

## Характеристика двигательной активности учащейся молодежи

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины (г. Киев)*

**Постановка научной проблемы и ее значение.** Двигательная активность человека интенсивно исследовалась и исследуется с точки зрения её влияния на соматическое и психологическое здоровье, формирование профессиональных навыков, на спортивные достижения [1; 2; 3; 4]. Как отмечает ряд авторов [5; 6], на сегодня проблема дефицита двигательной активности населения является одной из наиболее актуальных во всем мире. Ее обострение обусловлено невиданными успехами во многих областях науки и сферах производства материальных благ, поскольку они стали причиной того, что у большинства наших современников не удовлетворяется естественная потребность в двигательной активности, которая обеспечивает эффективное функционирование систем жизнедеятельности человека [6; 7].

**Анализ исследований по этой проблеме.** Научный опыт, накопленный за последние годы, свидетельствует о большом внимании исследователей к проблемам организации рациональной двигательной активности студенческой молодежи, о важной роли регулярных физических упражнений для полноценной жизни, сохранения здоровья, профилактики и реабилитации различных заболеваний [5; 6; 8; 9; 10; 11]. Вопросу разработки и обоснования режимов двигательной активности посвящено немало научных работ [5; 12; 13; 14; 15; 6]. По мнению многих исследователей, связь двигательной активности с состоянием здоровья, функциональными резервами организма, физической работоспособностью, трудовой активностью, с одной стороны, и социальной целесообразностью ее объемов – с другой, должны определять ее рациональные величины. Однако следует отметить наличие противоречий между растущей необходимостью интенсификации умственного труда студентов в современном образовательном пространстве и недостаточной двигательной активностью молодежи в процессе обучения как необходимым условием укрепления и поддержания здоровья [7].

**Цель и задание статьи** – анализ современной научной литературы по вопросу дефицита двигательной активности среди молодежи. Необходимо провести исследования и оценить двигательную активность учащихся швейного производства.

**Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования.** Исследования проводили на базе государственного учебного учреждения «Балтского профессионально-технического аграрного училища» г. Балты Одесской обл. Обследовали 64 учащихся.

Оценка двигательной активности проводилась по методике Фремингемского исследования [16; 17; 18; 19] с определением индекса физической активности и использованием хронометража суточной двигательной активности. Фремингемская методика позволяет количественно и качественно определять суточную двигательную активность на основе хронометража суточной деятельности различного характера с регистрацией интенсивности каждого вида физической нагрузки. Размер этих измерений представляется в виде цифрового значения индекса физической активности. При хронометраже регистрируется вся деятельность, которая занимает по времени более пяти минут. При этом не должно быть промежутков в описании. Описывается день полностью от момента, когда учащийся проснулся после ночного сна, до того времени, когда он лег спать. Вся двигательная активность человека распределяется на пять уровней: базовый, сидячий, малый, средний и высокий. Каждому из них соответствуют определенные виды физической активности:

- базовому уровню (БУ) – сон, отдых лежа;
- сидячему уровню (СИУ) – просмотр телепередач, чтение, рукоделие, шитье, рисование, подготовка к занятиям, езда сидя, настольные и компьютерные игры, прием пищи и т. п.;
- низкому уровню (НУ) – личная гигиена, состояние с небольшой подвижностью, занятия в училище, передвижения всеми видами транспорта и пешком;
- среднему уровню (СУ) – домашняя работа по хозяйству, прогулки, утренняя гимнастика;
- высокому (ВУ) – участие в специально организованных занятиях физическими упражнениями, танцы, интенсивные игры, бег, катание на коньках, роликах, велосипеде и т. п.

Для определения количественного значения различных по интенсивности видов двигательной активности используются весовые коэффициенты физической активности (табл. 1).

**Весовые коэффициенты физической активности (Kannel W. B., Sorlie P., 1979)**

Уровень физической активности	Употребленный кислород, л/мин	Весовой коэффициент, MET
Базовый	0,25	1,0
Сидячий	0,28	1,1
Низкий	0,41	1,5
Средний	0,60	2,4
Высокий	1,25	5,0
Итого:	–	–

Средние энерготраты рассчитываются как сумма произведений времени, потраченного на определенный уровень физической активности, и соответствующего весового коэффициента, после чего проводится сравнение уровня двигательной активности с нормативной шкалой оценки (табл. 2).

Таблица 2

**Нормативная шкала оценки уровня двигательной активности по величине суточных энерготрат (L. Cale, 1994)**

Средние энерготраты, ккал/кг в сутки	УДА
< 33	Очень низкая
от 33 до 36,99	Низкая
от 37 до 39,99	Средняя
40 и больше	Высокая

Результаты суточной двигательной активности для исследованного контингента лиц приведены в таблице 3.

Таблица 3

**Динамика изменения уровня двигательной активности по курсам**

Испытуемые		Уровень двигательной активности		Базовый	Сидячий	Малый	Средний	Высокий	ИФА за сутки
		час	ИФА						
I курс	Начало года	час		8,47	4,76	8,52	1,80	0,43	
		ИФА		8,47	5,23	12,78	4,34	2,14	32,98
	Конец года	час		8,43	4,90	8,62	1,76	0,28	
		ИФА		8,43	5,39	12,93	4,23	1,43	32,41
II курс	Начало года	час		7,08	6,69	8,06	1,95	0,19	
		ИФА		7,08	7,36	12,09	4,69	0,97	32,22
	Конец года	час		6,83	7,47	7,39	2,13	0,17	
		ИФА		6,83	8,22	11,08	5,11	0,86	32,12
III курс	Начало года	час		7,45	10,4	5,2	0,85	0,1	
		ИФА		7,45	11,44	7,8	2,04	0,5	29,23
	Конец года	час		6,85	10,85	5,45	0,75	0,1	
		ИФА		6,85	11,94	8,17	1,8	0,5	29,26

Оценка двигательной активности показала, что на I курсе высокая ДА была у 4,76 % (n=1), а в конце года высокий уровень ДА не наблюдался. Средний уровень ДА не изменился и составлял 9,52 % (n=2) и в начале, и в конце года. Низкая ДА в начале года была у 19,05 % (n=4), а в конце – у 14,29 % (n=3). В то время, как очень низкая ДА возросла с 66,67 % (n=14) до 76,19 % (n=16).

На II курсе высокая ДА не наблюдалось, средний уровень ДА в начале года составлял 14,29 % (n=3) и в конце – 4,76 % (n=1). Низкая ДА в начале года – 4,76 % (n=1) и в конце – 14,29 % (n=3), тогда как очень низкая ДА осталась без изменений и составляла 90,48 % (n=19). На III курсе все 100 % испытуемых показали очень низкую двигательную активность и в начале, и в конце года.

Субъективная оценка рациональной двигательной активности проводилась посредством анкетирования (см. табл. 4).

## Результаты опроса респондентов по рациональной двигательной активности, %

Рациональная двигательная активность	Количество, %		
	всегда, регулярно	иногда	очень редко, никогда
Утренняя зарядка	4,69	26,56	68,75
Вечерняя гимнастика	7,81	12,50	79,69
Занятия физическим воспитанием в объеме 4 ч в неделю	7,81	12,50	79,69
Спортивная или оздоровительная тренировка	7,81	15,63	76,56
Попутная тренировка (ускоренная ходьба к училищу в сочетании с различными физическими упражнениями)	34,38	39,06	26,56
Вводная гимнастика (перед учебой, работой)	3,13	12,50	84,38
Физкультурные паузы в период учебы, работы	7,81	7,81	84,38
Восстановительная гимнастика (после учебы, работы)	12,50	7,81	79,69
Недельный объем рациональной двигательной активности – 8–10 ч	26,56	31,25	42,19

Опрос испытуемых показал, что 68,75 % «очень редко, никогда» не делают утреннюю зарядку, в то же время «иногда» делают – 26,56 % и делают зарядку «всегда, регулярно» – 4,69 %.

Следующие два вопроса показали одинаковое процентное соотношение: на вопрос о занятиях вечерней гимнастикой и физическим воспитанием в объеме 4 часа в неделю респонденты ответили: 79,69 % – «очень редко, никогда», 12,50 % – «иногда» и 7,81 % – «всегда, регулярно».

На вопрос о посещении спортивной или оздоровительной тренировки девушки ответили: 76,56 % – «очень редко, никогда», 15,63 % – «иногда» и 7,81 % – «всегда, регулярно».

Самый большой процент испытуемых показал регулярность попутной тренировки (ускоренная ходьба к училищу в сочетании с различными физическими упражнениями): только 26,56 % – «очень редко, никогда», 39,06 % – «иногда» и 34,38 % – «всегда, регулярно». Как объяснили нам сами респонденты, занятие двигательной активностью сводится к ускоренному преодолению расстояния от дома до места учебы.

В то же время вводной гимнастикой (перед учебой, работой) занимаются 3,13 % «всегда, регулярно», 12,50 % – «иногда» и 84,38 % – «очень редко, никогда». Такой же процент, «очень редко, никогда», показал вопрос о физкультурных паузах в период учебы, работы – 84,38 %, и в равных долях ответы «иногда» и «всегда, регулярно» – 7,81 %.

Не менее плачевен ответ на вопрос об восстановительной гимнастике (после учебы, работы): 79,69 % – «очень редко, никогда», 7,81 % – «иногда» и 12,50 % – «всегда, регулярно».

По субъективному мнению респондентов, недельный объем рациональной двигательной активности 8–10 ч наблюдается у 26,56 % «всегда, регулярно», 31,25 % – «иногда» и 42,19 % – «очень редко, никогда».

Представленные результаты, по нашему мнению, аргументированы особенностями возрастного становления молодежи, их личностного формирования, стиля поведения. В это время молодые люди ищут ответы на множественные жизненно важные вопросы: этические, нравственные, научные и другие. Это возраст завершающего этапа возрастного развития психофизиологических и двигательных возможностей организма; это период максимальных физических и умственных возможностей, с одной стороны, а также сложности и переосмысления жизненного уклада – с другой. При этом необходимо отметить, что учащиеся, по сути, ничем не отличаются от старшеклассников, но уже должны входить во взрослую, самостоятельную жизнь. И это может привести к различным трудностям в процессе адаптации к новой форме учебы и жизни.

Новая форма обучения предъявляет к учащимся другие, отличные от школьной программы требования, которые связаны, в первую очередь, с необходимостью к самостоятельности. Новый коллектив, опять же, становление межличностных отношений: новый ритм жизни, учителя, учебное заведение со своими порядками и уставам, новые бытовые заботы (особенно для проживающих в общежитии) и т. д.

**Выводы и перспективы дальнейших исследований.** По данным многих исследователей (А. Драчука (2005) [20], М. Булатовой [21], О. Литвина (2004), Г. П. Грибана [22], Т. Б. Кутека (2004), Л. Долженко (2008)), высокие умственные нагрузки, дефицит двигательной активности и неудовлетворительная организация процесса физического воспитания отрицательно сказываются на состоянии здоровья студентов Украины. Результаты исследований показали необходимость применения новых методов в разработке программы для профессионально-прикладной физической подготовки, одним из аспектов которой есть уровень двигательной активности учащихся.

### *Источники и литература*

1. Бальсевич В. К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 22–26.
2. Бальсевич В. К. Здоровьеформирующая функция образования в Российской Федерации : материалы к разработке национального проекта оздоровления подрастающего поколения России в период 2006–2026 гг. / В. К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 5. – С. 2–6.
3. Лубышева Л. И. Исследование особенностей здоровья и поведения российских школьников / Л. И. Лубышева, А. В. Малинин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 4. – С. 16–22.
4. Пегова А. В. Формирование личностной устойчивости к «технологическим зависимостям» у студентов вузов физической культуры на основе опыта их двигательной активности : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / А. В. Пегова. – Смоленск, 2015. – 162 с.
5. Анікеєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Д. М. Анікеєв. – К., 2012. – 20 с.
6. Румба О. Г. Система педагогического регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / О. Г. Румба. – СПб., 2011. – 52 с.
7. Футорный С. М. Проблема дефицита двигательной активности студенческой молодежи / С. М. Футорный // Физическое воспитание студентов. – 2013. – Т. 3.
8. Keeley T. J. H. The impact of physical activity and fitness on academic achievement and cognitive performance in children / T. J. H. Keeley, K. R. Fox // International Review of Sport and Exercise Psychology. – 2009. – Vol. 2(2). – P. 198–214.
9. Flora P. K. Physical Activity / P. K. Flora, G. E. J. Faulkner // Journal of Intergenerational Relationships. – 2007. – Vol. 4(4). – P. 63–74. doi:10.1300/J194v04n04\_05.
10. Kagotho N. A. Longitudinal Analysis of Physical Activity among Foreign-born Individuals / N. A. Kagotho // Journal of Human Behavior in the Social Environment. – 2011. – Vol. 21(5). – P. 540–554. doi:10.1080/10911359.2011.580243.
11. Sallis J. F. Assessing Perceived Physical Environmental Variables that May Influence Physical Activity / J. F. Sallis, M. F. Johnson, K. J. Calfas, S. Caparosa, J. F. Nichols // Research Quarterly for Exercise and Sport. – 1997. – Vol. 68(4). – P. 345–351. doi:10.1080/02701367.1997.10608015.
12. Гавришова Е. В. Регулирование двигательной активности студентов в зависимости от мотивации достижения успеха или избегания неудач : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Е. В. Гавришова. – СПб., 2012. – 20 с.
13. Иванова В. В. Интеграция умственной работоспособности и двигательной активности студентов технического вуза в процессе профессиональной подготовки в вузе : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / В. В. Иванова. – Чита, 2012. – 23 с.
14. Козлов Д. В. Повышение двигательной активности студентов на основе интеграции форм физического воспитания в вузе : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Д. В. Козлов. – Красноярск, 2009. – 20 с.
15. Ляпишев М. В. Педагогическая детерминация двигательной активности студентов в системе подготовки специалистов в непрофильном вузе : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / М. В. Ляпишев. – Майкоп, 2006. – 20 с.
16. Давиденко Е. В. Методика фременигемского исследования двигательной активности человека : рек. по использованию / Е. В. Давиденко, Раслан Масаул. – Киев : Олимп. лит., 1999. – 12 с.
17. Круцевич Т. Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей та підлітків у процесі фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра, 1999. – 230 с.
18. Ядвіга Ю. П. Вплив рухової активності на психоемоційний стан студентів ВНЗУ економічних спеціальностей в сучасних умовах навчання / Ю. П. Ядвіга, Г. В. Коробейніков, Г. С. Петров [та ін.] // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2009. – № 12. – С. 202–204.
19. Андреева Е. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення : дис. ... д-ра наук з фіз.вих. : 24.00.02 «Фіз. культ., фіз. вих. різних груп населення» / Е. В. Андреева. – Киев, 2014.
20. Драчук А. Соціально-психологічний портрет студентів за роки становлення України як самостійної держави / А. Драчук // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2005. – № 4. – С. 84–86.
21. Булатова М. М. Здоров'я та фізична підготовленість населення України / М. М. Булатова, О. Т. Литвин // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 3–9.
22. Грибан Г. П. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / Г. П. Грибан, Т. Б. Кутек // Спортивний вісник Придніпров'я : наук.-теорет. журн. Дніпропетр. держ. ін-ту фіз. культури і спорту. – № 7. – 2004. – С. 130–132.

### *Аннотации*

*Вопросы двигательной активности молодежи исследовались многими учеными как нашей страны, так и за рубежом. В статье приведены данные некоторых ученых по этому вопросу. Задание работы – провести анализ данных современной специальной научной литературы по вопросу дефицита двигательной активности молодежи, результаты констатирующего эксперимента по вопросу двигательной активности респондентов. Проведен анализ современной научной литературы по вопросу двигательной активности молодежи, а в частности – результаты ученых, которые определяют низкий уровень двигательной активности среди молодежи.*

*Продемонстрированы результаты констатирующего эксперимента в начале и конце учебного года двигательной активности учеников швейного производства.*

*Полученные результаты побуждают находить новые методы и подходы к преподаванию физического воспитания в целом и профессионально-прикладной физической подготовки с учетом уровня двигательной активности учеников.*

**Ключевые слова:** *двигательная активность, учащиеся, физическая активность, профессионально-прикладная физическая подготовка, Фремингемская методика.*

**Наталія Голованова. Характеристика рухової активності молоді, яка навчається.** *Питання рухової активності молоді досліджували вчені як нашої країни, так і за кордоном. У статті наведено дані деяких науковців із цього питання. Завдання роботи – провести аналіз даних сучасної спеціальної наукової літератури з питання дефіциту рухової активності молоді, указати результати констатувального експерименту з питання рухової активності респондентів. Проаналізовано сучасну наукову літературу з питання рухової активності молоді, а зокрема наведено результати вчених, що визначають низький рівень рухової активності серед молоді. Продемонстровано результати констатувального експерименту на початку та наприкінці навчального року рухової активності учнів швацького виробництва.*

*Отже, отримані результати спонукають знаходити нові методи й підходи до викладання фізичного виховання в цілому та професійно-прикладної фізичної підготовки з урахуванням рівня рухової активності учнів.*

**Ключові слова:** *рухова активність, учні, фізична активність, професійно-прикладна фізична підготовка, Фремінгемська методика.*

**Natalia Golovanova. The Characteristics of Motor Activity of the Studying Youth.** *The issue of young people's physical activity was studied by many scientists in the country and abroad. In the article the data of some scientists on this problem is presented. Objective – to analyze the modern scientific literature on the problem of physical activity deficit of young people, to ascertain experiment results on the motor activity of the respondents. Results of Research - the analysis of modern scientific literature on the motor activity of youth is conducted, and, particularly, the results of researchers, determining of low motor activity among young people, are demonstrated. Results of the ascertaining experiment at the beginning and the end of the school year of physical activity of the students at sewing production are demonstrated. Conclusion. The received results encourage finding new methods and approaches to teaching physical education in general, and professional-applied physical training in particular with regard to the level of students' physical activity.*

**Key words:** *motor activity, students, physical activity, professional-applied physical training, Framingham technique.*