

Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича

Факультет фізичної культури та здоров'я людини
Кафедра фізичної реабілітації, ерготерапії та домедичної допомоги

ВПЛИВ ЗАСОБІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА СТАН
ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ-БІОЛОГІВ

Науково-дослідна практична робота
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконав:

студент VI курсу, групи 608

спеціальності 091 «Біологія»

(назва спеціальності)

Николайчук Степан Іванович

(прізвище, ім'я та по-батькові)

Керівник канд. мед. наук, доц. ГУСАК В. В.

(прізвище та ініціали)

До захисту допущено:

Протокол засідання кафедри № ____

від «__» _____ 2023 р.

зав. кафедри, проф. _____ Лідія ДОЦЮК

Чернівці–2023

ЗМІСТ

ВСТУП	3
	6
РОЗДІЛ 1.	
1.1.	6
1.2.	19
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	32
2.1. Методи дослідження	32
2.2. Організація дослідження	36
РОЗДІЛ 3.	38
ВИСНОВКИ	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	48
ДОДАТКИ	54

ВСТУП

Актуальність теми. Важливе місце в соціальному, економічному та культурному житті суспільства посідають проблеми здоров'я. У сучасному світі важко переоцінити сутність здоров'я людини, оскільки рівень здоров'я окремої особи і нації в цілому є одним із найважливіших чинників благополуччя країни, його творчого і виробничого потенціалу. Актуалізація проблеми підготовки сучасних спеціалістів у галузі біології та екології, як і освіти загалом, зумовлюється потребою оздоровлення нації у зв'язку з погіршенням фізичного стану багатьох категорій населення, зокрема студентської молоді, а також тим, що професія біолога вимагає досить високої фізичної підготовки. Адже, за даними опитування Work.ua серед зареєстрованих шукачів із досвідом роботи біологом безпека професії оцінюється як 3 з 5.

Формування, зміцнення і збереження здоров'я є одним із пріоритетних завдань освітнього процесу, оскільки конкурентоспроможною є лише фізично здорова, активна, соціально адаптована людина. Тим більше, що сьогодні головним напрямом діяльності вищих навчальних закладів України у галузі біології і біотехнології є підготовка професіоналів з біології, екології, хімії та біохімії, дипломи яких визнаються на ринку праці провідних країн світу: США, Канади, Європейського Союзу, Ізраїлю та інших.

Фізично здоровий та кваліфіковано підготовлений фахівець у галузі біології, екології, біохімії – це низький рівень травматизму та аварійності з мінімальним відсотком помилок, що є однією з найважливіших умов праці у польових умовах, лабораторіях судово-медичної експертизи, відділеннях допоміжних репродуктивних технологій, онкогематології, ембріології, пренатальної діагностики, на підприємствах та установах природоохоронного профілю, зеленого будівництва, рибоохоронних інспекціях водних біоресурсів України, заповідниках, заказниках, оранжереях системах карантинної служби та ін.

Сьогодні існує протиріччя між активним впровадженням в освітній процес комп'ютерних технологій, роль яких у навчанні важко переоцінити та зниженням рухової активності студентської молоді, і, як наслідок – підвищення відсотку людей з ослабленим здоров'ям.

У цих умовах великої актуальності набувають новітні ефективні науково-обґрунтовані методи організації рухової активності, що, своєю чергою, позитивно впливає на стан здоров'я, загальний рівень самопочуття, профілактику неінфекційних захворювань, зменшення впливу шкідливих звичок на організм, кількості асоціальних проявів та депресій.

Мета дослідження – дослідити стан та можливості покращення здоров'я майбутніх фахівців засобами рухової активності.

Завдання:

- 1) проаналізувати науково – методичну літературу, що стосується
- 2) обґрунтувати роль рухової активності у формуванні, збереженні та зміцненні здоров'я майбутніх фахівців-біологів.
- 3) вивчити ефективність впливу засобів рухової активності на стан здоров'я майбутніх біологів.

Об'єкт дослідження – формування культури здоров'язбереження у стан здоров'я майбутніх фахівців-біологів.

Предмет дослідження – особливості впливу засобів рухової активності на стан здоров'я майбутніх фахівців-біологів.

Методи дослідження – вивчення та узагальнення інформації, що міститься в науково-методичній літературі, аналіз законодавчих і нормативно правових документів, анкетування.

Математична обробка даних проводилась за допомогою ліцензійних програмних продуктів, що входять у пакет Microsoft Office Professional 2007. Статистичну обробку виконували за допомогою математичних і статистичних можливостей MS Excel [9].

Структура та обсяг роботи. Науково-дослідна робота структурована у відповідності з вимогами, складається з вступу, трьох розділів, в тому числі

результатів експериментальних досліджень, висновків, трьох додатків, списку використаних джерел літератури, що налічує 46 найменувань [25]. Робота викладена на 62 сторінках.

РОЗДІЛ 1

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

1.1. Поняття рухової активності як основної функції діяльності людини

Рух – це життя, він будує наш організм, зміцнює опорно-руховий апарат, розвиває м'язи, робить фігуру стрункою і красивою. Ще стародавні лікарі та філософи вважали, що без руху і занять фізичною культурою людина не може бути здоровою. Все наше життя складається з руху. Причому, чим більше ми рухаємось, тим здоровіше стаємо. Підраховано, що середній ресурс руху для людини дорівнює 10000 кроків на добу. І якщо раніше, до появи транспортних засобів, дотримуватися цього мінімуму було легко, то сьогодні ми все частіше віддаємо перевагу зручним м'яким кріслам наших автомобілів. Однак розплачуватися за зручність доводиться своїм здоров'ям: незадіяні м'язи з часом старіють, нерозтрачені калорії перетворюються у надлишки жиру, серцевий м'яз дає збій, з'являється задуха, що в свою чергу призводить до ще меншої кількості рухів – таким чином коло замикається.

Проблемою рухової активності людини займалося чимало науковців. Аналіз науково-методичної літератури засвідчує, що поняття «рухова активність» ототожнюється із терміном «фізична активність», «рухова діяльність». На перший погляд етимологія слів подібна, однак вважаємо за доречне пояснити відмінність. Слово «активність» походить від латинського слова «activus» та пояснюється як діяльна участь у будь-чому, енергійна діяльність, діяльний стан. Вона виступає джерелом розвитку людини та рушійною силою її діяльності. У свою чергу, діяльність – це активність людини, що має свідомий характер і спрямована на досягнення поставленої мети, яка визначається потребою.

На думку вчених: активність виступає якісною характеристикою діяльності (І. Насадюк [7], О. Дубогай [5] та ін.), або є такою діяльністю, в якій

гармонійно поєднуються мотив і мета (Т. Круцевич [6], С. Гаркуша [4] та ін.). Саме тому, більшість науковців активність пов'язує із потребою в діяльності, а діяльність – із потребою в предметі. Адже, активність передуює діяльності в часі та «супроводжує» її протягом усього процесу, тому не можна уявити оптимальну діяльність, яка позбавлена активності.

Фахівці вважають, що активність є передумовою діяльності, яка спонукою до неї, в той час, коли діяльність проявляється в сукупності дій. У контексті здорового способу життя рухову активність розглядаємо як міру рухливості, що проявляється в активності людини у різних видах діяльності, яка забезпечує розвиток емоційних, соціальних, когнітивних досягнень та цілісність психічного розвитку особистості.

Рухову діяльність вчені трактує як специфічний вид діяльності, який полягає в системі рухових дій, що забезпечують взаємодію суб'єкта з навколишнім середовищем [3, с. 16] та притримуються думок про те, що рухова активність є основним, обов'язковим і визначальним чинником, що обумовлює здоровий спосіб життя, а потому й здоров'я людини [4, с. 81].

Однак більшість науковців розмежовує «рухову активність» та «рухову діяльність», мотивуючи це тим, що рухова діяльність відрізняється від рухової активності визначенням соціальної, педагогічної мети (освіта, надання знань, формування звичок, навичок та ін.). Адже рухову активність можна виміряти затраченим часом, кількістю кроків, локомоцій, витраченої енергії, рівнем активності, біологічними, біохімічними та іншими методами. Тоді як рухова діяльність є усвідомленою активністю особистості та, зазвичай, пов'язана із соціальними цілями.

Фізична активність розглядається як будь-який рух тіла, що проявляється людиною цілеспрямовано під час занять спортом, в іграх, звичайній ходьбі, танцях та інших видах діяльності і спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток фізичного потенціалу, фізичної досконалості. Підвищена рухова активність, навпаки, сприяє позитивним морфофункціональним перетворенням, але разом з тим, під час інтенсивних

спортивних тренувань або змагань, особливо, коли це супроводжується значними нервово-емоційними напруженнями у молоді, може призвести до негативних наслідків [5, с. 65]. Проте рухи зміцнюють здоров'я, підвищують опірність та імунологічний захист організму, підтримують працездатність, сприяють нормальному росту і розвитку дитячого тіла, стимулюють ритмічні рухи, перцептивні, інтелектуальні процеси.

У своїх дослідженнях С. Бабюк встановили, що діти з достатнім обсягом рухової активності впродовж дня мають середній і високий рівень фізичної підготовленості, стійкість організму до різного роду негативних впливів зовнішнього середовища: підвищення температури, гіпоксії, інфекційної туберкульозної палички та до загального гамма-випромінювання, оптимальні показники стану нервової системи, злагоджену роботу внутрішніх органів та систем, високу резистентність [4, с. 81].

Аналіз наукової літератури [1–9] засвідчує, що рухова функція людини забезпечує збереження взаємозв'язку організму з навколишнім середовищем як за рахунок удосконалення механізмів, що забезпечують виконання складних за координацією рухів, так і в розвитку фізичних якостей людини. Саме тому рухову активність більшість дослідників пояснюють як основну функцію людського організму, розвиток і вдосконалення якої сприяє формуванню здорового способу життя.

Активізація рухової активності одночасно сприяє розвитку різних м'язів, поліпшує функції внутрішніх органів і систем. Установлено, що активна м'язова діяльність викликає посилення та зміцнення діяльності серцевосудинної, дихальної й інших систем, визначає фізичний розвиток і фізичну підготовленість.

Рухова активність включає суму рухів, виконуваних людиною у процесі життєдіяльності. Розрізняють звичайну і спеціально-організовану рухову активність. До звичайної рухової активності, згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, відносять види рухів, що спрямовані на задоволення природних потреб людини (особиста гігієна, харчування,

приготування їжі, придбання продуктів тощо), а також навчальна і виробнича діяльність.

Спеціально організована м'язова діяльність (фізкультурна активність) включає різні форми занять фізичними вправами, активним пересуванням тощо. Тривале зниження рухової активності призводить до атрофії м'язів, порушень постави і функцій внутрішніх органів, зниження психічної і фізичної працездатності, виникнення хронічних захворювань серцево-судинної системи й обміну речовин у людини.

Оптимальний руховий режим Е. Г. Булич пояснює як регламентоване за інтенсивністю фізичне навантаження, що повністю задовольняє біологічну потребу в рухах, відповідає функціональним можливостям організму, враховує спеціальність і специфіку професійної діяльності й таким чином сприяє вихованню здорового способу життя та зміцненню здоров'я [2, с. 15]. Мета такого режиму – досягнення оптимального рівня функціональної активності. Саме оптимальний руховий режим забезпечує потрібний рівень реакцій на вплив чинників зовнішнього і внутрішнього середовища. А. Г. Рибковський і С. М. Канішевський [8] вважають, що рухова активність є необхідною умовою підтримання нормального функціонального стану людини. Ю. Юрченко [9] пише: «Під час руху відбувається подразнення пропріорецепторів скелетних м'язів, інтерорецепторів внутрішніх органів і рефлекторно через центральну нервову систему стимулюються життєві процеси в клітинах, тканинах, органах, що складають різні функціональні системи організму; підвищується обмін речовин і як наслідок – кисневий запит; посилюються катаболізм і анаболізм у субклітинних структурах, що призводить до відновлення клітин і зростання їх біоенергетичного потенціалу» [9, с. 58].

Оптимальний рівень рухової активності – такий обсяг і зміст рухової активності, що має забезпечувати природню потребу людини у русі задля зміцнення та забезпечення в подальшому свого здоров'я, сприяти профілактиці неінфекційних захворювань і підвищенню професійної

працездатності, а також позитивно впливати на інтелектуальну складову життя людини.

Аеробна активність – такий вид рухової активності, за якого основним джерелом енергії виступає кисень, його активний обмін та який характеризується значною інтенсивністю рухів і, як правило, підвищеною кількістю серцевих скорочень. Направлена на розвиток та покращення роботи серцевих м'язів, легень, зміцнення імунітету та загального самопочуття.

Щоб правильно підтримувати рухову активність потрібно дотримуватись таких рекомендацій:

- 6-11 років. Аеробна активність: рекомендована рухова активність середнього та високого рівня інтенсивності має передбачати не менше 90 хвилин на тиждень у вигляді аеробних вправ. Руховою активністю рекомендується займатися не менше трьох разів на тиждень(наприклад, по 30 хвилин на день). До рухової активності рекомендовано включати заняття з фізичного виховання, планові та факультативні заняття в межах навчального закладу, рухові спортивні ігри, активне дозвілля та відпочинок.

- 12-18 років. Аеробна активність: рекомендована рухова активність середнього та високого рівня інтенсивності має передбачати не менше 90 хвилин на тиждень у вигляді аеробних вправ. Руховою активністю рекомендується займатися не менше трьох – чотирьох разів на тиждень (наприклад, по 25 - 30 хвилин на день). До рухової активності рекомендовано включати заняття з фізичного виховання, планові та факультативні заняття в межах навчального закладу, а також відвідування секцій, тренувань, які включатимуть рухові спортивні ігри, розтяжку, зарядку.

- 19-64 роки. Аеробна активність: рекомендована рухова активність середнього рівня інтенсивності має передбачати не менше 150 хвилин на тиждень у вигляді аеробних вправ або 75 хвилин на тиждень рухової активності високого рівня інтенсивності у вигляді аеробних вправ. До рухової активності рекомендовано включати активне дозвілля та

відпочинок : біг, ходьба, танці, спортивний туризм, плавання, йога, фітнес тощо.

- 65 років і старші. Аеробна активність: рекомендована рухова активність середнього рівня інтенсивності має передбачати не менше 120 хвилин на тиждень у вигляді аеробних вправ або 70 хвилин на тиждень рухової активності високого рівня інтенсивності у вигляді аеробних вправ. Проте тривалість одного заняття аеробною діяльністю має бути не менше ніж 10 хвилин. До рухової активності рекомендовано включати аеробну діяльність у групових заняттях, прогулянки на свіжому повітрі(не менше ніж 40-45 хвилин на день) та активне дозвілля.

1.2. Рухова активність як провідний фактор оздоровлення, її види та принципи

Рухова активність є провідним фактором оздоровлення людини, тому що спрямована на стимулювання захисних сил організму, на підвищення потенціалу рівня здоров'я. Повноцінна рухова активність є невід'ємною частиною здорового способу життя, що впливає практично на всі сторони життєдіяльності людини та організму в цілому. При недостатній кількості рухів спостерігаються, як правило, ослаблення фізичних функцій, знижується тонус і життєдіяльність організму. Тому фізичні вправи є засобом неспецифічної профілактики загалом. Проте оскільки здоров'я цілісне, то фізична активність позитивно впливає також і на інші складові здоров'я. Отже, фізична активність сприяє гармонійному розвитку людини та зміцненню здоров'я. Активна здорова людина завжди бадьора й життєрадісна. Достатня рухова активність — одне з правил здорового способу життя та умова росту й розвитку людини. Розрізняють рухову активність :

- низьку;
- помірну ;
- інтенсивну.

Щоб підтримувати гарну фізичну форму, слід обирати фізичні вправи і види спорту, що сприяють розвитку фізичних якостей. Такі вправи поділяють на аеробні та анаеробні. Щоб попередити негативний вплив деяких фізичних вправ і видів спорту на здоров'я, слід додержуватися принципів рухової активності. Вибирати комплекс фізичних вправ з урахуванням вікових, фізичних можливостей і порад фахівців. Достатня фізична активність сприяє гармонійному розвитку людини.

Принципи рухової активності:

- систематичність: займатися щодня або не рідше ніж тричі на тиждень;
- поступовість: навантаження слід збільшувати поступово;
- різноманітність: добирати вправи слід так, щоб гармонійно розвивати всі фізичні якості.

За недостатньої рухової активності, за свідченнями фахівців, порушується функціональний стан центральної нервової системи як посередника між м'язами і внутрішніми органами. Це спричиняє порушення функціонального стану окремих органів і систем організму, зниження імунної реактивності організму і як наслідок захворювання. Фізичні навантаження оптимізують стан системи травлення, допомагають позбутися зайвої маси, підвищують працездатність і сприяють розвитку розумових здібностей. Проте, на думку фахівців, не кожна рухова активність є ефективною, а лише така, що має оздоровчо-розвивальну спрямованість. Саме таку рухову активність має лише кожен п'ятий школяр в Україні, що є найнижчим показником у Європі. Мабуть, це – одна з причин того, що вже в першому класі понад 30% дітей мають хронічні захворювання, в п'ятому класі їхня кількість збільшується до 50%, а в дев'ятому сягає 64%. Отже, одним із чинників, який сприяє формуванню основ здоров'я і довголіття, є достатня рухова активність. Останню поділяють на звичайну і спеціально організовану. До звичайної рухової активності, згідно з визначенням ВООЗ, належать усі види рухів, пов'язаних із природними потребами людини (гігієна, їжа тощо),

а також навчальна й виробнича діяльність. Спеціально організована м'язова діяльність (фізкультурна активність) передбачає різноманітні форми занять фізичними вправами.

На всіх етапах життя людини рухова активність відіграє певну роль. У дитинстві вона забезпечує нормальний ріст і розвиток організму, підвищує стійкість до захворювань. Саме в період росту організм найбільш чутливий до впливу негативних зовнішніх факторів, включаючи також і обмежену рухову активність. Потреба в русі (кінезофілія) – це біологічна потреба організму, що відіграє важливу роль у його життєдіяльності та тісно пов'язана з активною м'язовою діяльністю, яка сприяє адаптації до зовнішнього середовища. Покращення фізичного стану дітей, і відповідно, стану їхнього здоров'я, можливе тільки за умови систематичних, цілеспрямованих занять фізичними вправами, які мають тренувальні режими й розвивальний характер. Інтенсивність щоденних занять має бути достатньо високою (середня ЧСС при цьому 140-160 уд хв⁻¹). Малорухлива дитина володіє меншим обсягом рухових навичок, має нижчий рівень розвитку рухових якостей. Хронічний дефіцит рухової активності в режимі сучасних школярів став реальною загрозою їхньому здоров'ю та фізичному розвитку. Збільшення рухової активності дітей є важливою проблемою не тільки для України, а й для розвинутих зарубіжних країн. Аналіз навчальних програм з фізичного виховання свідчить, що для занять фізичною культурою в Австрії, Німеччині, Великобританії, Японії, США заплановано три уроки на тиждень. Крім обов'язкових занять, проводяться змагання між класами, факультативні заняття, рекреаційний спорт, інші форми спортивно-оздоровчої роботи. Наукові дослідження доводять, що більшість дітей та молоді України не дотримуються здорового способу життя, що спричиняє різноманітні захворювання. Такий стан зумовив ухвалення найважливіших державних документів, спрямованих на зміцнення здоров'я населення та формування навичок здорового способу життя.

1.4. Вплив фізичної активності на здоров'я молоді. Рекомендовані форми фізичної активності для сучасної людини

Здоровий спосіб життя сучасної людини передбачає відповідне харчування, психопрофілактику, фітопрофілактику, рухові і фізичні вправи, різні оздоровчі системи. Основу підтримання і зміцнення здоров'я складають раціональне харчування та фізична активність. Над здоров'ям нації нависла загроза недостатньої рухової активності - гіподинамія, тобто це недостатнє фізичне (силове) навантаження. Вона стала характерною особливістю життя багатьох сучасних людей. Зменшення активного руху є причиною багатьох захворювань сучасної людини, зумовлює сповільнення розвитку в дитячому і підлітковому віці, прискорює передчасне старіння та зменшення тривалості життя. Внаслідок недостатньої рухової активності знижується імунітет молодого організму, створюються передумови до формування слабкого, нетренованого серця і розвитку серцево-судинної недостатності.

Людина, яка протягом багатьох років веде малоактивний спосіб життя, втрачає не просто красиву ходу, гарний колір обличчя, а своє здоров'я і довголіття. Одним з проявів «атрофії бездіяльності» стає зменшення ємності всієї судинної системи, зниження числа капілярів в м'язі серця, в скелетних м'язах. Все це приводить до того, що людина не в змозі справитися навіть з невеликим навантаженням, при якому потрібно збільшити постачання м'язам крові і кисню. В умовах обмеження рухової активності процес розпаду тканин посилюється, а процес їх відновлення послаблюється.

Різкі зміни спостерігаються і в кістках, вони втрачають міцність в наслідок того, що кальцій починає виділятися з кісткової тканини в кров.

Вчені, які вивчали вплив гіпокінезії на організм, виявили ще одну закономірність. М'язи нашого тіла, скорочуючись, зменшується рух крові із капілярів у вени.

Спостереження показали, що гіпокінезія викликає зниження резистентності організму, тобто його опірністю до різних хвороб, в тому числі і інфекційним. Загострюються і хронічні хвороби.

Істотні зсуви відбуваються в діяльності центральної нервової системи. Доведено, що від активно працюючих м'язів в головний мозок надходять тонізуючі імпульси, і таким чином здійснюються постійна стимуляція діяльності кори головного мозку, підкоркових утворень, ретикулярної формації. Коли людина мало рухається, на електроенцефалограмі інколи навіть з'являються повільні хвилі, які свідчать про послаблення функції центральної нервової системи. Різко підвищується втома, роздратованість, погіршується пам'ять утруднюється логічне мислення, порушується сон .

Сучасні складні умови життя вимагають більш високі вимоги до біологічних і соціальних можливостей людини. Всебічний розвиток фізичних здібностей людей за допомогою організованої рухової активності (фізичного тренування) допомагає зосередити усі внутрішні ресурси організму на досягненні поставленої мети , підвищує працездатність , зміцнює здоров'я, дозволяє в рамках короткого робочого дня виконати всі намічені справи .

М'язи становлять 40-45 % маси тіла людини. За час еволюційного розвитку функція м'язового руху підпорядкувала собі будову, функції і всю життєдіяльність інших органів , систем організму , тому він дуже чуйно реагує як на зниження рухової активності, так і на важкі, непосильні фізичні навантаження.

Систематичне використання фізичних навантажень - один з обов'язкових факторів здорового режиму життя . Фізичні навантаження являють собою поєднання різноманітних рухових дій, виконуваних у повсякденному житті , а також організованих або самостійних занять фізичною культурою і спортом, об'єднаних терміном «рухова активність». У великого числа людей, що займаються розумовою діяльністю, спостерігається обмеження рухової активності.

Після визначення мети підбираються напрямки використання засобів фізичної культури , а також форми самостійних занять фізичними вправами.

Конкретні напрямки та організаційні форми використання самостійних занять залежать від статі , віку , стану здоров'я , рівня фізичної і спортивної

підготовленості займаються. Можна виділити гігієнічне, оздоровчо-рекреативне (рекреація-відновлення), загально підготовче, спортивне, професійно-прикладне і лікувальне спрямування.

Форми самостійних занять фізичними вправами і спортом визначаються їх цілями і завданнями. Існує три форми самостійних занять: ранкова гігієнічна гімнастика, вправи протягом навчального дня, самостійні тренувальні заняття.

Найбільш поширені засоби самостійних занять - це ходьба, біг, крос, доріжки здоров'я, плавання, ходьба і біг на лижах, велосипедні прогулянки, ритмічна гімнастика, атлетична гімнастика, спортивні та рухливі ігри, спортивне орієнтування, туристські походи, заняття на тренажерах. Заняття ходьбою є дуже важливі. Ходьба є такою формою рухової активності, яка підходить практично кожній людині і не вимагає створення будь-яких умов, крім бажання самої людини. Ходьбою можна займатися в будь-яких погодних умовах. Вона дозволяє виробити опірність організму до багатьох захворювань, є одним з найефективніших засобів в досягненні максимальної психічної і фізичної готовності до вирішення життєво необхідних задач.

У масовій фізичній культурі широко використовується оздоровча (прискорена) ходьба. При щоденних заняттях оздоровчою ходьбою (по 1 год.) сумарна витрата енергії за тиждень складе біля 2000 ккал, що забезпечує мінімальний тренувальний ефект для компенсації дефіциту енерговитрат і зростання функціональних можливостей організму.

Також одним з ефективних засобів збереження здоров'я є біг. Оздоровчий біг доступний всім і не вимагає багато часу. Тут потрібна лише психологічна самопідготовка і організованість. Але починати систематично бігати потрібно дуже обережно, розумно дозуючи навантаження. Біг необхідний для організму. Серце, шлунок, кишківник, печінка, нирки та інші органи тіла впродовж багатьох років формувались в умовах постійних рухів. При обмеженні рухів функції цих органів порушуються. Практично здорова людина повинна присвячувати бігу кожного дня як мінімум 15-20 хв.,

пробігаючи за цей час 3-4 км. При швидкісному бігу частота серцевих скорочень (ЧСС) може досягати 200-210 уд/хв. Проте, під впливом систематичних занять бігом робота серця в стані спокою стає у два рази економнішою, ніж у нетренованих людей. У досвідчених бігунів воно скорочується 35-40 разів за хвилину. Вчені виявили в організмі людей, які займаються бігом, особливий гормон доброго настрою. Він поступає в кров після 20-30-хвилинного бігу, пригнічує депресію, вводить людину в стан ейфорії. Тому більш тривалий біг приносить задоволення, а з ним і здоров'я.

Поряд з бігом у справі зміцнення здоров'я може бути плавання. Доросла людина важить у воді приблизно 8-10 кг. Саме з цим зменшенням ваги у воді пов'язують більш швидше, ніж на суші, усунення слідів втоми, яка наступила в результаті напруженої розумової і фізичної роботи.

Ще одна форма рухової активності – ритмічна гімнастика. Вона приносить не лише фізичну, але й емоційну радість. Ритм організовує діяльність всіх систем організму людини, підвищуючи фізичну та розумову працездатність. Для зниження втоми, підвищення працездатності ефективна аеробіка - комплекс фізичних вправ, що включає розминку і ходьбу із заданою швидкістю. Такі заняття позитивно впливають на роботу симпато-адреналової системи, сприяють відновленню сил. Систематичні заняття аеробікою-ходьбою підготовлюють організм до більшого фізичного навантаження - оздоровчого бігу. Вони сприяють постановці правильного дихання, зміцнюють серцево-судинну систему (ССС). Заняття фізичними вправами повинні бути систематичними, навантаження потрібно збільшувати поступово, правильно чергувати навантаження і відпочинок. Нормалізація рухової активності зменшує ризик інфаркту на 50%, відмова від куріння - на 30%, нормалізація артеріального тиску - також на 30%, заняття фізичними вправами з одночасною відмовою від куріння - вже на 65%, а використання усіх трьох вказаних чинників антиризик - на 88%. Тому вирішення проблеми оптимізації РА сприяло би підвищенню ефективності всієї фізичної культури в оздоровленні населення. Оптимальний руховий режим у вигляді

регулярних занять фізичними вправами - досліджений засіб зміцнення і підвищення працездатності. Фізичні вправи ефективно вирішують задачі зміцнення здоров'я, збереження навиків, профілактики несприятливих вікових змін в організмі людини.

1.5. Рухова активність як важлива складова здорового образу життя

Рухову активність доцільно розглядати як важливий чинник та показник здоров'я. Розвиток і підтримка рухових якостей студентів здійснюється на заняттях з фізичної культури, під час самостійних тренувань, на тренуваннях в спортивних гуртках та секціях, в клубах, в туристичних походах і т. п.

Ефективність цих занять в досягненні і підтримці нормативного рівня фізичної підготовленості багато в чому визначається раціональною структурою і нормуванням навантажень.

Більшість студентів не займаються спортом. Тому саме на заняттях фізичної культури вони повинні отримати необхідну дозу розвиваючих навантажень. Таким чином, на основі викладеного слід зазначити, що розробка технології повинна здійснюватися на розумінні реалізації єдності процесів впливу фізичного навантаження на організм і процесів відновлення. Під впливом фізичного навантаження в організмі паралельно проходять процеси відновлення й адаптації.

Під час тренувальних навантажень повинен здійснюватися оперативний контроль щодо процесів походження адаптації організму до навантажень, адекватного їхнього впливу та своєчасного використання відновлювальних заходів.

Здоровий спосіб життя має велике соціальне значення. Він активізує людські чинники - один з основних соціальних резервів досягнення прогресу і вдосконалення суспільства. Здоровий спосіб життя дозволяє в значній мірі розкрити ті цінні якості особистості, котрі необхідні в умовах динамічного розвитку суспільства, зокрема молодій людині, яка мріє стати фахівцем у

галузі біології. Це, перш за все, висока розумова і фізична працездатність, соціальна активність і творче довголіття.

Щоденні різноманітні фізичні вправи забезпечують:

- зменшення ризику небезпечних захворювань, включаючи патологію серця, інсульт, діабет та рак;
- зменшення ризику смертності від усіх причин;
- покращення функціонального стану кісток та суглобів;
- поліпшення самооцінки та якості життя;
- хороший апетит та можливість споживання більшої кількості здорової їжі для компенсації енергетичних витрат та задоволення потреб організму в необхідних харчових речовинах.

Різнманітна рухова активність має бути включена до щоденного графіку та займати суттєву частину вільного часу.

Поради щодо тривалості та інтенсивності фізичної активності:

- мінімальна тривалість помірної та середньої за інтенсивністю фізичної активності повинна становити 30 хвилин на день або 150 хвилин на тиждень;
- якщо вам більше підходять високо-інтенсивні фізичні вправи, то їх тривалість повинна складати щонайменше 15 хвилин на день або 75 хвилин на тиждень;
- тривалість сидіння або знаходження у горизонтальному положенні не повинна перевищувати 4,5 годин на день (не враховуючи нічний сон);
- споживання значної кількості їжі з високою енергетичною цінністю, наявність надмірної ваги потребує збільшення тривалості та інтенсивності фізичної активності – до 300 хвилин на тиждень для помірної і середньої інтенсивності та до 150 хвилин на тиждень для високої інтенсивності;
- понад 60 хвилин щоденної фізичної активності необхідно для попередження повторного набору ваги у людей, які мали її у минулому.

13 факторів позитивного впливу фізичних вправ на здоров'я.

Довголіття. Фізично активні люди живуть довше. Численні дослідження довели, що регулярні інтенсивні фізичні навантаження запобігають вкороченню теломер – фрагментів ДНК, які складають краї хромосом та оберігають їх від пошкоджень. Вважається, що саме укорочення теломер в ДНК клітинах, складових тканин організму, призводить до поступового старіння та визначає тривалість життя.

Поліпшення пам'яті та пізнавальних здібностей. Вправи стимулюють утворення нових клітин головного мозку. Дослідники виявили, що ті ділянки головного мозку, на які впливають фізичні вправи, відповідають за пам'ять та навчання. Так, фізично-активні літні люди показують кращі результати при тестуваннях у яких передбачається задіяння процесів прийняття рішень, пам'яті та вирішення проблем, ніж їхні однолітки, які ведуть малорухливий спосіб життя.

Фізичні вправи – потужний антидепресант. Дослідження за дослідженнями показують, що рухова активність сприяє збереженню розумового здоров'я та знижує симптоми депресії. Антидепресивний ефект регулярних фізичних вправ може бути порівняний з сильнодіючими антидепресантами. Всього лише півгодини вправ в день на протязі 3-5 днів на тиждень значно знижують симптоми депресії.

Здоров'я серцево-судинної системи. Нестача фізичної активності – один з основних факторів ризику виникнення серцево-судинних захворювань. Регулярні фізичні навантаження зміцнюють серце, як і будь-які інші м'язи. А більш витривале серце може перекачати більше крові з меншим зусиллям.

Ефект зниження холестерину. Самі по собі вправи не спалюють холестерин, як це відбувається з жиром. Однак, фізична активність благотворно впливає на рівень холестерину в крові, знижуючи рівень ліпопротеїдів низької щільності, тригліцеридів і загального вмісту

холестерину та підвищуючи рівень ліпопротеїнів високої щільності.

Фізичні вправи – один з найдієвіших методів профілактики діабету.

Результати серйозних досліджень підтверджують, що помірні фізичні навантаження в поєднанні зі збалансованою дієтою можуть знизити ризик розвитку діабету на 50-60%.

Зниження кров'яного тиску. Регулярні тренування на витривалість сприяють адаптації серцево-судинної системи, внаслідок чого зниження артеріального тиску відбувається як при навантаженні, так і в спокої. Активні заняття спортом сприятливо впливають на тонус, зміцнення та еластичність судинних стінок і стан здоров'я в цілому.

Зниження ризику інсульту. Результати досліджень показують, що помірні фізичні навантаження можуть знизити ризик інсульту, в тому числі ішемічного і геморагічного. Гіподинамія в поєднанні з неправильним харчуванням призводять до появи зайвої ваги, збільшення рівня холестерину та інших жирів у крові, що посилює навантаження на серце і провокує зростання артеріального тиску, збільшуючи ризик розвитку інсульту.

Підтримка енергетичного балансу та нормальної ваги. Регулярні вправи допомагають досягти здорової маси тіла та підтримувати її. Якщо ви споживаєте протягом дня більше калорій, ніж необхідно, то вправи допоможуть впоратися із зайвими калоріями. Завдяки їм ви витрачаєте більше енергії, в результаті чого поліпшується обмін речовин.

Сила м'язів. Дослідження, присвячені здоров'ю людини, постійно демонструють, що силові тренування збільшують силу та масу м'язів, зменшуючи прошарок жирової тканини. Регулярні фізичні вправи важливі для запобігання втрати м'язової маси та підтримки сили м'язів в боротьбі з віковими змінами. При виконанні фізичних вправ виділяються гормони, які збільшують споживання м'язами амінокислот, що сприяє зростанню їх маси та витривалості.

Міцність кісток. Активний спосіб життя позитивно впливає на щільність кісток. Регулярні фізичні навантаження стимулюють остеогенез та можуть захистити від остеопорозу – однієї з форм втрати кісткової маси, обумовленої віком.

Поліпшення нічного сну. Якщо людині складно заснути, денні вправи допоможуть з цим впоратися. Природне зниження температури тіла через 5-6 годин після занять спортом допомагає заснути.

Здоровий спосіб життя, заняття фізкультурою, спортом, уміння розважатися та мати власні приємні звички – надає великі можливості для розвитку особистості, уміння знайти свій шлях у житті та бути здоровим і активним до глибокої старості.

РОЗДІЛ 3 (Перший варіант)

Рухова активність учнів 15 -17 років.

Серед ліцеїстів та студентів 1 курсу було проведено опитування та анкетування. Їм пропонували зазначити, чи займаються вони фізичною культурою поза межами обов'язкових занять у навчальному закладі, наприклад, роблять ранкову гімнастику, іншу зарядку, відвідують спортивні секції тощо. За даними опитування, у середньому серед усіх респондентів обох статей віком 15– 17 років регулярно займаються фізичною культурою лише 26% (нерегулярно – 56%, взагалі не займаються – 18%) По-перше, увагу привертає та обставина, що за рік до того показник щодо тих, хто взагалі не займався фізичною культурою, так само, як і в цьому році, становило 26%. Тобто можна припустити, що за минулий рік збільшилась частка тих, хто взагалі не займався фізичною культурою. По-друге, число тих, хто за даними обох даних опитувань регулярно займався фізкультурою (26%), виявилось відчутно меншим, ніж розрахунковий показник частки дітей і молоді, охоплених організованою фізкультурно-оздоровчою роботою, серед населення країни відповідного віку . Тобто виникає гіпотеза стосовно зменшення фізичної активності зі збільшенням віку . Якщо в 10 – річному віці вони ще незначні: 55% дівчат та 58% хлопців роблять зарядку, бігають, відвідують спортивні секції, то у 17 років різниця показників сягає не 3%, як раніше, а 19% на користь чоловічої статі. Також сам факт занять фізичною культурою (регулярних, нерегулярних, в організованих чи неорганізованих формах, в обов'язковому чи добровільному порядку) ще не повною мірою може свідчити про той рівень рухової активності, який притаманний способу життя конкретної людини. Певний рівень фізичних навантажень може бути забезпечений активним проведенням дозвілля, виконанням трудових процесів, пересування на значні відстані тощо. Не вдаючись у розбіжності різних категорій опитаних, можна зробити висновок, що близько половини -52% молоді обмежуються переважно обов'язковими заняттями фізичною

культурою за програмою навчальних закладів і, відповідно, не отримують належної дози рухової активності. А враховуючи й тих, хто узагалі нехтує фізичною культурою, можна припустити, що кількість представників молодого покоління, які насправді сповідують рухову активність як невід'ємну складову здорового способу життя – близько 23% серед 15 - 17 річних учнів.

Дослідження рухової активності ліцеїстів та першокласників включало в себе проведення опитування учнів 9, 10, 11 класів та студентів перших курсів способом анкетування. Рухова активність вимірювалась за допомогою таких показників: час затрачений на заняття протягом одного дня та тижня. Даним 16 анкетуванням охоплено 102 учнів та студентів, з них 59 – дівчат і 43 юнаків віком 15 – 17 років. В результаті дослідження встановлено, що за своєю значимістю для ведення здорового способу життя старшокласники на перше місце поставили – відмову від шкідливих звичок, інші складові розмістили таким чином: 2. Вживання якісних продуктів харчування і води. 3. Достатня рухова активність. 4. Безпечна статеві поведінка. 5. Навики психогігієни. Рухова активність старшокласників складається в основному із занять на уроках фізичної культури, занять у спортивних секціях та самостійних занять (виконання ранкової гімнастики, виконання домашнього завдання з фізичної культури та спортивні ігри на повітрі). 34% опитаних основне фізичне навантаження отримують тільки на уроках фізичної культури. Як же ставляться до занять на уроках фізичної культури старшокласники? Більшість із них займаються на кожному уроці 68% (хлопці – 76%, дівчата - 67%). Отже, можна сказати, що третина старшокласників найбільше свою фізичну активність пов'язують із заняттями фізкультурою за обов'язковою програмою. Нажаль на сьогоднішній день такі уроки із ряду причин (недостатність відведеного часу, вади організації і методики проведення, брак матеріально – технічних засобів, застарілі нормативні вимоги, проблеми людського фактору як з боку персоналу, так і учнів – усе, це веде до недотримання потрібного

обсягу та інтенсивності навантажень) не забезпечують фізіологічного мінімуму рухової активності. Оптимальна щоденна норма, яка становить близько 3 годин рухової активності, залишається недосяжною. Недостатність фізичних навантажень у системі обов'язкових занять у навчальних закладах зумовлює потребу компенсувати дефіцит рухової активності поза програмною діяльністю, іншими видами занять. Але сподіватись, що ця проблема буде розв'язана не приходиться, нинішня ментальність у суспільстві, панівний світогляд щодо фізичної активності такий, який виключає раціональне використання засобів фізичної культури для збереження й зміцнення власного здоров'я. Основна причина, яка заважає займатися учням фізичними вправами: не вистачає часу – більшість опитаних вказали, що не знають, як самотійно займатися фізичною культурою, 12 % взагалі не мають бажання виконувати фізичні вправи. Забезпеченість спортивною формою для занять не може бути причиною, що заважала б виконувати фізичні вправи, бо всі учні – 100% - мають відповідну форму для занять. Крім того, 56% мають вдома простий спортивний інвентар. Дуже низька активність учнів при виконанні ранкової гімнастики, лише 13% опитаних ствердно відповіли, що виконують ранкову гімнастику, цей показник вищий трохи в дівчат -19% і дуже низький у хлопців – 6%. Домашні завдання з фізичної культури, прості фізичні вправи для розвитку основних фізичних якостей виконує дуже малий процент старшокласників. Тут також активніші дівчата -29% дівчат відповіли, що виконують домашнє завдання з фізичної культури і лише – 6% хлопців. Можливо, така низька рухова активність частково компенсується за рахунок виконання домашньої фізичної праці, адже 87% опитаних у вільний час допомагають батькам у веденні господарства: хлопці – 79%, дівчата – 93%. Лише 38% старшокласників у свій вільний час займаються фізичною культурою та спортом: хлопці -42%, дівчата – 35%. Вільний від навчання час вони використовують таким чином: дивляться телевізор ; читають книги ; грають на комп'ютері – ; ходять в гості до друзів . Досить низькою є громадська активність учнів, лише 5% займається громадською

роботою.

За своєю значимістю рухова активність серед складових здорового способу життя була поставлена старшокласниками на третє місце. Дві третіх учнів мають менше щотижневе фізичне навантаження від фізіологічної потреби організму. Одна четверта учнів старших класів зовсім не виконують ніяких додаткових фізичних вправ самостійно, окрім занять на уроках фізичної культури. Це дає підстави говорити, що ці учні мають слабкий фізичний розвиток. Можна припустити, що за рахунок виконання домашньої фізичної роботи більшістю старшокласниками компенсується необхідна потреба в активних рухах. Позитивним можна назвати той факт, що трохи більше третини опитаних надають перевагу заняттям фізичною культурою і спортом у вільний час. Основною причиною, яка перешкоджає самостійним заняттям, дві третини вказують нестачу часу, хоч необхідно зауважити – 12% не мають бажання займатися фізичними вправами. Формуючи потребу в учнів до ведення здорового способу життя необхідно переконати їх в тому, що фізична культура є потужним засобом формування, збереження і зміцнення здоров'я. - виховувати в учнів сталу звичку до самостійних занять фізичною культурою і ставлення до неї як частини загальної культури.

Висновок.

Рухова активність людини, фізичні вправи, навички гігієни та здорового способу життя є незамінним засобом профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та розвитку особистості.

Найважливішим завданням фізичної культури є цілеспрямоване управління цим процесом за допомогою спеціальних оздоровчих програм, комплексів фізичних вправ, що володіють виборчою спрямованістю для людей різного віку та стану здоров'я. Якою б досконалою не була медицина, вона не може позбавити кожного від усіх хвороб. Людина - сама творець свого здоров'я, за яке треба боротися. З раннього віку необхідно вести активний

спосіб життя, гартуватися, займатися фізкультурою і спортом, дотримуватися правил особистої гігієни, - словом, домагатися розумними шляхами справжньої гармонії здоров'я.

РОЗДІЛ 3 (Другий варіант)

Досліджуючи рухову активність у студентів ЗВО прийшли до висновку, що більшість студентів (72%) гуманітарного факультету мають малу рухову активність, тоді як близько 80% студентів факультету фізичної культури та спорту мають середню та високу рухову активність.

Рівень рухової активності студентів оцінювали за прийнятою 5-ти бальною шкалою, що відповідає п'яти рівням рухової активності – базовому, сидячому, малому, середньому та високому [6, с. 78]. Для визначення тривалості кожного виду рухової активності здійснено добовий хронометраж діяльності студентів і сумування кількості часу, витраченого на кожен вид діяльності впродовж тижня. Добову рухову активність визначали за допомогою Фремінгемської методики дослідження [6, с. 111]. Результати добової рухової активності студентів гуманітарного факультету наведено в таблиці 1.1, а студентів факультету фізичної культури та спорту – таблиці 1. 2.

**Показники добової рухової активності студентів
гуманітарного факультету**

Рівні рухової активності		Юнаки		Дівчата	
		год/ІФА	%	год/ІФА	%
Базовий	год	8,45±0,25	33,2	8,15±0,25	30,6
	ІФА	8,45±0,25		8,15±0,25	
Сидячий	год	8,25±0,45	22,8	9,15±0,75	26,3
	ІФА	8,85±0,45		9,0±0,25	
Малий	год	7,45±0,15	36,8	8,45±0,45	38,0
	ІФА	7,25±0,35		8,45±0,35	
Середній	год	2,55±0,75	6,4	1,45±0,25	4,33
	ІФА	2,45±0,5		3,45±0,25	
Високий	год	0,35±0,25	0,84	0,15±0,45	0,82
	ІФА	0,35±0,25		0,45±0,35	
Всього		24,0/29,0	100%	24,0/24,8	100%

Таблиця 1.2.

**Показники добової рухової активності студентів
факультету фізичної культури та спорту**

Рівні рухової активності		Юнаки		Дівчата	
		год/ІФА	%	год/ІФА	%
Базовий	год	7,45±0,25	9,2	6,15±0,25	9,4
	ІФА	7,45±0,25		7,15±0,25	
Сидячий	год	4,25±0,45	8,8	5,15±0,75	11,3
	ІФА	4, 5±0,45		5,0±0,25	
Малий	год	4,45±0,15	11,3	5,45±0,45	16,0
	ІФА	4,25±0,35		6,45±0,35	
Середній	год	5,55±0,75	37,3	7,45±0,25	34,5
	ІФА	5,45±0,5		7,45±0,25	
Високий	год	4,35±0,25	33,4	2,15±0,45	28,8
	ІФА	3,35±0,25		1,45±0,35	
Всього		42,0/33,3	100%	41,0/31,5	100%

На базовому рівні, до якого належать сон, відпочинок лежачи, рівень рухової активності в юнаків і дівчат гуманітарного факультету достовірно відрізнялося від таких же студентів факультету фізичної культури та спорту. Пересування в транспорті, читання, малювання, перегляд телепередач, настільні та комп'ютерні ігри, споживання їжі – види діяльності, які належать до сидячого рівня рухової активності, на який студенти в середньому витрачають від 5,04 до 4,24 год щодоби. Середня тривалість малого рівня добової рухової активності (особиста гігієна, стояння з невеликою рухливістю, пересування пішки, заняття у ЗВО, окрім фізичної культури) у юнаків і дівчат була однаковою й становила в середньому $2,35 \pm 0,47$ год. для гуманітарного факультету і $5,55 \pm 0,75$ год для факультету фізичної культури та спорту. Аналіз хронометражу добової рухової активності студентів показав, що більшу частину малого рівня займають заняття в університеті, що свідчить про великий обсяг навчального навантаження.

Зареєстровані показники середнього й високого рівнів рухової активності були найменші. Проте для студентів факультету фізичної культури та спорту вони були досить високими.

Так, середній рівень рухової активності, до якого належать домашня робота по господарству, прогулянки, ранкова гімнастика студентів гуманітарного факультету становив 2,8 год., тоді як у студентів факультету фізичної культури та спорту – 5,5 год. У процентному співвідношенні ці рівні становили, відповідно, – 35,2, 21,0 і 33,3 % добового бюджету часу в юнаків та 36,4, 21,8 і 33,4 % добового бюджету часу в дівчат. Отже, близько 90 % добової рухової активності в студентів припадає на базовий, сидячий та малий рівні. До високого рівня рухової активності відносили спеціально організовані заняття фізичними вправами й спортом, інтенсивні рухливі та спортивні ігри. На нього студенти гуманітарного факультету в середньому витрачають від 0,43 до 0,52 год., що становить від 0,8 до 1,2 % добової рухової активності. Оцінюючи рухову активність цих студентів, виявили, що в дівчат реєструється менша тривалість високого та середнього рівнів рухової активності порівняно з юнаками. Проте достовірної різниці в розподілі за рівнями рухової активності дівчат і юнаків не виявлено ($p > 0,05$).

Залежно від отриманих результатів усіх студентів поділено за рівнями рухової активності (низький, середній та високий). Серед усіх обстежених дівчат низький рівень фізичної активності (ІФАД < 31 бала) мали 35,6 %, середній – 55,5 %, високий рівень (ІФАД > 34 балів) виявлено лише у чотирьох дівчат (8,9 %). Серед юнаків низький рівень фізичної активності (ІФАД < 32 балів) виявлено в 33,3 % осіб, середній – у 50,0 %, високий – у семи осіб (16,7 %) (ІФАД > 34,8). Під час оцінки тижневої рухової активності в студентів спостерігали поступове її збільшення в середині тижневого циклу (до 36 балів у дівчат та до 39 балів у юнаків), деяке зниження тижневої рухової активності простежували в п'ятницю й суботу та незначне її зростання в неділю (35–38 балів). Ураховуючи те, що оптимальним показником ІФА за Фремінгемською методикою є значення, яке відповідає 42 балам, що передбачає восьмигодинну тривалість базового рівня, восьмигодинну тривалість сидячого, двогодинну тривалість рівня малої фізичної активності та тригодинну тривалість рівня високої активності [6], у нашому дослідженні такий показник був

zareєстрований лише в студентів факультету фізичної культури та спорту, що підтверджує достатній рівень їхньої рухової активності. Кількісна оцінка добового бюджету часу студентів показала, що 69 % від загального обсягу добової рухової активності становила звична рухова активність, тобто всі види рухів, спрямовані на задоволення природних потреб людини, а також навчальна та виробнича діяльність. Так, на навчальну діяльність студенти витрачають у середньому 27,2 % часу доби. У структурі вільного часу пасивні види відпочинку (відпочинок сидячи, лежачи, сон) займають близько 42,0 % добових витрат часу. Спеціально організована м'язова діяльність становила лише 2,0 % загального обсягу рухової активності. Отже, аналіз добової рухової активності студентів свідчить про переважання серед більшості студентів гуманітарного факультету сидячого виду активності. Тоді як для студентів факультету фізичної культури та спорту оптимальним є середній і частково високий рівні.

ВИСНОВКИ

1. Встановлено, що більшість студентів університету, на базі якого проводили дослідження, страждають від гіподинамії, зниженої рухової активності. Лише в студентів факультету фізичної культури та спорту, які постійно проводять фізичні тренування, достатній рівень їхньої рухової активності.
2. рухову активність серед студентської молоді можна активізувати щоденними тренуваннями, пішим ходом, теренкуром

Список використаних літературних джерел

1. Дубогай О. Д., Тучак А. М., Костікова С. В., Єфімов А. О. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації: Навч. Посіб. – Луцьк: Надстиря, 1998. – 104с.
2. Україна спортивна в цифрах і коментарях./ Під аг. Ред. Управління фіз.. виховання та масового спорту Держкомспорту України. – К.: Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту, 2003. – 222с.
3. Україна у цифрах у 20002 р. короткий статистичний довідник / державний к – т статистики України: за ред. О.Г. Осауленка. – К.: ТОВ «Видавництво «Консультант», 2003. – 272с.
4. Фізична активність, раціональне харчування та складові фізичного здоров'я підлітків / О. М. Балакірєва, Д. А. Дмитрук, М. В. Рябова та ін. – К.: Державний ін – т проблем сім'ї та молоді, 2002. – Вип. 3. – 38с.
5. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства. Частина 1/О.О. Яременко (кер. Авт.. кол.), О.В.Вакуленко, Ю.М. Галустян та ін. – К.: Державний інститут проблем сім'ї та молоді, Український інститут соціальних досліджень, 2004. – Кн. 1. -164с.22
6. Азбука харчування. Раціональне харчування // За ред. Г.І.Столмакової, І.О.Мартинюка. - Львів: Світ, 1991. - 200 с.
7. Круцевич Т.Ю. Методи исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. - К.: Олімпійська література, 1999. - 232 с.
8. Магльований А.В. Концептуальний підхід до визначення ролі фізичної активності в формуванні здорового способу життя Здоров'я і освіта: Матеріали I Всеукр. наук.-практ.конф. - Львів, 1993. - С.159.
9. Масауд Раслан. Кількісні і якісні характеристики рухової активності дітей // Матеріали першої Всеукраїнської конференції

аспірантів галузі фізична культура і спорт: "Молода спортивна наука України".-Львів: ЛДІФК, 1997. - С.49-51

10.Коваленко Є. Гіпокінезія / Є. Коваленко // Валеологія. – 2008. - № 7, 8 квітень. – С. 12-13.

1. Бабюк С. Рухова активність та її вплив на фізичний та психічний розвиток дітей старшого дошкільного віку у підготовці до навчання. Молода спортивна наука України. К.: Освіта, 2004. Вип. 8. С. 10–14. 2. Булич Э. Г. Мурахов И. В. Здоровье человека. Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. Киев, 2003. 424 с. 3. Венглярський Г., Третьяков П., Васильченко С. Рухова активність як стимулятор розвитку дитячого організму. Зб. наук. праць. 2002. Вип. 1. С. 2–24. 4. Гаркуша С. В., Хольченкова Н. М., Воєділова О. М., Гаркуша В. В. Філогенетичні передумови та онтогенетичні чинники раціоналізації рухової активності дітей і молоді. Гуманітарний вісник ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка, 2017. Полтава: ПолтНТУ. Вип. 5. С. 78–88. 5. Дубогай О. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини. Київ: Основа, 2006. 126 с. 6. Круцевич Т. Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей та підлітків у процесі фізичного виховання. Київ, 1999. 230 с. 7. Насадюк І. Рухова активність студентів. Педагогіка, психологія та медично-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2003. Вип. 7. С. 37–41. 8. Рибковський А. Г., Канішевський С. М. Системна організація рухової активності людини. 2003. 436 с. 9. Юрченко Ю. Рухова активність як чинник, що визначає здоров'я людини. Молода спортивна наука України. 2006. Вип. 10. С. 57–62.