

МОТИВАЦІЙНІ ПРІОРИТЕТИ СТУДЕНТОК ДО ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ, ВСТАНОВЛЕННЯ НАЯВНОСТІ ТА ЙМОВІРНИХ ПРИЧИН НАДЛИШКОВОЇ МАСИ ТІЛА

MOTIVATIONAL PRIORITIES OF FEMALE STUDENTS FOR FITNESS, DETERMINING THE PRESENCE AND PROBABLE CAUSES OF OVERWEIGHT

Стаття присвячена одній з актуальних проблем дослідження корекції маси тіла студенток засобами силового фітнесу. Основна увага в статті зосереджується на аналізі результатів проведеного соціологічного опитування здобувачок вищої освіти, що проводилося в онлайн-форматі способом заповнення самостійно розробленої анкети Google Forms. Аналіз результатів опитування дозволив зробити кілька важливих висновків для проведення подальшого дослідження. Встановлено надзвичайно високий рівень зацікавленості сучасної молоді фітнесом та усвідомленні його ролі в житті кожної активної людини. Дані показали, що переважній більшості студенток 17-22 років притаманний середній та високий рівень фізичної активності протягом дня. З'ясовуючи причини та мотиви до занять руховою активністю, було виявлено, що одна третина опитаних займаються фітнесом задля підтримки своєї фізичної форми, інша – намагається засобами фітнесу відкоригувати масу свого тіла: зменшити надлишкову вагу, або ж покращити окружні розміри тіла чи поставу. Отримані дані дозволили також з'ясувати, на скільки молоді дівчата задоволені своїм зовнішнім виглядом. У результаті аналізу відповідей встановлено ймовірні причини надмірної маси тіла деяких студенток, серед яких перше місце займає недостатня рухова активність протягом дня. Приблизно однакову частку склали переїдання, зловживання швидкими вуглеводами та фаст-фудом, відсутність нормального режиму сну та високий рівень стресу. Зібрані шляхом анонімного опитування антропометричні дані студенток дозволили нам вирахувати їхній індекс маси тіла, проаналізувати статистичні дані та виокремити чинники, які впливають на надлишкову масу тіла окремої групи опитаних. Отримані результати анкетування будуть покладені в основу розробки фітнес-програми для корекції надлишкової маси

тіла студенток засобами силового фітнесу, що є наступним етапом та перспективою нашого дослідження.

Ключові слова: індекс маси тіла, студентки, рухова активність, силовий фітнес.

The article is devoted to the urgent problem of the body weight correction of female students by means of strength fitness. The main focus of the article is on the analysis of the sociological online survey of students. The analysis of the survey results allowed us to draw some important conclusions for the further study of this problem. First of all, an extremely high level of interest of modern youth in fitness and its role in the life of every active person was established. Our data showed that the most of students aged 17-22 have a medium and high level of physical activity during the day. Finding out the reasons and motives for motor activity, it was found that one third of respondents goes in for sports to maintain their fitness, the other – trying to correct their body weight: reduce their overweight, or to correct their circumferential body size. The data also allowed us to find out how satisfied young girls are with their appearance. As a result of the analysis of the answers, the probable causes of overweight of some female students were identified, among which the first place is occupied by insufficient physical activity during the day. The another causes of overweight are: overeating, abuse of the fast food, lack of normal sleep and high levels of stress. The anthropometric data of female students collected through an anonymous survey allowed us to calculate their body mass index, analyze the obtained indicators and identify factors that affect the overweight of a particular group of respondents. The obtained results of the survey will be the basis for the development a fitness program for the correction of the overweight of female students by means of strength fitness, which is the next stage and perspective of our study.

Key words: students, body mass index, physical activity, strength fitness.

УДК 796.0.615.8

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/44/3.18>

Гакман А.В.,

докт. наук з фіз. вих. і спорту, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Король Т.О.,

магістр кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Горюк П.І.,

асистент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Мисів В.М.,

канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка

Постановка проблеми у загальному вигляді.

Серед основних чинників незадовільного стану здоров'я переважної частини молоді є недостатня рухова активність, незбалансоване харчування, шкідливі звички, стрес і як наслідок – надлишкова маса тіла та незадовільний психоемоційний стан. Слід зауважити, що все це ще більше загострило ситуація, пов'язана з пандемією COVID-19, із впровадженням державних карантинних заходів упродовж 2019–2022 років, що ускладнило та частково унеможливило відвідування фітнес-клубів чи тренажерних залів.

Як зазначає О. Рудницький, відхилення ознак тілобудови студенток від оптимальних величин негативно впливає як на їхній фізичний статус

(стан здоров'я та прояв рухових якостей), так і на психічний (підвищення рівня тривожності, відчуття неповноцінності, зміна міжособистісних відносин та ін.) [5, с. 364].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемі корекції маси тіла жінок присвячено чимало сучасних вітчизняних досліджень. Так, серед основних слід згадати наукові дослідження корекції надлишкової маси тіла жінок зрілого віку в процесі самостійних профілактично-оздоровчих занять [4]; удосконалення адаптаційних можливостей жінок 18-21 річного віку з використанням програм танцювального та силового фітнесу [1]; фізичної реабілітація студенток з ожирінням і ризиком розвитку метаболічного синдрому [3];

корекції фізичного стану жінок першого зрілого віку засобами оздоровчої аеробіки та ментального фітнесу [6]; корекції тілобудови студенток засобами оздоровчого фітнесу [5] тощо.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Ознайомлення з працями сучасних вітчизняних авторів дало змогу констатувати, що у межах цієї проблематики існує ще багато питань, котрі залишаються поза увагою науковців і не вичерпують вирішення усіх її аспектів. Наше наукове дослідження спробує доповнити їх і посприяти самому процесу фізичного виховання студентської молоді, усвідомленню та розумінню можливих шляхів покращення рівня їхнього здоров'я, психоемоційного стану і фізичної підготовленості.

Мета статті – проаналізувати результати проведеного соціологічного опитування студенток 17-22 років для з'ясування мотиваційних пріоритетів сучасної молоді до занять фітнесом, встановлення наявності та ймовірних причин надлишкової маси тіла. Отримані дані в результаті анонімного опитування перед початком проведення педагогічного експерименту будуть взяті за основу при розробці фітнес-програми з корекції маси тіла студенток засобами силового фітнесу.

Виклад основного матеріалу. Проблема низького рівня рухової активності сучасної молоді, а також негативні наслідки, пов'язані з цим, як-от високі показники захворюваності, поганий психоемоційний стан та поява надмірної ваги є досить гострою і не поступається сьогодні пандемії COVID-19. Науковець А. Боднар зазначає, що жінкам необхідно проявляти інтерес до фізкультурно-оздоровчої діяльності якомога раніше – у віці 18-25 років, виокремлюючи такі провідні мотивами для занять фітнесом у дівчат цього віці: поліпшення фігури, корекція статури; здоров'я; індивідуально-типологічні програми («суперпрес», «спина, руки, прес», «ноги, сідниці, прес», кардіотренування); розширення знань про правильне харчування, спеціальні вправи для корекції фігури тощо [1, с. 35].

Для порівняння та доповнення існуючих даних наукових досліджень в цій галузі на підготовчому етапі нашого педагогічного експерименту було проведено соціологічне опитування 138 здобувачок вищої освіти у межах вікової категорії 17-22 роки, переважна більшість яких навчається на різних спеціальностях в Чернівецькому національному університеті імені Юрія Федьковича, а також до анкетування були залучені студенти Буковинського державного медичного університету та Київського національного університету імені Тараса Шевченка. До групи інформантів ми не включали студенток факультету фізичної культури та здоров'я людини, які професійно займаються спортом, є цілком компетентними і обізнаними з різними методами корекції маси тіла засобами сучасних фітнес-програм у поєднанні із здоровим та збалансованим харчуванням. Опитування проводилося в онлайн-форматі способом самозаповнення анкети Google Forms через поширення в соціальних мережах Facebook та Instagram.

Аналіз результатів опитування студенток дозволив зробити кілька важливих висновків для формулювання завдань нашого дослідження та планування фітнес-програми корекції маси тіла засобами силового фітнесу.

Перш за все варто наголосити і відзначити таку позитивну тенденцію: сьогодні все більше студенток намагаються виділити у своєму щільному графіку час для заняття фітнесом чи будь-якою іншою руховою активністю, про що свідчать дані, зображені на Рис. 1. Проведене соціологічне дослідження показало, що 21,7% опитаних студенток вже займаються у фітнес-клубах чи тренажерних залах (хоча лише 13% роблять це регулярно); самостійно тренуються вдома або ж на спортивному майданчику – 49,3%; майже 21,7% респондентів висловили намір зайнятися спортом найближчим часом; і лише 7,2% – не займаються спортом взагалі й навіть не планують у майбутньому. В основному дівчата надають перевагу кардіо- (41,3%) та силовим навантаженням (32,6%).

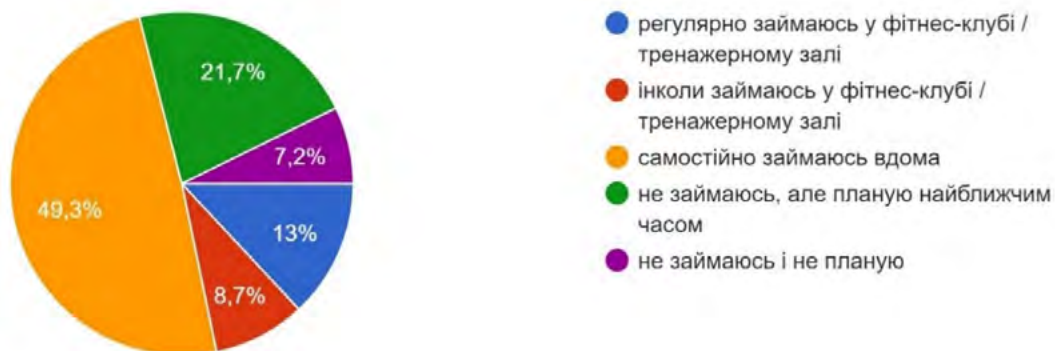


Рис. 1. Ставлення студенток до занять фітнесом чи будь-якої рухової активності (n=138), %



Рис. 2. Інтенсивність фізичної активності студенток протягом дня (n=138), %

Менше 1% набрали такі види рухової активності: плавання, танці, волейбол, стегчінг, йога, верхова їзда, карате та ходьба.

Отже, згідно з нашим опитуванням можна констатувати надзвичайно високий рівень зацікавленості сучасної молоді у фітнесі та усвідомленні його ролі в житті кожної активної людини.

Аналізуючи фізичну активність студенток протягом дня, було встановлено, що більшості опитаних притаманний середній (58,7%) та високий (13,8%) рівень активності, що складає разом 72,5%. Це можна пояснити, на наш погляд, досить юним віком респондентів (17-22 роки), якому характерно активно поєднувати різні види діяльності: значна частка наших інформантів (31,2%), окрім навчання у закладах вищої освіти, паралельно працюють в різних сферах, як-от барист,



Рис. 3. Мотиви занять фітнесом студенток (n=138), %

офіціант, бармен, адміністратор, підприємець, фармацевт, рекрутер, дропшіпер, візажист, касир, промоутер, фотограф та інші. Кількісні показники фізичної активності студенток протягом дня зображено на Рис. 2.

З'ясовуючи причини та мотиви серед студенток до занять фітнесом, було встановлено, що 33,3% опитаних займаються фітнесом, щоби підтримати свою спортивну форму і 31,9% намагаються засобами фітнесу відкоригувати масу свого тіла: зменшити надлишкову вагу, або ж змінити округлості тіла чи покращити поставу (див. Рис. 3). Третє місце (19,6%) серед заявлених мотивів заняттям фітнесом займає бажання дівчат покращити свій психоемоційний стан та нервово-психічну стійкість. І лише 8% студенток займаються спортом, щоби покращити стан свого здоров'я чи задля профілактики захворювань.

Згідно нашого дослідження трохи більше половини студенток (52,1%) займались силовим фітнесом: 39,1% – раніше і 13% – займаються до тепер (шейпінг, боді-памп, вправи з вільними обтяженнями, гантелями, штангою). Проте, змушені, на жаль, констатувати той факт, що лівова частка респонденток (53,6 %), які займаються силовим фітнесом, не володіють технікою виконання силових вправ.

Отримані дані дозволили нам також з'ясувати, на скільки молоді дівчата задоволені своїм зовнішнім виглядом: лише 8% опитаних повністю не задоволені тим, як вони виглядають; 55,8% – частково задоволені; 36,2% – повністю задоволені.

У гістограмі на Рис. 4 продемонстровано розподіл ймовірних причин виникнення надмірної маси тіла студенток. Проаналізувавши відповіді опитаних було з'ясовано, що перше місце серед поширених причин займає недостатня рухова активність протягом дня (44,2%). Приблизно однакову частку становлять: переїдання (23,2%), зловживання швидк. вуглеводами, фаст-фудом (22,5%), у мене немає надлишкової маси тіла (46,4%).

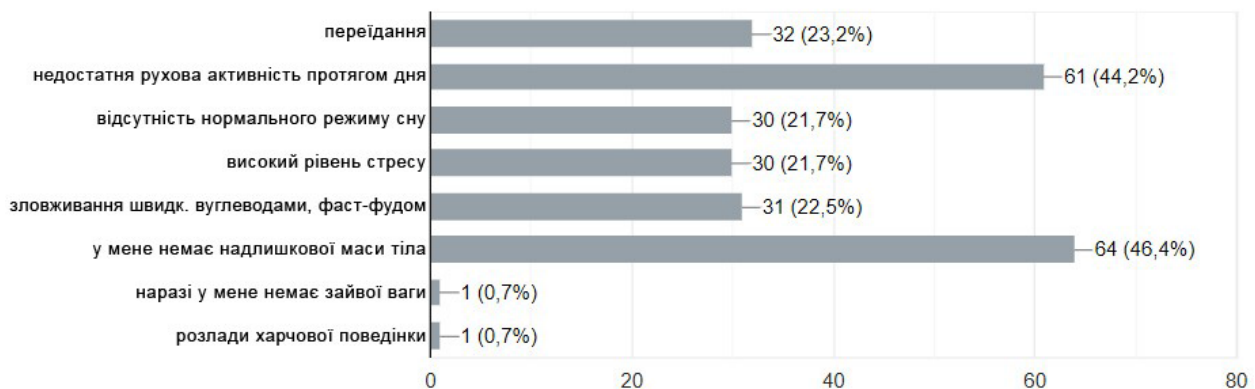


Рис. 4. Ймовірні причини виникнення надмірної маси тіла студенток (n=138), %

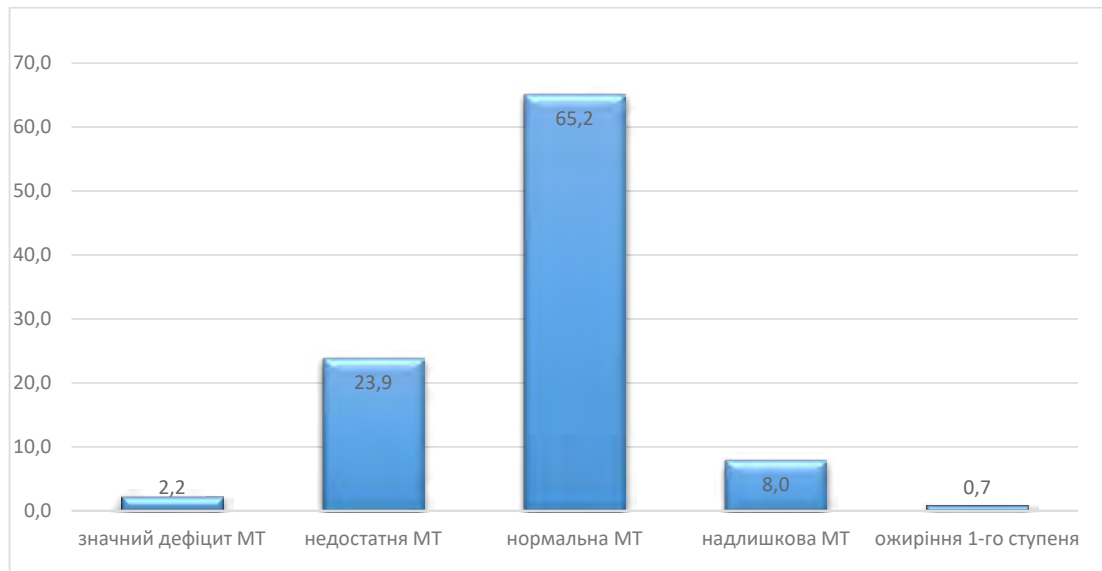


Рис. 5. Розподіл респонденток за індексом маси тіла (n=138), %

(22,5%), відсутність нормального режиму сну (21,7%) та високий рівень стресу (21,7%).

Зібрані шляхом анонімного анкетування антропометричні дані студенток дозволили нам вирахувати їхній індекс маси тіла (ІМТ), проаналізувати отримані показники та встановити чинники, які впливають на надлишкову масу тіла окремої групи опитаних. Після обрахування ІМТ ми провели ранжування даних, що допомогло нам виокремити 5 груп студенток, показники ІМТ яких належать до відповідних категорій: 1) студентки зі значним дефіцитом маси тіла (2,2%); 2) студентки з недостатньою масою тіла (23,9%); 3) студентки з нормальною масою тіла (65,2%); 4) студентки з надлишковою масою тіла (8,0%); 5) студентки з ожирінням 1-го ступеня (0,7%). Кількісні дані представлено на Рис. 5.

Як бачимо, більшість студенток, які взяли участь у нашому опитуванні, мають нормальну масу тіла – 65,2%. Другу групу складають студентки з показником ІМТ, що відповідає недостатній масі тіла (23,9%); третє місце посіли дівчата з надлишковою масою тіла (8%). Значний дефіцит маси тіла зафіксовано лише у трьох учасниць анкетування і у однієї студентки виявлено ожиріння 1-го ступеня.

Досліджуючи відповіді студенток на питання анкети, ми намагались встановити, чи існує зв'язок маси тіла дівчат зі способом їхнього життя, фізичною активністю, харчуванням, сном, рівнем стресу, палінням, вживанням алкоголю тощо. Отримані дані показали, що абсолютна більшість опитаних дівчат не вживають алкоголю взагалі, або ж роблять це вкрай рідко – 1-2 рази на місяць (87%). Також зафіксовано дуже малий відсоток студенток, що палять (12,3%). Тому вважаємо, що варто зосередити нашу увагу на інших чинниках,

які гіпотетично можуть безпосередньо впливати на індекс маси тіла учасниць. До таких ми відносимо, перш за все, харчування, сон, фізичну активність протягом дня та загальний фізичний стан студенток. Теоретично ми припускали, що серед основних причин надлишкової маси тіла студенток обов'язково повинен бути також і рівень стресу. Статистичні дані показали, що лише 11,6% не відчувають стресу взагалі, а решта опитаних зазначили, що їхній спосіб життя досить часто має стресовий характер. Прямої залежності між цим чинником та індексом маси тіла дівчат ми не встановили, бо так чи інакше в кожній з представлених вище груп респондентки вказали на наявність стресу в їхньому житті.

Аналізуючи відповіді дівчат на питання про харчування та його регулярність, ми помітили певну залежність. До прикладу, 67% студенток, які мають значний дефіцит маси тіла (показник ІМТ менший за 16), вказали в анкеті, що часто не доїдають, а дівчата з нормальною вагою харчуються переважно нормально (80%); половина респонденток із надлишковою вагою харчуються нормально, проте 36% з них все ж таки переїдають. Очікувано виявилась відповідь студентки з ожирінням 1-го ступеня: вона стовідсотково переїдає, хоча харчується лише 2 рази на день.

Другим важливим фактором впливу на масу тіла студенток вважаємо їхню фізичну активність протягом дня. Дані таблиці 2 засвідчують, що дівчата з нормальною та дещо надлишковою масою тіла оцінили свою фізичну активність як середню (57% і 54%), а от в учасниці з ожирінням 1-го ступеня регулярність фізичної активності протягом дня дуже низька, при цьому студентка відчуває постійну втому та напруження.

Суб'єктивна оцінка фізичної активності студенток впродовж дня (n=138),%

Відповіді респондентів,%	дуже низька / нерегулярна	середня	висока / регулярна
ІМТ респондентів			
значний дефіцит маси тіла	33	67	0
недостатня маса тіла	18	67	15
нормальна маса тіла	29	57	14
надлишкова маса тіла	37	54	9
ожиріння 1-го ступеня	100	0	0

Не менш важливим для здоров'я людини виявився сон: отримані дані нашого опитування показали наступну полярність: студентки зі значним дефіцитом маси тіла (67%) та навпаки – з ожирінням 1-го ступеня (100%) мають поганий, неміцний сон, хоча тривалість його у всіх групах учасниць відповідає санітарним нормам (5-6 та 7-8 год).

Висновки. Проведене соціологічне опитування 138-ти здобувачок вищої освіти 17-22 років на початковому етапі нашого дослідження дозволило нам встановити основні мотиви заняттям спортом сучасної студентської молоді, визначити наявність та ймовірні причини надлишкової маси тіла дівчат, спосіб їхнього життя, якість та тривалість сну, рівень стресу, фізичної активності протягом дня, регулярність харчування тощо. Отримані результати анкетування будуть покладені в основу розробки структури та змісту фітнес-програми для корекції надлишкової маси тіла студенток засобами силового фітнесу, що є наступним етапом та перспективою нашого дослідження.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Боднар А. І. Удосконалення адаптаційних можливостей жінок 18–21 річного віку з використанням програм танцювального та силового фітнесу : дис ... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02 / Чорноморський національний університет імені Петра Могили. Миколаїв, 2021. 254 с.

2. Євдоченко О.О. Європейське бізнес-середовище в розвитку міжнародної економічної діяльності : дис... канд. екон. наук : 08.05.01 / Київський національний економічний ун-т. Київ, 2005. 235 с.

3. Гакман А., М. Бовкун. Аналіз досліджень у сфері мотивації студентів ВНЗ до занять з фізичного виховання. *Фізична культура і спорт: досвід та перспективи* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф., м. Чернівці, 6-7 квітня 2017 р. Чернівці, 2017. С. 57–58.

4. Дуб М. М. Фізична реабілітація студенток з ожирінням і ризиком розвитку метаболічного синдрому : дис ... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.03 / Ужгородський національний університет. Ужгород, 2020. 240 с.

5. Нагорна А. Ю. Корекція надлишкової маси тіла жінок зрілого віку в процесі самостійних профілактично-оздоровчих занять : дис ... д-ра. філософії : 017 – фізична культура і спорт / Київський національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2021. 234 с.

6. Рудницький О. Підходи до корекції компонентів просторової організації тіла людини в процесі фізичного виховання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця, 2015. Вип. (19), Т. 1. С. 369–374.

7. Синиця Т. О. Корекція фізичного стану жінок першого зрілого віку засобами оздоровчої аеробіки та ментального фітнесу : дис ... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02 / Харківська державна академія фізичної культури. Харків, 2019. 258 с.