

РУХОВА АКТИВНІСТЬ УЧНІВ УКРАЇНИ ТА КАНАДИ

Іванна Боднар, Степан Леус, Марта Качараба

Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів

Анотація. Українські та канадські школярі мають резерви для підвищення рухової активності. Підвищити її обсяги можна займаючись у спортивній секції, замінивши пасивні розваги на дозвіллі на активні, змінивши ставлення учнів до участі в уроках фізичної культури і скороченні часу на виконання домашніх завдань.

Ключові слова: рухова активність, школярі, дозвілля, уроки

Abstract. Ukrainian and Canadian students have reserves for improving motor activity. It is possible to increase its volumes in the sports section, replacing the passive entertainment at leisure with the active, changing the attitude of students to participate in physical education lessons and reducing the time to homework.

Key words: motor activity, schoolchildren, leisure, lessons

Постановка проблеми. Дослідження рухової активності дітей і підлітків є актуальним питанням сьогодення. Достатня рухова активність – необхідна умова гармонійного розвитку школярів, є запорукою здоров'я, і засіб профілактики впливу негативних чинників на здоров'я дітей і підлітків.

Ще з юних років важливо закласти міцний фундамент, тобто приділяти увагу фізичному розвитку. У сучасних умовах коли технології розвиваються, пріоритетним напрямком для дітей є оволодіння різними інформаційними технологіями, велике навчальне навантаження в школі, в дома є причиною недостатності рухової активності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми рухової активності школярів різних вікових категорій є досить популярним об'єктом досліджень у вітчизняній науці. Дослідження [1] свідчать про те, що в підлітковому віці спостерігається значне зменшення рухової активності на фоні зниження зацікавленості до уроків фізичної культури в школі та негативного ставлення до фізичної культури. Хронічний дефіцит рухової активності стає реальною загрозою здоров'ю та нормальній фізичній працездатності [2].

В умовах сучасного суспільства велика кількість чинників сприяє зменшенню рівня рухової активності. Особливо негативно це впливає на організм дітей різних вікових груп [3]. Також проблеми позашкільної роботи, організації вільного часу дітей, додаткової освіти висвітлено в наукових роботах білоруських, польських, словацьких, російських, чеських учених та науковців з інших зарубіжних країн. Одні з них [4] вбачають шляхи вирішення про-

блеми в формуванні в учнів культури вільного часу. Частина науковців [5] стверджують, що ідея олімпійської освіти може сприяти збільшенню рухової активності школярів. Інші фахівці [6, 7] визначають результативні форми організації діяльності школярів та методичні прийоми і засоби, що активізують інтерес учнів до уроків фізичної культури. А Москаленко Н. В. [8] вважає, що взаємодія сім'ї і школи в організації фізкультурно-оздоровчої діяльності має велике значення для вирішення проблеми рухової активності, адже батьки завжди є прикладом для дітей. Проте науковці не знайшли реальних шляхів підвищення рухової активності школярів. Тому проблема оптимізації рухової активності у вільний від навчання час залишається актуальною. Одним із можливих шляхів вирішення проблеми є вивчення зарубіжного досвіду.

Тому **метою** нашого дослідження було оцінити і порівняти рухову активність українських і канадських школярів у позашкільний час.

Результати. Ми встановили, що учні обидвох країн позитивно ставляться до уроків ФК, відмінності між оцінками школярів з України та з Канади – мінімальні ($9,2 \pm 2,1$ бали проти $9,8 \pm 2,2$ балів). Попри те зауважимо, що усі (100 %) канадські діти зізналися, що під час уроків ФК займаються із задоволенням, та на кожному уроці виконують усі завдання вчителя, тоді як лише 48,78 % українських школярів задоволені уроками ФК. На питання «Як ти оцінюєш свою активність на уроці фізичної культури?» відсоткове співвідношення відповідей українців було наступне: «Займаюсь із задоволенням на кожному уроці» – 48,78 %, «Відвідую регулярно, але завдання виконую без задоволення» – 25,39 %, «Іноді пропускаю уроки з поважних причин» – 15,63 %, «Присутній, але не займаюсь з поважних причин» – 7,31 %, «Не відвідую уроки фізичної культури» – 2,89 %.

Учні України вказували, що найбільше часу на дозвіллі вони витрачають на виконання домашніх завдань (45,7 %), прогулянки (31,4 %), спортивне тренування (28,5 %), читання (20 %), віртуальні ігри (20 %) та рухливі ігри (17,24 %). Щодо даних отриманих від учнів з Канади, то найбільше вільного часу займають (30,1 %) відео ігри та перегляд телепередач (20,5 %), настільні ігри (16,5 %), рухливі ігри (15,9 %), виконання домашніх завдань (10,0 %), музика та рукоділля (7 %).

На виконання домашнього завдання учні (74,0 %) канадських шкіл затрачають менше 1 години в день, тоді як серед українських школярів таких лише 15,7 %. У решти школярів виконання домашніх завдань займають більше 1–2 години на день (52,6 %), 2,5–3 години на день (18,4 %), більше 3–4 годин на день (13,15 % дітей). Різниця отриманих результатів є суттєвою, і з цього можна зробити висновок, що у Канаді система навчання відрізняється від української, оскільки у школярів менше навчальне навантаження у позашкільний час, що дає їм змогу активніше та з більшою користю проводити дозвілля.

Також негативною є тенденція до виконання домашнього завдання вночі, з огляду на те що, діти затрачають набагато більше часу на виконання домашньої роботи через знижену продуктивність навчання; також знижується якість сну, а це важливий компонент фізичного розвитку школяра, його психічного здоров'я. В результаті опитування ми встановили, що 36,8 % українських школярів виконання домашніх завдань майже щодня затягується до пізньої ночі (тоді як 90 % канадських школярів ніколи цього не робили). Тому 81,56 % українських школярів у будні дні і 75,63 % у вихідні лягають спати після 22 години (рис. 1).

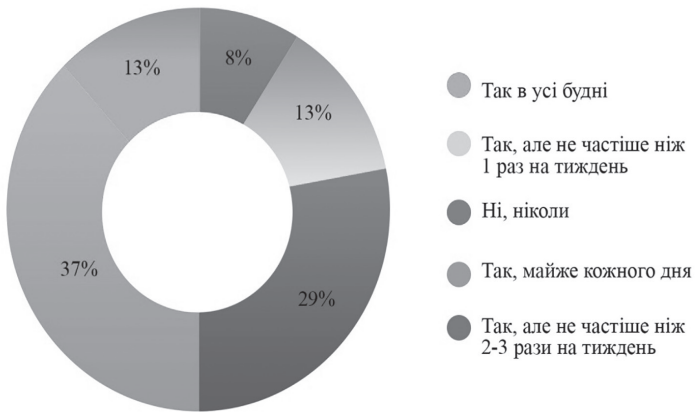


Рис. 1. Виконання домашнього завдання українськими школярами вночі, після 22-ї год.,%

Тоді як канадські школярі (43,0 %) витрачають у будні 1–2 години на комп'ютерні розваги, українці «зависають» у віртуальному просторі більше як 3 год. на день (51,3 %).

Разом із тим дітям обох країн однаково сильно подобається активно проводити час на дозвіллі. Так брати участь в туристичних походах, грати з друзями в бадмінтон, волейбол, футбол, фрізбі тощо імponує 92,0 % львівських школярів і 98,0 % школярів з м. Калгарі.

Заняття на дозвіллі більше ніж у половин школярів (59,2 %) не досягають позитивного впливу на розвиток організму (позаяк відбуваються рідше 3-х раз на тиждень). Більшість учнів складають групу ризику, позаяк не дотримуються рекомендацій Американської Асоціації серця щодо інтенсивності занять для профілактики порушень здоров'я у період навчання у школі (табл. 1). Подібні результати ми тримали у результаті опитування канадських школярів.

Таблиця 1

Заняття у спортивних секціях українських школярів

Як довго?		Скільки разів на тиждень?		Тривалість заняття	
2–6 місяці	27,0%	1 раз	0%	30–45 хв.	9,1%
6–18 місяців	9,0%	2 рази	40,9%	60 хв.	36,6%
1,5–2 роки	13,6%	3 рази	22,7%	90 хв.	18,1%
2–5 роки	13,6%	4 рази	18,1%	2 год. і більше	36,6%
Більше 5 років	36,3%	5 разів і більше	18,1%		

Висновки. Рухова активність школярів України, як і Канади, нижча від норми, необхідної для здоров'я.

Дозвілля українських та канадських школярів має резерви для підвищення рухової активності. Підвищити її обсяги можна займаючись у спортивній секції, замінивши пасивні розваги на активні.

Ставлення учнів середнього шкільного віку обох країн до активного проведення дозвілля має хороший потенціал для підвищення рівня рухової активності школярів.

Резерви підвищення рухової активності українських школярів ми вбачаємо у зміні їхнього ставлення до участі в уроках фізичної культури і скороченні часу на виконання домашніх завдань.

Список використаних джерел:

1. Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Г. В. Безверхня. – Умань, 2010. – 6 с.
2. Драчук А. І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / А. І. Драчук ; ЛДДФК. – Львів, 2001. – 20 с.
3. Трачук С. Фізична підготовленість школярів 13–14 років продовж навчального року / С. Трачук, А. Нападій // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти : матеріали ІХ Міжнар. наук.-практ. конф. студ. і асп., 12–13 червня 2014 р. – Київ: НАУ, 2014. – С. 165–167.
4. Олійник І. Формування культури дозвілля студентської молоді / І. Олійник, К. Єрусалимець // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 2013. – № 1 (21). – С. 207–212.
5. Булатова М. М. Система олімпійської освіти в Україні / М. М. Булатова // Фізичне виховання в школі. – 2008. – № 1. – С. 40–43.

6. Віндюк А. В. Основи технології самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / А. В. Віндюк; Львів, держ. ін-т фіз. культури. – Львів, 2002. – 18 с.

7. Сітовський А. М. Взаємозв'язок фізичного розвитку та фізичної працездатності дівчат-підлітків з біологічним віком / А. М. Сітовський, В. В. Чижик // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2003. – Вип. 7, т. 2. – С. 63–67.

8. Москаленко Н. В. Взаимодействие семьи и школы в физическом воспитании детей младшего школьного возраста / Н. В. Москаленко // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : сб. науч. трудов по материалам VI Междунар. конгр. (6–9 июня 2002 г.). – Варшава, 2002. – Т. 46, № 1, ч. 2. – С. 266–267.