

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

### МІСЦЕ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ДОЗВІЛЛІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Іванна Боднар

Львівський державний університет фізичної культури



#### Аннотація

Методом анкетирования исследовалась структура любимых видов деятельности в досуге учащихся среднего школьного возраста, принадлежащих к разным демографическим и медицинским группам. Установлено, что компьютерные развлечения существенно опережают другие виды занятий на досуге. Подтверждено, что четверку самых распространенных на досуге видов активности школьников составляют сидячие и низкоинтенсивные виды активности. Установлены возрастные и гендерные особенности в любимых формах проведения досуга. Учащиеся с отклонениями в состоянии здоровья чаще просматривают телепередачи и меньше прогуливаются пешком, меньше спят, чем здоровые ученики. Большинство детей в двигательной активности за сутки придерживаются минимального предела оптимума для здоровья. Резерв суточного бюджета, который можно применить с оздоровительной целью, составляет 2,5 часа в сутки. Однако занимаются в спортивных секциях или танцевальных кружках половина школьников. Подтверждено, что количество учеников, занимающихся, имеет тенденцию к снижению с годами учебы в школе, а также - снижение уровня здоровья школьников.

**Ключевые слова:** двигательная активность, ученики, досуг

#### Annotation

The method of survey investigated the structure of the favorite activities at leisure pupils of secondary school age, belonging to different demographic and medical groups. Found that computer entertainment significantly outperform other classes at your leisure. It is confirmed that the four most common types of at your leisure activity students are sessile and low-level types of activity. Established age and gender features in your favorite forms of entertainment. Students with disabilities in health increasingly looking at TV and less walking foot, less sleep than healthy students. Most children in motor activity per day observed minimum threshold for optimum health. Provision of daily budget, which can be used for rehabilitation purposes, is 2.5 hours. However, dealing in sports clubs or dance clubs half the pupils. It is confirmed that the number of students involved, tends to decrease over the years in school, and - with a lower level of health of schoolchildren.

**Key words:** physical activity, pupils and leisure

**Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** Дозвілля є важливою сферою життєдіяльності школярів. Під час нього відбувається вільне спілкування, участь в найрізноманітніших видах практичної діяльності, освоєння дітьми багатств духовної і фізичної культури. Структура дозвілля свідчить про уподобання, інтереси і схильності особистості. Дозвілля є важливою складовою способу життя дітей, яка суттєво впливає на їхнє здоров'я. Фізично активний підліток імовірно буде й активним дорослим [13]. Уміння правильно розподіляти вільний час на різні види занять протягом доби є важливим показником, який впливає на формування здоров'я.

В даний час висловлюється серйозна занепокоєність з приводу того, що школярі багато часу проводять перед екранами телевізорів та моніторів комп'ютерів. Кількість годин, витрачених на ці розваги, суттєво обмежує час на активне проведення дозвілля. Вивчення інтересів та уподобань школярів, що найбільш яскраво проявляються під час дозвілля, має передувати впровадженню у процес фізичного виховання сучасних засобів та форм рухової активності.

**Аналіз існуючих публікацій** показав, що найчастіше об'єктом дослідження обиралися діти якогось одного віку [6], або цілого



періоду без диференціації за віком [5], тому складно прослідкувати динаміку змін дитячих пріоритетів у формах проведення дозвілля. В окремих наукових дослідженнях [5; 6] подаються результати опитування дітей лише однієї статі, що суттєво звужує діапазон висновків. Практично відсутні дані про особливості проведення дозвілля дітьми, скерованими до різних медичних груп. Локальність інформації ускладнює правильний вибір засобів і форм фізичного виховання учнів.

Зустрічаються й суперечливі дані. Зазвичай зростаюча популярність перегляду телевізора та користування комп'ютером та інших видів сидячих занять сприймається як фактор, що сприяє виховання все більш неактивного покоління. Поряд із цим є свідчення, що активні користувачі електронними засобами масової інформації, можуть бути фізично більш активними, ніж користувачі, що входять до категорії низького рівня користування [16; 19]. Більше того, деякими дослідженнями встановлено позитивний зв'язок між тривалим і інтенсивним використанням комп'ютера та успіхами в навчанні, упевненістю в собі і рівнем соціальної фізичної активності [16; 21] тощо. Через те означена проблема потребує детальнішого вивчення.

Тому **метою дослідження** було – дослідити улюблені види діяльності на дозвіллі учнів середнього шкільного віку, що належать до різних демографічних і медичних груп.

#### **Завдання:**

1. Виявити види дозвілля, притаманні для учнів середнього шкільного віку і співставити їх з уявленнями батьків щодо пріоритетних видів дозвілля їхніх дітей.

2. Порівняти улюблені види діяльності на дозвіллі в учнів різної статі і віку.

3. Зіставити улюблені види діяльності у вільний від навчання час учнів, скерованих до різних медичних груп.

4. Порівняти обсяги рухової активності дітей різних демографічних та медичних груп.

**Методи і організація дослідження.** Застосовувалися методи аналізу, узагальнення даних спеціальної літератури та емпіричних даних, опитування (анкетування). Було опитано 1017 учнів середнього шкільного віку сільських і міських середніх загальноосвітніх шкіл чотирьох регіонів України, серед яких 510 дівчат і 507 хлопців. Представників 5-х класів було 365 осіб, 7-х класів – 342 особи, 9-х класів – 310 осіб. До вибірки увійшло 671 учнів, скерованих лікарями до основної, 327 – до підготовчої і 59 – спеціальної медичної групи. Серед батьків, що взяли участь в опитуванні було 13,58% представників чоловічої статі, 86,42% – жіночої. Для визначення обсягу рухової активності було застосовано Фремінгемську методику. Для обробки застосовані були методи математичної статистики (методи визначення середніх величин, квадратичного відхилення і відсоткового розподілу, для перевірки гіпотези про розбіжності двох середніх значень та різниці між пропорціями – t-критерій Ст'юдента й тетрагоричний коефіцієнт спряженості).

**Результати дослідження і їх обговорення.** Обсяг рухової активності (табл.1) *базового рівня* – тривалість нічного сну чи відпочинку лежачи – в обстежених нами школярів складав 9 годин (38,26% часу доби), що відповідає віковій нормі (10-8,5 год.). Проте було з'ясовано, що тривалість сну дітей різко ( $p < 0,001$ ) скорочується щорічно починаючи з 5-го класу. Сон є важливим для якості життя людини. Недосипання 2-4 години спричиняє пониження реактивності нервових кліток кори головного мозку, що виражається у зниженні величини умовних рефлексів. Триваліше недосипання може призвести до глибоких змін реактивності кори головного

мозку, простежується порушення взаємодії між першою і другою сигнальними системами, різкого зниження працездатності.

Прийом їжі, проїзд у транспорті, інші заняття у положенні сидячи (малювання, настільні ігри, розваги на комп'ютері і перегляд телепередач тощо) займають у середньому 13,24% тривалості доби (що складає 3 години). З'ясовано, що значне ( $p < 0,05$ ) збільшення обсягу часу, що припадає на сидячі види активності підлітків, відбувається у 7-му класі. Помічені тенденції що стосуються вікових та гендерних розбіжностей не суперечать результатам досліджень [14; 17; 18].

Поряд із видами активності базового рівня (38,26%), суттєву частину (32,87%) доби займає діяльність середнього рівня активності. Навчання у школі, виконання домашніх завдань разом з пішими прогулянками і роботою по господарству займають третю частину тривалості доби (майже 8 годин).

Проте дуже невелику частину доби складають заняття *середнього рівня рухливості* – фізичні вправи, ігри під час дозвілля чи під час уроків фізичної культури (4,57% – 1 година). Згідно вимог ВООЗ «діти і молоді люди у віці 5-17 років повинні займатися щоденно фізичною активністю від помірної до високої інтенсивності в загальному не менше 60 хвилин. Фізична активність тривалістю більше 60 хвилин у день принесе додаткову користь для їхнього здоров'я» [1; с.7]. Тобто номінально обсяг добової рухової активності підлітків знаходиться на нижній межі норми згідно глобальних рекомендацій з фізичної активності для здоров'я. Проте ступінь оздоровчого ефекту у великій мірі залежить не лише від обсягу, але й інтенсивності навантаження. Відповідно до рекомендацій ВООЗ, – як мінімум тричі на тиждень повинна проводитися фізична активність високої інтен-



Таблиця 1

## Рухова активність учнів різних демографічних груп

| Показники                   |             | Групи          |                             |                           |
|-----------------------------|-------------|----------------|-----------------------------|---------------------------|
| Класи                       |             | 5 клас         | 7 клас                      | 9 клас                    |
| РА, бали                    |             | 1719,17±409,13 | 1679,71±346,56              | 1722,11±343,59            |
| Енерговитрати, ккал/хв      |             | 2236,66±527,59 | 2195,17±450,61              | 2238,41±440,45            |
| Рівні рухової активності, % | високий     | 0,31           | <b>0,09<sup>^****</sup></b> | 0,45                      |
|                             | середній    | 1,10           | 0,94                        | 1,14                      |
|                             | низький     | 7,89           | <b>8,68<sup>^****</sup></b> | 8,50                      |
|                             | сидячий     | 3,18           | <b>3,05<sup>^</sup></b>     | <b>4,12<sup>*</sup></b>   |
|                             | базовий     | 9,18           | <b>8,98<sup>***</sup></b>   | <b>8,78<sup>***</sup></b> |
|                             | неозначений | 2,35           | 2,28                        | 2,52                      |
| <b>Стать</b>                |             |                | хлопці                      | дівчата                   |
| РА, бали                    |             |                | 2242,96±553,08              | 2228,09±515,02            |
| Енерговитрати, ккал/хв      |             |                | 90,03±17,88                 | 89,93±18,58               |
| Рівні рухової активності, % | високий     |                | 1,27                        | 1,32                      |
|                             | середній    |                | 4,13                        | 5,17                      |
|                             | низький     |                | 33,54                       | 31,85                     |
|                             | сидячий     |                | 12,91                       | 13,58                     |
|                             | базовий     |                | 38,24                       | 38,20                     |
|                             | неозначений |                | 9,91                        | 9,89                      |
| <b>Медичні групи</b>        |             | спеціальна     | підготовча                  | основна                   |
| РА, бали                    |             | 1534,42±385,71 | 1696,52±377,29              | 1722,82±388,67            |
| Енерговитрати, ккал/хв      |             | 2006,69±513,54 | 2212,93±490,56              | 2238,96±498,80            |
| Рівні рухової активності, % | високий     | 0,52           | <b>0,67<sup>^</sup></b>     | 1,38                      |
|                             | середній    | 3,44           | 4,07                        | 4,83                      |
|                             | низький     | 33,34          | <b>34,77<sup>^</sup></b>    | 31,84                     |
|                             | сидячий     | 12,93          | 13,22                       | 13,73                     |
|                             | базовий     | <b>31,45</b>   | <b>38,10<sup>*</sup></b>    | <b>38,37<sup>**</sup></b> |
|                             | неозначений | 18,31          | 9,17                        | 9,85                      |

## Примітки:

- \* – достовірність розбіжностей з показниками дітей СМГ –  $p < 0,05$ ;
- \*\* – достовірність розбіжностей –  $p < 0,01$ ;
- \*\*\* – достовірність розбіжностей –  $p < 0,001$ ;
- ^ – достовірність розбіжностей між показниками дітей підготовчої та основної медичної групи  $p < 0,05$

сивності. Проте заняття спортом (високий рівень активності) в українських підлітків тривають у середньому 18 хвилин на день! Менше половини підлітків займаються тричі на тиждень у спортивних секціях.

Зауважимо, що при цьому 9,77% часу доби (2,5 години) діти тратять на *невизначені види активності*, які, на нашу думку, складають резерв добового бюджету часу, який можна застосу-

вати з оздоровчою метою. Дещо ( $p = 0,11$ ) більшим, ніж у школярів інших медичних груп, є неозначений час у дітей СМГ. Враховуючи користь для здоров'я молодих людей, підвищення рівнів фізичної активності серед дітей підліткового віку є важливим завданням.

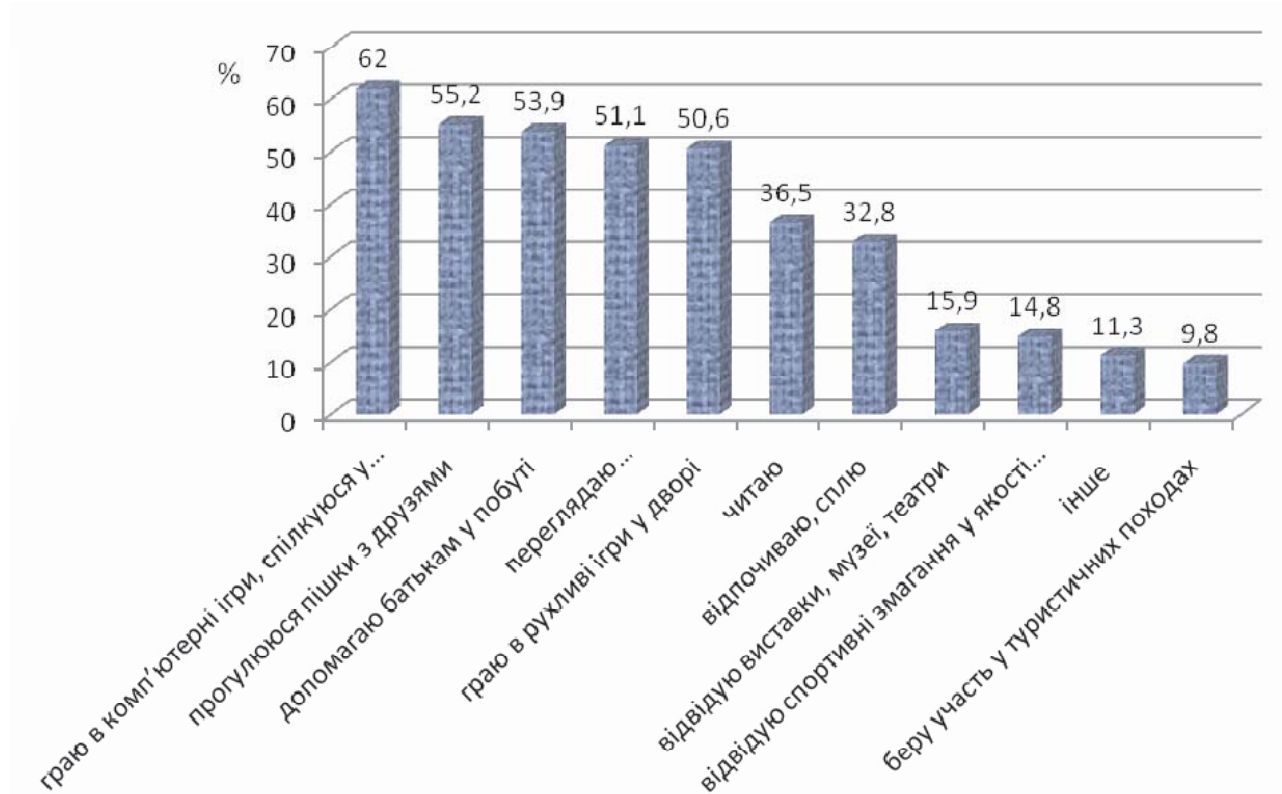
Аналіз отриманих нами даних свідчить про те, що обсяг рухової активності високої інтенсивності (яку складають заняття у спортивній секції чи танцювальному

гуртку) у школярів скерованих до спеціальної медичної групи (СМГ), є дещо меншим ( $p = 0,29$ ), ніж у дітей підготовчої і основної медичних груп, також меншою є кількість часу, яку вони витрачають на рухову активність середнього рівня. Зауважимо, що і на сон учні СМГ також затрачають щодня у середньому на 1 годину 45 хвилин менше ( $p < 0,05-0,01$ ), ніж інші. Не звертаючи уваги на рекомендації для дітей підготовчої і спеціальної медичної групи збільшити тривалість сну на 1-1,5 години у порівнянні з віковою нормою. До числа основних детермінант, що визначають рівень фізичної активності відносяться демографічні фактори (велика ймовірність активності серед людей молодшого віку, особливо у хлопчиків), психологічні фактори (самооцінка своєї компетентності і отримання задоволення), соціальні фактори (схвалення з боку батьків, братів і сестер і однолітків), а також фізичне середовище (наявність інфраструктури та програм).

Аналіз відповідей школярів на запитання «Чим найчастіше ти займаєшся у вільний від навчання час?» (рис. 1) показав, що улюбленими видами активності на дозвіллі є пасивні види активності, такі як комп'ютерні ігри чи спілкування у соціальних мережах (62,0%), або перегляд телепередач (51,1%). Комп'ютерні розваги при цьому суттєво ( $p < 0,05$ ) переважають інші види дозвілля.

Так само у четвірку поширених видів активності школярів на дозвіллі входять прогулянки з друзями (55,2%), рухливі ігри у дворі (50,6%) і допомога старшим (53,9%). Ці види рухової активності людини є вищого від попереднього рівня інтенсивності, проте усе ж недостатнього для здоров'я. Оптимальною є помірною інтенсивністю, що була визначена як фізична активність, еквівалентна швидкій ходьбі, при якій людина, яка йде, відчуває розігри-





**Рис.1. Улюблені види проведення дозвілля**

вання і легку задишку. Усі молоді люди в ідеалі повинні займатися такою активністю щонайменше 1 годину в день [1; 3; 10; 20]. Зауважимо, що рухливі ігри у дворі посідають лише п'яте місце серед улюблених форм проведення дозвілля і суттєво відстають від частоти застосування комп'ютерних розваг ( $p < 0,001$ ). Це вказує на відсутність потреб у інтенсивних формах рухової активності у дітей середнього шкільного віку.

Проведені нами дослідження дозволяють стверджувати, що школярі присвячують читанню (36,5%) у два рази менше ( $p < 0,001$ ) часу вільного від навчання у школі, ніж комп'ютерним розвагам. Часами (32,8%) школярі дрімають або сплять. Ці види дитячої діяльності входять до другої за рейтингом групу дитячих переваг щодо форм проведення дозвілля. Дуже рідко учні середнього шкільного віку відвідують спортивні змагання у якості глядачів (14,8%) і виставки, музеї тощо (15,9%). Зовсім рідко школярі проводять

вільний час у туристичних походах (9,8%). Оскільки частка форм рухової активності сидячого рівня у підлітків ( $p < 0,01$ ) під час дозвілля є порівняно більшою, ніж сума часу на низько-середньо- чи високоінтенсивні види активності у добовому бюджеті часу, то можемо зробити висновок, що для дітей середнього шкільного віку притаманна малорухлива поведінка. Занепокоєння викликає той факт, що зростання частки вільного часу пасивного характеру знижує витрату енергії, у той час як надходження енергії залишається незмінним, що може призвести до зростання поширеності надлишкової маси тіла та ожиріння серед дітей і підлітків [13; 15]. Ожиріння у дітей може розвинути з часом від незначного порушення балансу енергії [11]. В результаті у дітей можуть з'явитися такі проблеми, як інсулінозалежний діабет, розвиток факторів ризику серцево-судинних захворювань, легеневої ускладнення і психосоціальні проблеми [12].

Характер дозвілля визначає вектор розвитку особи. Проведені дослідження дозволяють стверджувати, що дозвілля учнів середнього шкільного віку має рекреаційно-гедоністичний характер. Спілкування з однолітками в соціальних мережах доповнюється спілкуванням піл час прогулянок з друзями і мають на меті отримання позитивних емоцій. Прогулянки і рухливі ігри у дворі та перегляд телесеріалів – у більшій мірі виконують роль відпочинку, розвантаження, релаксації після психічного напруження, що виникло у результаті навчання. Інші функції: освітньо-виховна, оздоровча, соціокультурна реалізуються в недостатній мірі. Тому не варто очікувати поповнення суспільства освіченими, вихованими, культурними і здоровими людьми.

Авторами [7] називаються дві причини того, що більшу частину вільного часу діти віддають формам рекреаційно-гедоністичного характеру: відсутність можливостей і неформованість відповідних потреб.





Встановлено [7], що більшість 56% дітей віком 14–17 років не мають можливості задовольняти свої потреби у дозвіллі на достатньому рівні. Для більшості дітей для задоволення цих потреб не вистачає коштів (70%), вільного часу (26%) та відповідних закладів за місцем їх проживання (26%). Матеріали офіційних досліджень указують також на несформованість відповідних потреб у дітей, адже 14% з них ніколи не займалися спортом, 34% – не відвідують гуртків, 24% – не відвідують театрів та музеїв [5]. Таким чином підтвердилося наше припущення про відсутність у дітей середнього шкільного віку потреби у гігієнічно виправданому для підтримання здоров'я обсягу рухової активності.

Наші дослідження підтверджують результати інших фахівців [2;

4; 5; 8 та ін.] про те, що більшу частину часу доби підлітки проводять у спілкуванні з друзями (27%), іграх на комп'ютері (25%), перегляді телепередач та телесеріалів (12%); що школярі вельми рідко (5%-8%) читають книжки і що заняття спортом не є популярним способом проведення дозвілля (8%). Лише невелика частина школярів 15%-17% полюбляють кататися на велосипеді, скейті тощо. Із числа опитаних дівчат менше половини (41%) займаються фізкультурно-оздоровчими вправами в позанавчальний час, самостійно виконують ранкову зарядку, займаються оздоровчим бігом, гімнастикою для покращення стану здоров'я.

Порівняння відповідей школярів і їхніх батьків показало деякі розбіжності в структурі форм про-

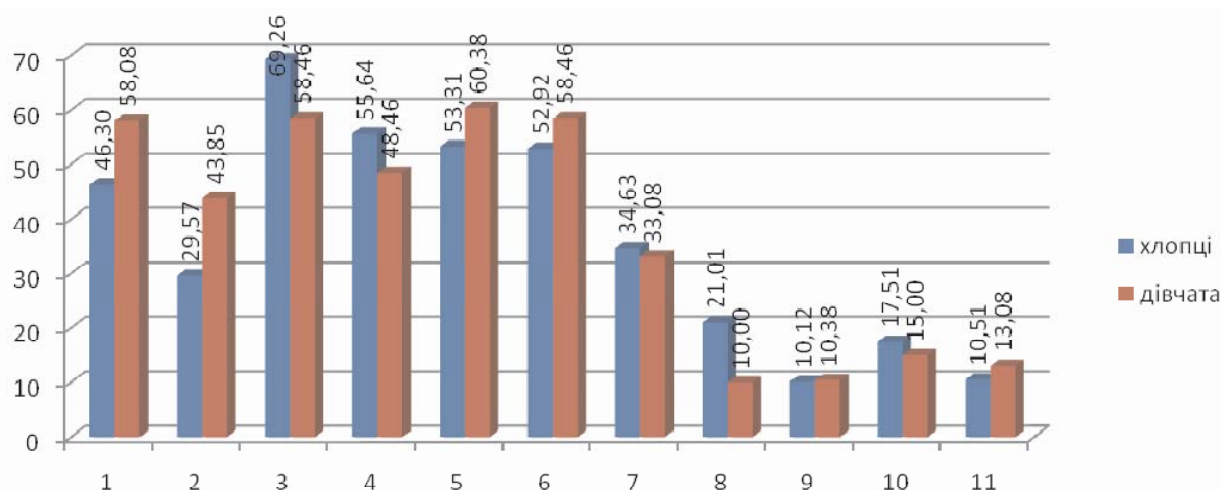
ведення дозвілля, улюблених дітьми. З'ясовано, що батьки вважають, що читання входить до групи найулюбленіших видів проведення дозвілля, проте діти читають (на 3,4%) рідше, ніж зазначають батьки (36,5%). Разом із тим, на думку батьків, їхні діти переглядають телевізійні передачі частіше (61,7%), ніж вказують (51,1%) самі школярі. В іншому їхні думки практично співпадають.

Аналіз результатів проведеного дослідження виявив зміни дитячих пріоритетів з віком. Характерно (табл.2), що пріоритетні в учнів 5-х класів види рухової активності – рухливі ігри у дворі, допомога батькам – з віком поступово опускаються до 4–6 рейтингових місць. Натомість у списку дитячих переваг у формах проведення вільного від навчання часу перші

Таблиця 2

Рейтинг улюблених занять школярів на дозвіллі

| класи | рухливі ігри у дворі | допомога батькам | читання | ігри на комп'ютері | перегляд телепередач | прогулянки | відпочинок | відвідування виставок | відвідування спортивних змагань | участь у туристичних походах | інше |
|-------|----------------------|------------------|---------|--------------------|----------------------|------------|------------|-----------------------|---------------------------------|------------------------------|------|
| 5-ті  | 1                    | 2                | 3-4     | 5                  | 6                    | 7          | 8          | 8                     | 9                               | 10                           | 11   |
| 7-мі  | 5                    | 4                | 7       | 1                  | 3                    | 2          | 6          | 9-10                  | 9-10                            | 11                           | 7    |
| 9-ті  | 6                    | 4                | 7       | 2                  | 3                    | 1          | 5          | 11                    | 8                               | 9-10                         | 9-10 |



1 – перегляд телепередач; 2 – читання; 3 – комп'ютерні ігри, спілкування в соціальних мережах; 4 – рухливі ігри у дворі; 5 – прогулянки з друзями; 6 – допомога батькам по господарству; 7 – відпочинок, сон; 8 – відвідування спортивних змагань у якості глядачів; 9 – участь у туристичних походах; 10 – відвідування виставок тощо

Рис. 2. Традиційні форми дозвілля хлопців і дівчат



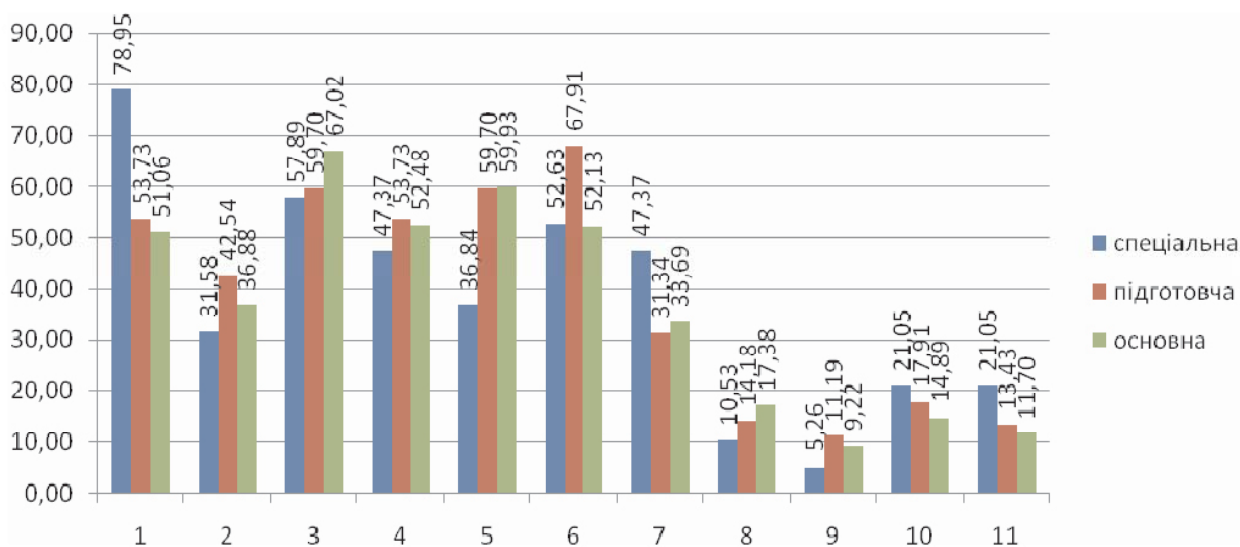
місця починають посідати пасивні розваги (спілкування в соціальних мережах, ігри на комп'ютері, перегляд телесеріалів).

Результати порівняння відповідей хлопців і дівчат середнього шкільного віку дають підстави стверджувати, що практично за усіма показниками (рис.2) існують гендерні особливості у формах дозвілля, яким надають переваги діти, за першими трьома – статистично достовірні. Як бачимо, дівчата (на 11,77%) частіше ( $p < 0,01$ ) від хлопців присвячують вільний час перегляду

Дівчата, певна річ, трохи частіше ніж хлопці прогулюються з друзями, тоді як у хлопців перебування на свіжому повітрі має більший оздоровчий ефект, оскільки супроводжується рухливими іграми.

Нашими дослідженнями з'ясовано, що структура дозвілля учнів різних медичних груп є подібною, оскільки перші за популярністю рейтингові місця займають перегляд телепередач, комп'ютерні розваги, рухливі ігри у дворі, прогулянки з друзями і допомога батькам по господарству (рис.3). Проте

прогулюються пішки (на 22,86% і 23,09%,  $p < 0,001$ ). Помічені тенденції мають логічне пояснення: відносно низька працездатність спонукає учнів з послабленим здоров'ям до тривалішого відпочинку; перегляд телепрограм також є своєрідним способом пасивного відпочинку, оскільки на активний відпочинок, такий як прогулянка, також не вистачає сил. Оця відносно менша тривалість перебування на свіжому повітрі не сприяє загартовуванню, не покращує здоров'я дітей, оскільки значення кисню для організму важко переоцінити,



1 – перегляд телепередач; 2 – читання; 3 – комп'ютерні ігри, спілкування в соціальних мережах; 4 – рухливі ігри у дворі; 5 – прогулянки з друзями; 6 – допомога батькам по господарству; 7 – відпочинок, сон; 8 – відвідування спортивних змагань у якості глядачів; 9 – участь у туристичних походах; 10 – відвідування виставок тощо

**Рис.3. Традиційні форми дозвілля дітей різних медичних груп**

телепрограм, а також – читанню (на 14,27% при  $p = 0,01$ ); хлопці, натомість, частіше ( $p < 0,01-0,001$ ) від дівчат проводять час перед комп'ютерами (на 11,8%) і на спортивних змаганнях у якості глядачів чи вболівальників (на 10,8%). Встановлені тенденції не суперечать тим даним, які є в літературі [3].

Середні за величиною відмінності (7,18% і 7,08%) ми спостерігали у частоті застосування дівчатами і хлопцями середнього шкільного віку прогулянок з друзями та рухливим іграм у дворі.

рейтинг-місця окремих різновидів активності учнів різних медичних груп відрізняється. Так було з'ясовано, що учні спеціальної медичної групи (СМГ) достовірно ( $p < 0,001$ ) частіше переглядають телепередачі, ніж інші учні (від підготовчої медичної групи – на 25,22%, від основної – на 27,88%). Учні, скеровані до СМГ, більше часу відводять для пасивного відпочинку і сну (на 16,03% і 13,68% відповідно при ( $p = 0,01$ ) ніж учні підготовчої і основної медичної групи. Проведені нами дослідження свідчать, що учні СМГ менше

– окремі науковці прирівнюють його важливість для зростаючого організму до важливості вітамінів.

Нами також спостерігалася тенденція до збільшення часу, що виокремлюється з добового бюджету на комп'ютерні ігри і відвідування спортивних подій у якості вболівальників зі зростанням рівня здоров'я школярів; натомість – зменшення часу на відвідування виставок і музеїв.

Результати проведеного нами анкетування підтверджують дані



інших науковців про те, що відвідуваність школярами спортивних секцій чи хореографічних студій у вільний від навчання час є низькою. Нами було встановлено, що менше половини (43,7%) учнів середнього шкільного віку займаються в спортивній секції чи танцювальному гуртку. Батьки, правда, стверджують, що їхні діти у 52,6% випадків займаються в спортивній секції чи танцювальному гуртку (тіснота взаємозв'язку між відповідями дітей і батьків – невисока,  $r=0,25$ , проте – достовірна –  $p<0,001$ ). Батьки, імовірно хотіли «прикрасити» дійсність у своїх відповідях, або видали бажане за фактичне. Підтверджено результати анкетувань, проведених іншими дослідниками [5; 7], згідно яких додатково до уроків фізичної культури займаються тільки 23,8% дівчат, витрачаючи при цьому у середньому 3-6 годин на тиждень; лише 10,0% учнів отримують регулярні навантаження, 26,3% займаються час від часу; більшість школярів 15-16 років (54,3% і 63,7%) виконують фізичні вправи виключно на уроках фізкультури.

Попри невелику кількість школярів, які займаються додатково до уроків фізичної культури, їх кількість ще й має тенденцію ( $p=0,069$ ) до зниження з роками навчання у школі – з 43,5% у 5-тих класах до 33,6% у 9-х. При цьому з'ясовано, що дівчата (46,9%) лише трохи ( $p>0,05$ ) частіше, ніж хлопці (43,5%) займаються у танцювальних гуртках чи спортивних секціях. Зрозуміло, що учні основної медичної групи частіше ( $p<0,05-0,01$ ), ніж школярі, скеровані до СМГ займаються фізичним вихованням у вільний від навчання час. Так, лише 15,79% дітей з відхиленнями у стані здоров'я займаються у спортивних секціях чи танцювальних гуртках. Суттєво більшою ( $p<0,05$ ) є кількість юних спортсменів серед дітей підготовчої медичної групи (44,03%). Учні основної медичної

групи займаються спортом ще частіше – у 50,35% випадків.

### Висновки

1. Встановлено, що комп'ютерні розваги у школярів середнього шкільного віку суттєво ( $p<0,05$ ) випереджають інші види занять на дозвіллі, зокрема читання – у два рази ( $p<0,001$ ). З'ясовані нами факти, підтверджують, що четвірку найпоширеніших на дозвіллі видів активності школярів складають сидячі та низькоінтенсивні види активності (комп'ютерні розваги, прогулянки, робота по господарству та перегляд телепередач), а от рухливі ігри у дворі посідають лише п'яте місце серед улюблених підлітками форм проведення дозвілля.

Співставлення уявлення батьків і їхніх дітей щодо пріоритетних видів дозвілля показало, що здебільшого очікування батьків справджуються. Проте діти читають трохи рідше, ніж вважають батьки; але батьки вважають що діти переглядають телевізійні передачі частіше, ніж вказують самі школярі.

2. Встановлено вікові та гендерні особливості в улюблених формах проведення дозвілля. Улюблені учнями 5-х класів рухливі ігри у дворі з віком замінюються комп'ютерними ( $p<0,05-0,000$ ). Дівчата частіше від хлопців (на 11,77%) присвячують вільний час перегляду телепрограм, а також – читанню (на 14,27%). Хлопців більше серед активних користувачів комп'ютера.

3. Зіставлення улюблених видів діяльності на дозвіллі серед учнів, скерованих до спеціальної медичної групи, показало, що вони частіше ( $p<0,001$ ) переглядають телепередачі і менше прогулюються пішки ( $p<0,001$ ), разом із тим, менше ( $p\leq 0,01$ ) сплять, ніж учні підготовчої і основної медичної груп.

4. З'ясовано, що серед різних видів діяльності протягом доби найбільше часу займають види

рухової активності базового рівня (38,26%) і середнього рівня активності (32,87%). Більшість дітей в руховій активності за добу дотримуються мінімальної межі оптимуму для здоров'я: уроки фізичної культури та самостійні заняття фізичними вправами в середньому тривають 60 хвилин. Суттєво могли б покращити його стан заняття спортом, які в середньому тривають лише 18 хвилин. Резерв добового бюджету, який можна застосувати з оздоровчою метою складає 2,5 години на добу. Проте займаються в спортивних секціях чи танцювальних гуртках половина (43,7%–52,6%) дівчат і хлопців середнього шкільного віку. При цьому кількість учнів, які займаються, має тенденцію ( $p=0,06$ ) до зниження з роками навчання у школі – з 43,5% до 33,62%, а також – зі зниженням рівня здоров'я школярів ( $p<0,05-0,01$ ).

**Перспективи подальших наукових розвідок** варто присвятити з'ясуванню можливостей задоволення рухових потреб підлітків на дозвіллі.

### Література:

1. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья Всемирная организация здравоохранения, 2010 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/978-9244599976\\_rus.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/978-9244599976_rus.pdf) (дата обращения 10.03.2013)
2. Зведена III та IV періодична національна доповідь про реалізацію Україною положень конвенції ООН про права дитини. К. : Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту. Держ. ін-т розвитку сім'ї та молоді, 2008. – 176 с.
3. Здоровье молодых людей и окружающая их среда. Исследование "Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья" (HBSC): результаты международного



- обстеження 2001/2002 г Політика здоров'я дітей і підлітків, № 4 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0009/110232/e82923R.pdf](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0009/110232/e82923R.pdf) (дата звернення 10.03.2013)
4. Ковальова Н. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників у позаурочний час [Електронний ресурс] / Наталія Ковальова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2011. – № 3. – С.48-51. – Режим доступу: [http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc\\_gum/tm-fvs/2011\\_3/pdf/art\\_48.pdf](http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/tm-fvs/2011_3/pdf/art_48.pdf) (дата звернення 21.02.2013)
  5. Петрина Л. Ставлення школярів 15-19 років до занять різними видами рухової активності [Електронний ресурс] / Леся Петрина // Молода спортивна наука України, 2008. – Т. 4. – С. 166-171. – Режим доступу: [http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc\\_gum/msnu/20-08-t4/08ploma.pdf](http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/msnu/20-08-t4/08ploma.pdf) 21 02.2013 (дата звернення 03.03.2013)
  6. Півень О., Гордієнко О. Особливості мотивації дівчат 12-14 років до занять фізичною культурою [Електронний ресурс] / Олександр Півень, Олександр Гордієнко // Гуманітарний вісник. – №26. – Педагогіка. – Режим доступу: [http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc\\_gum/gv-pkhdp/2012\\_26/226\\_230.PDF](http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/gv-pkhdp/2012_26/226_230.PDF) (дата звернення 03.03.2013)
  7. Ріпак М.О. Роль фізичної культури у формуванні здорового способу життя учнів середнього шкільного віку / Ріпак М.О., Маланчук Г.Г., Ріпак І.М., Чеголя Г.О. // Молода спортивна наука України, 2010. – Т.4. –С. 160-164.
  8. Сутула В.О. Здоров'я школярів як соціально-педагогічна проблема / В. О. Сутула, М. Кочуєва, Т. С. Бондар // Вісник Луганського університету імені Тараса Шевченка. – 2010. – № 17 (204). – С. 295–305.
  9. Чорна Т. В. Формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості у сфері дозвілля [Електронний ресурс]. – Режим доступу [http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/Vchdpu/2012\\_98\\_1/Chorn.pdf](http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchdpu/2012_98_1/Chorn.pdf) (дата звернення 03.03.2013)
  10. Biddle S, Sallis J, Cavill N. Policy framework for young people and health-enhancing physical activity. In: Biddle S, Sallis J, Cavill N, eds. *Young and active? Young people and health-enhancing physical activity – Evidence and implications*. London, Health Education Authority, 1998.
  11. Dietz W. Factors associated with childhood obesity. *Nutrition*, 1991, № 7 (4). – P. 290–291.
  12. Ebbeling CB, Pawlak DB, Ludwig DS. Childhood obesity: public health crisis, common sense cure. *Lancet*, 2002. – 360. – P. 473–482.
  13. Guan-Sheng MA et al. Effect of television viewing on pediatric obesity. *Biomedical and Environmental Sciences*, 2002. – 15.– P. 291–297.
  14. Hickman M, Roberts C, Gaspar de Matos M. Exercise and leisure time activities. In: Currie C et al., eds. *Health and health behaviour among young people*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2000:73–82 (Health Policy for Children and Adolescents, № 1. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.who.dk/document/e67880.pdf> (дата звернення: 20.01.2004)
  15. Hernandez B et al. Association of obesity with physical activity, television programs and other forms of video viewing among children in Mexico City. *International Journal of Obesity*, 1999. – 23. – P. 845–854.
  16. Ho SMY, Lee TMC. Computer use and its relationship with adolescent lifestyle in Hong Kong. *Journal of Adolescent Health*, 2001.– 29. – P. 259–266.
  17. King A et al. The health of youth: a cross-national survey. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 1996 (WHO Regional Publications, European Series № 69 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.euro.who.int/InformationSources/Publications/Catalogue/20010911\\_53](http://www.euro.who.int/InformationSources/Publications/Catalogue/20010911_53) (дата звернення 28.01.2004).
  18. King A, Coles B. The health of Canada's youth: views and behaviours of 11, 13 and 15 year-olds from 11 countries. Ottawa, Health and Welfare Canada, 1992.
  19. Marshall SJ et al. Clustering of sedentary behaviours and physical activity among youth: a cross-national study. *Pediatric Exercise Science*, 2002, 14(4): . – P. 401–417.
  20. Pate R, Trost S, Williams C. Critique of existing guidelines for physical activity in young people. In: Biddle S, Sallis J, Cavill N, eds. *Young and active? Young people and health-enhancing physical activity – Evidence and implications*. London, Health Education Authority, 1998.
  21. Rocheleau B. Computer use by school-age children: trends, patterns, and predictors. *Journal of Educational Computing Research*, 1995. – 12(1). – P. 1–17.

