

АНАЛІЗ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Ірина ГОЛОВІЙЧУК

Дніпропетровський національний університет ім. О. Гончара

Анотація. У статті проведено аналіз рухової активності студентів спеціальної медичної групи. Визначено і проаналізовано добові рухові режими, а також проведено порівняльний аналіз цих показників у дні з фізичним вихованням, без нього і у вихідні. Виявлено основні недоліки в організації рухового режиму та причини дефіциту рухової активності студентів спеціальної медичної групи. Визначено перспективу подальших досліджень у даній області.

Ключові слова: рухова активність, руховий режим, студент, спеціальна медична група.

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві, що стрімко розвивається, дедалі більше уваги приділяється проблемам стану здоров'я молодого покоління. Одними з найактуальніших є питання, що стосуються студентської молоді, оскільки вони є основою та майбутнім нашої держави. Навчання у вищому навчальному закладі потребує затрати великих зусиль і напруженої розумової діяльності. Досить часто навчання та побут студентів проходять в умовах обмеженої рухової активності, великого навчального навантаження, стресових ситуацій, неповноцінного харчування тощо.

Передовий світовий досвід та велика кількість наукових досліджень свідчать, що рухова активність – це біологічна потреба кожного живого організму, невід'ємна частина здорового способу життя, один із найважливіших соціально-біологічних факторів. Але слід зазначити, що дефіцит рухової активності учнівської молоді України становить 60–75% необхідного для підтримання нормального рівня здоров'я. Лише 13% українців мають необхідний, фізіологічно обумовлений рівень рухової активності, тим часом як у країнах Європейського Союзу – 40–60 %, а в Японії – 70–80 %.

Результати соціологічного дослідження «Здоров'я та поведінкової орієнтації учнівської молоді», проводив Український інститут соціальних досліджень ім. О. Яременка в межах міжнародного проекту «Health Behavior in School-Aged Children» (HBSAC), свідчать, що лише 6–10% випускників загальноосвітніх шкіл можуть вважатися здоровими, тоді як більше ніж половина (а саме 52,6%) з них мають морфофункціональні відхилення різного характеру, а у 36–40% відзначаються хронічні неінфекційні захворювання [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В останні роки на тлі інтенсифікації навчального процесу у вищих навчальних закладах спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів, що негативно позначається на показниках їхнього фізичного стану [3].

Рухова активність – це частка способу життя й поведінки людини. Поняття «рухова активність» містить у собі сумарний обсяг рухів, які виконує людина впродовж своєї життєвільності. Достатній рівень рухової активності студентів є основою належного розвитку організму (Г. Л. Апанасенко, 1992; С. А. Савчук, 2002; Є. О. Котов 2003). Низький рівень рухової активності негативно впливає на більшість функцій організму (Н.І. Фалькова, 2002; І.Р. Бондар, 2000; В.І. Філінков, 2003), є чинником зниження працездатності, погіршення стану здоров'я і виникнення нових хвороб [5].

Вивчення динаміки фізичного розвитку, фізичної підготовленості і стану здоров'я студентів за весь період навчання у виші показує, що у старшокурсників, які не відвідують обов'язкові заняття з фізичного виховання і не займаються самостійно фізичними вправами, чітко проявляється зниження фізичної працездатності й погіршення самопочуття (І.Ф. Чернобаб, Г.П. Грибан, М.М. Чубаров, 1990; Г.П. Грибан, Ф.Г. Опанасюк, 1998).

Чималу роль в оптимізації цієї ситуації відіграє підвищення мотивації до використання засобів фізичної культури в повсякденному житті, у тому числі до занять з фізичного виховання як академічних, так і самостійних і вибір адекватних засобів компенсації дефіциту по-

всьякденної рухової активності. Упродовж останніх років багато дослідників зверталися до теми формування інтересу студентів до процесу фізичного виховання як одного з чинників, що впливають на активізацію рухової активності й підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять зі студентською молоддю [2]. Запропоновано підходи до організації занять з фізичного виховання студентів, орієнтовані на формування валеологічних цінностей на базі використання адекватних засобів і методів фізичної культури (И. В. Павлова, 1999; В. В. Садовникова, 2005; Т. В. Антонова, 2005); запропоновано моделі спортивно-оздоровчої діяльності студентів на підставі корекції організації процесу фізичного виховання у вузах (А. І. Драчук, 2001; С. М. Канішевський, 2007); розроблено структурно-функціональна модель теоретико-методичного забезпечення фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів (В.С. Білогур, 2002); обґрунтовано методіку нормування навантажень різної спрямованості на підставі врахування індивідуальних інтересів і рівня фізичного стану студенток, які займаються оздоровчою аеробікою (С. В. Добровольська, 2005); запропоновано новий підхід до розподілу студентів на групи для занять фізичним вихованням на підставі розроблених модельних характеристик різних рівнів фізичного здоров'я (Л. П. Долженко, 2007).

У той самий час фахівці продовжують відзначати дефіцит рухової активності студентів, низький рівень фізичної підготовленості й фізичного здоров'я, що свідчить про відсутність педагогічних умов реалізації потребово-мотиваційного підходу до організації фізичного виховання у ВНЗ (Т. В. Антонова, 2005; Л. В. Закурін, 2005; Л. І. Лубишева, 2005; С. В. Королінська, 2007 та ін.).

В інших країнах світу також гостро стоїть проблема оптимізації рухового режиму молоді. Наприклад, у Фінляндії, Японії, Канаді, Австралії завдяки державній політиці, спрямованій на створення необхідних умов для широкого впровадження в повсякденне життя різних форм рухової активності в органічному їх поєднанні зі збалансованим харчуванням, боротьбою проти шкідливих звичок та поліпшенням екології навколишнього середовища, смертність людей молодого та середнього віку скоротилася у кілька разів, середня тривалість життя збільшилася на 10–20 років, різко підвищилася життєздатність населення, що своєю чергою, забезпечило значне економічне зростання в зазначених країнах.

Тому, необхідно підкреслити, що процес навчання сам по собі є гіподинамічним, отже енергетичні витрати організму менші за фізіологічну норму. За останні роки відбулося скорочення обсягу навчальних годин з дисципліни «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах. Це призвело до зниження ролі фізичної культури у формуванні особистості майбутніх фахівців, зменшення рухової активності студентів, погіршення стану їх здоров'я (І. Р. Бондар, 2000). Як наслідок, у ВНЗ України в 2,5 рази збільшилася кількість спеціальних медичних груп. За даними різних авторів, до 90% учнів і студентів мають відхилення в стані здоров'я, 30–50% – незадовільну фізичну підготовленість (О. Д. Дубогай, В. І. Завацький, 1995; С. О. Котов, 2003; О.О. Малімон, 1999; П.М. Оксьом, 2008).

Таким чином, перед науковцями і викладачами вищої школи виникає необхідність пошуку та розвитку таких методик проведення занять зі студентами, які б сприяли підвищенню рівня рухової активності та поліпшенню функціональних можливостей організму.

Формулювання мети та завдань дослідження. Основною метою нашого дослідження було визначення основних компонентів, що становлять рухову активність студентів 1-4 курсів, спеціальної медичної групи.

Для досягнення поставленої мети вирішувалися такі завдання:

1. Визначити особливості рухової активності студентів спеціальної медичної групи.
2. Порівняти складові рухової активності студентів спеціальної медичної групи.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань ми використовували такі методи:

- ✓ метод реєстрації рухової активності за Фремінгемською методикою [4];
- ✓ методи математичної статистики.

У дослідженні брали участь 376 юнаків та дівчат віком від 17 до 19 років (n=153; n=223 відповідно), студенти Дніпропетровського національного університету ім. О. Гончара, які за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи.

Основа використаної методики полягає і реєстрації і розподілі діяльності людини впродовж доби на 5 рівнів фізичної активності: базовий (сон, відпочинок лежачи); сидячий (поїздка в транспорті, читання, малювання, перегляд телепередач, настільні та комп'ютерні ігри, харчування); малий (особиста гігієна, навчальні заняття (крім фізичного виховання), ходіння пішки); середній (домашня робота, прогулянки, ранкова гімнастика); високий рівень (фізичні вправи під час спеціально організованих занять, інтенсивні ігри, біг, катання на ковзанах, велосипеді, лижах, роликах тощо). Отримані дані фіксувалися в особовій картці реєстрації рухової активності. Хронометраж здійснювався у дні з фізичним виховання, без фізичного виховання і у вихідні дні.

Результати дослідження. Отже, аналізуючи особової картки реєстрації рухової активності студентів протягом доби, ми отримати повну інформацію про тривалість конкретного виду діяльності та відпочинку, про сумарну тривалість різних видів діяльності та визначили витрату кілокалорій упродовж доби (табл. 1, 2).

Таблиця 1

Середньостатистичні показники рівнів фізичної активності студентів спеціальної медичної групи (ккал)

Дні тижня	Стать	n	Рівні фізичної активності														
			базовий			сидячий			малий			середній			великий		
			\bar{x}	S	V%	\bar{x}	S	V%	\bar{x}	S	V%	\bar{x}	S	V%	\bar{x}	S	V%
1	юн.	153	655,49	146,19	22,30	335,94	182,21	54,23	941,99	289,44	30,72	440,48	334,44	75,92	386,87	46,24	11,95
	дів.	223	665,55	155,38	23,34	437,75	162,98	37,23	936,78	246,08	26,26	191,98	158,06	82,33	383,26	46,11	12,03
2	юн.	153	698,58	183,81	26,31	423,13	207,41	49,01	822,84	314,25	38,19	557,02	438,12	78,65	479,16	261,67	54,61
	дів.	223	662,29	125,87	19,00	410,45	166,65	40,60	1022,05	234,67	22,96	194,40	149,75	77,03	313,61	106,05	33,81
3	юн.	153	810,76	169,62	20,92	417,89	240,75	57,61	319,37	258,47	80,92	984,91	543,76	55,20	528,64	294,79	55,76
	дів.	223	796,74	159,15	19,97	414,89	204,24	49,22	510,74	306,66	60,04	693,44	417,56	60,21	328,12	146,76	44,72

Примітка: 1 – день з фізичним вихованням;
2 – день без фізичного виховання;
3 – вихідний день.

За даними таблиці 2 бачимо, що добові енергозатрати студентів спеціальної медичної групи у дні з фізичним вихованням у хлопців та в дівчат значно більші ніж у дні без обов'язкових (академічних) занять фізичним вихованням, а також у вихідні дні, і становлять у середньому 2721,31 і 2602,42 ккал відповідно. Тоді як у інші початкові дні – 2499,71 ккал у

хлопців і 2314,63 ккал у дівчат, а у вихідні дні – 2556,72 і 2427,42 ккал відповідно. Завдяки отриманим даним з особових карток реєстрації рухової активності, ми можемо стверджувати, що розподіл часу на виконання того чи іншого виду діяльності у студентів є досить нераціональний і не має систематичності і сталості.

Таблиця 2

Середньостатистичні показники добових енергозатрат студентів спеціальної медичної групи (ккал)

Дні тижня	Стать	n	Добові енергозатрати		
			\bar{x}	S	V%
1	юнаки	153	2721,31	188,33	6,92
	дівчата	223	2602,42	137,38	5,27
2	юнаки	153	2499,714	268,55	10,74
	дівчата	223	2314,63	122,20	5,27
3	юнаки	153	2556,72	334,42	13,08
	дівчата	223	2427,42	237,57	9,78

Примітка: 1 – день з фізичним вихованням;
2 – день без фізичного виховання;
3 – вихідний день.

Під час дослідження виявлено, що здебільшого, коефіцієнт варіації становив понад 20%, особливо в середньому і високому рівнях – від 55% до 79% у юнаків і від 33% до 82% у дівчат, що своєю чергою свідчить про значний розкид показників і велику варіативність отриманих значень. Статистичні значення чітко вказують на те, що рухова активність студентської молоді є досить різноманітною у представників майже однорідної вибірки. Винятком є лише показники високого рівня фізичної активності в дні, коли були обов'язкові заняття з фізичного виховання, коефіцієнт варіації тут у межах 12% як у юнаків, так і у дівчат.

Вивчення складових рівнів фізичної активності не виявлено особливих відмінностей у базовому, сидячому та малому рівнях. На відміну від середнього рівня, де необхідно підкреслити різницю в показниках між хлопцями та дівчатами у всі дні, яка пояснюється тим, що майже ніхто з дівчат не приділяє увагу ранковій гімнастиці, натомість більшість із хлопців виконують фізичні вправи і витрачають на це від 10 до 30 хвилин щоранку.

Крім того, отримані дані показують, що більшу частину добового часу студенти знаходяться у статичному положенні (читання, перегляд телепередач, робота на комп'ютері – 16,7%; відвідування лекцій, практичних, семінарських, лабораторних занять та навчальна домашня робота – 31,3%), а враховуючи сон та відпочинок лежачі (36,1%), час у статичному або малорухомому стані досягає в середньому 84,1%.

Окремо необхідно зазначити, що аналіз особових карток реєстрації рухової активності дав змогу з'ясувати, що в день, коли є фізичне виховання, окрім обов'язкових, додатково, займаються різними видами фізичних вправ лише 1,3% юнаків і 4% дівчат; у день без фізичного виховання – 11,7% юнаків і 12% дівчат; у вихідний день – 7,8% юнаків і 4,4% дівчат (рис. 1).

Усе це свідчить про дуже низький рівень рухової активності, що своєю чергою, як відомо, дуже негативно впливає на організм людини: знижує адаптацію серцево-судинної системи, показники ЖСЛ, сприяє виникненню надмірної ваги тіла за рахунок відкладення жирів, сприяє підвищенню холестерину в крові, призводить до затримки фізичного розвитку та рівня функціональних можливостей, сприяє зниженню не тільки фізичної працездатності, а і розумової.

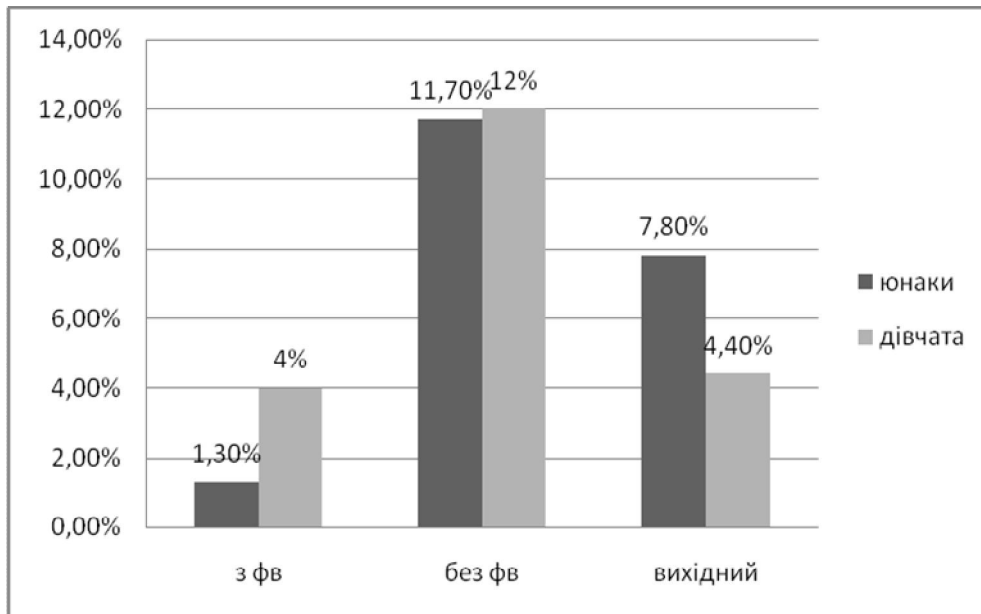


Рис. 1. Динаміка виконання фізичних вправ протягом тижня

Висновки і перспективи подальших пошуків. Отже, в умовах прискореного темпу сучасного життя, збільшення стресових ситуацій, зниження рухової активності, негативного навколишнього середовища питання погіршення стану здоров'я молоді є найактуальнішими та головними.

Проведене дослідження сприяло визначенню і аналізу особливостей рухової активності студентів спеціальної медичної групи і дало нам змогу з'ясувати, що в цей студентський контингент, досить нераціональний розподіл рухових режимів упродовж доби, а це своєю чергою, сприяє дефіциту рухової активності. Було встановлено, що 84,1% тривалості доби студенти спеціальних медичних груп проводять у малорухливому стані. Для досліджуваного контингенту притаманна висока варіативність індивідуальних обсягів рухової активності у дні без академічних (обов'язкових) занять з фізичного виховання.

Порівняльний аналіз складових рухової активності студентів спеціальної медичної групи в різні дні тижня дозволив визначити перспективу подальших досліджень, яку ми вбачаємо в пошуку оптимальних методик організації та проведення обов'язкових та додаткових занять, які б забезпечили оптимальну рухову активність і при цьому сприяли поліпшенню функціонального стану організму студентів, які мають ті чи інші відхилення у стані здоров'я, а також у розробці нормативів оцінювання режимів рухової активності для студентів спеціальної медичної групи.

Список літератури

1. Благій О. Л. Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді / О. Л. Благій, О. В. Андрєва // Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму. – Запоріжжя : матеріали III-ї міжнар. наук. практ. конф. КПУ, 2011. – С. 27-28.
2. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. / Л. В. Волков – К. : Освіта України, 2008. – 256 с.
3. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Є. А. Захаріна. – К., 2008. – 18 с.
4. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. література, 2011. – 224 с.

5. *Николаев С. Ю.* Оптимізація рухової активності студенток залежно від психофізичних особливостей: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. Ю. Николаев. – Л. 2004. – 20 с.

АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Ірина ГОЛОВИЙЧУК

Днепропетровский национальный университет им. О.Гончара

Аннотация. В статье проведен анализ двигательной активности студентов специальной медицинской группы. Определены и проанализированы суточные двигательные режимы, а также проведен сравнительный анализ этих показателей в дни с физическим воспитанием, без него и в выходные. Выявлены основные недостатки в организации двигательного режима и причины дефицита двигательной активности студентов специальной медицинской группы. Определена перспектива дальнейших исследований в данной области.

Ключевые слова: двигательная активность, двигательный режим, студент, специальная медицинская группа.

THE ANALYSIS OF STUDENTS' SPECIAL MEDICAL GROUP IMPELLENT ACTIVITY

Irina GOLOVIYCHUK

Dnepropetrovsk National University named after Oles Gonchar

Annotation. In the article the analysis of impellent activity of the special medical group studis carried out. Daily impellent modes, and the comparative analysis of these indicators in days with physical training, without it and in days off are defined and analyzed. The basic lacks of the organization of an impellent mode and the reason of deficiency of impellent activity of the special medical group students are revealed. The prospect of the further researches in this field is defined.

Key words: motion activity, motion mode, student, special medical group.