

## РУХОВА АКТИВНІСТЬ УЧНІВ ЧЕТВЕРТОГО КЛАСУ

Олена Боднарчук, Юлія Гулавська

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Актуальність.** Установлено, що рухова активність учнів молодших класів скорочується порівняно з дошкільнятами приблизно у 2-2,5 рази. Зменшення рухової активності погіршує як фізичний, так і розумовий розвиток дитини, призводить до зниження рівня здоров'я, труднощів в оволодінні життєво необхідними руховими уміннями та навичками.

Отож важливо є забезпечити належний рівень фізичного та психічного здоров'я, виховувати стійку мотивацію до систематичних занять фізичними вправами. Усе це вказує на актуальність порушеної проблеми, яка потребує подальшого вивчення.

**Мета дослідження** – визначити обсяг рухової активності учнів четвертого класу. Завдання дослідження: узагальнити сучасні науково-методичні знання щодо рухової активності учнів молодшого шкільного віку та оцінити рухову активність учнів четвертого класу протягом тижня.

**Методи дослідження** – теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; визначення обсягу рухової активності за допомогою фітнес-трекеру Xiaomi Mi Band; методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** Проведено вимірювання тижневої рухової активності 14 учнів (8 хлопців та 6 дівчат) четвертого класу на базі Червоноградської ЗОШ № 11 I ступеня Львівської області.

**Результати дослідження.** Рухова активність є компонентом здорового способу життя, що визначає сукупність виконаних рухів за певний період часу. Фахівці вказують на дефіцит рухової активності, що призводить до гіпокінезії, яка викликає суттєві зміни в стані здоров'я сучасних дітей.

За допомогою фітнес-трекера визначено обсяг основних локомоцій, які характеризують рухову активність дитини. Загальноприйнята гігієнічна норма рухової активності дітей 7-10 років (за А. Г. Сухаревим) становить від 15000 до 20000 кроків за добу [3]. Оцінювання добової рухової активності учнів четвертого класу допомогло виявити, що в середньому учні роблять за день менше кроків від мінімально допустимої норми: у хлопців

цей показник становить 8305 у дівчат – 8299. Різниця між хлопцями і дівчатами незначна. Отримані дані дещо нижчі від тих, що подає Н. А. Сілаєва, зокрема її показники – за добу 9801 крок [2].

Середню кількість кроків, які роблять учні щодобово впродовж тижня, представлено в табл. 1.

Таблиця 1

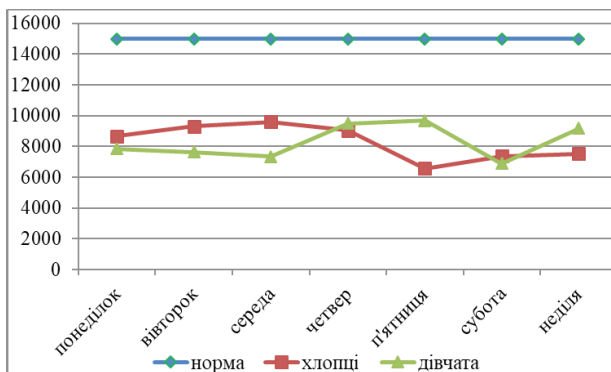
**Середня кількість кроків за добу учнів четвертого класу (n = 14)**

учні	понеділок	вівторок	середа	четвер	п'ятниця	субота	неділя
хлопці	8671	9320	9604	9038	6579	7383	7541
дівчата	7854	7633	7344	9492	9676	6906	9187

Кількість кроків протягом доби менше ніж 10 тис. за А. Г. Сухаревим свідчить про гіпокінезію, зокрема до цієї категорії за нашими даними увійшло 69,6% хлопців та 73,8% дівчат. Слід зауважити, що максимальний показник суми кроків за добу в найактивнішого хлопця – 17385 і в найактивнішої дівчини – 15033 є незначно вищий від прийнятої мінімально допустимої норми.

Мінімальну кількість – 1915 кроків за добу показав один із хлопців і 2248 кроків – дівчина. Отож такі показники свідчать, що добова рухова активність цих дітей становить проходження шляху від дому до школи та назад і здійснення необхідних локомоцій у межах школи та квартири.

Тижневі зміни обсягу рухової активності учнів у динаміці, представлені на рис. 1, показують, що максимальний середній показник 9604 кроки хлопці проходять у середині тижня (середа), у дівчат 9676 кроків припадає на кінець тижня (п'ятниця).



**Рис. 1. Динаміка змін рухової активності учнів упродовж тижня**

За тиждень як хлопці (58136), так і дівчата (58092) долають однакову кількість кроків. У дослідженні А. Б. Мандюка виявлено, що серед учнів 14-16 років рівень рухової активності у хлопців вищий (61167), ніж у дівчат (53611) кроків [1]. Це може свідчити про те, що з переходом у середню школу рухова активність дівчат зменшується та суттєво відрізняється від рухової активності хлопців.

**Висновки.** Результати дослідження показують, що добова рухова активність школярів не відповідає біологічним потребам.

### Список використаних джерел

1. Мандюк А. Обсяг тижневої рухової активності учнів загальноосвітніх шкіл віком 14–16 років / Андрій Мандюк // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Львів, 2018. – Вип. 22, т. 2. – С. 42–43.
2. Силаева Н. А. Управление двигательной активностью подрастающего поколения: теория, методика, моделирование: монография [Електронний ресурс] / Н. А. Силаева, Н. В. Масыгина. – Москва, 2011. – Режим доступа: <http://www.slideshare.net/ivanov156666889958/491-49062621> (дата перегляду: 26.03.2019).
3. Сухарев А. Г. Двигательная активность, здоровье детей и подростков / Сухарев А. Г., Теленчи В. Г., Шебулина О. А. – Москва : Медицина, 1998. – 71 с.