

За тренувальний рік під впливом фізичних навантажень у велосипедисток 14 та 15 років нами отримані покращення показників у частоті серцевих скорочень до 70,7 уд./хв<sup>-1</sup>, анаеробної метаболічної ємності до 60,1 ум. од., аеробної ємності до 175,9 ум. од., максимального споживання кисню до 4,4 л, життєвій ємності легенів до 1996,2 мл.

Таким чином, показники функціональних систем організму велосипедисток 14 та 15 років змінювалися під впливом фізичних навантажень в більшій мірі на етапі змагань, котрі визначали робоспроможність спортсменок перед головним стартом сезону.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Протягом нашого дослідження визначена статистична відмінність у показниках частоти серцевих скорочень у велосипедисток 14 та 15 років між даними жовтня та червня ( $t=2,61$ ;  $p=0,05$ ), лютого та червня ( $t=3,82$ ;  $p=0,01$ ), лютого та жовтня ( $t=2,32$ ;  $p=0,05$ ); анаеробної метаболічної ємності між даними жовтня та червня ( $t=3,91$ ;  $p=0,01$ ), лютого та червня ( $t=8,29$ ;  $p=0,001$ ), лютого та жовтня ( $t=2,56$ ;  $p=0,05$ ), червня та жовтня ( $t=6,16$ ;  $p=0,001$ ); аеробної метаболічної ємності між даними жовтня та лютого ( $t=4,15$ ;  $p=0,01$ ); PWC<sub>170</sub> між даними жовтня та червня ( $t=2,77$ ;  $p=0,05$ ), лютого та червня ( $t=3,02$ ;  $p=0,05$ ).

#### Література

1. Алабин В.Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов. Харьков, Основа, 1993. 242 с.
2. Ашанин В.С. Применение электронных таблиц для статистической обработки данных. Учебное пособие. [Под ред. проф. В.С. Ашанина]. Харьков, ХаГИФК, 1997. 66 с.
3. Детская гинекология. Справочник / [под ред. Л.Б. Маркин, Э.Б. Яковлева. К.: Знання, 2004. 476 с.
4. Polishchuk D.A. Podgotovka velosipedistov. / Polishchuk D.A. – K.: Zdorov'ya, 1986. -197s.
5. Prudnikova M.S. Issledovanie fizicheskogo razvitiya yunikh velosipedistok 12-15 let v period stanovleniya reproduktivnoy funktsii / M.S. Prudnikova // Pedagogika, psikhologiya ta mediko – biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu. – 2008. – №3 – S. 117 – 120.
6. Prudnikova M.S. Postroenie trenirovochnogo protsesa yunikh velosipedistok 12-15 let s uchetom stanovleniya spetsificheskogo biologicheskogo tsikla: dis. ... kand.n.f.v.s: 24.00.01 / Prudnikova Marina Sergeevna. – Khar'kov, 2011. – 282 s.
7. Prudnikova M.S. Vpliv trenuval'nogo protsesu na morfofunktsional'ni pokazniki yunikh velosipedistiv 13-14 rokiv (na materialii velosipednogo motokrosu) / M.S. Prudnikova // Slobozhans'kiy naukovno-sportivniy visnik. – Kh.: 2012. – №4. – S. 91–96.
8. <http://velosport.org.ua/mtv/>.

*Ріпак М., Ріпак І.*

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського*

#### ХАРАКТЕРИСТИКА ДОБОВОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДОРΟΣЛИХ ЖІНОК

*У статті представлено дослідження добової рухової активності дорослих жінок за Фремінгемською методикою. Установлено, що переважна більшість жінок проводить свій вільний час пасивно, спеціально організована рухова активність є властивою для 22,4% жінок першого зрілого віку, 19,5% жінок другого зрілого віку і 15,1% жінок пенсійного віку. На заняття фізичними вправами жінки витрачають від 15 хвилин до 1 години, на перегляд телепрограм жінки сільської місцевості витрачають від 1 до 3 годин на день, своїм захопленням (вишивають, в'яжуть) відводять 1-2 години на день. На спілкування з подругами, перегляд телепрограм міські жінки витрачають на день від 2 до 4 годин. Дорослі жінки надають перевагу побутовій руховій активності, яка займає більшу частину доби. Натомість спеціально організованій руховій активності приділяється недостатньо уваги.*

**Ключові слова:** добова рухова активність, дорослі жінки, Фремінгемська методика.

**Марьяна Рипак, Игорь Рипак. Характеристика суточной двигательной активности взрослых женщин.** В статье представлено исследование суточной двигательной активности взрослых женщин с помощью Фремингемской методики. Установлено, что большинство женщин проводит свое свободное время пассивно, специально организованная двигательная активность свойственна 22,4% женщин первого зрелого возраста, 19,5% женщин второго зрелого возраста и 15,1% женщин пенсионного возраста. На занятия физическими упражнениями женщины тратят от 15 минут до 1 часа в сутки, на просмотр телепрограм женщины сельской местности тратят от 1 до 3 часов в сутки, своим увлечениям (вышивают, вяжут) уделяют 1-2 часа в сутки. На общение с подругами, просмотр телепрограм городские женщины тратят в сутки от 2 до 4 часов. У взрослых женщин преобладает бытовая двигательная активность, которая занимает большую часть суток. В то же время организованной двигательной активности уделяется недостаточно внимания.

**Ключевые слова:** суточная двигательная активность, взрослые женщины, Фремингемская методика.

**Mariana Ripak, Igor Ripak. Characteristics of daily motor activity of adult women.** The article presents the research of the daily motor activity of adult women using the Framingham method. It has been established that the vast majority of women spend their free time passively, specially organized motor activity is characteristic of 22,4% of women of the first mature age, 19,5% of women of the second mature age and 15,1% of women of retirement age, namely with age decreases women engaged in physical exercise. For exercise women spend from 15 minutes to 1 hour.

Women, who live in rural areas, in their free time mostly, prefer passive occupations: watching television programs (22,2%), embroidering, and knitting (20,0%). To watch television programs, women, who live in rural areas, spend from 1 to 3 hours a day, to their enthusiasm (embroider, knit) spend 1-2 hours a day.

Admiration of urban women in their free time is different from those that are favored by women living in rural areas. The first ranking places occupy the following: occupation of personal affairs (29,8%), communication with girlfriends (28,2%), watching television programs (27,8%). For watching television program, chatting with friends urban women spend from 2 to 4 hours a day.

Urban women spend  $470,1 \pm 6,2$  minutes per day on motor activity, assigned to the baseline level, women in rural areas  $408,2 \pm 5,8$  minutes, namely sleep and resting women in rural areas spend less time compared to urban women.

Among women in rural and urban areas, the most different indicators of motor activity, enrolled in the middle level (domestic work, walks, work on the farm, massive sport activities of low and medium intensity) and make  $118,3 \pm 5,6$  and  $214,5 \pm 8,8$  minutes for women living in cities and villages, respectively. This can be explained by the fact that women living in the village have many responsibilities related to housekeeping, work on land, and so on.

According to the results of the research, adult women prefer home-based motor activity, which takes most of the day. Instead, specially organized motor activity is underestimated, resulting in the appearance of various diseases of modern women.

**Key words:** daily motor activity, adult women, Framingham method.

**Постановка проблеми.** У Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» вказується, що достатній рівень оздоровчої рухової активності (не менше 4-5 занять на тиждень тривалістю одного заняття не менше 30 хвилин) мають лише 3% населення віком від 16 до 74 років, середній рівень (2-3 заняття на тиждень) – 6% населення, низький рівень (1-2 заняття на тиждень) – 33% населення. Для більшої частини дорослого населення характерною є гіпокінезія [4].

Спеціально організована рухова активність найбільш властива чоловікам у віці до 30 років, а жінкам – до 15 років. При цьому, навіть у ці вікові періоди індекс рухової активності дуже низький, особливо у жінок [5].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У сучасних умовах життя рухова активність людини різко знижується. Недостатня рухова активність негативно впливає на перебіг складних біохімічних і фізіологічних процесів в організмі людини. При цьому різко знижується функція центральної нервової системи, швидше настає втома. Певні зрушення відбуваються у серцево-судинній системі. Знижується діяльність гормонів. Так, значно зменшується вміст адреналіну в крові – гормону, який відіграє важливу роль у регуляції роботи серця. У серцевому м'язі відзначають також зменшення норадреналіну, що різко знижує його працездатність. При гіподинамії спостерігається погіршення загального обміну речовин. З віком цей процес посилюється ще більше. Людина, яка мало рухається, не може пробігти сто метрів чи піднятися сходами на 4-5 поверх без задишки і прискореного серцебиття. У таких людей під час невеликого фізичного навантаження відмічається головокружіння у результаті порушення мозкового кровообігу, знижується кров'яний тиск. В осіб, які мають шкідливі звички, цей стан виражений ще більше [3, 5, 6, 13, 16 та ін.].

У більшості людей через недостатню рухову активність прискорено розвиваються симптоми старості. Надмірне ожиріння, задишка навіть при невеликих фізичних навантаженнях, скуті рухи – такі зовнішні ознаки передчасного старіння. Внутрішні ознаки є більш небезпечними: атеросклероз, послаблення працездатності всіх органів, звуження діапазону реакцій організму [2, 3, 6, 10, 15 та ін.].

На сьогодні доведено велике значення регулярної рухової активності для здоров'я жінки. Багатьма вітчизняними і зарубіжними дослідженнями доведені факти підвищення фізичного розвитку, функціональних резервів та опірності організму, поліпшення адаптації до дії різних несприятливих чинників середовища, народження здорових дітей у фізично більш тренуваних жінок [2, 3, 9, 11]. Вченими доказано, що жінки, які займаються фізичною культурою і спортом, рідше хворіють, а якщо і хворіють, то, як правило, швидше одужують, тобто відновлюють свою працездатність у коротші терміни у порівнянні з тими, що не займаються фізичними вправами [8, 11, 12, 14]. Регулярне виконання фізичних вправ уповільнює розвиток деяких онкологічних захворювань, зокрема, раку молочної залози [5].

Як зазначають науковці [1], необхідною умовою покращення рівня здоров'я жінок є високий рівень рухової активності. Рухова активність є важливим інструментом для запобігання фізичним та психічним розладам, зокрема депресії і підвищеної тривожності [9].

З огляду на те, що здоров'я населення нашої країни стає щораз гіршим, а кількість залучених до систематичної рухової активності є недостатньою, актуальним є вивчення питання рівня добової рухової активності жінок різного віку.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження виконано відповідно до теми НДР кафедри теорії і методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури на 2017-2020 рр. «Теоретико-методичні аспекти оптимізації рухової активності різних груп населення» (протокол № 4 від 17.11.2016).

**Мета дослідження** охарактеризувати добову рухову активність дорослих жінок.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури, соціологічні методи, Фремінгемська методика визначення добової рухової активності, методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилося шляхом анкетування жінок, для визначення стану добової рухової активності дорослих жінок використовувалася Фремінгемська методика. Жінкам було запропоновано заповнити картку реєстрації рухової активності, у ній вони мали вказати всю діяльність, яку здійснювали впродовж доби. Фремінгемська методика дозволяє визначити добову рухову активність на основі хронометражу добової діяльності різного характеру. Добова рухова активність була розподілена на п'ять рівнів: базовий, сидячий, малий, середній, високий. До базового рівня належать такі види діяльності: сон, відпочинок лежачи; до сидячого – їзда у транспорті, читання, перегляд телепередач, комп'ютерні ігри, приймання їжі; до малого – особиста гігієна, пересування пішки, професійна діяльність, зарахована до другої групи праці; до середнього – хатня робота, прогулянки, заняття масовим спортом низької і середньої інтенсивності, професійна діяльність, що належить до третьої групи праці; до високого – заняття спортом, танці, інтенсивні ігри, біг, катання на лижах тощо [7].

У нашому дослідженні брало участь 1864 дорослі жінки, з них 706 жінок першого зрілого віку, 509 жінок другого зрілого віку і 649 жінок пенсійного віку. Серед опитаних жінок 1119 проживають у містах і 745 – у сільській місцевості.

**Результати дослідження.** Наше дослідження показало, що спеціально організована рухова активність є властивою для 22,4% жінок першого зрілого віку, 19,5% жінок другого зрілого віку і 15,1% жінок пенсійного віку, тобто з віком зменшується кількість жінок, які займаються фізичними вправами (табл. 1). Варто зазначити, що на заняття фізичними вправами жінки витрачають від 15 хвилин до 1 години.

Таблиця 1

Варіанти відповіді	Активність дорослих жінок у заняттях фізичними вправами		
	Кількість жінок, % (n = 1864)		
	I зрілий вік (n=706)	II зрілий вік (n=509)	пенсійний вік (n=649)
Займаюся фізичними вправами систематично	22,4	19,5	15,1
Вважаю їх необхідними, але не маю часу і умов для занять	63,7	65,6	68,0
Не бачу необхідності у заняттях фізичними вправами	13,9	14,9	16,9

Поряд з цим, значна кількість жінок розуміє позитивний вплив занять фізичною культурою на організм, проте не займається, посилаючись на відсутність вільного часу чи умов для занять. Не бачать необхідності у заняттях фізичною культурою 13,9% жінок першого зрілого віку, 14,9% жінок другого зрілого віку і 16,9% жінок пенсійного віку.

Необхідно зазначити, що більш активними є жінки, які проживають у містах. Вони відвідують фітнес-центри, клуби та більш активно самостійно займаються фізичними вправами в домашніх умовах. Спеціально організована рухова активність, тобто заняття фізичними вправами у структурі вільного часу дорослих жінок, які проживають у сільській місцевості посідають лише 9 рейтингове місце серед усіх захоплень, а у міських жінок – 5 рейтингове місце (табл. 2).

Таблиця 2

#### Види занять, яким надають перевагу дорослі жінки у вільний час

Варіанти відповіді	Кількість жінок, які проживають у сільській		Кількість жінок, які проживають у місті	
	%	Ранг	%	ранг
Займаюся фізичними вправами	9,5	9	25,8	5
Читаю літературу	12,9	7	19,7	6
Переглядаю телевізійні програми	22,2	1	27,8	3
Займаюся домашнім господарством	17,7	4	27,1	4
Ходжу в гості, відвідую сусідів	18,5	3	14,6	8
Спілкуюся з подругами	13,7	6	28,2	2
Займаюся особистими справами	15,4	5	29,8	1
Пасивно відпочиваю	11,1	8	7,1	11
Граю в комп'ютерні ігри	8,7	10	15,8	7
Шию, вишиваю, в'яжу	20,0	2	10,0	10
Відвідую музеї, кінотеатри	7,0	11	13,9	9
Інші (активний відпочинок, прогулянки тощо)	1,2	12	1,6	12

Як свідчить таблична інформація, жінки, що проживають у сільській місцевості, у вільний час здебільшого надають перевагу пасивним видам занять: переглядають телевізійні програми (22,2%), вишивають, в'яжуть (20,0%). На перегляд телепрограм жінки сільської місцевості витрачають від 1 до 3 годин на день, своїм захопленням (вишивають, в'яжуть) відводять 1-2 години на день. Найменше приваблюють жінок сільської місцевості такі захоплення, як відвідування музеїв, кінотеатрів (7,0%), комп'ютерні ігри (8,7%) та заняття фізичними вправами (9,5%). На комп'ютерні ігри жінки, які проживають у сільській місцевості, витрачають від 20 до 50 хвилин на день і це переважно жінки першого зрілого віку.

Результати анкетування дозволяють стверджувати, що захоплення міських жінок у вільний час відрізняються від тих, яким надають перевагу жінки, що проживають у сільській місцевості. Перші рейтингові місця займають такі: заняття особистими справами (29,8%), спілкування з подругами (28,2%), перегляд телевізійних програм (27,8%). На спілкування з подругами, перегляд телепрограм міські жінки витрачають на день від 2 до 4 годин.

Варто зазначити, що структура вільного часу, тобто сукупність видів діяльності, які характеризують проведення вільного часу, у жінок різного віку також відрізняється. Жінки зрілого віку більш активні та надають перевагу активному проведенню вільного часу, натомість жінки пенсійного віку надають перевагу пасивному відпочинку у вільний час, або відпочинку, який не передбачає значної рухової активності.

У проведеному дослідженні було з'ясовано, які форми рухової активності є більш властивими для жінок (табл. 3).

Так, 10,0% міських жінок і 71,1% жінок, які проживають у сільській місцевості пересуваються у справах пішки, постійно займаються побутовою фізичною працею 69,6% міських жінок і 89,3% жінок сільської місцевості. Разом з тим, виконують ранкову гігієнічну гімнастику лише 1,6% міських жінок і жодна жінка сільської місцевості, самостійно займаються фізичними

вправами 11,9% жінок, які проживають у містах і 9,5% жінок, які проживають у селах, заняття у фізкультурно-оздоровчих групах відвідують 13,9% міських жінок і 1,2% жінок, які проживають у сільській місцевості.

Аналіз табличної інформації дає підстави стверджувати, що дорослі жінки є недостатньо активними і для них властива здебільшого звична рухова активність.

Таблиця 3

**Форми рухової активності, які постійно властиві для дорослих жінок**

Звична рухова активність	Жінки, які проживають у місті (n=1119)	Жінки, які проживають у сільській місцевості (n=745)	Спеціально-організована рухова активність	Жінки, які проживають у місті (n=1119)	Жінки, які проживають у сільській місцевості (n=745)
Пересування у справах пішки	10,0%	71,1%	Ранкова гігієнічна гімнастика	1,6%	0%
Підйом по сходах без ліфту	13,9%	0%	Самостійні заняття фізичними вправами	11,9%	9,5%
Побутова фізична робота	69,6%	89,3%	Заняття у фізкультурно-оздоровчих групах	13,9%	1,2%
Робота на городі, на дачній ділянці	21,6%	91,1%	Активний відпочинок у вихідні дні	15,8%	7,1%

На рухову активність, віднесено до базового рівня, міські жінки витрачають  $470,1 \pm 6,2$  хвилин на добу, жінки сільської місцевості  $408,2 \pm 5,8$  хвилин, тобто на сон і відпочинок лежачи жінки сільської місцевості відводять менше часу, порівняно з міськими жінками (рис. 1).

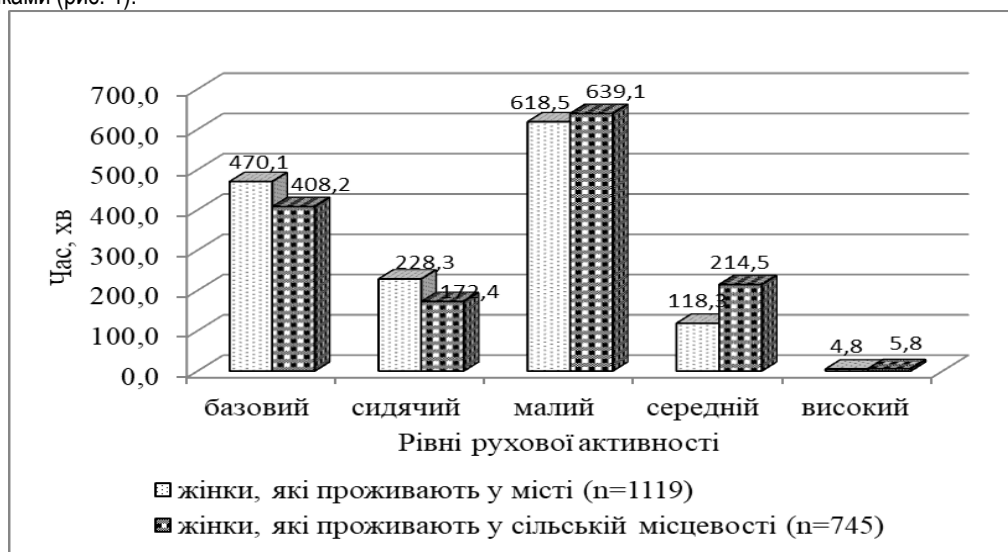


Рис. 1. Добова рухова активність дорослих жінок

Найбільше у жінок сільської і міської місцевості відрізняються показники рухової активності, зараховані до середнього рівня (хатня робота, прогулянки, робота по господарству, заняття масовим спортом низької і середньої інтенсивності) і становлять  $118,3 \pm 5,6$  і  $214,5 \pm 8,8$  хвилин у жінок, які проживають у містах і селах відповідно. Це можна пояснити тим, що жінки, що проживають у селі мають багато обов'язків, пов'язаних з веденням домашнього господарства, роботою на земельних ділянках тощо.

Як свідчать результати дослідження, дорослі жінки надають перевагу побутовій руховій активності, яка займає більшу частину доби. Натомість спеціально організованої рухової активності приділяється недостатньо уваги, наслідком чого є поява різноманітних захворювань сучасних жінок.

**Висновки.** Спеціально організована рухова активність є властивою для 22,4% жінок першого зрілого віку, 19,5% жінок другого зрілого віку і 15,1% жінок пенсійного віку.

На заняття фізичними вправами жінки витрачають від 15 хвилин до 1 години, на перегляд телепрограм жінки сільської місцевості витрачають від 1 до 3 годин на день, своїм захопленням (вишивають, в'яжуть) відводять 1-2 години на день. На комп'ютерні ігри жінки, які проживають у сільській місцевості, витрачають від 20 до 50 хвилин на день і це переважно жінки першого зрілого віку. На спілкування з подругами, перегляд телепрограм міські жінки витрачають на день від 2 до 4 годин.



Дорослі жінки надають перевагу побутовій руховій активності, яка займає більшу частину доби. Натомість спеціально організованої рухової активності приділяється недостатньо уваги.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальші дослідження будуть спрямовані на залучення дорослих жінок до спеціально організованої рухової активності, що сприятиме покращенню їхнього здоров'я.

#### Література

1. Врублевский Е. П. Дифференцированная технология оздоровительных занятий с женщинами зрелого возраста / Е. П. Врублевский // Научно-педагогические проблемы физической культуры (физична культура і спорт): наук. часопис національного пед. у-ту ім. М. П. Драгоманова. – К., 2017. – Серія 15, вип. 5К (86) 17. – С. 73–79.
2. Данилевич М. Оцінка рівня фізичного здоров'я жінок, які займаються фізкультурно-оздоровчою діяльністю / М. Данилевич, Ісаєва Ю. // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Мат. VII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Л.: ЛДУФК, 2010. – С. 220–223.
3. Ковальчук Н. Фізична активність жінок як засіб профілактики інволюційних процесів / Н. Ковальчук // Фізична культура, спорт і здоров'я нації: зб. наук. пр. IV Міжнар. наук.-практ. конф. – Київ-Вінниця, 2001. – С. 20–22.
4. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» / Схвалено указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016.
5. Прокопенко Н. О. Вікові особливості оздоровчої фізичної культури / Н. О. Прокопенко // Научно-педагогические проблемы физической культуры (физична культура і спорт): наук. часопис національного пед. у-ту ім. М. П. Драгоманова. – К., 2017. – Серія 15, вип. 5 К (86) 17. – С. 264–269.
6. Ріпак М. Стан та проблеми залучення дорослих жінок до різних форм рухової активності / М. Ріпак // Научно-педагогические проблемы физической культуры (физична культура і спорт): наук. часопис національного пед. у-ту ім. М. П. Драгоманова. – К., 2017. – Серія 15, вип. 5 К (86) 17. – С. 280–282.
7. Семенова Н. Характеристика рівня добової рухової активності студенток I-II курсів медичного коледжу / Н. Семенова, А. Магльований // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2012. – Вип. 16, т. 4. – С. 136–142.
8. Сермеев Б.В. Женщинам о физической культуре / Б. В. Сермеев. – К.: Здоров'я, 1991. – 192 с.
9. Appelqvist-Schmidlechner K. Relationships between leisure time physical activity, physical fitness and mental health among young adult males / K. Appelqvist-Schmidlechner // European Psychiatry. – 2017. – № 41. – P. 179.
10. Benedetti T. Physical activity and mental health status among elderly people / T. Benedetti, L. Borges, E. Petroski // Revista Saude Publica, 2008. – № 42. – P. 302–307.
11. Bouchard C. Physical activity, fitness, and health / C. Bouchard, R. J. Shephard, T. Stephens. – Champaign, IL: Human Kinetics, 1994. – P. 25–41.
12. Developing Effective Physical Activity Programs / By L. Ransdell, M. Dinger, J. Huberty, K. Miller. – Human kinetics, 2009. – 216 p.
13. Di Pietro L. Physical activity in aging: changes in patterns and their relationship to health and function / L. Di Pietro // The Journals of Gerontology. – Series A: Biological Sciences and Medical Sciences, 2001. – № 2. – P. 13–22.
14. Fitness After 50. / W. Ettinger, B. Wright, S. N. Blair. – Human kinetics, 2006. – 256 p.
15. Rejeski W. J. Physical activity and quality of life in older adults / W. J. Rejeski, S. L. Mihalko // The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences, 2001. – № 56. – P. 23–35.
16. Wojciechowska P. Physical activity and human health / Paulina Wojciechowska // Studia Medyczne. – 2015. – 30 (4). – P. 254–260.

**Рожков В. Ю., Коломєйцева О. М., Жуков В. О.**  
Київський національний університет культури і мистецтв

### РУХОВІ ЗАВДАННЯ ЯК СПЕЦИФІЧНА МЕТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

У статті розглянуті основні шляхи вирішення проблем малорухливого способу життя. Однією з основних ознак здорового способу життя є висока фізична активність – рух. Величезні можливості, закладені в організмі людини, можуть бути реалізовані для здоров'я і активного довголіття тільки за умови постійної дружби з фізичними навантаженнями. Нажаль, більшість людей у нашій державі ведуть малорухомий спосіб життя. Саме з них формується багатомільйонна армія людей, які не можуть вважатися здоровими, але поки що не потребують і екстреної медичної допомоги. Водночас поступове зниження фізичної активності у суспільстві призводить до розповсюдження серцево-судинних та ендокринних захворювань, хронічних розладів опорно-рухового апарату. Відсутність звички до здорового способу життя провокує розвиток алкогольної та тютюнової залежності, ожиріння та психологічних проблем.

В нашій країні збитки від малорухомого способу життя обчислюються мільярдами гривень, і ця цифра щороку зростає. На лікування хвороб, пов'язаних з гіподинамією, витрачаються величезні кошти. Проте існує потужний природний спосіб протистояти хворобам, і це – активний рух.

Цілеспрямований вплив на людину, певні якості, що розвивають у неї і які затребувані суспільством і самою людиною, називають вихованням [9]. Фізичне виховання може набувати різних форм залежно від індивідуальних потреб і можливостей вихованців, але воно завжди має бути присутнім у загальній програмі роботи зі студентами.

**Ключові слова:** фізичне виховання, рухові завдання, студенти, здібності.

**Рожков В.Ю., Коломєйцева О.М., Жуков В.А.** «Двигательные задачи как специфическая цель физического воспитания студентов». В статье рассмотрены основные пути решения проблем малоподвижного образа жизни.