

## СТРУКТУРА ТА ОСОБЛИВОСТІ ДОБОВОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

**Марта Ярошик, Марія Ярошик**

*Львівський державний університет фізичної культури*

**Постановка проблеми.** Рухова активність – один з головних чинників, які визначають рівень фізичного здоров'я молоді людини. Достатній рівень рухової активності студентів є основою належного розвитку та формування організму. Однак, на сьогодні дефіцит рухової активності складає від 50 до 70% необхідного для повноцінного фізичного розвитку студентів, оскільки у свідомості більшості з них рухова активність не є чинником здорового способу життя. Відтак, вивчення структури та особливостей добової рухової активності студентської молоді є своєчасною та актуальною темою.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій** виявив, що вивченню особливостей рухової активності студентської молоді присвятили свою діяльність чимало науковців. Зокрема, Н. Земська визначила рівні рухової активності студентської молоді та оцінила структуру добової рухової активності студентів для удосконалення системи фізичного виховання студентів [2]. Рухову активність у способі життя студентської молоді дослідив Анікеєв Д.М. [1]. Автор зазначив, що у студентів обсяг рухової активності необхідний для оптимального функціонування організму значно нижчий від встановлених норм. Таку ситуацію він пов'язав з недостатньою мотивацією до занять фізичними вправами.

Питання розробки оптимальної моделі норми рухової активності для студентів розглянув у своїх дослідженнях А. Литвин [3]. Він запропонував і обрахував кількість тижневих локомоцій для молоді. На думку науковця, норма рухової активності студентської молоді повинна включати побутову рухову активність щоденно 60–90 хв, оздоровчу рухову активність три рази на тиждень по 30 хв та рекреаційно-оздоровчий спорт 6–10 годин на тиждень.

**Мета дослідження** – дослідити структуру добової рухової активності студентів та визначити рівень рухової активності студентської молоді.

Для вирішення поставленої мети використовувалися **методи** теоретичного аналізу і узагальнення інформаційних джерел, педагогічне спостереження та математична обробка даних.

**Результати досліджень.** Для визначення структури та рівня добової рухової активності студентів студентської молоді ми скористалися Фремінгемською методикою.

У результаті проведеного опитування ми визначили, що у будні рухова активність студенток в основному відповідає сидячому (33%), базовому (30%) та малому (29%) рівням.

До базового рівня належать сон та відпочинок лежачи. Пересування в транспорті, читання, малювання, перегляд телепередач, настільні та комп'ютерні ігри, споживання їжі – види діяльності, які належать до сидячого рівня рухової активності. Малий рівень добової рухової активності представлений такими видами діяльності як: особиста гігієна, стояння з невеликою рухливістю, пересування пішки, заняття у ВНЗ, окрім фізичної культури. До середнього рівня рухової активності належать домашня робота по господарству, прогулянки, ранкова гімнастика, а до високого – спеціально організовані заняття фізичними вправами й спортом, інтенсивні рухливі та спортивні ігри.

У середньому 473 хв на добу студенти готуються до занять в університеті (161 хв), проводять час за комп'ютером (116 хв), переміщуються у транспорті (67 хв), приймають їжу (52 хв), здійснюють перегляд телепередач (33 хв), читають, вишивають та грають у настільні ігри (44 хв). При цьому вони затрачають на дану діяльність 615 ккал. Ці види рухової активності відносяться до сидячого рівня.

На базовий рівень рухової активності студентів ВНЗ у середньому припадало 435 хв. Так, на сон та відпочинок лежачи студенти затрачають у середньому 7,2 години на добу та сплячуть 391 ккал.

Чималу кількість добового часу (422 хв) студенти присвячують тим видам діяльності, які віднесені до малого рівня рухової активності. Певною мірою така ситуація обумовлена особливостями їхнього статусу – студента (табл. 1). Навчання в університеті в середньому займає у них 301 хв. На спілкування з друзями молодь відводить 74 хв на добу. На особисту гігієну студенти затрачають 43 хв. Прикрими є дані, що одиниці студентів виконують ранкову гімнастику. Тому, у середньому на цей вид діяльності на добу припадає лише 4 хв, що викликає занепокоєння. Кількість ккал, які студенти затрачають на ці види робіт складає 1097.

Варто зазначити, що лише 101 хв на добу у студентів середній рівень рухової активності. Вони вкрай мало ходять пішки (30 хв), практично не бувають на свіжому повітрі (29 хв) та допомагають по господарству доволі неохоче (43 хв). При цьому їхні енерговитрати становлять 404 ккал.

Найкритичнішою, на нашу думку, є ситуація з невідвідуванням студентами секцій з певних видів спорту. На організовану діяльність високого рівня рухової активності студентів припадає на добу в середньому лише 9 хв. Звісно, наявність занять з фізичного виховання допомагає певною мірою компенсувати нестачу рухової активності, однак їх кількість є недостатньою. Звісно, що рівень рухової активності знижує й погана відвідуваність студентами обов'язкових занять з фізичного виховання.

До основних причин нехтування руховою активністю студентами ВНЗ українські фахівці відносять наступні. Серед більшої частини молоді не сформовано потребу піклуватися про власне здоров'я, недостатньо сформована мотивація до занять фізичними вправами. Студентська молодь покладається на діяльність лікувальних закладів і нехтує ефективними засобами оздоровлення – фізичними вправами.

Структура добової рухової активності студентів у будні дні свідчить про переважання серед інших сидячого виду активності. Так, у середньому на навчання студенти витрачають 6,5 год, трохи більше 1 год – на переїзд транспортом та вживання їжі, підготовка до занять займає 2 год, відпочинок лежачи – близько 1 год на добу. Такі результати свідчать у більшості випадків про нераціональну організацію вільного часу студентської молоді.

Проаналізувавши структуру рухової активності студенток у вихідні дні ми визначили деякі особливості організації дня студентської молоді. Так, у вихідні дні збільшується відсоток студентів, рівень рухової активності яких відповідає базовому (36%), сидячому (39%) та середньому (14%).

*Таблиця 1*

**Рухова активність студентів (n=48)**

Рівень рухової активності	Будні дні		Вихідні дні	
	Тривалість, хв	Ккал	Тривалість, хв	Ккал
Базовий	435	391	516	465
Сидячий	473	615	555	721
Малий	422	1097	162	421
Середній	101	404	203	812
Високий	9	54	4	24

Отримані дані свідчать про те, що студентська молодь на вихідних більше часу спить та відпочиває лежачи (516 хв). Натомість час, впродовж якого студенти у будні навчаються у ВНЗ, на вихідні замінюють виконанням домашніх завдань (142 хв), діяльністю за комп'ютером (в основному спілкування в соціальних мережах), прогулянками (122 хв), спілкуванням з друзями в приміщенні (110хв), допомогою по господарству (68 хв). Також, ми зауважили, що студенти практично не переміщуються у транспорті на вихідні. Значна частина опитаних нами респондентів 27% не виконують домашні завдання. Лише 4% опитаних у вихідні займаються у спортивних секціях (тривалість занять 30–80 хв). Позитивним є те, що збільшується тривалість прогулянок на свіжому повітрі (табл. 1). Відтак, енерговитрати студентської молоді на вихідні дні становлять 2443 ккал. За добу буднього дня студенти витрачають більше енергії – у середньому 2561 ккал.

Використання Фремінгемської методики дозволило нам визначити індекс фізкультурної активності студентів, показники якого як у будній, так і у вихідний день склав 31. Згідно застосованої нами методики оптимальним вважається індекс фізкультурної активності із показником 42, що передбачає восьмигодинну тривалість базового рівня, восьмигодинну тривалість сидячого, двогодинну тривалість рівня малої фізичної активності та тригодинну тривалість рівня високої активності. У наших дослідженнях такого показника не було зареєстровано в жодного студента, що свідчить про недостатній рівень їх рухової активності.

Проведене дослідження дозволяє зробити **висновок**, що обсяг рухової активності студентів низький і знаходиться поза межами встановлених норм. Так, 69% від загального обсягу добової рухової активності студентства становила звична рухова активність, тобто всі види рухів, спрямовані на задоволення природних потреб, а також навчальна (27%) та виробнича діяльність. У структурі вільного часу студентів переважали пасивні види відпочинку, займаючи 42% добових витрат часу. Спеціально організована м'язова діяльність становила лише 2% загального обсягу рухової активності.

#### *Література:*

1. Анікеєв Д.М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : авто-реф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання та

- спорту: [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Д. М. Анікеєв. – Київ, 2012. – 19 с.
2. Земська Н. Характеристика рухової активності студентської молоді / Н. Земська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки ; [редкол. : А. В. Цьось та ін.]. – Луцьк, 2012. – № 3 (19). – С. 211–215.
  3. Литвин А. Т. Исторические предпосылки и теоретико-методологические основы современной системы физического воспитания : автореф. дис. ... на соискание ученой степени канд. наук по физ. воспитанию и спорту: [спец.] 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / А. Т. Литвин. – Киев, 2008. – 22 с.

## ПИТАННЯ СТВОРЕННЯ ЦЕНТРІВ СТУДЕНТСЬКОГО СПОРТУ НА БАЗІ ВИЩІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ УКРАЇНИ

**Олександр Попрощаєв**

*Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого, м. Харків*

**Постановка проблеми.** В затвердженій Кабінетом Міністрів України «Концепції Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури та спорту в Україні на період до 2020 року» важливими проблемами, які потрібно вирішувати визначені: демографічна криза, яка зумовлюється зменшенням кількості населення України з 51,4 мільйона у 1994 році до 45,2 мільйона у 2014 році; погіршення стану здоров'я населення що порівняно з 2007 роком кількість осіб, які віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи збільшилося на 40%; невідповідність вимогам сучасності та значне відставання від світових стандартів ресурсного забезпечення сфери фізичної культури і спорту, тощо. На наш погляд це є наслідком забруднення навколишнього середовища, гіподинамії та інших факторів найважливішим із котрих є зниження мотиваційної складової до регулярних занять фізичною культурою. Інтерес до занять з фізичного виховання значно знизився у зв'язку з порушенням системності навчального процесу, недосконалого змісту програмних вимог відповідно до проблем повсякденного динамічного життя.