

Вивчення та культивування ката в кіокушинкай карате на тренуваннях - розвиває швидкість, швидкісну силу, координованість, гнучкість.

За допомогою ката формуються соціально важливі якості майбутнього спортсмена, підвищується рівень організованості учнів, уважність та дисциплінованість, тощо.

Вивчення та виконання ката, як тренувальних вправ в кіокушинкай карате задовольняє потреби у руховій активності, у самовираженні, самостійності, креативності, комунікативності тощо.

Відтак враховуючи позитивний вплив ката на психічне і фізичне здоров'я, а також ефект швидкого відновлення після великих фізичних та психічних навантажень, можна рекомендувати застосування їх у тренувальному процесі, з метою повноцінної підготовки спортсменів до змагань з «куміте» та високої результативності виступу.

## **МОДЕЛЬ ОЦІНЮВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ**

**Павлова Ю. О.**

Львівський державний університет  
фізичної культури

**Вступ.** Рухова активність є "регульованою" компонентою способу життя і необхідною складовою профілактики різних захворювань. Низький рівень фізичної активності є четвертим із найважливіших чинників ризику, які є причинами смертності та захворюваності у світі. Актуальним на сьогодні залишається вивчення наслідків нестачі рухової активності у дітей, пасивного проведення вільного часу, серед яких ожиріння, депресивні стани, самогубства, умисні каліцтва, девіантна поведінка, насильство та знущання у навчальних закладах та за його межами, а також вживання алкоголю, наркотиків, ігрові залежності. Підвищення рухової активності дітей шкільного віку вже багато років рекомендується як першочерговий засіб превентивного оздоровлення, підвищення стійкості до дії несприятливих умов.

Необхідною умовою виявлення груп ризику залишається робота та впровадження методик для оцінювання рівня рухової активності особливо, серед дітей різного віку. Такі методики необхідні для проведення довготривалих моніторингових досліджень, які дозволяють комплексно охарактеризувати вплив зовнішніх чинників та середовища на здоров'я та здоровий спосіб життя дітей і молоді.

**Метою роботи** було розробити модель для оцінювання рухової активності дітей та підлітків.

Апробацію розробленої методики проводили протягом березня – травня 2012 року. Участь у дослідженні взяли 305 школярів, з них у шостому класі навчалося 126 дівчат та 79 хлопців, у восьмому – 58 дівчат та 42 хлопці. Опитування проводили у школах міст Червоноград (навчально-виховний комплекс середній загальноосвітній заклад – колегіум №3), Новий Розділ (навчально-виховний комплекс “Лідер”), Броди (середня загальноосвітня школа №4), Трускавець (навчально-виховний комплекс – середня загальноосвітня школа №2), а також у загальноосвітніх навчальних закладах Пустомитівського (Пустомитівська ЗОШ №2, Мурованська ЗОШ), Яворівського (Вороцівська ЗОШ) та Кам'яно-Бузького (Жовтанецький навчально-виховний комплекс) районів Львівської області.

Центральною компонентою запропонованої моделі можна вважати рухову активність у межах певного освітнього середовища. Під руховою активністю розуміли будь-який рух тіла, що здійснюється за участю скелетних м'язів та зумовлює суттєве збільшення витрат енергії, порівняно із станом спокою. Відповідно основними характеристиками рухової активності вважали інтенсивність, тривалість і частоту, крім того суттєвий вплив на неї має робоча та домашня обстановка, дозволя і транспортне забезпечення.

Заняття фізичною культурою та спортом тісно корелює із самооцінкою власних досягнень. Відповідно у створеній моделі передбачені структурні компоненти, які безпосередньо пов'язані із фізичною культурою та спортом – це проведення вільного часу, участь в організованій діяльності (відвідування спортивних секцій), а також спортивна компетентність.

Кількість хлопців, які регулярно займаються у спортивних секціях у 2–2,7 разів вища, ніж дівчат. 58% школярок шостих та восьмих класів зазначили, що вони не відвідують ніяких спортивних секцій. Хлопці, які навчаються у шостому класі, найчастіше вибирають за-

няття футболу, дівчата займаються танцями та ігровими видами спорту (волейболом, гандболом). Загалом залученими до занять у спортивних секціях серед шестикласників є лише близько половини з опитаних хлопців та лише одна п'ята дівчат.

Важливим показником рівня рухової активності дитини є проведення вільного часу на свіжому повітрі. Якщо 78% шестикласників та 71% шестикласниць щодня гуляють та граються в ігри на свіжому повітрі, то серед восьмикласників таких дітей є лише 41%. Доволі значна кількість учениць 8-го класу (17%) зазначають, що ніколи або рідше одного разу на тиждень проводять вільний час на свіжому повітрі.

Зниження рівня рухової активності дітей є наслідком збільшення тривалості пасивного відпочинку. Під різновидом відпочинку мали на увазі вільний час проведений біля телевізора, комп'ютера або ігрової приставки.

До 60% школярів дивляться телевізор щодня, при цьому 40% шестикласників зазначають, що переглядають його із батьками, 26% із друзями. Тривалість перегляду телевізора становить у 59% школярок та 67% школярів від 30 хв до 2 годин часу. 21% учениць 8 класу дивляться телевізор понад 3 години щодня, що у три рази більше ніж у хлопців цього ж віку.

Основним завданням, яке намагалися вирішити за допомогою розробленої методики, було обчислення кількісного показника, який дозволив би охарактеризувати рівень рухової активності, а отже, виявити дітей, які знаходяться у групі ризику. Загалом середній рівень рухової активності характерний для більше ніж половини школярів, які навчаються у шостому класі та хлопців-восьмикласників. Серед хлопців, незалежно від віку, є найбільша кількість осіб, для яких характерний високий рівень фізичної активності.

Занепокоєння викликає зниження рівня рухової активності із віком. Суттєву різницю можна спостерігати навіть щодо виконання фізичної роботи на перервах. Якщо лише 24% хлопців та 37% дівчат шостого класу виконували енергетично мало витратні завдання (сиділи, розмовляли, читали, виконували домашні завдання, стояли, ходили), то серед учнів 8-го таких є 50% серед хлопців та 76% – серед дівчат.

Якщо серед учнів шостого класу 22% респондентів мають високий рівень рухової активності, то серед школярів восьмого класу

– лише 6%. Зміна показників у бік низьких значень найбільш характерна для дівчат. Серед восьмикласниць у 2,3 рази більше осіб із низьким рівнем рухової активності та у 8,4 рази менше із високим, порівняно із ученицями шостого класу.

### **МОДЕЛЬ ПРОБИ РУФ'Є З УРАХУВАННЯМ ВІКУ ПАЦІЄНТА**

***Заневський І.П., Заневська Л.Г.*** Львівський державний університет фізичної культури

**Вступ.** Проба Руф'є вже давно й успішно застосовується в медицині, фізичному вихованні, спорті, й фізичній реабілітації як метод діагностики функціонального стану серцево-судинної системи. Особливий інтерес до цього методу останнім часом пояснюється тим, що перед початком 2009-2010 навчального року спільним Наказом Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства освіти і науки України було затверджено «Положення про медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах», інструкцією до якого передбачено використання проби Руф'є. Це Положення привернуло до себе увагу не тільки педагогів й педіатрів, але й батьків та учнів.

За масштабом суспільного резонансу цей документ не має собі подібних у новітній історії шкільного фізичного виховання. Наприклад, на початок 2009-2010 навчального року із дотриманням Інструкції займатися фізкультурою в основній групі могли б не більше 12% школярів Запоріжжя. Навіть, порівняно кращі результати львівських школярів, 57% з яких потрапили до основної групи, насторожують, оскільки 12% віднесені до спеціальної групи. Нездоланним бар'єром зарахування до основної групи для більшості учнів стала проба Руф'є, яка визначена додатком 3 до Інструкції як метод діагностики функціонального стану серцево-судинної системи дітей шкільного віку. Особливо дражливими є випадки віднесення до підготовчої, ба навіть спеціальної групи, за результатом проби Руф'є спортсменів шкільного віку. Цю пробу вже називають «ударом по спортивних школах», зазначаючи, що в умовах прогресуючої гіпо-