

УДК 796.011.3:371.011 – 057.875

РІВЕНЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ-АГРАРІЇВ

Дмитро ДЗЕНЗЕЛЮК

Житомирський національний агроекологічний університет

Анотація. У статті подано загальну характеристику проблеми рухової активності студентської молоді. Шляхом анкетування зібрано дані тижневого бюджету часу студентів-аграріїв I–IV року навчання Житомирського національного агроекологічного університету. Аналіз даних анкетування дозволив установити виконання мінімального рівня фізичної активності та рівня рухової активності студентської молоді.

Ключові слова: рухова активність, побутові рухи, позанавчальний час, фізичне виховання, тижневий бюджет часу.

Постановка проблеми. Одним із характерних проявів діяльності й основною формою поведінки людини в зовнішньому середовищі є рухова активність. Рухову активність людини слід розуміти як будь-який рух тіла, зроблений скелетними м'язами, у результаті якого відбувається суттєве збільшення енергозатрат, що є вищими від основного обміну. (Т.Ю. Круцевич, 1999) [8]. Рухова активність – це невід'ємна частина способу життя й поведінки людини, котра визначається соціально-економічними й культурними факторами, залежить від організації фізичного виховання, морфофункціональних особливостей організму, типу нервової системи, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруд і місць відпочинку молоді [2, с.12–16].

Недостатній руховий режим, звісно, негативно впливає на стан здоров'я студентів. Тому проблема компенсації негативних наслідків дефіциту рухової активності засобами фізичної культури студентів і є пріоритетним у дослідженнях значної кількості фахівців фізичного виховання [6, с.219–221; 3, с.73–76]. Не менш актуальним є і безпосередній аналіз рухової активності і система оцінювання [5, с.14–18].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз літературних джерел у напрямку вивчення рухової активності дозволив оцінити важливість цього питання. Велика кількість наукових публікацій провідних науковців, зокрема О.С. Куца, Т.Ю. Круцевич [4], Р.Т. Расвського, С.М. Канишевського, В.П. Краснова, Б.М. Шияна, В.І. Григор'єва, М.О. Третьякова, С.С. Єрмакова, М.М. Булатова, Ю.О. Усачова, Г.П. Грибан [1, с.145–149] та ін., дозволила оцінити важливість цього питання.

Дефіцит рухової активності призводить до погіршення адаптації серцево-судинної системи до стандартного фізичного навантаження, зниження показників ЖСЛ, станової сили, появи надмірної маси тіла, підвищення рівня холестерину у крові. Захворюваність в умовах гіпокінезії у 2 рази вища, ніж у студентів з достатнім рівнем рухової активності, стверджує А.Г. Сухарев [7].

Наукову діяльність Г.П. Грибана було спрямовано на дослідження тижневих затрат часу студентами на заняття фізичними вправами і спортом різних навчальних груп з фізичного виховання вищих навчальних закладів. Аналіз бюджету часу студентів, які займаються у спортивному відділенні, показує, що структура вільного часу більш удосконалена і він використовується раціональніше 12:41 – 7,5%, незважаючи на активну соціальну діяльність і менше використання часу на пасивний відпочинок. Представники студентської молоді основної групи навчання з фізичного виховання приділяють менше часу на фізичну активність 8:13 – 4,9%, пропорційно меншу кількість часу витрачаючи на виконання різних суспільних доручень. Студенти групи фізичної реабілітації витрачають найменше часу на свою рухову активність 7:20 – 4,4%, що своєю чергою негативно впливає на їхній фізичний розвиток [2, с.48]. Результати цих досліджень демонструють важливість ставлення студентів до власного здоров'я і рухової активності.

Спроби науковцями оцінити та встановити орієнтовні норми рухової активності без визначення критеріїв її оцінки не давали позитивних результатів. Т.Ю. Круцевич, І.Д. Глазирін стверджують, що для кожного контингенту студентів із певним рівнем фізичного розвитку і рухової підготовленості є свій оптимальний режим рухової активності. Саме це положення є основою суворої регламентації в організації і плануванні навчального навантаження на заняттях з фізичного виховання у ВНЗ.

Грунтуючись на дослідженнях О.С. Куца, колектив авторів (А. Драчук, М. Галайдюк, І. Дуб, Л. Зацерковна) вважає, що еталоном динаміки рухової активності є тижневий індекс рухової активності, основою якого є хронометраж з таким групуванням усіх видів рухів: до першої групи віднесено побутові рухи, до другої – рухи, пов'язані з заняттями фізичними вправами та спортом [2, с.48–49].

Мета дослідження – виявити тижневий бюджет часу студентської молоді Житомирського національного агроекологічного університету й проаналізувати рівня рухової активності студентів - аграріїв.

Завдання дослідження:

1. Дослідити вихідні дані анкети "Тижневий бюджет часу" студентів-аграрії I–IV курсів навчання в Житомирському національному агроекологічному університеті.

2. Оцінити рухову активність студентської молоді за допомогою тижневого індексу рухової активності.

Методи та організація дослідження. Під час вивчення й аналізу поставленої мети використовувалися такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, соціологічний метод науково-педагогічного дослідження (анкетування), педагогічне спостереження, метод математичної статистики.

Об'єкт дослідження – аналіз навчального та позанавчального бюджету часу студентів-аграріїв.

Організація дослідження. У дослідженні брали участь студенти чоловічої та жіночої статі I–IV курсів навчання восьми факультетів: агрономічного, екологічного, технологічного, ветеринарної медицини, лісового господарства, економіки та менеджменту, обліку та фінансів, інженерно-технічного – на базі Житомирського національного агроекологічного університету.

Виклад основного матеріалу. Рухова активність студентської молоді – досить широке поняття на відміну від "фізичної активності", яка містить звичну і спеціальне організовану активність [2, с.12–16]. Ураховуючи досвід науковців сучасності (Г.П. Грибана, Т.Ю. Круцевич, О.С. Куца та ін.), в цій роботі вивчали тижневий бюджет часу студентів чоловічої та жіночої статі I–IV курсів навчання Житомирського національного агроекологічного університету за допомогою анкетування. Для отримання максимально достовірних відповідей анкетування проводилось анонімно, анкета містила 14 пунктів, котрі поділилися на 3 групи: 1) побутові рухи (ПР); 2) рухи, пов'язані з заняттями фізичними вправами та спортом (ПФВС); 3) час, присвячений дозвіллю. За отриманими даними анкети спостерігається певна динаміка співвідношення ПР і рухів ПФВС. Причому час, витрачений на ПР, значно перевищує час, присвячений фізичному вихованню та спорту (рис. 1). Аналізуючи показники математичної статистики часу (1,99–3,01%), присвяченого ПФВС на I–III курсах навчання бачимо не тільки суб'єктивний рівень рухової активності, але й мотивацію студентської молоді до фізичної активності порівняно з показниками IV курсу навчання (0,59%). Певна залежність спостерігається і в роботах Г.П. Грибана, котрий, охарактеризувавши загальну структуру бюджету часу студентів, зафіксував значний розрив між плановим виконанням фізичного навантаження на заняттях із фізичного виховання та рухової активністю за власним бажанням у позанавчальний час.

Оцінюючи рухову активність студентів, ми ґрунтувалися на дослідженнях О.С. Куца та колектива авторів [2, с.48–49] котрі вважають, що еталоном динаміки рухової активності є тижневий індекс рухової активності котра розраховується за формулою (1)

$$IPA = \frac{(SIPA + SФОРА)}{ST} \times 100. \quad (1)$$

Завдяки експериментальній роботі наведених вище науковців, ми змогли визначити норми тижневої фізкультурно-оздоровчої рухової активності для студентів (табл. 1).

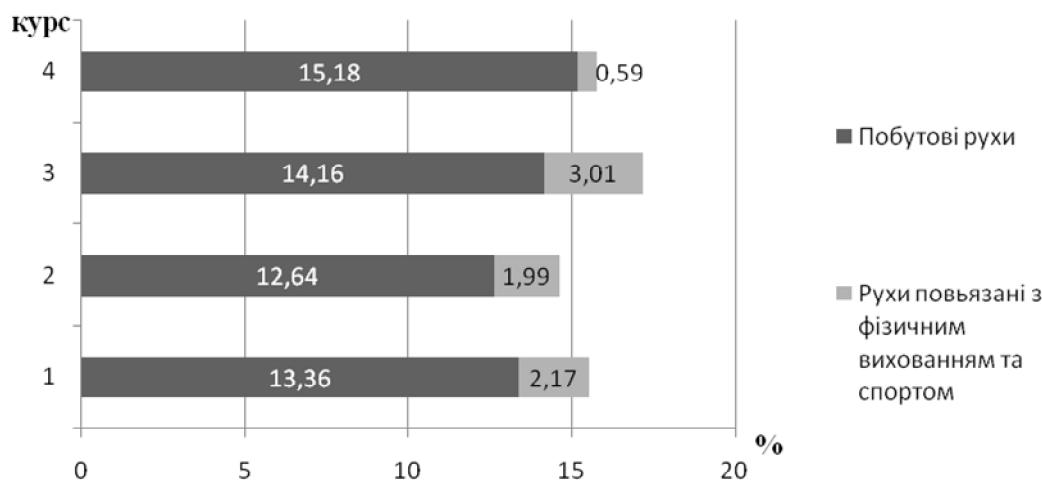


Рис. 1. Динаміка показників побутових рухів та рухів, присвячених фізичному вихованню та спорту студентів I–IV курсів навчання ЖНАЕУ

Таблиця 1

Норми тижневої фізкультурно-оздоровчої рухової активності студентів

Рік навчання	Рівні рухової активності (в %)			
	низький	помірний	високий	максимальний
I	11,6–13,1	13,2–16,0	16,1–17,6	17,7 і вище
II	11,9–13,7	13,8–17,0	17,1–18,9	19,0 і вище
III	9,7–11,6	11,7–14,9	15,0–16,9	17,0 і вище
IV	9,5–11,4	11,5–14,9	15,0–16,9	17,0 і вище

За результатами дослідження показники рухової активності студентів I курсу навчання в чоловіків становлять 12,9%, що за показниками норм тижневої фізкультурно-оздоровчої рухової активності є низьким рівнем рухової активності на відміну від студентів жіночої статі, у яких рівень рухової активності помірний. Дані студентів чоловічої та жіночої статі на другому році навчання – в межах низької рухової активності, але показники чоловіків, на відміну від жінок, критично низькі. Ситуація дещо змінюється в кращу сторону під час навчання на III курсі, рівень показників студентів чоловіків та жінок – у межах помірної рухової активності. Рухова активність під час навчання на IV курсі незначно знижується, у чоловіків – 13,9% (помірний) та 11,4% (низький) у жінок. Зниження показників рухової активності на останніх курсах навчання спостерігали в роботах Л. Зацерковної, Г.П. Грибана, І. Дуб.

Висновок. Ураховуючи результати дослідження цієї роботи й аналізу даних, які було отримано під час вивчення тижневого бюджету часу, доходимо висновку, що розподіл часу у студентів не раціональний. Відведений час на фізкультурно-оздоровчі заняття не відповідає мінімальним біологічним потребам студентської молоді 18–21 року.

Оцінювання рухової активності студентської молоді підтверджує сказане вище. Показник еталону динаміки рухової активності – тижневий індекс рухової активності – виявив рівень динаміки рухової активності студентів-аграріїв на низькому та помірному рівнях.

Перспективи подальших пошуків у цьому напрямку. Ці дослідження є складовою науковою роботою з визначення рівня фізичного розвитку студентів-аграріїв.

Список літератури

1. Грибан Г. П. Аналіз стану здоров'я абітурієнтів та студентів, які проживають в негативних умовах навколишнього середовища / Грибан Г. П. // Теорія і практика фізичного виховання. – 2004. – № 2. – С. 145 – 149.
2. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2009. – С.12–16; 48–49.
3. Зимкин Н. В. Физиологическая характеристика особенностей адаптации двигательного аппарата к разным видам деятельности / Н. В. Зимкин // Физиологические проблемы адаптации. – Тарту, 1984. – С. 73–76.
4. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания : учеб. пособие для студ. вузов физ. воспитания и спорта / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 232 с.
5. Куц О. Соціально-психологічний портрет студентів за роки становлення України як самостійної держави / О. Куц, А. Драчук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2004. – Вип. 5. – С. 14 – 18.
6. Романова В. І. Вплив рухової активності на показники морфофункціонального стану студенток молодших курсів / В. І. Романова, В. А. Леонова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. у-ту ім. Лесі Українки Луцьк : Вежа, 2008. – Том 2. – С. 219 – 221.
7. Сухарев А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей : [монография] / А. Г. Сухарев. – М. : Медицина, 1991. – 272 с.
8. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вузів фіз. виховання і спорту : в 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2 – 367 с.

УРОВЕНЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ-АГРАРИЕВ

Дмитрий ДЗЕНДЗЕЛЮК

Житомирський національний агроекологічний університет

Аннотация. В статье приведена общая характеристика проблемы двигательной активности студенческой молодежи. Путем анкетирования, собрано данные недельного бюджета времени студентов-аграриев I-IV года обучения Житомирского национального агроэкологического университета. Анализ данных анкетирования позволил установить выполнения минимального уровня физической активности и уровня двигательной активности студенческой молодежи.

Ключевые слова: подвижная активность, бытовые движения, внеурочное время, физическое воспитание, недельный бюджет времени.

THE LEVEL OF MOVING ACTIVITY OF STUDENTS AGRARIANS

Dmytro DZENDELUK

Zhytomyr National Agroecological University

Abstract. The paper deals with general characteristics of students moving activity problem. The author has used the method of questionnaire to get information about week time budget of students-agrarians 1-4 years of studying at the basis of Zhytomyr National Agroecological University. The analysis of questionnaire data makes it possible to set minimal level of students' physical and moving activity.

Key words: moving activity, free time, physical education, week time budget