

---

# ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, ФІТНЕС І РЕКРЕАЦІЯ. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

---

## РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА РЕКРЕАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ

---

*Олена Андрєєва, Олексій Садовський*

**Аннотация.** На основе анализа специальной научно-методической литературы, данных социологических и педагогических исследований определены структура и объем двигательной активности студентов высших учебных заведений как составляющая их рекреационной культуры. В результате исследования установлено, что индекс двигательной активности у большинства студентов в среднем составляет 32 балла, что ниже физиологической нормы. В структуре двигательной активности преобладают базовый и сидячий уровни как у юношей, так и у девушек. Ежедневная недостаточная двигательная активность студентов не обеспечивает оптимального функционирования основных физиологических систем организма, не создает условий для укрепления здоровья студентов. Для повышения специально организованной двигательной активности студентов необходимо учитывать их предпочтения в выборе форм и видов рекреационно-оздоровительной деятельности.

**Ключевые слова:** рекреационная культура, двигательная активность, студенты.

**Abstract.** On the basis of literature analysis, data of sociological and pedagogical studies the structure and the content of motor activity of institution students have been determined as a constituent of their recreation culture. It has been revealed that motor activity index in the majority of students constitutes 32 points on the average, which is less than physiological norm. Within motor activity structure the basic and sedentary levels are dominant both in boys and girls. Insufficient every day activity of students fails to provide optimum functioning of the body systems, thus does not provide conditions for health strengthening. In order to improve motor activity of students their preferences in selection of form and types of recreation and health related activity should be taken into account.

**Keywords:** recreation culture, motor activity, students.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Студенти представляють категорію населення з підвищеними факторами ризику, до яких відносять нервові і розумове перенапруження, постійні порушення режиму харчування, праці та відпочинку. У способі життя студентів часто спостерігається відсутність турботи про здоров'я: невпорядкованість, хаотичність, що виражаються у несвоечасному прийомі їжі, систематичному недосипанні, недостатньому рівні перебування на свіжому повітрі, рухової активності; відсутності процедур загартування; виконанні самостійної навчальної роботи у час, призначений для сну; наявності шкідливих звичок [1, 2, 7]. Накопичуючись протягом навчального року і всього навчання у ВНЗ, негативні наслідки мають істотний вплив на стан здоров'я студентів [4].

Основними причинами виникнення гіпокінезії можна назвати звично побутову – звикання до малорухливого способу життя, наявність зниженої рухової ініціативи, побутовий комфорт, зневажа-

ливе ставлення до фізичної культури; навчальну – неправильна організація навчально-виховного процесу, перевантаження навчальними заняттями, ігнорування фізичного виховання, відсутність вільного часу [2].

У сучасній спеціальній фаховій літературі питанню оцінки та аналізу рухової активності студентської молоді присвячено велику кількість робіт [1–3, 5, 7]. Так, Д. М. Анікеєвим [1] представлено місце і роль рухової активності не тільки як важливого фактора підвищення рівня здоров'я і профілактики захворювань, а й як такого, який забезпечує формування здорового способу життя шляхом непрямого впливу на його складові, що сприяє раціональній організації вільного часу студентів, проявляється у збалансованому харчуванні, відмові від шкідливих звичок тощо; здійснено систематизацію засобів рухової активності, проаналізовано їхню ефективність, представлено рекомендації щодо рухової активності студентів різних курсів навчання, відмінними особливостями

яких є оптимальне співвідношення обов'язкових, факультативних та самостійних занять фізичними вправами та визначення спрямованості їх впливів. С. А. Лазоренко [3] подано результати дослідження рухової активності студентів і студенток, які доповнили інформацію про обсяги рухової активності учнівської молоді вищих навчальних закладів Сумського регіону, допомогли визначити кількість часу, який витрачають юнаки і дівчата вузів області, на різних рівнях рухової активності. На основі отриманих даних запропоновано шляхи підвищення рухової активності студентів протягом доби за рахунок збільшення часу, відведеного на заняття спеціально організованою фізичною культурою і спортом. Дослідженню рухової активності як компонента якості життя студентів присвячено дослідження авторів [5]. С. М. Фурторним [7] з'ясовано зв'язок рухової активності зі станом здоров'я, показано наявність протиріч між зростаючою необхідністю інтенсифікації рухової праці студентів в сучасному освітньому просторі і недостатньою руховою активністю молоді в процесі навчання у ВНЗ. Визначено рівень рухової активності студентської молоді та оцінено його відповідність належним нормам, доведено, що вирішення проблеми дефіциту рухової активності студентів доцільно здійснювати шляхом включення в освітню та повсякденну діяльність даної категорії студентів різноманітних форм фізкультурних занять різної спрямованості.

Однак слід констатувати, що при такій увазі до проблем рухової активності студентів, питань організації вільного часу та дозвілля студентської молоді відсутні узагальнюючі роботи з аналізом сучасного стану вільного часу студентів, тенденцій його використання, застосування рекреаційно-оздоровчих технологій з організованими контингентами людей і здійснення заходів, спрямованих на підвищення рівня рекреаційної культури студентської молоді. Саме цей шлях у наш час є найбільш перспективним з погляду впливу на стан здоров'я й рівень працездатності більшості студентів. Тому наукові дослідження, спрямовані на вивчення шляхів підвищення ефективності використання рекреаційно-оздоровчих занять із метою оздоровлення, підвищення рухової активності, раціональної організації вільного часу, формування рекреаційної культури студентської молоді, є надзвичайно актуальними.

Дослідження проведено згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. за темою 3.1 «Вдосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах» (номер держреєстрації 0111U001733) та темою НДР Міністерства освіти і науки України на 2013–2015 рр. «Історичні, теоретико-методологічні засади формування рекреа-

ційної діяльності різних груп населення» (номер держреєстрації 0112U007808).

**Мета дослідження** – дослідити структуру та обсяг рухової активності студентів вищих навчальних закладів, особливості організації вільного часу молоді та її ставлення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

**Методи та організація дослідження:** аналіз спеціальної науково-методичної літератури, педагогічні, соціологічні методи дослідження, методи оцінки рухової активності (Фремінгемська методика), методи математичної статистики. У дослідженнях взяли участь студенти 1–2 курсу Національного лінгвістичного університету (102 особи).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Проблема формування рекреаційної культури студентів належить до першочергових завдань сучасної вищої освіти. Інтенсивна розумова праця студентів при мінімальних затратах фізичних зусиль супроводжується неухильним зниженням рухової активності та разом з іншими несприятливими факторами загрожує їхньому здоров'ю. Під рекреаційною культурою розуміємо феномен загальної культури, що відображає спосіб організації та змістовну наповненість вільного часу з метою всебічного розвитку особистості студента та вираження своєї сутності. Сутність формування рекреаційної культури студентської молоді полягає у створенні таких умов у фізкультурно-освітньому процесі, за яких студент стає її суб'єктом, здатним розробляти і реалізувати власні програми оздоровчо-рекреаційної діяльності. Процес формування рекреаційної культури студентської молоді повинен здійснюватися на основі взаємодії педагогічної та соціальної систем, які забезпечують всебічний розвиток особистості, формування усвідомленої потреби в активному способі життя, задоволенні потреби студентів у зміцненні і збереженні здоров'я, рухової активності, раціональному відпочинку і розвагах, творчому розвитку і спілкуванні. Рухова активність є основною складовою моделі рекреаційної культури студента.

З метою визначення оцінки добової рухової активності було використано Фремінгемську методичку. Порівняльний аналіз величини індексу рухової активності на добу, а також внесків кожного рівня дозволив визначити кількісне значення рівня добової рухової активності і якісну оцінку рухової активності за інтенсивністю докладених фізичних зусиль.

Результати отриманих досліджень дозволили встановити, що обсяг рухової активності студентської молоді у навчальні та вихідні дні має свої особливості, проте знаходиться у межах, що нижче фізіологічних норм. Як показують дослідження, більшість часу студенти витрачають на звичну рухову активність, а саме всі види рухів, спрямо-

**Таблиця 1** – Показники рівня рухової активності студентів

Контингент	Рівень рухової активності										Індекс рухової активності бал, $\bar{x}$ ; S
	базовий		сидячий		малий		середній		високий		
	хв	бал, $\bar{x}$ ; S	хв	бал, $\bar{x}$ ; S	хв	бал, $\bar{x}$ ; S	хв	бал, $\bar{x}$ ; S	хв	бал, $\bar{x}$ ; S	
Юнаки	518,84	8,65 ± 1,6	427	8 ± 0,5	355	9 ± 1,7	105	4 ± 0,2	34	2,9 ± 0,3	32,4 ± 1,7
Дівчата	517	8,62 ± 1,2	420	8 ± 0,6	349	9 ± 1,3	134	5 ± 0,2	22	1,85 ± 0,9	32,2 ± 1,4

вані на задоволення природних потреб (сон, прийом їжі, особиста гігієна) плюс навчальна діяльність. Повсякденна недостатня рухова активність студентів не забезпечує оптимального функціонування основних фізіологічних систем організму, не створює умов для зміцнення здоров'я. Результати проведених досліджень показали, що рухова активність студентів протягом тижня розподіляється нерівномірно. Так, виявлено, що індекс рухової активності у більшості студентів, як дівчат, так і юнаків, у середньому складає 32 бали, що свідчить про вкрай недостатній рівень спеціально-організованої рухової активності (табл. 1). Тільки в дні, у які організовано заняття фізичним вихованням, індекс рухової активності підвищується до 34–35 балів (рис. 1).

На заняття руховою активністю протягом доби юнаки в середньому виділяють лише 34 хв, а дівчата ще менше – 22 хв. Отримані результати дослідження підтверджують наявні у фаховій літературі дані про гірший показник рухової активності високого рівня дівчат, порівняно з хлопцями.

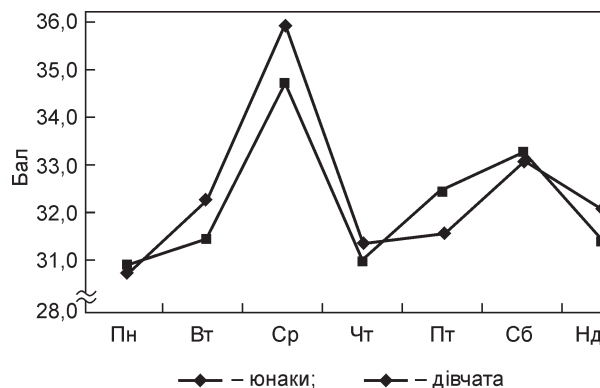
У структурі рухової активності переважали базовий та сидячий рівні як у юнаків, так і у дівчат. Оцінка рухової активності студентів протягом навчального тижня дозволила визначити, що обсяг рухової активності на малому рівні практично не зазнає змін як у дівчат, так і у хлопців і в середньому складає 517,5 хв. На сидячому рівні студенти у середньому проводять понад 7 год (в навчальних закладах, готуючись до занять, спілкуючись в Інтернеті або граючись за комп'ютером тощо). Стиль життя сучасної молоді можна назвати «абсолютно сидячим», який стає звичним, необхідним, комфортним, що, на думку дослідників [2], обумовлює виникнення залежно від гіпокінезії. Відмовитися від такого звичного задоволення дуже важко, тому що це місце можуть зайняти стреси, страх, невизначеність, розуміння відсутності перспектив або невміння їх бачити.

На малому рівні, до якого відносяться особиста гігієна, пересування пішки, академічні заняття, окрім фізичної культури, у студентів рівень рухової активності становить 350 хв. Беручи до уваги стан здоров'я студентів, які досліджуються, їхню часту захворюваність, середній і нижче за середній рівні фізичної підготовленості, мож-

на сказати, що певний рівень рухової активності є недостатнім і не сприяє підтримці високого функціонального стану організму. Формування рекреаційної культури передбачає набуття знань про те, як раціонально використовувати час, та які види дозвіллевої діяльності сприяють розвитку особистості; усвідомлення різних видів мотивів оздоровчо-рекреаційної діяльності, позитивний розвиток мотивів змістовного дозвілля; позитивних емоційних станів та поведінки у рекреаційній діяльності.

**Висновки.** Системний аналіз наукової літератури, вітчизняного та зарубіжного практичного досвіду дозволив встановити, що численними дослідниками з різних країн поставлено та вирішено цілий ряд актуальних питань, що стосуються різних аспектів формування рекреаційної культури студентської молоді. Здійснюються фундаментальні та прикладні дослідження з даної проблематики, які засвідчують, що на сучасному етапі роль рухової активності у формуванні рекреаційної культури молоді зростає. Рухова активність належного обсягу й інтенсивності є важливою складовою рекреаційної культури. Водночас встановлено, що обсяг спеціально організованої рухової активності у більшості студентів надзвичайно малий. Для підвищення рухової активності студентів мають бути враховані їх переваги у виборі форм, видів, змісту і організації оздоровчо-рекреаційної діяльності.

**Перспективи подальших досліджень** у даному напрямі будуть спрямовані на визначення кількісних та якісних характеристик використання вільного часу студентської молоді залежно від освоєн-



**Рисунок 1** – Середня кількість балів рухової активності за тиждень у студентів

ня ними позанавчального часового простору, визначення структури зовнішніх і внутрішніх чинників, що впливають на формування рекреаційної

культури студентської молоді для ефективнішого вирішення завдань залучення молоді до регулярних рекреаційно-оздоровчих програм.

### Література

1. *Анікєєв Д. М.* Рухова активність у способі життя студентської молоді: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 / Д. М. Анікєєв; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2012. – 20 с.
2. *Горобей М. П.* Головні причини недостатньої рухової активності студентів / М. П. Горобей // Вісн. Чернігів. нац. пед. ун-ту. Сер. : Пед. і науки. Фіз. виховання та спорт. – 2014. – Вип. 118(3). – С. 91–93.
3. *Лазоренко С. А.* Рівень рухової активності учнівської молоді вищих навчальних закладів Сумщини / С. А. Лазоренко // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2013. – № 4. – С. 34 – 37.
4. *Круцевич Т. Ю.* Проблеми організації рекреаційно-оздоровчих занять в структурі дозвіллевої діяльності студентської молоді / Т. Ю. Круцевич, О. В. Андрєєва, О. Л. Благий // Гуманіт. вісн. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ ім. Г. Сковороди»: наук.-теор. зб. – П.-Хмельн.: ПП «СКД», 2012. – С. 178–180.
5. *Павлова Ю.* Рухова активність як компонент якості життя студентів / Ю. Павлова, В. Тулайдан, Б. Виноградський // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – Х., 2011. – № 1. – С. 102 – 106.
6. *Сікура А.* Гіпокінезія як різновид залежності / А. Сікура, В. Пліско // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк: ВНУ, 2012. – № 3 (19). – С. 247–252
7. *Футорний С. М.* Проблема дефіцита двигательної активності студенческой молодежи // Физ. воспитание студ. – 2013. – № 3. – С. 75–79.

### References

1. *Anikiev D. M.* Motor activity as the part of students' lifestyle: author's abstract for Ph.D. in Physical Education and Sport: 24.00.02 / D. M. Anikiev; National university of physical education and sports of Ukraine.
2. *Horobey M. P.* The main reasons of the students' deficient motor activity / M. P. Horobey // Physical education and sports. – 2014. – N 118(3). – P. 91–91.
3. *Lasorenko S. A.* Level of the motor activity of the youth in the institutions of higher education at the Sumy region / S. A. Lasorenko // Sportivnyi vestnik prydniprovia. – 2013. – N 4. – P. 34–37
4. *Krutsevych T. Y.* The problems of the organization of the recreational and health-improving classes as a part of students leisure activity / T. Y. Krutsevych, O. V. Andreeva, O. L. Blahiy // Humanitarny visnyk Pereyaslav-Khmelnytskoho derzhavnoho pedagogichnoho universytetu imeni Hryhoriya Skovorody, 2012. – P. 178–180.
5. *Pavlova Y.* Motor activity as a component of the students life quality / Y. Pavlova, V. Tulaidan, B. Vynohradskyi // Pedagogika, psikhohiia ta medyko-biologichni problem fiz. vykhovannia i sportu. Kharkiv, 2011. – N 1.– P. 102–106.
6. *Sikhura A.* Hypokinesia as a sort of dependence / A. Sikhura, V. Plisko // Physical education, sports and health culture in modern society: collection of research works. Lesya Ukrainka National University of Volyn'. – Lutzk: NUV, 2012. – N 3 (19). – P. 247–252.
7. *Futoryni S. M.* The problem of motor activity deficiency of the students // Physical education of the students. – 2013. – N 3. – P. 75–79.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ  
olena.andreeva@gmail.com

Надійшла 01.02.2016