

програм психофізіологічного тестування і урахуванням даних факторного аналізу переважно розвитку фізичних якостей і психофізіологічних можливостей студентів різних спортивних спеціалізацій. Крім того, в експериментальних групах заняття з фізичного виховання в кожній спортивній секції будувалися з урахуванням індивідуальних особливостей студентів: на позааудиторних заняттях з волейболу, баскетболу та футболу враховувалася схильність студентів до певного ігрового амплуа, на заняттях з аеробіки враховувалася індивідуальна схильність до різних режимів аеробного навантаження і характеру вправ, з важкої атлетики враховувалася прихильність студентів до різних режимів силових навантажень (розвитку силової витривалості, вибухової сили, максимальної сили).

3. Для визначення схильності студентів до певної спортивної спеціалізації були побудовані шкали оцінок ступеня розвитку фізичних якостей і психофізіологічних можливостей.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Наше дослідження не передбачає вирішення даної проблеми в цілому, тому ми будемо шукати нові сучасні шляхи вдосконалення системи фізичного виховання студентської молоді ЗВО.

Література

1. Давыдов В. Ю. Новые фитнес системы (Новые направления, методики, оборудование и инвентарь). Волгоград : Волгоградская ГАФК, 2001. 140 с.
2. Зінченко В. Б. Фітнес-технології у фізичному вихованні: Навчальний посібник. Київ: НАУ, 2011. 152 с.
3. Круцевич Т. Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: Олімпійська література, 2010. 248 с.
4. Левицкий В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2004. № 1. С.27-31.
5. Лисицкая Т. С. Аэробика: Теория и методика: в 2 т. Москва: "Федерация аэробики", 2002. Т. 1. 232 с.
6. Романова В. І. Методика підвищення фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності: Методичний посібник. Рівне: МЕРУ, 2010. 176 с.
7. Сергієнко Л. П. Методи наукових досліджень у фізичній культурі: Навчально-методичний комплекс. Миколаїв, 2009. 126 с.
8. Сиднева Л. В. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания. Троицк: Тривант лтд, 2000. 60 с.
9. Трофимова О. В. Совершенствование физического воспитания студенток вуза на основе углубленного изучения фитнес-аэробики : Дис. канд. пед. наук : 13.00.04. Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т им. И.Я. Яковлева, 2010. 194 с.
10. Anderson B. Stretching exercises for twenty five individual sports. Pelnam Books, 1991. 192 p.
11. Atkinson R. L., Walberg-Rankin J. Physical activity, fitness, and severe obesity. *Physical Activity, Fitness, and Health*: Ed. by Bounhard C., Shephard R. J., Stephens T. International Proceedings and Consensus Statement. Human Kinetics, Champaign, IL: 1994. P. 696-711.
12. Ausbildungen Aerobic und Fitness. SAFS. The education Standard, 1996. 31 p.
13. ACSM's health-related physical fitness assessment manual / American college of sport medicine; ed. G. B. Dwyer, S. E. Davis. Philadelphia [etc.]: Wolters Kluwer; Lippincott Williams & Wilkins, 2008. 192 p.
14. Schutz H. Stretching: con gimnasia de estiramiento para relajacion, elasticidad y bienestar. Barcelona : Editorial Paidotribo, 2009. 110 p.
15. Zadarko E. Physical activity and health of the students from Carpathian Euroregion. Rzeszów: Wyd. Uniwersytetu Rzeszowskiego, 2010. 90 p.

Церковная Е.В.¹, Барыбина Л.Н.¹,

Филенко Л.В.², Егорова Е.В.², Алексеева И.А.²

**Харьковский национальный университет радиоэлектроники¹
Харьковская государственная академия физической культуры²**

ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИОННЫХ ПРИОРИТЕТОВ И САМООЦЕНКИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

В статье раскрыты мотивационные приоритеты студентов технического университета к занятиям по физическому воспитанию и определена самооценка состояния их здоровья. В исследовании приняли участие 420 студентов I-V курсов ХНУРЭ. Было выявлено, что приоритетной целью для посещения занятий по физическому воспитанию для студентов старших курсов является получение зачета. Занятия не представляют интереса для 35,2% студентов старших курсов, в результате чего 24,7% студентов регулярно их пропускают, или не занимаются вообще. Наибольший интерес вызывают занятия спортивными играми, аэробикой и другими видами двигательной деятельности, не культивируемыми в университете. Своё состояние здоровья как хорошее оценили только 51% опрошенных первокурсников, 19% студентов старшего курса отметили ухудшение своего здоровья за время обучения в университете, 44% отметили, что имеют нарушения и заболевания органов зрения. Самый распространённый способ проведения досуга у старшекурсников – за компьютером, при этом, 61% старшекурсников проводят за компьютером более 35 часов в неделю.

Ключевые слова: студенты, анкетирование, мотивация, двигательная активность, заболевания.

Церковна О.В., Барыбіна Л.М., Філенко Л.В., Єгорова О.В., Алексєєва І.А. Дослідження мотиваційних пріоритетів і самооцінки стану здоров'я студентів технічного університету. В статті розкрито мотиваційні пріоритети студентів технічного університету до занять з фізичного виховання та визначено самооцінку стану їх

здоров'я. У дослідженні взяли участь 420 студентів I-V курсів ХНУРЕ. Було виявлено, що пріоритетною метою для відвідування занять з фізичного виховання для студентів старших курсів є отримання заліку. Заняття не цікаві для 35,2% студентів старших курсів, в наслідок чого 24,7% студентів регулярно їх пропускають, або не займаються взагалі. Найбільший інтерес викликають заняття спортивними іграми, аеробікою та іншими видами рухової діяльності, що не культивуються в університеті. Свій стан здоров'я як добрий оцінили лише 51% опитаних першокурсників, 19% студентів старшого курсу відзначили погіршення свого здоров'я під час навчання в університеті, 44% відзначили, що мають порушення та захворювання органів зору. Найпоширеніший спосіб проведення дозвілля у старшокурсників – за комп'ютером, при цьому, 61% старшокурсників проводять за комп'ютером більш ніж 35 годин на тиждень.

Ключові слова: студенти, анкетування, мотивація, рухова активність, захворювання.

Tserkovna O., Barybina L., Filenko L., Yehorova O., Alekseyeva I. Investigation of motivational priorities and self-assessment of the health status of students at a technical university. It was revealed the motivational priorities of the students of the technical university to physical education classes and determined their self-assessment of the state of health in the article. The objectives of the study: to analyze the issue of students' attitudes toward physical education at the university; to compare the motivational priorities of the students of the first and senior years to physical education; to determine the attitude of students towards their health and to reveal the dynamics of changes in the state of their health during their studies at the university. 420 students of the Kharkov National University of Radio Electronics took part in the study, 202 of them were I-year students and 218 students of II-V courses. Students were surveyed online in the Google Forms application. Conclusions: it was determined that the priority goal for attending physical education classes for senior technical students is to get a credit (71.4%), whereas for first-year students this is a development of physical qualities (50.7%). It was revealed that physical education is not interesting for 35.2% of senior students, as a result of which 24.7% of students regularly skip training, or do not do anything at all. The greatest interest for students is having classes in sports games, aerobics and other types of motor activity that are not cultivated at the university. It was found that only 51% of the first-year students surveyed rated their health as good, 19% of senior students noted a deterioration in their health during their studies at the university. 28% of senior students noted that their eyesight is worsened during their studies at the university, 44% noted that they have disorders and diseases of the organs of eyesight. The most common way of spending leisure time for senior students is at the computer (25.5%), while 61% of senior students spend more than 35 hours a week at the computer.

Key words: students, questioning, motivation, motor activity, diseases.

Постановка проблеми и её связь с важными научными или практическими заданиями. Студенты занимают особое место среди учащейся молодежи. Период обучения в вузе это заключительный шаг к будущей профессиональной деятельности. Интенсификация и усложнение процесса обучения приводит к стремительному росту объема получаемой студентами информации, что требует большого физического и психического напряжения [2, 15].

Трансформация характера процесса обучения не может не отразиться на особенностях адаптационных процессов и, соответственно, состоянии здоровья студентов, которые занимаются преимущественно умственным трудом и проводят много времени за компьютером. Многими учеными и специалистами [8, 14] поднимается вопрос о необходимости принятия мер для роста не только профессиональных знаний, но и комплексной готовности к будущей трудовой деятельности, что включает в себя хорошее здоровье, высокую работоспособность и психологическую устойчивость. Для этого необходимо развивать у студентов навыки здорового образа жизни, давать им необходимые знания о развитии и функционировании организма в различных условиях.

Двигательная активность это необходимая предпосылка, важная часть здорового образа жизни, обеспечивающая гармоничную и полноценную жизнь человека в любом возрасте. Механизмы взаимосвязи двигательной активности и здоровья человека раскрываются во многих исследованиях [5, 8]. Дутчак М., Круцевич Т., Трачук С. [4] информируют о том, что в Украине особую тревогу вызывает очень низкий уровень культуры здоровья молодежи. По их данным только 6% граждан Украины, и только каждый десятый студент имеют достаточный уровень двигательной активности оздоровительной направленности.

Анализ последних исследований и публикаций. Анализ научной литературы показывает, что за последние годы проблема здоровья студенческой молодежи стала еще более актуальной. Ряд работ [1, 9, 13] посвящены изучению не только функциональных, но и психологических проблем личностного развития студентов и кризисов в развитии личности. Особый раздел исследований взаимодействия человека и информационных технологий связан с изучением компьютерной зависимости, которая понимается как патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютерными играми.

Наряду с увеличением количества времени, проводимого за компьютером молодыми людьми, исследователи [10, 11, 12] отмечают недостаток мотивации к занятиям физическими упражнениями и ведением здорового образа жизни. А как известно, позитивный результат в любой деятельности зависит от силы и стойкости мотивов, которые формируются на основе потребностей, их связей с ценностными ориентациями и условиями деятельности

Ключом к решению сложившейся проблемы могут быть изменения учебных программ по физическому воспитанию и повышение качества обучения студентов. Большое значение должно отводиться современным методикам обучения, позволяющим преподавателям использовать новые эффективные формы и методы преподавания. Это позволит студентам принимать активное участие в образовательном процессе и достигать поставленных целей с высокой эффективностью [4, 14].

Многие авторы [3, 6, 7] обращают внимание на усовершенствование подходов к развитию у молодежи личностных компонентов здорового образа жизни через занятия физическим воспитанием. Поэтому, исследования, направленные на изучение мотивов студентов и внедрение результатов работы в практику, актуальны и должны опираться на

закономерности функционирования личности.

Цель исследования – выявить мотивационные приоритеты студентов технического университета к занятиям по физическому воспитанию; определить самооценку состояния их здоровья.

Задачи исследования: проанализировать вопрос отношения студентов к занятиям по физическому воспитанию в университете; сравнить мотивационные приоритеты студентов первых и старших курсов к занятиям по физическому воспитанию; определить отношение студентов к своему здоровью и выявить динамику изменений состояния их здоровья во время учебы в университете.

Материал и методы исследования: в исследовании приняли участие 420 студентов Харьковского национального университета радиозлектроники. Среди опрошенных 65 % юношей и 35 % девушек. По возрасту респонденты распределились следующим образом: 202 человека I курса и 218 человек II-V курсов. Использовались методы: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, анкетирование студентов, методы математической статистики. Анкетирование было проведено online в приложении Google Forms. Данное приложение имеет ряд достоинств: оно бесплатное, простое в управлении, имеет удобное предоставление статистических данных в выбранной форме. В анкетировании могут участвовать одновременно неограниченное количество человек, при этом, респонденты не ограничены в устройствах при ответе (смартфон, компьютер, планшет).

Результаты исследования. Образ жизни современных студентов характеризуется ограниченной двигательной активностью, большой информационной нагрузкой, негативно воздействующей на все системы организма, приводящей к снижению его компенсаторно-приспособительных реакций, и к возникновению различных заболеваний.

Анкетный опрос первокурсников показал, что свое состояние здоровья 51,5% студентов оценил как хорошее, 44, 1% как удовлетворительное, 4,5% как неудовлетворительное. При этом свое физическое состояние 44, 6% студентов назвали хорошим, 45,5% – удовлетворительным и 10,4% – неудовлетворительным.

Сравнивая ответы респондентов всех курсов об имеющихся у них хронических заболеваниях, было установлено, что процент студентов, имеющих эти заболевания, увеличился с 4% на первом курсе до 11,4% на старших курсах. 18,6% студентов старших курсов отметили, что за время обучения в вузе их здоровье ухудшилось.

Современная система обучения в высших учебных заведениях, особенно в техническом вузе, предусматривает активное использование компьютерных технологий. Исследуя количество времени, проводимое старшекурсниками за компьютером, было определено, что 26% студентов проводят за компьютером до 20 часов в неделю, 13% – до 25 часов, 50% – более 35 часов в неделю, что в среднем составляет 5 часов в день, 11% – более 50 часов в неделю.

Большой объем учебных заданий, использование компьютеров в учебном процессе и в работе, вызывают повышенную нагрузку на органы зрения молодых людей. Анализируя состояние здоровья студентов, было выявлено, что количество студентов, оценивающих свое зрение как хорошее, уменьшилось с 64,9% на первом курсе до 56, 4% на старших. При этом 28% опрошенных отметили, что их зрение ухудшилось в процессе обучения в вузе, 44% отметили, что имеют нарушения и заболевания органов зрения.

На наш взгляд, это тесно связано с образом жизни студентов. Исследуя виды досуга, было установлено, что большинство студентов предпочитает пассивный отдых. По результатам анкетирования на первом курсе проведение досуга за компьютером занимало последнюю строчку рейтинга (13, 9%), а на старших курсах этот пункт вырос почти в 2 раза и набрал самый большой процент из всех видов досуга (25,5%). Так же увеличился процент читающих студентов, с 15,8% на первом до 20,5% на старших курсах. Студенты-первокурсники первое место в проведении досуга отдали гулянию (26,2%), тогда как у респондентов старшего курса этот пункт набрал только 16,8%. Студенты старших курсов стали меньше общаться с друзьями – 17,3% против 20,8% первокурсников, и заниматься спортом – 17, 3% против 18,8%. (рис. 1).

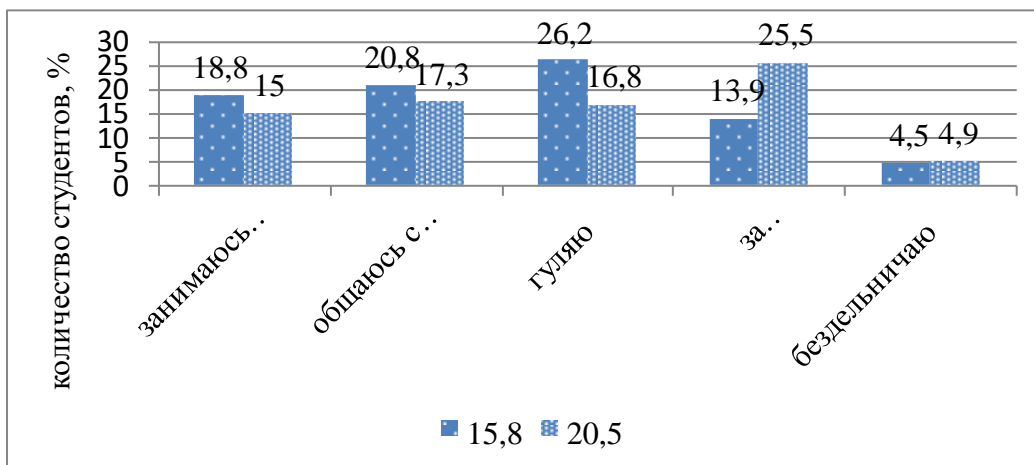


Рис 1. Как проводят досуг студенты

Было выявлено, что подавляющее большинство студентов (около 77%) не курит. Однако если на первом курсе постоянно курили 4% и 18,8% курили иногда, то к старшим курсам процент курящих студентов увеличился до 9,5% и 13,6% курящих иногда. Хуже обстоят дела с употреблением спиртных напитков. Более чем в 2 раза, с 6,4% до 13,2% вырос процент молодых людей, употребляющих алкоголь. Иногда употребляют алкоголь 44,1% первокурсников и 53,2% студентов старших курсов.

Изучение мотивации студентов для посещения занятий по физическому воспитанию показало следующие результаты (рис. 2). Приоритетной целью для посещения занятий по физвоспитанию для респондентов старших курсов является получение зачета (71,4%). Это перекликается с данными других авторов, изучавших эту проблему [11]. Далее цели старшекурсников такие: развитие физических качеств, укрепление здоровья, возможность формировать свое тело и только 15,9% – достижение спортивного результата.

Студенты 1 курса в первую очередь хотят развивать физические качества (50,7%), формировать красивую фигуру и укреплять здоровье. Почти четверть студентов посещают занятия для получения зачета. Самый низкий процент первокурсников, так же как и студентов старшего курса, имеют цель достижение спортивных результатов.

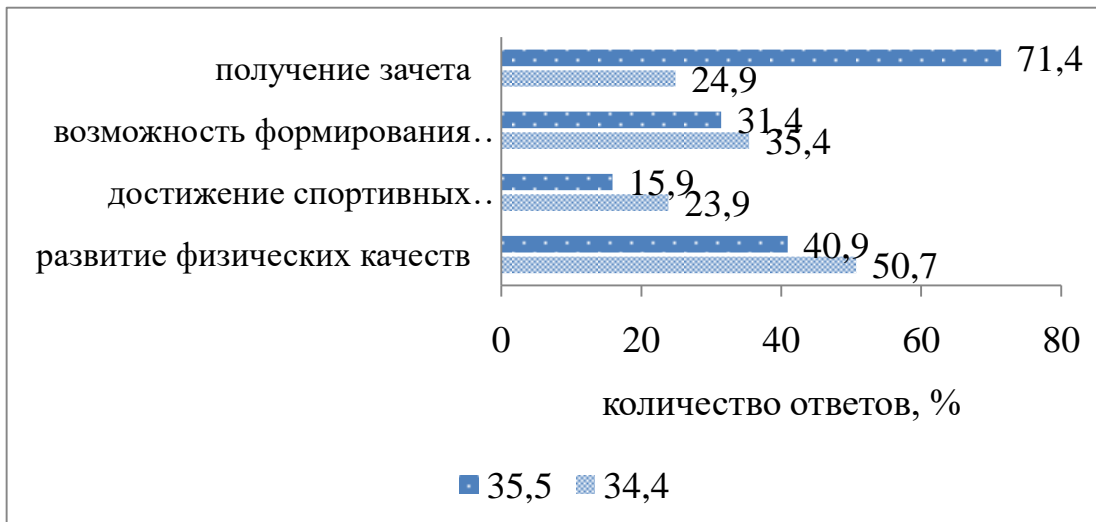


Рис. 2. Цель посещения занятий по физическому воспитанию студентов

Было выяснено, также, что 71,8% опрошенных старшекурсников не желает участвовать в спортивных соревнованиях, проводимых в университете. Таким образом, полученные данные свидетельствуют о проблеме физической активности молодых людей. Как видно, на данный момент большинство студентов занимаются из-за зачета, а количество студентов, для которых занятия физическими упражнениями являются частью их повседневной жизни намного меньше. Учитывая, что постепенно во многих вузах физическое воспитание становится факультативным предметом, преподавателям необходимо найти способы привлечения студентов к занятиям, изучить их потребности и пожелания в вопросе содержания занятий.

В этой связи, необходимо проанализировать отношение студентов старших курсов к занятиям по физическому воспитанию (рис. 3).

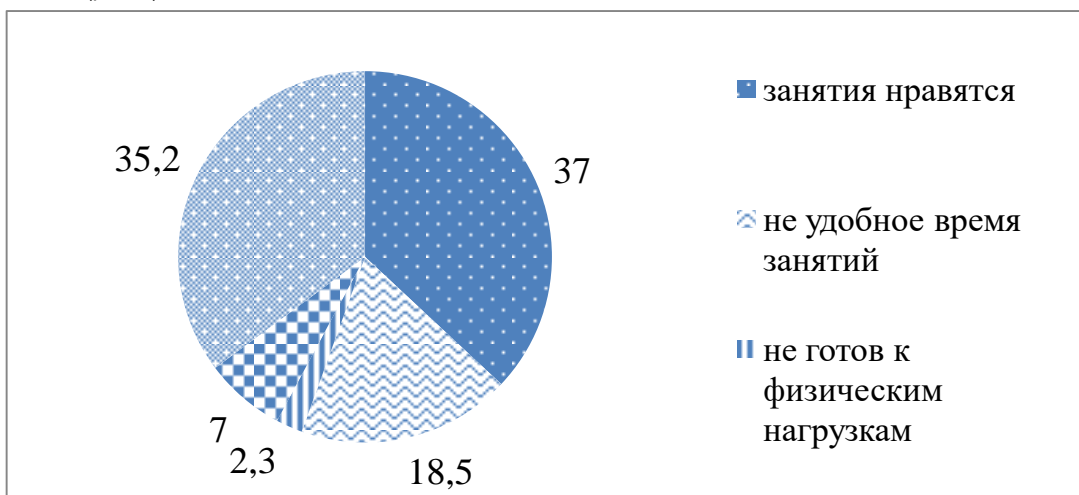


Рис. 3. Отношение студентов старших курсов к занятиям по физическому воспитанию, %

При изучении видов спорта, интересующих молодых людей, было установлено, что для студентов старших курсов на первом месте стоит футбол (15%), на втором – другие виды спорта, не культивируемые в нашем университете (14%), на третьем месте аэробика и баскетбол – по 12%, затем волейбол (10%), бадминтон, единоборства (по 9%), далее легкая атлетика, теннис, оздоровительные системы и тяжелая атлетика. У первокурсников приоритеты выстроились немного по-другому. Значительно большее количество студентов 1 курса, по сравнению со старшекурсниками, хотели бы заниматься настольным теннисом, тяжелой атлетикой и ее разновидностями, волейболом (рис. 4).

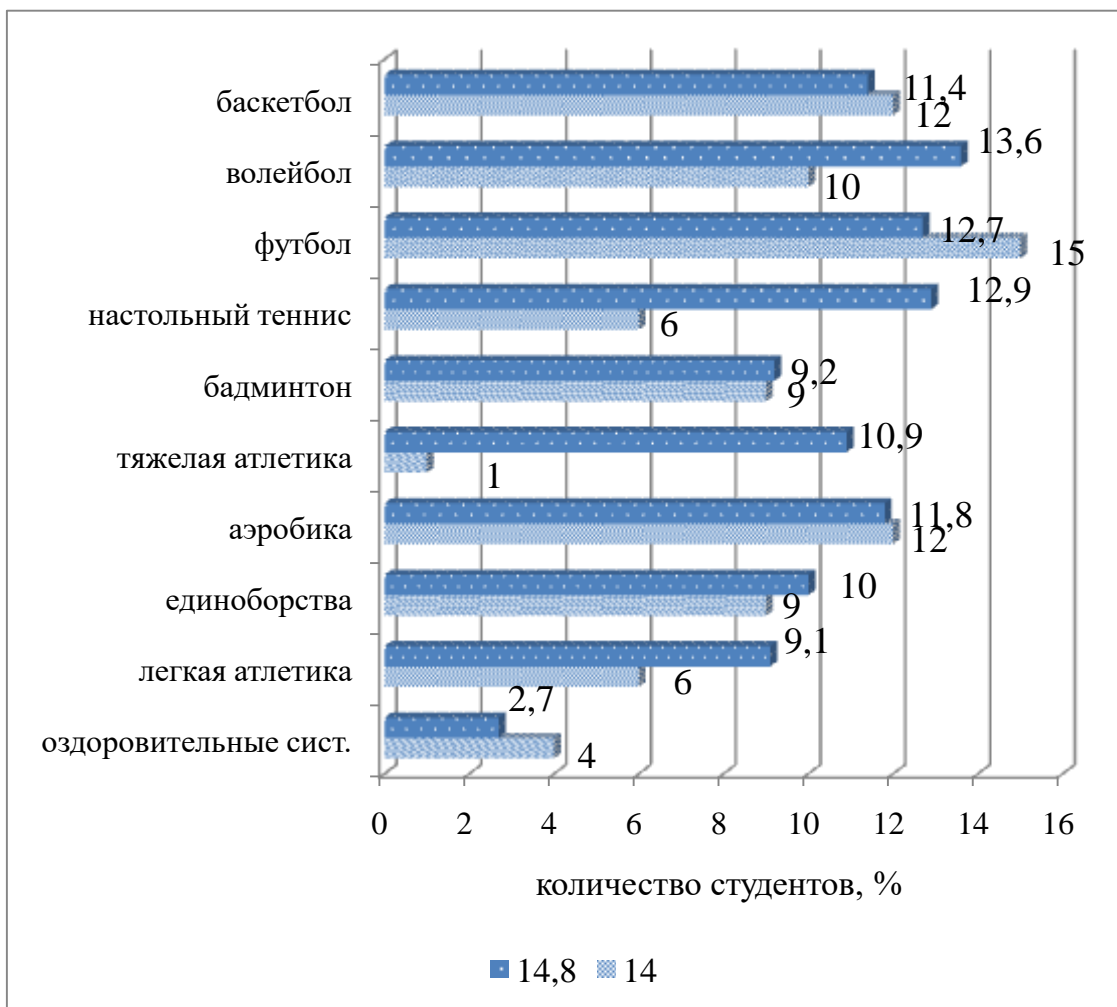


Рис. 4. Виды спорта, которыми хотели бы заниматься студенты ХНУРЭ

По результатам опроса о количестве занятий по физвоспитанию, 44,1% студентов старшего курса считают достаточным один раз в неделю, в то время как большинство первокурсников (42,1%) хотело бы заниматься два раза в неделю. Большой процент студентов считают необходимым заниматься 3 и более раз в неделю – 36,6% первокурсников и 28,6% старшекурсников. Мы полагаем, что большинство этих студентов являются членами сборных команд университета по разным видам спорта (рис.5).

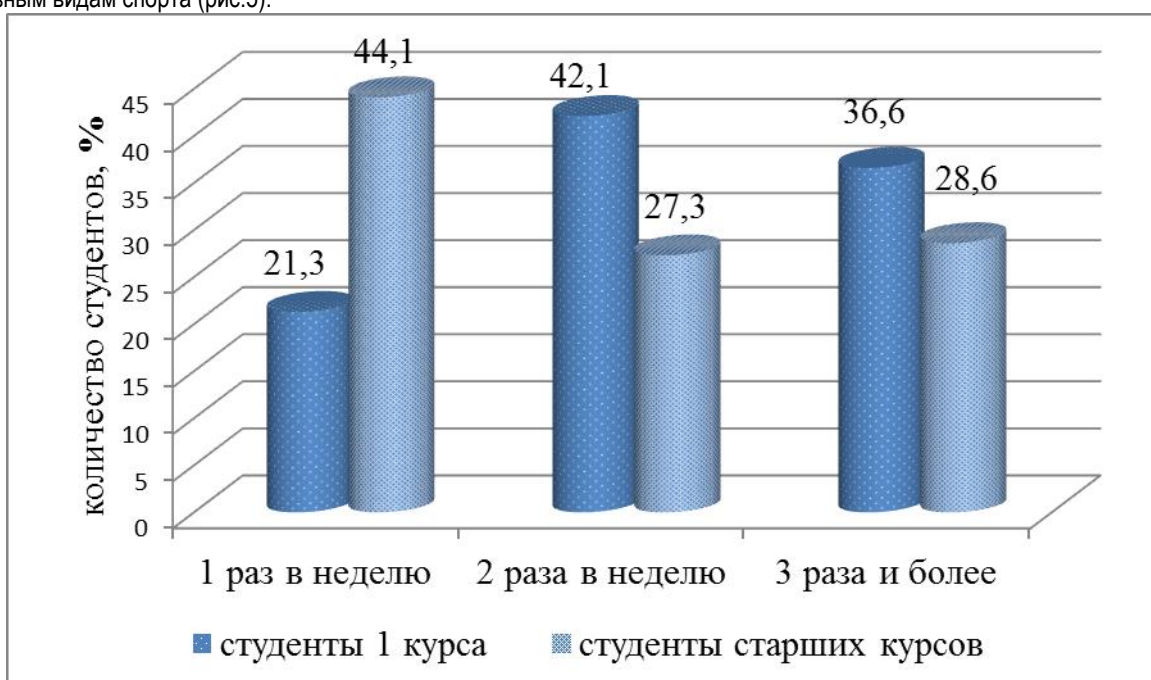


Рис. 5. Количество занятий по физвоспитанию в неделю, достаточное для студентов

Анкетирование показало, что студенты хотели бы заниматься физическими упражнениями и спортом в университете на занятиях по расписанию (около 40 %), в спортивных секциях 44,1% первокурсников и 33,3% старшекурсников, 9,9% первокурсников хотят заниматься самостоятельно, 24,7% студентов старших курсов вообще не занимаются физическим воспитанием и спортом (рис. 6).

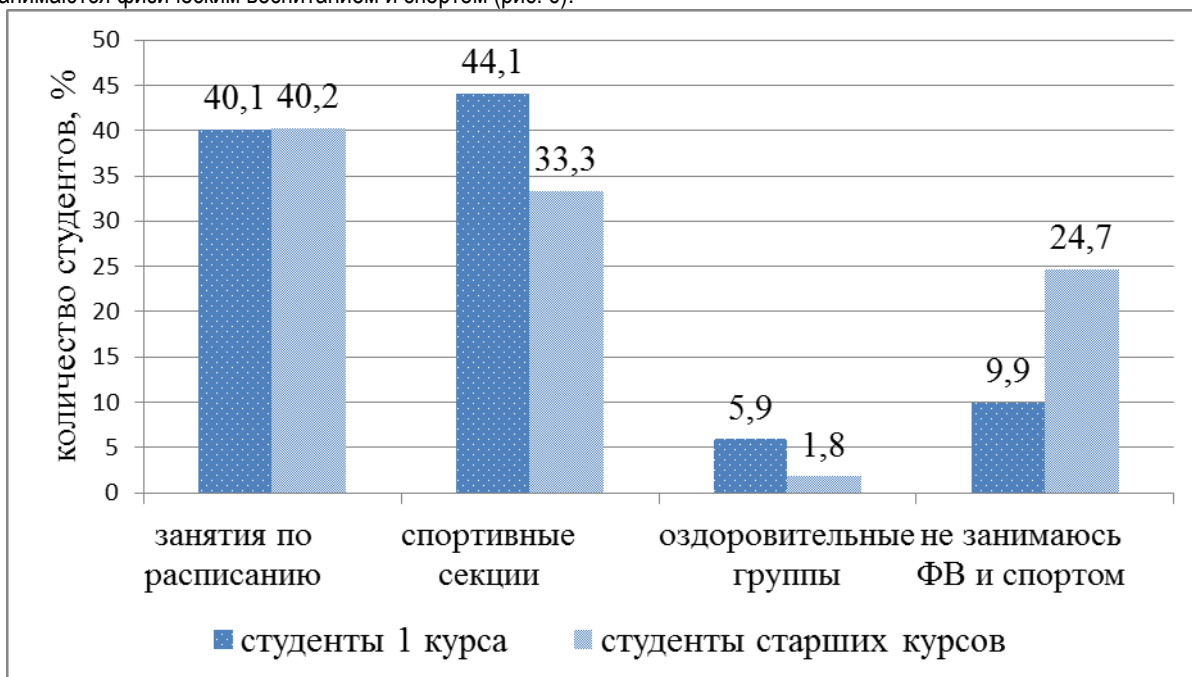


Рис. 6. Обучаясь в вузе, студенты хотят посещать такие занятия

Было исследовано также, из каких источников первокурсники получают информацию о здоровом образе жизни. 38,6% из СМИ, 36,1% от родителей и только 23,3% от преподавателей. Естественно, родители являются большим авторитетом для молодых людей. При этом, сравнивая ответы студентов видно, что у 64,1% студентов старших курсов родители занимались спортом. В то же время, спортом занимались родители только 32,7% первокурсников. Это свидетельствует о том, что на протяжении десятилетий с каждым годом уменьшается количество людей, занимающихся спортом, культивирующих здоровый образ жизни, а эта ниша в общей культуре нашего общества уже много лет находится в критическом положении.

Анализируя факторы, мешающие студентам старших курсов заниматься физическими упражнениями, мы видим, что более половины респондентов не имеют свободного времени (рис.7). Возможно, это вызвано тем, что студентов, получающих стипендию и занимающихся на бюджетной форме, все меньше, и молодые люди вынуждены совмещать учебу и работу уже с младших курсов.

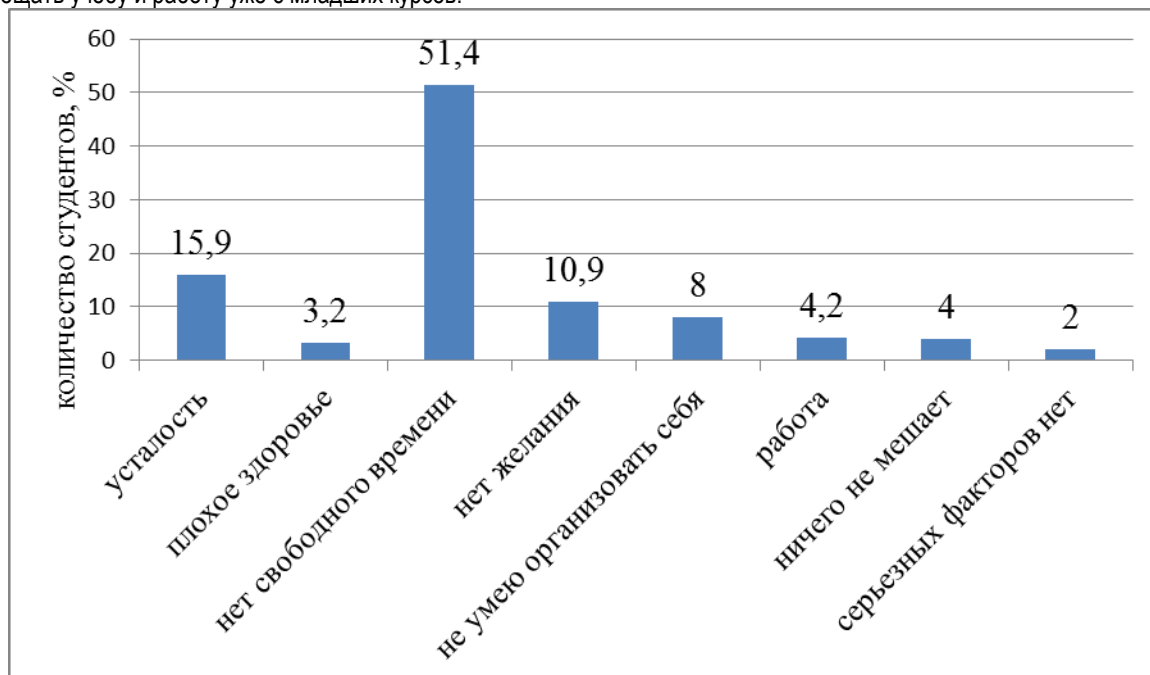


Рис. 7. Факторы, мешающие заниматься физическими упражнениями

В проведенном анкетировании было выяснено количество часов в неделю, отводимое студентами для двигательной активности (ДА) (рис. 8).

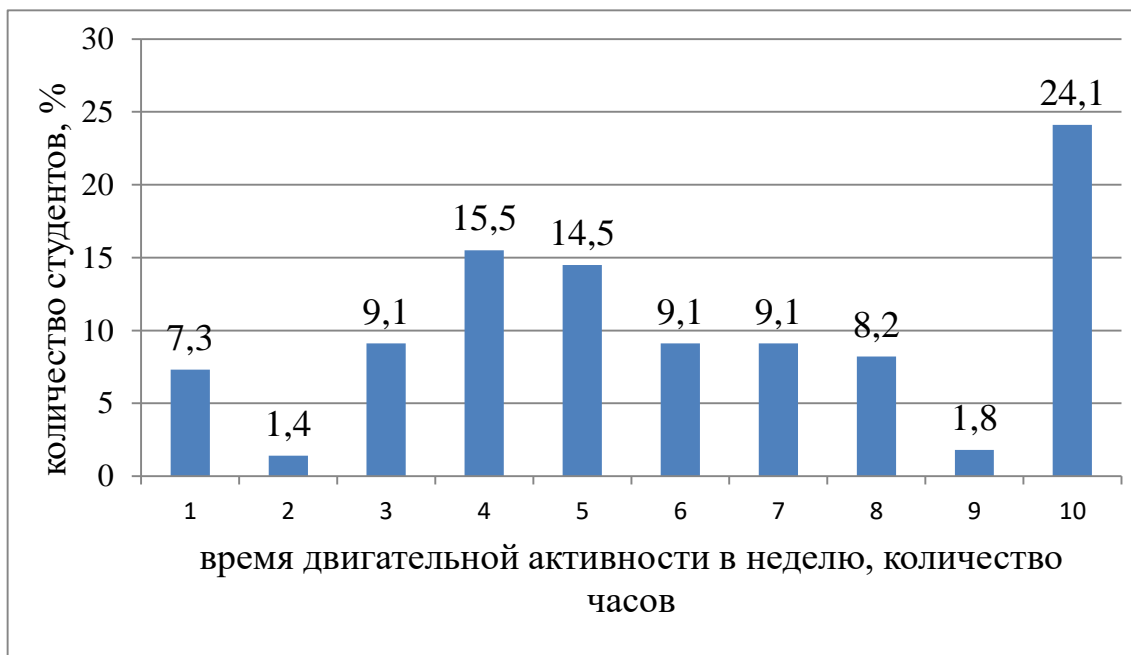


Рис. 8. Время, уделяемое студентами старших курсов двигательной активности в течение недели

Проведенное анкетирование показало, что около 33% студентов старших курсов имеют очень низкий уровень двигательной активности (менее 4 часов в неделю), около 43% студентов имеют низкий уровень ДА (от 5 до 10 часов в неделю), и только 24% имеют нормальный уровень ДА 10 и более часов. Причиной такого низкого уровня ДА является непонимание важности физической культуры и двигательной активности для здоровья человека.

Выводы.

1. Определено, что приоритетной целью для посещения занятий по физическому воспитанию для студентов старших курсов технического вуза является получение зачета (71,4%), тогда как для первокурсников это развитие физических качеств (50,7%).
2. Выявлено, что занятия физическим воспитанием не представляют интереса для 35,2% студентов старших курсов, в результате чего 24,7% студентов регулярно их пропускают или не занимаются вообще.
3. Определено, что наибольший интерес вызывают занятия спортивными играми, аэробикой и другими видами двигательной деятельности, не культивируемыми в университете.
4. Установлено, что свое состояние здоровья как хорошее оценили только 51% опрошенных первокурсников, 19% студентов старшего курса отметили ухудшение своего здоровья за время обучения в вузе. 28% старшекурсников отметили, что их зрение ухудшилось в процессе обучения в вузе, 44% отметили, что имеют нарушения и заболевания органов зрения.
5. Самый распространенный способ проведения досуга у старшекурсников – за компьютером (25,5%), при этом, 61% старшекурсников проводят за компьютером более 35 часов в неделю.

В перспективе дальнейших исследований предполагается разработка методов повышения мотивации к занятиям по физическому воспитанию студентов через работу спортивных секций и направлений по выбору студентов.

Литература

1. Ашанин В.С. Комп'ютер і здоров'є студентів / В.С. Ашанин, О.В. Церковна / Харків: Компанія СМІТ. – 2010, 128с. ISBN 966-659-072-7, Лист №1/II-10451 від 22.12.09.
2. Барыбина Л.Н. Алгоритм системы индивидуализации в физическом воспитании студентов / Л.Н. Барыбина // Физическое воспитание студентов. Научный журнал. – 2012. – № 6. – С. 20-24.
3. Барыбина Л.Н. Использование индивидуального подхода в физическом воспитании студентов на занятиях различной направленности / Барыбина Л.Н., Боровская О.Ю, Репко Е.А. // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, 2016. – Серія №15, Випуск 5 (75) 16, С. 6-10.
4. Дутчак М. Концептуальні напрями вдосконалення системи фізичного виховання школярів і студентів для впровадження здорового способу життя / Дутчак М., Круцевич Т., Трачук С.// Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 2. – С. 116-119.
5. Ільченко С.С. Рухова і спортивна складова в ієрархії видів дозвілля студентів педагогічних спеціальностей нефізкультурного профілю / С.С. Ільченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2016. – № 5, С. 33–37.
6. Присяжнюк С.І. Дослідження проблеми відношення студентів до занять з фізичного виховання / С.І. Присяжнюк // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання, 2017. – Вип. 147, Т. 2. – С. 108-113.

7. Церковная Е. В. Интересы и мотивы студентов как основа построения учебного процесса по физическому воспитанию в вуза / Е.В.Церковная, Л. Н. Барыбина. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць [за редакцією проф. С. С. Єрмакова], 2008. – № 10. – С. 135–139.
8. Церковная Е. Динамика изменений структуры и уровня заболеваемости студентов технического вуза / Церковная Е., Осипов В., Филенко Л., Пасько В. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2017. – № 2 (58). – С. 102-106.
9. Kalabugina E. The influence of electronic means on students' health / E. Kalabugina // Bulletin of South Ural State University. Series: Education. Pedagogical sciences. – 2013. – Vol. 5. – № 2. – pp. 67-73.
10. Kashuba, V. Modern approaches to health saving students in physical education / Kashuba, V., Futornyy, S., Andreeva, A. // Physical education of students. – 2012. – № 5. – pp. 50-58.
11. Kondakov, V. The reasons for the decline of students' interest in physical education and sports / Kondakov V., Kopeikina E., Balysheva N., Usatov A., Skrug D. // Physical education of students.–2015. – № 1. – pp. 22-30.
12. Kozina, Zh. The Concept of Developing Technologies for Integral Development and Health Promotion / Zh. Kozina, V. Kozin // Health, Sport, Rehabilitation. – 2017. – №1. – pp. 3-21.
13. Kudryavtsev M. The Influence of Education in the University on the Prevalence and Power of Computer Gambling in Students / Kudryavtsev M., Kramid I., Kuzmin V., Ermakov S., Tseslitska M., Stankevich, B. // Physical education of students. – 2016. – 3. – pp. 13-22.
14. Lakhno O. Motivation to engage in physical training as a factor in optimizing the functional state of students / O. Lakhno // Physical education of students. – 2015. – № 5. – pp. 31-38.
15. Tserkovnaya E. The main trends in the dynamics of the health status of student youth and the need for new approaches to its preservation / E. Tserkovnaya // Physical education of students of creative specialties. – 2008. – № 9. – pp. 152-156.

Цыганенко О.І., *Першегуба Я.В., Склярова Н.А., Оксамитна Л.Ф.
Національний університет фізичного виховання і спорту України* Національна медична академія
післядипломної освіти імені П. Л. Шупика

ПРОБЛЕМА ВИЗНАЧЕННЯ БІОРИТМОЛОГІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ

Мета досліджень – розробка методу оцінки біоритмології рухової активності спортсменів з урахуванням характеру їх рухової діяльності в спорті для попередження можливого розвитку десинхронозів. Методи досліджень – використані методи теоретичного аналізу наукової літератури: узагальнення, синтез, формалізація, абстрагування, а також анкетно - опитувальний метод. Результати – визначені перспективні напрямки наукових досліджень для вирішення проблеми оцінки рухової активності спортсменів, проведений аналіз методик оцінки рухової активності. Запропонована для практичного використання тест - анкета визначення біоритмології рухової активності спортсменів з урахуванням характеру їх рухової діяльності в спорті.

Ключові слова: рухова активність, біоритмологія, спортсмени, десинхронози.

Цыганенко А.И., *Першегуба Я.В., Склярова Н.А., Оксамитная Л.Ф. Проблема определения биоритмологии двигательной активности спортсменов. *Цель – разработка метода оценки биоритмологии двигательной активности спортсменов с учетом характера их двигательной деятельности в спорте для предупреждения возможного развития десинхронозов. Методы исследований – использованы методы теоретического анализа научной литературы: обобщение, синтез, формализация, абстрагирование, а также анкетно – опросный метод. Результаты – определены перспективные направления для решения проблемы оценки биоритмологии двигательной активности спортсменов с учетом характера их двигательной деятельности, проведен анализ методик оценки двигательной активности спортсменов. Предложена для практического использования тест - анкета определения биоритмологии двигательной активности спортсменов с учетом характера их двигательной деятельности в спорте.*

Ключевые слова: двигательная активность, биоритмология, спортсмены, десинхронозы.

Tsyganenko O., *Pershehuba Ya., Sklyarova N., Oksametnaya L. Problem of determination of biorhythmology of sportsman's movement activity. *The purpose of the research is the development of a method for assessing the biorhythmology of motor activity of athletes, taking into account the nature of their motor activity in sport to prevent the possible development of desinchronosis. Methods of research - used methods of theoretical analysis of scientific literature: generalization, synthesis, formalization, abstraction, as well as questionnaire method.*

The main feature of motor activity of a modern person of a socio-biological kind, including athletes, is the presence of a significant socio-biological, socio-ecological component in it, namely the need for regulation of motor activity at the highest level - at the level of consciousness (levels of reason) with the adaptation of it as a way of life, including to work so, and to the state of the environment. This fundamentally distinguishes man from animals, even higher, such as humans like monkeys and the entire kingdom of animals in general

The results - determined promising areas of scientific research to solve the problem of assessing motor activity of athletes, conducted analysis of methods for assessing motor activity.

The most universal and capable adaptation in relation to the action of social factors, especially with regard to the regime of work, as well as the regime of training in sports, is the daily (intermediate) circadian chronotype. And less universal and able to adapt to different conditions is the morning and night circadian chronotypes.