

1. Актуальні питання формування здорового способу життя та використання оздоровчих технологій: матеріали наук. – практ. конф., 26 – 27 трав.2011р., Херсон/ МОЗ України, ДУ «Укр. ін-т стратег. дослідж.» Херсонська обл. центр здоров'я та спорт. Медицини.- Херсон, 2011.- 158с.
2. Василюк Т.А. Тренінг «Здоров'я – цінність нашого життя» [Електронний ресурс]// Український освітній портал. – Режим доступу: <http://teacher.in.ua/vihovna-robota/pedagogu-vihovatelyu/tren-ng-zd> (дата звернення : 09.01. 2019).
3. Лапаєнко С.В. Формування ціннісних орієнтацій підлітків на здоровий спосіб життя: Дис. ..канд. пед.. наук. – К., 2000.- 203с.
4. Сущенко Л.П. Здоровий спосіб життя як об'єкт соціального пізнання: Автор. Дис.. канд..пед. наук. - Запоріжжя, 1997.- 20с.

Лисак Н.В., старший викладач,
Львівський національний університет імені Івана
Франка

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ЛЬВІВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМ. ІВАНА ФРАНКА

Основним фактором сучасного способу життя студентів є жорстка регламентація робочого часу за розкладом на фоні прискорення темпів життя, великих обсягів необхідної інформації, досить широка розповсюдженість серед молоді шкідливих звичок, побутова депресія, низький рівень фізичної підготовленості [3,4].

Студентський вік найсприятливіший щодо формування інтересів до рухової активності, тому складовою частиною цього процесу є отримання інформації про рівень фізичної підготовленості молодої людини. Комплексна оцінка фізичної підготовленості є важливим показником, який прогнозує рівень фізичного здоров'я сучасної молоді, вказує на шляхи підвищення відстаючих рухових якостей [5].

Дана проблема є актуальною і для студентів ЛНУ ім. Івана Франка, оскільки протягом навчання значно знижується рухова активність. Тому порівняльна характеристика фізичної підготовленості студентів різних факультетів дає змогу розробити практичні рекомендації щодо її покращення в майбутньому.

Дослідження проводилося на базі ЛНУ ім. Івана Франка. Об'єктом дослідження були студенти 1 курсів чотирьох факультетів: прикладної математики, іноземних мов, філософський та економічний.

Для дослідження швидкісно-силових якостей, гнучкості, витривалості, сили, швидкості, спритності використовувались різноманітні тести. В даному дослідженні було використано 6 державних тестів, які відповідають вимогам теорії тестів. Під час оцінювання за отримані абсолютні дані виконання тестів

нараховувались бали від 1 до 5. Слід зазначити, що не було таких показників, за які треба було ставити 1 бал.

Проведені дослідження фізичної підготовленості студентів 1 курсів різних факультетів дозволили встановити, що найкраще фізично підготовлені студенти, які навчаються на факультеті прикладної математики, середній бал яких становить 4,1. На другому місці студенти філософського факультету з середнім балом 3,85. Дещо нижчі показники рівня фізичної підготовленості у студентів економічного факультету – 3,8 бала. І, відносно, найнижчий рівень фізичної підготовленості показують студенти, які навчаються на факультеті іноземних мов – 3,7 бала.

З вище наведених даних можна зазначити те, що причиною низького рівня фізичної підготовленості студентів, які навчаються на вищенаведених факультетах є недостатність практичних занять навчальному процесі, а також самостійних занять у поза навчальний час.

Аналіз впровадження Державних тестів та нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів у вищих начальних закладах, дозволяє прийти до висновку, що ця система вигідно відрізняє її від усіх відомих аналогів, а також є важливим фактором, що сприяє покращенню фізичного виховання студентів.

Список використаних джерел

1. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні: Затверджено Президентом України від 22 червня 1994р. № 334/94.
2. Нагорна А.М. здоров'я молоді України: проблеми та перспективи. К.: Школяр, 1998. 368с.
3. Бубка С.Н. Розвиток рухових здібностей людини. Донецьк: Апекс, 2002. 303с.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. М., ФиС, 1997. 304с
5. Попов М.Д. Аспекти оптимального управління процесом фізичного виховання і спорту школярів та студентів України: Матеріали II Всеукр. студ. конф. Суми, 2002. С. 29-31.

Пеньковська Н.К., к.політ.н., викладач
суспільних дисциплін,

Пеньковська А.В., студентка,
Коледж нафтогазових технологій, інженерії та
інфраструктури сервісу Одеської національної
академії харчових технологій

ВІДНОШЕННЯ НЕПОВНОЛІТНІХ СТУДЕНТІВ ДО ЗДОРОВ'Я ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ВПЛИВ НА ЯКІСТЬ СТУДЕНТСЬКОГО ЖИТТЯ

***Анотація.** Метою дослідження є аналіз відношення неповнолітніх студентів до здоров'я збереження та виявлення факторів, що впливають на погіршення стану здоров'я студентів. Під час опитування студенти оцінювали стан власного здоров'я, спосіб життя, наявність шкідливих звичок та мали можливість запропонувати заходи що дозволять поліпшити стан здоров'я студентів. Виявлено основні фактори, які впливають на стан здоров'я студентів та якість навчання.*