

ОБСЯГ ТИЖНЕВОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ ВІКОМ 14–16 РОКІВ

Андрій МАНДЮК

Львівський державний університет фізичної культури,
м. Львів, Україна, e-mail: a.b.mandyuk@gmail.com

Вступ. Ефективне використання рухової активності в різних сферах життєдіяльності особи на сьогодні є одним із пріоритетних суспільних завдань [1, 2, 3]. Оптимальна рухова активність є одним із валеологічних чинників, який сприяє формуванню основ здоров'я молодого покоління [3, 4].

Брак рухової активності було визначено четвертим основним чинником ризику в оцінюванні рівня смертності у світі [3].

Мета – визначити обсяг рухової активності, яку виконують учні загальноосвітніх шкіл віком 14–16 років упродовж тижня.

Методи: аналіз наукової і методичної літератури, визначення обсягу рухової активності за допомогою фітнес-трекеру Xiaomi Mi Band.

Результати. У дослідженні взяло участь 48 учнів (25 хлопців та 23 дівчини). Усі учні належать за станом здоров'я до основної медичної групи та не відвідують спортивні гуртки або секції.

На рис. 1 показано результати вимірювання обсягу рухової активності учнів упродовж тижня. Хлопці віком 14–16 років проходять упродовж тижня 61167 кроків. Серед дівчат цей показник виявився меншим і становить 53611 кроків на тиждень.

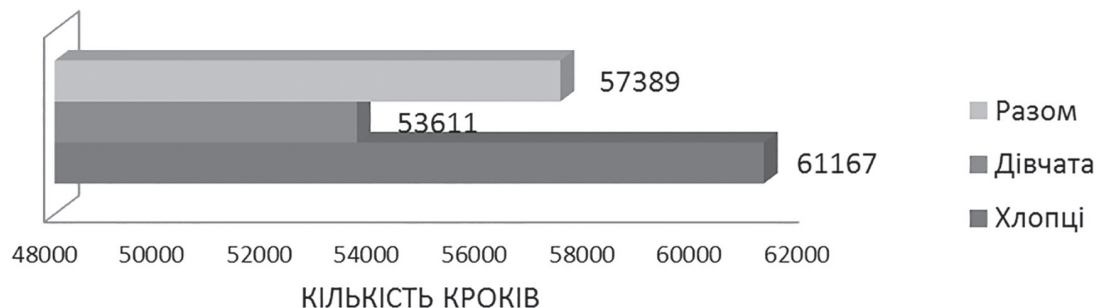


Рис. 1. Кількість кроків, які проходять учні віком 14–16 років упродовж тижня (n=48)

У середньому учні вказаної вікової категорії проходили 8198 кроків на день.

Обговорення та висновки. Установлено, що рівень рухової активності учнів віком 14–16 років залежить від статі учнів. Дослідження виявили, що рівень рухової активності юнаків вищий, ніж дівчат. Однак і дівчата, і хлопці проявляють недостатню рухову активність упродовж тижня.

Ключові слова: рухова активність, фітнес трекер, школярі.

Список використаних джерел

1. Боднар І. Місце рухової активності у дозвіллі учнів середнього шкільного віку / І. Боднар // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 2. – С. 257–264.
2. Кіндзера А. Характеристика рівня добової рухової активності школярів 5–9 класів / Кіндзера Анна, Боднар Іванна, Сороколіт Наталія // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Житомир, 2017. – Вип. 4 (23). – С. 176–180.

3. Мандюк А. Форми фізкультурно-спортивної діяльності у структурі вільного часу учнів загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років / Андрій Мандюк // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2017. – № 2(28). – С. 13–21.

4. 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 : [спец.] 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Сороколіт Наталія Стефанівна ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2015. – 20 с.