

## МІСЦЕ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В ДОЗВІЛЛІ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ УКРАЇНИ ТА КАНАДИ

Ольга Бублик, Іванна Боднар

*Львівський державний університет фізичної культури,  
м. Львів, Україна*

**Актуальність.** Дослідження рухової активності дітей і підлітків є актуальним на сьогодні. Достатня рухова активність – необхідна умова гармонійного розвитку школярів, є запорукою здоров'я і засобом профілактики впливу негативних чинників на здоров'я дітей і підлітків [3].

Незважаючи на чисельні дослідження вітчизняних і зарубіжних авторів, постає проблема пошуку ефективних шляхів підвищення рухової активності підлітків та поліпшення їхньої фізичної підготовленості, які би сприяли розвиткові позитивної мотивації до занять фізичною культурою, формували основи самостійної оздоровчої діяльності як у системі шкільної освіти, так і у вільний від навчання час. Хронічний дефіцит рухової активності стає реальною загрозою здоров'ю та нормальній фізичній працездатності [1, 2]. Оптимізація позашкільної роботи, організації вільного часу дітей, взаємодії сім'ї і школи в організації фізкультурно-оздоровчої діяльності дасть змогу розв'язати проблему рухової активності дітей. Отож, визначення місця рухової активності у структурі вільного часу школярів допоможе визначити основні проблеми та шляхи їх розв'язання.

**Мета дослідження** – порівняти місце рухової активності в позашкільний час учнів середнього шкільного віку України та Канади.

**Завдання дослідження:** систематизувати й узагальнити сучасні науково-методичні знання щодо рухової активності в позашкільний час. Визначити ставлення до уроків фізичної культури та режим дня учнів України та Канади. Визначити місце рухової активності в дозвіллі учнів середнього шкільного віку України та Канади.

**Методи дослідження** – теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; соціологічні методи опитування (анкетування та інтерв'ювання); методи математичної статистики.

Загалом у дослідженні взяло участь 100 дітей зі шкіл міста України, та 50 із м. Кагларі. Серед українських учнів 74 % належать до основної медичної групи, 26 % мають відхилення у стані здоров'я.

На уроках із задоволенням займаються 49 %, інші вказують, що займаються без задоволення або несистематично відвідують заняття. У Канаді розподілу на медичні групи не існує, тому в анкеті учні зазначали, що вони здорові і відвідують заняття фізичної культури без обмежень у навантаженнях. На уроках із задоволенням займаються 100 % учнів.

Результати досліджень засвідчили, що українські учні витрачають на виконання домашніх завдань більше ніж дві години на день. Результати учнів Канади виявили, що 74 % витрачають до 1 години щодня на виконання домашнього завдання. Українські учні вказали, що виконують домашні завдання після 22 год (86 %), 90 % канадських учнів дали відповідь, що ніколи так пізно уроки не виконують.

Результати дослідження виявили, що серед українських учнів 56 % щодня витрачають більше двох годин на перегляд телебачення та роботу з комп'ютером, разом з тим 60 % вказали, що перебувають щодня на свіжому повітрі більше ніж дві години. Серед канадських учнів 46 % витрачають більше ніж дві години на перегляд телебачення та роботу з комп'ютером.

У спортивних секціях займається 69 % українських і 88 % канадських школярів. Дослідження показали, що причини відмови дітей від занять спортом практично збігаються: 6,75 % вказують, що це далеко від місця проживання, 7 % – немає компанії, 4,5 % – занадто дорого, 5 % – батьки проти, 31,25 % – бракує часу, 13 % – не встигають зробити уроки, 12 % – не можуть знайти щось цікаве, 8 % – навчання втомлює, 12,5 % – займаються у творчому гуртку. Діти з м. Кагларі вказують, що немає часу та далеко від місця проживання.

Українські учні виявили зацікавленість такими видами спорту: аквафітнес, атлетизм, альпінізм, веслування, йога, плавання, легка атлетика, однокорства, танці, теніс, туризм, шахи, фрізбі, фітнес, катання на велосипеді, скейтинг, більярд, боулінг, бойовий гопак, східні однокорства. Учні Канади надають перевагу зимовим видам спорту, однокорствам, гімнастиці, кінному спорту, флорболу, плаванню, бейсболу, шахам.

Отже, більшість учнів обох країн із задоволенням відвідують уроки фізичної культури. На відміну від канадських учнів, більшу частину позаурочного часу українські учні витрачають на підготовку домашніх завдань, що впливає на можливість займатись активним відпочинком

або у фізкультурно-спортивних секціях. Відповідно постає гостра необхідність у перегляді та впливі на структуру вільного часу українських школярів.

### **Список використаних джерел**

1. Боднар І. Інтегративне фізичне виховання школярів різних медичних груп : монографія / І. Боднар. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 316 с.
2. Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини : монографія / Юлія Павлова. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 356 с.
3. Global Recommendations on Physical Activity of Health / World Health Organization, 2010.