

УДК 796.011.3:378

Цьось А.В., Касарда О.З., Шевчук А.Б., Самчук О.М., Хомич А.В.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТОК ВИЩИХ НАВАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Результати анкетування засвідчують, що лише 4,55 % студенток мають високий рівень фізичної активності, 22,08 % – середній і 73,37 % – низький. Обраний фах суттєво не впливає на обсяг локомоцій молоді. Зниження кількості студенток із низьким рівнем фізичної активності на другому курсі навчання відбулося завдяки збільшенню осіб із середнім рівнем, що пояснюється зміною умов життєдіяльності та способу життя молоді. На третьому і четвертому курсах знову відмічається збільшення кількості респондентів, у яких переважає низький рівень фізичної активності.

Найбільша кількість студенток із високим рівнем фізичної активності народилися у великому місті. Також такий рівень активності переважає у студенток, які живуть у власних помешканнях, тобто не змінювали своє місце проживання, вступивши до вищого навчального закладу

Ключові слова: фізична активність, IPAQ, студентки, вищі навчальні заклади.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.

Важливим інтегральним показником благополуччя суспільства та якості життя населення є стан здоров'я людини. Результати досліджень [1; 2; 9; 10] засвідчують, що основним чинником оптимального розвитку систем і функцій організму та здоров'я людини є спосіб життя. Невід'ємний компонент здорового способу життя студентів – належний рівень фізичної активності (природна біологічна потреба, що визначається сукупністю рухів, які виконує людина у процесі життєдіяльності) [7; 12; 15]. Доведено, що фізична діяльність виконує роль своєрідного регулятора розвитку організму, є необхідною умовою для становлення й удосконалення людини як біологічної істоти та соціального суб'єкта [3; 17; 18].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми фізичної активності різних груп населення були предметом дослідження багатьох досліджень [5; 7; 14; 20]. У наукових працях обґрунтовано значення фізичної активності для організму людини [3; 5; 8; 11; 15], встановлено взаємозв'язки фізичної активності та фізичного стану [4; 6; 7; 13] розроблено добові й тижневі обсяги фізичної активності [14; 16].

Результати наукових праць [19; 20] засвідчують, що у студентів вищих навчальних закладів спостерігається тенденція до зниження фізичної активності, що вимагає додаткових досліджень.

Завдання роботи полягає у визначенні рівня фізичної активності студенток вищих навчальних закладів.

Методи та організація дослідження. Для визначення фізичної активності студенток використовували методику The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) – Міжнародний опитувальник фізичної активності, валідність і достовірність якого було перевірено у більш ніж 20 наукових працях. Запропонована анкета містить комплекс питань щодо інтенсивності й тривалості фізичних навантажень на роботі, вдома, у вільний час. Загальна оцінка фізичної активності за тиждень подається в метрах. Згідно з затвердженими рекомендаціями щодо опрацювання і аналізу результатів анкетування, виділяють три рівні рухової активності: високий, середній і низький.

Усього в нашому дослідженні брало участь 308 студенток 1–4 курсів денної форми навчання віком 16–22 років. Студенти першого курсу становили 25,98 %, другого – 24,35 %, третього – 22,4 % і четвертого – 27,27 %. У дослідженні взяли участь студентки факультету початкової освіти 28,89 %, міжнародних відносин 20,78 %, психології 19,48 %, географії 18,18 %, інституту іноземної філології 12,67 %. Всі, хто брав участь у дослідженні, дали згоду на участь і подальше опрацювання отриманої інформації.

Виклад основного матеріалу дослідження. Результати анкетування демонструють, що лише 4,55 % студенток мають високий рівень фізичної активності, 22,08 % – середній і 73,37 % – низький (рис. 1).

Вивчаючи вплив навколишнього навчального середовища на формування здорового способу життя та дотримання потрібного рівня фізичної активності, ми проаналізували відповіді респондентів, акцентуючи увагу обраний напрям навчання. З'ясували, що на всіх напрямках навчання переважають студентки з низьким рівнем фізичної активності, відповідно студенток, які ведуть активний спосіб життя,

найменше. Високий рівень фізичної активності найбільше проявляють студентки інституту іноземна філологія (7,69 %) та географічного факультету (7,14 %).

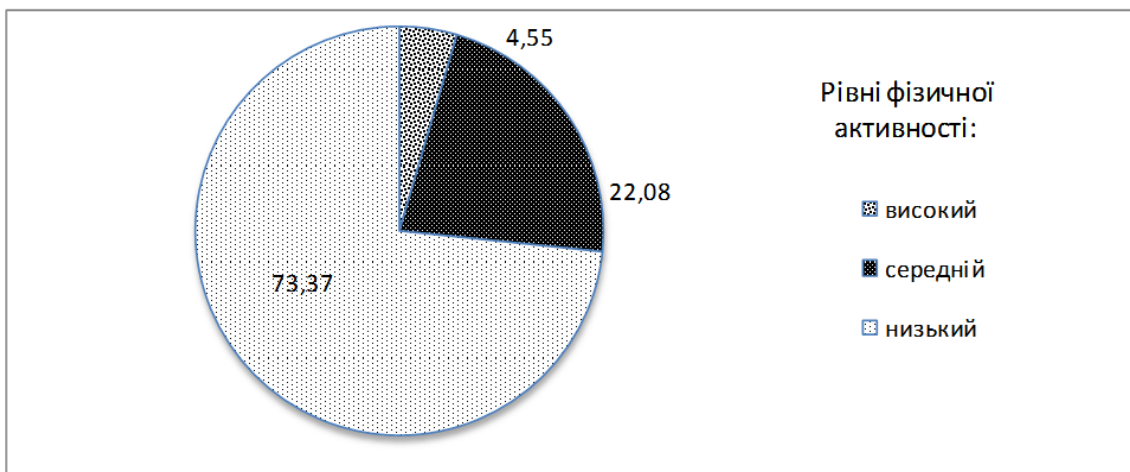


Рис. 1. Розподіл студенток за рівнем фізичної активності, %

На інших факультетах кількість таких студенток практично однакова – 3,12–3,33 %. Середній рівень фізичної активності переважає у студенток факультету "початкова освіта" (26,97 %). Студенток із низьким рівнем рухової активності найбільше, вони навчаються за такими напрямами підготовки: міжнародні відносини (78,13 %), психологія (76,67 %), іноземна філологія (69,23 %), початкова освіта (69,66 %) (табл. 1).

Таблиця 1

Розподіл студенток за рівнем фізичної активності та напрямком навчання

Напрямок навчання	Рівень фізичної активності					
	Високий		Середній		Низький	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Іноземна філологія	3	7,69	9	23,08	27	69,23
Психологія	2	3,33	12	20,0	46	76,67
Початкова освіта	3	3,37	24	26,97	62	69,66
Географія	4	7,14	11	19,64	41	73,22
Міжнародні відносини	2	3,12	12	18,75	50	78,13
<i>Усього</i>	14	4,55	68	22,08	226	73,37

Вивчаючи статистичну значущість отриманих показників фізичної активності з різних напрямів навчання, ми з'ясували, що порівнюючи 3 групи показників щодо рівнів фізичної активності змінні приймають 5 рівнів значення, Chi-square=4,54, число ступенів вільності $k=8$, різниця не є статистично значущою в межах значущості $p=0,805$.

Окрім обраного фаху, ми зіставили отримані дані за анкетною ІРАQ щодо курсу навчання, таким чином проаналізувавши динаміку в процесі навчання. Встановили, що високий рівень рухової активності переважає в першокурсниць (7,5 %), а найменше таких студенток серед другокурсниць (2,67 %). Проте саме в них переважає середній рівень фізичної активності (42,66 %). Щодо низького рівня фізичної активності, то найбільше він виражений у четвертокурсниць (85,72 %), водночас найменше осіб із низьким рівнем фізичної активності серед студенток другого курсу навчання (54,67 %). Детальні дані щодо розподілу студенток за рівнем фізичної активності курсом навчання та обраним фахом подано в таблиці 2.

Аналізуючи отримані дані, можна простежити своєрідну динаміку фізичної активності протягом років навчання (рис. 2).

Таблиця 2

Розподіл студенток за рівнем фізичної активності та курсом навчання

Курс	Напрямок навчання	Рівень фізичної активності					
		Високий		Середній		Низький	
		<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
1	Іноземна філологія	1	1,25	2	2,5	7	8,75
	Психологія	–		3	3,75	14	17,5
	Початкова освіта	2	2,5	7	8,75	13	16,25
	Географія	2	2,5	3	3,75	9	11,25
	Міжнародні відносини	1	1,25	3	3,75	13	16,25
	<i>Усього</i>	6	7,5	18	22,5	56	70,0
2	Іноземна філологія	–		4	5,33	5	6,67
	Психологія	1	1,33	6	8,0	8	10,67
	Початкова освіта	–		11	14,67	12	16,0
	Географія	–		6	8,0	7	9,33
	Міжнародні відносини	1	1,33	5	6,67	9	12,0
	<i>Усього</i>	2	2,67	32	42,66	41	54,67
3	Іноземна філологія	1	1,45	1	1,45	6	8,69
	Психологія	1	1,45	1	1,45	11	15,94
	Початкова освіта	–		4	5,79	17	24,64
	Географія	1	1,45	1	1,45	11	15,94
	Міжнародні відносини	–		2	2,89	12	17,39
	<i>Усього</i>	3	4,35	9	13,04	57	82,61
4	Іноземна філологія	1	1,19	2	2,38	9	10,71
	Психологія	–		2	2,38	13	15,48
	Початкова освіта	1	1,19	2	2,38	20	23,81
	Географія	1	1,19	1	1,19	14	16,67
	Міжнародні відносини	–		2	2,38	16	19,05
	<i>Усього</i>	3	3,57	9	10,71	72	85,72

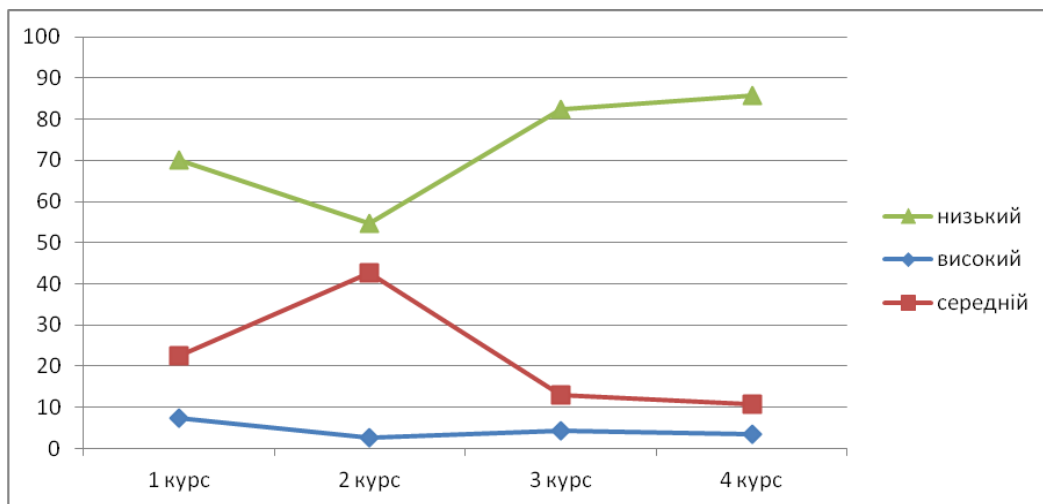


Рис. 2. Динаміка рівня фізичної активності студенток залежно від курсу навчання, %

Узагальнюючи результати, стверджуємо, що високий рівень фізичної активності є стабільно низькому протягом усіх років навчання. Різке зниження кількості студенток із низьким рівнем фізичної активності на другому курсі відбулось завдяки збільшенню осіб із середнім рівнем фізичної активності, що пояснюється зміною умов життєдіяльності та способу студентського життя. На третьому і четвертому курсах відмічається збільшення студенток, у яких переважає низький рівень фізичної активності.

Ми також детально проаналізували синергізм чинників: курс навчання і напрям навчання в досліджуваних студенток. З'ясували, що суттєвої різниці між напрямками навчання та рівнем рухової

активності не виявлено, проте спостережено певну аналогію зміни показників рівня фізичної активності залежно від курсу навчання (рис. 3).

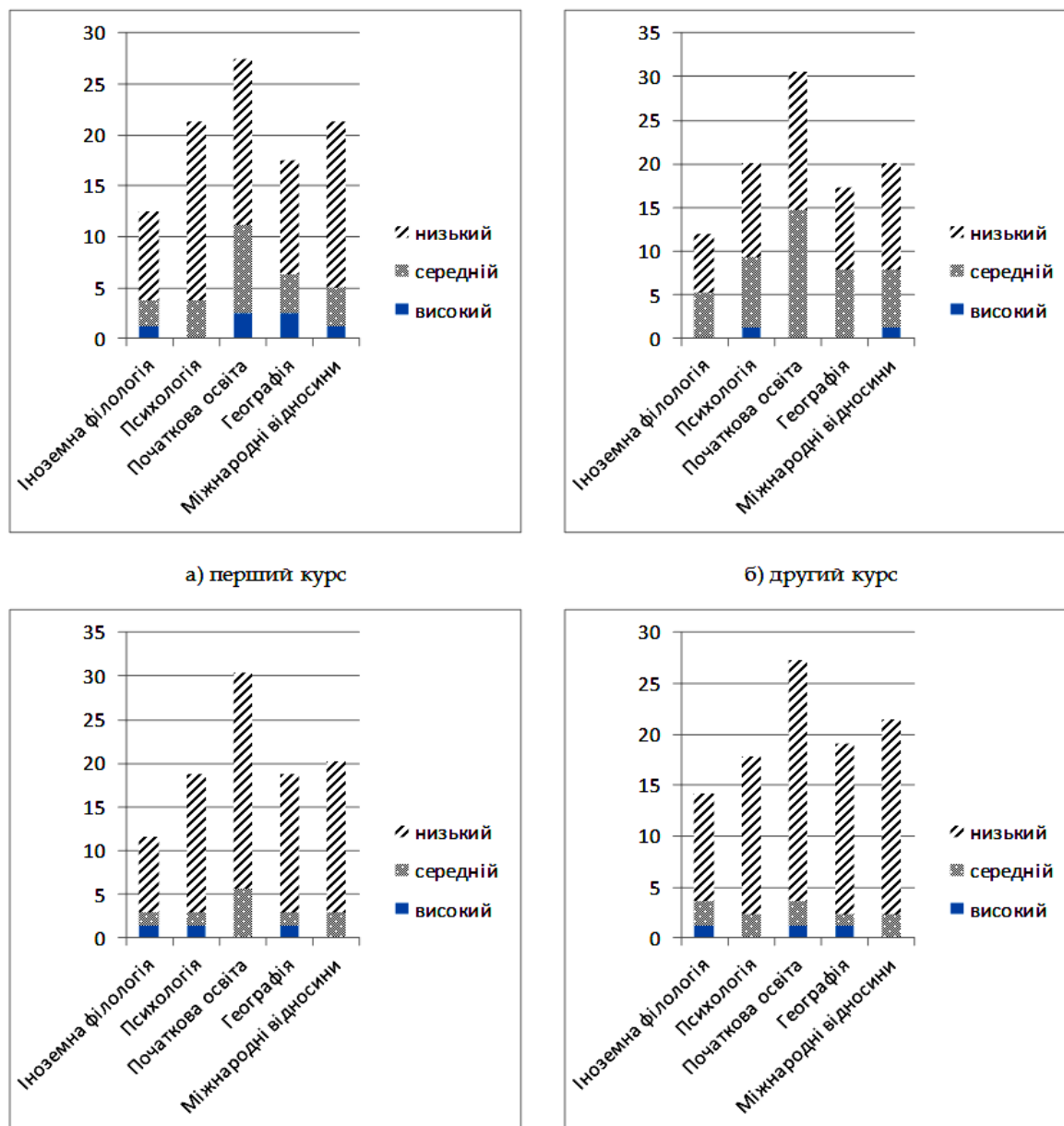


Рис. 3. Динаміка рівнів фізичної активності студенток залежно від курсу навчання і напрямку, %

При визначенні статистичної значущості різниці показників фізичної активності в процесі навчання, ми виявили двосторонню критичну область, змінні приймають 4 рівні значення, $\text{Chi-square}=30,42$, кількість ступенів вільності $k=6$, різниця є статистично значущою на рівні значущості $p<0,001$.

До чинників, які виявляють своєрідний вплив на звичний рівень фізичної активності, належать місце народження і проживання студенток. Найбільша кількість осіб із високим рівнем фізичної активності місцем свого народження вказали велике місто (9,09 %). Серед студенток, які народились у містечках, немає жодної особи з високим рівнем фізичної активності. Щодо середнього рівня фізичної активності, то найбільша відсоткова кількість таких студенток родом із великих міст (36,36 %), а найменше студенток (10,87 %) родом із селищ. Низький рівень фізичної активності найбільше виявляють студентки з селищ і містечок (84,78 % та 84,0 % відповідно), водночас найменше малорухливих студенток серед народжених у великих містах (54,55 %) (табл. 3).

Щодо статистичної значущості отриманих даних, то $\text{Chi-square}=22,43$, число ступенів вільності $k=8$, різниця є статистично значущою на рівні значущості, $p=0,004$.

Щодо місця проживання, то відсотковий розподіл студенток за рівнем фізичної активності виглядає так: високий рівень фізичної активності переважає (10,66 %) у студенток, які живуть у власних

помешканнях, тобто не змінювали своє місце проживання, вступивши до вищого навчального закладу (табл. 4).

Таблиця 3

Розподіл студенток залежно від рівня фізичної активності та місця народження

Місце народження	Рівень фізичної активності					
	високий		середній		низький	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Велике місто	7	9,09	28	36,36	42	54,55
Мале місто	1	1,64	14	22,95	46	75,41
Містечко	0	–	4	16,0	21	84,0
Селище (СМТ)	2	4,35	5	10,87	39	84,78
Село	4	4,04	17	17,17	78	78,79

Таблиця 4

Розподіл студенток залежно від рівня фізичної активності та місця проживання

Місце проживання	Рівень фізичної активності					
	високий		середній		низький	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Власне помешкання	8	10,66	30	40,0	37	49,34
Орендована квартира	4	3,08	20	15,38	106	81,54
Гуртожиток	2	1,94	18	17,48	83	80,58

Найменше студенток із високим рівнем фізичної активності (1,94 %) у мешканок гуртожитку. Середній рівень фізичної активності найбільше проявляють студентки, які своє студентське життя проводять також у власному помешканні (40 %). Низький рівень фізичної активності переважає у студенток, які проживають в орендованих квартирах (81,54 %).

Порівняння отриманих даних за критерієм хі-квадрат демонструє такі результати: Chi-square= 30,69, число ступенів вільності $k=4$, різниця є статистично значущою на рівні значущості $P<0,001$. Отже, доведено, що на рівень фізичної активності студенток місце народження та місця проживання мають статистично значущий вплив.

Висновки і перспективи подальших досліджень у цьому напрямі. Результати анкетування засвідчують, що лише 4,55 % студенток мають високий рівень фізичної активності, 22,08 % – середній і 73,37 % – низький. Обраний фах суттєво не впливає на рівень фізичної активності молоді. Зниження кількості студенток із низьким рівнем фізичної активності на другому курсі відбулося завдяки збільшенню осіб із середнім рівнем фізичної активності, що пояснюється зміною умов життєдіяльності та способу життя молоді. На третьому і четвертому курсах відмічається збільшення кількості респондентів, у яких переважає низький рівень фізичної активності.

Найбільша кількість студенток із високим рівнем фізичної активності народилася у великому місті. Серед дівчат, які народились у містечках, немає жодної особи з високим рівнем фізичної активності. Низький рівень активності найчастіше виявляють студентки з селищ і містечок (84,78 % та 84,0 % відповідно). Високий рівень фізичної активності переважає у студенток, які живуть у власних помешканнях, тобто не змінювали своє місце проживання, вступивши до вищого навчального закладу

Використані джерела

1. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я / М. М. Амосов. – К. : Здоров'я, 1990. – 168 с.
2. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Киев : Здоровья, 1998. – 246 с.
3. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запоржанов. – Киев : Здоровья, 1987. – 224 с.
4. Дрозд О. В. Фізичний стан студентської молоді західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / О. В. Дрозд. – Луцьк, 1998. – 17 с.
5. Дубогай О. Зміст та результативність шкільної інноваційної діяльності в системі здоров'язберігаючих технологій / О. Дубогай, М. Євтушок // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 1. – С. 36–40.
6. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.

7. Круцевич Т. Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
8. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 191 с.
9. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И. В. Муравов. – Киев : Здоровье, 1989. – 286 с.
10. Паффенбаргер Р. С. Здоровый образ жизни / Р. С. Паффенбаргер, Э. Ольсен. – К. : Олимп. лит., 1999. – 320 с.
11. Пирогова Е. А. Совершенствование физического состояния человека / Е. А. Пирогова. – Киев : Здоровье, 1989. – 167 с.
12. Рибковський А. Г. Системна організація рухової активності людини / А. Г. Рибковський, С. М. Канішевський. – Донецьк : [б. в.], 2003. – 436 с.
13. Ровний А. С. Фізіологія рухової активності / А. С. Ровний, В. А. Ровний, О. О. Ровна. – Х., 2014. – 344 с.
14. Савчук С. А. Корекція фізичного стану студентів технічних спеціальностей в процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 20.00.02 / С. А. Савчук. – Рівне, 2002. – 21 с.
15. Сухарев А. Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения / А. Г. Сухарев. – М. : Знание, 1976. – 63 с.
16. Томенко О. А. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / О. А. Томенко. – К., 2012. – 39 с.
17. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костил. – К. : Олимп. лит., 1997. – 504 с.
18. Фомин Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилова // Физкультура и спорт. – 1991. – 224 с.
19. Цьось А. Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів / А. Цьось, А. Шевчук, О. Касарда // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. – № 4 (28). – С. 83–87.
20. Bergier B., Tsos A., Bergier J. Factors determining physical activity of Ukrainian students // Annals of Agricultural and Environmental Medicine. – 2014. – Vol. 21, Nr. 3. – S. 613–616.

Tsos A., Kasarda O., Shevchuk A., Samchuk O., Khomych A.

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

The article deals with the analysis of the state and peculiar features of a physical activity of female students of higher educational institutions. A method of IPAQ has been used to define a physical activity of female students. The suggested questionnaire included a set of questions about the intensity and duration of physical activities at work, at home and at their free time. In accordance with the approved recommendations on processing and analysis of the results of surveys there were distinguished three levels of a physical activity: high, middle and low. 308 female full-time students of the 1st -4th years whose age varied from 16 to 22 participated in the survey. 25,98 % of the participants were the students of the first year, 24,35 % - of the second year, 22,4 % - of the third year, and 27,27 % - of the fourth. Female students of the pedagogical institute (28,89 %), faculty of international relations (20,78 %), psychology (19,48 %), geography (18,18 %) and institute of foreign philology (12,67 %) participated in the research.

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 tremendously on the amount of locomotions of the youth. A decrease of the number of female students 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 young people. During the third and fourth years of study a number of respondents with a low level of physical activity increases again.

A birthplace and a place of living belong to the factors that influence a common level of a physical activity of female students. The greatest number of female students with a high level of physical activity was born in a big city. Female students that come from big villages and small towns demonstrate a low level of a physical activity (84,78 % and 84,0 % correspondingly). Also female students who live in their own apartments have the same level which means that they did not change their places of living after entering a higher educational institution. Female students that rent apartments or live in hostels have a low level of motor activity.

Key words and phrases: *physical activity, IPAQ, female students, higher educational institutions.*

Стаття надійшла до редакції 15.09.2015 р.