

9. Мельник В.В. Педагогічні умови використання тестів для оцінювання знань учнів з фізичної культури //Зб. наукових праць XXI Міжнародної наукової конференції «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі». – Переяслав-Хмельницький, 2017. – Вип. 1(21), Ч.2. – С.117-122

## ОСОБЛИВОСТІ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

**Осіпова Оксана**

*Центральноукраїнський державний педагогічний університет  
імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький*

**Резюме.** В статті представлено результати дослідження показників фізичної активності студентської молоді. Рухова (фізична) активність – це природжена біологічна потреба живого організму на всіх етапах онтогенезу. За результатами дослідження встановлено, що надмірна вага та відсутність фізичної активності мають негативний вплив на показник загального рівня здоров'я.

**Summary.** The article presents the results study of indicators of physical activity of students. The motor (physical) Activity - is innate biological need of a living organism in all stages of ontogeny. The study found that obesity and lack of physical activity had a negative impact on the rate of the overall level of health.

**Актуальність проблеми.** Наразі актуальною є проблема низької фізичної активності молоді та ступінь її негативного впливу на стан здоров'я та якість життя особистості. Через гіподинамію розвиваються різноманітні захворювання опорно-рухової, дихальної, серцево-судинної систем організму, зокрема, підвищується маса тіла, порушуються обмінні процеси [2-4].

Різке зниження фізичної активності – це хвороба XXI століття, все настільки автоматизоване, що людині просто не потрібно виконувати навіть елементарні дії. Рухова активність – загальна невід'ємна властивість усіх форм живої матерії, яка характеризується здатністю реалізувати свої потреби й пристосовуватися до умов середовища, що постійно змінюється. Регламентована рухова активність – важливий фактор корекції способу життя [5]. Рухова (фізична) активність – це природжена біологічна потреба живого організму на всіх етапах онтогенезу. Фізична активність – це загальна кількість м'язових рухів, які регулярно виконує організм людини протягом години, доби, тижня [1].

**Метою роботи** є встановлення рівня фізичної активності студентської молоді.

Для реалізації поставленої мети використовували наступні **методи**: анкетування, опитування, обробка отриманих результатів методами математичної статистики.

**Результати дослідження.** У процесі дослідження проведено вивчення показників рівня фізичної активності серед студентів 1-2 курсів психолого-

педагогічного факультету. Опитано 68 осіб, серед яких 11% юнаки та 89% дівчата у віці 18-20 років. Опитування проводилось на основі рекомендацій ВООЗ «Глобальні рекомендації з фізичної активності для здоров'я» особам 18-64 років, де вказується, що для підтримки здоров'я рекомендовано займатися фізичною активністю понад 150 хв на тиждень.

Нами було виявлено, що 52% досліджуваних взагалі не займалися фізичною активністю. Серед них 35% осіб з надмірною вагою 18,5 % осіб мали шкідливі звички. Близько 28% займаються фізичною активністю менше 150 хв на тиждень, фізична активність мала не регулярний характер, в основному за рахунок прогулянок та ранкової гімнастики. Лише 20% досліджуваних мали регулярний характер фізичної активності, за рахунок відвідування спортивних секцій, спортивних студій та фітнес центрів. Під час оцінки рівня фізичної активності студентів було встановлено, що 32% займалися фізичною активністю понад 150 хвилин на тиждень, що відповідає рекомендаціям ВООЗ, а 52% взагалі не займалися фізичною активністю. Серед осіб, що не займалися фізичною активністю у 35% спостерігалась надмірна вага. За результатами дослідження виявлено, що дівчата є більш активними в порівнянні з юнаками, зокрема, 51% студенток займаються фізичною активністю. Натомість, аналогічний показник серед юнаків склав лише 39%.

Таким чином, можна зробити припущення про те, що відсутність фізичної активності у студентської молоді призводить до достовірного зниження фізичного компоненту здоров'я. Виявлено, що у осіб з надмірною вагою гірші показники емоційного стану та психічного здоров'я. Таким чином, можна припустити, що надмірна вага має більш негативний вплив на психологічний компонент здоров'я студентів.

**Висновки.** В ході дослідження було встановлено, що надмірна вага та відсутність фізичної активності мають негативний вплив на показник загального рівня здоров'я. Було виявлено, що надмірна вага достовірно більш негативно впливає на такі показники як емоційний стан та психічне здоров'я.

#### **Література.**

1. Амельченко И. А. Роль дозированной ходьбы в системе оздоровительных мероприятий для студентов с ослабленным здоровьем / И. А. Амельченко // Слобожанский научно-спортивный вестник. – 2001. – Вип. 4. – С. 26–27.
2. Горобей М. П. Проблемы збалансованого харчування студентів / М. П. Горобей // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 10. – С. 20–22.
3. Копочинська Ю.В. Значення фізичних вправ в попередженні та профілактиці надлишкової маси тіла та ожиріння / Ю.В. Копочинська // Збірник наукових праць. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – Вінниця, 2011. – С. 198–202.
4. Ожирение, фактор ухудшающий прогноз и качество жизни пациентов с сахарным диабетом 2-го типа / А. С. Аметов, Е. В. Доскина, М. Ш. Абаева, П. К. Нажмутдинова // Медико-социальная экспертиза и реабилитация. – 2014. – № 3. – С. 48–52.
5. Язловецький В.С. Фізіологічні основи фізичного виховання / В.С. Язловецький // Навчальний посібник. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2001. – 164 с.