

ХАРАКТЕРИСТИКА РІВНЯ ДОБОВОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ 5–9 КЛАСІВ

Кіндзера Анна, Боднар Іванна, Сороколіт Наталія
Львівський державний університет фізичної культури

Анотації:

У статті представлено дослідження добової фізичної активності школярів 5-9 класів за допомогою Фремінгемської методики. Встановлено, що переважна більшість учнів проводить свій вільний час пасивно, а лише 25,5% школярів відвідують спортивні секції чи танцювальні гуртки. 80% дітей проводять перед екранами комп'ютерів від 1 до 4 годин. Лише третина школярів у вільний від навчання час виходить на прогулянку, ранкову гігієнічну гімнастику виконує лише 7,6% школярів.

Ключові слова:

норми рухової активності, добова рухова активність, школярі, Фремінгемська методика

In this article provided data for daily physical activity students 5-9 grade using Framingham methods. It has been established that main part of students spends their time passive, and only 25,5% of students do sports or dancing. 80% of kids spend their time in front of PC about 1 to 4 hours. Only one third students going walk after the school, and morning exorcize are doing only 7,6%.

norm of motor activity, daily motor activity, school-children, Framingham method

В статті представлено дослідження суточної фізичної активності школярів 5-9 класів за допомогою Фремінгемської методики. Установлено, що переважна більшість учнів проводить своє вільне час пасивно, а лише 25,5% школярів відвідують спортивні секції чи танцювальні гуртки. 80% дітей проводять перед екранами комп'ютерів від 1 до 4 годин. Лише третина школярів у вільне від навчання час виходить на прогулянку, ранкову гігієнічну гімнастику виконує лише 7,6% школярів.

норми двигательной активности, суточная двигательная активность, школьники, Фремингемская методика

Постановка проблеми. Численні дослідження проблеми дефіциту фізичної активності [4, 10, 12, 14] доводять, що одним з основних факторів кризового стану здоров'я школярів і молоді сьогодення є низький рівень рухової активності. Як стверджують науковці [8], лише 13% громадян України мають достатній рівень рухової активності, для порівняння у країнах ЄС – 40–60%, а в Японії – 70–80% [10].

Українські вчені [2, 11] звертають увагу, що сучасні школярі близько 18 годин на добу перебувають у стані повної або відносної нерухомості, тобто сидять або лежать. Сюди входить час на сон, уроки в школі, виконання домашнього завдання та підготовка до наступного шкільного дня. Отже, на активну м'язову діяльність, зокрема й на ігри, заняття фізичною культурою, залишається лише 6 годин на добу. Але й ці 6 годин далеко не всі діти та молодь використовують раціонально і правильно.

Науковці все частіше наголошують, що діти і молодь більшість свого вільного часу проводять пасивно – за екранами телевізорів і комп'ютерів і все рідше проводять своє дозвілля у спортивних гуртках чи і граючи на дитячих майданчиках [1, 3, 6].

Наукові дослідження свідчать, що в підлітковому віці спостерігається значне зниження рухової активності на тлі зниження зацікавленості уроками фізичної культури в школі, збільшення часу навчання й негативного ставлення до занять фізичними вправами загалом (Т. Ю. Круцевич, 2000; Г. В. Безверхня, 2008, І. Р. Боднар, 2014). Для пошуку шляхів підвищення ефективності впливу фізичного виховання на організм та посилення мотивації учнів до уроків фізичної культури та позаурочних занять фізичною активністю потрібно визначити сучасну структуру та зміст фізичної активності школярів протягом дня та в подальшому використовувати ці дані для оптимізації рухової активності школярів в урочний і в позаурочний час.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Визначення оптимального рівня фізичної активності як школярів, так і дорослого населення відносять до надзвичайно актуальних питань сьогодення, яке зацікавлює цілий ряд вчених [2, 5, 7, 9]. У 2010 році під керівництвом ВООЗ були розроблені «Глобальні рекомендації з фізичної активності для здоров'я», де вказано рівень рухової активності, якого потрібно дотримуватися для профілактики неінфекційних захворювань. Відповідно до цих рекомендацій школярам потрібно займатись не менше 60 хвилин на день фізичними вправами помірної і високої інтенсивності. Причому фізична активність тривалістю більше 60 хвилин буде корисною для їх здоров'я. Спеціалісти ВООЗ зазначають, що заняття спеціально організованою фізичною активністю мають бути мінімум три рази на тиждень та мати переважне аеробне спрямування. Така активність для дітей та молоді має включати: ігри, змагання, заняття спортом, поїздки, оздоровчі заходи, фізкультуру або планові фізичні вправи в сімейному крузі, в школі, і в дворі [5].

Рухова активність, яка є надзвичайно важливим та незамінним фактором життєдіяльності організму, може позитивно впливати на ріст і розвиток, на стан здоров'я дітей та молоді тільки у достатньому обсязі [10, 11]. Науковці [1, 3, 13], наголошують, що нестача рухів призводить до патологічних зрушень у організмі, який росте і тільки оптимальна рухова активність при раціональному використанні різноманітних засобів і форм фізичного виховання позитивно впливатиме на процеси росту й розвитку дитячого організму.

Мета – охарактеризувати добову рухову активність школярів 5–9 класів.

Організація дослідження. Для визначення стану добової рухової активності школярів 5–9 класів було організовано і проведено дослідження добової рухової активності за Фремінгемською методикою. Ця методика дозволяє кількісно та якісно визначати добову рухову активність на основі хронометражу добової діяльності різного характеру.

Величина цих вимірів подається у вигляді цифрового значення, та реєструється вся діяльність, що займає за часом більше ніж 5 хвилин. Описується день від моменту, коли дитина прокидається після нічного сну до того часу коли вона засинає. При цьому не повинно бути проміжків в описі.

II. Науковий напрям

У нашому дослідженні взяло участь 157 школярів 5-9 класів Львівської області, з них 80 дівчаток та 77 хлопців. 94 школяра були скеровані до основної медичної групи, 48 – до підготовчої і 15 – до спеціальної медичної групи. Учням було запропоновано заповнити картку реєстрації рухової активності, у ній вони мали вказати всю діяльність, яку здійснювали впродовж доби.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури, Фремінгемська методика визначення добової рухової активності, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Наше дослідження показало, що значна частина школярів не займається протягом дня високоінтенсивною фізичною активністю, лише 25,5% школярів 5–9 класів займаються у будь-яких спортивних секціях чи танцювальних гуртках (рис. 1). 74,5% школярів витрачають свій вільний час на більш пасивні види занять. Близько 13% витрачають не менше 1,5 години на заняття з репетитором чи у творчих гуртках. Варто також враховувати що на виконання домашніх завдань школярі у будні дні витрачають близько 1,5–2 години.

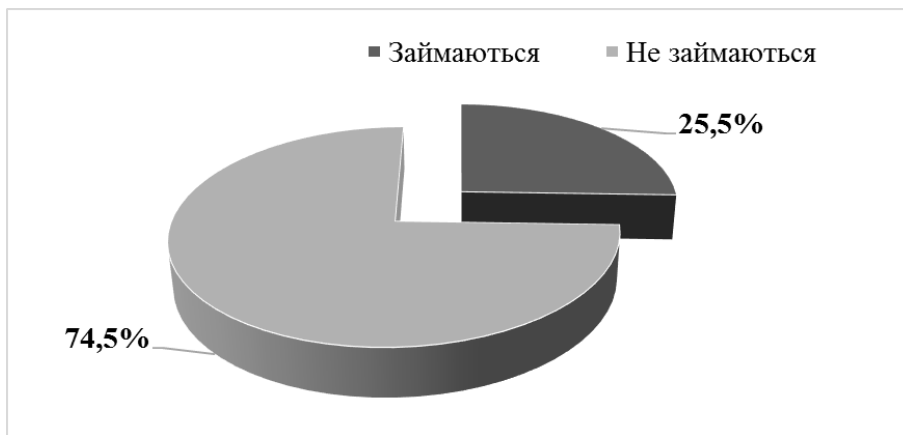


Рис. 1. Процентне співвідношення кількості школярів, які займаються у спортивних секціях чи танцювальних гуртках, і які не займаються

Більшість школярів свій відпочинок проводить максимально пасивно. Так, наприклад, 45% школярів не менше 1,5 години на день сидять перед екранами телевізорів, переглядаючи різноманітні передачі та фільми. 80% дітей проводять значну частину свого часу в інтернеті сидячи за комп'ютером чи планшетом, причому час проведений за такою активністю подекуди складає 4–5 годин на день (рис. 2), що перевищує гігієнічно виправданий ліміт.

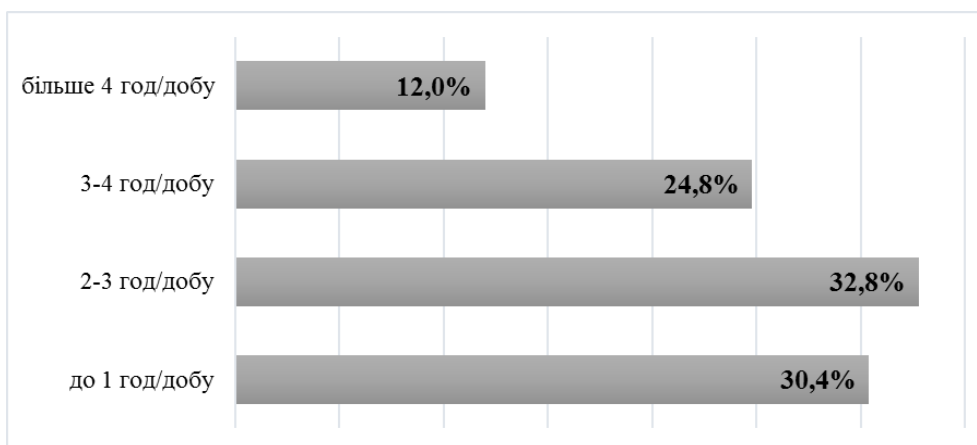


Рис. 2. Кількість часу проведеного школярами перед екраном комп'ютера протягом доби

Лише 20 % школярів проводять в мережі інтернет менше 30 хв в день, або і зовсім не бувають там. Натомість 30,4% учнів проводять перед екранами щонайменше годину, 32,8% –

II. Науковий напрям

близько двох годин на добу, кожен четвертий школяр (24,8%) блукає по всесвітній мережі близько трьох годин в день, а 12% школярів як мінімум чотири години свого вільного часу витрачають на ігри за комп'ютерами чи соціальні мережі. А враховуючи той факт, що у школі дитина проводить першу половину дня (близько 6 год/день) пасивно (сидячи за партою), а єдиним джерелом фізичної активності є уроки фізичної культури, значно зростає значення того, як дитина проводить свій час після уроків (рис. 3).

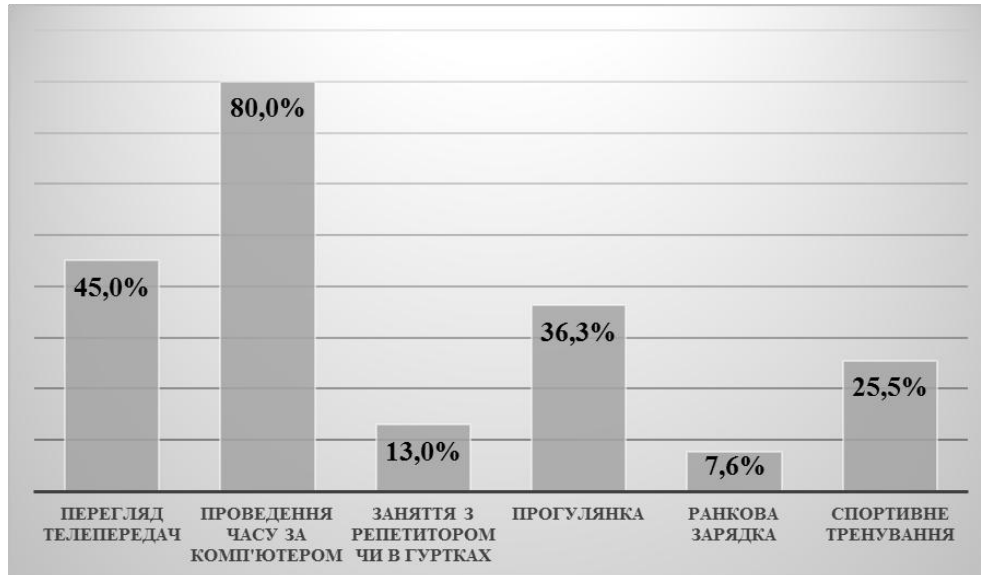


Рис. 3 Заняття школярів у вільний час

Незначна частина школярів (36,3%) виходить на прогулянку протягом дня, що дає можливість хоча б частково компенсувати дефіцит фізичної активності у дитини. За нашими дослідженнями такі прогулянки в середньому тривають 1 годину. Також неспростовну користь для дитячого організму становить ранкова гігієнічна гімнастика, проте лише 7,6% школярів виконують її перед шкільними уроками.

Висновки. Наше дослідження показало, що післяурочний час більшість школярів проводить пасивно – перед моніторами комп'ютера чи телевізора, або відвідуючи творчі гуртки чи репетитора, що, на жаль, може негативно позначитися на стані їхнього здоров'я. Активно проводять своє дозвілля лише 25,5% школярів, які після школи відвідують спортивні секції чи танцювальні гуртки. Тобто лише близько чвертини сучасних школярів слідує рекомендаціям ВООЗ і займаються 60 хвилин на день фізичними вправами помірної і високої інтенсивності. Така ситуація призводить до зростаючих негативних наслідків та загрозового поширення неінфекційних хворіб.

Список використаних літературних джерел

1. Боднар І. Інтегративне фізичне виховання школярів різних медичних груп : моногр. / Іванна Боднар. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 300 с.
2. Боднар І. Р. Дозвілля українських школярів і місце рухової активності у ньому / Боднар І. Р., Кіндзера А. Б. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2016. – № 5. – С. 10–18.
3. Боднар І. Р. Теоретико-методичні основи інтегративного фізичного виховання школярів I–III груп здоров'я : автореф. дис. ... доктора наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення / Іванна Боднар // Львів. держ. ун-т фіз. культури. Львів, 2014. 37 с.
4. Боднар, І. Р. Об'єктивні критерії для визначення функціонально-резервних можливостей учнів середнього шкільного віку / Боднар І. Р., Римар О. В., Соловей А. В., Маланчук Г. Г., Дацків П. П. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – №11. – С. 11–19.
5. 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

6. Кіндзера А. Б. Оптимізація фізичної активності школярів у позаурочний час / Кіндзера Анна // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 20. – Львів: ЛДУФК, 2016. – Т. 12. – С. 222–226.
7. Кіндзера А. Фізична активність польських і українських школярів / А. Кіндзера, І. Боднар, Я. Херберт // Фізична культура спорт та здоров'я нації: збірник наук. праць. Вип. 1 – Вінниця, 2016. – С. 75–79.
8. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми «Здорова нація» на 2009–2013 роки, ухвалена розпорядженням Кабінету Міністрів України від 21 травня 2008 р. № 731-р. [електронний ресурс] – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=731-2008-%F0>
9. Кравченко Н. Сучасна навчальна програма як складова забезпечення оптимальної рухової активності школярів середнього шкільного віку / Наталія Кравченко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2012. – Вип. 16, т. 2. – С. 108–111.
10. Семенова Н. Характеристика рівня добової рухової активності студенток I-II курсів медичного коледжу / Наталія Семенова, Анатолій Магльований // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини – Львів, 2012. – Вип. 16, т. 4. – С. 136–142.
11. Сороколіт Н. С. Ставлення учнів середнього шкільного віку до свого здоров'я та до уроків фізичної культури / Сороколіт Н. С. // Спортивна медицина, 2014. – №1. – С. 47–51.
12. Сороколіт Н. С. Удосконалення фізичного виховання учнів 5-9 класів із застосуванням варіативних модулів навчальної програми : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення / Сороколіт Наталія Стефанівна ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2015. – 20 с.
13. Сороколіт Н. Фізичне виховання школярів в умовах модульного навчання / Наталія Сороколіт // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2013. – Вип. 17, т. 2. – С. 208–211.
14. Шиян О. І. Проблеми впровадження варіативної складової навчальної програми / О. І. Шиян, Н. С. Кравченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – №9. – С. 104–107.