

І. В. Сергета, І. Л. Дунець

Вінницький національний медичний
університет імені М. І. Пирогова

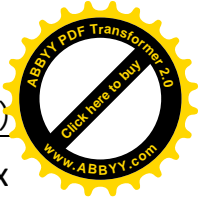
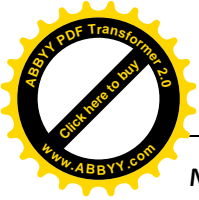
ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОГО РЕЖИМУ СТУДЕНТІВ, ЩО НАВЧАЮТЬСЯ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

В ході проведених досліджень здійснена комплексна оцінка рівня рухової активності студентів, що навчаються в умовах сучасних вищих закладів освіти. Результати вивчення критеріальних показників рухового режиму студентів засвідчували перевагу показників низького рівня рухової активності як дівчат, так і юнаків, що не досягали нижньої межі фізіолого-гігієнічних значень, рекомендованих для осіб підліткового віку.

Ключові слова: руховий режим, рухова активність, студенти, вищий навчальний заклад.

Постановка проблеми. Рухова активність є важливою характеристикою функціональних можливостей організму людини, що забезпечує адекватний розвиток та формування адаптаційних ресурсів її організму, становлення особистості на всіх етапах її розвитку та визначається певною сумарною кількістю рухів, які людина виконує у процесі всієї своєї життєдіяльності або за окремий проміжок часу (хвилина, година, доба, тиждень). Провідними компонентами рухової активності дітей, підлітків та молоді є рухова активність у процесі фізичного виховання, рухова активність в ході навчальної або професійної діяльності, а також рухова активність у вільний час [3; 6]. Зменшення рівня рухової активності зумовлює суттєве зниження резистентності організму, сприяє формуванню різноманітних морфофункціональних відхилень, призводить до зростання гострої та хронічної захворюваності, зниження адаптаційних можливостей тощо [1; 2; 4].

Аналіз актуальних досліджень. Разом з тим, збільшення рухової активності до певних величин, що є гігієнічно обґрунтованими, дозволяє в значній мірі знизити рівень загальної захворюваності, створює передумови для гармонійного розвитку дітей, підлітків та молоді, сприяє гармонізації морфофункціонального стану їх організму, зменшенню числа дітей, які часто та тривало хворіють, підвищенню імунологічної реактивності організму [3; 5; 6]. Таким чином, раціональна організація рухової діяльності та оптимізація рухової активності сприяють докорінній перебудові стану функціональних систем та підвищенню функціональних



можливостей організму, корекції та удосконаленню адаптаційних процесів, які мають місце, тощо.

Мета дослідження: комплексна оцінка рівня рухової активності та визначення особливостей рухового режиму студентів, що навчаються в умовах сучасних вищих закладів освіти.

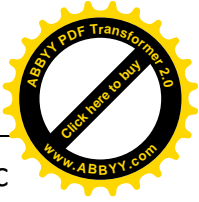
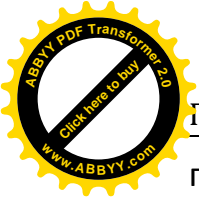
Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилось серед студентів III курсу медичного факультету Вінницького національного медичного університету імені М. І. Пирогова.

Здійснення комплексної оцінки рухової активності передбачало проведення кількісного вимірювання та якісної оцінки провідних характеристик фізіологічних показників рухової діяльності дівчат і юнаків. Як кількісні критерії рухової активності використовувались наступні показники: число локомоцій, величина енерговитрат і тривалість динамічного компонента у добовому бюджеті часу та відповідно у навчальний і вільний час. Якісну характеристику рухової активності здійснювали на підставі вивчення виду локомоцій, особливостей форми їх організації та мети, що досягалась за допомогою рухів, а також структури розподілу різних рівнів рухової діяльності студентів із виділенням зон гіпокінезії, мінімальних, оптимальних і максимальних величин та гіперкінезії.

Число локомоцій у кроках визначалось на підставі використання методики крокометрії. В ході проведених досліджень цифровий крокомір розташовувався у вертикальному положенні, поблизу від центра ваги тіла студенток або студентів. Кількість кроків реєструвалась щодобово протягом тижня.

Величина енерговитрат у кДж розраховувалась на підставі застосування хронометражно-табличного методу. При цьому враховували те, що величина добових енерговитрат організму має бути вирахована як сума показників витрат енергії на підтримку головних життєво-важливих функцій організму (основний обмін), показників витрат енергії на ріст, розвиток та відкладання тканинних речовин (15% від основного обміну), показників витрат енергії у зв'язку із специфічно-динамічною дією їжі (10% від основного обміну) та показників витрат енергії у зв'язку з виконанням певної діяльності (75% від загальної величини добових енерговитрат).

Тривалість динамічного рухового компонента в хвилинах визначалась за допомогою анкетування та інтерв'ювання учнів, а також на



підставі хронометражу основних видів їх діяльності. Отримані під час проведених досліджень результати переконливо засвідчили той факт, що рівень звичної рухової діяльності як серед студенток, так і серед студентів був значно нижче нормативних показників фізіолого-гігієнічної норми, що встановлена для осіб підліткового віку.

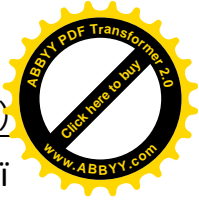
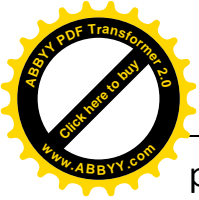
На жаль, безпосередні науково обґрунтовані нормативи рухової активності для студентів на сьогоднішній день відсутні та потребують розроблення. Цей факт, підкреслює і те, що спосіб життя сучасної студентської молоді, характерними рисами якого є висока інтелектуалізація повсякденної навчальної діяльності, невпорядкованість організації та переважно пасивне проведення позанавчального часу, відсутність позитивної мотивації до фізичної культури, справляє виражений несприятливий вплив на критеріальні показники рухової діяльності дівчат і юнаків.

Згідно отриманих результатів, кількість локомоцій у студенток коливалась в межах від $16283,7 \pm 278,0$ до $15504,5 \pm 256,8$ кроків, у студентів – від $19155,5 \pm 307,1$ до $17777,5 \pm 215,4$ кроків, величина добових енерговитрат становила відповідно $9401,50 \pm 260,18$ – $11022,75 \pm 286,47$ кДж та $11050,34 \pm 563,19$ – $14435,27 \pm 718,32$ кДж, тривалість динамічного компонента коливалась в межах від $159,9 \pm 15,4$ до $192,4 \pm 7,3$ хв. та від $157,5 \pm 11,0$ до $179,7 \pm 9,2$ хв.

Отже, кількісні параметри добового рухового режиму досліджуваних учнів складала в середньому 70–85% від віково-статевих нормативів, властивих для осіб підліткового віку. Практично не справляли ніякого суттєвого впливу на їх величини ані заняття з фізичного виховання, ані форми активного відпочинку у вільний час. Не було виявлено і чітких сезонних відмінностей.

Єдиною характеристикою рухової активності, що залишалась стабільно постійною в ході досліджень, слід було вважати її нерівномірний розподіл впродовж тижневого циклу з вираженою тенденцією до зниження в середині та наприкінці навчального тижня. Отже, процеси саморегуляції рухової діяльності студентів, як і серед учнів-старшокласників набували надзвичайно суттєвого розвитку, отримували своєрідний фізіологічний «поштовх», зумовлений особливостями студентського періоду життя тощо.

Концепція залежності здоров'я від параметрів рухової активності підкреслює той факт, що сприятливий вплив на розвиток організму, який

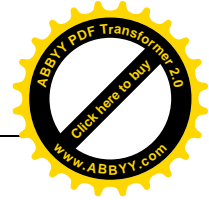
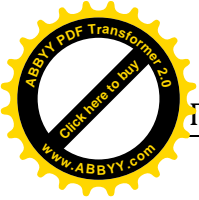


росте і формується, стан здоров'я та процеси соціальної і професійної адаптації справляє рухова активність лише у межах певних оптимальних величин [6, с. 187–207]. Отже, тільки при руховій активності, яка відповідає віково-статевим потребам, в динаміці спостережень повинні відмічатися найбільш позитивні зрушення показників соціальної і професійної дієздатності організму та його функціональних можливостей. Крім того, нормування рухової активності студентів внаслідок наявності процесів її саморегуляції у добовому циклі, повинно зумовлювати ретельний підхід як до вивчення основних параметрів позанавчальної діяльності, так і до оцінки організації навчального процесу.

Дійсно, в умовах використання комплексних за своєю суттю підходів до оптимізації вільного часу спостерігались найвищі з адаптаційної точки зору показники захворюваності з тимчасовою втратою працездатності та хронічної захворюваності. В традиційних умовах перебування у вищому навчальному закладі слід було відзначити зростання рівня гострої захворюваності: число днів захворювань досягало рівня 523,22-645,71 на 100 чоловік, кількість випадків – коливалось у межі від 72,12 до 99,55 на 100 студентів, індекс здоров'я не перевищував 30,0%, рівень фізичної працездатності дівчат і юнаків характеризується переважно низьким та дуже низьким рівнем функціональної готовності до виконання повсякденної діяльності, ознакою якої є підвищені вимоги до моторного компоненту.

Висновки та перспективи подальших наукових розробок. Дані, отримані під час вивчення критеріальних показників рухового режиму студентів, які навчались в умовах вищого навчального закладу медичного профілю, визначили перевагу показників низького рівня рухової активності як серед дівчат, так і серед юнаків, що не досягали нижньої межі фізіолого-гігієнічних значень, рекомендованих для осіб підліткового віку.

Відсутність науково-обґрунтованих гігієнічних нормативів рухової активності осіб студентського віку зумовлює потребу у розробці у подальшому чітких фізіолого-гігієнічних критеріїв оцінки рухової діяльності студентської молоді та розроблення адекватних заходів щодо її оптимізації.



ЛІТЕРАТУРА

1. Геворкян Э. С. Функциональное состояние студентов при умственной нагрузке / Э. С. Геворкян, С. М. Минасян, Н. Н. Ксаджикян // Гигиена и санитария. – 2005. – № 5. – С. 55–57.
2. Кучма В. Р. Изучение адаптации детей и подростков к условиям жизнедеятельности. Медико-биологические и психо-социальные аспекты / Под ред. В. Р. Кучмы, Л. М. Сухаревой // Научно-методические основы изучения адаптации детей и подростков к условиям жизнедеятельности. – М., 2006. – С. 6–25.
3. Сергета І. В. Організація вільного часу та здоров'я школярів / І. В. Сергета, В. Г. Бардов. – Вінниця: РВВ ВАТ «Віноблдрукарня», 1997. – 292 с.
4. Сухарев А. Г. Технология социально-гигиенического мониторинга детского и подросткового возраста / А. Г. Сергета // Гигиена и санитария. – 2002. – № 4. – С. 64–67.
5. Сухарев А. Г. Гигиенические аспекты нормирования двигательной активности в свободном времени подростков / А. Г. Сухарев, И. В. Сергета // Гигиена и санитария. – 1994. – № 6. – С. 25–29.
6. Сухарев А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А. Г. Сухарев. – М. : Медицина, 1991. – 272 с.

РЕЗЮМЕ

И. В. Сергета, И. Л. Дунец. Особенности двигательного режима студентов, обучающихся в условиях современных учреждений высшего образования.

В ходе проведенных исследований осуществлена комплексная оценка уровня двигательной активности студентов, обучающихся в условиях современных высших учебных заведений. Результаты изучения критериальных показателей двигательного режима студентов, свидетельствовали о преимущественно низких показателях уровня двигательной активности как девушек, так и юношей, не достигающих нижней границы физиолого-гигиенических значений, рекомендованных для подростков.

Ключевые слова: двигательный режим, двигательная активность, студенты, высшее учебное заведение.

SUMMARY

I. Serheta, I. Dunets. Features of motor regimen of students in the modern institutions of higher education.

In the course of research carried out a comprehensive assessment of physical activity of students enrolled in institutions of higher education today. Study of criterion performance motor regimen students testified the advantage of low motor activity as girls and boys, do not reach lower level physiological and hygienic values recommended for persons of adolescent age. Lack of scientific and hygienic standards of motor activity for people of student age leads to the need to develop clear physiological-hygienic criteria for assessment of motor activity students and develop appropriate measures for its improvement.

Key words: motor regimen, motor activity, students, university.