

Характеристика рухової активності студентської молоді

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника (м. Івано-Франківськ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Аналіз сучасних наукових досліджень засвідчує, що рухова активність – невід’ємна частина поведінки людини, яка повинна забезпечувати нормальне функціонування систем організму й збереження здоров’я [9]. Ураховання індивідуальних норм рухової активності є одним із суттєвих чинників удосконалення системи фізичного виховання студентів [6].

Практика свідчить, що два заняття (чотири години) на тиждень на перших двох курсах університету не дають змоги забезпечити мінімальний рівень рухової активності студентів. Тому зрозуміло, що необхідність самостійних занять фізичними вправами у вільний час є об’єктивно обґрунтованою [5–7].

Загальновідомо, що дві третини всіх неінфекційних захворювань зумовлені чинниками ризику: нездоровими звичками, курінням, зловживанням алкоголем, недостатньою фізичною активністю, негативними психосоціальними чинниками, нераціональним харчуванням й ін. [1; 2; 4; 8]. Ці явища сьогодні поширені серед студентської молоді передусім тому, що вони пов’язані з кризовим станом, з умовами життя, мають глибоке соціально-економічне коріння (безробіття, стресові ситуації, різка зміна ціннісних орієнтацій, міграції населення тощо) [7]. Тому, досліджуючи питання здоров’я студентів і залучаючи їх до фізичної культури, особливу увагу приділяли проблемі взаємозв’язку рухової активності та інших аспектів способу життя студентів. Ці проблеми стали предметом нашого аналізу на етапі констатувального експерименту, який передував розробці програми оздоровчого тренування для покращення здоров’я студентів.

У свідомості більшості студентів рухова активність не є тим чинником здорового способу життя, що об’єднує інші: збалансоване харчування, раціональний режим праці й відпочинку, відсутність шкідливих звичок та ін. Це зумовлено низькою мотивацією до занять фізичною культурою, дотримання здорового способу життя й недостатньою ефективністю сучасної організації фізичного виховання студентів [10].

Завдання дослідження – визначити рівні рухової активності студентської молоді та оцінити структуру добової рухової активності студентів.

Методи дослідження – Фремінгемська методика дослідження добової рухової активності, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Рівень рухової активності людини прийнято поділяти на п’ять рівнів – базовий, сидячий, малий, середній та високий [3].

Для визначення загальної тривалості кожного виду рухової активності здійснено добовий хронометраж діяльності студентів і сумування відтинків часу, витраченого на кожен окремий вид діяльності впродовж тижня. Добову рухову активність визначали за допомогою Фремінгемської методики дослідження [3].

Результати добової рухової активності для дослідженого контингенту осіб наведено в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники добової рухової активності студентів

Рівень рухової активності		Юнаки		Дівчата	
			%		%
Базовий	год	8,45 ± 0,29	35,20	8,74 ± 0,32	36,43
	ІФА	8,45 ± 0,29		8,74 ± 0,32	
Сидячий	год	5,04 ± 0,22	21,01	5,24 ± 0,19	21,81
	ІФА	5,56 ± 0,24		5,76 ± 0,21	
Малий	год	8,00 ± 0,47	33,32	8,02 ± 0,46	33,44
	ІФА	11,99 ± 0,7		12,04 ± 0,69	
Середній	год	2,00 ± 0,16	8,31	1,56 ± 0,18	6,52
	ІФА	4,75 ± 0,38		3,80 ± 0,42	

Високий	год	0,52 ± 0,08	2,15	0,43 ± 0,07	1,80
	ІФА	2,58 ± 0,38		2,16 ± 0,36	
ІФА за добу		33,33 ± 0,41		32,50 ± 0,45	

Примітка: ІФА – індекс фізичної активності.

На базовому рівні, до якого належать сон, відпочинок лежачи, рівень рухової активності в юнаків становив $8,45 \pm 0,29$ год, а в дівчат – $8,74 \pm 0,32$ год, що недостовірно відрізнялося між собою.

Пересування в транспорті, читання, малювання, перегляд телепередач, настільні та комп'ютерні ігри, споживання їжі – види діяльності, які належать до сидячого рівня рухової активності, на який студенти в середньому витрачають від 5,04 до 5,24 год щодоби.

Середня тривалість малого рівня добової рухової активності (особиста гігієна, стояння з невеликою рухливістю, пересування пішки, заняття у ВНЗ, окрім фізичної культури) у юнаків і дівчат була однаковою й становила в середньому $8,01 \pm 0,47$ год. Аналіз хронометражу добової рухової активності студентів показав, що більшу частину малого рівня займають заняття у ВНЗ $6,5 \pm 0,45$ год, що свідчить про великий обсяг навчального навантаження.

Зареєстровані показники середнього й високого рівнів рухової активності були найменші. Так, середній рівень рухової активності, до якого належать домашня робота по господарству, прогулянки, ранкова гімнастика, становив $2 \pm 0,16$ год у юнаків і $1,56 \pm 0,18$ год у дівчат.

У процентному співвідношенні ці рівні становили, відповідно, – 35,2, 21,0 і 33,3 % добового бюджету часу в юнаків та 36,4, 21,8 і 33,4 % добового бюджету часу в дівчат. Отже, близько 90 % добової рухової активності в студентів припадає на базовий, сидячий та малий рівні.

До високого рівня рухової активності відносили спеціально організовані заняття фізичними вправами й спортом, інтенсивні рухливі та спортивні ігри. На нього майбутні педагоги в середньому витрачають від 0,43 до 0,52 год, що становить від 1,8 до 2,2 % добової рухової активності.

Оцінюючи рухову активність студентів, виявили, що в дівчат реєструється менша тривалість високого та середнього рівнів рухової активності порівняно з юнаками. Проте достовірної різниці в розподілі за рівнями рухової активності дівчат і юнаків не виявлено ($p > 0,05$).

Залежно від отриманих результатів усіх студентів поділено за рівнями рухової активності (низький, середній та високий). Серед усіх обстежених дівчат низький рівень фізичної активності (ІФАд < 31 бала) мали 35,6 %, середній – 55,5 %, високий рівень (ІФАд > 34 балів) виявлено лише у чотирьох дівчат (8,9 %).

Серед юнаків низький рівень фізичної активності (ІФАд < 32 балів) виявлено в 33,3 % осіб, середній – у 50,0 %, високий – у семи осіб (16,7 %) (ІФАд > 34,8).

Під час оцінки тижневої рухової активності в студентів спостерігали поступове її збільшення в середині тижневого циклу (до 36 балів у дівчат та до 39 балів у юнаків), деяке зниження тижневої рухової активності простежували в п'ятницю й суботу та незначне її зростання в неділю (35–38 балів).

Ураховуючи те, що оптимальним показником ІФА за Фремінгемською методикою є значення, яке відповідає 42 балам, що передбачає восьмигодинну тривалість базового рівня, восьмигодинну тривалість сидячого, двоогодинну тривалість рівня малої фізичної активності та тригодинну тривалість рівня високої активності [3], у наших дослідженнях такого показника не було зареєстровано в жодного студента, що підтверджує низький рівень їхньої рухової активності.

Кількісна оцінка добового бюджету часу студентів показала, що 69 % від загального обсягу добової рухової активності становила звична рухова активність, тобто всі види рухів, спрямовані на задоволення природних потреб людини, а також навчальна та виробнича діяльність.

Так, на навчальну діяльність студенти витрачають у середньому 27,2 % часу доби. У структурі вільного часу пасивні види відпочинку (відпочинок сидячи, лежачи, сон) займають близько 42,0 % добових витрат часу. Спеціально організована м'язова діяльність становила лише 2,0 % загального обсягу рухової активності.

Структура добової рухової активності студентів свідчить про переважання серед інших сидячого виду активності. Так, у середньому на навчання студенти витрачають 6,5 год, трохи більше 1 год – на переїзд транспортом та вживання їжі, підготовка до занять займає 1,62 год у дівчат і 1,25 год у юнаків, відпочинок лежачи – близько 1,03 год на добу в дівчат та 1,20 год у юнаків. Результати свідчать у більшості випадків про нераціональну організацію вільного часу студентської молоді (табл. 2).

Витрати часу на різні види рухової активності

Вид рухової активності	Дівчата		Юнаки	
	год	%	год	%
Навчання	6,55	27,3	6,52	27,2
Пересування пішки	0,82	3,4	1,36	5,7
Переїзд транспортом	1,18	4,9	1,05	4,4
Сон	7,62	31,8	7,25	30,2
Приєм їжі	1,14	4,8	1,05	4,4
Особиста гігієна	1,16	4,8	0,62	2,6
Підготовка до занять	1,62	6,8	1,25	5,2
Відпочинок сидячи	0,95	4,0	1,60	6,7
Відпочинок лежачи	1,03	4,3	1,20	5,0
Робота по господарству	1,20	5,0	0,82	3,4
Прогулянки	0,30	1,3	0,76	3,2
Заняття фізичними вправами	0,43	1,8	0,52	2,2

Тренувальний ефект забезпечує тільки високий рівень рухової активності, до якого належать організовані заняття з фізичної культури та інтенсивні спортивні й рухливі ігри [2]. У більшості студентів зміст цього компонента полягає в обов'язкових заняттях фізичними вправами в межах навчального плану, причому, якщо в певний день тижня його нема, то, відповідно, високий рівень рухової активності не реєструвався.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Добовий ІФА студентів у середньому становить $33,33 \pm 0,41$ бала в юнаків та $32,50 \pm 0,45$ бала у дівчат, що не відповідає нормам рухової активності. Причому на високий рівень рухової активності студенти витрачають у середньому від 0,43 до 0,52 год на добу.

Оцінка рівнів рухової активності в добовому бюджеті часу юнаків і дівчат показала, що $91,4\% \pm 4,3\%$ часу доби він оцінювався як базовий, сидячий та малий і лише $6,6 \pm 0,5\%$ – середній та $2,0 \pm 0,3\%$ відзначався як високий рівень рухової активності. У юнаків та дівчат, ці показники достовірно не відрізнялися.

Низький рівень рухової активності виявлено в $35,6\%$ дівчат та $33,3\%$ юнаків.

Дослідження свідчать про нераціональний режим дня в студентів, доводять необхідність його корекції через уключення заходів, що сприяють підвищенню спеціально організованої рухової активності й зокрема діяльності, що відповідає її високому рівню. Отримані результати доводять важливість потреби підвищення мотивації студентів до збільшення їхньої рухової активності.

Список використаної літератури

1. Войтенко В. П. Здоровье здоровых / Войтенко В. П. – Киев : Здоровья, 1996. – 126 с.
2. Котов Є. О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами : автореф. дис. ... канд. наук з ФВіС : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Є. О. Котов – Луцьк, 2003. – 20 с.
3. Круцевич Т. Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей та підлітків у процесі фізичного виховання / Круцевич Т. Ю. – К. : Олімпійська, 1999. – 230 с.
4. Куц А. С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины : монография / Куц А. С. – Киев : ИСКРА, 1993. – 250 с.
5. Литвин А. Т. Исторические предпосылки и теоретико-методологические основы современной системы физического воспитания : автореф. дис. ... канд. наук по физ. восп. и спорту : спец. 24.00.02 “Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения” / А.Т. Литвин – Киев, 2008. – 22 с.
6. Насадюк І. Рухова активність студентів / І. Насадюк // Педагогіка, психологія та медично-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2003. – № 7. – С. 37–41. – Бібліогр. : 6 назв. – укр.
7. Ніколаєв С. Ю. Оптимізація рухової активності студенток залежно від психофізичних особливостей : автореф. дис. ... канд. наук з ФВіС : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / С. Ю. Ніколаєв – Луцьк, 2004. – 20 с.
8. Романенко В. А. Двигательные способности человека / Романенко В. А. – Донецк : Новый мир ; УК Центр, 1999. – 336 с.
9. Романенко В. В. Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів : навч. посіб. / В. В. Романенко, О. С. Куц. – Вінниця : ВДМУ, 2003. – 132 с.

10. Троценко В. В. Вплив рухової активності на формування стійких навичок здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів [Електронний ресурс] / В. В. Троценко // Проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 8. – С. 93–95. – Режим доступу : www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/ppmb/texts/...8/10tvvhee.pdf

Анотації

Рухова активність – основний складник здорового способу життя людини. Завдання статті – визначення рівнів рухової активності студентської молоді та оцінка структури добової рухової активності студентів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. Для розв'язання завдання використували Фремінгемську методику дослідження рухової активності та методи математичної статистики. Оцінка рівнів рухової активності в добовому бюджеті часу юнаків і дівчат показала, що 91,4 % \pm 4,3 % часу доби рівень оцінювався як базовий, сидячий та малий і лише 6,6 \pm 0,5 % – середній та 2,0 \pm 0,3 % – як високий. Низький рівень рухової активності виявлено в 35,6 % дівчат та 33,3 % юнаків. Отримані результати доводять важливість потреби підвищення мотивації студентів до збільшення їхньої рухової активності.

Ключові слова: рухова активність, студенти, здоровий спосіб життя, здоров'я.

***Надежда Земская. Характеристика двигательной активности студенческой молодежи.** Двигательная активность – главная часть здорового образа жизни человека. Задача статьи – определение уровней двигательной активности студенческой молодежи и оценка структуры суточной двигательной активности студентов Прикарпатского национального университета имени Василия Стефаника. Для решения задачи использовали Фремингемскую методику исследования двигательной активности и методы математической статистики. Оценка уровней двигательной активности в суточном бюджете времени юношей и девушек показала, что 91,4 % \pm 4,3 % времени суток уровень оценивался как базовый, сидячий и малый и только 6,6 \pm 0,5 % – средний и 2,0 \pm 0,3 % – высокий. Низкий уровень двигательной активности определен у 35,6 % девушек и 33,3 % юношей. Полученные результаты показывают важность необходимости повышения мотивации студентов к увеличению их двигательной активности.*

Ключевые слова: двигательная активность, студенты, здоровый образ жизни, здоровье.

***Nadiya Zemska. Description of Young Students' Physical Activity.** Physical activity is the main component of healthy lifestyles. The objectives of this paper is to determine levels of physical activity of students and evaluation of the structure of daily physical activity of students of V. Stefanyk Precarpathian National University named. Framinghams methods of physical activity and mathematical statistics were used for the research. Evaluation of physical activity of boys and girls in daily budget showed that 91,4 % \pm 4,3 % during the day the level has been assessed as a baseline, sedentary and small, and only 6,6 \pm 0,5 % as medium and 2,0 \pm 0,3 % was noted as high one. The low physical activity was found in 35,6 % of girls and 33,3 % of boys. The final results demonstrate the importance of increasing students motivation to stimulate their physical activity.*

Key words: physical activity, students, healthy lifestyles, health.