

ОСОБЛИВОСТІ РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЮНАКІВ-СТУДЕНТІВ З УРАХУВАННЯМ ПРОФІЛЮ НАВЧАННЯ

Едита НІЗОЛЬ¹, Олена ШИЯН², Євгенія СЛИВКА³, Юрій НАКОНЕЧНИЙ⁴

¹Жешувський університет, факультет фізичного виховання (м. Жешув, Польща)

^{2,3}Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів)

⁴Національна академія державного управління при Президенті України (м. Київ)

Анотація. Дослідження зумовлено надзвичайно актуальною проблемою погіршення здоров'я молодого покоління через суттєве зниження їх рухової активності, яку ми розглянули як ключовий чинник у системі здорового способу життя. У статті представлено результати дослідження рухової активності юнаків-студентів, які навчаються за різними спеціальностями – гуманітарні, технічні та фізичне виховання. У результаті дослідження визначено кількісні показники енерговитрат юнаків упродовж тижня з різним ступенем фізичного напруження.

Ключові слова: фізична активність, енерговитрати, юнаки, промоція здоров'я.

Постановка проблеми. У світовому суспільстві дедалі більше усвідомлюється важливість відповідального ставлення до власного здоров'я внаслідок реалізації здорового способу життя. Культ здоров'я, фізичної і духовної досконалості в цивілізованих країнах стає ідеологією буття свідомих молодих людей, адже сьогодні бути здоровим і добре фізично розвиненим є модним і необхідним.

На жаль, для нашої країни характерний низький рівень оздоровчої рухової активності серед молоді, що стримує підвищення життєдіяльності систем і функцій їх організму – фундаменту профілактики захворювань [1]. За даними ВООЗ різко прогресують у молодого покоління хронічні ревматичні хвороби серця, гіпертонія, неврози, артрити, сколіози, ожиріння тощо.

Як зазначає М. Дутчак, в Україні лише кожна п'ята дитина шкільного віку та кожен десятий студент мають достатній рівень рухової активності оздоровчої спрямованості, що є одним із найнижчих показників у Європі [3, с. 48-49].

Загалом, як і в нашій державі, так і в економічно розвинених країнах за останні 100 років питома вага м'язової роботи як «генератора енергії», що використовується людина, скоротилася майже у 200 разів, що призвело до зниження енерговитрат на м'язову діяльність (робочий обмін) у середньому до 3,5 МДж [9,10]. Зазначимо, що мінімальна величина добових енерговитрат, необхідних для нормальної життєдіяльності організму, становить 12–16 МДж (залежно від віку, статі та маси тіла), що відповідає 2880–3840 ккал. З них на м'язову діяльність повинно витрачатися не менше ніж 5,0–9,0 МДж (1200–1900 ккал), решта енерговитрат забезпечує підтримку життєдіяльності організму в стані спокою, нормальну діяльність систем дихання і кровообігу, процеси обміну і т. д. (так звана енергія основного обміну). За умови зниження рухової активності дефіцит енерговитрат, необхідних для нормальної життєдіяльності організму, становить, таким чином, близько 2,0–3,0 МДж (500–750 ккал) на добу. Інтенсивність праці в умовах сучасного виробництва не перевищує 2–3 ккал/хв, що в 3 рази нижче ніж порогова величини (7,5 ккал/хв), що забезпечує оздоровчий і профілактичний ефект. У зв'язку з цим, для компенсації недоліку енерговитрат у процесі трудової діяльності сучасній людині необхідно виконувати фізичні вправи з витратою енергії не менше ніж 350–500 ккал на добу (або 2000–3000 ккал на тиждень).

У цей час тільки 20% населення економічно розвинених країн займаються достатньо інтенсивно фізичною активністю, що забезпечує необхідний мінімум енерговитрат, в інших 80% добова витрата енергії значно нижче за рівень, необхідний для підтримки стабільного здоров'я [2].

Як свідчать дані соціологічних досліджень [3, с.26-27], першопричинами незадовільного ставлення до власного здоров'я молодь вважає: суспільні негаразди перехідного періоду; стре-

согенність сучасного життя; деструктивні інформаційні впливи; кризу інституту сім'ї; дороговизну здорового способу життя; низький рівень доступності та якості медичних послуг; недостатню ефективність інформаційно-просвітницьких заходів та її вікові особливості (як вважає значна частина молоді, піклуватися про власне здоров'я – справа людей похилого віку чи інвалідів). Однією з основних причин є і недотримання в навчальному процесі фізіологічного нормування розумового та фізичного навантаження.

Актуальність окресленої теми спонукає до необхідності проведення додаткових досліджень рухової активності серед студентської молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Загальнотеоретичний рівень дослідження окресленої проблеми визначено низкою робіт, зокрема Є. Приступи (2007), А. Демчишина (2007), В. Ковцуна (2007), А. Туранського (2008), Д. Харіної (2008), Ю. Антіпова, А. Антіпова, Г. Лісчишин (2008) та ін. Актуальність дослідження підтверджується щорічними парламентськими слуханнями про становище молоді в Україні [3] та низкою нормативно-правових актів [4, 5] щодо їх здорового способу життя. Проблема, пов'язаним зі зменшенням рухової активності молоді та шляхам її підвищення, присвячено чимало публікацій науковців, так формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів викладено в дисертаційному дослідженні Є. Захаріної (2008), Н. Соломко (2011) у своїх роботах підкреслює вплив рухової активності на гармонійний розвиток особистості загалом. Питання формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя розкривається в дослідженнях Т. М. Титаренко (2006), С. О. Омельченко (2007), В. Харитона Я. (2008) та ін. Питанню моніторингу фізичної активності студентів за кордоном, зокрема в Польщі, присвячено роботи Е. Zadarko, Z. Barabasz (2010, 2011). Та все ж ґрунтовних досліджень з питань реального стану фізичної активності серед молоді, визначення гендерних особливостей рухової активності у студентському середовищі з урахуванням профілю навчання ми не знайшли, що й зумовило актуальність цієї теми.

Мета – вивчення рівня рухової активності студентської молоді з урахуванням профілю їх навчання.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних літературних джерел, анкетування, методи математичної статистики.

Організація дослідження. У дослідженні взяли участь 138 студентів віком $18,95 \pm 1,21$ року: Львівського національного університету імені Івана Франка, які навчаються за напрямками: гуманітарний (46 осіб), технічний (69 осіб) та 23 юнаків з напрямку туризм (ЛДУФК). Вивчення фізичної активності проводилось із використанням анкети Міннесота (MLTRAQ: Minnesota Leisure Time Physical Activity Questionnaire) [7]. Анкетування дало можливість отримати інформацію про фізичну активність студентів у вільний від навчання час (не враховуючи занять з фізичної культури в університеті) упродовж року. Анкета містила такі показники: величину інтенсивності фізичних навантажень, середньої кількості місяців, упродовж яких здійснювалася фізична активність, середній час тривалості (у хв) кожного окремо взятого навантаження та середньої величини цих навантажень протягом місяця (кількість разів). Дослідження було проведено в червні та стосувалось останніх 6-ти місяців (з грудня до травня) з життя студентів. Поділ інтенсивності фізичного напруження для здійснення фізичної активності вимірювався за тріступеневою шкалою:

- незначне фізичне напруження [< 4 MET];
- середнє [$4 - < 6$ MET];
- сильне напруження [≥ 6 MET], де MET (metabolic equivalent) – це відносна одиниця виміру витрати енергії, коли за одиницю вважається величина споживання кисню у стані спокою.

Кількість енерговитрат за тиждень поділено на п'ять категорій: ≤ 999 ; 1000–1499; 1500–1999; 2000–2999 та ≥ 3000 ккал/тижд.

Кожному виду фізичної активності було присвоєно відповідний показник інтенсивності, а види фізичних навантажень у анкеті згруповано таким чином:

а) ходьба – ходьба для задоволення (прогулянка), ходьба до місця праці (навчання), користування сходами за наявності ліфта чи ескалатора, піший туризм, піший туризм із навантаженням (ранець з мінімальною вагою 10 кг), похід у гори, їзда на велосипеді, танці, диско-тека, їзда верхи на конях;

б) вправи загальнооздоровчі – ранкова гімнастика, заняття у фітнес-клубі, біг, біг-ходьба, заняття в тренажерному залі;

в) вправи, пов'язані із водою – плавання в басейні (мінімум 15 хв.), водні лижі, вітрильний спорт, байдарки (професійно/для задоволення), плавання у водоймах (море, озеро), пірнання з аквалангом і без нього;

г) спорт – боулінг, волейбол, настільний теніс, великий теніс, гандбол, бадмінтон, баскетбол, футбол, сквош;

д) садово-городні роботи – косіння трави (косаркою чи косою), прополовання, копання, садіння, культивування, грабання;

е) ремонтні роботи – внутрішня побілка, наклеювання шпалер, столярні роботи, ремонт фасаду будинку;

є) риболовля та полювання – риболовля з берега вудками чи натягування сіток на річці, полювання;

ж) інші види фізичної діяльності, що не зазначалися вище.

За основу анкетування взято розроблені стандарти визначення рухової активності університету Південної Кароліни [7].

Підкреслимо, що в дослідженні не враховувались обов'язкові заняття фізичної культури в навчальних закладах.

Результати дослідження. Результати дослідження подано в таблицях 1–4.

На першому етапі дослідження ми провели анкетування серед 23 студентів, які навчаються за напрямом туризм. Враховуючи специфіку навчання у ЛДУФК, що передбачає збільшену кількість фізичних навантажень порівняно з вищими технічного та гуманітарного спрямування, очікуваними були високі результати фізичної активності (табл. 1).

Таблиця 1

Рівень фізичної активності студентів напрямом туризм (ЛДУФК)

Туризм, N=23	Незначні напруження ккал/тижд	Середні напруження ккал/тижд	Сильні напруження ккал/тижд	Загальна кількість ккал/тижд
сер.	1511,1	388,1	1170,3	3069,5
SD	906,8	321,3	763,1	1399,9
Min	338,7	29,6	64,6	757
Max	3412,7	1349,9	2853,3	6312,6
%	49,2	12,6	38,2	100

Аналіз результатів дослідження свідчить, що середні показники загальної кількості енерговитрат організму студентів, які навчаються за напрямом туризм, становлять 3069,5 ккал/тижд, причому половина з них – це енерговитрати за умови незначного напруження (1511,1 ккал/тижд.), 49,2 % від загальної кількості енерговитрат, середнього – 12,6 % та сильного – 38,2 % (табл. 1).

Порівнюючи ці результати із даними студентів, які навчаються на технічних напрямках (участь в анкетуванні взяли 69 студентів), бачимо, що загальна кількість енерговитрат організму останніх становить 2454,1 ккал/тижд. (табл. 2), тобто приблизно на 500 ккал/тижд. менше.

Аналіз отриманих результатів показує, що на сильне напруження (883,1 ккал/тижд.) у студентів технічних спеціальностей припало 36% загальних енерговитрат, а на незначні – 44%.

Аналіз анкетування серед студентів, які навчаються на гуманітарних напрямках показав найнижчі результати – енерговитрати калорій становили 2173,9 ккал/тижд. Домінантними були фізичні навантаження з незначними напруженнями 45,5% (табл. 3), такими як ходьба для задоволення (прогулянка), ходьба до місця праці (навчання), катання на велосипеді, плавання на катамаранах, байдарках (не професійно), риболовля, грабання та інше.

Таблиця 2

Рівень фізичної активності студентів, які навчаються на технічних напрямках

N=69	Незначні напруження ккал/тижд	Середні напруження ккал/тижд	Сильні напруження ккал/тижд	Загальна кількість ккал/тижд
сер.	1080,6	490,4	883,1	2454,1
SD	641,7	550,6	902,6	1251,9
Min	0	0	0	343,5
Max	2730,9	2322,5	5028	5910
%	44	20	36	100

Таблиця 3

Рівень фізичної активності студентів, які навчаються на гуманітарних напрямках

Педагогіка N=46	Незначні напруження ккал/тижд	Середні напруження ккал/тижд	Сильні напруження ккал/тижд	Загальна кількість ккал/тижд
сер.	989,2	307,9	876,8	2173,9
SD	665	346,7	1166,4	1377,3
Min	0	0	0	170,6
Max	2786	1678	7182	7735
%	45,5	14,2	40,3	100

Узагальнені середньостатистичні показники витрати калорій опитаних юнаків становить 2463,2 ккал / тиждень. Домінантними були також незначні напруження 45,5% (табл. 4).

Таблиця 4

Рівень фізичної активності студентів львівських вишів

Загальна к-сть студентів N=138	Незначні напруження ккал/тижд	Середні напруження ккал/тижд	Сильні напруження ккал/тижд	Загальна кількість ккал/тижд
сер.	1121,9	412,5	928,8	2463,2
SD	716,9	461,9	978	1343,7
Min	0	0	0	170,6
Max	3412,7	2322,5	7182	7735
%	45,5	16,8	37,7	100

Було відзначено, що у 10,15% (14/138) опитаних студентів кількість енерговитрат становила менше ніж 1000 ккал/тижд. (табл. 5), що свідчить про їх надзвичайно низький рівень фізичної активності. Практично у третини з опитаних студентів (32,7%) кількість енерговитрат зафіксована на рівні 2000 – 3000 ккал / тижд. (350–500 ккал на добу), що відповідає сучасним нормам рухової активності. Майже 27% юнаків витрачають більше ніж 3000 ккал/тижд., причому це в основному студенти, які навчаються у ЛДУФК та на технічних спеціальностях ЛНУ ім. Івана Франка.

Таблиця 5

Кількісні показники фізичної активності студентів

Спеціальність Енерго- витрати	Менше ніж 999 ккал/тижд.	1000–1499 ккал/тижд.	1500–1999 ккал/тижд.	2000–2999 ккал/тижд.	Більше ніж 3000 ккал/тижд.
1	2	3	4	5	6
Фізичне виховання N=23	1/23	2/23	2/23	9/23	9/23

Продовження таблиці 5

1	2	3	4	5	6
%	4,34	8,7	8,7	39,13	39,13
Технічний N=69	8/69	13/69	6/69	21/69	21/69
%	11,59	18,85	8,7	30,43	30,43
Гуманітарний N=46	5/46	13/46	6/46	15/46	7/46
%	10,86	28,26	13,04	32,63	15,21
Загальна кількість N=138	14/138	28/138	14/138	45/138	37/138
%	10,15	20,29	10,15	32,7	26,8

Вищі навчальні заклади стають останнім місцем, де молодь може отримати великомасштабну освіту з питань здорового способу життя, спрямовану на розвиток, підтримку та моніторинг фізичної активності для запобігання та профілактики різноманітних захворювань.

Висновки.

1. За результатами дослідження виявлено доволі низький рівень рухової активності студентської молоді м. Львова, лише половина з опитаних юнаків показали результати, що за рекомендаціями ВООЗ відповідають встановленим нормам.

2. Кількість енерговитрат кожного другого студента не перевищує 2000 ккал/тижд., а домінують зусилля за умови незначного напруження.

3. Найвищі показники відзначено в юнаків, які навчаються у вищій фізкультурного спрямування, але не є спортсменами, та студентів технічних спеціальностей, найнижчі показники у студентів гуманітарного профілю навчання.

Перспективи подальших досліджень. У подальших дослідженнях ми плануємо здійснити порівняльний аналіз за викладеними вище показниками між студентами львівських вишів та їх однолітками, які навчаються за тими самими напрямками спеціальностей за кордоном, встановити причинно-наслідкові зв'язки реального стану фізичної активності серед молоді та визначити гендерні особливості рухової активності у студентському середовищі.

Список літератури

1. Виндюк О. В. Двигательная активность – основа здорового образа жизни [Електронний ресурс] / О. В. Виндюк. – Режим доступу: <http://lib.sportedu.ru/books/xxpi/2003N1/p72-75.htm>

2. Приступа Є. Фізична активність – найкращі ліки, або Чи потрібні Україні фахівці зі здоров'я? [Електронний ресурс] / Є. Приступа // Дзеркало тижня. 2007. – № 7. – Режим доступу: http://dt.ua/HEALTH/fizichna_aktivnist_naykraschi_lik_i_abo_chi_potribni_ukrayini_fahivtsi_zi_zdorovya-49256.html

3. Молодь за здоровий спосіб життя : парламентські слухання про становище молоді в Україні від 3 листопада 2010 року. – 104 с. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://static.rada.gov.ua/zakon/new/par_sl/sl0311110.htm

4. Про затвердження норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії: наказ Міністерства охорони здоров'я України від 18.11.1999 № 272 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.moz.gov.ua/ua/portal/dn_19991118_272.html

5. Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах / Наказ Міністерства освіти і науки України від 11 січня 2006 року N 4 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/2769

6. Харіна Д. Л. Освітня спрямованість фізичного виховання студентів в умовах дозвілля [Електронний ресурс] / Харіна Д. Л., Колос О. А – Режим доступу: <http://conf.vstu.vinnica.ua/humed/2008/txt/Harina.php>

7. *Шиян О.* Нормативно – правове забезпечення державної освітньої політики щодо здорового способу життя молоді [Електронний ресурс] / О. Шиян – Режим доступу: http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Dums/2009-01/Shiyan.pdf
8. A questionnaire for the assessment of leisure time physical activities // Journal of Chronic Diseases. – 1978. – Vol. 31. –P. 741–755. – Access mode http://www.sciencedirect.com/science?_ob=ShoppingCartURL&_method=add&_eid=1-s2.0-0021968178900589&_acct=C000228598&_version=1&_userid=10&_ts=1323280736&md5=8455c4dbcc4a7093e0f27d1d51ae6f0e
9. *Zadarko E.* Nowe spojrzenie na monitoring sprawności i aktywności fizycznej studentów – jako element systemu dbałości o zdrowie / E. Zadarko, Z. Barabasz // Akademicka kultura fizyczna na przełomie stuleci: – Warszawa, 2009. – Т. 1. – S. 53– 63.
10. *Zadarko E.* Academic physical education. Health, lifestyle and motor abilities / E. Zadarko, Z. Barabasz. – Rzeszów: Wyd. Uniwersytetu Rzeszowskiego, 2009 (Zwarte).

ОСОБЕННОСТИ УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЮНОШЕЙ-СТУДЕНТОВ С УЧЕТОМ ПРОФИЛЯ ОБУЧЕНИЯ

Эдита НИЗОЛЬ¹, Елена ШИЯН², Евгения СЛИВКА³, Юрий НАКОНЕЧНИЙ⁴

¹*Жешувский университет, факультет физического воспитания (г. Жешув, Польша)*

²*Львовский государственный университет физической культуры (г. Львов)*

⁴*Национальная академия государственного управления при Президенте Украины (г. Киев)*

Аннотация. Исследование обусловлено чрезвычайно актуальной проблемой ухудшения здоровья молодого поколения из-за существенного снижения их двигательной активности, которая рассматривается нами как ключевой фактор в системе здорового образа жизни. В статье представлены результаты исследования двигательной активности юношей-студентов, обучающихся по различным специальностям – гуманитарные, технические и физическое воспитание. В результате исследования определены количественные показатели энергозатрат юношей в течение недели с разной степенью физического напряжения.

Ключевые слова: физическая активность, энергозатраты, юноши, промоция здоровья.

FEATURES OF PHYSICAL ACTIVITY LEVEL OF STUDENTS' YOUTH ACCORDING TO EDUCATIONAL PROFILE

Edyta NIZOL¹, Olena SHYYAN², Yevheniya SLYVKA³, Yuriy NAKONECHNYI⁴

¹*Zheshuv University, Faculty of Physical Education (Rzeszow, Poland)*

^{2,3}*Lviv State University of Physical Education (Lviv)*

⁴*National Academy of Public Administration of Ukraine (Kyiv)*

Annotation. The research is caused by an extremely urgent problem of health deterioration of the young generation as a result of a significant decrease in motor activity. Physical or motor activity is considered as a key factor in the healthy lifestyle. The article presents the results of physical activity of student youth studying at different specialties - humanitarian, technical and physical education. In our research we identified quantitative indicators of a weekly energy consumption of boys with varying physical exertion.

Key words: physical activity, energy consumption, youth, health promotion.