

ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені Г. С. Сковороди



**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ  
СТУДЕНТІВ ПРИРОДНИЧОГО ФАКУЛЬТЕТУ**

Матеріали I Міжуніверситетської науково-  
практичної конференції студентів, магістрантів  
«Актуальні питання природничої науки та освіти»

20 квітня 2017 року

Випуск 10

Харків  
2017

Писарчук Тома, Коц С.М., Коц В.П.

## **ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ІНДЕКСІВ ВИТРИВАЛОСТІ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У СТУДЕНТІВ**

*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди*

На сьогоднішній день продовжується дослідження функціонального стану організму, серцево-судинної та респіраторної систем, адаптаційних можливостей у сучасних студентів (Коц С.М, Коц В.П., 2013; Коц С.М, Коц В.П., 2015). У дослідженнях визначають суперечливість даних, відмічають високий відсоток волонтерів, що мають середній рівень фізичного здоров'я (42,42 %).

Рухова активність - одна зі складових здоров'я, це біологічна потреба організму в русі, від ступеня задоволення якої залежить рівень здоров'я людей, їх фізичний і загальний розвиток. Розвиток рухової активності необхідний організму для попередження старечої атрофії м'язів, проте, не всі студенти це розуміють.

На меті було поставлено вивчення коефіцієнтів витривалості у студентів з різним відношенням до рухової активності. Проведення визначення коефіцієнту витривалості KB проводилось не в період екзаменаційної сесії, а посеред семестру, щоб уникнути впливу на показники екзаменаційного стресу.

На даний час значна кількість студентів, у вільний час практикує пасивні види відпочинку: проводять багато часу за комп'ютером, слухають музику, спілкуються в мережі Інтернет. Дуже сильно розрізняються на різних факультетах кількості студентів-педагогів, що роблять зарядку, відвідують заняття з фізкультури, відвідують спортивні клуби і тренажерні зали, танцюють.

При визначенні коефіцієнту витривалості, що свідчить також і про функціонування та прояв функції серцево-судинної системи, було показано, що показники 1, 49 KB була у групі із низьким рівнем рухової активності (системна рухова активність проявляється на лише заняттях фізичної культури), у групі із середнім рівнем рухової активності ( додаткові заняття фізичними вправами вдома) – KB був 1, 54, а у групі із високим рівнем рухової активності (займаються вдома та ще й тренажерні зали, секції) – KB 1, 64.

Отже, найкращі показники коефіцієнту витривалості встановлено у групі із високим рівнем рухової активності, що свідчить про позитивний вплив на функціонування серцево-судинної системи фізичної активності.

Дослідження функціонального стану організму, серцево-судинної та респіраторної систем, адаптаційних можливостей у студентської молоді дозволяє використати їх для моніторингу, розробок програм популяризації здорового способу життя та підвищення інформованості щодо оцінки стану організму.