

- Radysh, A.M. Khodrovich, S.I. Kraushkin, Yu.P. Starshinov // Bulletin of VolSU. - Series 7. - 2004. - Issue. 3. - P. 182 - 90.
15. Solovieva S.V. Sports chronobiology. Possibilities of chronoadaptation of athletes / S.V. Soloviev, N.V. Loginova, Yu.S. Ryabikova, N.V. Babieva: Materials of the All-Russian Scientific - Methodological Conference. - Tyumen: TyumGIU, 2015. - P. 127 - 130.
16. Khetagurova L.G. The use of an integrative approach in the analysis of the mechanisms of chronoadaptation of an organism to the growing ecological hazard of the environment and extreme conditions / L.G. Khetagurov, F.S. Datieva, I.R. Tagaeva, N.O. Medoeva // Bulletin of the Peoples' Friendship University of Russia. - Medicine series. - 2012. - No. 7. - P. 218 - 219.
17. Chronobiology and chronomedicine (Cycle sleep - wakefulness): monograph [Collective of authors] / Ed. S.M. Chibisov, S.I. Rapoport, M.L. Blagonravova. - Moscow: Peoples' Friendship University of Russia, 2018. - P. 550 - 581.
18. Tsyganenko O.I. The problem of hygienic diagnostics of chronotypes of athletes and ways of its solution / O.I. Tsyganenko, I.V. Uryadnykova, N.A. Sklyarova // Collection of Articles of the V International Scientific and Practical Internet Conference «Actual Problems of Medical and Biological Support of Physical Culture, Sports and Physical Rehabilitation». - Kharkiv: KhDAFK, 2019. - P. 51-58.
19. Tsyganenko O.I. Circadian biorhythm night sleep - wakefulness as a bioindicator of the degree of sufficiency of chronoadaptation of the body of athletes under conditions of high physical activity / O.I. Tsyganenko, Ya.V. Pershehuba, N.A. Sklyarova, L.F. Oksamytna // Scientific Journal of the National Pedagogical University named after M.P. Drahomanova. - Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). - 2020. - Vip. 7 (127) 20. - P. 169 - 173.
20. Chibisov S.M. Biorhythms and space: monitoring of cosmobiospheric connections / S.M. Chibisov, G.S. Katinas, M.V. Ragulinskaya. - Moscow: Peoples' Friendship University of Russia, 2013. - 442 p.
21. Adan A. Sleep Beliefs Scale (SBS) and circadian typology / A. Adam, M. Febri, V. Natale, G. Prat // J. Sleep Res. - 2006. - 2 (15) - P.125 - 132.
22. American Academy of Sleep Medicine. International classification of sleep disorders 3rd ed: Diagnostic and coding manual. Westchester III American Academy of Sleep Medicine, 2014.
23. Kunorozvaz Z. Chronotype and PERIOD3 Variable number tandem repeat polymorphism in individual sports athletes / Z. Kunorozvaz // Chronobiol International. - 2012. - 29 (8). - P.1004 - 1010.
24. Laborde S. Chronotype sports participation and positive personalite - train - like individual differences / S. Laborde // Chronobiol International. - 2015. - 32 (7). - P. 942 - 951.
25. Rossia A. The effect of chronotype on psychophysiological responses during aerobic self-passed exercises / A. Rossia // Percept Mot Skills. - 2015. - 121 (3). - P. 840 - 850.
26. The National Sleep Foundation; USA - [Електронний ресурс] - Режим доступу: <https://www.sleepfoundation.org/insomnia/insomnia-women>, 2021.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.2(130).29

Шишацька В. И.
старший преподаватель кафедры физического воспитания
Добровольский В. Е.
преподаватель кафедры физического воспитания
Сога С. М.,
преподаватель кафедры физического воспитания
Национальный технический университет Украины
«Киевский политехнический институт» имени Игоря Сикорского

ИССЛЕДОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

В статье проанализированы недостаточность двигательной активности у студентов высших учебных заведений, и ее связь с морфофункциональным состоянием студенческой молодежи ..

В статье рассмотрены особенности организации двигательной деятельности студентов высших учебных заведений. Установлено, значение двигательной активности в повседневной жизни студентов жизнедеятельности и проведено исследование по определению уровня двигательной активности студентов высших учебных заведений.

Ключевые слова: двигательная активность, студенты, гиподинамия, здоровый образ жизни.

Шишацька В. І., Добровольський В. Е., Сога С. М. Дослідження індивідуальної рухової активності студентів закладів вищої освіти. У статті проаналізовано недостатність рухової активності у студентів закладів вищої освіти, та її вплив на морфофункціональний стан студентської молоді..

У статті розглянуто особливості організації рухової діяльності студентів закладів вищої освіти. Встановлено, значення рухової активності у повсякденному житті студентів життєдіяльності та проведено дослідження по визначенню рівня рухової активності студентів закладів вищої освіти.

Ключові слова: рухова активність, студенти, гіподинамія, здоровий спосіб життя.

Shishatska V., Dobrovolsky V., Soga S. Research of individual motor activity of students of higher education institutions. Due to the constant scientific and technical development of society, there is a lack of physical activity in students of higher education, which in most cases is the cause of various diseases.

The article analyzes the problem of organizing motor activity of students of higher education institutions. It is emphasized that the motor activity of student youth is considered an integral part of life. The level of motor activity of students of higher education institutions is investigated.

The problem of research and evaluation of physical activity is still relevant, as physical activity is one of the main factors determining the health and physical condition of the population.

Due to the imbalance between food consumption, physical activity and human rest, special attention needs to be paid to the rational organization of physical activity. A special role in this problem is played by the organization of the motor mode of students of pedagogical specialties, whose training is associated with low motor activity. Chronic deficiency of motor activity in the regime of student youth becomes a real threat to their health and normal physical performance.

Key words: motor activity, students, hypodynamia, healthy lifestyle.

Постановка проблеми и анализ последних публикаций. Проблема исследования и оценки двигательной активности до сих пор остается актуальной, поскольку двигательная активность является одним из главных факторов, определяющих здоровье и уровень физического состояния населения [1].

В XXI веке получили распространение сердечно-сосудистые заболевания, связанные с объемом двигательной активности. Заболеваниями прошлого века, болезнями цивилизации терапевты называют атеросклерозом, гипертонической болезнью, стенокардией и инфарктом миокарда [5]. Их распространение в наше время не случайно - оно непосредственно связано с изменением двигательного режима большей части населения, обусловленное современными условиями жизни: быстрыми темпами развития техники, ростом информации, увеличением нервно-психического напряжения [2].

В связи с нарушением баланса между потребляемой пищей, физической нагрузкой и отдыхом человека особого внимания требует рациональная организация двигательной активности [3]. Особую роль в этой проблеме играет организация двигательного режима студентов педагогических специальностей, обучение которых связано с малой двигательной активностью. Хронический дефицит двигательной активности в режиме студенческой молодежи становится реальной угрозой его здоровью и нормальной физической работоспособности [6]. Именно двигательная активность прежде всего влияет на процессы обмена в организме человека. Кроме того, во время физических упражнений в организме срабатывают определенные механизмы, в результате действия которых усиливаются функции не только мышц, но и дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и пищеварительной систем. Благодаря способности организма к саморегуляции происходит его адаптация к изменениям внешней среды, организм становится более устойчивым и жизнеспособным.

Несмотря на большое количество работ, посвященных вопросу разработки и обоснованию режимов двигательной активности актуальность исследования обусловлена необходимостью переосмысления режима двигательной активности студентов высших учебных заведений с учетом особенностей обучения.

Изложение основного материала исследования. На современном этапе развития общества все острее встает проблема сохранения и укрепления здоровья современной молодежи, соблюдение здорового образа жизни. В нашей стране сложилась критическая ситуация с состоянием здоровья населения. Резко возросла заболеваемость, особенно гипертонией (в 3 раза), стенокардией (в 2,4 раза), инфаркт миокарда (на 30%) [1].

Исследования показывают, что систематические занятия физическими упражнениями, соблюдение правильного двигательного и гигиенического режима являются наиболее эффективными средствами предупреждения многих заболеваний и поддержания нормального уровня работоспособности организма [3].

Вопрос оптимальных двигательных режимов, их объемов и интенсивности хорошо изучено относительно методики подготовки спортсмен. Однако, в методике оздоровительных форм физической культуры, в поиске оптимальной и предельно допустимой интенсивности нагрузки для студентов педагогических специальностей остаются существенные проблемы. Рекомендации различных авторов этой темы в основном противоречивы и спорные.

Практический опыт показывает, что студенты педагогических специальностей, не имеют возможности в полной мере организовывать свою двигательную активность. Это обусловлено достаточно большим умственным нагрузкам, низкой мотивацией к занятиям физической культурой, соблюдение здорового образа жизни и недостаточной эффективностью современной организации физического воспитания студентов.

По данным Ю. П. Ядвиги, Г. В. Коробейникова, Г. С. Петрова снижение объема двигательной активности студентов негативно сказывается на их физическом развитии, физической подготовленности и функциональном состоянии, что обуславливает особую социальную значимость сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи [7].

Нормой двигательной активности студентов высших учебных заведений можно считать такую величину, которая полностью удовлетворяет биологические потребности в движениях, соответствует функциональным возможностям организма, способствует его развитию, физической подготовленности и сохранению здоровья. В научной литературе и программах по физическому воспитанию оптимальный объем двигательной активности студентов составляет 12-14 часов в неделю при достаточном физиологическом нагрузке [5].

Для определения двигательной активности студентов педагогических специальностей нами было использовано Фременгемскую методику, где двигательная активность исследуется следующим образом: каждый испытуемый записывает в таблицу то количество часов в день, что он затратил на деятельность разного уровня физической активности. Фременгемская методика позволяет количественно и качественно определять суточную двигательную активность на основе хронометража суточной деятельности различного характера с регистрацией интенсивности каждого вида физических усилий. Размер этих измерений представляется в виде цифрового значения индекса физической активности. При хронометраже регистрируется вся деятельность, которой занимается исследуемый, которая распределяется на пять уровней: базовый, сидячий, малый, умеренный, интенсивный.

Так, на базовому рівні, до якого належать сон, відпочинок лежачи, рівень рухової активності у юнаків становив 6,7 год, а у дівчаток - 8,2 год, переміщення в транспорті, читання, малювання, перегляд телепередач, настільні та комп'ютерні ігри, вживання їжі - види діяльності, що належать до низького рівня рухової активності, на які студенти в середньому витрачають 3,1 год та 3,4 год відповідно.

Середня тривалість низького рівня щоденної рухової активності (лична гігієна, переміщення пішки, заняття в УВО, крім фізичної культури) у хлопчиків становила в середньому 7,7 год., у дівчаток 8,4 год.

Аналіз хронометража щоденної рухової активності студентів показав, що більшу частину займає низький рівень рухової активності 8,3 год у хлопчиків та 9,1 год у дівчаток.

Зареєстровані показники середнього та високого рівнів рухової активності були невисокими. Так, середній рівень рухової активності, до якого належить домашня робота по господарству, прогулянки, ранкова гімнастика, становив 3,2 год у юнаків та 2,5 год у дівчаток.

В процентному співвідношенні ці рівні склали: базовий - 30,8%, сидячий - 14,7%, малий - 35,5% щоденного бюджету часу у юнаків та 32,4%, 15,1% та 38,2% відповідно щоденного бюджету часу у дівчаток.

До високого рівня рухової активності відносили спеціально організовані заняття фізичними вправами та спортом, інтенсивні рухомі та спортивні ігри. На них студенти в середньому витрачають від 1,2 до 0,6 год., що становить 5,4% та 3,2% відповідно щоденної рухової активності.

Кількісна оцінка щоденного бюджету часу студентів показала, що 63,8% від загального обсягу щоденної рухової активності становлять звичайна рухова активність, тобто всі види рухів, спрямовані на задоволення природних потреб людини, а також навчальна та виробнича діяльність.

Так, на навчальну діяльність студенти витрачають в середньому 28,5% часу доби. В структурі вільного часу пасивні види відпочинку (відпочинок сидячи, лежачи, сон) займають приблизно 37,3% щоденних витрат часу. Спеціально організована м'язова діяльність становила лише 3,2% загального обсягу рухової активності.

Структура щоденної рухової активності студентів свідчить про переважання серед інших сидячого та низького рівня активності. Так, в середньому на навчання дівчаток витрачають 4,0 год., хлопчиків - 3,2 год, 2,2 год у дівчаток та парней витрачається на переміщення транспортом та їжу, підготовка до занять займає 2,1 год у дівчаток та 2,2 год у юнаків, відпочинок лежачи, відпочинок сидячи, прогулянки - приблизно 5,0 год в день у дівчаток та 4,5 год у юнаків.

Спеціально організована рухова активність у дівчаток та парней становить 0,6 год та 1,2 год відповідно. Результати свідчать про переважання випадків нерациональної організації вільного часу студентської молоді.

Таким чином, отримані результати дослідження свідчать про нерациональний режим дня у студентів вищих навчальних закладів, що вимагає його корекції за рахунок включення заходів, що сприяють підвищенню спеціально організованої рухової активності та в частині діяльності, що відповідає високому рівню. Отримані результати доводять важливість необхідності підвищення мотивації студентів до збільшення їх рухової активності.

Висновки. Результати дослідження рухової активності студентів педагогічних спеціальностей свідчать про низький рівень рухової активності студентів I курсу. Так, обсяг рухової активності у дівчаток та парней становить 0,6 год та 1,2 год відповідно. Виходячи з вищесказаного, належним чином організована рухова активність та оптимальні фізичні навантаження здатні безпосередньо впливати на збереження та підвищення не тільки фізичної підготовленості, але й умовної здатності до роботи. Впровадження програм фізкультурно-оздоровчих занять, побудованих на стимулюванні мотивації до систематичних занять фізичними вправами, буде сприяти залученню студентів до підвищення їх рухової активності. Ці питання є дуже важливими в вихованні та визначають моральне та духовне здоров'я суспільства, вимагають подальшого глибокого вивчення.

Література

1. Анікєєв Д. М. (2012). Рухова активність у способі життя студентської молоді: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Нац. університет фізичного виховання і спорту України. Київ, 19.
2. Блават О. З. (2012). Інформативні показники рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів ВНЗ // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. Харків, 14-18.
3. Куц А. С. (1993). Модельні показники фізичного розвитку та рухової підготовленості населення центральної України: монографія. Київ, 250.
4. Ніколаєв С. Ю. (2004). Оптимізація рухової активності студенток залежно від психофізичних особливостей: автореф. дис. ... канд. наук з ФВіС: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Луцьк, 20.
5. Сікура А. (2012). Гіпокінезія як різновид залежності // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки. Луцьк, 247-252.
6. Футорний С. М. (2013). Проблема дефіциту рухової активності студентської молоді // Фізичне виховання студентів. - №3. - С. 75-79.
7. Ядвіга Ю. П. (2009). Вплив рухової активності на психоемоційний стан студентів ВНЗ економічних спеціальностей в сучасних умовах навчання. // Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. Харків. - № 12. С. 202-204.

References

1. Anikieiev D. M. (2012). Rukhova aktyvnist u sposobi zhyttia studentskoi molodi: avtoref. dys... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu: 24.00.02. Nats. universytet fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy (*Motor activity in the lifestyle of student youth*) Kyiv, s. 19. (in Ukrainian).

2. Blavt O. Z. (2012). Informatyvnі pokaznyky rіvnia fizychnoho zdorovia ta fizychnoi pidhotovlenosti studentiv VNZ // Pedahohika, psykhohohiia ta medyko-bioloohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu: zb. nauk. pr. (*Informative indicators of the level of physical health and physical fitness of university students*) Kharkiv, s. 14–18. (in Ukrainian).
3. Kuts A. S. (1993) Modelnye pokazately fizycheskoho razvytyia y dvyhatelnoi podhotovlennosti naseleniia tsentralnoi Ukraıny : monohrafiia. (*Model indicators of physical development and motor preparedness of the population of central Ukraine*) Kyev, s. 250. (in Ukrainian).
4. Nikolaiev S. Yu. (2004) Optymizatsiia rukhvoi aktyvnosti studentok zalezjno vid psykhofizychnykh osoblyvosti : avtoref. dys. ... kand. nauk z FViS : spets. 24.00.02 «Fizychna kultura, fizychno vykhovannia riznykh hrup naselennia» (*Optimization of student's motor activity depending on psychophysical features*). Lutsk, S. 20. (in Ukrainian).
5. Sikura A. (2012). Hipokineziia yak riznovyd zalezhnosti // Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. Volyn.nats. un-tu im. LesiUkrainky. (*Hypokinesia as a Type of Addiction*) Lutsk, S. 247–252. (in Ukrainian).
6. Futornyiy S. M. (2013). Problema defitsita dvigatelnoy aktivnosti studencheskoy molodezhi // Fizicheskoe vospitanie studentov. (*The Problem of Deficit of Motor Activity of Student Youth*) – №3. – S. 75–79. (in Russian).
7. Yadviha Yu. P. (2009). Vplyv rukhvoi aktyvnosti na psykhoemotsiinyi stan studentiv VNZU ekonomichnykh spetsialnostei v suchasnykh umovakh navchannia. // Pedahohika, psykhohohiia ta medyko-biol. problemy fizychnoho vykhovannia i sportu : zb. nauk. prats / za red. S. S. Yermakova. (*Influence of motor activity on the psycho-emotional state of students of higher educational establishments of economic specialties in modern conditions of study.*) Kharkiv – № 12. S. 202–204. (in Ukrainian).

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.2(130).30

УДК 159.9.07:796.894

Ягодзінський В. П.,

**кандидат педагогічних наук, заступник начальника кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії**

Юр'єв С. О.,

кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

Кісілюк О. М.,

**старший викладач кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії**

Нікітін А. М.,

викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії

Костюшко І. А.,

викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії

Краснопольський М. М.,

викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії

Пустолякова Л. М.,

**кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і здоров'я
Національний медичний університет імені О. Богомольця**

Рябченко В.Г.

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної підготовки Академія Державної пенітенціарної служби

МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНЕ СТАВЛЕННЯ КУРСАНТІВ ДО ЗАНЯТЬ СИЛОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ

У статті досліджено мотиваційно-ціннісне ставлення курсантів до занять силовими видами спорту у процесі навчання. Дослідження було проведене у Військовій академії (м. Одеса) методом анкетування, яке було анонімним; в анкетуванні взяли участь 312 курсантів (чоловіків). Виявлено, що серед основних мотивів, які спонукають курсантів до занять силовими видами спорту: підвищення рівня фізичної підготовленості та покращання стану здоров'я і фізичного розвитку (31,7 %), зміцнення статури, покращання зовнішнього вигляду (26,6 %), підвищення спортивних результатів у обраному виді спорту (22,1 %). Серед чинників, які сприяють наданню переваги тому або іншому силовому виду спорту, виявлено: можливість виконати спортивний розряд чи отримати спортивне звання (26,6 %), можливість досягнути високих спортивних результатів (22,8 %) та наявність і професіоналізм тренера з конкретного силового виду спорту (22,1 %).

Ключові слова: силові види спорту, курсанти.

Ягодзинский В. П., Юр'єв С. О., Кисил'юк А. Н., Нікітін А. М., Костюшко І. А., Краснопольський М. М., Пустолякова Л. М., Рябченко В. Г. Мотивационно-ценностное отношение курсантов к занятиям силовыми видами спорта в процессе обучения. В статье исследовано мотиваційно-ціннісне ставлення курсантов к занятиям силовими видами спорта в процессе обучения. Исследование было проведено в Военной академии (г. Одесса) методом анкетирования, которое было анонимным; в анкетировании приняли участие 312 курсантов (мужчин). Виявлено, что среди основных мотивов, побуждающих курсантов к занятиям силовыми видами спорта: повышение уровня физической подготовленности и улучшение состояния здоровья и физического развития (31,7%), укрепление телосложения, улучшения внешнего вида (26,6%), повышение спортивних результатів в избранном виде спорта