

PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENT YOUTH

РУХОВА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Shavel Kh. E.

Candidate of sciences (Physical Education and Sports), Associate Professor, Associate Professor at the Department of Biochemistry and Hygiene Ivan Bobersky Lviv State University of Physical Culture Lviv, Ukraine

Шавель Х. Є.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри біохімії та гігієни Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського м. Львів, Україна

Рухова активність молоді є одним із ключових показників стану здоров'я населення та важливим чинником формування здорового способу життя. За рекомендаціями Всесвітньої організації охорони здоров'я, особи молодого віку повинні приділяти достатню кількість часу помірній або високій фізичній активності [1, ст. 52]. Проте сучасні дослідження свідчать про зниження рівня рухової активності серед дітей, підлітків і студентів у багатьох країнах світу [4, ст. 75, 9, ст. 5, 10, с. 600, 12, с. 17]. Особливої актуальності ця проблема набула після 2020 року у зв'язку з пандемією COVID-19, військовим діями на території України з 2022 року та широким впровадженням дистанційного навчання [2, с. 395, 3, с. 31, 6, с. 15, 11, с. 341]. Обмеження соціальної взаємодії та зменшення можливостей для занять спортом сприяли зростанню малорухливої поведінки молоді [4, с. 77, 5, с. 22, 7, с. 90].

В українському контексті також фіксується тенденція до зниження рухової активності студентської молоді [2, с. 395]. Дослідники відзначають, що значна частина студентів не дотримується рекомендованих норм фізичної активності. Серед основних причин називають брак часу, навчальне навантаження та недостатню мотивацію [5, с. 24, 7, с. 90]. Водночас доведено, що регулярна фізична активність позитивно впливає на показники фізичного та психічного здоров'я молодих людей [8, 139]. Вона сприяє підвищенню працездатності, покращенню когнітивних функцій та зниженню рівня стресу.

Оцінка рухової активності студентів є важливим етапом моніторингу стану їхнього здоров'я. У міжнародній практиці широко застосовуються об'єктивні методи вимірювання, зокрема акселерометрія, а також анкетні опитування [10, с. 600, 11, с. 342]. Результати

глобальних досліджень дозволяють порівнювати показники різних країн та визначати тенденції змін. В Україні науковці акцентують увагу на необхідності вдосконалення системи фізичного виховання у закладах вищої освіти. Особливого значення набуває вивчення мотиваційних чинників та бар'єрів до занять фізичною активністю [1, с. 53, 5, с. 24, 7, с. 90].

Комплексний підхід до оцінки рухової активності передбачає аналіз частоти, інтенсивності та тривалості фізичних навантажень. Отримані дані є підґрунтям для розроблення профілактичних і корекційних програм. Підвищення рівня рухової активності студентів сприятиме зміцненню здоров'я молоді та формуванню стійкої культури активного способу життя. Таким чином, проблема оцінки рухової активності молоді є актуальною як на національному, так і на міжнародному рівнях. Подальші наукові дослідження у цьому напрямі мають важливе значення для вдосконалення освітньої та оздоровчої політики.

Нами не виявлено робіт, які б торкалися вивчення рухової активності студентської молоді напрямку «Терапія та реабілітація», які навчалися в школі у період пандемії, а тепер навчаються під час війни. Саме тому це стало предметом наших досліджень.

Метою дослідження було проаналізувати інформацію щодо рухової активності студентської молоді.

Методи та організація дослідження. Нами використано аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, анкетування, методи математичної статистики. Анкетування проведене серед студентів ЛДУФК імені Івана Боберського. У ньому взяло участь 60 студентів (30 хлопців та 30 дівчат) I курсу факультету терапії та реабілітації 16-18 років. Анкета складалася з 10 запитань.

На запитання про частоту занять фізичною активністю (спорт, фітнес, пробіжки, танці тощо) 12 студентів (20%) відповіли, що займаються фізичною активністю щодня; 18 осіб (30%) – 3–4 рази на тиждень; 15 осіб (25%) – 1–2 рази на тиждень; 9 осіб (15%) – рідше ніж раз на тиждень; 6 осіб (10%) не займаються зовсім. Отже, 50% студентів мають регулярну фізичну активність (3 і більше разів на тиждень), проте 25% демонструють низький рівень активності.

Щодо тривалості занять, то відповіді були наступними: до 30 хвилин – 14 студентів (23%), 30–60 хвилин – 28 студентів (47%), 1–2 години – 14 студентів (23%), понад 2 години – 4 студенти (7%). Більшість респондентів (70%) займаються від 30 хвилин до 2 годин, що відповідає рекомендованим нормам.

Найпопулярнішими видами активності відвідування тренажерного залу обрало 40% студентів, біг/ходьбу – 35%, домашні тренування –

30%, командні види спорту – 25%, танці та йогу – 15%. Це свідчить про перевагу індивідуальних форм занять.

Питання щодо регулярності відвідування занять дозволило отримати наступні дані: регулярно відвідують – 38 студентів (63%), іноді пропускають – 17 студентів (28%), не відвідують – 5 студентів (9%). Отже, більшість студентів беруть участь у навчальних заняттях.

На питання «Що виступає мотивацією до занять», результати розподілилися наступним чином: підтримка здоров'я – 65%, покращення зовнішнього вигляду – 50%, зняття стресу – 42%, спілкування з друзями – 30%. Переважають оздоровчі та естетичні мотиви.

Основними перешкодами, які заважають відвідувати заняття, названо наступні: брак часу – 55%, відсутність мотивації – 25%, стан здоров'я – 10%, нічого не заважає – 10%. Найбільш поширеною причиною є навчальне навантаження.

Оцінивши свій рівень фізичної підготовки, 18% студентів назвали його високим, 57% – середнім, 25% – низьким. Отже, переважна більшість респондентів оцінює свій рівень як середній.

На запитання «Скільки часу Ви проводите у сидячому положенні?», 20% студентів назвали 4-6 годин, 45% – 6-8 годин, 30% – понад 8 годин, 5% – менше 4 годин. Бачимо, що 75% студентів проводять понад 6 годин на день у сидячому положенні.

На запитання «Як змінилася рухова активність після вступу до університету?», 48% відповіли, що вона зменшилася, 32% – не змінилася, 20% – збільшилася. Отже, майже половина студентів відзначає зниження рухової активності.

Щодо готовності до участі у додаткових заходах, то 60% відповіли «так», 15% – «ні», 25% – «важко відповісти». Отже, більшість студентів зацікавлені у додаткових спортивних заходах.

Отже, результати анкетування свідчать про середній рівень рухової активності студентів 1 курсу. Незважаючи на наявність мотивації до занять, значна частина респондентів стикається з браком часу та високим рівнем малорухливої поведінки. Після вступу до університету у майже половини опитаних спостерігається зниження фізичної активності. Отримані дані підтверджують необхідність удосконалення організації фізичного виховання та впровадження додаткових заходів для стимулювання рухової активності студентської молоді.

Література:

1. Бондаренко І. В., Сидоренко О. М. Рівень фізичної активності студентів в умовах дистанційного навчання. *Фізична культура, спорт і здоров'я нації*. 2021. № 4. С. 52–59.

2. Галина Черушева, Христина Шавель, Олена Голуб Вплив онлайн-освіти на здоров'я та фізичний розвиток здобувачів освіти. *Перспективи та інновації науки*. 2023, Вип. 13 (31). С. 395–407.

3. Круцевич Т. Ю., Литвинова Н. В. Особливості рухової активності студентської молоді в період пандемії COVID-19. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2022. № 2. С. 31–40.

4. Полякова О. П., Шевченко В. І. Аналіз фізичної активності молоді університету: вагові чинники та бар'єри. *Науковий вісник НУФВСУ*. 2023. Т. 13, № 2. С. 75–83.

5. Іваненко М. С., Гнатюк Т. А. Дослідження рухової активності студентів у вільний час. *Молодий вчений*. 2021. № 7. С. 21–25.

6. Клименко Є. П., Дмитренко А. В. Фізична активність і психоемоційний стан студентської молоді під час дистанційного навчання. *Український журнал громадського здоров'я*. 2022. Т. 9, № 1. С. 14–20.

7. Назаренко О. Д., Процюк Л. В. Оцінка мотивації до фізичної активності серед українських студентів. *Науковий журнал «Проблеми фізичного виховання і спорту молоді»*. 2024. № 1. С. 88–95.

8. Т. В. Харчук, М. С. Буренко, Х. Є. Шавель Фізична культура чинник формування здорового способу життя особистості в умовах змін воєнно-політичної ситуації в Україні. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023, 10(170). С. 137–141.

9. Tremblay M. S., Barnes J. D., González S. A. та ін. Global Matrix 4.0: Grades and Trends in Physical Activity for Children and Adolescents. *Journal of Physical Activity and Health*. 2022. Vol. 19 (Suppl. 1). С. 1–35.

10. Ekelund U., Tarp J., Fagerland M. W. et al. Physical activity intensity and young people's health indicators: accelerometry data from multiple countries. *The Lancet Child & Adolescent Health*. 2020. Vol. 4(8). С. 597–609.

11. Hallal P. C., Andersen L. B., Bull F. et al. Global physical activity levels among adolescents during and after pandemic restrictions. *Journal of Adolescent Health*. 2023. Vol. 72(3). С. 340–347.

12. Ortega F. B., Ruiz J. R., Castillo M. J., et al. Physical activity and long-term health outcomes in youth: a systematic review. *British Journal of Sports Medicine*. 2022. Vol. 56(1). С. 16–25.