



УДК 796.012.3

РУХОВА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ЗА ДАНИМИ МІЖНАРОДНОГО ОПИТУВАЛЬНИКА (IPAQ – КОРОТКА ФОРМА)

**Наталія СЕМЕНОВА^{1,2}, Олена ХАНІКЯНЦ¹,
Ольга РИМАР¹, Ірина ТИМКОВИЧ²**

¹ Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, Україна

² Медичний фаховий коледж ЛНМУ
імені Данила Галицького, Україна

Вступ. У зв'язку з урвадженням протиепідемічних заходів через поширення COVID-19 та повномасштабне вторгнення російських військ на територію України дистанційне навчання стало поширеною формою організації освітнього процесу в системі фахової передвищої освіти. Така форма організації навчання негативно відображається на обсязі рухової активності (РА) студентів коледжів, які і без того останніми роками демонстрували низькі показники рухової активності фізкультурного спрямування [2, 3]. Окрім питання забезпечення норм РА студентів коледжів, постає актуальне питання пошуку методів оцінювання РА у процесі дистанційного навчання для визначення її об'єктивних показників.

© Семенова Н., Ханікянц О., Римар О., Тимкович І., 2022

Виклад основного матеріалу. Для визначення рухої активності студентів Медичного фахового коледжу ЛНМУ імені Данила Галицького було обрано Міжнародний опитувальник (IPAQ – коротка форма). В опитуванні взяли участь 49 студентів. За даними науковців міжнародний опитувальник (IPAQ – коротка форма) є надійним інструментом вимірювання рівня і структури фізичної активності, є перевіреним численними науковими дослідженнями серед різних верств населення [1, 4, 5]. «Коротка» версія складається з семи питань, які охоплюють чотири напрями діяльності. Особливість цього опитувальника ще полягає в тому, що після отриманих відповідей на запитання кожен респондент отримує рекомендації стосовно своєї рухової активності.

Студенти повідомляли про фізичну активність різної інтенсивності, яку вони здійснювали упродовж тижня, та час, який вони витрачали на різного виду активності, також вказували кількість годин і хвилин, які вони перебували в сидячому положенні упродовж тижня. Аналіз отриманих даних дав змогу встановити, що на РА різної інтенсивності студенти коледжу витрачали в середньому $1016,92 \pm 119,10$ хв на тиждень. Енергетична вартість такої рухової активності упродовж тижня становила в середньому $3684,49 \pm 380,53$ MET-хв/тижд. (табл. 1).

Таблиця 1

Рухова активність студентів коледжів ($X \pm m$)

РА різної інтенсивності	РА високої інтенсивності	РА помірної інтенсивності	РА малої інтенсивності	Усього
Витрати часу (хв)	$139,90 \pm 28,86$	$155,81 \pm 34,63$	$720,20 \pm 97,37$	$1016,92 \pm 119,10$
Витрати енергії MET-хв/тижд.	$1094,69 \pm 215,59$	$623,27 \pm 138,54$	$1966,53 \pm 206,32$	$3684,49 \pm 380,53$

Час, який студенти перебували у сидячому положенні упродовж робочого тижня, становив близько 8 годин.

Отримані показники рухової активності за даними міжнародного опитувальника дали змогу встановити, що тижневий рівень рухової активності переважної кількості студентів в умовах дистанційного навчання відповідав середньому рівневі.

Висновок. Рухова активність студентів Медичного фахового коледжу ЛНМУ ім. Данила Галицького в умовах дистанційного навчання є недостатньою. Відповідно до рекомендацій, отриманих у результаті опитування, практично усім студентам слід суттєво зменшити час, який вони перебувають у сидячому положенні з 8 до 4 годин. У разі якщо це не можливо – збільшити щоденну рухову активність помірної інтенсивності від 60 до 75 хв або щоденно займатися 30–35 хв руховою активністю високої інтенсивності. Адже оптимальна рухова активність дозволяє зберегти здоров'я, відіграє велике значення у профілактиці багатьох захворювань.

Список використаних джерел

1. Куриш Н. О. Методи вимірювання рухової активності у дослідженнях, пов'язаних з визначенням якості життя осіб похилого віку / Куриш Н. О. // Педагогіка. – 2012. – С. 56.
2. Семенова Н. Рухова активність студентів медичних спеціальностей / Семенова Н., Проць Т. // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2019. – № 2(34). – С. 18–23.
3. Семенова Н. В. Обґрунтування режиму рухової активності студенток 15–17 років з різним рівнем соматичного здоров'я: дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00. 02 / Н. В. Семенова. – Львів, 2015.
4. Physical activity of Polish and Turkish university students as assessed by IPAQ / Bednarek J. [et al.] // Central European Journal of Sport Sciences and Medicine. – 2016. – Т. 16. – С. 13–22.
5. International Physical Activity Questionnaire: веб-сайт. – URL: www.ipaq.ki.se (дата звернення: 16.02.2022).