

4. Ніконоров Д. М. Про систему моделювання в підготовці спортсменів різної кваліфікації / Д. М. Ніконоров, Ю. С. Фомін // Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти : матеріали Всеукраїнської наук. конф., присвяченої 40-річчю факультету фізичного виховання ТДПІ. – К. ; Тернопіль, 1997.– С. 283–285.
5. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 1995. – 319 с.
6. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
7. Чешихина В. И. Физическая подготовка в спортивном ориентировании / В. И. Чешихина // В помощь думающим тренерам и спортсменам : метод. пособие № 3 к бюллетню "MIDINFO". – 2000. – С. 18–30.

УДК 796.011.3

ББК 515.76+514.96

Зеновій Калуський,

Роман Тягур

### ВИТРАТИ БЮДЖЕТУ ДОБОВОГО ЧАСУ СТУДЕНТАМИ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

*У статті розглянуто проблему витрати бюджету добового часу студентами першого курсу факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. Рухова активність за тиждень у середньому складає 13 годин аудиторного навантаження та 7 годин у вільний від навчання час. Тільки третина студентів віддає перевагу активному відпочинку.*

**Ключові слова:** студенти, бюджет добового часу.

*Considered problem of outlay of budgetary day's time by the students of the first course of faculty of physical education and sport of the Prykarpattia national university of the name of Vasyl Stefanyk.*

**Key words:** students, outlay of budgetary day's time.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** У сучасних умовах в Україні все ще зберігається критична ситуація зі станом здоров'я населення, зумовлена поєднанням дій економічної, екологічної та демографічної криз. Нас уже не 52,2 млн, як це було 1993 року, а тільки 46,6 млн – на початок 2007 року [8]. За прогнозами демографів, 2050 року кількість українців складатиме 36 мільйонів [5]. Рада національної безпеки і оборони України характеризує цей стан як такий, що загрожує національній безпеці держави [7].

Підводячи підсумки діяльності галузі охорони здоров'я за 2007 рік, Міністр охорони здоров'я України В.М.Князевич [3] відмітив, що зменшення населення за ці роки відбулося в усіх регіонах України. Найбільших утрат зазнали південно-східні регіони України, а найменших – Волинська, Закарпатська, Івано-Франківська та Рівненська області.

За останні 5 років поширеність захворювань зросла в більшості класів хвороб: системи кровообігу – на 30,5%; крові, кровотворних органів та окремі порушення із залученням імунного механізму – на 26,3%; органів травлення – на 19,1%; сечостатевої системи – на 16,2%; новоутворення – на 15,7%. Тому середня очікувана тривалість життя в Україні майже на 11 років менша, ніж в Євросоюзі, і на 8 років менша, ніж у Польщі [9].

Смертність від хвороб системи кровообігу займає перше місце в усьому світі (близько 50 відсотків від усіх смертей). Захворювання серця і судин є найчастішою причиною смертності та інвалідності населення (63%) і в Україні.

У зміцненні здоров'я та профілактиці серцево-судинних захворювань важливу роль відіграє здоровий спосіб життя, одним з основних компонентів якого є рухова активність і який не вимагає додаткових фінансових витрат [1; 2]. Як указано в Концепції загальнодержавної цільової соціальної програми "Здорова нація" на 2009 –

2013 роки, тільки 13% українців мають необхідний фізіологічно обумовлений рівень рухової активності [4].

Тому питання нормування рухової активності різних груп населення, раціональне використання позаурочного часу молоді залишаються актуальними.

**Мета** дослідження – вивчити особливості використання бюджету добового часу студентами першого курсу факультету фізичного виховання і спорту.

**Методи дослідження.** Для реалізації поставленої мети використовували теоретичний аналіз, вивчення статистичних даних, анонімне анкетування 83 (74,8%) студентів першого курсу факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника у віці від 16 до 20 років, у тому числі 62 чоловічої і 21 жіночої статі.

**Результати досліджень.**

Склад анкетованих студентів за віком і статтю поданий у таблиці 1.

*Таблиця 1*

**Склад анкетованих студентів за віком і статтю**

Вік	Стать		Кількість	%
	Чоловіки	Жінки		
До 17 років	–	1	1	1,2%
17 років	30	9	39	47,0%
18 років	30	8	38	45,8%
19 років	1	3	4	4,8%
Старше 19 років	1	–	1	1,2%
<b>Усього</b>	62	21	83	100%

Аналізуючи бюджет добового часу студентів першого курсу факультету, необхідно відмітити, що тижневе аудиторне навантаження в них складає 25 годин, у тому числі 13 годин відведено на вивчення спортивно-педагогічних дисциплін. Це перевищує обов'язкові тижневі 4 години навчальних занять із фізичного виховання для студентів інших спеціальностей протягом усього періоду навчання, передбачених “Положенням про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах” [6].

Серед анкетованих студентів вагомі спортивні досягнення мають 27 студентів (32,5%), з яких значна кількість (25 чол.) – це спортсмени I і II розрядів та КМС.

При опитуванні виявилось, що здебільшого студенти віддають перевагу заняттям у спортивних секціях (66,3%) та регулярним самостійним заняттям спортом (37,3%). Більшість студентів (53%) віддає перевагу спортивному вдосконаленню в ігрових видах спорту.

У вільний від навчання час упродовж тижня займаються спортом три і більше днів 59 (71,1%) студентів, витрачаючи в середньому 2 години 20 хвилин на день або 7 годин на тиждень, що перевищує чотири години обов'язкових навчальних чи факультативних занять із фізичного виховання у вищих навчальних закладах [6].

У той же час, за даними опитування, ранковою гімнастикою займаються всього 9,6% студентів, що можна пояснити досить інтенсивними фізичними навантаженнями під час аудиторних і самостійних занять фізичною культурою.

Серед анкетованих студентів тільки 11 (13,3%) повністю задоволені станом своєї рухової активності, 30 (36,2%) – майже задоволені, 28 (33,7%) – посередньо задоволені, 10 (12,0%) – не зовсім задоволені і 4 (4,8%) – не задоволені й не змогли оцінити стан своєї рухової активності.

У позаурочний час майже 2,5 години щодня студенти витрачають на перегляд телевізійних програм та 2 години – на комп'ютерні ігри. За даними опитування, зовсім не беруть участь у комп'ютерних іграх 27 (32,5%), а грають зрідка 24 (28,5%) студентів. При опитуванні про витрати часу, вільного від занять, про підготовку до

занять і занять спортом, отримали результати, наведені в таблиці 2 (відсотки не виводили, оскільки один і той самий студент указував на декілька способів проведення вільного часу). Як видно з поданих даних, тільки в 116 (34,2%) випадках указано на активний відпочинок (прогулянки, дискотеки, розваги, домашні справи тощо), решта студентів перевагу віддає пасивним видам позаурочного часу, що деякою мірою можна пояснити досить великими фізичними навантаженнями під час занять спортом та можливою недооцінкою або необізнаністю студентів з активними формами відпочинку, що вимагає більш детального й цілеспрямованого вивчення цього питання.

Таблиця 2

**Витрати вільного часу впродовж доби**

Види витрат вільного часу впродовж доби	К-сть студентів
Перегляд телевізійних програм	71
Читання книг, газет, перегляд журналів	28
Слухання музики	43
Розваги	22
Комп'ютерні ігри	41
Ігри з мобільним телефоном	11
Ігри в шахи, шашки	7
Ігри в карти	6
Прогулянки містом із друзями	40
Відвідання дискотеки	29
Домашні справи	25
Відвідування театру, кінотеатру, виставок	10
Проведення часу без цілі	6

Протягом останнього року захворіло 45 студентів, тобто 54,2% від опитаних. Основною причиною захворювань були простудні хвороби – у 41 (91,1%) студента, з них троє осіб отримали ускладнення з боку дихальної системи. По одному студенту хворіли хворобою Боткіна, травмою опорно-рухового апарату, захворюваннями нервової та дихальної систем.

При самооцінці 41 або 49,4% студентів задоволені або майже задоволені станом свого здоров'я, 28 (33,7%) – посередньо задоволені, й незадоволені або ті, у кого виникли затруднення в оцінці свого здоров'я – 14 (16,9%) студентів. Ураховуючи суб'єктивну оцінку стану свого здоров'я, треба пам'ятати, що вона не завжди збігається з даними медичного обстеження, але самооцінка здоров'я може бути моральним стимулом у прагненні дотримуватись принципів здорового способу життя.

### **Висновок**

Рухова активність студентів першого курсу факультету фізичного виховання і спорту в середньому складає 13 годин аудиторного навантаження при вивченні спортивно-педагогічних дисциплін та 7 годин у вільний від навчання час, що перевищує обов'язкові заняття з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Тільки третина студентів віддає перевагу активному виду відпочинку, що вимагає залучення більшої частини молоді до активних форм проведення вільного від навчання часу. Найпоширеніші захворювання серед студентів – це простудні хвороби. Усе вищевказане вимагає більш детального вивчення проблеми загартування студентської молоді.

1. Амосов Н. М. Энциклопедия здоровья Амосова. Алгоритм здоровья / Н. М. Амосов. – М. : Издательство АСТ ; Донецк : Сталкер, 2003. – 590 с.
2. Булич Э. Г. Здоровье человека : биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в её стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Мурахов. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
3. Князевич В. М. Підсумки діяльності галузі охорони здоров'я за 2007 рік / В. М. Князевич. – [www.moz.gov.ua](http://www.moz.gov.ua) 28.03.2008 р.

4. Здорова нація : концепція загальнодержавної цільової соціальної програми на 2009 – 2013 рр. : розпорядження КМУ від 21.05.2008 р. № 731-р.
5. Миколюк О. Нам потрібна “реформа життя” / О. Миколюк // День. – 2007. – № 209. – 30 лист.
6. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах / затверджено Наказом МОН України № 4 від 11.01.2006 р.
7. Про заходи щодо подолання демографічної кризи та розвитку трудових ресурсів потенціалу України : рішення Ради національної безпеки і оборони України № 895/2007 від 19.09.2007 р.
8. Статистичний щорічник України за 2004 р. / за ред. О. Осадленка. – К. : Консультант, 2005. – 588 с.
9. Częstość występowania wad postawy ciała dzieci i młodzieży województwa / E. Nowosad-Jergeant, A. Szybisty, W. Czarny, B. Czarnota, M. Drozd, S. Drozd // *Medicina*. – 2007. – Vol. LXII. – Suppl. – XVIII. – № 5. – S. 336–345.