УДК 636.085.16 – 515.27 + 612.176 + 577.12:796.034.6 Надійшла 30.11.2015

С. М. ІВАЩЕНКО (Київ)

ВПЛИВ РЕЖИМУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА СТАН ОСІБ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ОЗДОРОВЧОЮ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Національний університет фізичного виховання і спорту України <algis6274@hotmail.com>

Статтю присвячено вивченню тенденцій у змінах характеру рухової активності осіб молодого віку, які займаються оздоровчою фізичною культурою. Були застосовані методи анкетування учасників дослідження за картами самоаналізу рухової активності, таблично-хронометражного визначення енерговитрат та статистичної обробки результатів дослідження. В ході виконання дослідження було підтверджено, що від характеру та рівня інтенсивності фізичних навантажень залежить фізичний стан і самопочуття осіб молодого віку. Було встановлено, що в осіб, які користувались підтримкою фахівців фізичного виховання, оптимізація режиму рухової активності відбувалась за сприятливим сценарієм. Доведено необхідність широкого застосування оздоровчої фізичної культури серед представників сучасної молоді, враховуючи її позитивний вплив на режим рухової активності даних осіб та їх самопочуття.

Ключові слова: рухова активність, особи молодого віку, заняття фізичною підготовкою, стан здоров'я, самопочуття.

Актуальність проблеми та аналіз публікацій. Однією з найважливіших наукових проблем в Україні залишається збереження та зміцнення здоров'я осіб різних вікових категорій населення шляхом оптимізації алгоритму їх рухової активності. Результати аналізу сучасних джерел наукової інформації свідчать про те, що в багатьох країнах світу вивченню зазначеної проблеми приділяють велику увагу.

Значну кількість наукових досліджень присвячено вивченню стану здоров'я різних вікових категорій сучасної молоді [7, 10, 13]. У працях цього напряму велику увагу приділено питанням впливу умов життєдіяльності та факторів навчального процесу на функціональний стан учнів і ресурс їх професійного здоров'я [5, 11, 14]. Важливі наукові результати отримано в дослідженнях, присвячених особливостям впливу на стан здоров'я дітей і підлітків різних видів рекреаційної діяльності [3, 8].

Важливими напрямами наукових досліджень було також вивчення гігієнічних умов виховання учнів у загальноосвітніх та спеціальних навчальних закладах [2, 4, 15], особливостей організації процесу фізичного виховання дітей з відхиленнями у стані здоров'я [6, 12], мотиваційних тенденцій в галузі фізичного виховання і оздоровлення молоді [1, 9].

Однак залишається недостатньо вивченим питання щодо змін характеру рухової активності різних категорій осіб молодого віку в процесі їх занять оздоровчою фізичною культурою. Саме така ситуація й зумовила необхідність виконання спеціального дослідження, результатам якого присвячується дана стаття.

Зв'язок роботи з важливими науковими програмами або практичними завданнями. Проведення даного дослідження було здійснено відповідно до зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства освіти і науки України за темою 3.1 «Вдосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання у навчальних закладах».

Мета дослідження – вивчення тенденцій у змінах характеру рухової активності і самопочуття осіб молодого віку, які займаються оздоровчою фізичною культурою.

У дослідження включено 386 осіб з кількості учнів загальноосвітніх шкіл та студентів вищих навчальних закладів Києва, а також з осіб молодого віку, які

© С. М. Іващенко, 2017

працюють в державних установах різного профілю і займаються оздоровчою фізичною культурою.

Матеріали і методи. Під час виконання дослідження застосовано такі методи: анкетне опитування реципієнтів з використанням карти самоаналізу їхньої рухової активності; визначення енерговитрат реципієнтів таблично-хронометражним способом; оцінка самопочуття, статистична обробка даних, отриманих в процесі проведення дослідження.

Результати та їх обговорення. Для встановлення звичного рівня рухової активності кожного з учасників експерименту (в період до початку їх самостійних тренувань) застосовано анкетування з використанням спеціальних карт самоаналізу рухової активності. На основі отриманих даних встановлено, що у всіх осіб, які взяли участь у дослідженні, був різний рівень рухової активності: I – надзвичайно низький (15 осіб); II – низький (46 осіб); III – нижче середнього (81 особа); IV – середній (158 осіб); V – вище середнього (86 осіб).

Протягом періоду спостереження (з початку березня 2013 р. до кінця грудня 2014 р.) зазначені особи займалися фізичною підготовкою самостійно, але з періодичним контролем їх функціонального стану та фіксацією досягнутих результатів. Слід зазначити, що 56 осіб даного контингенту молоді користувалися порадами досвідчених фахівців сфери фізичного виховання з питань організації тренувального процесу.

Під час виконання даного дослідження визначали енерговитрати кожного з реципієнтів на фоні застосування обраної ним індивідуальної тренувальної програми (таблично-хронометражним методом). Встановлено, що рівень енерговитрат цих осіб коливався в діапазоні від 1500 до 4000 ккал/доба.

На основі отриманих результатів всіх учасників експерименту розподілили на п'ять спеціальних груп залежно від рівня їх добових енерговитрат:

A – добові енерговитрати від 1500 до 2000 ккал; B – добові енерговитрати від 2000 до 2500 ккал; C – добові енерговитрати від 2500 до 3000 ккал; D – добові енерговитрати від 3000 до 3500 ккал; E – добові енерговитрати від 3500 до 4000 ккал.

Наприкінці періоду спостереження повторно визначали рівень рухової активності всіх учасників експерименту. Після цього порівнювали отримані результати з вихідними даними. Це дозволило визначити тенденції до змін рівня рухової активності в осіб, які взяли участь у дослідженні. Отримані дані наведено в таблиці.

Динаміка змін рівня рухової активності

Рівень рухової активності	Енерговитрати	Кількість осіб		Результат
		абс. од.	%	
I	A	4	1,03	НЗ
	B	8	2,07	БСЗ
	C	3	0,78	НП
	D	–	–	–
	E	–	–	–
II	A	9	2,33	НЗ
	B	18	4,65	БСЗ
	C	12	3,11	СП
	D	7	1,82	НП
	E	–	–	–
III	A	8	2,07	НЗ
	B	29	7,51	БСЗ
	C	32	8,29	СП
	D	12	3,11	НП
	E	–	–	–

Закінчення таблиці

Рівень рухової активності	Енерговитрати	Кількість осіб		Результат
		абс. од.	%	
IV	A	–	–	–
	B	28	7,26	СЗ
	C	36	9,32	НЗ
	D	53	13,73	БСЗ
	E	41	10,62	НП
V	A	–	–	–
	B	–	–	–
	C	21	5,44	БСЗ
	D	34	8,81	СП
	E	31	8,05	НП

Як видно з таблиці, найкращих результатів у підвищенні рівня рухової активності досягли ті реципієнти, які обрали тренувальну програму, рівень інтенсивності якої відповідає або на один ступінь перевищує рівень їх базових енерговитрат.

Встановлено, що у частини учасників експерименту рівень рухової активності залишився практично на попередньому (тобто в межах відповідного категорійного діапазону). У цьому випадку результат застосування тренувальної програми ми позначили літерами БСЗ (без суттєвих змін). У решти реципієнтів спостерігали різні варіанти змін режиму рухової активності: НП – незначне підвищення; СП – суттєве підвищення; НЗ – незначне зниження; СЗ – суттєве зниження. Крім того, за допомогою додатково застосованих в процесі дослідження методів оцінки самопочуття учасників експерименту визначено, що і показники самопочуття були найкращими у тих осіб, які застосовували оптимальні тренувальні програми.

Таким чином встановлено, що найкращий варіант оптимізації режиму рухової активності відмічено у реципієнтів, які отримували консультації від досвідчених фахівців сфери фізичного виховання населення.

Висновки. 1. Оптимальний рівень рухової активності осіб молодого віку, які займаються оздоровчою фізичною культурою, визначається сукупністю індивідуальних соматичних і функціональних даних кожного з них та алгоритмом обраного ними способу виконання фізичних вправ. 2. Нині спостерігається тенденція до наближення режиму рухової активності осіб молодого віку до оптимальних для кожного з них стандартів завдяки підвищенню рівня фізичної грамотності населення та відповідальності за стан власного здоров'я. 3. Важливим фактором, що сприяє оптимізації режиму рухової активності осіб молодого віку, є використання практичного досвіду фахівців, які працюють в галузі фізичного виховання різних категорій населення країни.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямі. Отримані під час дослідження результати можуть бути успішно використані в процесі розробки індивідуальних програм самостійних тренувань для представників різних категорій осіб молодого віку. Крім того, вони можуть стати основою для обґрунтування спеціальних програм професійно-прикладної фізичної підготовки визначених контингентів спеціалістів, які здійснюють самостійні тренування з метою розвитку або збереження важливих у професійному відношенні фізичних якостей.

Список літератури

1. *Андрєєва О.* Аналіз мотиваційних теорій у сфері оздоровчої фізичної культури та рекреації // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 2. – С. 81–84.
2. *Безверхня Г. В.* Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11-х класів: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. – Умань, 2004. – 258 с.
3. *Бондар А. С.* Рекреаційні форми фізичного виховання школярів // Вісн. Луган. нац. ун-ту ім. Т. Шевченка. – 2010. – Вип. 204, № 17. – С. 89–96.
4. *Бутирська І. Б.* Особливості формування здоров'я учнів середнього та старшого шкільного віку в учбових закладах інтернатного типу: Автореф. дис. ... канд. мед. наук. – К., 2004. – 24 с.

5. *Гозак С. В., Єлізарова О. Т., Калиниченко І. О.* До питання впливу факторів навчального процесу на морфофункціональний розвиток школярів // Спортивна медицина, лікувальна фізкультура та валеологія: Матеріали XVI міжнар. наук.-практ. конф. (17–19 тр. 2012 р.). – Одеса, 2012. – С. 39–41.
6. *Іванова Л. І.* Фізичне виховання учнів з відхиленнями у стані здоров'я. – К.: Літера ЛТД, 2012. – 320 с.
7. *Калиниченко І. О.* Стан здоров'я дітей у навчальних закладах з різним режимом організованої фізичної активності // Гігієна населених місць. – 2009. – № 53. – С. 358–364.
8. *Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В.* Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. – К.: Олімп. л-ра 2010. – 248 с.
9. *Лисак І. В.* Потребово-мотиваційний підхід до формування програм фізичної культури для учнів середніх класів: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту. – К., 2013. – 24 с.
10. *Медведовська Н. В.* Сучасний стан здоров'я підлітків України // Сучасна педіатрія. – 2010. – Вип. 34, № 6. – С. 14–16.
11. *Медведовська Н. В., Пономаренко С. Д., Кульчицька Т. К.* Стан здоров'я підлітків та особливості їхнього способу життя // Україна. Здоров'я нації. – 2007. – № 3–4. – С. 27–30.
12. *Мойсеєнко Р. О., Соколовська Я. І., Кульчицька Т. К.* Аналіз та тенденції захворюваності дитячого населення України // Сучасна педіатрія. – 2010. – Вип. 31, № 3. – С. 13–17.
13. *Неділько В. П., Камінська Т. М., Руденко С. А.* Стан фізичного здоров'я дітей шкільного віку та шляхи його підвищення // Перинатологія та педіатрія. – 2009. – Вип. 38, № 2. – С. 72–74.
14. *Павлова Ю. О.* Фізична активність та якість життя студентів першого та другого року навчання // Молода спортивна наука України. – 2012. – Вип. 16, № 4. – С. 92–99.
15. *Полька Н. С., Гозак С. В.* Гігієнічне забезпечення умов життєдіяльності дітей у загальноосвітніх навчальних закладах // Гуманітарний вісник – 2011. – № 23. – С. 186–190.

ВЛИЯНИЕ РЕЖИМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА СОСТОЯНИЕ ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

С. Н. Иващенко (Киев)

Статья посвящена изучению тенденций в изменениях характера двигательной активности лиц молодого возраста, которые занимаются оздоровительной физической культурой. Применены методы анкетирования при помощи карт самоанализа двигательной активности, методы таблично-хронометражного определения энергозатрат и методы статистической обработки результатов исследования. В ходе выполнения исследования было подтверждено, что от характера и уровня интенсивности физических нагрузок зависит физическое состояние и самочувствие лиц молодого возраста. Установлено, что у лиц, которые пользовались поддержкой специалистов физического воспитания, оптимизация режима двигательной активности происходила по более благоприятному сценарию. Доказана необходимость широкого применения мероприятий оздоровительной физической культуры среди представителей современной молодёжи, учитывая её положительное влияние на режим двигательной активности данных лиц и их самочувствие.

Ключевые слова: двигательная активность, лица молодого возраста, занятия физической подготовкой, состояние здоровья, самочувствие.

INFLUENCE OF THE MOTOR ACTIVITY REGIME ON THE STATUS OF PERSONS ENGAGED BY THE HEALTHCARE PHYSICAL CULTURE

S. N. Ivashchenko (Kyiv, Ukraine)

National University of Physical Education and Sports of Ukraine

The article is devoted to the study of trends in changes in the character of motor activity of young people who are engaged in recreational physical culture. Methods of questioning using self-analysis maps of motor activity, methods of table-timing determination of energy inputs and methods of statistical processing of research results were applied. In the course of the study, it was confirmed that the physical condition and well-being of young people depend on the nature and level of intensity of physical exertion. It was found that in individuals who enjoyed the support of physical education specialists, the optimization of the motor activity regime proceeded according to a more favorable scenario. The necessity of wide application of the measures of improving physical culture among the representatives of modern youth is proved taking into account its positive influence on the mode of motor activity of these persons and their state of health.

Key words: impellent activity, young age people, physical education trainings, state of the health, well-being.