

УДК: 796.012-057.875(477.52)

С. А. Лазоренко, к. фіз. вих., доцент
Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка**РІВЕНЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ СУМЩИНИ**

Анотація. Подано результати дослідження рухової активності студентів і студенток Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка, Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка та Сумського національного аграрного університету. Отримані дані доповнили інформацію про обсяги рухової активності учнівської молоді вищих навчальних закладів Сумського регіону, допомогли визначити кількість часу, який витрачають юнаки і дівчата вищів області, на різних рівнях рухової активності, порівняти індекси рухової активності студентів і студенток окремих вищих навчальних закладів Сумщини. Запропоновано шляхи підвищення рухової активності студентів протягом доби за рахунок збільшення часу, відведеного на заняття спеціально організованою фізичною культурою і спортом.

Ключові слова: рухова активність, індекс рухової активності, рівні рухової активності, фізичне здоров'я, здоровий спосіб життя, студенти.

Вступ. Потреба у русі – біологічна потреба організму людини, котра відіграє важливу роль у її життєдіяльності та знаходиться у нерозривному зв'язку з активною м'язовою діяльністю, що сприяє адаптації до навколишнього середовища [5]. Рухова активність – один з головних чинників, які визначають рівень фізичного здоров'я молоді людини. Достатній рівень рухової активності студентів є основою належного розвитку та формування організму. Рух у житті людини – першоджерело здоров'я, краси та щастя [8]. Структуру рухових здібностей людини дослідив у своїй науковій статті Л. П. Сергієнко [9]. За даними І. Карпюк, дефіцит рухової активності складає від 50 до 70 % необхідного для повноцінного фізичного розвитку студентів [4]. Низький рівень рухової активності негативно впливає на більшість функцій організму та є чинником виникнення й розвитку великої кількості захворювань у студентському віці. Нормою рухової активності студентів можна вважати кількість фізичної активності, яка задовольняє біологічну потребу в рухах. Питання розробки оптимальної моделі норми рухової активності для студентів розглядалися останнім часом у роботах значної кількості науковців, серед них О. Литвин, який у своїх дослідженнях запропонував і обрав кількість локомоцій, яку повинні виконувати молоді люди протягом тижня [1; 2; 7]. На його думку, норма рухової активності студентської молоді повинна включати побутову рухову активність (прогулянки, хода сходами, прибирання кімнати, робота на подвір'ї, в саду) щоденно 60–90 хв, оздоровчу рухову активність (силові вправи, вправи на розтягування, аеробні вправи в залежності від специфіки виду спорту) три рази на тиждень по 30 хв та рекреаційно-оздоровчий спорт (спортивні ігри, циклічні види спорту, одноборства, фітнес, аеробіка тощо) 6–10 годин на тиждень. Щоб порівняти рухову активність учнівської молоді Сумських вищих навчальних закладів з нормою, запропованою О. Литвином, ми провели даний експеримент.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами та темами. Дослідження виконано у відповідності до плану науково-дослідної роботи Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Ма-

каренка на 2010–2012 рр. за темою «Підвищення рівня здоров'я і фізичної підготовленості різних груп населення засобами фізичної культури» (номер державної реєстрації 0111U005736).

Мета дослідження: дослідити рівень рухової активності студентів вищих навчальних закладів Сумського регіону.

Матеріал та методи дослідження. Для проведення дослідження нами використаний метод визначення добової рухової активності (Фремінгемський метод), який полягає у реєстрації в карті фізичної активності локомоцій студентів протягом доби [3; 6]. У дослідженні, яке проводилося протягом 2012–2013 навчального року, взяли участь студенти-неспортсмени I–IV курсів, що здобувають фахову освіту в Глухівському національному ім. Олександра Довженка (ГНПУ), Сумському державному ім. А. С. Макаренка (СумДПУ) педагогічних університетах та Сумському національному аграрному університеті (СНАУ) (табл. 1).

Таблиця 1

Кількісний склад студентів окремих ВНЗ Сумської області, які взяли участь у дослідженні

ВНЗ \ Стать	Юнаки	Дівчата
ГНПУ	113	228
СумДПУ	72	436
СНАУ	53	108
Загальна кількість	238	799

Результати дослідження. У табл. 2, наведені дані показників рухової активності за добу студенток, що навчаються у вузах Сумської області. На малому рівні, до якого відносяться особиста гігієна, пересування пішки, академічні заняття, окрім фізичної культури, у студенток Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка рівень рухової активності становить 8,57 години. У колег з Сумського національного аграрного університету цей показник становить 9,15 години. У студенток Глухівського національного педагогічного університету ім. Олександра Довженка він найнижчий – 8,37 години.



Пересування в транспорті, читання, малювання, перегляд телепередач, вживання їжі, настільні і комп'ютерні ігри – види діяльності, які належать до сидячого рівня рухової активності, на нього в середньому студентки витрачають 4,04 години щодоби (табл. 2). Глухівчанки витрачають на сидячому рівні 4,05 години, студентки СумДПУ – 3,55 години, а дівчата зі СНАУ – 4,13 години.

На середньому рівні показник рухової активності для студенток ГНПУ склав 0,42 години, на 0,01 години він менший у представниць СумДПУ. На ранкову гімнастику, роботу по дому, прогулянки студентки СНАУ витрачають ще менше часу – 0,38 години. Середній показник на базовому рівні для контингенту дівчат, які взяли участь у дослідженні, становить 9 годин, а найнижчий показник рухової активності ми спостерігали у студенток СНАУ – 8,38 години, найвищий у дівчат Глухівського національного педагогічного університету – 9,15 години. Заняття фізичними вправами, різноманітними рухливими і спортивними іграми, спортом складають високий рівень рухової активності. На нього близько 0,4 години витрачають майбутні педагоги з м. Глухова та представниці СНАУ. Студентки СумДПУ на заняття фізичними вправами та спортом витрачають дещо менше – 0,32 години. Тому, на нашу думку, фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова робота в Сумському державному педагогічному університеті ім. А. С. Макаренка налагоджена не належним чином.

Як показують дані табл. 2, індекс рухової активності (ІРА) як інтегральний показник серед студенток найвищий у представниць Сумського національного аграрного університету – $32,13 \pm 2,43$ бали, найменший – у дівчат Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка – $31,19 \pm 2,16$ бали, що на 1,82 % менше від середнього показника індексу рухової активності для студенток регіону.

У табл. 3 відображені показники рухової активності студентів вузів Сумської області. Представники Глухівського національного педагогічного університету ім. Олександра Довженка витрачають на малому рівні рухової активності 8,4 години, на сидячому рівні – 4,5 години, на середньому рівні – 0,46 години, на базовому рівні – 8,59 години і майже годину на високому рівні. Показники рухової активності студентів Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка становлять: на малому рівні – 8,42 години, на сидячому – 3,5 години, на середньому рівні – 0,4 години, на базовому – 9,15 години, на заняття фізичною культурою і спортом ними витрачається 0,49 години, що на 6,12 % нижче за середній показник часу, який витрачають студенти Сумської області на високо інтенсивну фізичну активність.

Добова рухова активність для студентів Сумського національного аграрного університету розподілялась наступним чином: малий рівень – 9,22 години (найбільша кількість часу, що витрачається на малому рівні у студентів цього вузу, пов'язана з навчальним навантаженням), сидячий рівень – 4,13 години, середній рівень – 0,49 години, на сон та відпочинок витрачається 8,4 години, на активні заняття фізичними вправами – 0,45 години, що на 15,6 % менше, ніж середній показник для даного рівня у студентів Сумської області (табл. 3).

Індекси рухової активності студентів Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка та Сумського національного аграр-

ного університету були $33,25 \pm 2,83$ та $33,22 \pm 2,58$ бали відповідно. Найменший показник індексу рухової активності, як і у дівчат, був у студентів Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка – $32,23 \pm 2,45$ бали. Він виявився на 2,07 % меншим за середній показник рухової активності для студентів регіону (табл. 3).

Як бачимо з табл. 4, різниця показників добової рухової активності юнаків і дівчат, які навчаються у вищих навчальних закладах регіону, на малому, середньому та базовому рівнях коливається в межах 0,05 години (8,33 %).

Обсяг часу, який витрачають дівчата, на сидячому рівні на 0,13 години (21,66 %) більший за юнаків, адже аналіз результатів показав, що дівчата більше часу приділяють на підготовку домашнього завдання. А на високому рівні, навпаки, студенти на 0,13 години (21,66 %) витрачають часу більше, бо вони активніше за представниць слабкої статі займаються фізичною культурою і спортом.

Індекс рухової активності у студентів вищих навчальних закладів досліджуваного регіону вищий на 1,14 бали (3,58 %) у порівнянні зі студентками. На наш погляд, цей факт є об'єктивним, бо юнаки в цьому віці більше часу займаються фізичними вправами і спортом аніж дівчата (табл. 4).

У нашому випадку підвищити норму рухової активності можна за рахунок зменшення часу, що витрачається на базову активність, адже студенти вищих навчальних закладів Сумського регіону витрачають на сон та відпочинок близько 9 годин. З точки зору фізіології восьмигодинний відпочинок є оптимальним. Тому одну годину можна витратити на підвищення рухової активності й додати виділений час на роботу по господарству, ранкову гімнастику чи активні фізичні вправи (табл. 4).

Висновки:

1. Результати дослідження доповнили дані про обсяги рухової активності учнівської молоді окремих вищих навчальних закладів Сумської області. За даними експерименту встановлено наступне: показники добової рухової активності студентів і студенток Сумських вишів є нижчими за норму; на заняття фізичною культурою і спортом протягом доби юнаки в середньому виділяють лише 0,52 години, а дівчата ще менше – 0,39 години; на сон і відпочинок студенти і студентки витрачають 8,58 години та 9 годин відповідно. З точки зору фізіології відпочинку така кількість часу є досить великою.

2. Показники добової рухової активності юнаків і дівчат, які навчаються у вищих навчальних закладах Сумського регіону, на малому, середньому та базовому рівнях статистично вірогідно не відрізняються. Різниця коливається в межах 0,35 % протягом доби. Кількість часу, який витрачають дівчата на сидячому рівні, на 0,9 % протягом доби більша за юнаків. А на високому рівні, навпаки, студенти на 0,9 % більше, бо активніше за студенток займаються спеціально організованими фізичними вправами.

Як наслідок зробленого аналізу результатів нашого дослідження, вбачаємо **перспективу подальших наукових пошуків** у розробці оптимальної моделі добової рухової активності студентів – аграріїв та педагогів Сумських вищих навчальних закладів з урахуванням особливостей навчального процесу та розвитку сфери фізичної культури і спорту у регіоні.



Таблиця 2
Зведені показники рухової активності студенток окремих ВНЗ Сумського регіону

ВНЗ	МР		СІР		СР		БР		ІРА, $\bar{X} \pm \sigma$		
	год	бали, $\bar{X} \pm \sigma$	год	бали, $\bar{X} \pm \sigma$	год	бали, $\bar{X} \pm \sigma$	год	бали, $\bar{X} \pm \sigma$	год	бали, $\bar{X} \pm \sigma$	
ГНПУ	8,37	12,93±1,19	4,05	4,49±0,66	0,42	1,68±0,99	9,15	9,25±0,88	0,43	3,59±3,08	31,96±2,80
СумДПУ	8,57	13,43±1,36	3,55	4,31±0,64	0,41	1,65±0,94	9,10	9,16±0,84	0,32	2,63±2,47	31,19±2,16
СНАУ	9,15	13,87±1,56	4,13	4,63±0,72	0,38	1,51±0,75	8,38	8,63±0,74	0,42	3,48±2,75	32,13±2,43

Примітка. Рівні рухової активності – МР – малий рівень, СІР – сидячий рівень, СР – середній рівень, БР – базовий рівень, ІРА – високий рівень, ІРА – індекс рухової активності.

Таблиця 3
Зведені показники рухової активності студентів університетів окремих ВНЗ Сумського регіону

ВУЗ	МР		СІР		СР		БР		ІРА, $\bar{X} \pm \sigma$		
	год	бали, $\bar{X} \pm \sigma$	год	бали, $\bar{X} \pm \sigma$	год	бали, $\bar{X} \pm \sigma$	год	бали, $\bar{X} \pm \sigma$	год	бали, $\bar{X} \pm \sigma$	
ГНПУ	8,40	12,99±1,51	4,50	4,21±0,75	0,46	1,83±1,61	8,59	8,98±0,90	1,03	5,24±3,33	33,25±2,83
СумДПУ	8,42	13,06±1,46	3,50	4,21±0,68	0,40	1,62±1,03	9,15	9,25±0,87	0,49	4,08±2,95	32,23±2,45
СНАУ	9,22	14,05±1,75	4,13	4,27±0,57	0,49	1,97±1,04	8,40	8,67±0,86	0,45	3,71±3,72	33,22±2,58

Таблиця 4
Зведені показники рухової активності студентів окремих ВНЗ Сумського регіону

Стать	МР		СІР		СР		БР		ІРА, $\bar{X} \pm \sigma$		
	год	бали, $\bar{X} \pm \sigma$	год	бали, $\bar{X} \pm \sigma$	год	бали, $\bar{X} \pm \sigma$	год	бали, $\bar{X} \pm \sigma$	год	бали, $\bar{X} \pm \sigma$	
Юнаки	8,54	13,36±1,57	3,51	4,23±0,67	0,45	1,81±1,22	8,58	8,96±0,87	0,52	4,54±3,33	32,90±2,62
Дівчата	8,56	13,41±1,37	4,04	4,47±0,67	0,40	1,61±0,89	9,00	9,01±0,82	0,39	3,23±2,76	31,76±2,46

Список використаної літератури:

1. Верблюдов І. Б. Основні вимоги до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів педагогічних вузів / І. Б. Верблюдов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХДАДМ. – 2002. – № 28. – С. 8–11.
2. Верблюдов І. Б. Індивідуально-оздоровча програма / І. Б. Верблюдов. – Суми : СумДПУ, 2006. – 72 с.
3. Давиденко Е. В. Методика фремингемського дослідження двигательної активності людини: рекомендації по використанню / Е. В. Давиденко, Раслан Масауд. – К. : Олімп. л-ра. 1999. – 12 с.
4. Карпюк І. Проблеми і перспективи удосконалення фізичного виховання студентів з відхиленням в стані здоров'я / І. Карпюк // Молода спортивна наука України. – Львів, 2004. – Вип. 8. – Т. 3. – С. 152–156.
5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич – К. : Олімп. л-ра. – Т. 2. – 2008. – 367 с.
6. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : [навч. посібник] / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
7. Литвин А. Т. Исторические предпосылки и теоретико-методологические основы современной системы физического воспитания : автореф. дисс. на соискание ученой степени к. физ. восп. : спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / А. Т. Литвин. – К., 2008. – 22 с.
8. Самойлов Н. Г. Движение как первоисточник здоровья, красоты и счастья / Н. Г. Самойлов // Слобожанський науково-спортивний вісник : [науково-теоретичний журнал]. – Харків : ХДАФК, 2012. – № 2. – С. 229–232.
9. Сергиенко Л. П. Новый взгляд на структуру двигательных способностей человека / Л. П. Сергиенко // Слобожанський науково-спортивний вісник : [науково-теоретичний журнал]. – Харків : ХДАФК, 2011. – № 2. – С. 101–113.

Стаття надійшла до редакції 14.09.2013 р.

Опубліковано: 31.10.2013 р.

Аннотация. Лазоренко С. А. Уровень двигательной активности ученической молодёжи высших учебных заведений Сумщины. Представлены результаты исследования двигательной активности студентов и студенток Сумского государственного педагогического университета им. А. С. Макаренко, Глуховского национального педагогического университета имени Александра Довженко и Сумского национального аграрного университета. Полученные данные дополнили информацию об объемах двигательной активности учащейся молодежи высших учебных заведений Сумского региона, помогли определить количество времени, которое тратят юноши и девушки вузов области, на разных уровнях двигательной активности, сравнить индексы двигательной активности студентов и студенток отдельных высших учебных заведений Сумщины. Предложены пути повышения двигательной активности студентов в течение суток за счет увеличения времени, отводимого на занятия специально организованной физической культурой и спортом.

Ключевые слова: двигательная активность, индекс двигательной активности, уровни двигательной активности, физическое здоровье, здоровый образ жизни, студенты.

Abstract. Lazorenko S. The level of motor activity of students of higher educational institutions Sumy region. The results of the study of motor activity students and students of Sumy State Pedagogical University of A. S. Makarenko, Glukhovskiy National Pedagogical University named after Alexandra Dovzhenko and Sumy National Agrarian University. The data obtained at the end of the experiment, added information on the amount of motor activity of students of higher educational institutions of Sumy region. Helped define the amount of time boys and girls spend university area, at different levels of physical activity. Compare indices of motor activity of individual students and students of higher educational institutions of Sumy. According to a study suggested ways to increase physical activity of students during the day, by increasing the time available to attend specially organized physical culture and sports.

Keywords: physical activity, physical activity index, level of physical activity, physical fitness, healthy lifestyle, students.

References:

1. Verblyudov I. B. Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu [Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sport], Kharkiv, 2002, vol. 28, pp. 8–11. (ukr)
2. Verblyudov I. B. Individualno-ozdorovcha programa [Individual healthy program], Sumi, 2006, 72 p. (ukr)
3. Davidenko Ye. V., Raslan Masaud. Metodika fremingemskogo issledovaniya dvigatelnoy aktivnosti cheloveka: rekomendatsii po ispolzovaniyu [Methods Framingham study of human motor activity], Kyiv, 1999, 12 s. (rus)
4. Karpyuk I. Moloda sportivna nauka Ukraini [Young sports science Ukraine], Lviv, 2004, Vol. 8, iss. 3, pp. 152–156. (ukr)
5. Krutsevich T. Yu. Teoriya i metodika fizichnogo vikhovannya [Theory and Methodology of Physical Education], Kyiv, 2008, vol. 2, 367 p. (ukr)
6. Krutsevich T. Yu., Bezverkhnya G. V. Rekreatsiya u fizichnyy kulturi riznikh grup naseleynya [Recreation in physical culture of various groups], Kyiv, 2010, 248 p. (ukr)
7. Litvin A. T. Istoricheskiye predposylki i teoretiko-metodologicheskiye osnovy sovremennoy sistemy fizicheskogo vospitaniya : avtoref. ... k. fiz. vosp. [Historical background and theoretical and methodological foundations of the modern system of physical education : Authors thesis], Kyiv, 2008, 22 p. (rus)
8. Samoylov N. G. Slobozhans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2012, vol. 2, pp. 229–232. (rus)
9. Sergiyenko L. P. Slobozhans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2011, vol. 2, pp. 101–113. (rus)

Received: 14.09.2013.

Published: 31.10.2013.

Сергей Анатольевич Лазоренко, к. физ. восп., доцент, serglazarenko@gmail.com; Институт физической культуры Сумского государственного педагогического университета им. А. С. Макаренко: ул. Роменская 87, Суми, 40002, Украина.

Sergey Lazorenko, Ph.D. (Physical Education and Sport), Associate Professor, serglazarenko@gmail.com; Physical Culture Institute of Sumy State Pedagogical University of Makarenko: Romens'ka 87, Sumy, 40002, Ukraine.

