

УДК 796.01:316.644-053.81

Талан І.О.<sup>1</sup>, Гуцул Н.З.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> студ. Херсонський Державний Університет

<sup>2</sup> док. філ., доц. каф. олімпійський та професійний спорт, Херсонський Державний Університет

### **СТАВЛЕННЯ ХЛОПЦІВ 18-20 РОКІВ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА СПОРТУ ЯК СКЛАДОВОЇ СПОСОБУ ЖИТТЯ**

У статті описано ставлення хлопців віком 18–20 років до способу життя, фізичної активності та занять фізичною культурою і спортом на основі анкетного опитування.

Ключові слова: фізична активність, здоровий спосіб життя, силовий фітнес, працездатність, молодь.

The article examines the attitude of young men aged 18–20 toward lifestyle, physical activity, and participation in physical culture and sports based on a questionnaire survey.

Keywords: physical activity, healthy lifestyle, strength training, physical performance, youth.

Постановка проблеми. У сучасних умовах спостерігається зниження рівня фізичної активності молоді, що негативно впливає на їхнє здоров'я, працездатність та якість життя. Молоді люди віком 18–20 років перебувають на етапі формування основних життєвих цінностей та звичок, які визначатимуть їхній подальший спосіб життя. Вивчення ставлення юнаків до занять фізичною культурою, спортом та здорового способу життя є важливим

як з наукової точки зору, так і для практичної реалізації програм фізичного виховання, профілактики гіподинамії та формування культури здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом серед молоді широко висвітлюється у працях вітчизняних та зарубіжних учених. Зокрема, Є. П. Ільїн [2], підкреслює значення фізичної активності як ключового чинника розвитку працездатності та збереження здоров'я у юнацькому віці. Г.Л.Апанасенко [1], у своїх дослідженнях наголошує на взаємозв'язку між способом життя та рівнем соматичного здоров'я студентів.

Зарубіжні науковці також приділяють значну увагу цій темі. Так, Caspersen et al. [4], доводять, що регулярна фізична активність сприяє зниженню ризику серцево-судинних захворювань та підвищує загальний рівень працездатності. Warburton, Bredin [6], зазначають, що активний спосіб життя у молодому віці є визначальним для формування довготривалих звичок здорової поведінки.

Разом із тим, більшість досліджень зосереджуються на загальній студентській молоді або на жіночій вибірці [3, 5]. Специфіка ставлення саме хлопців 18–20 років до фізичної активності та занять силовим фітнесом вивчена недостатньо. Саме цей аспект і визначає актуальність даного дослідження.

Мета статті – визначити особливості ставлення хлопців віком 18–20 років до способу життя, фізичної активності та занять фізичною культурою і спортом на основі анкетного опитування.

Завдання дослідження:

Вивчити частоту, тривалість та характер занять фізичною культурою і спортом серед хлопців 18–20 років, а також оцінити вплив цих занять на їх фізичну працездатність і рівень енергії.

Дослідити спосіб життя хлопців 18-20 років (харчування, сон, шкідливі звички, щоденна активність) та визначити його взаємозв'язок із фізичним та психоемоційним станом.

У ході дослідження було проведено анкетування, спрямоване на вивчення впливу силового тренінгу на фізичну працездатність хлопців 18–20 років. Для цього була розроблена анкета, яка включала питання щодо факторів способу життя, рівня денної рухової активності та особливостей тренувального режиму.

Встановлено, що спосіб життя суттєво впливає на фізичну працездатність хлопців і визначає їхнє загальне самопочуття та фізичний розвиток. До ключових чинників здорового способу життя належать: достатня рухова активність, раціональне харчування та якісний сон. Усі ці складові позитивно позначаються на фізичному стані та працездатності організму.

Регулярна фізична активність є одним із провідних чинників здоров'я. Систематичні тренування сприяють розвитку м'язової сили, покращенню функціонування серцево-судинної та дихальної систем, підвищують витривалість, енергетичний потенціал та стійкість до фізичних навантажень. Водночас вони виконують психоемоційну функцію — знижують рівень стресу та сприяють загальному відчуттю бадьорості.

Не менш важливим фактором є збалансоване харчування. Раціон, що містить оптимальну кількість білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінералів, забезпечує організм необхідними ресурсами для ефективної роботи, сприяє відновленню м'язів після навантажень та підтриманню оптимальної маси тіла.

Важливим аспектом є й відмова від шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю), які негативно впливають на функціонування серцево-судинної системи та знижують витривалість.

Особливу роль відіграє якісний сон. Він забезпечує відновлення енергетичних ресурсів, зміцнення імунітету та регенерацію м'язової тканини після фізичних навантажень. Натомість хронічний дефіцит сну призводить до втоми, зниження концентрації та зменшення ефективності тренувань.

Отримані результати анкетування дозволили ґрунтовно оцінити ставлення хлопців 18–20 років до здорового способу життя, фізичної активності та занять силовим фітнесом.

Переважна більшість респондентів (92 %) вважають дотримання здорового способу життя необхідним. Це свідчить про достатньо високий рівень усвідомлення значення фізичної активності та оздоровчих практик у молодому віці. Водночас невеликий відсоток тих, хто не надав позитивної відповіді, може вказувати на недооцінку ролі здорових звичок у повсякденному житті.

Аналіз відповідей показав, що для підтримання здоров'я хлопці найчастіше використовують збалансоване харчування (67 %) та регулярні заняття спортом (63 %). Половина опитаних (46 %) намагаються уникати шкідливих звичок, зокрема паління та вживання алкоголю. При цьому лише менша частка дотримується оптимального режиму сну (44 %) і підтримує необхідний рівень рухової активності протягом дня (44 %). Особливо низьким виявився показник контролю часу, проведеного за гаджетами — лише 10 %, що свідчить про певну залежність молоді від цифрових технологій.

Більшість респондентів (64 %) оцінили свій рівень активності як середній. Кожен четвертий (24 %) відзначив активність вищу за середню, і лише 5 % вважають себе максимально активними. Це демонструє, що значна частина молодих людей не виходить за межі мінімальних рекомендованих норм рухової активності (рис. 3.3).

Результати засвідчили, що 59 % хлопців надають перевагу транспорту, тоді як 38 % пересуваються переважно пішки. Такий розподіл вказує на відносно низький рівень природної рухової активності, оскільки значна частина часу витрачається на пасивні способи пересування.

Більшість респондентів (62 %) вважають свій щоденний рівень енергії середнім, тоді як 15 % відчувають себе енергійними й витривалими, а 18 % відзначають низький рівень енергії. Це свідчить про те, що у значної частини хлопців спостерігається дисбаланс між фізичними навантаженнями, відпочинком і відновленням.

Заняття силовим фітнесом мають регулярний характер: понад половина опитаних (52 %) тренуються 3–4 рази на тиждень, ще 35 % — 1–2 рази, а 5 % — щодня. Це свідчить про те, що більшість респондентів намагаються дотримуватися системності у тренувальному процесі. Щодо тривалості одного тренування, то 42 % відводять на нього понад годину, 38 % — 30–60 хвилин, а лише 15 % займаються менше пів години. Такий розподіл вказує на достатньо серйозне ставлення молоді до силових занять.

Лише 15 % респондентів систематично дотримуються принципів здорового харчування. Більшість (52 %) харчуються ситуативно, залежно від обставин, а 10 % взагалі не дотримуються здорових принципів. Це підкреслює певну суперечність: при високому рівні фізичної активності харчування часто залишається несистемним (рис. 3.8).

Тільки 22 % респондентів зазначили, що дотримуються режиму сну постійно, ще 58 % — «за можливості», а 15 % — взагалі не дотримуються. Це свідчить про те, що сон є одним із найбільш проблемних компонентів здорового способу життя серед хлопців 18–20 років.

Важливим є те, що 87 % респондентів визнали підвищення власної фізичної працездатності після початку занять силовим фітнесом, тоді як 10 % не помітили змін. Крім того, 81 % опитаних відчувають зростання рівня енергії у повсякденному житті, а 12 % не відзначають помітного ефекту. Це свідчить про високу ефективність силового тренінгу як засобу покращення самопочуття і працездатності молоді.

Загалом результати анкетування показали, що більшість хлопців 18–20 років усвідомлюють важливість здорового способу життя та намагаються дотримуватися його основних складових. Найбільш системно реалізується регулярна фізична активність, тоді як найбільш проблемними залишаються питання харчування, режиму сну та контроль цифрової залежності.

Загальні висновки.

Хлопці віком 18–20 років усвідомлюють важливість здорового способу життя та фізичної активності, що підтверджується високим відсотком тих, хто вважає необхідним дотримуватися принципів здоров'я.

Регулярні заняття фізичною культурою і спортом, зокрема силовим фітнесом, позитивно впливають на фізичну працездатність, рівень енергії та загальне самопочуття молоді.

Найбільш активно реалізуються фізична активність та заняття спортом, тоді як харчування, режим сну та уникання шкідливих звичок потребують більш системного підходу серед хлопців 18–20 років.

Анкетування дозволило виявити основні фактори, що впливають на фізичний та психоемоційний стан респондентів, а також визначити пріоритетні напрями для формування здорових звичок і підвищення ефективності тренувального процесу.

Результати дослідження підтверджують актуальність розвитку програм фізичного виховання та популяризації здорового способу життя серед молоді, зокрема хлопців у віці 18–20 років, як важливого елементу підтримки фізичного і психічного здоров'я.

Перспективи подальших досліджень. Розробка адаптованої програми силового фітнесу для студентів закладів вищої освіти з урахуванням їхнього рівня фізичної підготовки, режиму занять та індивідуальних особливостей.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Апанасенко Г. Л. Оцінка стану соматичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів / Г. Л. Апанасенко, Т. Ю. Круцевич // Вісник Черкаського університету. Серія «Педагогічні науки». — 2018. — № 1. — С. 12–18.
2. Ільїн Є. П. Проблема формування інтересу та мотивації до занять фізичною культурою старших школярів / Є. П. Ільїн // Проблеми фізичного виховання та спорту. — 2012. — Вип. 1. — С. 45–50.
3. Пангелова О. В. Особливості фізичної активності студенток вищих навчальних закладів / О. В. Пангелова // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Теорія та методика фізичного виховання. — 2020. — Вип. 3. — С. 72–78.
4. Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. Physical activity, physical fitness, and health outcomes / C. J. Caspersen, K. E. Powell, G. M. Christenson // Public Health Reports. — 2014. — Vol. 100, No. 2. — P. 126–131.
5. Lee, J. E., & Lee, H. S. Factors influencing physical activity participation among young women: A systematic review / J. E. Lee, H. S. Lee // Journal of Women & Aging. — 2019. — Vol. 31, No. 3. — P. 217–233.
6. Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews / D. E. R. Warburton, S. S. D. Bredin // Current Opinion in Cardiology. — 2017. — Vol. 32, No. 5. — P. 541–556.