

ОБСЯГ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ
УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ У ЗИМОВИЙ ПЕРІОД

Олена Боднарчук¹, Павло Васіков²

¹Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського

²Львівське вище професійне училище харчових технологій

Анотація. За допомогою фітнес-трекеру визначено обсяг рухової активності учнів 9–10 років упродовж тижня в зимовий період. Виявлено, що обсяг рухової активності у хлопців вищий, ніж у дівчат (хлопці – 9 334 кроків, дівчата – 6 189 кроків). Однак як хлопці, так і дівчата не досягають відповідної гігієнічної норми. Встановлено низькі показники обсягу рухової активності у вихідні (5 302 кроків) на відміну від навчальних днів (8 745 кроків).

Ключові слова: учні, кроки / доба, фітнес-трекер.

Abstract. The fitness tracker determines the amount of activity of the students during the week during the winter. It is revealed that the volume of motor activity in boys is higher than in girls (boys – 9 334 steps, girls – 6 189 steps). However, both boys and girls do not achieve adequate hygiene standards. Low indicators of the amount of motor activity in the weekend (5 302 steps) were established, as opposed to the study days (8 745 steps).

Key words: children, steps / day, fitness tracker.

Постановка проблеми. Рухова активність є невід’ємною складовою здорового способу життя, що визначається й зумовлюється сукупністю рухової діяльності людини в побуті, у процесі навчання, праці, під час дозвілля і відпочинку. Однак, на сучасному етапі приділяється більше уваги інтелектуальному зростанню дитини (10–12 годин на день) ніж фізичному (2–3 години на тиждень). Зменшення рухової активності погіршує як фізичний так і розумовий розвиток дитини, призводить до зниження рівня здоров’я, труднощам в оволодінні життєво необхідними руховими уміннями та навичками. За даними ВООЗ однією з головних проблем яка загрожує здоров’ю молоді у 21 столітті є фізична бездіяльність, яка призводить до серцево-судинних захворювань, діабету, раку, ожиріння та депресії.

Мета роботи: оцінити тижневий обсяг рухової активності учнів 9–10 років за допомогою фітнес-трекера у зимовий період.

Методи дослідження. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, визначення рівня рухової активності за допомогою фітнес-трекера

«Xiaomi Mi Band 2» протягом тижня у зимовий період, статистичний аналіз з використанням програми Microsoft Office Excel.

У дослідженні взяли участь учні 9–10 років м. Львова та м. Червонограда ($n = 62$; хлопців – 30, дівчат – 32).

Результати дослідження. Серед сучасних підходів для визначення рухової активності учнів виділяють визнані фахівцями новітні інформаційно-технічні засоби [1, 2, 3]. До таких засобів належать зручні у використанні фітнес-трекери, які останнім часом набули широкої популярності серед молоді та допомагають відстежити кількість здійснених людиною щоденних локомоцій.

Використовуючи «фітнес-трекер» ми визначили середню кількість локомоцій учнів 9–10 років протягом тижня в зимовий період. Середній показник щоденного обсягу рухової активності у хлопців становив 9334 ± 1167 кроків, що на 3145 кроки більше за аналогічний показник у дівчат 6189 ± 1031 кроки. Середню кількість кроків, які здійснюють учні щоденно впродовж тижня представлено в таблиці 1. Отримані нами дані дещо нижчі від мінімально допустимої норми та результатів отриманих іншими науковцями [1, 2, 3].

Таблиця 1

Середня кількість кроків / добу учнів у зимовий період ($n = 62$)

Учні	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
хлопці	8621	9213	12431	11332	10222	6871	6651
дівчата	8381	6356	7460	7083	6356	3927	3759
разом	8501	7784	9945	9207	8289	5399	5205

Слід зауважити, що максимальний показник середньої кількості кроків за добу в найактивнішого хлопця складає – 26053. Таку кількість кроків діти найчастіше набирають за рахунок секційних занять. Серед дівчат найкращий показник 10586 наблизився до гігієнічної норми. Мінімальний показник кількості кроків за добу серед хлопців становив 1939, а дівчат 1481.

Тижневі зміни обсягу рухової активності учнів у динаміці, представлені на рис. 1 показують, що максимальний середній показник 12431 крок хлопці проходять у середині тижня (середа), у дівчат 8381 крок припадає на початок тижня (понеділок).

Аналіз показників рухової активності з урахуванням фактору навчальних та вихідних днів показав, що обсяг рухової активності серед хлопців та дівчат був більшим у навчальні дні. Серед хлопців середній показник щоденної кількості кроків у навчальні дні був на 3603 кроки вищим, ніж у вихідні (навчальні – 10364, вихідні – 6761). Серед дівчат аналогічний показник склав 3284 кроки (навчальні – 7127, вихідні – 3843). Цікаво, що різниця показни-

ків рухової активності у навчальні та вихідні дні між хлопцями і дівчатами виявилася майже однаковою.

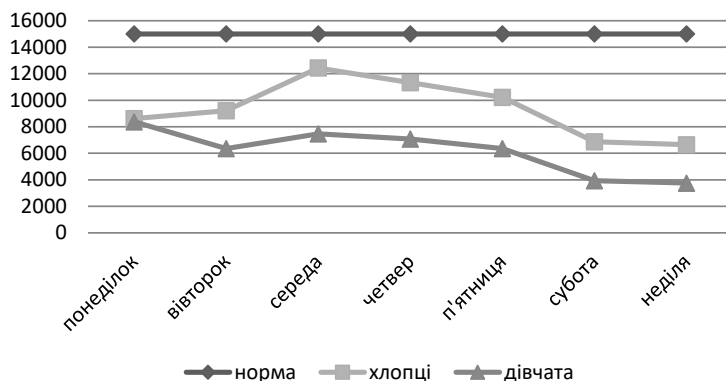


Рис. 1. Динаміка рухової активності учнів упродовж тижня

Висновки. Отримані дані характеризують недостатній обсяг рухової активності учнів 9–10 років, який не відповідає гігієнічній нормі. Рухова активність у хлопців вища – 9334 кроків, ніж у дівчат – 6189 кроків. Значні відмінності в кількості кроків спостерігалися між навчальними (8745 кроків) та вихідними днями (5302 кроків).

Список використаних джерел:

1. Силаева Н. А. Формирование рационального двигательного режима учащихся 10–12 летнего возраста в процессе школьного физического воспитания : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Силаева Надежда Александровна ; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Москва, 2009. – 253 с.
2. How many steps/day are enough for children and adolescents? / Tudor-Locke C., Craig C. L., Beets M. W., Belton S., Cardon G. M., Duncan S. [et al.] // International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. – 2011. – Vol. 8. – P. 78. doi: 10.1186/1479-5868-8-78.
3. Activity levels and body mass index of children in the United States, Sweden, and Australia / S. D. Vincent, R. P. Pangrazi, A. Raustorp, L. Michaud Tomson, T. F. Cuddihy // Med. Sci. Sports Exerc. – 2003. – Vol. 35. – P. 1367–1373.