

ХАРАКТЕРИСТИКА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

м. Івано-Франківськ

Рухова активність – основна складова здорового способу життя людини. Завданнями даної статті було: визначення рівнів рухової активності студентської молоді та оцінка структури добової рухової активності студентів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. Для вирішення поставлених завдань використовували Фремінгемську методику дослідження рухової активності та методи математичної статистики.

Оцінка рівнів рухової активності у 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 $2,0 \pm 0,3\%$ відзначався як високий. Низький рівень рухової активності виявлено у $35,6\%$ дівчат та $33,3\%$ юнаків.

Отримані результати доводять важливість потреби підвищення мотивації студентів до збільшення їх рухової активності.

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

АННОТАЦІЯ

Надежда Земская. Характеристика двигательной активности студенческой молодежи. *Прикарпатский национальный университет имени Василя Стефаника.*

Двигательная активность – главная часть здорового образа жизни человека. Задачами данной статьи было: определение уровней двигательной активности студенческой молодежи и оценка структуры суточной двигательной активности студентов Прикарпатского национального университета имени Василя Стефаника. Для решения поставленных задач 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 $2,0 \pm 0,3\%$ отмечался как высокий. Низкий уровень двигательной активности выявлено у $35,6\%$ девушек и $33,3\%$ юношей.

Полученные результаты доводят важность необходимости повышения мотивации студентов к увеличению их двигательной активности.

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

ANNOTATION

Nadia Zemska. THE DESCRIPTION OF YOUNG STUDENTS' PHYSICAL ACTIVITY. *Vasyl Stefanyk Precarpathian National University.*

Physical activity – the main component of the healthy lifestyles. The objectives of this was the determination of the levels of physical activity of students and the evaluation of the structure of the daily physical activity of the students of Vasyl Stefanyk Precarpathian National University. For the given tasks the Framingham's methods of the physical activity research and the methods of the mathematical statistics were used.

The evaluation of physical activity of boys and girls in the daily budget showed that $91,4\% \pm 4,3\%$ of the time of the day the level has been assessed as a basic,

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 the girls and 33,3% of the boys.

The final results demonstrate the importance of increasing students' motivation to stimulate their physical activity.

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

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.

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

Практика свідчить, що два заняття (4 години) на тиждень на перших двох курсах університету не дозволяють забезпечити мінімальний рівень рухової активності студентів. Тому зрозуміло, що необхідність самостійних занять фізичними вправами у вільний поза навчання час, є об’єктивно обґрунтована [5, 6, 7].

Загальновідомо, що дві третини всіх неінфекційних захворювань зумовлені чинниками ризику: нездоровими звичками, курінням, зловживанням алкоголем, недостатньою фізичною активністю, негативними психосоціальними чинниками, нераціональним харчуванням і т.п. [1,2,4,8]. Ці явища сьогодні поширені серед студентської молоді у першу чергу 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 ми 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 з метою покращення здоров'я студентів.

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

Мета даної статті полягає у дослідженні рухової активності студентів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Завдання:

1. Визначення рівнів рухової активності студентської молоді.
2. Оцінка структури добової рухової активності студентів.

Методи дослідження: Фремінгемська методика дослідження добової рухової активності; методи математичної статистики.

Результати досліджень.

Рівень рухової активності людини прийнято поділяти на 5 рівнів: базовий, сидячий, малий, середній та високий [3].

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

Результати добової рухової активності для дослідженого контингенту осіб наведені в табл. 1.

Показники добової рухової активності студентів

Рівні 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 у юнаків становив (8,45±0,29) год, а у дівчат – (8,74±0,32) год, що не достовірно 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 та дівчат була однаковою і 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 та $(1,56 \pm 0,18)$ год у дівчат.

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

До високого рівня рухової активності відносили спеціально організовані заняття фізичними вправами і 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 було виявлено, що у дівчат реєструється менша тривалість високого та середнього рівнів рухової активності порівняно з юнаками. Проте достовірної різниці у розподілі за рівнями рухової активності дівчат та юнаків не виявлено ($p > 0,05$).

Залежно від отриманих результатів, усіх студентів було 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) був виявлений лише у 4 дівчат (8,9%).

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

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

Враховуючи те, що оптимальним показником ІФА за Фремінгемською методикою є значення, яке відповідає 42 балам, що передбачає восьми годинну тривалість базового рівня, восьми годинну тривалість сидячого, двохгодинну тривалість рівня малої фізичної активності та трьох годинну тривалість рівня високої активності [3], у наших дослідженнях такого показника не було зареєстровано у жодного студента, що підтверджує низький рівень їх 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, в 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% від 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 та 1,25 год у юнаків, відпочинок лежачи займав близько 1,03 год на добу у дівчат та 1,20 год у юнаків. Отримані результати свідчать, у більшості випадків, про нерациональну організацію вільного часу студентської молоді (табл. 2).

Витрати часу на різні види рухової активності

Види 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
Прийом 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 і рухливі ігри [2]. У більшості студентів зміст даного компоненту полягає в обов'язкових заняттях фізичними вправами в межах навчального плану, причому, якщо в певний день тижня його немає, то, відповідно, високий рівень рухової активності не реєструвався.

Висновки:

1. Добовий ІФА студентів у середньому становить $33,33 \pm 0,41$ бали у юнаків та $32,50 \pm 0,45$ балів у дівчат, що не відповідає нормам рухової активності.

Причому, на високий рівень рухової активності студенти витрачають в середньому від 0,43 до 0,52 год на добу.

2. Оцінка рівнів рухової активності у 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. Порівнюючи між юнаками та дівчатами, дані показники достовірно не відрізнялися.
 3. Низький рівень рухової активності виявлено у 35,6% дівчат та 33,3% юнаків.
 4. Проведені дослідження свідчать про нераціональний режим дня у студентів, доводять необхідність його корекції шляхом включення заходів, що сприяють підвищенню спеціально-організованої рухової активності й зокрема діяльності, що відповідає високому її рівню. Отримані результати доводять важливість потреби підвищення мотивації студентів до збільшення їх рухової активності.
-
1. Войтенко В.П. Здоровье здоровых / В. П. Войтенко. – К.: Здоров'я, 1996. – 126 с.
 2. Котов Є.О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня 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 / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 1999. – 230 с.
 4. Куц А.С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины: монография / А. С. Куц. – К.: ИСКРА, 1993. – 250 с.

5. Литвин А. Т. Исторические предпосылки и теоретико-методологические основы современной системы физического воспитания: автореф. дис. на соискание науч. Степени канд. Наук по физ. Восп. И спорту: спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / А. Т. Литвин. – К.: 2008. -22с.
6. Насадюк І. Рухова активність студентів [електронний ресурс] / І. Насадюк // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. 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. На здобуття наук. ступеня канд. наук з ФВіС: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. Ю. Ніколаєв. – Луцьк, 2004.– 20с.
8. Романенко В. А. Двигательные способности человека / В. А. Романенко. – 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. – 132с.
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.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/ppmb/texts/...8/10tvvhee.pdf

АВТОРСЬКА ДОВІДКА

учасника V Міжнародної науково-практичної конференції

«Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві»

Характеристика рухової активності студентської молоді.

Земська Надія Остапівна – асистент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін.

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника.

Місто Івано-Франківськ, вулиця Чорновола 121-а, кв. 15. (76005)

Моб. тел.: 063-329-37-17.

Varvaryk_n@mail.ru