УДК- 372.879.6
Кубатко А.І.[1], Кириченко О.В.[2], Селехман Е.В.[3]
[1] канд. пед. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»
[2] ст. викл. НУ «Запорізька політехніка»
[3] студ. гр. ФЕУ-913 НУ «Запорізька політехніка»

ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ РІВНІВ ДОБОВОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ДІВЧАТ 17-18 РОКІВ

Актуальність. В сьогоднішній час реальні загрози для життя та здоров'я населення України зумовили виникненню певних безпекових заходів для нашого суспільства. Припинення або зменшення багатьох видів робіт в різних соціо-культурних, промислових та економічних галузях, обмеження вільного безпечного переміщення осіб в деяких регіонах, зростання самоізоляції - все це стає причиною порушення звичайного ритму життя людей, зниженню рухової активності та мотивації до неї.

Рухову активність визначають як поєднання усіх рухів, які виконує людина в процесі життєдіяльності. Будь яка зміна, або відхилення від звичного способу життєдіяльності особистості призводить до зниження рівня фізіологічних та функціональних функцій багатьох систем органів, до порушення обміну речовин організму людини. Результатами цього стає погіршення фізичного стану, зниження імунного спротиву захворюваності та працездатності. Тому велике значення для збереження та підтримки всіх складових здоров'я відіграє добова рухова активність [1].

Мета дослідження. Дослідити показники рівнів рухової активності у дівчат 17-18 років з метою визначення видів діяльності рухової активності, виконуваних протягом доби. Перевірити наявність, або відсутність фізичної рухової активності в режимі дня студенток.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури за темою дослідження, фремінгемський метод хронометражу, педагогічне спостереження, метод математичної обробки, метод ранжування.

Дослідження проводилося на базі Національного університету "Запорізька політехніка" у березні 2024 року. У ньому взяли участь 40 дівчат першого курсу факультету економіки та управління та факультету будівництва, архітектури та дизайну. Рецензентам було запропоновано зробити хронометраж дня, заснований на реєстрації видів діяльності протягом доби. Ця методика дає змогу отримати інформацію про тривалість кожного виду діяльності, фізичних навантажень, відпочинку тощо. Визначення рівнів рухової активності та змісту діяльності визначали за запропонованою класифікацією науковці Фремінгемського університету. Вони виокремили 5 рівнів рухової активності та види діяльності, що відносять до них:

- базовий рівень (БР) - сон, відпочинок лежачи;
- сидячий рівень (СИР) - харчування, читання, перегляд телевізора, комп'ютерні та настільні ігри, поїздки в транспорті;
- малий рівень (МР) - особиста гігієна, заняття в закладі освіти (окрім фізичної культури, фізичного виховання);
- середній рівень (СР) - робота по дому, ранкова гімнастика, рухливі перерви під час навчання, прогулянки;

- високий рівень (ВР) - спеціально організовані заняття фізичними вправами, інтенсивні ігри, катання на велосипеді, роликах, самокаті тощо [2].

Результати дослідження. Отримані дані карт реєстрації рухової активності студенток було оброблено методом ранжування, що дозволило розподілити рівні руховою активності по місцях (від 1-го до 5-го) за перевагою в добовій руховій активності.

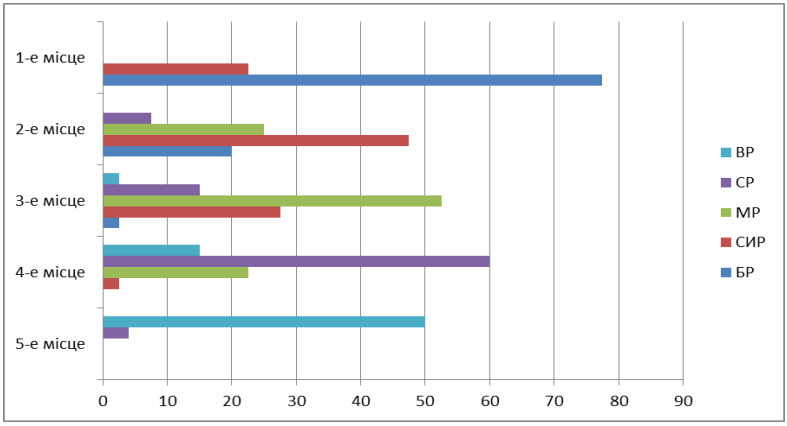


Рисунок 1 – Розподіл рівнів рухової активності за перевагою в добовій руховій активності.

Ми визначили, що перше місце у 77,5 % респондентів посідає базовий рівень, а у 22,5% - сидячий рівень. На другому місці рівні розподілилися таким чином: у 47,5 % студенток переважає сидячий рівень, у 25% - малий рівень, 20 % опитуваних мають на цьому місці базовий рівень і 7,5 % - середній рівень рухової активності. Третє місце розподілили всі рівні рухової активності в такому процентному співвідношенні - по 2,5 % мають базовий та високий рівень; 15 % отримав середній рівень; 27,5 % сидячий рівень та найбільший відсоток має малий рівень рухової активності - 52,5%. На четвертому місці у 60% опитуваних знаходиться середній рівень рухової активності, у 22,5 % - малий рівень, у 15 % - високий та 2,5 % сидячий рівень. І на останньому, 5-ому місці, визначили у 50% студенток високий та у 10% - середній рівні рухової активності.

Дослідження також показало, що майже у третини опитуваних (32,5%) взагалі відсутні високий рівень. Цей рівень визначає наявність занять фізичними вправами, спортом, або будь яким видом фітнесу та рухової активності.

Висновки. Отже, проаналізувавши показники всіх рівнів рухової активності у студенток 17-18 років протягом доби, можна зробити висновок про певні відхилення в режимі дня та в достатній кількості рухової активності.

Пріоритети сидячого та базового рівнів свідчать про малорухомий та руйнівний для здоров'я спосіб життя. Причинами такої тенденції можна одностайно назвати умови життя нашого регіону та дистанційне навчання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бєлєнька Г. В. Здоров’я дитини від родини: як виховувати в сім’ї здорову дитину від народження до повноліття / Г. В. Бєлєнька [та ін.] ; Національний пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Інститут педагогіки і психології. Каф. дошк. педагогіки. Відкрита пед. шк. – К. : СПД Богданова А. М., 2006. – 220 с.

2. Розтока А. Особливості добової рухової активності школярів 5–6 класів / А. Розтока // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2016. – № 2. – С. 46-50.