Марчик В. І.

Криворізький державний

педагогічний університет

**ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ**

**Актуальність.** У студентської молоді рівень рухової активності значною мірою обумовлений не стільки віковою потребою, скільки образом життя, що пов’язаний з навчальною діяльністю у вузі. Вважається, що нормою рухової активності добової чи тижневої є така, яка задовольняє біологічні потреби людини у рухах та сприяє укріпленню її здоров’я. Для підлітків і молоді в літературних джерелах останніх років висвітлювались такі норми: 10-15 тис. кроків на день або 12-14 годин на тиждень при достатньому фізичному навантаженні. Дослідження рівня рухової активності студентів та формування мотивації щодо її збільшення, розробка спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходів сприятиме підвищенню працездатності та успішності навчання.

**Аналіз останніх досліджень.** Дослідження свідчать про нераціональний режим дня в студентів і доводять необхідність його корекції через включення заходів, що сприяють підвищенню спеціально організованої рухової активності й зокрема діяльності, що відповідає її високому рівню. Отримані результати акцентують на важливість потреби підвищення мотивації студентів до збільшення їхньої рухової активності [2].

Пустолякова Л. М. вказує на можливості людини зміцнювати та підвищувати ресурси організму, зважаючи на їх генетичну обумовленість, засобами фізичного навантаження. На заняттях з фізичного виховання, уточнюється в роботі, студенти мають змогу зміцнювати морфологічні, фізичні, емоційні ресурси організму, що позитивно позначається на їх загальному стані здоров’я [4, с. 587].

У дослідженні рухової активності автор показує, що звична гіпокенезія серед студентів є різновидом саморуйнівної поведінки та зазначає про необхідність посилення роботи щодо формування в студентів переконання в необхідності рухової активності як невід’ємного фактору самозбережувальної поведінки, зміцнення здоров’я тощо [1, с. 42].

Висвітлюється, що рівень адаптаційних резервів організму студентів значною мірою залежить від інтенсивності занять фізичними вправами. За результатами дослідження визначено, що у юнаків і дівчат з високим рівнем фізичної активності спостерігається задовільна адаптація і високі функціональні резерви серцево-судинної системи [3, с. 210].

**Метою** роботи стало розкриття залежності між рівнями рухової активності та працездатності дівчат другого курсу навчання у вузі.

**Методи дослідження.** В дослідженні, що було проведено у лютому 2016 року на базі Криворізького педагогічного університету, взяли участь студентки другого курсу навчання у кількості 26 осіб. Рівень рухової активності визначали по суб’єктивним показником, а саме: респондентам була запропонована анонімна анкета, в якій необхідно було визначити свою активність у годинах (1 година і менше, 1-2 години, 2 години і більше) за добу у вигляді пересувань, занять фізичними вправами тощо.

Відомо, що вимірювання ЧСС дозволяють контролювати не тільки інтенсивність фізичного навантаження, але й поточну працездатність, оскільки фази відновлення ЧСС співпадають із фазами відновлення м’язової працездатності. В роботі використана проба Амосова, за якою необхідно було у повільному темпі зробити 20 присідань. Збільшення пульсу до 25% відповідає оцінці працездатності добре, 50% - задовільно, 75% - незадовільно, більше 75% - погано. Дані, що були отримані, підлягали порівняльному аналізу у відсотковому відношенні.

Оскільки виборки були малочисельними, а також були задіяні суб’єктивні показники, отримані результати дослідження не вважають достовірними, а інтерпретуються як тенденція розвитку впливу рухової активності на працездатність студентів.

**Виклад основного матеріалу.** Аналіз отриманих даних показав, що трохи більше половини студентів визначили свій добовий об’єм рухової активності в 1 годину і менше (рис.1). Можна відмітити найбільш активних студентів, які складають незначну частку (12%), з об’ємом рухів у 2 години і більше на добу.

Рис. 1. Рухова активність за добу у студенток 2 курсу навчання (у годинах).

Результати проби Амосова за вимірюванням підвищення пульсу після 20 присідань у повільному темпі виявили несподівано дуже чітку і точну пряму пропорціональну залежність з показниками добової рухової активності (рис.2). Так, з оцінкою працездатності «погано» і «незадовільно» виявлено 62% досліджуваних, в той час як студентів з показниками найменшої рухової активності визначено 56%. Також співпадають, або близькі, й інші показники оцінки «задовільно» і «добре» з показниками рухової активності за добу 1-2 години і 2 години і більше.

Рис. 2. Оцінка працездатності за пробою Амосова.

**Висновки**

1. Дослідження рухової активності студенток другого курсу навчання за суб’єктивними показниками виявило, що більше половини з них мають об’єм рухів протягом доби 1 годину і менше.
2. Аналіз показників рухової активності і оцінки працездатності виявив пряму залежність між ними: чим більше годин витрачається на рухову активність, тим краща оцінка працездатності (за пробою Амосова).
3. Проба Амосова з використанням 20 присідань у повільному темпі, не зважаючи на простоту організації тесту, є достатньо інформативною в дослідженні фізичного стану людини.

**Література**

1. Горобей  М. П. Рухова активність як фактор самозбережувальної поведінки студентів / М. П. Горобей / Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – Вип. 139. – Ч. ІІ. – С. 40– 42.
2. Земська Н. Характеристика рухової активності студентської молоді [Електронний ресурс] / Надія Земська. – Режим доступу : [file:///C:/Users/admin/Downloads/Fvs\_2012\_3\_53.pdf](file:///C%3A/Users/admin/Downloads/Fvs_2012_3_53.pdf)
3. Мелега К. П. Висока фізична активність як важлива складова підвищення адаптаційних резервів організмі студентів вузу / К. П. Мелега, М. М. Дуб / Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури». – К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. – Випуск ЗК 2 (71) 16. – С. 207– 210.
4. Пустолякова  Л. М. Форми і методи підвищення резервних можливостей організму студентів з різним рівнем фізичної підготовки / Л. М. Пустолякова / Педагогіка здоров’я: IV Всеукр. наук.-практ. конф. (Кривий Ріг, 28-29 квітня 2016 року): зб. наук. праць. – Х. : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2016. – С. 583-587.