

СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОК ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

А.В. Цьось, О.З. Касарда, В.В. Пантик, И.А. Бычук, С.Н. Цымбалюк

*Восточноевропейский национальный университет имени Леси Украинки,
г. Луцк, Украина*

Результаты анкетирования показывают, что только 4,55 % студенток вузов имеют высокий уровень физической активности, 22,08 % – средний и 73,37 % – низкий. Выбранная специальность существенно не влияет на объем локомоций молодежи. Снижение количества студенток с низким уровнем физической активности на втором курсе обучения произошло благодаря увеличению лиц со средним уровнем, что объясняется изменением условий жизнедеятельности и образа жизни молодежи. На третьем и четвертом курсах отмечается увеличение количества респондентов, у которых преобладает низкий уровень физической активности. Наибольшее количество студенток с высоким уровнем физической активности родились в большом городе. Также высокий уровень активности преобладает у студенток, которые живут в собственных домах, то есть не меняли свое местожительство, вступив в вуз.

Ключевые слова: *физическая активность, IPAQ, студентки, высшие учебные заведения.*

PECULIAR FEATURES OF THE PHYSICAL ACTIVITY OF FEMALE STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

A. Tsos, O. Kasarda, V. Pantik., I. Bychuk, S. Tsymbaliuk

Lesya Ukrainka Eastern European National University, Lutsk, Ukraine

The survey results have shown that only 4,55 % of female students have a high level of physical activity, 22,08 % – middle and 73,37 % – a low one. A chosen profession does not influence significantly on the amount of locomotions of the youth. A decrease of the female student's number with a low level of physical activity during the second year of study happened due to the fact that the number of people with a middle level had grown which can be explained by the change of living conditions and life styles of the youth. During the third and fourth years of study a number of respondents with a low level of physical activity increases again. The greatest number of female students with a high level of physical activity was born in a big city. The same level prevails in the female students who live in their own apartments which mean that they did not change their places of living after entering a higher educational institution.

Key words: *physical activity, IPAQ, female students, higher education institutions.*

Введение. Важным интегральным показателем благополучия общества и качества жизни населения является состояние здоровья человека. Результаты исследований [1; 9; 12; 13] показывают, что основным фактором оптимального развития систем и функций организма и здоровья человека является образ жизни. Неотъемлемый компонент здорового образа жизни студентов – надлежащий уровень физической активности (естественная биологическая потребность, определяется совокупностью движений, которые выполняет человек в процессе жизнедеятельности) [1; 4; 8; 9]. Доказано, что физическая деятельность исполняет роль своеобразного регулятора развития организма, является необходимым условием для становления и совершенствования человека как биологического существа и социального субъекта [1; 7; 10; 14; 15].

Проблемы физической активности различных групп населения были предметом исследования многих исследований [1; 3; 4; 5; 7]. В научных трудах обосновано значение физической активности для организма человека [3; 7; 15], установлено взаимосвязь физи-

ческой активности и физического состояния [1; 2; 5; 8; 11] разработаны суточные и недельные объемы физической активности [3; 7].

Результаты научных работ [1; 2; 3; 6; 10] показывают, что у студентов высших учебных заведений наблюдается тенденция к снижению физической активности, которая требует дополнительных исследований.

Задача работы заключается в определении уровня физической активности студенток высших учебных заведений.

Методы и организация исследования. Для определения физической активности студенток была использована методика The International Physical Activity Questionnaire (ИПАК) – Международный опросник физической активности, валидность и достоверность которого было проверено более чем 20 научных трудах. Предложенная анкета содержит комплекс вопросов интенсивности и продолжительности физических нагрузок на работе, дома и в свободное время. Общая оценка физической активности за неделю подается в METax (метаболический индекс). Согласно утвержденным рекомендациям по разработке и анализу результатов анкетирования, выделяют три уровня двигательной активности: высокий, средний и низкий.

Всего в нашем исследовании участвовало 308 студенток 1–4 курсов дневной формы обучения основной медицинской группы в возрасте 16–22 лет. Студенты первого курса составляли 25,98 %, второго – 24,35 %, третьего – 22,4 % и четвертого – 27,27 %. В исследовании приняли участие студентки педагогического факультета (28,89 %), международных отношений (20,78 %), психологического (19,48 %), географического (18,18 %), факультета иностранной филологии (12,67 %). Все, кто принимал участие в исследовании, дали согласие на участие и дальнейшую обработку полученной информации.

Изложение основного материала исследования. Результаты анкетирования показывают, что только 4,55 % студенток имеют высокий уровень физической активности, 22,08 % – средний и 73,37 % – низкий (рис. 1).

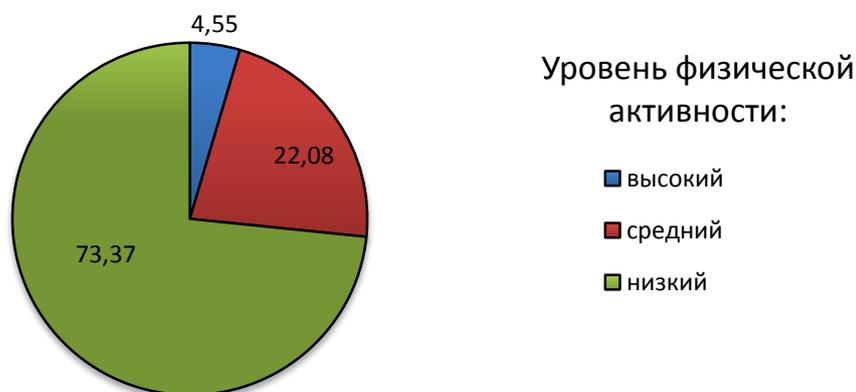


Рисунок 1 – Распределение студенток по уровню физической активности, %

Изучая влияние окружающей учебной среды на формирование здорового образа жизни и соблюдения необходимого уровня физической активности, мы проанализировали ответы респондентов, акцентируя внимание на выбранном направлении обучения. Выяснили, что на всех направлениях обучения преобладают студентки с низким уровнем физической активности, соответственно студенток, которые ведут активный образ жизни, меньше. Высокий уровень физической активности больше всего проявляют студентки факультета иностранной филологии (7,69 %) и географического факультета (7,14 %). На других факультетах количество таких студенток практически одинаковое – 3,12–3,33 %. Средний уровень физической активности преобладает у студенток педагогического факультета (26,97 %). Студенток с низким уровнем двигательной активности больше всего, они учатся по таким направлениям подготовки: международные отношения (78,13 %), психология (76,67 %), иностранная филология (69,23 %), начальное образование (69,66 %).

Изучая статистическую значимость полученных показателей двигательной активности, кроме выбранной специальности, мы сопоставили полученные данные по анкете IPAQ по курсу обучения, таким способом проанализировав динамику в процессе обучения. Установили, что высокий уровень двигательной активности преобладает у первокурсниц (7,5 %), а меньше всего таких студенток среди второкурсниц (2,67 %). Однако именно у них преобладает средний уровень физической активности (42,66 %). Относительно низкого уровня физической активности, то больше всего он выражен у четверокурсниц (85,72 %), в то же время меньше лиц с низким уровнем физической активности среди студенток второго курса обучения (54,67 %). Анализируя полученные данные, можно проследить своеобразную динамику физической активности в течение четырех лет обучения (рис. 2).

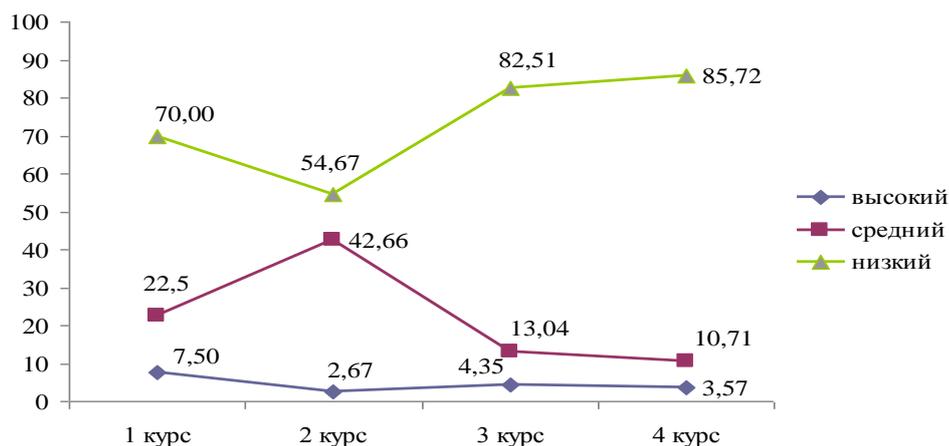


Рисунок 2 – Динамика уровня физической активности студенток в зависимости от курса обучения, %

Обобщая результаты, мы утверждаем, что высокий уровень физической активности стабильно низкий в течение всех лет обучения. Резкое снижение количества студенток с низким уровнем физической активности на втором курсе состоялось благодаря увеличению лиц со средним уровнем физической активности, что объясняется изменением условий жизнедеятельности и способа студенческой жизни. На третьем и четвертом курсах отмечается увеличение студенток, у которых преобладает низкий уровень физической активности.

Мы также подробно проанализировали синергизм факторов: курс обучения и направление обучения в исследуемых студенток. Существенной разницы между направлениями обучения и уровнем двигательной активности нами не обнаружено, однако наблюдалась определенная аналогия изменения показателей уровня физической активности в зависимости от курса обучения.

К факторам, которые проявляют своеобразное влияние на привычный уровень физической активности, принадлежат место рождения и проживания студенток. Наибольшее количество лиц с высоким уровнем физической активности место своего рождения указали большой город (9,09 %). Среди студенток, которые родились в небольших городах, нет никого с высоким уровнем физической активности. Относительно среднего уровня физической активности, то наибольшее процентное соотношение таких студенток родом из крупных городов (36,36 %), а меньше всего студенток (10,87 %) родом из поселков. Низкий уровень физической активности больше всего проявляют студентки из поселков и небольших городов (84,78 % и 84,0 % соответственно), в то же время, меньше малоподвижных студенток среди рожденных в больших городах (54,55 %) (табл. 1).

По статистической значимости полученных данных, то $\chi^2 = 22,43$, число степеней свободы $k = 8$, разница является статистически значимой на уровне значимости, $p = 0,004$.

Таблица 1 – Распределение студенток в зависимости от уровня физической активности и места рождения

Место рождения	Уровень физической активности					
	высокий		средний		низкий	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Большой город	7	9,09	28	36,36	42	54,55
Малый город	1	1,64	14	22,95	46	75,41
Городок	0	–	4	16,0	21	84,0
Поселок (ПГТ)	2	4,35	5	10,87	39	84,78
Село	4	4,04	17	17,17	78	78,79

По месту жительства процентное распределение студенток по уровню физической активности выглядит так: высокий уровень физической активности преобладает (10,66 %) у студенток, которые живут в собственных домах, то есть не меняли свое местожительство, вступив в вуз (табл. 2).

Таблица 2 – Распределение студенток в зависимости от уровня физической активности и места проживания

Место проживания	Уровень физической активности					
	высокий		средний		низкий	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Собственное жилье	8	10,66	30	40,0	37	49,34
Арендванная квартира	4	3,08	20	15,38	106	81,54
Общежитие	2	1,94	18	17,48	83	80,58

Меньше студенток с высоким уровнем физической активности (1,94 %) среди жительниц общежитий. Средний уровень физической активности больше всего проявляют студентки, которые проживают в собственном жилье (40 %). Низкий уровень физической активности преобладает у студенток, проживающих в арендованных квартирах (81,54 %).

Выводы. Результаты анкетирования показывают, что только 4,55 % студенток имеют высокий уровень физической активности, 22,08 % – средний и 73,37 % – низкий. Выбранная специальность существенно не влияет на уровень физической активности молодежи. Снижение количества студенток с низким уровнем физической активности на втором курсе произошло благодаря увеличению лиц со средним уровнем физической активности, что объясняется изменением условий жизнедеятельности и образа жизни молодежи. На третьем и четвертом курсах отмечается увеличение количества респондентов, у которых преобладает низкий уровень физической активности.

Наибольшее количество студенток с высоким уровнем физической активности родилась в большом городе. Среди девушек, которые родились в небольших городах, нет никого с высоким уровнем физической активности. Низкий уровень физической активности чаще всего преобладает у студенток из поселков и небольших городов (84,78 % и 84,0 % соответственно). Высокий уровень физической активности преобладает у студенток, которые проживают в собственном жилье, то есть не меняли свое местожительство, вступив в вуз.

Список литературы:

1. Грибан Г., Романчик С. Роль рухової активності в житті студентів [Електронний ресурс] // Спортивна наука України. 2014. № 4 (62). С. 57–62. URL: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/247> (дата обращения : 20.03.2017)

2. Єрмаков С. С., Жила С. О., Редько Т. М. Умови формування мотиваційно–ціннісних відношень студенток до занять фізичними вправами // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Чернігів : ЧДПУ, 2010. Вип. 76. С. 263–267.

3. Земська Н. Характеристика рухової активності студентської молоді // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. 2012. № 3(19). С. 211–215.

4. Ковтун А. Рухова активність студенток вищих навчальних закладів // Молода спортивна наука України. 2015. Вип.19, Т.2. С.105–108.

5. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. К. : Олімп. л–ра, 2010. 248 с.

6. Пантік В. В. Структура захворюваності студентів Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки // Матеріали за 12–а міжнародна научна практична конференція, «Achievement of high school– 2016». (17–25 November, 2016). Софія: «Бял ГРАД–БГ» ООД, 2016. Том 8. Психологія і соціологія. Фізическата культура и спорта. С. 67–70.

7. Ровний А. С., Ровний В. А., Ровна О. О. Фізіологія рухової активності. Харьков, 2014. 344 с.

8. Романенко В., Красновецька Т., Логачева Л. Впровадження нових видів рухової активності для покращення фізичного стану студенток ВНЗ // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць. Вінниця, 2007. №1. С. 74–77.

9. Рухова активність як невід'ємний компонент здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів / Мар'яна Ріпак [та ін.], за заг. ред. Євгена Приступи // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів, 2013. Вип. 17, т. 2. С. 164–169.

10. Сабіров О., Пантік В., Гац Г. Стан фізичного розвитку студентів вищих навчальних закладів // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун–ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун–т ім. Лесі Українки, 2016. № 3 (35). 60–65.

11. Физическая активность студентов двух вузов города Сургута по данным международного опросника IPAQ / С. И. Логинов [и др.] // Теория и практика физ. культуры, 2015. № 9. С. 83–85.

12. Цимбалюк С. М. Теоретичні передумови формування культури здоров'я студентів. Матеріали Х міжнародної науково–практичної конференції студентів і аспірантів „Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень” (17–18 травня 2016 року) : у 3 т. Т. 3. Луцьк : Терен, 2016. С. 444–447.

13. Bergier J., Bergier B., Tsos A. Physical activity and sedentary lifestyle of female students from Ukraine // Człowiek i Zdrowie, Tom VI., Nr. 2. Państwowa Szkoła Wyższa, Biała Podlaska, 2012. С. 131–137.

14. Byelikova N., Indyka S. Organization of Volunteer Health–saving Activity of Future Specialists in Physical Education and Sport // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, 2016. № 1. С. 29–33.

15. Tsos A., Homych A., Sabirov O. The state of physical and psychological components of health in the quality of life of the university students // Człowiek i Zdrowie, Tom VII., № 2. Państwowa Szkoła Wyższa, Biała Podlaska, 2013. С. 8–12.