизни и создание службы здорового образа жизни.

Ключевые слова: двигательная активность, образ жизни, студенческая молодежь.

Anikieiev D.M. Motor activity in the student youth way of life. – On the right of manuscript.

The dissertation work for competition of an academic degree «Candidate of Sciences in Physical Education and Sport» in Specialty 24.00.02 – Physical culture, physical education of different groups of population. National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, 2012.

The dissertation work is devoted to the scientific study of the complex organizational and technical measures to improve the process of physical education students, aimed at increasing physical activity, promoting a healthy lifestyle of young people. The work presents place and role of physical activity not only as an important factor in improving health and preventing disease, but also one that provides a healthy lifestyle through indirect effects on its components, which contributes to the rational organization of free time students, manifested in balanced food, denial of bad habits, etc., developed and proved complex organizational and technical measures for improvement of physical education students, taking into account the motivation of students and to create the appropriate conditions for a healthy way of life and due norms of physical activity of students, based on historical and theoretical analysis identified the major trends in domestic and foreign systems of education at different stages, which are significantly affected by changes in lifestyle, the structure of morbidity presented practical recommendations to improve the physical activity of students of different courses, different features which is optimal value of necessary, optional and self-employment physical activity and determine the focus of their influences.

Key words: physical activity, way of life, student youth.

Підписано до друку 22.08.2012 р. Формат 60х90/16. Папір офс.
Друк офс. Автор. арк. 0,9. Тираж 100 екз. Замовл. № 141.
Видавництво та друк - Інформаційно-видавничий центр Товариства "Знання" України.
03680, м. Київ, вул. Велика Васильківська (Червоноармійська), 57/3, к.314.
Тел. 287-41-45, 287-30-97.
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру видавців,
виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції
ДК №217 від 11.10.2000 р.