

МОДЕЛІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ РІЗНИХ РАЙОНІВ ЗАХІДНОЇ УКРАЇНИ

ОЛЕКСАНДР ШВАЙ

Волинський державний університет ім. Лесі Українки

Основною стратегією при вивченні рухової активності молодших школярів є направленість наукового пошуку не на самодостатність РА, як особливого феномену людської поведінки, а на пошук усталених детермінаційних зв'язків взаємозалежності кількісних параметрів, режимів РА і рівня здоров'я школяра, групи дітей. При цьому, термін "здоров'я" розуміємо як збірне поняття яке включає ступінь наближення до визначеного оптимуму, що характеризується рівнем функціонування багатьох систем. До найважливіших належать: фізична підготовленість, фізичний розвиток, фізична працездатність, функціональне забезпечення, розумова працездатність. Саме під таким кутом зору розгорталися дослідження та визначалися моделі РА молодших школярів різних регіонів Західної України. Вважатимемо, що існує певна проєкція (однозначна чи не однозначна) параметрів рухової активності школярів молодшого шкільного віку на певні етапи розвитку перелічених систем.

У науковій літературі рекомендуються гігієнічні норми РА [1, 3]. Проте вони, як правило, мають загально груповий характер і не враховують значної кількості особливостей, які за допомогою певного механізму по різному можуть впливати на організм дитини. Як правило в наукових працях йдеться про проблему зменшення РА, описуються негативні зміни в організмі при гіпокінезії. Проте відомо, що навіть одна і та ж сама фізична вправа чи трудова діяльність може нести доволі різне внутрішнє навантаження як на окремого індивідуума (і це, як правило, розуміють, особливо враховуючи гетерохронність розвитку систем організму, який бурхливо розвивається), а й на цілі групи дітей, які можуть суттєво по іншому реагувати на стимул у вигляді фізичного навантаження, яке супутне руховій активності.

Мета роботи – розробити порівняльні моделі рухової активності молодших школярів різних регіонів Західної України.

Завдання:

- окреслити закономірності розподілу рівнів рухової активності молодших школярів з різних регіонів України у добовій структурі їх РА;
- визначити взаємозалежності між параметрами фізичної підготовленості та індексами фізичної активності молодших школярів.

Методика дослідження. При визначенні параметрів РА в дослідженнях застосовувався хронометраж рухових дій молодшого шкільного віку, а його результати опрацьовувалися згідно з Фремінгемською методикою [2]. Використання даних хронометражу РА молодших школярів (10-11 років) 4-ох регіонів Західної України (міст Львова і Луцька, Шацького району Волинської області і Турківського району Львівської області) дозволило підрахувати загальний цифровий індекс фізичної (рухової) активності (ІФА) школяра, ІФА кожного з 5-ти рівнів фізичної активності, відсотковий часовий вклад кожного з рівнів діяльності у формуванні добової рухової активності (ДРА), тижневої рухової активності (ТРА). Дослідження стосуються періоду року весна - осінь, у тій частині, коли школярі відвідують заняття в школі.

Результати досліджень. При порівнянні середніх відсоткових проміжків часу відведених для різних рівнів РА, за ступеню активізації киснев-транспортної системи організму молодших школярів міст Львова і Луцька і сільських дітей Шацького і Турківського районів з'ясувалося, що існує досить виразна закономірність цього розподілу (таблиця 1).

На базовий рівень (сон і відпочинок) відводиться більше третини доби. На даному рівні не виявлено значних коливань у показниках часу в середині вибірок. Є певна різниця між хлопцями і дівчатами. Вона становить менше 2%. Дещо менше часу приділяється на сон і відпочинок школярами гірських районів Львівської області.

Аналізуючи часові інтервали сидячого рівня, відзначимо значну різницю в показниках, які характеризують цю частину активності сільських та міських дітей віком 9-10 років. Різниця в середньому складає для хлопців 14-15%, для дівчаток – 12-13%. Між представниками сільської місцевості різних регіонів на цьому рівні суттєвої різниці в параметрах не виявлено. Показники дітей різних статей також майже однакові.

Таблиця 1

Відсотковий розподіл рівнів рухової активності молодших школярів з різних регіонів України у %.

Рівні фізичної активності	Львів		Луцьк		Шацький Район		Турківський район	
	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата
Базовий рівень	37,5	35,8	37,1	35,8	37,1	36,3	35,4	35,0
Сидячий рівень	36,7	37,9	35,8	36,3	22,1	25,0	21,7	24,6
Низький рівень	15,4	20,4	15,4	19,6	18,8	24,6	13,8	16,3
Середній рівень	7,1	3,8	8,3	6,7	14,6	9,6	20,4	18,3
Високий рівень	3,3	2,1	3,3	1,7	7,5	4,6	8,8	5,8

Малий рівень, хоча й характеризується невеликою рухливістю, все ж відноситься до “активного” блоку РА людини на відміну від попередніх. Дані є набагато більше диференційовані на протигагу попереднім рівням. Простежуються відмінності як всередині групи за статевою ознакою, так і поміж регіональними вибірками. У хлопців тривалість даного рівня є меншою на 3-6%. Вправи з невеликою РА найчастіше виконують сільські діти Полісся (як хлопчики так і дівчатка). Найменше – молодші школярі Турківського району.

Показники тривалості середнього рівня активізації основних систем забезпечення організму при відповідній РА мають значні розшарування за різноманітними ознаками. Найбільша різниця за територіальним поділом є – 13-14% як у хлопців так і в дівчат. У сільських дітей молодшого шкільного віку спостерігаються більша активність порівняно з ровесниками з міст. При цьому існує суттєва різниця між представниками територій з різним ландшафтом. Згаданий чинник діє на дітей різної статі та слід зазначити, що між параметрами хлопців і дівчат, які проживають у гірському районі різниця невелика (менше 2-ох %), а між такими ж дітьми з Шацького району є вже відчутною – 5%.

З таблиці 1 видно, що діти 4-ох вибірок перебувають в інтенсивному русі (високий рівень) різний час. Поведінка хлопців, як правило, характеризується більшою тривалістю високого рівня РА. Згідно з даними таблиці, школярі міст однозначно програють, представникам сільської місцевості. Великі відстані, температурно-погодні умови, побутове оточення, усталений розпорядок дня спонукають сільських дітей до подолання значних фізичних навантажень, з достатньо високою інтенсивністю та обсягом. Параметр, який обговорюється, є найбільш показовим, оскільки, в даному разі, ми можемо простежити чітку тенденцію при порівнянні.

Матриця кореляційних показників

Таблиця 2

ПОКАЗНИКИ	1	2	3	4	5	6	7	8
1 Добовий ІФА, бали	xxx	0,999	0,984	0,966	0,566	-0,943	-0,684	-0,169
2 Поглинання О ₂ л		Xxx	0,983	0,963	0,556	-0,940	-0,670	-0,152
3 Високий рівень ІФА, бали			xxx	0,917	0,677	-0,921	-0,709	-0,299
4 Середній рівень ІФА, бали				xxx	0,465	-0,937	-0,716	-0,115
5 Віджимання, раз					xxx	-0,498	-0,585	-0,857
6 Біг 2000м, с						xxx	0,772	0,141
7 Човниковий біг 4x9, с							xxx	0,545
8 Біг 30м, с								xxx

З метою визначення взаємозалежності між параметрами фізичної підготовленості та індексами фізичної активності була побудована матриця коефіцієнтів кореляції (таблиця 2). Бралися до уваги бальні оцінки добового індексу фізичної активності, середнього та високого рівнів ФА, об'ємний показник поглинання кисню, а також показники прояву сили (згинання розгинання рук в упорі від землі лежачи, кількість разів), прояву загальної витривалості (пробігання 2000м/хв.), прояву швидкості (пробігання 30м/с), прояву спритності (човниковий біг 4x9м/с).

З таблиці 2 видно що існує близький до функціонального зв'язок між кількістю балів добового індексу фізичної активності і кількістю поглинання кисню. Впадає в вічі тісна залежність між бальними показниками ІФА середнього і високого рівнів. Передусім даний факт свідчить про пірамідальну будову рівнів фізичної активності молодших школярів в загальній системі їх РА.

Висновки. У ході дослідження виявлені закономірності розподілу рівнів рухової активності у добовій структурі РА молодших школярів, які проживають в різних регіонах України. З'ясувалося, що кліматичні, рельєфні, побутові особливості територій проживання суттєво впливають на розподіл рівнів фізичної активності в загальній добовій кількості рухової активності. Розроблена матриця показників кореляції між параметрами фізичної підготовленості та індексами фізичної активності молодших школярів. Виявлені найвагомші зв'язки взаємовпливів показників прояву фізичних якостей між собою та індексами РА.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. *Физическая активность человека.* -К.: Здоров'я, 1987.-224с.
2. Апанасенко Г.Л. *Физическое развитие детей и подростков.* -К.:Здоров'я, 1985.-80с.
3. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. *Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека.* - К.: Здоров'я, 1986.-152с.

Annotation

Problems of revealing the intercoupling settle between indexes of physical activity of younger schoolboys and motor quality factors in the article. We have developed korelations matrix of intercoupling.