
РУХОВА АКТИВНІСТЬ І ЇЇ ПОКАЗНИКИ У СТУДЕНТІВ ЗВО

Рибалко Ліна, д.п.н.

Національний університет «Полтавська політехніка

імені Юрія Кондратюка», Полтава

Анотація. У статті розкрито сутність і зміст понять «рухова активність», «рухова діяльність». Обґрунтовано роль рухової активності у формуванні, збереженні та зміцненні здоров'я людини. Схарактеризовано рухову активність у студентів ЗВО. Здійснено порівняння показників рухової активності та індексу фізичної активності у студентів гуманітарного факультету та факультету фізичної культури та спорту.

Ключові слова: рухова активність, індекс фізичної активності, здоров'я.

Вступ. Серед складників здорового способу життя чільне місце займає рухова активність, яка є важливою передумовою не лише повноцінного розвитку особистості, але й відчуття нею благополуччя (фізичного, психічного та духовного). Адже рухова активність, поєднуючи в собі різноманітні рухові дії, що виконуються в повсякденному житті і трудовій діяльності, має велике значення для організму людини і є основою формування здорового способу життя.

Питання рухової активності та її значення для здоров'я людини вивчалось науковцями галузі фізичного виховання та спорту, медицини та педагогіки. Так, теоретико-методологічні основи рухової активності людини в різні вікові періоди її розвитку досліджуються як вітчизняними (С. Бабюк, О. Богінч, О. Дубогай, С. Гаркуша та ін.), так і зарубіжними науковцями (Г. Голубєва, О. Козак, Г. Позднякова, М. Рунова, І. Стародубцева, L. Farrell, T. Hinkley, L. King, T. Lobozeicz, T. Robinson, M. Skrobacz, T. Wolanska та ін.); методики та технології рухової активності – Е. Вільчковським, Н. Денисенко, S. Alhassan, D. Crawford та ін.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дослідження проводилося відповідно до тематичного плану науково-дослідної роботи кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» як складова комплексної теми «Теорія і технології здоров'язбереження» на 2017–2021 рр. (№ держреєстрації 0117U003246).

Мета дослідження: наукове обґрунтування сутності та змісту поняття «рухова активність», визначення показників рухової активності та індексу фізичної активності у студентів ЗВО.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу і узагальнення науково-методичної літератури розкрити сутність і зміст поняття «рухова активність».
2. Схарактеризувати рухову активність у студентів ЗВО.
3. Визначити показники добової рухової активності та індекс фізичної активності (ІФА) у студентів ЗВО.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». У ньому брало участь 220 студентів факультету фізичної культури та спорту і 84 студенти гуманітарного факультету. Добову рухову активність студентів визначали за допомогою Фремінгемської методики дослідження.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися **методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури з фізичного виховання, порівняння та зіставлення, спостереження та анкетування студентів.

Результати дослідження та їх обговорення. Проблемою рухової активності людини займалося чимало науковців. Аналіз науково-методичної літератури засвідчує, що поняття «рухова активність» ототожнюється із терміном «фізична активність», «рухова діяльність». На перший погляд етимологія слів подібна, однак вважаємо за доречне пояснити відмінність.

Слово «активність» походить від латинського слова «activus» та

пояснюється як діяльна участь у будь-чому, енергійна діяльність, діяльний стан. Вона виступає джерелом розвитку людини та рушійною силою її діяльності. У свою чергу, діяльність – це активність людини, що має свідомий характер і спрямована на досягнення поставленої мети, яка визначається потребою.

На думку вчених: активність виступає якісною характеристикою діяльності (І. Насадюк [7], О. Дубогай [5] та ін.), або є такою діяльністю, в якій гармонійно поєднуються мотив і мета (Т. Круцевич [6], С. Гаркуша [4] та ін.).

Саме тому, більшість науковців активність пов'язує із потребою в діяльності, а діяльність – із потребою в предметі. Адже, активність передуює діяльності в часі та «супроводжує» її протягом усього процесу, тому не можна уявити оптимальну діяльність, яка позбавлена активності.

Вважаємо, що активність є передумовою діяльності, яка спонукою до неї, в той час, коли діяльність проявляється в сукупності дій. У контексті здорового способу життя рухову активність розглядаємо як міру рухливості, що проявляється в активності людини у різних видах діяльності, яка забезпечує розвиток емоційних, соціальних, когнітивних досягнень та цілісність психічного розвитку особистості.

Рухову діяльність Г. Венглярський трактує як специфічний вид діяльності, який полягає в системі рухових дій, що забезпечують взаємодію суб'єкта з навколишнім середовищем [3, с. 16].

Притримуємося думок С. В. Гаркуші, Н. М. Хольченкової, О. М. Воеділової та В. В. Гаркуші про те, що рухова активність є основним, обов'язковим і визначальним чинником, що обумовлює здоровий спосіб життя, а тому й здоров'я людини [4, с. 81].

Але більшість науковців розмежовує «рухову активність» та «рухову діяльність», мотивуючи це тим, що рухова діяльність відрізняється від рухової активності визначенням соціальної, педагогічної мети (освіта, надання знань, формування звичок, навичок та ін.). Адже рухову активність можна виміряти затраченим часом, кількістю кроків, локомоцій, витраченої енергії, рівнем

активності, біологічними, біохімічними та іншими методами. Тоді як рухова діяльність є усвідомленою активністю особистості та, зазвичай, пов'язана із соціальними цілями.

Фізичну активність розглядаємо як будь-який рух тіла, що проявляється людиною цілеспрямовано під час занять спортом, в іграх, звичайній ходьбі, танцях та інших видах діяльності і спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток фізичного потенціалу, фізичної досконалості.

Підвищена рухова активність, навпаки, сприяє позитивним морфо-функціональним перетворенням, але разом з тим, під час інтенсивних спортивних тренувань або змагань, особливо, коли це супроводжується значними нервово-емоційними напруженнями у молоді, може призвести до негативних наслідків [5, с. 65].

Проте рухи зміцнюють здоров'я, підвищують опірність та імунологічний захист організму, підтримують працездатність, сприяють нормальному росту і розвитку дитячого тіла, стимулюють ритмічні рухи, перцептивні, інтелектуальні процеси. У своїх дослідженнях С. Бабюк встановили, що діти з достатнім обсягом рухової активності впродовж дня мають середній і високий рівень фізичної підготовленості, стійкість організму до різного роду негативних впливів зовнішнього середовища: підвищення температури, гіпоксії, інфекційної туберкульозної палички та до загального гамма-випромінювання, оптимальні показники стану нервової системи, злагоджену роботу внутрішніх органів та систем, високу резистентність [4, с. 81].

Аналіз наукової літератури [1–9] засвідчує, що рухова функція людини забезпечує збереження взаємозв'язку організму з навколишнім середовищем як за рахунок удосконалення механізмів, що забезпечують виконання складних за координацією рухів, так і в розвитку фізичних якостей людини. Саме тому рухову активність більшість дослідників пояснюють як основну функцію людського організму, розвиток і вдосконалення якої сприяє формуванню здорового способу життя.

Активізація рухової активності одночасно сприяє розвитку різних м'язів,

поліпшує функції внутрішніх органів і систем. Установлено, що активна м'язова діяльність викликає посилення та зміцнення діяльності серцево-судинної, дихальної й інших систем, визначає фізичний розвиток і фізичну підготовленість.

Рухова активність включає суму рухів, виконуваних людиною у процесі життєдіяльності. Розрізняють звичайну і спеціально-організовану рухову активність. До звичайної рухової активності, згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, відносять види рухів, що спрямовані на задоволення природних потреб людини (особиста гігієна, харчування, приготування їжі, придбання продуктів тощо), а також навчальна і виробнича діяльність. Спеціально-організована м'язова діяльність (фізкультурна активність) включає різні форми занять фізичними вправами, активним пересуванням тощо.

Тривале зниження рухової активності призводить до атрофії м'язів, порушень постави і функцій внутрішніх органів, зниження психічної і фізичної працездатності, виникнення хронічних захворювань серцево-судинної системи й обміну речовин у людини.

Оптимальний руховий режим Е. Г. Булич пояснює як регламентоване за інтенсивністю фізичне навантаження, що повністю задовольняє біологічну потребу в рухах, відповідає функціональним можливостям організму, враховує спеціальність і специфіку професійної діяльності й таким чином сприяє вихованню здорового способу життя та зміцненню здоров'я [2, с. 15]. Мета такого режиму – досягнення оптимального рівня функціональної активності. Саме оптимальний руховий режим забезпечує потрібний рівень реакцій на вплив чинників зовнішнього і внутрішнього середовища.

А. Г. Рибковський і С. М. Канішевський [8] вважають, що рухова активність є необхідною умовою підтримання нормального функціонального стану людини. Ю. Юрченко [9] пише: «Під час руху відбувається подразнення пропріорецепторів скелетних м'язів, інтерорецепторів внутрішніх органів і рефлекторно через центральну нервову систему стимулюються життєві процеси

в клітинах, тканинах, органах, що складають різні функціональні системи організму; підвищується обмін речовин і як наслідок – кисневий запит; посилюються катаболізм і анаболізм у субклітинних структурах, що призводить до відновлення клітин і зростання їх біоенергетичного потенціалу» [9, с. 58].

Досліджуючи рухову активність у студентів ЗВО прийшли до висновку, що більшість студентів (72%) гуманітарного факультету мають малу рухову активність, тоді як близько 80% студентів факультету фізичної культури та спорту мають середню та високу рухову активність.

Рівень рухової активності студентів оцінювали за прийнятою 5-ти бальною шкалою, що відповідає п'яти рівням рухової активності – базовому, сидячому, малому, середньому та високому [6, с. 78]. Для визначення тривалості кожного виду рухової активності здійснено добовий хронометраж діяльності студентів і сумування кількості часу, витраченого на кожен вид діяльності впродовж тижня.

Добову рухову активність визначали за допомогою Фремінгемської методики дослідження [6, с. 111]. Результати добової рухової активності студентів гуманітарного факультету наведено в таблиці 1, а студентів факультету фізичної культури та спорту – таблиці 2.

Таблиця 1

**Показники добової рухової активності студентів
гуманітарного факультету**

Рівні рухової активності		Юнаки		Дівчата	
		год/ІФА	%	год/ІФА	%
Базовий	год	8,45±0,25	33,2	8,15±0,25	30,6
	ІФА	8,45±0,25		8,15±0,25	
Сидячий	год	8,25±0,45	22,8	9,15±0,75	26,3
	ІФА	8,85±0,45		9,0±0,25	
Малий	год	7,45±0,15	36,8	8,45±0,45	38,0
	ІФА	7,25±0,35		8,45±0,35	
Середній	год	2,55±0,75	6,4	1,45±0,25	4,33
	ІФА	2,45±0,5		3,45±0,25	
Високий	год	0,35±0,25	0,84	0,15±0,45	0,82
	ІФА	0,35±0,25		0,45±0,35	
Всього		24,0/29,0	100%	24,0/24,8	100%

**Показники добової рухової активності студентів
факультету фізичної культури та спорту**

Рівні рухової активності		Юнаки		Дівчата	
		год/ІФА	%	год/ІФА	%
Базовий	год	7,45±0,25	9,2	6,15±0,25	9,4
	ІФА	7,45±0,25		7,15±0,25	
Сидячий	год	4,25±0,45	8,8	5,15±0,75	11,3
	ІФА	4, 5±0,45		5,0±0,25	
Малий	год	4,45±0,15	11,3	5,45±0,45	16,0
	ІФА	4,25±0,35		6,45±0,35	
Середній	год	5,55±0,75	37,3	7,45±0,25	34,5
	ІФА	5,45±0,5		7,45±0,25	
Високий	год	4,35±0,25	33,4	2,15±0,45	28,8
	ІФА	3,35±0,25		1,45±0,35	
Всього		42,0/33,3	100%	41,0/31,5	100%

На базовому рівні, до якого належать сон, відпочинок лежачи, рівень рухової активності в юнаків і дівчат гуманітарного факультету достовірно відрізнялося від таких же студентів факультету фізичної культури та спорту. Пересування в транспорті, читання, малювання, перегляд телепередач, настільні та комп'ютерні ігри, споживання їжі – види діяльності, які належать до сидячого рівня рухової активності, на який студенти в середньому витрачають від 5,04 до 4,24 год щодоби. Середня тривалість малого рівня добової рухової активності (особиста гігієна, стояння з невеликою рухливістю, пересування пішки, заняття у ЗВО, окрім фізичної культури) у юнаків і дівчат була однаковою й становила в середньому $2,35 \pm 0,47$ год. для гуманітарного факультету і $5,55 \pm 0,75$ год для факультету фізичної культури та спорту.

Аналіз хронометражу добової рухової активності студентів показав, що більшу частину малого рівня займають заняття в університеті, що свідчить про великий обсяг навчального навантаження. Зареєстровані показники середнього й високого рівнів рухової активності були найменші. Проте для студентів факультету фізичної культури та спорту вони були досить високими.

Так, середній рівень рухової активності, до якого належать домашня робота по господарству, прогулянки, ранкова гімнастика студентів гуманітарного факультету становив 2,8 год., тоді як у студентів факультету фізичної культури та спорту – 5,5 год. У процентному співвідношенні ці рівні становили, відповідно, – 35,2, 21,0 і 33,3 % добового бюджету часу в юнаків та 36,4, 21,8 і 33,4 % добового бюджету часу в дівчат.

Отже, близько 90 % добової рухової активності в студентів припадає на базовий, сидячий та малий рівні. До високого рівня рухової активності відносили спеціально організовані заняття фізичними вправами й спортом, інтенсивні рухливі та спортивні ігри. На нього студенти гуманітарного факультету в середньому витрачають від 0,43 до 0,52 год., що становить від 0,8 до 1,2 % добової рухової активності. Оцінюючи рухову активність цих студентів, виявили, що в дівчат реєструється менша тривалість високого та середнього рівнів рухової активності порівняно з юнаками. Проте достовірної різниці в розподілі за рівнями рухової активності дівчат і юнаків не виявлено ($p > 0,05$).

Залежно від отриманих результатів усіх студентів поділено за рівнями рухової активності (низький, середній та високий). Серед усіх обстежених дівчат низький рівень фізичної активності (ІФАд < 31 бала) мали 35,6 %, середній – 55,5 %, високий рівень (ІФАд > 34 балів) виявлено лише у чотирьох дівчат (8,9 %). Серед юнаків низький рівень фізичної активності (ІФАд < 32 балів) виявлено в 33,3 % осіб, середній – у 50,0 %, високий – у семи осіб (16,7 %) (ІФАд > 34,8). Під час оцінки тижневої рухової активності в студентів спостерігали поступове її збільшення в середині тижневого циклу (до 36 балів у дівчат та до 39 балів у юнаків), деяке зниження тижневої рухової активності простежували в п'ятницю й суботу та незначне її зростання в неділю (35–38 балів).

Ураховуючи те, що оптимальним показником ІФА за Фремінгемською методикою є значення, яке відповідає 42 балам, що передбачає восьмигодинну тривалість базового рівня, восьмигодинну тривалість сидячого, двогодинну

тривалість рівня малої фізичної активності та тригодинну тривалість рівня високої активності [6], у нашому дослідженні такий показник був зареєстрований лише в студентів факультету фізичної культури та спорту, що підтверджує достатній рівень їхньої рухової активності.

Кількісна оцінка добового бюджету часу студентів показала, що 69 % від загального обсягу добової рухової активності становила звична рухова активність, тобто всі види рухів, спрямовані на задоволення природних потреб людини, а також навчальна та виробнича діяльність. Так, на навчальну діяльність студенти витрачають у середньому 27,2 % часу доби. У структурі вільного часу пасивні види відпочинку (відпочинок сидячи, лежачи, сон) займають близько 42,0 % добових витрат часу. Спеціально організована м'язова діяльність становила лише 2,0 % загального обсягу рухової активності.

Отже, аналіз добової рухової активності студентів свідчить про переважання серед більшості студентів гуманітарного факультету сидячого виду активності. Тоді як для студентів факультету фізичної культури та спорту оптимальним є середній і частково високий рівні.

Висновки:

1. Рухова активність включає суму рухів, виконуваних людиною у процесі життєдіяльності.

2. Притримуємося думки, що основне правило здорового способу життя – рухова активність упродовж дня. Усе це необхідно для збереження і зміцнення здоров'я, підвищення продуктивності праці, в тому числі у нових і часто незвичних для організму людини умовах.

3. Встановлено, що більшість студентів університету, на базі якого проводили дослідження, страждають від гіподинамії, зниженої рухової активності. Лише в студентів факультету фізичної культури та спорту, які постійно проводять фізичні тренування, достатній рівень їхньої рухової активності.

4. Отже, рухову активність серед студентської молоді можна активізувати щоденними тренуваннями, пішим ходом, теренкурром.

Перспективи подальших досліджень. Подальших розроблень потребує удосконалення методик і технологій підвищення рухової активності та їх застосування на заняттях фізичного виховання як у ЗЗСО, так і ЗВО.

Список використаної літератури

1. Бабюк С. Рухова активність та її вплив на фізичний та психічний розвиток дітей старшого дошкільного віку у підготовці до навчання. Молода спортивна наука України. К.: Освіта, 2004. Вип. 8. С. 10–14.

2. Булич Э. Г. Мурахов И. В. Здоровье человека. Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. Киев, 2003. 424 с.

3. Венглярський Г., Третьяков П., Васильченко С. Рухова активність як стимулятор розвитку дитячого організму. Зб. наук. праць. 2002. Вип. 1. С. 2–24.

4. Гаркуша С. В., Хольченкова Н. М., Воеділова О. М., Гаркуша В. В. Філогенетичні передумови та онтогенетичні чинники раціоналізації рухової активності дітей і молоді. Гуманітарний вісник ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка, 2017. Полтава: ПолтНТУ. Вип. 5. С. 78–88.

5. Дубогай О. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини. Київ: Основа, 2006. 126 с.

6. Круцевич Т. Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей та підлітків у процесі фізичного виховання. Київ, 1999. 230 с.

7. Насадюк І. Рухова активність студентів. Педагогіка, психологія та медично-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2003. Вип. 7. С. 37–41.

8. Рибковський А. Г., Канішевський С. М. Системна організація рухової активності людини. 2003. 436 с.

9. Юрченко Ю. Рухова активність як чинник, що визначає здоров'я людини. Молода спортивна наука України. 2006. Вип. 10. С. 57–62.