

Пантік В. В.

ORCID 0000-0001-5087-6893

*Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
декан факультету фізичної культури, спорту та здоров'я
Волинського національного університету імені Лесі Українки
(Луцьк, Україна) E-mail: pantik.vasil@vpu.edu.ua*

Іщук О. А.

ORCID 0000-0001-8696-4991

*Кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри здоров'я і фізичної культури
Волинського національного університету імені Лесі Українки
(Луцьк, Україна) E-mail: Ischuk.Olena@vpu.edu.ua*

Іванюк О. А.

ORCID 0000-0001-8451-1868

*Кандидат біологічних наук,
доцент кафедри здоров'я і фізичної культури
Волинського національного університету імені Лесі Українки
(Луцьк, Україна) E-mail: Ivanjuk.Olha@vpu.edu.ua*

САМООЦІНКА ФАКТОРІВ ВПЛИВУ НА РУХОВУ АКТИВНІСТЬ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У роботі розглянуто питання самооцінки студентами комплексу факторів впливу на рухову активність, що є необхідною умовою корекції та вдосконалення системного підходу до фізіологічного нормування рухової активності молоді, як генетичного потенціалу держави.

Мета роботи – соціологічне дослідження самооцінки студентами комплексу факторів впливу на рухову активність.

Методи дослідження. Для вирішення сформованих завдань дослідження використано методики емпіричного рівня: спостереження, порівняння, соціологічне опитування на основі міжнародного опитувальника ІРАQ, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики для опрацювання та інтерпретації отриманих даних дослідження.

Наукова новизна. Визначено самооцінку студентами власного вільного часу, фізичної підготовленості та режиму харчування.

У соціологічному опитуванні взяли участь студенти денної форми навчання основної медичної групи I–IV курсів Волинського національного університету імені Лесі Українки. Участь у дослідженні була добровільною та не передбачала жодної форми заохочення. Підбір студентів для участі в соціологічному опитуванні здійснювали випадковим методом. Загальна вибірка становить 3664 особи. Усі студенти, які брали участь у дослідженні, давали згоду на участь у дослідженні та подальше опрацювання отриманих результатів для вільного доступу.

Висновки. На основі отриманих результатів дослідження ми з'ясували, що студенти свідомо оцінюють свій доволі низький рівень фізичної підготовленості. У більшості молодих людей неправильно спланований режим дня, в результаті чого у них практично відсутній вільний час. Систематичне порушення норм харчування спостерігається у понад 60 % студентів. Не системне, хаотичне споживання їжі із частим переїданням, нічними перекусами може спричинити захворювання кишково-шлункового тракту та набору надлишкової маси тіла, що за відсутності вільного часу унеможливує різні форми рухової активності молоді та має негативний вплив на соматичне здоров'я в цілому.

Ключові слова: Самооцінка, фактори впливу, режим харчування, рухова активність, здоров'я.

Постановка проблеми. Важливою умовою нормального фізичного розвитку індивіда, а також однією з найважливіших форм життєдіяльності організму є рухова діяльність. Від нормованої рухової активності залежить розвиток моторики, фізичних якостей, стан здоров'я, працездатність, успішність засвоєння матеріалу з різних предметів, настроїв та довголіття людини [3; 4; 9]. Наші дослідження підтверджують думку науковців [9; 12], що існуюча система фізичного виховання вищої школи, окрім того, ще й самостійні заняття студентів у більшості випадків не задовольняють потреб сучасної молоді у фізіологічно нормованій руховій активності та потребують корекції і вдосконалення теоретико – методичного комплексу забезпечення процесу фізичного виховання.

Невисокий рівень рухової активності та нераціональне харчування – одні із основних причин захворюваності та смертності у світі. Так, серед дорослого населення ЄС надлишкова маса тіла у 80 % випадків – причина діабету другого типу, у 35 % – ішемічної хвороби серця, 55 % – гіпертонічної хвороби. Прогнозування здоров'я та благополуччя населення, встановлення груп ризику із урахуванням способу життя актуально для країн будь-якого рівня розвитку [7; 9; 12].

Дані соціологічних досліджень [1; 3; 4] та досвід нашої практичної діяльності свідчать, що на рухову активність студентської молоді мають вплив комплекс факторів. Тому аналіз структури факторів впливу, зокрема його самооцінка студентською молоддю у процесі занять фізичними вправами сприятиме більш ефективному фізичному вихованню [2; 5; 9].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Європейський вектор розвитку вищої освіти в Україні вкотре доводить про актуальність радикальної перебудови системи фізичного виховання студентської молоді. Сучасна вища школа, зокрема фізичне виховання, як ніколи потребують інноваційних підходів та методик з метою оздоровлення, розвитку та корекції фізичного стану молоді, який нині, на нашу думку, є беззаперечно у критичному стані [5; 9; 10]. У зв'язку з цим багато сучасних наукових досліджень орієнтуються в першу чергу на розробку структури та змісту фізичного виховання, визначення сучасних інноваційних методик та забезпечення їхньої дієвості. Питання щодо ефективності сучасних форм фізичного виховання студентів є предметом наукового пошуку та дискусій багатьох фахівців галузі [2; 3; 7; 12]. З точки зору збереження здоров'я ефективність традиційних занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти доволі низька. Стан здоров'я молоді в Україні за період академічного навчання погіршується [2; 3; 9; 11]. Науковці [1; 2; 3; 7; 9] єдині у думці щодо недостатньої результативності чинного фізичного виховання у закладах вищої освіти, яке не сприяє ефективному розвитку та підготовці студентів до майбутньої професійної діяльності та у виконанні основних завдань фізичного виховання – забезпечення високого рівня фізичного розвитку та здоров'я, працездатності, функціональних можливостей і фізичної підготовленості. Згідно сучасним науковим дослідженням, близько 80 % студентів мають низький рівень рухової активності, що додатково актуалізує означену проблему [2; 3; 4; 9]. На думку багатьох науковців [1; 3; 7; 9], одним із перспективних напрямів реорганізації застарілих форм фізичного виховання студентів є розробка та практична реалізація нових високоефективних інноваційних методик та технологій із залученням молоді до різних форм рухової активності. У науковій літературі знаходимо й експериментальне підтвердження доцільності використання авторських методик, спрямованих на підвищення результативності фізичного виховання студентів закладів вищої освіти [1; 2; 3; 9]. На що відповідно й скеровує Лист МОН України від 25.09.2015 № 1/9–454 «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах» [2; 3], згідно з яким передбачено розробку й удосконалення системи фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Доведено, що традиційні педагогічні технології, що застосовуються у більшості закладів вищої освіти, переважно не розв'язують проблеми неналежного рівня рухової активності [6; 8; 11]. На рухову активність впливають ряд факторів, які стимулюють молодь або навпаки сприяють обмеженню у фізіологічно нормованих рухах. Тому вивчення самооцінки студентами комплексу факторів впливу на рухову активність у процесі занять фізичними вправами, на нашу думку, є необхідною умовою корекції та вдосконалення системного підходу до фізіологічного нормування рухової активності студентської молоді [2; 9].

Мета роботи – соціологічне дослідження самооцінки студентами комплексу факторів впливу на рухову активність.

Методи дослідження. Для вирішення сформульованих завдань дослідження використано методики емпіричного рівня: спостереження, порівняння, соціологічне опитування на основі міжнародного опитувальника IPAQ, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики для опрацювання та інтерпретації отриманих даних дослідження.

Організація дослідження. У соціологічному опитуванні взяли участь студенти денної форми навчання основної медичної групи I–IV курсів Волинського національного університету імені Лесі Українки. Участь у дослідженні була добровільною та не передбачала жодної форми заохочення. Підбір студентів для участі в соціологічному опитуванні здійснювали випадковим методом. Загальна вибірка становить 3664 особи. Усі студенти, які брали участь у дослідженні, давали згоду на участь у дослідженні та подальше опрацювання отриманих результатів для вільного доступу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Одним із факторів впливу на рухову активність нами виділено оцінку студентами власного вільного часу та фізичної підготовленості (табл. 1). Наші дослідження дозволяють констатувати, що студенти перенавантажені різними видами роботи. Тільки 34,59 % опитаних мають достатньо вільного часу, решта 54,08 % стверджують, що вільного часу не вистачає. В 11,33 % респондентів вільний час відсутній взагалі.

Таблиця 1

Самооцінка студентами свого вільного часу

Оцініть, будь-ласка, обсяг Вашого вільного часу	разом	%
достатній	580	34,59
дещо не вистачає	907	54,08
немає вільного часу	190	11,33

На основі отриманих даних можна стверджувати, що більше ніж половини опитаних осіб (65,41 %), не вистачає вільного часу у зв'язку із неправильно організованими режимами праці та відпочинку. На нашу думку, процес навчання, праці та відпочинку мають хаотичний характер, що є основною причиною відсутності вільного часу та порушенням режиму дня.

Щодо оцінки своєї фізичної підготовленості, лише 10,87 % студентів, на їх думку, мають високий рівень (табл. 2). Великий відсоток займають особи, що оцінили свою фізичну підготовленість середньою – 71,86 %. Число осіб, які мають низький рівень фізичної підготовленості становить 17,26 %.

Таблиця 2

Самооцінка рівня фізичної підготовленості

Як Ви оцінюєте свою фізичну підготовленість	разом	%
висока	182	10,87
середня	1203	71,86
низька	289	17,26

Здорове харчування забезпечує нормальний розвиток і життєдіяльність людини, сприяє профілактиці захворювань. Воно передбачає, що в організм регулярно у потрібній кількості та в оптимальних співвідношеннях надходять усі необхідні поживні речовини – білки, жири, вуглеводи, вода, мінеральні речовини і вітаміни. Інші важливі функції поживних речовин – захисна й відновлювальна. Наш організм постійно протистоїть безлічі шкідливих чинників: стресам, екологічним забрудненням, інфекціям. Речовини, що надходять з їжею, допомагають організмові долати негативні впливи і дають сили і матеріал для відновлення та росту. Однак харчування впливає не лише на фізичне здоров'я. Коли людина голодна, у неї псується настрій, вона стає дратівливою. І навпаки, смачна їжа – джерело приємних емоцій, а спільні трапези збирають для спілкування родину, друзів, ділових партнерів. Одним із принципів здорового харчування є вживання їжі 4–5 разів на день з інтервалом у 2–3 години невеликими порціями без переїдання. Регулярне та здорове харчування покращує обмін речовин, позитивно позначається на роботі системи травлення і може сприяти зниженню ваги.

Поживні речовини, які надходять в організм з їжею, виконують багато важливих функцій. Одна з них – енергетична. Лише для підтримання дихання та інших функцій організм людини в середньому щодоби потребує 1300–1500 ккал. Помірна рухова активність збільшує потребу приблизно на 1000 ккал, інтенсивні заняття спортом – у 1,5–2 рази.

Наші дослідження дозволяють стверджувати, що не всі студенти мають змогу дотримуватись режиму харчування, зокрема здорового (табл. 3).

Таблиця 3

Оцінка студентами кількості прийомів їжі протягом дня, %

Як часто Ви їсте?	разом, осіб	Щоденно, %	раз на тиждень, %	кілька разів на тиждень, %	раз у місяць, %
перший сніданок	1466	39,02	14,61	18,83	28,04
сніданок	1532	41,12	19,06	29,44	10,38
обід	1667	78,88	3,96	16,08	1,08
підвечірок	1523	34,93	18,52	30,86	15,69
вечеря	1632	70,03	7,72	17,59	4,66

Тільки 39,02 % опитаних приймали їжу на першому сніданку. Щоденно лише 41,12 % респондентів снідають другий раз, мають змогу обідати тільки 78,88 % осіб, 34,93 % харчуються на підвечірок та 70,03 % студентів вечеряють. Раз на тиждень мають змогу харчуватись на першому сніданку 14,61 % опитаних, кілька разів на тиждень – 18,83 % та 28,04 % молоді раз у місяць.

На другий сніданок раз у тиждень є змога у 19,06 % студентів, кілька разів у тиждень 29,44 % та раз у місяць лише 10,38 %. На обід харчуються раз у тиждень лише 3,96 %, кілька разів на тиждень – 16,08 % та раз у місяць – 1,08 % респондентів. На підвечірок теж не завжди має змогу харчуватись така

кількість опитаних: раз у тиждень – 18,52 %, кілька разів у тиждень – 30,86 % та раз у місяць – 15,69 %. Повноцінно вечеряти доводиться теж не усім. 7,72 % заявляють, що вечеряють раз у тиждень, 17,59 % кілька разів на тиждень та 4,66 % опитаних вечеряють лише раз на місяць. Дані факти дають можливість стверджувати, що режим харчування осіб студентського віку має дещо хаотичний характер. Не усі молоді люди мають змогу дотримуватись режиму харчування.

Цікавою, на нашу думку, є інформація про місця, де споживають їжу студенти (табл. 4). Як правило, перший сніданок у молоді відбувається вдома, про це заявили 65,87 % респондентів. Кількість осіб, яких перший сніданок відбувається у інших місцях (родичів, барі та у ЗВО), не перевищило одного відсотка.

Таблиця 4

Місця споживання їжі, %

Де найчастіше їсте?	разом, осіб	вдома, %	у родичів, %	в барах, %	у вузі, %	в інших місцях, %	не їм взагалі, %
перший сніданок	1465	65,87	0,41	0,62	0,41	1,02	31,67
сніданок	1554	61,72	0,90	6,69	10,10	10,23	10,36
обід	2748	42,25	1,27	7,71	42,25	5,79	0,73
підвечірок	1498	62,62	2,87	10,28	0,67	7,61	15,95
вечеря	1619	87,77	1,85	2,41	0,19	1,48	6,30

А 31,67 % осіб заявили, що у них відсутній перший сніданок. На другий сніданок додому приходять 61,72 %. Із них 10,36 % не харчуються у цей час взагалі. Тільки в середньому 6,98 % студентів снідають в інших місцях. Змогу потрапити на обід додому мають лише 42,25 % студентів. Також великий відсоток осіб в обідню пору харчується у ЗВО – 42,25 %. Незначна кількість осіб в середньому (3,87 %) обідають в інших місцях. Харчуються на підвечірок 62,62 % студентів у вдома. Мають змогу у цей час харчуватись в барах тільки 10,28 % молоді, 7,96 % в інших місцях а 15,95 % взагалі не харчуються у цей час. У родичів та ЗВО в середньому споживають їжу 1,77 % респондентів. На вечерю додому збирається чимало опитаних – 87,87 %, із них 6,3 % у цей час не харчуються взагалі. В інших місцях вечеряють досить мало осіб, середнє число яких не перевищує 1,48 %. На основі отриманих результатів можна стверджувати, що основним місцем прийому їжі є власне помешкання, на другому місці ЗВО.

Цікавим фактом є кількість прийомів їжі протягом дня (табл. 5). Наші дослідження дають змогу констатувати, що три рази на день щоденно приймають їжу 53,94 % осіб. Раз на тиждень триразове харчування мають 12,3 %, кілька разів на тиждень 29,14 % та раз у місяць 4,62 %. Відповідно велика кількість молоді щоденно харчуються лише два рази на день: 36,88 %. Дану стратегію харчування дотримуються раз на тиждень 24,28 %, кілька разів – 25,53 % і 13,31 % відповідно раз у місяць.

Таблиця 5

Ймовірна кількість прийомів їжі протягом дня, %

Скільки разів у день їсте?	разом, осіб	щоденно, %	раз на тиждень, %	кілька разів на тиждень, %	раз в місяць, %
1 раз	1133	20,83	19,51	6,53	53,13
2 рази	1277	36,88	24,28	25,53	13,31
3 рази	1472	53,94	12,30	29,14	4,62
4 рази	1269	23,72	23,80	27,97	24,51
5 разів	1139	10,62	22,21	10,01	57,16
більше 5 разів	1048	4,29	6,39	5,25	84,06

Мають змогу тільки один раз в день щоденно харчуватись 20,83 % опитаних, так харчуються раз в тиждень – 19,51 %, кілька разів на тиждень – 6,53 % та раз у місяць – 53,15 % опитаних.

У середньому лише 17,17 % студентів мають змогу чотири – п'ять разів на добу повноцінно харчуватись щоденно. Із них в середньому 23 % повноцінно харчуються раз у тиждень, 18,99 % кілька разів на тиждень та 40,8 % тільки раз у місяць.

Харчуються більше п'яти разів на добу 4,29 % опитаних, раз на тиждень харчуються п'ять разів – 6,39 % кілька разів на тиждень їдять більше п'яти разів – 5,25 % і 84,06 % тільки раз на місяць мають змогу харчуватись повноцінно – 5 разів. Не з'ясованим лишається факт кількості прийому їжі за один прийом – це малі порції чи систематичне переїдання.

Відповідно нас цікавило і відчуття ситості організму студентів після прийому їжі (табл. 6).

Таблиця 6

Відчуття ситості організму студентів протягом тижня, %

Скільки разів у тиждень маєте відчуття, що:	разом, осіб	щоденно	3-4 рази	1-2 рази	рідше, ніж 1 раз
ситий	1613	64,23	26,60	7,32	1,86
голодний	1491	20,05	25,42	37,69	16,83
з'їв забагато	1428	5,39	11,27	38,94	44,40

Щоденно ситими себе відчувають 64,23 % опитаних. Кількість осіб, які щоденно відчувають голод складає 20,05 % і 5,39 % систематично переїдають. Відчуття ситості відчувають доволі часто (3–4 рази) на тиждень 26,6 % осіб, систематичне відчуття голоду протягом цього ж періоду спостерігається у 25,42 % опитаних та переїдають відповідно 11,27 % студентів. Один – два рази на тиждень себе відчувають ситими тільки 7,32 %, голодними – 37,69 % і переїдають 38,94 %. Відчуття ситості раз на тиждень і рідше відчувають 1,86 %, голоду 16,83 % та 44,4 % опитаних переїдають.

Важливим фактором впливу на рухову активність має систематичне порушення режиму харчування (табл. 7). Так, щоночі споживають їжу лише 2,06 % опитаних осіб. Три або чотири рази на тиждень порушують режим харчування 4,87 %, один – два рази відповідно 16,44 % і рідше одного разу 34,23 %. Ці факти свідчать про відсутність сили волі та чіткого режиму харчування. Лише 42,4 % студентів заявили, що не споживають їжу вночі.

Таблиця 7

Порушення режиму харчування, %

Чи бувають випадки, що можете їсти вночі?	разом, осіб	%
ні	722	42,40
кожної ночі	35	2,06
3-4 рази на тиждень	83	4,87
1-2 рази на тиждень	280	16,44
рідше, ніж 1 раз на тиждень	583	34,23

Одним із факторів збалансованого харчування є споживання овочів та фруктів, що дає можливість запобігти студентам авітамінозу та швидкого відновлення під час розумових та фізичних навантажень (табл. 8.).

Таблиця 8

Споживання овочів та фруктів у денному раціоні, %

Чи їсте (напр. овочі, фрукти) між основними прийомами їжі?	разом, осіб	%
так	1539	90,32
ні	165	9,68

Позитивним є той факт, що великий відсоток студентів мають змогу споживати клітковину, яка містить вітаміни та мікроелементи щодня складає 90,32 %. Лише 9,68 % респондентів не виживають систематично овочі та фрукти між основними прийомами їжі.

Але не беручи до уваги неправильне, незбалансоване та не систематичне харчування, молодь прагне внести корективи у вагу тіла та контроль за споживанням їжі (табл. 9.)

Так, бажання схуднути виявили 54,32 % опитаних, а 45,68 % заявили про відсутність такого бажання. Вочевидь майже половина респондентів не володіє інформацією про шкоду здоров'ю надмірної ваги. Є також категорія осіб, бажаючих набрати вагу, кількість яких становить 24,05 %. Інша частина студентів, які складають 75,95 % не мають такого бажання взагалі.

Українські гастрономічні та культурні традиції спонукають до систематичного переїдання. 28,19 % осіб систематично переїдають та втрачають контроль над споживанням їжі. Відповідні негативні наслідки переїдання на собі відчули 9,71 % осіб. Є категорія осіб, які чергують надмірне споживання їжі із недоїданням – 28,07 %. Непереборний страх набрати зайву вагу відчувають 17,6 % молоді. Така фобія може перерости в анорексію або захворювання кишково-шлункового тракту. Уникають споживання їжі із – за різних причин 30,41 % опитаних.

Таблиця 9

**Бажання студентської молоді внести корективи
у вагу тіла та контроль за споживанням їжі**

Ви будь-коли намагались схуднути?		разом	%
так	911	1677	54,32
ні	766		45,68
Ви будь-коли намагались набрати вагу?		разом	%
так	403	1676	24,05
ні	1273		75,95
Чи спостерігались у Вас якісь із вищезазначених процесів?			%
надмірне споживання їжі (втрата контролю над харчуванням, об'їдання)	482		28,19
непереборний страх набрати вагу	301		17,60
провокування рвоти після споживання їжі	166		9,71
уникання споживання їжі	520		30,41
чергування надмірного споживання їжі (об'їдання) та недоїдання	480		28,07

Проблема корекції фігури, зокрема у наш час гостро стоїть серед різних вікових категорій та верств населення. Адже використання різних хімічних добавок у продуктах харчування, нераціональне споживання їжі спричинило масове збільшення ваги тіла у багатьох ще у шкільні роки навчання. Оцінку студентами своїх зусиль щодо набуття або підтримання гарної фігури ми проаналізуємо на основі таблиці 10.

Таблиця 10

**Оцінка зусиль щодо набуття (підтримання)
гарної фігури, %**

Чи докладали Ви зусиль з метою підтримання чи набуття гарної фігури?	разом	%
фізичні вправи з метою зменшення ваги (напр. біг, катання на велосипеді, фітнес)	1025	1657
фізичні вправи з метою збільшення ваги і м'язової маси (напр. заняття в спортзалі)	471	
медичні апарати чи засоби для зменшення ваги	38	
медичні апарати чи засоби для збільшення ваги і м'язової маси	33	
проносні засоби	34	
сечогінні засоби	43	
анаболіки	13	

Більше половини опитаних повідомили, що використовували у своєму арсеналі з метою зменшення ваги, відповідно і корекції фігури фізичні вправи – 59,94 %. Також великий відсоток осіб з метою збільшення ваги тіла й м'язової маси використовували фізичні вправи – 27,54 %, а не збільшення кількості спожитої їжі.

На ринку фітнес індустрії та Інтернет ресурсів можна часто побачити рекламу використання різних хімічних препаратів із метою швидкого набору м'язової маси чи жирової маси тіла в цілому або навпаки – зменшення. За допомогою хімічних препаратів зменшували вагу 2,22 % опитаних і 1,93 % набирали жирову масу тіла чи м'язову масу. Із метою підтримання гарної фігури використовували й інші хімічні або медичні препарати: проносні засоби – 1,99 %, сечогінні – 2,51 % та анаболіки – 0,76 %.

Висновки. На основі отриманих результатів дослідження можна стверджувати наступне: студентська молодь свідомо оцінює свій доволі низький рівень фізичної підготовленості. Неправильно спланований режим дня, на основі чого у більшості молодих людей відсутній вільний час, що унеможливило вести активний спосіб життя. На основі системного аналізу факторів впливу, зокрема харчування молоді, можна впевнено стверджувати, що режим харчування порушують понад 60 % студентів. Не системне, хаотичне харчування із частим переїданням, нічними перекусами може спричинити захворювання кишково-шлункового тракту та набору надлишкової маси тіла. Основним місцем прийому їжі у більшості студентів є власне помешкання. В основному додатково молодь харчується у вузі, барах та інших місцях, відсоток яких невеликий. Бажання молоді внести корективи у вагу тіла та фігуру за рахунок фізичних вправ та спорту викликають позитивні емоції. Більше половини опитаних у своєму арсеналі корекції фігури використовували фізичні вправи і спорт, але були і такі, котрі використовували і хімічні препарати з метою швидкого набору маси тіла і м'язової маси, або мали на меті швидке зменшення ваги тіла.

References

1. Воронецкий В. Б. Эффективность разработанного методического обеспечения у улучшении показателей руховой активности протягом навчання. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт*. 2017. Вип. 12(94)17. С. 25–28. Voronetskiy, V. (2017). Efektyvnist' rozroblenoho metodychnoho zabezpechennya u polipshenni pokaznykiv rukhovoyi aktyvnosti protyahom navchannya [The effectiveness of the developed methodological support in improving the motor activity during training]. *Naukovyy chasopys NPU im. M.P. Drahomanova. Seriya № 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury. Fizychna kul'tura i sport – Scientific journal of the National Academy of Sciences of Ukraine. M.P. Drahomanov. Series 15, Scientific and pedagogical problems of physical culture. Physical Culture and Sports*, 12(94)17, 25-28.
2. Пономарьов С. В., Осінчук В. В., Куспиш О. В., Гребінка Г. Я. Виявлення ефективності експериментальної програми фізичного виховання студентів ВНЗ. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт*. 2018. Вип. 2(96). С. 62-66. Ponomarev, S., Osinchuk, V., Kuspish, O., & Grebinka, G. (2018). Vyyavlennya efektyvnosti eksperymental'noyi prohramy fizychnoho vykhovannya studentiv VNZ [Identification of the effectiveness of the experimental program of physical education of students of higher educational establishments]. *Naukovyy chasopys NPU im. M.P. Drahomanova. Seriya № 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury. Fizychna kul'tura i sport – Scientific journal of the National Academy of Sciences of Ukraine. M.P. Drahomanov. Series 15, Scientific and pedagogical problems of physical culture. Physical Culture and Sports*, 3(96), 62-66.
3. Стасюк Р. М., Востоцкая І. Ф., Осипова І. Л. Проблеми та шляхи підвищення ефективності фізичного виховання ВНЗ. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 3. С. 146–149. Stasiuk, R., Vostotskaya, I., & Osipova, I. (2009). Problemy ta shlyakhy pidvyshchennya efektyvnosti fizychnoho vykhovannya VNZ [Problems and ways of the effectiveness of physical education of higher educational institutions]. *Pedahohika, psykhohohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu – Pedagogics, psychology and medical and biological problems of physical education and sport*, 3, 146-149.
4. Столяров В. И. Теория и методология современного физического воспитания : состояние разработки и авторская концепция : монография. К. : Олимпийская литература, 2015. 704 с. Stolyarov, V. (2015). Teoriya i metodologiya sovremennoho fizicheskogo vospitaniya : sostoyaniye razrabotki i avtorskaya kontseptsiya : monografiya [Theory and methodology of modern physical education: state of development and author's concept: monograph]. Kyiv, Ukraine : Olimpiyskaya literatura.
5. Фізичне виховання студентів : навч. пос. / під заг. ред. В.М. Корягіна. Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2018. 494 с. Koryahin, V. (Ed.). (2018). Fizychno vykhovannya studentiv [Physical education of students]. Lviv, Ukraine : Vydavnytstvo L'vivs'koyi politekhniki.
6. Guszowska M. Aktywnosc ruchowa a przebieg transakcji stresowej u mlodziezy. Warszawa. AWF, 2005. 157 s. Guszowska, M. (2005). Aktywnosc ruchowa a przebieg transakcji stresowej u mlodziezy [Motor activity and the course of stress transactions in youth]. Warszawa. AWF.
7. Kuznetsova O. Organizational aspects of implementation of modern of health technologies in the process of physical education of students in the special educational department. *Веснік Віцебскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя П. М. Маішэрава*. 2016. № 4(93). С. 105-112. Kuznetsova, O. (2016) Organizational aspects of implementation of modern of health technologies in the process of physical education of students in the special educational department. *Bulletin of Vitebsk State University*, 4(93), 105-112.
8. Metzler, M. (2011). *Instructional Models in Physical Education*. 3 edition. Routledge.
9. Pantik, V. (2018). The Structure and Level of Physical Activity of Students of Higher Education Institutions. *Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society*, 3 (43), 99-107. URL : <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-03-99-107>
10. Piątkowska M. Rozumienie pojęcia kultura fizyczna na świecie. *Kultura Fizyczna*. 2006. 9–12. S. 84. Piątkowska, M. (2006): Rozumienie pojęcia kultura fizyczna na świecie [Understanding the concept of physical culture in the world]. *Kultura Fizyczna – Physical Culture*, 9-12, 84.
11. Schislovsky S. V. Some indicators of physical state of the high school students on the stage of implementation of contents of the physical culture program. *Journal of Education, Health and Sport*. 2015. № 5 (7). p. 631-640.

- Schislovsky, S. V. (2015). Some indicators of physical state of the high school students on the stage of physical state of the high school students on the stage of implementation of contents of the physical culture program. *Journal of Education, Health and Sport*, 5(7), 631-640.
12. Tsos, A., Pantik, V., Halytska, A., and Khilchuk, J. (2018). The state of physical activity of higher institution students in Ukraine. *1st International Conference of Sport, Health and Physical Education. (Ústí nad Labem, 25-26 October, 2018)*, Czech Republic. P. 92.

Pantik V.

ORCID 0000-0001-5087-6893

Ph.D. in Physical Education and Sports, Associate Professor,
Dean of the Faculty of Physical Culture, Sports and Health,
Lesya Ukrainka Volyn National University
(Lutsk, Ukraine) E-mail: pantik.vasil@vnu.edu.ua

Ischuk O.

ORCID 0000-0001-8696-4991

Ph.D. in Pedagogical Sciences,
Associate Professor of Health and Physical Culture
Lesya Ukrainka Volyn National University
(Lutsk, Ukraine) E-mail: Ischuk.Olena@vnu.edu.ua

Ivanyuk O.

ORCID 0000-0001-8451-1868

Ph.D. in Biological Sciences,
Associate Professor of Health and Physical Culture
Lesya Ukrainka Volyn National University
(Lutsk, Ukraine) E-mail: Ivanyuk.Olha@vnu.edu.ua

SELF-ESTEEM BY STUDENTS OF A COMPLEX OF FACTORS OF INFLUENCE ON MOTOR ACTIVITY IN THE PROCESS OF PHYSICAL EXERCISES

The issue of students' self-image of the complex of factors of influence on motor activity that is a necessary condition for correction and improvement of the systematic approach to physiological normalization of motor activity of youth, as the genetic potential of the state has been considered in the paper. Based on the results of the study, we have found that students consciously assess their relatively low level of physical preparedness.

The purpose of the work is a sociological study of students' self-esteem of a set of factors influencing motor activity.

Research methods. To solve the problems of the research methods of empirical level were used: observation, comparison, sociological survey based on the international questionnaire IPAQ, pedagogical experiment, pedagogical testing, methods of mathematical statistics for processing and interpretation of the obtained research data.

Scientific novelty. Students' self-esteem of their free time, physical fitness and diet is determined.

The sociological survey was attended by full-time students of the main medical group of I-IV courses of Lesya Ukrainka Volyn National University. Participation in the study was voluntary and did not involve any form of incentive. The selection of students to participate in the survey was carried out by random method. The total sample is 3664 people. All students who participated in the study agreed to participate in the study and further processing the results for free access.

Conclusions. Most young people have incorrectly planned day regimen, as a result of which is lack of free time. More than 60% of students have not got systematic proper nourishment. Non-systematic, chaotic nourishment with frequent overeating, night snacks can cause diseases of the gastrointestinal tract and overweight. Having regard to a lack of free time, it makes impossible for various forms of motor activity of youth and has a negative impact on somatic health in general.

Key words: Self-image, factors of influence, dietary pattern, motor activity, health.

Стаття надійшла до редакції 10 листопада 2020 р.

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор **О. К. Проніков**