

**ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ**

*У статті досліджено особливості фізичної активності студентів віком 18 – 25 років. Проаналізовано причини низької фізичної активності та ймовірні негативні наслідки для здоров'я.*

*Ключові слова: фізична активність, студенти, здоров'я.*

*The article explores the features of physical activity of students aged 18 - 25 years. The reasons of low physical activity and probable negative consequences for health are analyzed.*

*Keywords: Physical activity, students, health.*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Події, що сталися в світі та нашій країні зокрема, зумовили серед дорослого населення тенденцію до сидячого способу життя. Передусім це було спричинено активному розвитку інноваційних технологій, зокрема в ІТ- галузях. Та все ж останнє значно пришвидшила пандемія коронавірусу, а тоді повномасштабне вторгнення змусило людей обирати: безпека чи робота. Відтак, частина працездатного населення вимушено мігрувала країною, з можливістю зберегти постійне місце роботи, а частина почала опановувати нові спеціалізації, що не потребують постійного виходу в офіси чи то кабінети.

Та все ж попри значні переваги, котрі дають можливість поєднувати навчання, роботу, особисте життя чи хобі, з'явилися значні ризики для здоров'я, котрі передусім пов'язані з недостатнім рівнем фізичної активності. В перспективі це може суттєво вплинути не лише на фізичне здоров'я, а й на психічне.

**Мета:** дослідити фізичну активність та стан здоров'я молодих людей (студентів) 18 – 25 років.

**Виклад основного матеріалу.** Особливо гостро проблема недостатньої фізичної активності стосується молодих людей віком 18 – 25 років. Робочі професії серед молодих людей мають здебільшого малорухомий спосіб життя. Пандемія та воєнний стан знову ж таки посприяли для роботи у домашніх сидячих умовах в інтернеті. Тож нерідко сьогодні можна почути скарги на болі в спині, попереку чи суглобах від студентів.

Проблема недостатнього впливу фізичної активності часто обговорювана на різних форумах та набирає все більшої популярності серед дослідників в галузях психології, педагогіки чи медицини. І дедалі частіше можна зустріти наукові доповіді чи статті, що стосуються не лише повнолітніх осіб, а й дітей. Так, дослідниця Галина Безверхня присвятила статтю проблемі мотивації дітей для занять спортом. У своїх

напрацюваннях авторка звернула увагу на фактори, що впливають на формування рухової активності школярів [1].

Інший науковець - Юлія Павлова, зазначає, що фізична активність є необхідною компонентою здорового способу та профілактики неінфекційних захворювань (хвороб системи кровообігу, діабету, раку товстої кишки). Вважають, що фізичні вправи необхідно використовувати не тільки при лікуванні різних хронічних захворювань, а також для поліпшення психічного здоров'я, зокрема подолання депресій, зниження тривожності, покращення ментальних здібностей [2, с. 244]. У цій же статті також звернено увагу на те, що 86 % від усіх смертельних випадків в Україні припадає на неінфекційні захворювання, а саме хвороби системи кровообігу (66,6 % від загальної кількості померлих), онкозахворювання (12,7 %), захворювання органів травлення (3,8 %) та дихання (2,8 %) [1, 2]. Протягом 2006–2010 років чисельність населення нашої країни скоротилася на 1 млн 151 тис. осіб, зокрема за 2010 рік – на 184,4 тис. осіб [там само, с. 241].

**Методика дослідження:** для дослідження було обрано студентів різних напрямів: як гуманітарних, так і технічних. Інформацію отримали шляхом опитування близько сотні респондентів віком 18 – 25 років. Під час дослідження використовувався метод заочного анкетування. Перелік питань в анкеті:

1. Як Ви оцінюєте рівень вашої фізичної активності від 1 до 10 ? (де 1 - низький рівень активності, 10 – високий).
2. Чи відвідуєте Ви спортивні зали? Якщо так, то скільки часу Ви там проводите?
3. У вільний час Ви віддаєте перевагу активному чи пасивному виду дозвілля?
4. Чи вдається Вам вести активний спосіб життя у в робочий час?
5. Чи маєте Ви проблеми зі здоров'ям внаслідок недостатньої фізичної активності?
6. Якому виду фізичної активності надаєте перевагу (йога, велоспорт, фітнес...)?
7. Чи є заняття фізичною активністю систематичними?

**Результати дослідження:** соціальний експеримент показав дуже невтішні результати. Із сотні опитаних студентів, лише сімнадцять ведуть активний спосіб життя, та ще дванадцять іноді відвідують спортивні зали. Окрім того, ще четверо осіб зазначили, що можуть час від часу пішки пройтися з роботи / закладу освіти додому пішки, коли є настрій.

Під час опитування, було також з'ясовано, що двоє з сімнадцяти опитаних людей почали займатися активною фізичною діяльністю через певні проблеми зі здоров'ям: хлопець (22 роки) – проблеми пов'язані з хворобами кровоносної системи та дівчина (20 років) – проблеми з надмірною масою тіла.

*Таблиця 1.*

## **Фізична активність студентів**

Загальна кількість респондентів	Активна фізична діяльність	Нерегулярна вмотивована фізична активність	Нерегулярна невмотивована фізична активність	Відсутні вмотивовані заняття фізичною діяльністю
100	17	12	4	67

Відтак, за підрахунками можемо стверджувати, що лише 33% з опитаних респондентів займаються фізичною активністю (тобтодесь кожен 3). Знову ж таки, шляхом опитування було визначено, що люди, які мають активну фізичну діяльність займаються спортом щодня від 45 до 70 хв. Це включає в себе спортзал, заняття йогою, легкою атлетикою, фітнес, плавання (звісно ж, це загальний перелік того, що озвучували опитані особи).

Серед людей, що мають вмотивовану фізичну активність можна окреслити походи в спортивні комплекси. З 12 осіб таких аж 9, інші 3 займаються фізичною діяльністю вдома, однак через брак часу та самодисципліни ці заняття не стають регулярними.

Невмотивовані нерегулярні фізичні навантаження в опитаних чотирьох людей – це раптові думки про зміну якості свого життя, однак через відсутність мотивації вони так і залишаються раптовими.

Насамкінець люди, котрі не займаються фізичною діяльністю. Їх аж 67. Така цифра відверто лякає. Небажання вести активний спосіб життя респонденти пояснюють наявністю роботи (іноді й двох), навчання і на додачу особистого життя. Соціальні умови та брак часу – головна причина відсутності фізичної активності в студентів.

Окрім цих скарг вище, від респондентів, які не займаються спортом чи іншими видами рухової активності, можна було почути також і про біль у м'язах, швидку втомлюваність, збільшений ризик до ГРВІ, проблеми з тиском та ожиріння.

Про останнє також існують дослідження в українській педагогіці. Зусиллями В. Пилипчику, М. Августиновича та О. Курінова в 2011 році було написано статтю про надлишкову масу тіла, як проблему поширену серед студентів саме через недостатню фізичну активність [Ошибка! Источник ссылки не найден.].

Дуже часто люди переконані, що для того аби вести здоровий спосіб життя та мати достатню рухову активність, потрібні чималі кошти на тренування в спортивних комплексах. Однак це зовсім не так. Рухова активність може включати в себе будь-яку активність, що має на меті обмін енергією, спалювання калорій, тощо. Для цього цілком може підійти звичайна хода чи прогулянки, поїздки на велосипеді та навіть виконання домашньої роботи в саду чи городі.

Для молодих людей активне дозвілля – це запорука здорового та довгого життя, а також чудова профілактика різноманітних захворювань,

що можуть вражати чи не усі ділянки тіла не лише на фізичному, а й на психологічному рівні.

Молоді люди дедалі менше дбають про своє здоров'я та згадують про нього вже тоді, коли з'являються перші симптоми тієї чи іншої хвороби. Фізична активність залишається доступним методом профілактики багатьох захворювань.

**Висновки.** Дослідивши особливості фізичної активності молодих людей, наш соціальний експеримент показав, що далеко не вся молодь веде активний спосіб життя та, на жаль, спостерігається тенденція зменшення фізичної активності та її інтенсивності. В умовах сьогодення зі швидким розвитком інноваційних технологій та нових професій, що не потребують навіть виходу з дому, спорт залишається десь далеко в минулому, в результаті молоді люди стають схильними до різних психічних та фізичних захворювань.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Безверхня Г. Фактори, що впливають на формування мотивації рухової активності школярів. 2008.
2. Павлова Ю. Рухова активність і якість життя вчителів фізичної культури та основ здоров'я. *ВІСНИК*, 2012, 241.
3. Пилипчук В. Августинович М. Курінов О. Надлишкова маса тіла студентів як проблема метаболізму і фізичної активності. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2011, 4: 122

**Науковий керівник кандидат педагогічних наук, доцент Пришва О.Б.**