

7. Дьоміна Ж.Г. Шляхи вдосконалення уроків фізичної культури в школах України на сучасному етапі розвитку суспільства / Ж.Г. Дьоміна, О.В. Тимошенко // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. – К., 2011. – Випуск № 13. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». – С. 613 – 617.

8. Мішаровський Р. М. Військово-патріотичне виховання старших підлітків у процесі занять хортингом [Текст] / Р. М. Мішаровський, М. В. Тимчик // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. – Вип. 3К1 (56). – С. 353–355.

9. Остапенко О. І. Військово-патріотичне виховання в системі пріоритетів державної політики / О. І. Остапенко // Фізичне виховання в рідній школі. – К. – № 5 (106). – 2016. – С. 40-43.

10. Тимчик М. В. Фізичне виховання старших підлітків у процесі спортивних ігор у загальноосвітніх навчальних закладах / М. В. Тимчик // Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал Матеріали звітної науково-практичної конференції. – Івано-Франківськ, НАІР. – 2013. – С. 437-440.

Павлюк Р.М.<sup>1</sup>, Павлюк О.О.<sup>2</sup>, Свищ Я.С.<sup>2</sup>, Череповська О.А.<sup>1</sup>.

Національний університет «Львівська політехніка»<sup>1</sup>

Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського<sup>2</sup>

### ДИНАМІКА ПАРАМЕТРІВ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ВНЗ ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Розглянуто питання використання засобів легкої атлетики у авторській програмі ППФП студентів ВНЗ технічного профілю. Наведені отримані результати проведеного експериментального дослідження з їхнім науковим обґрунтуванням. Доведено ефективність впливу запровадженої методики, представленої у авторській програмі ППФП, на динаміку параметрів психофізичного стану студентів основних медичних груп технічного ВНЗ. Підсумками проведеного експериментального дослідження доведено доцільність створення та запровадження експериментальних програм ППФП з використанням засобів легкої атлетики.

**Ключові слова:** студент, ВНЗ, професійно-прикладна фізична підготовка, легка атлетика, програма, фізична підготовленість.

*Р.М. Павлюк, О.А. Павлюк, Я.С. Свищ, Е.А. Череповская. Динамика параметров психофизического состояния в процессе профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов технического профиля с использованием средств легкой атлетики.* Рассмотрены вопросы использования средств легкой атлетики в авторской программе ППФП студентов вузов технического профиля. Приведены полученные результаты экспериментального исследования с их научным обоснованием. Доказана эффективность влияния внедренной методики, представленной в авторской программе ППФП, на динамику параметров психофизического состояния студентов основных медицинских групп технического вуза. Итогами проведенного экспериментального исследования доказана целесообразность создания и внедрения экспериментальных программ ППФП с использованием средств легкой атлетики.

**Ключевые слова:** студент, вуз, профессионально-прикладная физическая подготовка, легкая атлетика, программа, физическая подготовленность.

*R. Pavlos, O. Pavlov, Ya. Svish, E. Cherepovskaya. Dynamics of the parameters of the psychophysical state in the process of professionally applied physical preparation of technical universities students with the use of track and field athletics.* The questions professional-applied physical preparation use of athletics in the author's program of technical universities students is considered. Is very important this type of physical training in physical education students to ensure the proper level of their preparedness for future professional activities is finding ways to optimization/

The task of the work – the impact of the use of of track and field athletics in authoring program professionally applied physical preparation dynamics parameters psychophysical condition of students major medical groups National University "Lviv Polytechnic" to identify.

The results of experimental research with their scientific justification are presented is obtained. Triennial forming experiment proved its effectiveness in solving tasks professionally-applied physical training in universities towards the formation of a high level of psychophysical readiness of students in experimental group. On the dynamics of the parameters of the psychophysical state of students of the main medical groups of of technical universities the effectiveness of the effect of the introduced methodology, presented in the author's program of the professionally applied physical preparation, is proved. The results of the conducted experimental research proved the expediency of creating and implementing experimental programs of professionally applied physical preparation with the use of athletics.

**Key words:** student, university, professionally applied physical preparation, track and field athletics, program, physical readiness.

**Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** Як свідчать численні емпіричні дані переважна більшість студентів України мають низький рівень фізичної підготовленості. Як наслідок, понад 50 % випускників ВНЗ неспроможні якісно працювати на виробництві [2, 4, 5]. Зважаючи на те, що якісна підготовка студентської молоді до високопродуктивної виробничої діяльності – провідне завдання вищої школи, стан здоров'я й фізичного потенціалу студентів, як складових психофізичного стану, вважається однією з найактуальніших питань сучасності.

Серед розмаїття засобів забезпечення ефективної професійної підготовленості студентської молоді визначне місце займає курс фізичного виховання. Відтак, вагомим компонентом забезпечення психофізичної готовності випускників вищої школи до майбутньої фахової діяльності вважають саме належну організацію професійно-прикладної фізичної підготовки (далі ППФП) в процесі фізичного виховання [2, 4, 5]. Пошук шляхів оптимізації такого виду фізичної підготовки студентів для

забезпечення належного рівня їхньої підготовленості до майбутньої фахової діяльності, у зв'язку з тими вимогами, котрі висуває сучасна трудова діяльність до психофізичної підготовленості фахівців технічної галузі, є вельми значущим.

Необхідність якісної оптимізації ППФП в умовах обмеженого часу курсу ВНЗ для забезпечення професійної готовності майбутніх спеціалістів технічного профілю в умовах постійної інтенсифікації виробництва звертається увага у наявних наукових розвідках цього питання [2, 4, 5]. Втім, за даними низки досліджень, існує об'єктивна суперечність між рівнем соціальних вимог і ефективністю ППФП студентів технічного ВНЗ. Ґрунтовний аналіз результатів досліджень [2, 5], показав, що рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості і стан здоров'я випускників ВНЗ технічного профілю мають чітку тенденцію постійного погіршення. Відтак, у ряді праць зазначається необхідність оновлення методики ППФП з урахуванням стрімкого розвитку сучасної технічної галузі.

В роботах [2, 4 5], наголошується, що ППФП повинна враховувати рухову і функціональну сторону майбутньої професії, володіти профільованою спрямованістю з оптимальним набором цілеспрямованих засобів і методів. Ряд фахівців вбачають можливість якісного оновлення ППФП у цілеспрямованому використанні засобів певних видів спорту. Зокрема, дослідження [2, 5] свідчать про те, фізична підготовка із використання засобів легкої атлетики, забезпечує розвиток і вдосконалення саме тих фізичних якостей і рухових навичок, які більшою мірою необхідні для забезпечення високої готовності до професійної діяльності у технічній галузі. З урахуванням того, що при виборі засобів фізичного виховання, нормування навчального навантаження в ППФП рекомендовано звертати увагу на необхідність одночасного досягнення оздоровчих, розвиваючих і освітніх ефектів, вважають за доцільне використання доволі широкого арсеналу засобів, яким володіє легка атлетика у ППФП технічного профілю.

**Мета роботи** – виявити вплив використання засобів легкої атлетики у авторській програмі ППФП на динаміку параметрів психофізичного стану студентів основних медичних груп Національного університету «Львівська політехніка».

**Методи дослідження:** педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** Відповідно до визначеної мети, дослідження було проведено на базі кафедри фізичного виховання Національного університету «Львівська політехніка» протягом трирічного курсу визначеної дисципліни. У ньому прийняли участь 60 студентів (чоловічої статі) з яких сформовано експериментальну (ЕГ) та контрольну (КГ) групи по 30 осіб. На період проведення дослідження, за результатами медичного огляду, усі студенти досліджуваної вибірки, для занять фізичним вихованням скеровані до основної медичної групи.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У фізичне виховання студентів ЕГ упроваджено експериментальну авторську програму ППФП. Відмінністю такої програми від чинної є цілеспрямоване використання засобів легкої атлетики [1, 3, 6].

Для забезпечення об'єктивізації проведення експериментального дослідження на початку формульованого експерименту були визначені параметри однорідності показників фізичної підготовленості студентів ЕГ і КГ. Для цього застосовано методику порівняння середніх арифметичних значень двох незв'язаних сукупностей, з використанням розрахункового і табличного значення t-критерію Стюдента. Зазначимо, що статистично достовірних відмінностей на початковому рівні підготовленості між студентами ЕГ та КГ не виявлено ( $p > 0,05$ ). Саме це й забезпечило об'єктивність висновків щодо отриманих результатів експериментального дослідження, оскільки вони свідчать про однорідність сформованих за віком, статтю та рівнем фізичної підготовленості груп.

Впровадження авторської програми занять ППФП з використанням засобів легкої атлетики за результатами статистичного аналізу отриманих параметрів вихідного і кінцевого рівня фізичної підготовленості студентів ЕГ, які пройшли курс занять згідно з авторською програмою, є достовірно ефективним. Це підтверджують отримані результати контрольних тестових випробувань (табл. 1). По закінченні експериментального дослідження всі отримані результати статистично покращились ( $p < 0,05-0,01$ ). Це засвідчує позитивний вплив запропонованої методики і адекватність добраних засобів підготовки, які були використані в авторській експериментальній програмі з використанням занять легкою атлетикою.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості студентів ЕГ до та після експерименту (n=30)

Види випробувань	$\bar{X} \pm S$		Достовірність розбіжностей (p)
	До експерименту	Після експерименту	
Біг 1000 м (с)	246,2±3,84	225±3,75	<0,05
Згинання розгинання рук в упорі лежачи (раза)	32±0,8	36±0,7	<0,01
Нахил вперед з положення сидячи (см)	15±0,7	17±0,7	<0,05
Човниковий біг (с)	9,8±0,12	8,9±0,12	<0,05
Біг 100 м (с)	14,8±0,13	14,19±0,13	<0,05

Результатом впровадження авторської програми ППФП з використанням засобів легкої атлетики став значний зростання силових здібностей у студентів ЕГ по закінченні експерименту. Проте, саме у показниках тестування сили зафіксована найбільша вірогідність розбіжностей ( $p < 0,01$ ), що вказує на значне поліпшення силових здібностей студентів ЕГ.

У кількісному відношенні ці показники становлять 32±0,8 (раза) на початку експерименту й 36±0,7 (раза) по його закінченні. Зростання показників на рівні 12,5 % підтверджує правильність обраних засобів і методів підготовки у заняттях.

Всі інші параметри фізичних здібностей ЕГ знаходиться на достовірному рівні вірогідності ( $p < 0,05$ ). Таким чином, отримані в результаті дослідження показники фізичної підготовленості, статистично підтверджують ефективність розробленої

програми і доцільність використання її в заняттях ППФП студентів ВНЗ. Згідно даних наукової літератури [6, 8], розвиток фізичних здібностей обмежується рівнем рухливості в суглобах. Без належного рівня розвитку фізичних здібностей неможливо раціонально освоїти техніку цього виду спорту. Використання засобів легкої атлетики у авторській програмі ППФП, дозволив комплексно вирішити це питання, що підтверджено отриманими результатами дослідження.

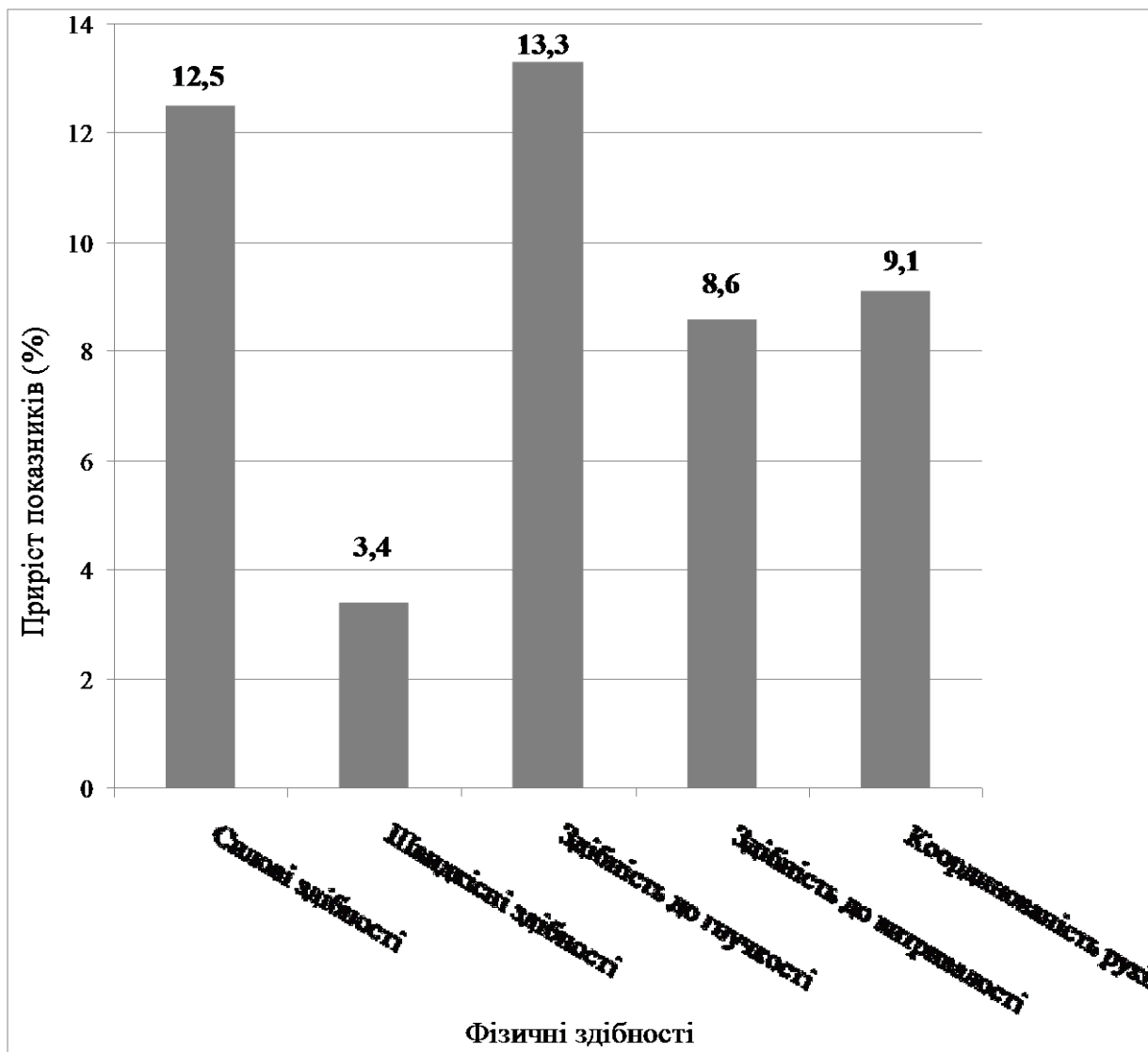


Рис. 1 Динаміка параметрів фізичної підготовленості студентів ЕГ (%)

Дані тестувань рівня фізичної підготовленості, свідчать про значний зростання здібності до гнучкості, що становить 13,3 % у студентів ЕГ, які упродовж трьох років займалися згідно авторської програми ППФП з використанням засобів легкої атлетики. Проведена якісна оцінка результатів педагогічного експерименту, дає змогу стверджувати, що використання засобів легкої атлетики у авторській програмі ППФП позитивно впливає на рівень здібності до витривалості студентів ЕГ, кількісні показники якої збільшились на 8,6 % ( $p < 0,05$ ) порівняно з початковими даними тестувань. Позитивна динаміка розвитку здібності до витривалості, тобто аеробних можливостей студентів, не викликає сумніву у адекватності добраних засобів і методів їх удосконалення, що створюють передумови для розвитку інших фізичних здібностей. Загалом, середній показник ефективності авторської програми ППФП з використанням засобів легкої атлетики щодо динаміки рівня фізичної підготовленості студентів ЕГ становить 9,38 % ( $p < 0,05$ ). Статистичний аналіз показників рівня фізичної підготовленості студентів КГ (табл. 2) по закінченні експерименту свідчить про недостовірність розбіжностей між вихідними і кінцевими показниками тестувань за всіма отриманими показниками ( $p > 0,05$ ).

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості студентів КГ до та після експерименту (n=30)

Види випробувань	$\bar{X} \pm S$		Достовірність розбіжностей (p)
	До експерименту	Після експерименту	
Біг 1000 м (с)	246,2±4,62	237,3±4,11	<0,05
Згинання розгинання рук в упорі лежачи (раза)	32,1±0,8	34,3±0,8	<0,05
Нахили вперед з положення сидячи (см)	15,3±0,8	15,2±0,6	>0,05
Човниковий біг (с)	9,7±0,14	9,5±0,15	<0,05
Біг 100 м (с)	14,8±0,14	14,58±0,11	>0,05

За результатами тестування статистично підтвердились зміни в трьох з п'яти тестових випробуваннях: здібності до координованості рухів, здібності до витривалості і силових здібностей ( $p < 0,05$ ).

Статистично-ймовірнісний аналіз отриманих результатів тестових спроб засвідчив низьку ефективність чинної програми ППФП занять студентів основних медичних груп технічного ВНЗ.

По закінченні курсу фізичного виховання: у студентів КГ практично не відбулось позитивних змін у розвитку фізичних здібностей, а ті зміни, які спостерігаються у числових значеннях результатів – на рівні значущості. Загалом, використання такої програми не дає змоги комплексно вирішувати завдання пов'язані з підвищенням рівня фізичної підготовленості студентів основних медичних груп ВНЗ.

В результаті аналізу відсоткового приросту показників фізичної підготовленості студентів КГ (рис. 2) було встановлено, що найбільші позитивні зрушення відбулись в показниках силових здібностей, рівень яких зріс на 6,3 % порівняно з вихідними результатами тестових випробувань.

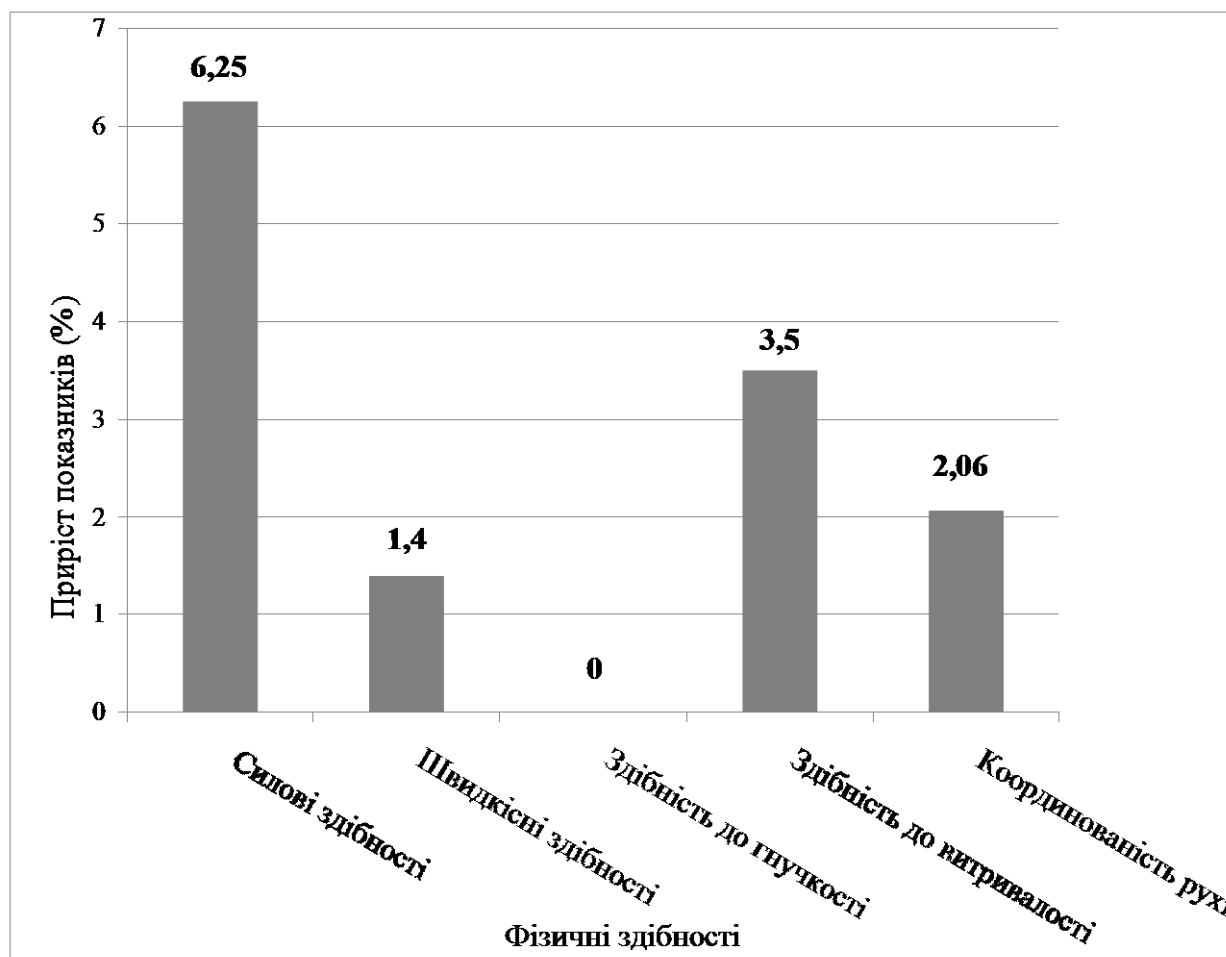


Рис. 2 Динаміка параметрів фізичної підготовленості студентів КГ (%)

У кількісному відношенні це становить  $32 \pm 0,8$  (раза) до початку курсу занять, та  $34 \pm 0,8$  (раза) по його закінченні. Після експерименту числові значення тестових випробувань силових здібностей залишились на рівні «задовільно», згідно градації тестових шкал оцінювання.

Також не суттєво зросли показники здібності до координованості рухів (+2 %) і здібності до витривалості (3,5 %). Практично незмінними залишились результати тестових випробувань швидкісних здібностей студентів КГ, поліпшення яких відбулось на 1,4 % від вихідного рівня.

Свою чергою, рівень розвитку здібності до гнучкості у студентів КГ залишився на попередньому рівні. Загалом, всі показники залишились на рівні «задовільно», а отже, можна констатувати відсутність позитивної динаміки у рівні фізичної підготовленості студентів КГ по закінченні курсу занять фізичним вихованням у ВНЗ.

Для проведення експерименту добирались студенти тільки з низьким рівнем соматичного здоров'я (табл 3),

Таблиця 3

## Показники параметрів соматичного здоров'я студентів ЕГ і КГ упродовж експерименту

Курс навчання	Показники				P
	ЕГ (n=60)		КГ (n=60)		
	X	S	X	S	
<b>Проба Мартіне-Кушелєвського (с)</b>					
I	126	2,64	130	2,34	>0,05
II	99	2,20	126,3	1,82	<0,01
III	85,4	1,97	120,6	2,38	<0,001
<b>Індекс Робінсона (у.о.)</b>					
I	97,2	0,75	97,6	0,7	>0,05
II	90,4	0,85	97	0,55	<0,01
III	83,2	0,94	94,3	0,92	<0,001
<b>Індекс Кетле (г/см)</b>					
I	394,9	14,27	396,1	11,08	>0,05
II	390,5	7,94	399,5	9,27	>0,05
III	381,9	8,79	399	9,57	>0,05
<b>Життєвий індекс (мл/кг)</b>					
I	51,9	2,03	52,1	1,53	>0,05
II	55,1	1,15	52,9	2,42	<0,05
III	56,2	1,37	53,8	1,88	<0,001
<b>Сильовий індекс (%)</b>					
I	64,2	2,04	63,9	2,05	>0,05
II	66,3	2,18	64,3	2,24	<0,05
III	68,7	2,19	65,1	1,81	<0,001
<b>Рівень соматичного здоров'я (у.о.)</b>					
I	3,64	1,18	3,71	0,9	>0,05
II	8,04	1,6	3,98	0,68	<0,05
III	12,00	0,49	5,97	0,97	<0,001

що забезпечило формування однорідних ЕГ і КГ і подальше отримання об'єктивних результатів дослідження.

Аналізуючи отримані результати тестування показників соматичного здоров'я студентів ЕГ, та індексів які його корелюють, спостерігаємо позитивну динаміку до збільшення їх рівня упродовж всього періоду навчання. Так на першому курсі рівень здоров'я студентів ЕГ визначався як «низький», то на другому курсі вже як нижче від середнього. Така позитивна динаміка засвідчує поліпшення роботи всіх функціональних систем організму загалом. Ефективний вплив авторської програми позаакадемічних занять на рівень соматичного здоров'я студентами ЕГ підтверджує те, що закінченні експерименту його рівень визначався як «середній». Досягнутий показник є доволі не поганим результатом і оцінюється фахівцями як безпечний.

**Висновки.** 1. Результатами проведеного експериментального дослідження доведено ефективність авторської програми ППФП з використанням засобів легкої атлетики студентів ВНЗ технічного профілю. Корелятором її дієвості стали підсумки педагогічного експерименту, що відображено у статистично вірогідними змінами параметрів психофізичного стану студентів ЕГ

2. По закінченні експерименту показники рівня фізичної підготовленості у студентів усіх ЕГ достовірно вищі, аніж аналогічні у студентів КГ ( $p < 0,05$  –  $p < 0,001$ ). Відтак, результати досліджень підтвердили дані: що чинна методика організації та проведення ППФП зі студентами основних медичних груп ВНЗ технічного профілю є малоефективною в процесі підвищення рівня психофізичного стану студентів, що дає змогу об'єктивно конкретизувати недоліки їх організації й окреслити шляхи підвищення їхньої дієвості.

**Перспективи подальших досліджень** у цьому напрямі передбачають розробку та застосування експериментальних програм з використанням засобів інших видів спорту у ППФП студентів основних медичних груп ВНЗ технічного профілю.

#### Література:

- Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2013. – 340с.
- Борейко Н.Ю. Педагогічні умови професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих технічних навчальних закладів : дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Н. Ю. Борейко. – Луганськ, 2008. – 201 с.
- Захожа Н.Я. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів / Н.Я. Захожа, О.П. Митчик, В.В. Пантік. – Луцьк: РВВ Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2010. – 192 с.
- Кабачков В. А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи : / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский, А. Э. Буров. - М. : Советский спорт, 2010. – 296 с.
- Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів : монографія / Л. П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. – 312 с.
- Шолопак П.В. Легка атлетика у вищих навчальних закладах / П.В. Шолопак, Л.Ф. Шолопак. – Рівне : НУВГП, 2010. – 85 с.

7. Edward D. Track and Field Coaching Manual / D. Edward, J. Hansen, T. O'Rourke, S. Stolley. – LA84 Foundation, 2001. – 456 p.
8. Csikszentmihalyi M. Running Flow / M. Csikszentmihalyi, P. Latter, C. Duranso Weinkauff – Human Kinetics, 2017. — 200 p.
9. Hardman K. Contemporari issues in physical education / K. Hardman, K. Green. – Mayer & Mayer Verlag, 2011. – 300 p.
10. Kirk D. The handbook of physical education / D. Kirk, D. MacDonald, M. O. Suliva. – Sage, 2006. – 838 p.

**Пономарьов С.В., Павлось А.В., Смирнова Л.М., Кубрак Я.Д.**  
**Національний університет «Львівська політехніка»**

### **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ: СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ**

*Розглянуто питання місця і ролі фізичної культури у повсякденному житті для забезпечення належного рівня рухової активності дорослого населення. Емпіричним дослідженням встановлено ставлення респондентів до занять фізичною культурою та спортом, а також чинники, які перешкоджають цьому. Обґрунтовано, що основні фактори залучення дорослого населення до занять є формування потреби у зміцненні здоров'я засобами фізичного виховання.*

**Ключові слова:** фізична культура, рухова активність, якість життя, доросле населення.

**С.В. Пономарёв, А.В. Павлось, Л.Н. Смирнова, Я.Д. Кубрак .Физическая культура в повседневной жизни взрослого населения: состояние и перспективы.** *Рассмотрены вопросы места и роли физической культуры в повседневной жизни для обеспечения надлежащего уровня двигательной активности взрослого населения. Эмпирическим исследованием установлено отношение респондентов к занятиям физической культурой и спортом, а также детерминанты, которые препятствуют этому. Обосновано, что основные факторы привлечения взрослого населения к занятиям является формирование потребности в укреплении здоровья средствами физического воспитания.*

**Ключевые слова:** физическая культура, двигательная активность, качество жизни, взрослое население.

**S. Ponomarev, A. Pavlos, L. Smirnova, Ya. Kubrak. Physical culture in everyday life adult population: state and prospects.** *The questions the place and role of physical culture in everyday life are considered to ensure the proper level of motor activity in the adult population is considered. As relatively cheap, accessible, reliable means of preserving and strengthening health is landmarks in the fight against sedentary lifestyles play physical culture.*

*The task of the work – space Physical Culture in the life of the faculty of the National University "Lviv Polytechnic" to investigate. Methods – analysis and synthesis of scientific literature, sociological methods (sociological survey), methods of mathematical statistics. A 600 people, members of National University "Lviv Polytechnic", including 300 men and 300 women aged 35 to 50 years is interrogate.*

*The leading role of physical culture in addressing this issue hypokinesia, and thus improve the health of adults is determined. In empirical research the attitude of respondents to physical culture and sports, as well as the determinants that prevent it is established. Of attracting the adult population to employment are the formation of the need for strengthening health by means of physical education it is substantiated that the main factors. That the success of attracting people to employment depends on a clear belief in the necessity and benefits of regular physical training is shows the analysis of test questions. Important in attracting people to the physical development and improvement is to develop interest in physical culture were identified.*

**Key words:** physical culture, motor activity, quality of life, adult population.

**Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** Недостатня рухова активність одна з багатьох проблем яка вкрай гостро виражена в сучасному суспільстві певною мірою обумовлена сучасним способом життя [1, 4, 6]. Встановлено, що значне погіршення стану здоров'я населення, яке констатується у численних розвідках, пов'язане із способом життя – гіпокінезією та гіподинамією, особливими станами організму, обумовленими недостатнім обсягом рухової активності [2].

Констатується, що доросле праце спроможне населення щоденно реалізує лише 20-25 % природних потреб у рухах [6]. Згідно даним наукових джерел [3, 6, 9], гіпокінезія є основним джерелом більшості хвороб і сама вважається хворобою багатьма спеціалістами в галузі медицини. Відтак, хронічний дефіцит рухової активності в режимі життя становить реальну загрозу стану здоров'я, так як є передумовою найбільш масових захворювань, сприяє прогресуванню існуючих захворювань та погіршенню стану здоров'я загалом.

Дефіцит обсягу рухової активності – один із чинників, який визначає відхилення від норм у функціонуванні систем організму. Результати численних експериментальних досліджень [1-10] доводять шкodu малорухомого способу життя. Через це і виникає необхідність у пошуках найбільш раціональних фізіологічних методів боротьби з недостатністю рухової активності.

Визначне місце у боротьбі із малорухомим способом життя відводиться фізичній культурі, як доволі дешевому, доступному, надійному засобу збереження та зміцнення здоров'я. Фізична культура в цьому разі є не тільки засобом виховання і покращання фізичної підготовленості, а нерідко й основним фактором відновлення та зміцнення здоров'я, джерелом підвищення загальної та розумової працездатності [2, 3].

Незважаючи на те, що здоров'я є визначним в структурі якості життя, а значення фізичної культури в його формуванні є загально визнаною, наявні лише поодинокі спроби пошуку шляхів його її раціонального використання для забезпечення високої якості життя дорослого населення. Таким чином, наукові розвідки, які спрямовані на забезпечення належного рівня рухової активності у повсякденному житті дорослого населення засобами фізичної культури, є вельми актуальним.