**Товт Валерій Адальбертович**

кандидат педагогічних наук, доцент

завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м.Ужгород, Україна

[valeriy.tovt@gmail.com](mailto:valeriy.tovt@gmail.com)

**Сусла Вікторія Ярославівна**

старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м.Ужгород, Україна

suslavictorija@gmail.com

**РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ФАКТОР ПРОФІЛАКТИКИ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК У СТУДЕНТІВ**

**Анотація.** Актуальність досліджуваної проблеми визначається тим, що рухова активність є складовою здорового способу життя студентів. Студентська молодь, яка в умовах розбалансування системи вузівського фізичного виховання, швидко втрачає мотивацію до занять руховою активністю і все частіше захоплюється тютюнопалінням, вживанням алкоголю, іншими шкідливими звичками. Як результат, зростає кількість студентів з ослабленим здоров’ям, знижується успішність їх навчання. Метою статті є вивчення фактору впливу занять руховою активністю на показники кількості студентів з шкідливими звичками до тютюнопаління та вживання алкоголю. Методи дослідження: аналізу та узагальнення документів обліку фізкультурної і спортивної діяльності студентів (для визначення обсягу й характеру їх рухової активності); анонімне анкетування (для визначення показників кількості студентів з шкідливими звичками); порівняльного аналізу (для визначення фактору впливу занять руховою активністю на показники кількості студентів з шкідливими звичками). Визначено показники кількості осіб, які мають схильність до вживання алкоголю та звичку до тютюнопаління серед студентів чоловічої та жіночої статі. Виявлено тенденцію до зростання кількості осіб, які мають схильність до вживання алкоголю та звичку до тютюнопаління серед студентів чоловічої та жіночої статі на старших курсах. Доведено, що заняття руховою активністю є дієвим фактором профілактики шкідливих звичок до тютюнопаління та вживання алкоголю як серед студентів чоловічої, так і серед студентів жіночої статі.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.**

Визначено, що показники кількості студентів, які мають схильність до вживання алкоголю серед чоловіків складає 7,7% осіб, а серед жінок − 4,1% осіб; середній показник осіб, які мають звичку до тютюнопаління серед студентів чоловічої статі складає 16,1% осіб, а серед студентів жіночої статі - 5,9% осіб. Доведено, що заняття руховою активністю є дієвим фактором профілактики шкідливих звичок до тютюнопаління та вживання алкоголю як серед студентів чоловічої, так і серед студентів жіночої статі. Так особи, які не займалися руховою активністю, мали найвищий показник кількості студентів чоловіків зі схильністю до вживання алкоголю – 11,8% (р<0,05); серед студентів жіночої статі, цей показник був значно меншим – 1,8% (р>0,05); також особи, які не займалися руховою активністю, мали найвищий показник кількості студентів чоловіків зі звичкою до тютюнопаління – 16,3% (р<0,05); серед студентів жіночої статі, цей показник був меншим – 6% (р<0,05). Виявлено, що кількість студентів з звичкою до тютюнопаління та вживання алкоголю на старших курсах була майже в 2 рази більшою.

В подальших дослідженнях доцільно вивчити засоби профілактики шкідливих звичок до тютюнопаління та вживання алкоголю як комплексну проблему з визначенням величини вкладу кожного фактору у загальний результат.