

## **Рівень фізичної активності студентів вищих навчальних закладів**

*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки;  
Державна вища школа імені Папи Яна Павла II у Білій Підлясці (Польща);  
Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут»*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Результати наукових досліджень [1; 2; 7] засвідчують, що понад 50 % чинників, які обумовлюють тривалість життя й стан здоров'я людини, визначаються способом життя і, зокрема, фізичною активністю (посидання всіх рухів, які виконує людина в процесі життєдіяльності). Дефіцит фізичної активності особливо негативно позначається на стані здоров'я різних груп населення [8; 9; 15]. Тому проблема компенсації негативних наслідків її дефіциту залишається першочерговою педагогічною, соціальною, медичною та економічною проблемою.

Протягом останніх років проведено чимало досліджень щодо вивчення медико-біологічних і педагогічних основ фізичної активності [3; 6; 11; 12; 13; 14]. Доведено, що рухова діяльність виконує роль своєрідного регулятора розвитку організму, є необхідною умовою для становлення й удосконалення дитини як біологічної істоти та соціального суб'єкта [2; 8]. Закономірності й взаємозв'язки рухової активності та фізичного стану вивчали Л. Я. Іващенко [5], О. А. Пирогова [10], Т. Ю. Круцевич [6]. Як свідчать наукові дані [4; 8; 13; 15], достатній обсяг рухової діяльності дітей забезпечує добре здоров'я та належний фізичний розвиток. Водночас наукові дослідження засвідчують, що в студентів спостерігається значне зниження фізичної активності [6; 12; 16; 17].

Для програмування оздоровчої спрямованості фізичних навантажень доцільно використовувати комплексний підхід, що забезпечує тренувальний вплив занять на всі компоненти моторики або переважний вплив на недостатньо розвинені фізичні якості. Актуальний також пошук ефективних засобів підвищення фізичної активності населення, які б сприяли розвитку позитивної мотивації до занять фізичними вправами, формували основи самостійної оздоровчої діяльності.

**Завдання роботи** – визначення рівня фізичної активності студентів вищих навчальних закладів.

**Методи та організація дослідження.** Фізична активність визначається сумою рухів, які виконуються людиною в процесі життєдіяльності. Під час вимірювання рухової активності науковці використовують різні критерії та методики, що дають змогу отримати достатньо об'єктивну інформацію й не потребують складної апаратури. До них належать тривалість рухового компонента в добовому «бюджеті» часу, яка виявляється за одиницю часу (у хвиликах, годинах), або у відсотках відносно тривалості доби (24 год). Методика хронометражу заснована на реєстрації видів діяльності людини протягом доби. Вона дає змогу отримати повну інформацію про тривалість її окремого виду, а також відпочинку, фізичних навантажень тощо.

Особливо важливою методика визначення фізичної активності населення стає за необхідності використання результатів дослідження, порівняно з іншими країнами. Тому ми застосовували методику The International Physical Activity Questionnaire (ІРАQ) – Міжнародний опитувальник фізичної активності, – валідність і достовірність якого перевірено в понад 20 наукових працях.

Проект ІРАQ розпочато в 1996 р., коли група вчених запропонувала розробити стандартну анкету для моніторингу фізичної активності населення. Анкета включає комплекс питань стосовно інтенсивності й тривалості фізичних навантажень на роботі, удома, у вільний час. Загальна оцінка фізичної активності за тиждень подається в метрах. Згідно із затвердженими рекомендаціями щодо опрацювання та аналізу результатів анкетування, виділяють три рівні рухової активності: високий, середній і низький. Усього в педагогічному дослідженні брало участь 395 студентів (хлопців) 1–4 курсів денної форми навчання Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки й Національного університету «Київський політехнічний інститут». Учасниками анкетування стали студенти семи фахів (географія, фізичне виховання й спорт, математика, міжнародні відносини, фізика, філологія, правознавство (рис. 1)).

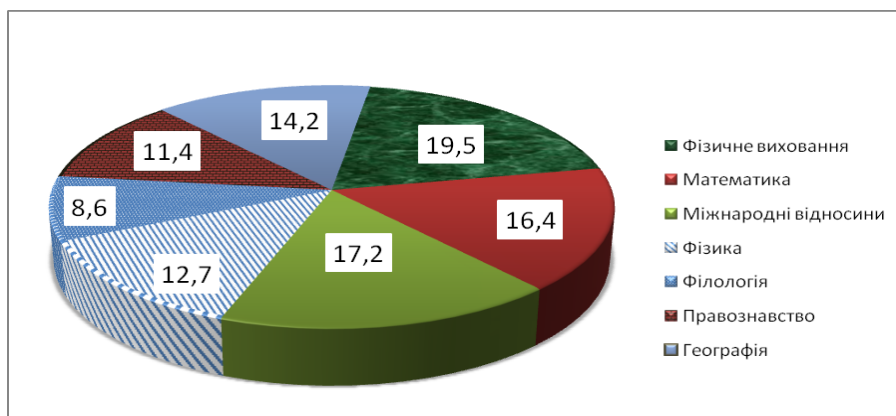


Рис. 1. Розподіл студентів за напрямами навчання, %

Із першого курсу до анкетування залучено 100 осіб, що становить 25,3 %, із другого курсу – 107 (27,1 %), третього – 95 (24 %) та четвертого курсів – 93 студенти (23,6 %). Такий відсотковий розподіл дає підставами стверджувати, що всі вікові групи студентів були представлені в достатній і практично однаковій мірі.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Результати дослідження засвідчили, що в більшості опитаних 262 особи (66,3 %) спостерігається низький рівень фізичної активності, у майже чверті студентів – середній і лише в 6,8 % – високий рівень активності (рис. 2).

Вивчаючи віковий чинник у формуванні рівня фізичної активності, ми проаналізували отримані дані щодо курсу навчання студентів. Так, з'ясувалося, що високий рівень фізичної активності є найнижчим у першокурсників (6 %). Проте в процесі навчання у ВНЗ збільшилася кількість таких осіб: на другому курсі – 7,5 %; на третьому – 7,4 % і на четвертому – 6,5 %. Водночас це зростання незначне й суттєво не позначається на кількості локомоцій студентів.

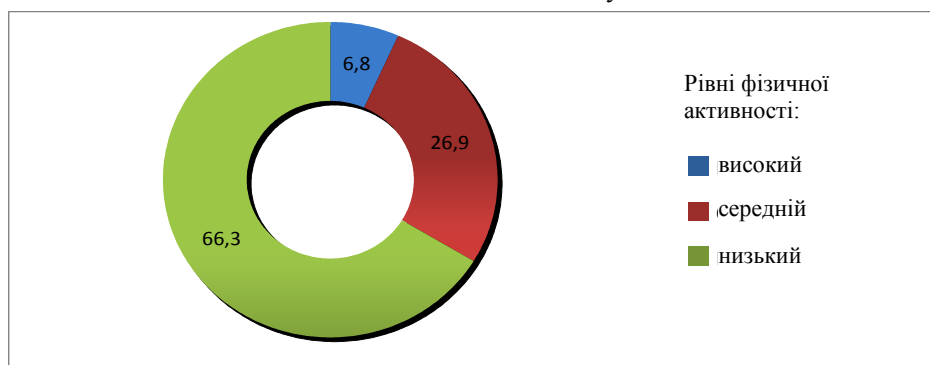


Рис. 2. Розподіл студентів за рівнем фізичної активності, %

Позитивний той факт, що зменшується кількість студентів із низьким рівнем фізичної активності. Якщо на першому курсі їх було 70 %, то на четвертому – на 10 осіб менше (64, %). Проте більшість студентів продовжують мати низький рівень фізичної активності.

Щодо середнього рівня фізичної активності, то кількість досліджуваних, які його мають, коливається у вузькому діапазоні – 24–29 %. Детальний розподіл студентів за рівнем фізичної активності подано в табл. 1.

Розподіл студентів за курсом та рівнем фізичної активності

Курс	Рівень фізичної активності					
	високий		середній		низький	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
1	6	6,0	24	24,0	70	70,0
2	8	7,5	28	26,2	71	66,3
3	7	7,4	27	28,4	61	64,2
4	6	6,5	27	29,0	60	64,5
Усього	27	6,8	106	26,9	262	66,3

Динаміка зміни фізичної активності залежно від курсу навчання засвідчила, що в студентів високий її рівень має стабільно низький відсоток, порівняно із середнім і низьким рівнями, які відзначаються нелінійною динамікою (рис. 3).

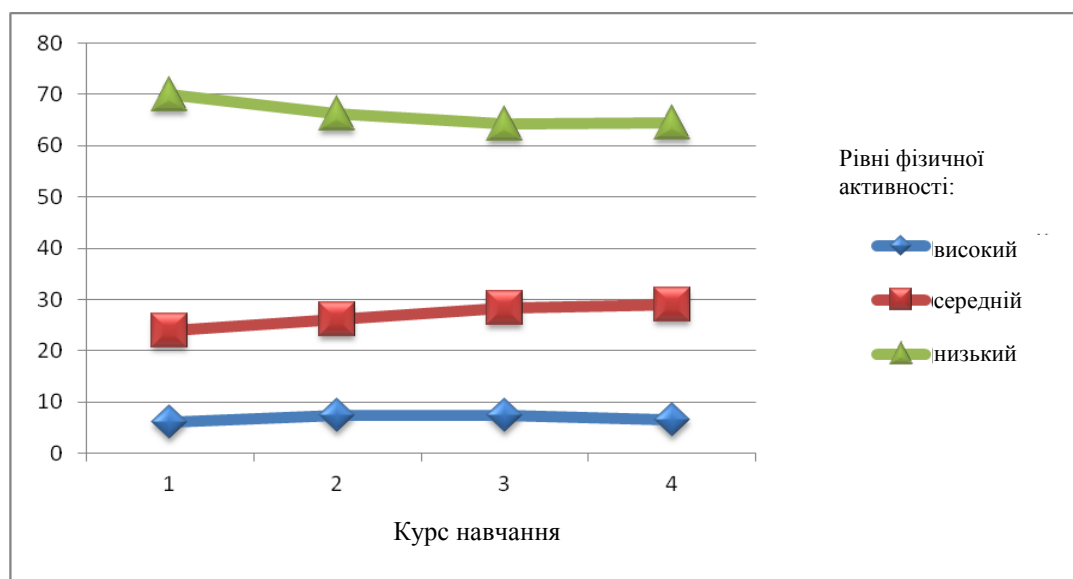


Рис. 3. Динаміка рівнів фізичної активності студентів, %

Такий результат динаміки фізичної активності пояснюємо тим чинником, що саме на першому курсі навчання студенти формуються як свідомо молодь і, прислуховуючись до порад викладачів щодо здорового способу життя загалом та важливості фізичної культури зокрема, починають перебудовувати свій звичний спосіб проведення вільного часу.

Аналізуючи отримані дані, ми розуміємо, що для перетворення «пасивного» студента в «активного» щодо фізичної активності, велике значення мають як одногрупники, однокурсники, так і професорсько-викладацький склад, який сприяє формуванню відповідального ставлення за своє здоров'я. У зв'язку з цим вивчали та порівнювали рівні фізичної активності студентів залежно від обраного фаху.

Із загальної кількості осіб, у яких виявлено високий рівень фізичної активності, найбільшу групу складають студенти інституту фізичної культури та здоров'я (29,7 %, що закономірно), другу позицію займають правники (22,2 %), в однаковій кількості представлені представники факультетів географії, математики, міжнародних відносин – по 11,1 %; останнє місце поділяють майбутні фізики й філологи – по 7,4 %.

Щодо формування групи із середнім рівнем фізичної активності, то найбільшу з них складають студенти інституту фізичної культури та здоров'я (21,7 %), другі в рейтингу – студенти інституту міжнародних відносин – 17,9 % і замикає трійку лідерів – група математиків – 17 %.

Низький рівень фізичної активності переважає серед досліджуваних інституту фізичної культури та здоров'я й інституту міжнародних відносин – по 17,6 %. Найменшу групу складають філологи (9,2 %). Дані відображено в таблиці 2 і на рис. 4.

## Розподіл студентів за рівнем фізичної активності та напрямом навчання

Напрямок навчання	Рівень фізичної активності								
	високий			середній			низький		
	<i>n</i>	%*	% <sup>1</sup> *	<i>n</i>	%*	%**	<i>n</i>	%*	%**
Географія	3	11,1	5,4	14	13,2	25,0	39	14,9	69,6
Фізичне виховання	8	29,7	10,4	23	21,7	29,9	46	17,6	59,7
Математика	3	11,1	4,6	18	17,0	27,7	44	16,8	67,7
Міжнародні відносини	3	11,1	4,4	19	17,9	27,9	46	17,6	67,7
Фізика	2	7,4	4,0	12	11,3	24,0	36	13,7	72,0
Філологія	2	7,4	5,9	8	7,6	23,5	24	9,2	70,6
Правознавство	6	22,2	13,3	12	11,3	26,7	27	10,2	60,0
Всього	27		6,8	106		26,9	262		66,3

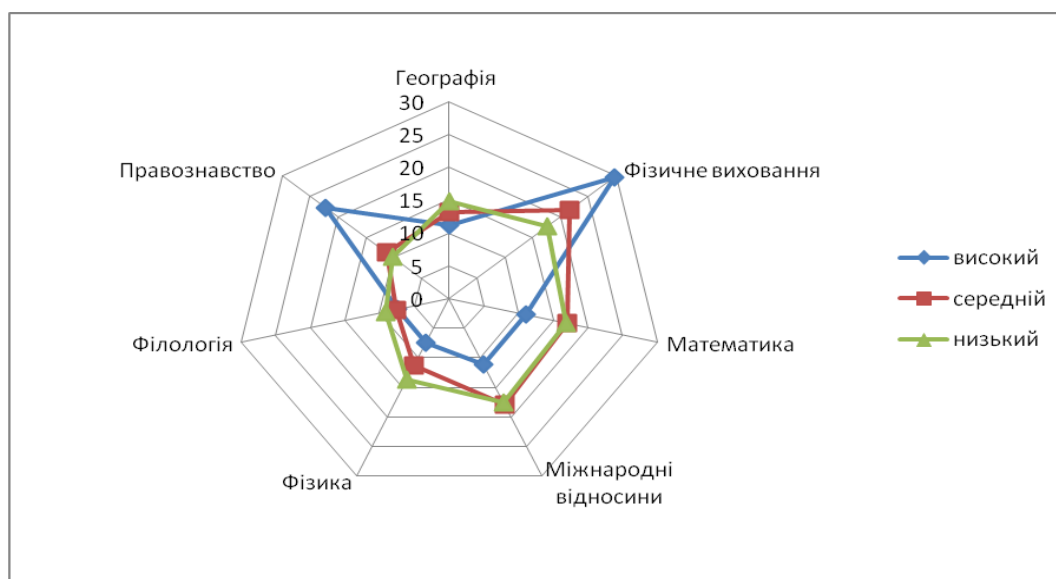


Рис. 4. Порівняльний розподіл студентів за рівнем фізичної активності та напрямом навчання, %

Отже, із загальної когорти студентів виділились окремі групи, які займають лідируюче становище у формуванні загального рівня фізичної активності серед студентської молоді. Так, найбільш вагомий формоутворювальний вплив мають студенти інституту фізичної культури та здоров'я, майбутні юристи та представники інституту міжнародних відносин.

Для детальнішого вивчення впливу навчального середовища на формування рівня фізичної активності ми їх проаналізували за обраним напрямом навчання. Так, з'ясувалося, що на географічному факультеті чверть студентів мають середній рівень фізичної активності, лише 5,4 % – високий і 69,6 % – низький рівень. Студенти фізичного виховання й спорту відзначаються вищими показниками рівнів фізичної активності: 10,4 % – високим; третина – середнім і 59,7 % – низьким рівнями.

Серед студентів-математиків та інституту міжнародних відносини рівні фізичної активності практично однаково розподілені: високий рівень фізичної активності – у 4,6 % і 4,4 %; низький – у 67,7 % студентів. Серед майбутніх фізиків найменше осіб із високим рівнем фізичної активності – лише 4 %, чверть із досліджуваних мають середній і 72 % – низький рівень.

Філологи займають серединну позицію в рейтингу груп щодо високого рівня фізичної активності – 5,9 %, чверть студентів виявили середній рівень та понад 70 % – низький. Серед майбутніх правознавців найбільше осіб (у відсотковому відношенні) із високим рівнем фізичної активності – 13,3 %; 26,7 % – середній рівень і 60 % – низький.

\*Серед студентів одного рівня рухової активності.

\*\* Серед студентів одного напрямку навчання.

Отже, незалежно від обраного напрямку навчання в студентів переважає низький рівень фізичної активності, у межах 23–30 % – середній і лише у двох досліджуваних групах (майбутні юристи та представники інституту фізичної культури та здоров'я) – високий рівень фізичної активності (понад 10 %).

Розподіл студентів залежно від напрямку навчання й рівня фізичної активності відображено на рис. 5

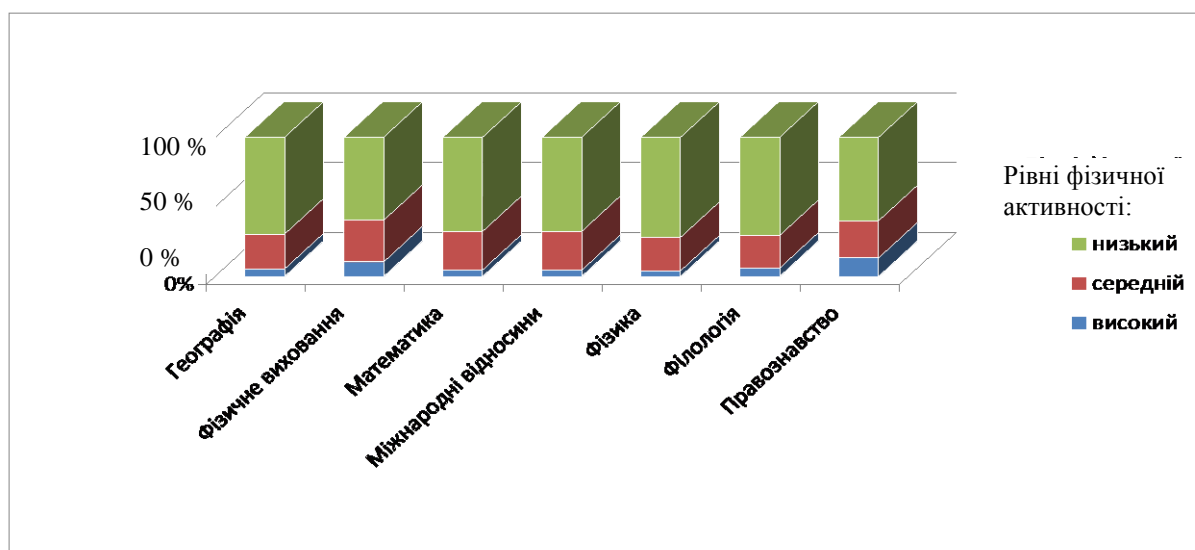


Рис. 5. Розподіл студентів за напрямом навчання та рівнем фізичної активності, %

Констатуючи наявний стан фізичної активності в студентів залежно від обраного фаху навчання, ми зацікавилися питанням її динаміки в процесі навчання. Проаналізовано відповіді студентів різних років та напрямів навчання. Порівняли отримані результати, акцентуючи увагу на обраний фах. Так, виявилось, що чверть філологів-першокурсників мають високий рівень фізичної активності. Це – найвищий показник серед усіх груп першокурсників. Проте вже на наступних курсах не знайдено жодного студента з високим рівнем фізичної активності. У двох групах першокурсників (факультети математики й фізики) немає жодної особи з високим рівнем фізичної активності, проте саме в представників цих груп переважає низький рівень фізичної активності (75 %). На наступних (другому та третьому) курсах студенти інституту фізичної культури й здоров'я займають найбільшу нішу серед усіх груп із високим рівнем фізичної активності, але на четвертому курсі вони поступаються майбутнім юристам (20 % осіб – високий рівень фізичної активності).

На другому курсі найбільше представників низького рівня фізичної активності зафіксовано серед фізиків (76,5 %), на третьому й четвертому курсах навчання – серед філологів (85,7 % і 77,8 %, відповідно). Детальний розподіл студентів різних курсів і напрямів навчання відображено в таблиці 3.

Таблиця 3

## Розподіл студентів за рівнем фізичної активності, курсом та напрямом навчання

Напрямок навчання	Курс навчання																							
	1						2						3						4					
	Рівень фізичної активності																							
	високий		середній		низький		високий		середній		низький		високий		середній		низький		високий		середній		низький	
	п	%*	п	%*	п	%*	п	%*	п	%*	п	%*	п	%*	п	%*	п	%*	п	%*	п	%*	п	%*
Географія	1	7,2	3	21,4	10	71,4	1	8,3	3	25,0	8	66,7	1	6,3	4	25,0	11	68,7	0	-	4	28,6	10	71,4
Фізичне виховання	0	-	5	25,0	15	75,0	3	15,8	5	26,3	11	57,9	3	15,0	7	35,0	10	50,0	2	11,1	6	33,3	10	55,6
Математика	0	-	4	25,0	12	75,0	1	5,3	4	21,0	14	73,7	1	6,3	6	37,5	9	56,2	1	7,2	4	28,6	9	64,2
Міжнародні відносини	1	5,9	6	35,3	10	58,8	1	5,6	4	22,2	13	72,2	0	-	4	26,7	11	73,3	1	5,6	5	27,8	12	66,6
Фізика	0	-	3	25,0	9	75,0	1	5,9	3	17,6	13	76,5	1	9,1	3	27,3	7	63,2	0	-	3	30,0	7	70,0
Філологія	2	25	1	12,5	5	62,5	0	-	4	40,0	6	60,0	0	-	1	14,3	6	85,7	0	-	2	22,2	7	77,8
Правознавство	2	15	2	15,4	9	69,2	1	8,3	5	41,7	6	50,0	1	10,0	2	20,0	7	70	2	20	3	30,0	5	50,0
Усього	6		24		70		8		28		71		7		27		61		6		27		60	

\* Студентів на курсі навчання на обраним напрямом.

Динаміку зміни рівнів фізичної активності залежно від напрямку навчання відображено на рис. 6 – 8.

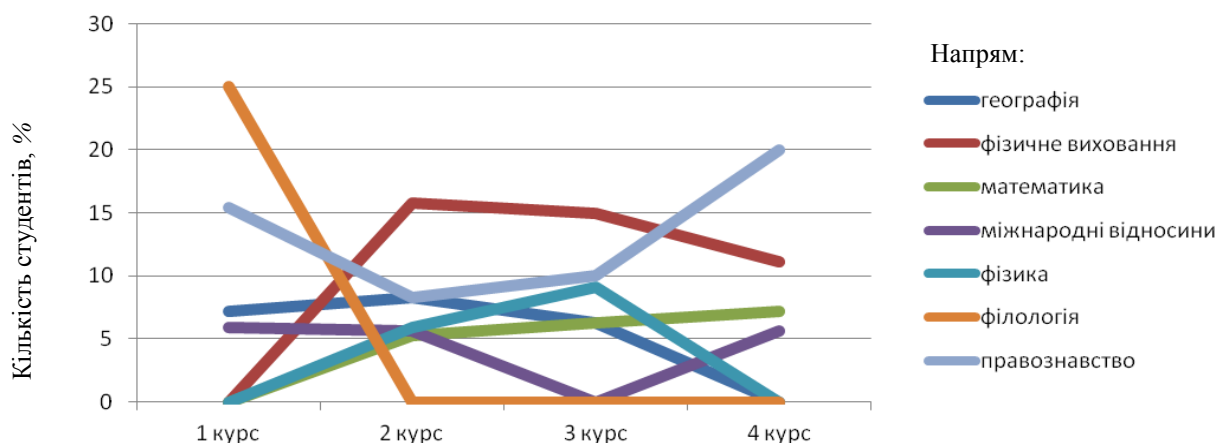


Рис. 6. Динаміка зміни високого рівня фізичної активності, залежно від курсу та обраного фаху, %

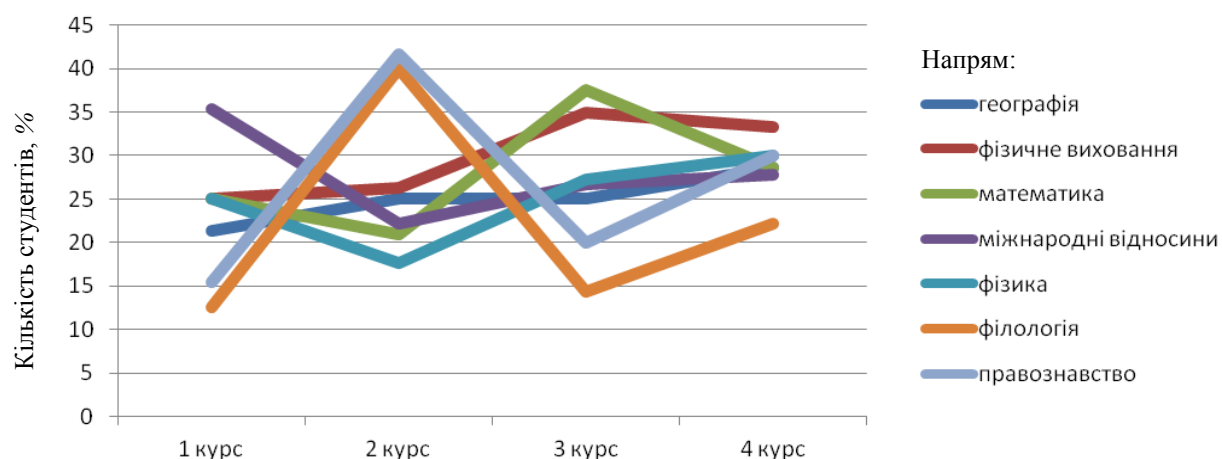


Рис. 7. Динаміка зміни середнього рівня фізичної активності, залежно від курсу та обраного фаху, %

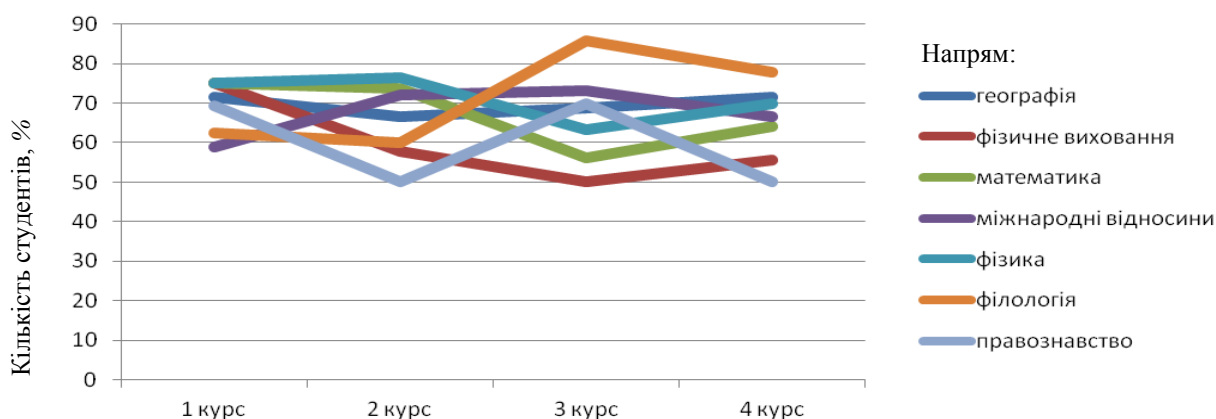


Рис. 8. Динаміка зміни низького рівня фізичної активності, залежно від курсу та обраного фаху, %

Як очевидно з діаграми, динаміка високого рівня фізичної активності для кожного напрямку навчання є своєрідною й неповторною. Так, у майбутніх філологів крива різко падає на другому курсі та залишається без змін до кінця навчання, а в студентів-математиків – поступово наростає. У респондентів інституту фізичної культури та здоров'я і юристів усе навпаки: у представників фізичного

виховання динаміка наростає на 1–2 курсі, утримується на 2–3 та незначно спадає на 3–4 курсах, а в правознавців вона спадає на 1–2 курсах, утримується – на 2–3 і зростає на 3–4 курсах).

Криві, які демонструють динаміку середнього рівня фізичної активності, мають деяку подібність між певними напрямками навчання. Так, вони практично однакові в студентів-філологів та юристів: 1–2 курси – зростає, 2–3 – спадає й 3–4 – знову зростає.

Зміна чисельності осіб із середнім рівнем фізичної активності на інших напрямках навчання не є такою різко мінливою, а переважає поступове наростання.

Цілеспрямована праця щодо усвідомлення негативних ефектів гіподинамії повинна була відобразитися на динаміці зміни низького рівня фізичної активності в бік зменшення таких студентів. Проте на двох напрямках навчання (філологія й правознавство) протягом 2–3 курсів простежується різке збільшення кількості осіб із низьким рівнем фізичної активності.

Отже, аналізуючи фізичну активність студентів, можна стверджувати, що вона низька, а наявні чинники впливу на формування здорового способу життя з дотриманням правил щодо адекватності фізичних навантажень є недостатньо ефективними. Це підтверджує важливість залучення студентів до самостійних і спеціально організованих спортивних занять у позанавчальний час.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Визначення рівня фізичної активності студентів вищих навчальних закладів, використовуючи методику The International Physical Activity Questionnaire (ІРАQ) (міжнародний опитувальник фізичної активності), засвідчило, що в більшості респондентів (66,3 %) спостерігали низький рівень фізичної активності. Майже чверть досліджуваних (26,9 %) мають середній рівень фізичної активності й лише 6,8 % – високий.

Установлено, що рівень фізичної активності є найнижчим у першокурсників (6 %). У процесі навчання дещо збільшилася кількість осіб із високим рівнем активності: на другому курсі – 7,5 %; на третьому – 7,4 % і на четвертому – 6,5 %. Водночас таке зростання незначне й суттєво не позначається на кількості локомоцій студентів. Обраний фах суттєво не впливає на рівень фізичної активності молоді.

Ураховуючи стан здоров'я та фізичної підготовленості студентів, які брали участь у дослідженні, можна стверджувати, що визначений рівень фізичної активності є недостатнім і не сприяє підтриманню належного функціонального стану організму.

Тренувальний ефект має високий рівень фізичної активності, до якого належать самостійні або спеціально організовані заняття фізичними вправами. Але цей компонент фізичної активності переважає переважно лише у вигляді обов'язкових навчальних занять фізичними вправами. Якщо таких занять немає, тоді відсутній високий рівень фізичної активності.

У подальшому потрібно розробити адаптовані програми фізичної активності залежно від мотивації студентів.

#### *Джерела та література*

1. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я / М. М. Амосов. – К. : Здоров'я, 1990. – 168 с.
2. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Киев : Здоровья, 1998. – 246 с.
3. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запоржанов. – Киев : Здоровья, 1987. – 224 с.
4. Дубогай О. Зміст та результативність шкільної інноваційної діяльності в системі здоров'язберігаючих технологій / О. Дубогай, М. Євтушок // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 1. – С. 36–40.
5. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – Киев : Наук. світ, 2008. – 198 с.
6. Круцевич Т. Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
7. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 191 с.
8. Мурахов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И. В. Мурахов. – Киев : Здоровье, 1989. – 286 с.
9. Паффенбаргер Р. С. Здоровый образ жизни / Р. С. Паффенбаргер, Э. Ольсен. – Киев : Олимп. лит., 1999. – 320 с.
10. Пирогова Е. А. Совершенствование физического состояния человека / Е. А. Пирогова. – Киев : Здоровье, 1989. – 167 с.
11. Рибковський А. Г. Системна організація рухової активності людини / А. Г. Рибковський, С. М. Канішевський. – Донецьк : [б. в.], 2003. – 436 с.
12. Ровний А. С. Фізіологія рухової активності / А. С. Ровний, В. А. Ровний, О. О. Ровна. – Х. : [б. в.], 2014. – 344 с.



13. Сухарев А. Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения / А. Г. Сухарев. – М. : Знание, 1976. – 63 с.
14. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костил. – Киев : Олимп. лит., 1997. – 504 с.
15. Фомин Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилова // Физкультура и спорт. – 1991. – 224 с.
16. Цюсь А. Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів / А. Цюсь, А. Шевчук, О. Касарда // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. – № 4 (28). – С. 83–87.
17. Bergier V. Factors determining physical activity of Ukrainian students / V. Bergier, A. Tsos, J. Bergier // Annals of Agricultural and Environmental Medicine. – 2014. – Vol. 21, №. 3. – S. 613–616.

#### Анотації

*Завдання роботи – визначення рівня фізичної активності студентів вищих навчальних закладів. Серед методів – методика The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) (міжнародний опитувальник фізичної активності). Усього в педагогічному дослідженні брало участь 395 студентів (хлопців) 1–4 курсів денної форми навчання Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки та Національного університету «Київський політехнічний інститут». У більшості респондентів (66,3 %) спостерігали низький рівень фізичної активності. Майже чверть опитаних (26,9 %) мають середній рівень фізичної активності й лише 6,8 % – високий. Високий рівень фізичної активності є найнижчим у першокурсників (6 %). У процесі навчання дещо підвищилася кількість осіб із високим рівнем активності: на другому – 7,5 %; на третьому – 7,4 % і на четвертому – 6,5 %. Водночас таке зростання незначне й суттєво не позначається на кількості локомоцій студентів. Обраний фах суттєво не впливає на рівень фізичної активності молоді. Отже, встановлений рівень фізичної активності є недостатнім і не сприяє підтриманню належного функціонального стану організму. Тренувальний ефект має високий рівень фізичної активності, до якого належать самостійні або спеціально організовані заняття фізичними вправами. Але цей компонент фізичної активності перебуває переважно лише у вигляді обов'язкових навчальних занять фізичними вправами. Якщо таких занять немає, тоді відсутній високий рівень фізичної активності.*

**Ключові слова:** фізична активність, IPAQ, студенти.

**Анатолій Цюсь, Юзеф Бергер, Александр Сабиров. Уровень физической активности студентов высших учебных заведений.** *Задачи работы – определить уровень физической активности студентов высших учебных заведений. Среди методов – использована методика The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) (международный опросник физической активности). Всего в педагогическом исследовании участвовало 395 студентов (юношей) 1–4 курсов дневной формы обучения Восточноевропейского национального университета имени Леси Украинки и Национального университета «Киевский политехнический институт». У большинства респондентов (66,3 %) наблюдается низкий уровень физической активности. Почти четверть опрошенных (26,9 %) имеют средний уровень физической активности и только 6,8 % – высокий. Высокий уровень физической активности является самым низким в первокурсников (6 %). В процессе обучения несколько повысилось количество лиц с высоким уровнем активности: на втором курсе – 7,5 %; на третьем – 7,4 % и на четвертом – 6,5 %. В то же время такой рост незначительный и существенно не сказывается на количестве локомоций студентов. Избранные специальности существенно не влияют на уровень физической активности молодежи. Таким образом, установленный уровень физической активности является недостаточным и не способствует поддержанию надлежащего функционального состояния организма студентов. Тренировочный эффект имеет высокий уровень физической активности, к которому относятся самостоятельные или специально организованные занятия физическими упражнениями. Но этот компонент физической активности находится преимущественно лишь в виде обязательных учебных занятий физическими упражнениями. Если таких занятий нет, тогда отсутствует высокий уровень физической активности.*

**Ключевые слова:** физическая активность, IPAQ, студенты.

**Anatoly Tsos, Jozef Berhyer, Alexander Sabirov The Level of Physical Activity of Students in Higher Education.** *Objectives work – determining the level of physical activity of students in higher education. Among matodiv – methodology The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) (International Physical Activity Questionnaire). All in educational research involved 395 students (boys) 1–4 courses full-time Eastern National University and Lesi Ukrainian National University «Kyiv Polytechnic Institute». Most respondents (66.3%) observed low levels of physical activity. Almost a quarter of respondents (26,9 %) have an average level of physical activity, and only 6,8 % – high. High levels of physical activity is the lowest in the first year (6 %). The training slightly increased number of people with high levels of activity: on the second – 7,5 %; the third – 7,4% and in the fourth – 6,5 %. However, this growth is slight and does not significantly affect the number locomotions students. The chosen profession does not significantly affect the level of physical activity of young people. So, set the level of physical activity is insufficient and does not contribute to the maintenance of good functional condition of the body. Training effect has a high level of physical activity, which includes independent or specially organized physical exercise. But this component of physical activity is usually only in the form of mandatory training exercise. If there are no classes, then there is no high level of physical activity.*

**Key words:** physical activity, IPAQ, students.