

Довгопол Е.П.  
викладач кафедри фізичного виховання  
Національний технічний університет України  
«Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського

## ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ РАЦІОНАЛЬНИХ РЕЖИМІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

В статті розглянуто особливості побудови раціональних режимів студентської молоді, визначено основні проблеми недостатньої рухової активності студентів. Визначено, що рухова активність є провідним фактором оздоровлення здобувачів вищої освіти, 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.

Ключові слова: рухова активність, студенти, заклади вищої освіти, фізичні вправи.

### Довгопол Е. П. Особенности построения рациональных режимов двигательной активности студентов высших учебных заведений

В статье рассмотрены особенности построения рациональных режимов студенческой молодежи, определены основные проблемы недостаточной двигательной активности студентов. Определено, что двигательная активность является ведущим фактором оздоровления соискателей высшего образования, так как направлена на стимулирование защитных сил организма, повышение потенциала уровня здоровья. Полноценная двигательная активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни, влияет практически на все стороны жизнедеятельности человека и организма в целом.

Ключевые слова: двигательная активность, студенты, высшие учебные заведения, физические упражнения.

**Dovgopol E. P. Features of the construction of rational modes of motor activity of students of higher educational institutions.** The article discusses the features of the construction of rational modes of student youth, identifies the main problems of insufficient motor activity of students. It was determined that physical activity is a leading factor in improving the health of applicants for higher education, as it is aimed at stimulating the body's defenses, increasing the potential level of health. Full motor activity is an integral part of a healthy lifestyle, affects almost all aspects of human activity and the organism as a whole.

The main task of the present day is to preserve and strengthen the health of young people and to maintain a healthy lifestyle. Studies show that systematic exercise, compliance with the right motor and hygiene regime are the most effective means of preventing many diseases and maintaining a normal level of performance of the body.

It should be noted that for each person a certain range of levels of motor activity is required for normal development and functioning of the organism, preservation of health. The minimum level allows maintaining the functional state of the body; At optimum loading the highest level of functional reserves of the organism is reached; the maximum boundaries are separated by excessive loads, which lead to fatigue, a sharp decline in performance.

**Keywords:** physical activity, students, higher educational institutions, physical exercises.

**Постановка проблеми.** Головним завданням сучасності є збереження і зміцнення здоров'я молоді та дотримання здорового способу життя. Дослідження свідчать, що систематичні заняття фізичними вправами, дотримання правильного рухового та гігієнічного режиму є найефективнішими засобами попередження багатьох захворювань та підтримання нормального рівня працездатності організму [5].

Одним із головних факторів, що визначають здоров'я та рівень фізичного стану населення є рухова активність та її раціональні режими. (В.К. Бальсевич, Т.Ю. Круцевич, А.С. Куц та ін.). На даний час раціональна організація рухової активності набула особливої актуальності внаслідок порушення балансу між споживаною їжею, фізичним навантаженням і відпочинком людини [4]. Особливу роль у цій проблемі відіграє організація рухового режиму здобувачів вищої освіти, навчання яких пов'язано з малою руховою активністю, що стає реальною загрозою їх здоров'ю та нормальній фізичній працездатності [17, 64, 201].

**Аналіз літературних джерел.** Питанню розробки і обґрунтуванню режимів рухової активності присвячена велика кількість наукових праць та досліджень, зокрема, розглянуто питання виміру та оцінки режиму рухової активності людей у різних умовах праці і навчання, обґрунтовано добовий та тижневий обсяг рухової активності у різних одиницях виміру [1], виявлено зв'язок між руховою активністю і рівнем фізичної підготовленості та працездатності, тощо[2].

Необхідно зазначити, що для кожної людини потрібен певний діапазон рівня рухової активності для нормального розвитку і функціонування організму, збереження здоров'я. Мінімальний рівень дозволяє підтримувати функціональний стан організму; при оптимальному навантаженні досягається найбільш високий рівень функціональних резервів організму; максимальні границі відокремлюють надмірні навантаження, що призводять до перевтоми, різкого зниження працездатності. Тому, визначення оптимального режиму рухової активності для конкретних вікових контингентів, в тому числі і студентської молоді є однією з найбільш актуальних питань сьогодення. [6].

**Виклад основного матеріалу дослідження.** За даними науковців - рухова активність – невід'ємна частина поведінки людини, яка повинна забезпечувати нормальне функціонування систем організму й збереження здоров'я [7].

Урахування індивідуальних норм рухової активності є одним із суттєвих чинників удосконалення системи фізичного виховання студентів та покращення стану їх здоров'я.

Тому важливо виявити обсяги раціональної рухової діяльності відповідно до закономірностей нормального розвитку і повноцінної життєдіяльності, систематизувати ці обсяги в конкретних кількісних показниках (нормованих величинах) і визначити їхній найбільш ефективний зміст [5].

На думку Л.Н. Ніфонтової [4], при визначенні оптимальної рухової активності доцільно дотримуватися наступної послідовності:

- 1) пошук загальних закономірностей, що визначають раціональну норму рухової активності;
- 2) розробка рекомендацій з організації і методики проведення різних форм занять (організованих і самостійних, індивідуальних і групових);
- 3) розробка рекомендацій з організації і проведення спеціальних форм занять у режимі праці і вільного часу в залежності від характеру праці.

Питання оптимальних рухових режимів, їхніх обсягів та інтенсивності широко розкривається у методиках підготовки спортсменів. Однак, у методиці оздоровчих форм фізичної культури, у пошуку оптимальної і гранично припустимої інтенсивності навантаження для групових та індивідуальних занять студентів залишаються певні проблеми [5].

Не знайдено єдиної думки з питань доцільних форм м'язової діяльності, характеру м'язового навантаження, так і їхніх величин – обсягу і потужності впливу. Дотепер відсутні єдині кількісні критерії дозування навантаження.

За даними науковців (О. З. Блават [2], А. Сікура, В. Пліско [5]) норми рухової активності здобувачів вищої освіти становлять до 8-10 годин на тиждень. Проте, дослідження Д. М. Анікєєва [1] вказують на те, що лише 18% студентів дотримуються рекомендованих обсягів рухової активності, за даними Футорного С. М. [7] встановлено, що мінімально необхідного обсягу тижневої рухової активності серед студентів дотримуються 32,39% дівчат та 38,46% хлопців.

Крім того, у дослідженнях [6] визначаються й аналізуються такі поняття, як «біологічно обумовлена потреба організму» і «реально існуюча величина» рухової активності, «критичний мінімум рухової активності», її «гігієнічний оптимум», «соціально прийнятна» і «біологічно доцільна» доза рухової активності.

За даними А.Н. Крестовникова вважається, що доросла людина повинна щодня затрачати понад основний обмін на м'язову роботу мінімум 1200-1300 ккал, що це забезпечує нормальне функціонування організму, необхідну працездатність, охороняє від детренованості [3]. Фізіологічною ж нормою фізичного навантаження для людини багато хто вважає енерговитрати в  $3,13 \pm 0,5$  ккал/хв [3]. При цьому стверджується, що якщо фізична активність нижча від належної, виникає своєрідний «дефіцит» м'язової діяльності, який необхідно компенсувати за рахунок включення спеціально організованих занять фізичними вправами. І все-таки в цьому випадку не враховуються функціональні особливості організму, його індивідуальні потреби в м'язовій діяльності, так само як і соціальна обумовленість обсягів рухової активності, що відводяться на заняттях фізичними вправами. До того ж є й така позиція: для осіб з малою руховою активністю необхідні додатково лише невеликі навантаження для одержання позитивного ефекту [6].

Існує й інший підхід до визначення норм рухової активності, заснований на обліку впливу м'язової діяльності на функціональні резерви організму. Виділяються кілька рівнів навантажень, що призводять до підвищення фізичного стану, його стабілізації, детренованості організму чи перенапруги.

Оздоровчий ефект можливий навіть при незначних обсягах навантажень спортсменок, якщо використовуються раціональні їхні величини. Показано, що адекватні фізичні навантаження, які відповідають функціональним можливостям організму, після 8-10 тижнів занять підвищують як загальну фізичну працездатність так і аеробну продуктивність на 10-25% [5]. При цьому систематичні тривалі заняття фізичними вправами оптимізують не тільки функціональні резерви організму, але і його резистентність до різних факторів зовнішнього середовища [2].

Усатов В. Н., Горелов А. А., Усатов А. Н. зазначають, що серед студентської молоді, яка дотримується рекомендованих норм рухової активності менше поширені шкідливі звички. Так серед студентів, що відводять на додаткові заняття фізичними вправами більше 6 годин на тиждень немає курців з високим рівнем залежності і тих, хто вживає алкогольні напої щодня. Крім того з них взагалі не курять – 62,8% і зовсім не вживають алкоголь – 78,3%. Неоднозначні і підходи до визначення частоти, тривалості та інтенсивності занять [6].

Багато хто вважає, що найбільш важливо визначити відносну та абсолютну інтенсивність тренувального навантаження, а не її тривалість. Однак, незважаючи на те, що є збіг результативності запропонованих фізкультурно-оздоровчих програм у відношенні показників фізичної працездатності навіть при істотних розходженнях у тривалості тренувальних занять продовжуються суперечки щодо раціональної величини тренувальних навантажень. Відмітимо, що рекомендації тут відрізняються в межах 20-85%.

Так само суперечливі думки і про тривалість вправи [4]. Щодо цього показника, то кожний з авторів подає свої доведення ефективності оцінюваних співвідношень обсягу і потужності навантажень [3].

У відношенні кратності занять протягом тижня в закордонних дослідників також відсутня єдність. Одні констатують тренувальний ефект при одноразових заняттях тижневого циклу, тоді як інші не відзначали підвищення функціональних можливостей при тій же частоті занять навіть обсягом у 120 хвилин. Вітчизняні автори рекомендують для груп загальної фізичної підготовки дворазові заняття в тиждень по 90 хвилин [1].

Найбільша кількість прихильників триразових занять у тиждень по 20-30 хвилин [230, 238, 251].

Л.Н. Ніфонтова [4] наводить дані про найбільшу ефективність занять фізичними вправами, проведених 10-12 годин на тиждень.

Така неоднозначність думок у відношенні раціональної потужності і обсягу величини навантажень, частоти занять у

тижневого циклі зумовлена багатьма причинами. Це і неоднаковий фізичний стан, і умови життя, режиму роботи і відпочинку. Зрозуміло, неоднозначні і рекомендації з використовуваних засобів і факторів фізичної культури (сауна, загартовуючі процедури й ін.), критерії оцінки ефективності занять. При цьому було встановлено, що виразність оздоровчого ефекту пропорційна вихідному функціональному стану організму і у значній мірі залежить від спрямованості тренувальних впливів [5].

Не менш суперечливі свідчення про вибір раціональних засобів фізичної культури в кондиційному тренуванні. Так, при необхідності раціональних співвідношень циклічних і ациклічних фізичних вправ для осіб різного віку і рівня фізичного стану фахівці не прийшли до спільної думки. Більшість авторів рекомендують до 90-100% у загальному обсязі засобів використовувати фізичні вправи, що розвивають витривалість [5], тоді як у ряді досліджень підкреслюється необхідність інших співвідношень різних вправ, де на розвиток загальної витривалості приділяється 40-50%, а 25-40% – швидкісної і швидко-силової витривалості, 20-30 % – гнучкості і швидкості.

Різні цільові мотиваційні установки і фізкультурно-спортивні інтереси до використання фізичних вправ обумовлюють і різні оздоровчі програми з використанням або переважно тренувальних навантажень, або відновлювальних, із застосуванням засобів активного відпочинку (сауна, теренкур, гігієнічні заходи та ін.). Для всіх режимів фізкультурної активності характерні простота, доступність, привабливість та індивідуалізація величини навантаження відповідно до можливостей і побажань тих, хто займається. Відмінності полягають у величині навантаження, кратності занять навіть у осіб однієї вікової групи при застосуванні визначених видів вправ (ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді та ін.), що є наслідком різних підходів до регламентації рухової активності.

**Висновки.** Отже, рухова активність є одним з ключових показників фізичного розвитку студентської молоді – вона створює сприятливі умови для прояву фізичних якостей і сприяє більш швидкому оволодінню основними руховими та прикладними навичками. Тому побудова та оптимізація рухової активності мають ефективний вплив на покращення фізичного здоров'я, підвищення інтересу та мотивації до занять фізичними вправами, крім того, побудова раціональної рухової активності дозволить більш раціонально використовувати вільний час і для інших видів діяльності, що сприяють не тільки фізичному, а й соціально-культурному розвитку особистості.

#### Література

1. Анікеєв Д.М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Д.М. Анікеєв ; Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України. – К., 2012. – 19 с. 2.
2. Блавт О.З. Інформативні показники рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів ВНЗ / О.З. Блавт // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2012. – № 11. – С. 14–18. 3.
3. Крестовников А.Н. Очерки по физиологии физических упражнений / А.Н. Крестовников. – Москва: Физкультура и спорт, 1998. – 532 с.
4. Нифонтова Л.Н. Двигательная активность и здоровье / Л.Н. Нифонтова, И.С. Биевская // Медицинские проблемы массовой физической культуры: Тез. докл. Всес. конф. – Таллин, 1999. – С. 44-45.
5. Сікура А. Гіпокінезія як різновид залежності / А. Сікура, В. Плisko // Фізичне 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. 13.
6. Усатов В.Н. О роли двигательной активности студентов гуманитарных ВУЗов и способах её повышения / Усатов В.Н., Горелов А.А., Усатов А.Н. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2009. – № 1 (47). – С. 29-32. 15.
7. Футорный С.М. Проблема дефицита двигательной активности студенческой молодежи // Физическое воспитание студентов. – 2013. – №3. – С. 75–79.

#### Reference

1. Anikiev D.M.(2012) Motor activity in the way of life of student youth: author's abstract. Dis ... Cand. Sciences of Phys. education and sports: 24.00.02 / D.M. Anikeev; National Unity of Physical Education and Sports of Ukraine. - K. - 19 p. 2
2. Blavt O.Z. (2012) Informative indicators of the level of physical health and physical preparedness of students of higher educational institutions / O.Z. Blavt // Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports: Sb. sciences pr. - Kharkiv: ХДАДМ (ХХПІ). - № 11. - pp. 14-18. 3
3. Krestovnikov A.N. Essays on the physiology of exercise / A.N. Krestovnikov. - Moscow: Physical Culture and Sports, 1998. - 532 p.
4. Nifontova L.N. (1999) Motor activity and health / L.N. Nifontova, I.S. Biovetskaya // Medical problems of mass physical culture: Proc. report All conf. – Tallinn. - p. 44-45.
5. Sikura A. (2012) Hippocensia, as a sight of staleness / A. Sikura, V. Plisko, // Physical training, sports and health culture in the modern society: zb. sciences. Volin Ave. nat un-tu im. Lesi Ukrainian. - Lutsk: VNU. - № 3 (19). - p. 247–252. 13.
6. Usatov V.N. (2009) About the role of motor activity of students of humanitarian universities and ways of its increase / Usatov V.N., Gorelov A.A., Usatov A.N. // Scientific notes of the University named after PF Lesgaft. - SPb., 2009. - № 1 (47). - pp. 29-32. 15.
7. Futorny S.M. (2013) The problem of lack of motor activity of student youth. Physical education of students. - 2013. - №3. - p. 75–79.