

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**

СТУДЕНТСЬКА СПОРТИВНА НАУКА – 2016

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ
II Всеукраїнської студентської
науково-практичної конференції**

16 травня 2016 р.



ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ

М. /. Попадич, Г. П. Грибан

Житомирський державний університет

імені Івана Франка

Анотація. В статті розкрито роль рухової активності студентів в навчально-виховному процесі вищих навчальних закладів. Представлені чинники, які впливають на рівень фізичної підготовленості студентів. Виявлено, що основною причиною низького рівня фізичної підготовленості є недостатній обсяг рухової активності студентської молоді.

Постановка проблеми. Рухова активність є однією із умов життєдіяльності людини в навколишньому середовищі. Вона позитивно впливає на стан здоров'я, підвищує працездатність, забезпечує різносторонній гар-

монійний розвиток та підвищує рівень фізичної підготовленості студента, функціонування серцево-судинної, дихальної, гормональної та інших систем організму, активізує нервово-м'язовий апарат і механізми передачі рефлексів з м'язів на внутрішні органи. Недостатній обсяг рухової активності призводить до погіршення стану здоров'я та розвитку захворювань.

Аналіз останніх досліджень. Рухова активність є невід'ємною частиною способу життя і поведінки студента, котра визначається соціально-економічними і культурними чинниками, залежить від організації фізичного виховання, морфофункціональних особливостей організму, типу нервової системи, кількості вільного часу, мотивації до занять фізичними вправами, доступності спортивних споруд і місць відпочинку [5]. Під руховою активністю людини слід розуміти будь-який рух тіла, зроблений скелетними м'язами, в результаті чого відбувається збільшення енергозатрат, що є вищими від основного обміну [2, 4].

На обсяг рухової активності впливає три чинники -біологічні, соціальні та особистісні [4, 5]. Рухова активність студентів і потреби їх організму в ній залежать від віку, статі, типу конституції, морфо-функціональних можливостей, типу нервової системи, спадковості, рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості, мотиваційно-ціннісного ставлення до занять, способу життя, географічних і кліматичних умов, кількості вільного часу та характеру його використання тощо [2, 3]. В той же час рівень фізичної підготовленості студентів суттєво залежить від обсягу рухової активності [1].

Аналіз літературних джерел дає підстави стверджувати, що основним чинником, який сприяє високому рівню фізичної підготовленості студентської молоді є обсяг рухової активності, зокрема, фізичної.

Мета дослідження полягає у вивченні стану рухової активності студентів та її впливу на показники фізичної підготовленості.

Завдання дослідження. Виявити який обсяг часу займає рухова активність у студентів у процесі життєдіяльності.

Методи та організація дослідження. Для оцінки рухової активності використовували опитування, анкетування, аналіз навчальної діяльності студентів. Дослідження проведені на кафедрі фізичного виховання та рекреації ЖДУ імені Івана Франка.

Результати досліджень та їх обговорення. Дослідження затрат тижневого часу студентами на фізичну активність мають свої відмінності між: курсами. У цілому тижневий бюджет часу студентів має тенденцією розподілу навантаження, що стійко повторюється протягом тижня і багато в чому спрямований саме на розширення резервів розумових процесів та інтелектуальної діяльності. Нами встановлено, що на заняття з фізичного виховання, спортивні тренування, участь у спортивних змаганнях і різних спортивно-масових і оздоровчих заходах, самостійні заняття фізичними вправами та ранкову гігієнічну гімнастику, туризм тощо відводиться в середньому 5 год 17 хв (3,13 %) загальних витрат часу студентами першого курсу та 8 год 30 хв. (5,06 %) - студентами другого курсу (табл. 1). Цього часу недостатньо для студентів, щоб забезпечити необхідний обсяг рухової активності, яка сприяє відновленню психічних процесів, в тому числі і розумових, та нормальної життєдіяльності. Необхідно зауважити, що обмеження рухової активності студентів, знижує також; захисні механізми організму до несприятливих впливів навколишнього середовища, розвиває схильність до захворювань та негативно впливає на рівень фізичної підготовленості студентів.

Не відбувається особливих змін у структурі бюджету часу студентів першого та другого курсів[^] окрім планових навчальних занять. Необхідно зазначити, що важливу роль у формуванні рухової активності відіграють спортивні традиції сім'ї, постановка спортивно-масової роботи в школі та вищих навчальних закладах,

система освіти, місце і роль фізичного виховання та спорту в цій системі, наявність сучасних програм фізичного виховання та матеріально-технічне за-безпечення місць занять.

Таблиця 1

Тижневі затрати часу студентами на заняття фізичними вправами (n = 127, в год. і хв.)

Види занять	Курс			
	I курс		II курс	
	час	%	час	%
Навчальні заняття за розкладом	2:00	1,19	4:00	2,38
Ранкова гімнастика	1:31	0,90	1:44	1,03
Заняття в секціях, спортивних клубах, самостійні заняття, туризм	1:23	0,82	2:27	1,46
Змагання, спортивно-масові та оздоровчі заходи	0:16	0,16	0:19	0,19
Всього	5:17	3,13	8:30	5,06

Висновок. Нормою рухової активності студентів вищих навчальних закладів можна вважати такий обсяг, що повністю задовольняє біологічні потреби у рухах, відповідає функціональним можливостям організму, сприяє його розвитку, фізичній підготовленості, збереженню здоров'я, підвищенню працездатності та забезпечує успішне виконання своїх обов'язків. У науковій літературі та програмах з фізичного виховання оптимальний обсяг рухової активності студентів становить 12-14 год на тиждень при достатньому фізіологічному навантаженні.

Література

1. Вілмор Дж. Х. Фізіологія спорту / Дж. Х. Вілмор, Д. Л. Костілл. - К. : Олімпійська література, 2003. -С. 610-611.
2. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія / Г. П. Грибан. - Житомир : Рута, 2009. - 594 с.

3. Захаріна Є. Рухова активність студентів вищих навчальних закладів / Є. Захаріна // Молода спортивна наука України : зб. наук, праць з галузі фізич. культ, та спорту. Вип. 8. Т. 3. - Львів : НВФ "Українські технології", 2004. - С. 124-127.
4. Крудевич Т. Ю. Методи дослідження індивідуально-ного здоров'я дітей і підлітків в процесі фізично-чеського виховання : учебн. пособ. для студ. вузів фіз. вихов. і спорту / Т. Ю. Крудевич. - К. : Олімпійська література, 1999. - 232 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вузів фіз. вихов. і спорту : в 2 т. / за ред. Т. Ю. Крудевич. - Т. 2 : Методика фізич. вихов. різних груп населення. - К. : Олімпійська література, 2008.-С. 8-20.

