

РІВЕНЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я

Вінницький національний технічний університет

Анотація:

У статті розглянуто результати моніторингу фізичного стану та рівня рухової підготовленості студентів закладів вищої освіти. Встановлено, що більшість студентів мають задовільний рівень фізичного стану та середній рівень рухової активності. Водночас виявлено основні проблеми: брак часу для занять спортом, недостатній сон та наявність шкідливих звичок. Фізіологічні показники перебувають у межах вікової норми, однак спостерігається індивідуальна варіативність. Обґрунтовано необхідність формування мотивації до здорового способу життя.

Ключові слова: фізичний стан, рухова активність, студенти, моніторинг, здоровий спосіб життя, заклади вищої освіти.

Abstract:

The article presents the results of monitoring the physical condition and motor fitness level of university students. It was found that most students have a satisfactory physical condition and an average level of motor activity. At the same time, key problems were identified, including lack of time for sports activities, insufficient sleep, and the presence of unhealthy habits. Physiological indicators are generally within the age norm; however, individual variability is observed. The necessity of fostering motivation for a healthy lifestyle is substantiated.

Keywords: physical condition, motor activity, students, monitoring, healthy lifestyle, higher education institutions.

Вступ

Фізичний стан студентів є ключовим показником їхнього здоров'я, працездатності та адаптаційних можливостей. Низький рівень рухової активності в умовах сучасного освітнього середовища призводить до зростання захворюваності, зниження витривалості та погіршення функціонального стану організму [1; 3; 4]. Ряд досліджень вказують, що сучасна студентська молодь недостатньо залучена до регулярних занять фізичними вправами, що негативно впливає на їхній психофізіологічний стан [2; 5; 6].

Результати дослідження

На основі емпіричного дослідження, проведеного серед студентів I-II курсів Державного торговельно-економічного університету, Вінницького національного технічного університету та Таврійського державного агротехнологічного університету імені Дмитра Моторного отримано наступні показники:

– Середнє значення життєвої ємності легень (ЖЄЛ), розраховане на основі вимірів засобом спірометричного дослідження, становить 4,46 л. Цей показник узгоджується з нормативними значеннями для здорових осіб такого віку. Проте варіативність даних (3,5-5,5 л) свідчить про наявність індивідуальних відмінностей, які можуть бути зумовлені рівнем рухової активності, антропометричними характеристиками та загальним станом здоров'я.

– Середня частота серцевих скорочень (ЧСС) у стані спокою становить приблизно 60,8 уд/хв, що відповідає нормальному фізіологічному діапазону. Після фізичного навантаження ЧСС у середньому зростає до 133, уд/хв, що свідчить про адекватну кардіореспіраторну відповідь організму на навантаження.

– Показники артеріального тиску у межах 130-150 уд/хв після навантаження вказують на нормальну реакцію серцево-судинної системи за відсутності патологічних ознак.

– Середній результат тесту «фламінго» становить 64,5 секунди, що свідчить про задовільний рівень статичної рівноваги та координації у більшості студентів. Враховуючи, що значення понад 60 секунд вважається добрим показником, що свідчить про наявність базової рухової контрольованості у вибірки. Однак низькі результати окремих осіб (4-5 секунд) вказують на потребу у додатковому розвитку координації через вправи на рівновагу.

Фізіологічні показники:

– Середній показник ЖЄЛ склав 4,47 літра, що відповідає віковій нормі для студентської молоді.
– ЧСС у спокої: середній показник – 60,5 уд/хв, після навантаження середній показник – 136,4 уд/хв, що свідчить про задовільну адаптацію серцево-судинної системи до фізичного навантаження.

– Артеріальний тиск (АТ). Діапазон значень від 105/70 до 130/70, найпоширеніші – 120/80 та 120/90, що відповідає нормальним або прикордонним показникам. Випадків гіпертензії не зафіксовано.

– Проба Руф'є. Результати варіюють від 2 до 90, середній показник – близько 19,8, що в межах норми. Високі значення можуть свідчити про знижену працездатність у частини студентів.

– Сила (динамометрія). Значення коливаються в межах 25-88 кг, середнє значення – 44,7 кг, що є середнім показником для студентів. Спостерігається значне варіювання, що може бути пов'язане з рівнем рухової активності.

Отримані результати свідчать про переважно задовільний стан фізичного здоров'я студентів, але водночас вказують на потребу в покращенні мотивації до занять спортом, формуванні здорового способу життя. Для оцінки гнучкості було проведено тест нахилу вперед із положення сидячи. Розподіл результатів: найпоширеніший результат: 18 см – 21,4 %, інші варіанти (7,1%): 12 см, 15 см, 20 см, 25 см, 30 см, 4 см, 5 см, 8 см. Отримані значення свідчать про різномірний рівень розвитку гнучкості серед студентів. Хоча деякі результати відповідають нормативам середнього рівня гнучкості, велика варіативність та поодинокі дуже низькі показники (4-5 см) вказують на потребу у цілеспрямованих заходах щодо її розвитку. Оптимальними значеннями вважаються > 20 см для молоді, що свідчить про достатню еластичність задньої поверхні м'язів стегна та спини.

В якості показника швидкості оцінювався біг на коротку дистанцію (30 м). Найпоширеніші результати: 5-7 с – 62,3 %, решта варіантів більший показник – 37,1 %. Середні значення часу бігу коливаються у межах 5-7 секунд, що загалом відповідає середньостатистичним показникам для студентів. Проте наявність окремих значень, таких як 20 секунд, може вказувати або на неточність вимірювання, або на недостатній рівень рухової підготовленості. Середній результат стрибка у довжину з місця серед студентів становить $\approx$ 215 см, що відповідає середньому рівню розвитку сили м'язів нижніх кінцівок для студентів. Цей показник може вважатися задовільним, однак варіативність результатів (від 150 см до 280 см) свідчить про нерівномірний рівень рухової підготовленості у вибірці. Це вказує на потребу в систематичних вправах, спрямованих на розвиток вибухової сили м'язів ніг.

Висновки

Отже, проведене дослідження показало, що більшість студентів мають задовільний рівень фізичного стану та середній рівень рухової активності. Водночас виявлено певні проблеми, зокрема брак часу на заняття спортом, недостатній сон та наявність шкідливих звичок. Фізіологічні показники здебільшого перебувають у межах вікової норми, проте спостерігається індивідуальна варіативність сили, гнучкості та швидкісних якостей. Респонденти визначають ключові шляхи покращення фізичного стану через формування мотивації до здорового способу життя, відмову від шкідливих звичок та розвиток спортивної інфраструктури.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Вихляев Ю. М., Паришкура Ю. В., Томіч Л. М. Потреби і мотивації до рухової діяльності як психофізіологічні чинники фітнесу та рекреації. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2022. Серія 15. Вип. 5 (150). С. 21-24.
2. Зінченко Н. Визначення ставлення студентів до занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Молода спортивна наука України, 2016. Т. 2. С. 213-217. URL: http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/4944/1/MSNU_2016_T2_07.pdf

3. Ібрагімова Л. Стратегічні напрямки вдосконалення системи фізичного виховання студентів вузів. Молодий вчений, 2016. № 3. С. 611-615.
4. Рибалко П. Сучасні технології збереження та відновлення здоров'я молоді в діяльності фахівця з фізичної культури. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія «Педагогічні науки», 2016. Вип. 136. С. 181-184.
5. Рибалко П., Гриб Т., Клименченко Т. Проблеми і шляхи підвищення ефективності фізичного виховання у вищому навчальному закладі нефізкультурного профілю. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: наукове видання. Вінниця : ТОВ «Планер», 2017. Вип. 1, С. 217-221.
6. Andrieieva Olena, Byshevetsb Nataliia, Kashubac Vitalii, Hakmand Anna, Gryguse Igor. Changes in physical activity indicators of Ukrainian students in the conditions of distance education. Rehabilitation and Recreational Health Technologies, 2023, Vol. 8 No 2, P. 75-81. [https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8\(2\).01](https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8(2).01)

Підлужняк Олександр – старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця. E-mail: pidluzhnyakoleksandr@vntu.edu.ua

Вербін Давид Євгенійович – студент ФБЦЕІ, гр. 1Б-25б, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця.

Pidluzhniak Oleksandr – senior Teacher, Department of Physical Education, Vinnitsia National Technical University, Vinnitsia. E-mail: pidluzhnyakoleksandr@vntu.edu.ua

Verbin David Evgenievich – student FBTSEI, hr. 1B-25b, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia.