

УДК 796.012.3-057.874(73)

## ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ У США

Андрій МАНДЮК

*Львівський державний університет фізичної культури*

**Анотація.** У статті подано інформацію щодо специфіки рухової діяльності школярів США. У роботі представлено емпіричні дані вивчення залученості до систематичної рухової активності учнів загальноосвітніх шкіл США. Проаналізовано особливості режиму рухової активності дітей певних вікових груп у позашкільний час та під час уроків з фізичної культури. У статті представлено статистичні дані, які показують взаємозв'язок між статтю, вагою, уподобаннями учнів та рівнем їхньої рухової активності.

**Ключові слова:** загальноосвітня школа, школярі, США, рухова активність.

**Постановка проблеми.** Рухова активність людини, безумовно, є основою, що визначає якість життя індивіда впродовж життя. Численні наукові дослідження переконливо доводять наявність прямого зв'язку між руховою активністю та рівнем здоров'я людини (Н.В. Москаленко 2010; Ареф'єв В.Г. 2014). Для різних періодів фізичного розвитку людини характерними є специфічні особливості діяльності функціональних систем, саме тому завдання рухової активності змінюються протягом усього життя. У період фізичного розвитку рухова активність повинна сприяти ефективному формуванню всіх систем організму, у період стабілізації – забезпечувати належний рівень функціонування фізіологічних систем, у період інволюції – сповільнювати темпи старіння та зниження рівня розвитку рухових якостей (І.В. Сергета 2009).

В умовах сучасного суспільства велика кількість чинників сприяє зменшенню рівня рухової активності. Особливо негативно це впливає на організм дітей різних вікових груп (Трачук С.В. 2011).

У цій публікації проаналізовано деякі особливості рухової активності школярів США. Ця країна є однією з найрозвинутіших у багатьох сферах. Високий рівень добробуту громадян, розвитку технологій, доступність для більшості людей тих чи інших товарів та послуг призводить до певних негативних впливів на рівень рухової активності починаючи ще з періоду навчання в загальноосвітній школі. Згадані обставини зумовлюють необхідність вивчення сучасного стану залучення школярів до різноманітних форм рухової активності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблеми рухової активності школярів різних вікових категорій є досить популярним об'єктом дослідження у вітчизняній науці. Серед наукових праць цього спрямування, можна відзначити такі роботи: О.А. Томенко «Рівень рухової активності школярів та шляхи його підвищення в умовах загальноосвітньої школи» (2008 р.); О.Я. Кібальник «Рівень рухової активності школярів окремих міст України» (2011 р.); Є.Є. Франків «Мотивація рухової активності школярів» (2012 р.) та ін.

У роботі Л.Ю. Левандівської «Основи та критерії оптимального нормування рухової активності школярів старших класів» (2013 р.) розкрито підходи до оптимального нормування рухової активності школярів старших класів як основної умови формування здорового способу життя.

Питання рухової активності дітей молодшого шкільного віку вивчала в своєму докторському дослідженні на тему «Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів» Н.В. Москаленко (2009 р.).

У контексті нашого дослідження слід згадати й про наукові праці, що стосувалися вивчення особливостей різних форм рухової активності за кордоном. Так, С.І. Гуськов досліджував особливості фізичного виховання і спорту в школах зарубіжних країн (2002 р.). Особливості спортивно – оздоровчої роботи з дітьми 5–7 років у США вивчала О.В. Віндюк (2003 р.), яка присвятила цій тематиці своє дисертаційне дослідження.

Специфіку організації і значення шкільного спорту в США вивчала науковця І. Турчик (2012 р.) [2].

Водночас на сьогодні практично, не трапляються наукові дослідження, які б містили емпіричні дані стосовно особливостей та проблем рухової активності школярів за кордоном, зокрема й у США. Зважаючи на це, **метою** нашого дослідження було визначити особливості залучення до регулярної рухової активності школярів у США.

**Методи дослідження:** аналіз наукової та методичної літератури; аналіз та синтез, документальний метод.

**Результати дослідження.** Дані за 2014 рік, опубліковані у звіті Департаменту охорони здоров'я США, свідчать, що серед хлопців віком 12–15 років, щоденно впродовж 60 хвилин фізичною активністю займаються 27,0 %, серед дівчаток – 22,5%. Більша частина опитаних хлопчиків (60,2%) і близько половини дівчат (49,4%) займаються фізичною активністю щонайменше 60 хвилин упродовж 5 і більше днів на тиждень. Зовсім не займаються фізичною активністю 6,4% опитаних хлопчиків та 8,7% опитаних дівчаток [5].

Серед хлопців, які займаються руховою активністю, найбільш популярним є баскетбол. Цьому виду спорту надає перевагу майже половина опитаних – 48,0% (табл. 1).

Таблиця 1

### Найпоширеніші види рухової активності серед школярів США [5]

№	Хлопці	%	№	Дівчата	%
1	Баскетбол	48	1	Біг	35
2	Біг	33,5	2	Ходьба	27,6
3	Футбол	27,4	3	Баскетбол	21,4
4	Їзда на велосипеді	24	4	Танці	21
5	Ходьба	23,6	5	Їзда на велосипеді	18,4

Другим найбільш поширеним видом фізичної активності є біг, якому надають перевагу 33,5% опитаних. Наступним за популярністю є футбол – 27,4%. Їзді на велосипеді надають перевагу 24,0 %, ходьбі – 23,6% опитаних хлопців.

Серед видів рухової активності, які є найпоширенішими на заняттях фізичною культурою у загальноосвітніх школах США, баскетбол теж знаходиться на першому місці.

Серед опитаних дівчат, які займаються руховою активністю більше ніж третина (34,9%) надає перевагу бігові. Другим за популярністю видом фізичної активності є ходьба, якою займається 27,6% опитаних дівчат. Баскетболу надають перевагу 21,4% опитаних, заняттям з танців – 20,8%, їзді на велосипеді у вільний час – 18,4% опитаних дівчат (див. табл. 1) [5].

У США впродовж останніх років досить гостро стоїть проблема ожиріння серед молоді. Статистичні дані Департаменту охорони здоров'я за 2009–2010 роки свідчать про те, що понад 78 млн дорослого населення та близько 12,5 млн (16,9%) дітей і підлітків у США страждають від ожиріння [5]. Останні прогнози провідних науковців щодо цієї проблеми є досить невтішними: до 2030 року майже половина дорослого населення США (115 мільйонів) страждатиме від ожиріння [5]. Імовірність розвитку ожиріння в підлітків з надлишковою масою тіла в майбутньому становить 70% [5].

Згідно зі статистичними даними *Центру харчування* Міністерства сільського господарства США, яке займається розробкою рекомендацій щодо здорового харчування, поширеність ожиріння серед дітей віком від 2 до 5 років з 1970 року до 2007–2008 років зросла з 5% до 10%. Поширеність ожиріння серед дітей віком від 6 до 11 років з 1970 року до 2007–2008 років зросла більш, ніж у 4 рази і становить 20 %. Серед дітей віком від 12 до 19 років цей показник становить 18 % [7].

Ця проблема приносить США значні фінансові збитки. Бюджетні видатки на боротьбу з проблемою ожиріння сягають близько 150 млрд доларів на рік, що становить близько 16–18% загальних видатків з бюджету на охорону здоров'я у США (1 з кожних 6 доларів) [7].

У цьому контексті подано загальнонаціональні статистичні дані за 2012 рік стосовно рівня залученості школярів віком 12–15 років до систематичної рухової активності (з урахуванням маси тіла) (рис. 1).

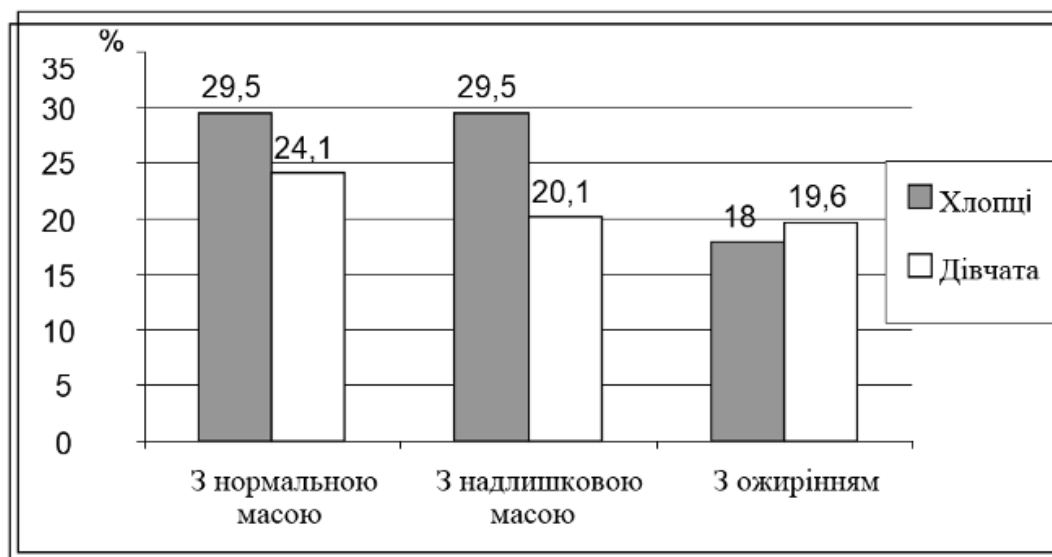


Рис. 1. Рівень залученості школярів віком 12–15 років до систематичної рухової активності (з урахуванням маси тіла) [7]

Кожні два роки серед учнів 9 та 12 класів місцевими та загальнонаціональними виконавчими органами *Системи дослідження поведінкових ризиків молоді* проводиться дослідження стосовно ставлення учнів до куріння, алкоголю, наркотиків, фізичного виховання. У 2007 році у ньому взяло участь 14 103 учні з 157 шкіл. За даними цього опитування встановлено, що 65,3% учнів по всій країні не дослухалася до національних рекомендацій стосовно фізичної активності, а 24,9% не займалися руховою активністю 60 хвилин на день [3].

Результат дослідження, проведеного в Сан-Дієго, до якого було залучено 878 учнів (471 дівчина і 407 хлопців) показав: фізично активними були 59% хлопців та лише 33,6% дівчат (не менше ніж 60 хвилин кожного дня). Дані цього дослідження узгоджуються з даними Системи дослідження поведінкових ризиків молоді отриманими цього ж року [3].

Крім того, 2003 року було проведено опитування, метою якого було визначити рівні фізичної активності учнів середніх шкіл. Плебісцит проводився серед учнів 9–13 років ( $n=3120$ ), також до уваги брали і відповіді батьків. Серед інших питань, які вивчалися під час опитування, результати показали, що 61,5% респондентів не брали участі в організованій фізичній активності після школи, а 22,6% учнів не займалися фізичною активністю у вільний час [4].

Результати Третього національного дослідження стану здоров'я та харчування ( $n = 2\,791$  учень віком від 8 до 16 років) показали, що 19% учнів не займалися жодною з форм фізичної активності 3 і більше днів на тиждень [4]. Лише 61,5% учнів були членами команд із виду спорту або не систематично займались будь-яким видом рухової активності. Дані дослідження за 2001 рік представлені в джерелі за 2010 рік. Ми посилаємося на це джерело.

У 2011 році у школах Нью-Йорка було проведено дослідження, мета якого полягала у вивченні ставлення учнів старших класів до занять з фізичного виховання та спорту [3].

У дослідженні взяло участь 10 державних середніх шкіл із п'яти навчальних округів Нью-Йорка (по дві школи з кожного). Загалом, було залучено 1317 учнів 9–12 класів (603 хлопчиків і 714 дівчаток, віком  $16,79 \pm 1,14$  років). Відсоток учнів із різних етнічних груп, які були залучені, такий: 10,86% – європейці, 21,56% – афро-американці, 42,82% – іспаномовні; 22,32% – азіати, інші національності – 2,44%.

Учням було запропоновано заповнити по дві анкети. Перша анкета стосувалася ставлення учнів до уроку фізкультури. У цій анкеті було 20 положень і учні повинні були оцінити їх за 5-бальною шкалою Лайкерта з такими відповідями від 1 (повністю згоден) до 5 (повні-

стю не згоден). Друга анкета стосувалася спортивних уподобань учнів та видів рухової активності, яким вони надають перевагу. У цій анкеті учням було запропоновано дати відповіді на вісім відкритих запитань.

Найвищу оцінку ( $4,004 \pm 0,988$  бала) було поставлено твердженню, в якому зазначалося, що "Фізичне виховання є корисним не тільки для тих, хто вже знаходиться в хорошій формі". Іншими словами учасники вважали, що фізичне виховання є корисним для всіх, хто регулярно бере участь у ньому (табл. 2).

Таблиця 2

### Описова статистика ставлення учнів до уроків фізичного виховання

Твердження	Загальний бал
"Фізичне виховання є корисним не тільки для тих, хто вже знаходиться в хорошій формі"	4,004
"Упродовж навчання у старшій школі, серйозне ставлення до фізичного виховання не є безглуздом"	4,002
«Фізичні вправи є кращим способом, щоб молоді виглядали і бути спритним»	3,961
«Навчання у школі буде кращим без уроків фізичного виховання»	3,942
«Фізичні вправи забезпечують важливе полегшення стресу повсякденному житті»	3,887

На другому місці твердження ( $4,002 \pm 0,911$  бала), у якому говориться, що "Упродовж навчання у старшій школі, серйозне ставлення до фізичного виховання не є безглуздом". Також високо було оцінене і твердження ( $3,961 \pm 0,829$  бала), яке звучить таким чином: «Фізичні вправи є кращим способом, щоб молоді виглядали і бути спритним» [6].

На четверте місце учні поставили твердження про те ( $3,942 \pm 1,038$  бала), що "Навчання у школі буде кращим без уроків фізичного виховання." Твердження ( $3,887 \pm 0,903$  бала), у якому говориться, що "Фізичні вправи забезпечують важливе полегшення стресу повсякденному житті", респонденти поставили на 5 місце. Іншими словами, учні старшої школи вважали, що фізичні вправи приносять їм радість і допомагають відволіктися від їх повсякденної діяльності.

Крім того, середній загальний бал усіх анкет був 70,16 ( $+3,948$ ) бала, це дозволяє стверджувати, що загалом ставлення учасників дослідження до уроків фізичного виховання є позитивним [6].

Загальні результати анкети, питання якої стосувалися спортивних уподобань учнів та видів рухової активності, яким вони надають перевагу, представлено в табл. 3.

Таблиця 3

### Пріоритети рухової активності учнів на уроках фізичного виховання

Уподобання учнів	Кількість учнів	Відсоток % учнів
<i>Види спорту:</i>		
Командні	816	61,96
Індивідуальні	301	22,85
Парні	200	15,19
<i>Види рухової активності (найбільш популярні):</i>		
Аеробні вправи	473	35,91
Важка атлетика	303	23,01
Танці	277	19,50
Прогулянки на свіжому повітрі	157	11,92
Бойові мистецтва	107	8,12

Більшість учнів вказали, що вони люблять грати в командні види спорту, водночас 22,85% надають перевагу індивідуальним видам спорту; 15,19% учнів обирають парні види спорту.

Серед п'яти видів рухової діяльності аеробні вправи (35,91%) були найулюбленішим заняттям, друге місце посіла важка атлетика (23,01%). Також популярними є такі види рухової активності як танці (19,50%), прогулянки на свіжому повітрі (11,92%) і бойові мистецтва (8,12%) [6].

**Висновок.** Проблемами рухової активності школярів США займаються державні організації, які, з одного боку, розробляють загальнонаціональні рекомендації стосовно рухової активності школярів, а з другого – здійснюють моніторинг виконання цих рекомендацій. Серед них Американське онкологічне товариство, Американська асоціація серця, Національна асоціація спорту та фізичної культури, Департамент охорони здоров'я.

Згідно з загальнонаціональними статистичними даними у США існують негативні тенденції стосовно кількості дітей, залучених до регулярної рухової активності. Це зумовлює поступове збільшення відсотку школярів, які мають надлишкову вагу.

Найпопулярнішими різновидами рухової активності серед американських школярів у позашкільний час є традиційні командні види спорту (баскетбол, футбол) та найбільш доступні види індивідуальної рухової діяльності, такі як біг, ходьба та їзда на велосипеді.

**Подальші дослідження** повинні спрямовуватися на порівняння обсягів рухової активності школярів у різних країнах, особливо в контексті визначена основних факторів, що зумовлюють той чи інший рівень рухової активності.

### Список літератури

1. Бессарабова О. Н. Образовательные стандарты средней школы США: состояние и тенденции развития : дис... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.01 / О. Н. Бессарабова. – Волгоград, 2006. – 223 с.
2. Турчик І. Х. Особливості організації шкільного спорту у Сполучених Штатах Америки / Ірина Турчик / Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – К., 2014. – Вип. 2. – С. 108–112.
3. Comprehensive School Physical Activity Programs: Helping All Students Achieve 60 Minutes of Physical Activity Each Day // American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. – 2013. – Vol. 13. – P. 3–31.
4. DuBois M. Parental attitudes and perceptions related to their childrens physical activity and eating / DuBois M. – Utah, 2010. – 171 p.
5. Physical Activity in U.S. Youth Aged 12–15 Years, 2012 / Tala H., Fakhouri Ph., Jeffery P., Hughes M. – U. S. Department of Health and human services, 2014. – P. 8.
6. Zeng Z. H. An examination of teaching behaviors and learning activities in physical education class settings taught by three different levels of teachers / Zeng Z. H., R. W. Leung, M. F. Hipscher. – 2010. – P. 18–20.
7. President's Council on Fitness, Sports & Nutrition [Electronic resource]. – Access mode: <http://www.fitness.gov/resource-center/facts-and-statistics/> (11.05.2014).

### ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ В США

Андрей МАНДЮК

*Львовский государственный университет физического воспитания*

**Аннотация.** В статье приведены данные о двигательной деятельности школьников в США. В работе представлены эмпирические данные изучения привлечения к систематической двигательной активности учеников

общеобразовательных школ США. Проанализированы особенности режима двигательной активности детей некоторых возрастных групп во внешкольное время и во время уроков по физическому воспитанию. В статье представлены данные статистики, которые показывают взаимосвязь между полом, массой, интересами учеников и уровнем их двигательной активности.

**Ключевые слова:** общеобразовательная школа, ученики, США, двигательная активность.

## PHYSICAL ACTIVITY PECULIARITIES OF PUPILS IN THE USA

Andriy MANDYUK

*Lviv State University of Physical Culture*

**Abstract.** The research was conducted in order to study the specificity of pupils' physical activity in the USA. Empirical data of the USA secondary school pupils' involvement in regular physical activity are presented in the work. Peculiarities of physical activity regimen outside school hours and during lessons of physical education of the children of certain ages were analyzed. The article presents statistical data that show interrelation between gender, weight, pupils preferences and their level of physical activity.

**Keywords:** secondary school, pupils, USA, physical activity.