

SAT-2.113-2-PES-10
VARIANCE OF PHYSICAL ACTIVITY MARKERS AMONG STUDENTS OF
UNHEALTHY HABITS

Maria Doncheva, Nikolai Yanchev

ВАРИАТИВНОСТ НА ПОКАЗАТЕЛИ ЗА ФИЗИЧЕСКА ДЕЕСПОСОБНОСТ
ПРИ СТУДЕНТИ НОСИТЕЛИ НА ВРЕДНИ НАВИЦИ

М. Дончева, Н. Янчев

Abstract: The object of the study are a group of 118 physically active and in good health condition TU-Varna students attending volleyball and callanetics classes as part of their curriculum. The methods applied involve sport pedagogy tests as well as surveys. Analysis of variance has been employed as a main mathematical method of statistics. The results acquired indicate that the major part of the physical activity markers can be characterized as almost homogeneous. The nutritional behaviour of women survey shows that the bad eating habits and the low physical activity can be considered as dominant. As it comes to reduced sleep duration and alcohol consumption, the tendency is the opposite compared to men.

Key Words: bad habits, students, physical activity

JEL Codes:L 83, J 13, I 21

ВЪВЕДЕНИЕ

В условията на реформиране, в българското общество все по-актуални стават въпросите свързани със здравето, двигателната активност и физическата дееспособност на младите хора. Физическото възпитание и спорта и здравословният начин на живот са фактори, които подпомагат адаптирането на студентската младеж към променящите се условия на живот, за противопоставяне на непрекъснато усложняващата се здравословна обстановка.[2,3,4,5].

ИЗЛОЖЕНИЕ

Спортът и двигателната активност са утвърдена част от живота в Европа. Приетите от Европейският съюз документи за развитието и управлението на Физическото възпитание и спорта засягат негови основни стратегически функции: образователна, възстановяваща, културна, социална и здравеопазваща.[6, 7,].

Реализацията на тези функции е обект на Националната стратегия за развитието на Физическото възпитание и спорта в Република България (2012 – 2022). [8,9].

Целта на изследването е да се оцени вариативността на показатели за физическа дееспособност, на студенти носители на вредни навици, в групи по дисциплината Специализирана спортна подготовка.

Задачи на изследването:

- 1.Проучване на специализирана литература.
- 2.Анкетно проучване за установяване наличие на вредни навици при студенти.
- 3.Математико-статистическа обработка на резултатите.

МЕТОДИКА

В изследването са включени 56 студента и 62 студентки от първи курс в групи по ССП (Специализирана спортна подготовка) – волейбол и каланетика. Изследваните лица са здрави и с добра двигателна активност.

Резултатите за физическата годност са резултат от проведени тестове по показатели: 60 м гладко бягане, бягане за издръжливост 300/600м, скок дължина от място, коремни преси, лицеви опори. С изследваните групи е проведена анкета, с въпроси отнасящи се до наличие

на някои вредни навици като: тютюнопушене, намалена двигателна активност, алкохолна консумация, вредни хранителни навици и намалена продължителност на съня.

Предмет на изследването са показатели за физическа дееспособност и наличието на някои вредни навици при студенти и студентки, занимаващи се организирано с волейбол и каланетика.

За реализиране на поставената цел и задачите на изследването приложихме следните методи: анкетно проучване и спортно-педагогическо тестиране. Основен математико-статистически метод на изследването е вариационният анализ.[1.].

АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ

Средни величини на измерените показатели (НФД) и стойности на разсейване за студенти в %

Таблица 1

	Показатели (НФД)		Мерни единици	X мин	X max	R	Xср.	S	V
1.	60 м гладко бягане	n=56	сек	7.4	11.2	3.8	8,8	0.71	8.02
2.	600 м бягане за издръжливост		сек	101	224	123	135,6	20.4	15,04
3.	Скок дължина от място		см	140	264	124	220.7	22,5	10.2
4.	Лицеви опори		бр.	18	66	48	33.05	8,53	25,8

Резултатите са следствие от приложен вариационен анализ. Изчислени са следните параметри: средноаритметична величина ($X_{ср.}$), стандартно отклонение (S), коефициент на вариация ($V\%$), максимални (X_{max}) и минимални стойности (X_{min}), размах (R).

На табл.1 са показани резултатите от вариационния анализ по показателите за физическа дееспособност при мъжете.

При три от тестовете при студентите (60 м гладко бягане $V=8.02\%$; скок дължина от място $V=10.2\%$; и 600м бягане за издръжливост $V=15.04\%$.) коефициентите на вариация са в границите на приблизително ниска еднородност. Пръвsi впечатление коефициента на вариация по показател „лицеви опори“, $V=25,8\%$, което е признак за умерена хомогенност на извадката.

На табл. 2 са показани резултатите от вариационния анализ по показателите за физическа дееспособност при жените.

Средни величини на измерените показатели (НФД) и стойности на разсейване за студентки в %

Таблица 2

	Показатели (НФД)		Мерни единици	X мин	X max	R	Xср.	S	V
1.	60 м гладко бягане	n=62	сек	9.2	13.5	4.3	10.9	1.16	10.7
2.	300 м бягане за издръжливост		сек	53	155	102	75.4	13.9	18.4
3.	Скок дължина от място		см	100	195	95	148.9	22.7	15.2

4.	Коремни преси		бр.	30	72	42	58.7	8.99	15.3
----	---------------	--	-----	----	----	----	------	------	------

Вариацията на изследваните показатели при жените е в интервала от: V=10.7% при показател 60 м гладко бягане до V=18.4% (умерена към слаба нееднородност на извадката) при бягането за издръжливост (300 m), като по този показател е установен и най-висок коефициент на вариация за цялата група тестове. В зоната на приблизителната еднородност са показателите скок дължина от място V=15.2% и показател - коремни преси V=15.3%. Разсейването при тези показатели е слабо.

Видно е, че вариацията при тест „60 м гладко бягане” и тест „скок дължина от място” при студентите е по-малка в сравнение с тази при студентките. И при двата пола най-ниска вариативност се отбелязва при показател „60 м гладко бягане”. Най-висока е вариативността на измерен признак при студенти и „600 м бягане за издръжливост” (V=15.04 %) и показател „лицеви опори“ (V=25.8).

Наличие на някои вредни навици сред студенти – мъже и жени

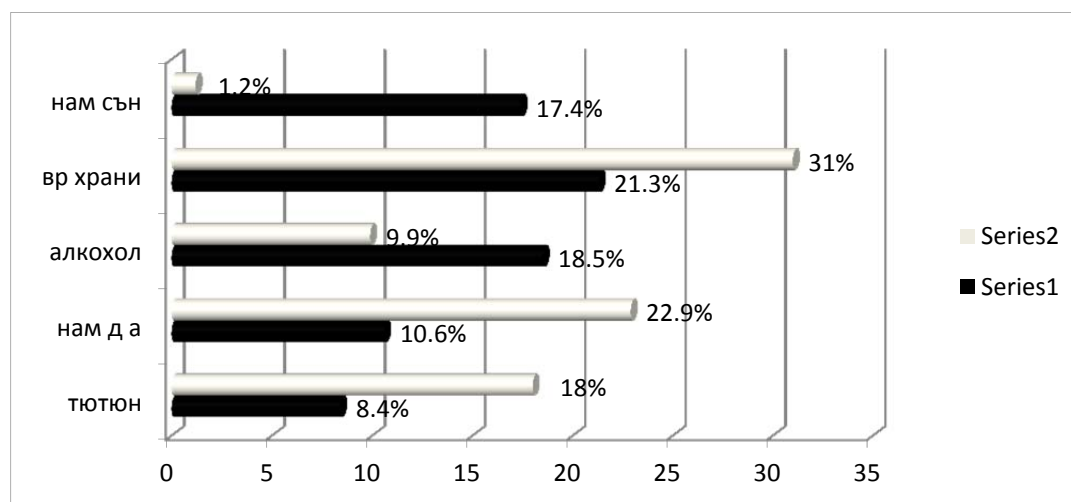
Таблица 3

Тютюнопушене		Намалена двигателна активност		Алкохолна консумация		Вредни хранителни навици		Намалена продължителност на съня	
n=56 / мъже/									
да	не	да	не	да	не	да	не	да	не
8,4 %	23%	10,6%	20,7%	18,5 %	12,9%	21,3%	10,1%	17,4%	14%
n=62 /жени/									
18%	20,5%	22,9%	15,5%	9,9%	28,5%	31%	7,4%	1,2%	37,2%

От анкетното проучване за носители на вредни навици, най-разпространения навик и при двата пола са вредните хранителни навици, съответно 21.3 % при студенти и 31% при студентки. Останалите най-разпространени вредни навици сред студентите са: 18.5% - алкохолна консумация; 17,4% - намалена продължителност на съня; , 10.6% - намалена двигателна активност и на последно място 8.4% - тютюнопушене. (табл.3).

За по-голяма нагледност, данните са представени на фиг. 1

Носители на вредни навици – студенти/студентки



При жените неправилното хранене е най-разпространения вреден навик. Както вече бе отбелязано, носители на този вреден навик са 31% от изследваните. От изследваните студентки 22.9% са посочили показател намалена двигателна активност; 18% от тях пушат; 9.9% употребяват алкохол и само 1,2% са отбелязали намалена продължителност на съня.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Резултатите дават основание да обобщим, че по-голяма част от показателите за физическа дееспособност се характеризират с приблизителна еднородност. Равносметката от данните на анкетното проучване за носители на вредни навици от изследваната съвкупност сочи, че при жените вредните навици са с превес по показатели вредни хранителни навици и намалена двигателна активност. По показатели намалена продължителност на съня и алкохолна консумация се наблюдава обратната тенденция.

ЛИТЕРАТУРА

- [1]. Баранова, Св. Статия свободным от вредных привычек., изд. ЦПС „Единение“, М., 2007
- [2]. Гилова, В. Статистическа обработка и анализ на данни. С., 2006
- [3]. Дякова, Г., А. Божкова. Някои подходи за формиране на здравословен начин на живот при студентите. Сп. СПОРТ И НАУКА, бр. 2, с. 96-100, ISSN 1310-3393, С., 2011.
- [4]. Дякова, Г. Цв. Христова. Физическа активност и вредни навици при подрастващи. СН, изв. Бр.1/2007
- [5]. Йорданова С. Екологични и хигиенни проблеми на храненето в съвременното общество. С., 1996г.
- [6]. Европейска харта на спорта за всички. Сб. Нормативни документи в областта на спорта.
- [7]. Европейска харта за спорта. Съвет на Европа, 1975
- [8]. Министерство на младежта и спорта. С., 2005 с. 7 -122.
- [9]. Национална стратегия за развитие на физическото възпитание и спорта в Република България 2012 – 2022 година
- [10]. <http://mpes.government.bg/Pages/Documents/Strategies/default.aspx>

За контакти:

Доц. д-р Мария Дончева, Катедра „ФВС“, ТУ Варна, тел.: 052 383 492,
e-mail: m_doncheva@abv.bg

Ст. Преподавател Николай Янчев, катедра „ФВС“, ТУ Варна, тел: 052 383 354,
e-mail: n_yanchev@abv.bg