

РУХОВА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Євгенія ЗАХАРІНА

Гуманітарний університет „ЗІДМУ”

Актуальність. Рухова активність – засіб оздоровлення студентської молоді, а також один з факторів здорового способу життя. У літературі останніх років обговорюється питання про рухову активність, необхідну для нормальної життєдіяльності в різні вікові періоди [4.]. Обсяг рухової активності людини і потреба організму в ній індивідуальні і залежать від багатьох фізіологічних, соціально-економічних і інших факторів: віку, статі, типу конституції, рівня фізичної підготовленості, мотивації до занять, способу життя, географічних і кліматичних умов, кількості вільного часу і характеру його використання, доступності спортивних споруд і т.п.

Дослідження, проведені вітчизняними і зарубіжними науковцями [1, 3, 5] переконливо доводять, що рухова активність може бути визначена, по-перше, як фактор, що сприятливо впливає на зріст і розвиток організму, по-друге, як один з об'єктивних показників функціонального стану організму, тому що рухи належать до однієї з найважливіших біологічних потреб людини.

Вплив обсягу рухової активності на фізичну підготовленість людини досліджувався науковцями [2, 6]. Для зниження дефіциту рухової активності, об'єктів цілеспрямованих занять фізичними вправами повинен складати 8-10 годин в тиждень. Рухова активність студентів Вузів, яка практично обмежується 4 годинами фізичного виховання, передбаченими навчальними програмами складає, таким чином, всього 50-60% природної потреби в рухах.

Недостатня рухова активність робить складний вплив на організм людини. Механізми взаємозв'язку рухової активності і функціональних можливостей організму розкриті в дослідженнях І.М.Варшавського (1975, 1981), Г.Л. Опанасенко (1992), Л.С. Григор'єва, І.П. Козловської (1987), В.Н. Зімкіна (1975), Н.Н. Гуровського (1980), А.Г.Сухарьова (1984), І.В.Федоров (1982). Обмеження активності сприяє виникненню передпатологічного полягання. За даними досліджень А.Г.Сухарьова [4], дефіцит рухової активності приводить до погіршення адаптації серцево-судинної системи до стандартного фізичного навантаження, зниженню показників ЖЕЛ, станової сили, появи надмірної маси тіла, підвищенню рівня холестерину в крові. Захворюваність в умовах гіпокінезії в 2 рази вище, ніж у студентів з достатнім рівнем рухової активності.

Тому рішення даної проблеми вельми актуальне. Проте для об'єктивних науково-обґрунтованих рекомендацій по оптимізації режиму рухової активності необхідно вивчити стан цього питання, у зв'язку з особливостями контингенту.

Мета - вивчити рівень рухової активності студентів з метою вдосконалення режиму фізичної активності.

Предмет дослідження. Рівень рухової активності студентів Вузів.

Методи і організація дослідження. Для вирішення даної задачі використовувалася методика Фремінгемського дослідження рухової активності людини: кожний випробовуваний записує в таблицю ту кількість годин в день, яку він затрачував на діяльність різного рівня фізичної активності.

Критерієм розподілу рухової активності на рівні послужило відносно близьке по значенню споживання кисню при діяльності, з'єднаний в один рівень.

Рухова активність людини розподіляється на п'ять рівнів:

- До базового рівня відносять: сон, відпочинок лежачи;
- До сидячого: читання, робота за столом, перегляд телепередач, прослуховування музики, робота на комп'ютері і т.п.;
- До малого: заняття в інституті, водіння машини, пересування на всіх видах транспорту, прогулянка, особиста гігієна;
- До помірнього (середнього): домашня робота по господарству, регулярна ходьба, робота у дворі, фарбування, ремонт, бальні танці, їзда на велосипеді по рівній місцевості і т.д.;
- До інтенсивного (високого): заняття силовими видами спорту, біг розминки, танці, тривале плавання, швидка ходьба, їзда на велосипеді по горах, копання землі в саду і т.д.

Для визначення кількісного значення різних за інтенсивністю видів рухової активності автори (1) розробили вагові коефіцієнти індексу фізичної активності (ІФА).

Результати дослідження. Аналіз вивчення режимів рухової активності протягом дня у студентів 1-2 курсу ГУ "ЗІДМУ" (100 чоловік) свідчить, що базовий рівень активності (сон, відпочинок лежачи) в середньому складає по групі 9,4 годин за добу. Згідно індексу фізичної активності (ІФА) цей показник відповідає 9,4 бали. Але індивідуальне значення цього показника значно коливається: від 335 хв. до 810 хв. на добу.

Сидячий рівень рухової активності досліджуваного контингенту складає в середньому 242,8 хв. (приблизно 4 години), що відповідає 4,5 бали ІФА. Індивідуальні значення в цьому рівні - від 30 хв. до 635 хв. Дещо більше час студенти приділяють середньому рівню рухової активності - 508,2 хв. (приблизно 8,5 годин), що оцінюється у 8,5 балів ІФА.

У процентному співвідношенні ці рівні відповідно складають - 39,2%, 16,9% і 35,3%. Таким чином, студенти, на сон, відпочинок лежачи, перегляд телепередач, прослуховування музики, пересування по місту і навчання витрачають 91,4% від загального часу на добу (рис. 1).

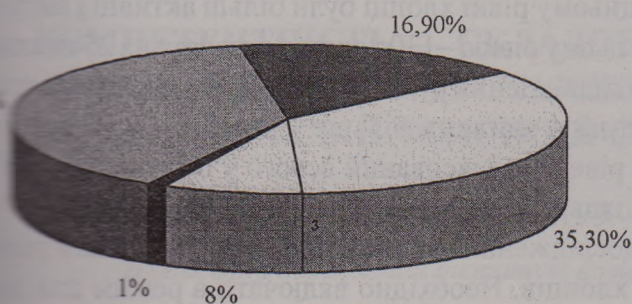


Рис. 1.
Співвідношення рівнів рухової активності студентів.

На жаль, зовсім незначні показники середнього і особливо високого рівня рухової активності. Так, середній рівень рухової активності складає 116,9 хв. (4,7 бали ІФА, 8,1%), а у 20 студентів цей рівень не зафіксований зовсім. Рухова активність на високому рівні, відзначена всього у 18 студентів (від 10 хв. до 150 хв.), що всього складає 1,2 бали ІФА від добової рухової активності студентів (1,2 бали ІФА).

Таким чином, добова рухова активність відповідає 32,4 бали ІФА. Оптимальний показник ІФА за Фремінгемською методикою - 42 бали, що передбачає 8 годин на базовому рівні, 8 годин - на сидячому, 2 години - на рівні малої фізичної активності, 1 години - на середньому рівні і 3 години - на рівні високої фізичної активності. Згідно з результатами наших досліджень такий показник відзначається всього у 3 студентів. Від 38 до 42 балів ІФА - у 5 студентів, від 34 до 38 балів - у 24 чоловік, від 30 до 34 балів ІФА - у 45 досліджуваних. У 26 студентів цей показник - нижче 30 балів.

Аналіз показників з урахуванням статі представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Рівні рухової активності студентів

№	Рівні рухової активності	Час затрачений в рівнях, хв.		Індекс фізичної активності (ІФА), бали		Процентний вміст рівня в добу, %	
		хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата
1	Базовий	556,5	570,5	9,3	9,5	38,6%	39,6%
2	Сидячий	237	248,1	4,3	4,5	16,5%	17,2%
3	Малий	510,8	505,7	12,8	12,6	35,5%	35,1%
4	Середній	129,8	105	5,2	4,2	9%	7,3%
5	Високий	12,2	16,2	1	1,3	0,8%	1,1%

Аналіз наведених даних свідчить, що в базовому, сидячому і малому рівнях суттєвих відмінностей у руховій активності хлопців і дівчат не виявлено, як в загальному об'ємі часу, витраченого на виконання відповідної роботи, так і в балах індексу фізичної активності (ІФА). Проте в середньому рівні хлопці були більш активні і витрачали час на виконання роботи відповідно цьому рівню - 130 хвилин, а дівчата на 25 хвилин менше. Показники 5 рівня свідчать про підвищення рухової активності дівчат, які приділяють інтенсивній руховій активності на 4 хвилини більше. Ця відмінність оцінюється як значна, оскільки у хлопців цей рівень зафіксований всього у 6 студентів з 48 чоловік, а з 52 дівчат активної рухової діяльності приділяли увагу 12 студенток.

Таким чином, проведені дослідження свідчать про нераціональний режим дня студентів, особливо більшості хлопців. Необхідно включати в режим дня заходи, які сприяють збільшенню рухової активності і, зокрема, діяльності, що відповідає високому рівню.

Висновки:

1. Рухова активність студентів в основному відповідає базовому, середньому і малому рівням. На сон, відпочинок лежачи, перегляд телепередач, слухання музики, пересування по місту і навчання студенти витрачають 91,4% від загального часу доби.

2. Високий рівень рухової активності зафіксовано всього у 6 хлопців і 12 дівчат, що складає 18% від загального числа студентів.

3. Відмінність обсягу рухової активності юнаків і дівчат незначні, лише у високому рівні дівчата більш активні.

Література:

- 1 Андерсен К.Л., Рутенфренц Д. Привычная физическая активность и здоровье // Региональные публикации ВОЗ. Европейская серия. – 1982. – №6. – 13-42 с.
- 2 Данилов Ю.Г. Структура, измерение и пути совершенствования физической подготовленности студентов: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Москва, 1977. – 19 с.
- 3 Козлов В.И. Прогрессирование дефицита двигательной активности у студенток и выбор средств его компенсации: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Москва – Малаховка, 1995. – 16 с.
- 4 Сухарев А.Г. Здоров'я і фізичне виховання дітей. – М.: Медицина, 1991. – 272 с.
- 5 Тамбовский А.Н., Бархударян Р.Г. Двигательная активность, зрение студентов // Межд. науч. конгресс "Физическая культура, спорт, туризм - в новых условиях развития стран СНГ." - Минск: Тесей, 1999. – 194-197 с.
- 6 Уилмор Дж. Х., Костил Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности: учеб. издан. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 504 с.

PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS OF THE UNIVERSITIES.

Yevgenia ZAHARINA

University of the humanities "Zaporizhja institute of state and municipal government"

Annotation. This article deals with the comparing analysis of general size of the mowing activity which, shows that boys in comparing with girls have their mowing activity slightly limited, because girls are more fond of sport. To sum it all up we conclude that the level of physical activity is limited in the whole.

КОМПЕТЕНТНІСТЬ — СКЛАДОВА ВИХОВАННЯ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗА СВІЙ ФІЗИЧНИЙ СТАН

Оксана ЗВАРИЩУК

Львівський державний інститут фізичної культури

Інтегральним показником соціально-економічного і духовного життя суспільства є фізичний стан. За останні 15 років рівень фізичного стану населення, а особливо старшого покоління, різко погіршився [1, 2, 4, 8]. Такий стан є наслідком дії низки чинників: економічних, економічних, соціальних.