

СУЧАСНИЙ СТАН ТА ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ ВІКОМ 13–15 РОКІВ (НА ПРИКЛАДІ ШКОЛЯРІВ МІСТ УКРАЇНИ ТА ПОЛЬЩІ)

Катерина Латишевська, Алла Соловей

*Львівський державний університет фізичної культури,
м. Львів, Україна*

Актуальність. Рухова активність є одним із головних чинників правильного фізичного розвитку дітей [1, 2]. Вона є невід’ємною частиною їхнього способу життя та поведінки, що характеризує вектор розвитку особистості. У роботі ми порівнюємо обсяги рухової активності та ставлення до неї учнів віком 13–15 років, що навчаються в школах України та Польщі. Порівняльний аналіз дасть змогу нам передбачати шляхи її оптимізації. Отож, спираючись на наукові статті польських дослідників, ми з’ясували, що в сусідній для нас країні також існує негативна тенденція до зниження рівня рухової активності учнів середнього шкільного віку [3, 4].

Мета дослідження – встановити сучасний стан та особливості рухової активності дітей 13–15 років, що проживають у Польщі та Україні.

Методи та організація дослідження. Дослідження проводилося упродовж 2015–2016 років. Було проведено анкетування, у якому взяло участь 224 учні з України та 226 учнів з Польщі віком 13–15 років. Для детального визначення рівня рухової активності ми запропонували метод крокометрії, у якому взяло участь 46 учнів з України та 32 учні з Польщі.

Результати дослідження. Отже, аналіз результатів проведеного анкетування свідчить, що у ставленні до різних форм рухової активності учнів України та Польщі є спільні та відмінні риси.

Відмінності спостерігаються в результатах оцінювання уроків фізичного виховання, як основної форми рухової активності. Порівняння оцінки уроку фізичної культури свідчать, що більшість учнів України високо оцінюють урок (оцінка 9–10 балів: учні України – 72 %; учні Польщі – 42 %). Учні польських шкіл критичніше оцінюють урок фізичної культури (оцінка 8 балів і нижче: учні України – 26 %; учні Польщі – 58 %).

Відмінності у відповідях спостерігаються в оцінюванні учнями своєї фізичної підготовленості учнів. Проаналізувавши відповіді, ми виявили,

що польські школярі порівняно з українськими більш критично оцінюють свою фізичну підготовленість (нижчий за середній і низький рівень фізичної підготовленості: учні України – 6%; учні Польщі – 18%), що може свідчити або про кращу фізичну підготовленість українських школярів, або про невідповідність, хибність суб'єктивного оцінювання своєї фізичної підготовленості українськими школярами.

Аналіз результатів анкетування українських і польських школярів виявив однакові відповіді на запитання. Результати дослідження свідчать, що мотиви, які спонукають учнів України та Польщі відвідувати уроки фізичної культури, цілковито збігаються. Основний мотив, який спонукає учнів як України, так і Польщі до відвідування уроків фізичної культури, є підвищення фізичної підготовленості (62% відповідей).

У вільний від навчання час, вихідні дні, учні Польщі та України надають перевагу однаковим малорухливим видам діяльності (28% учнів України та 31% учнів Польщі проводять вільний час граючи в комп'ютерні ігри та спілкуючись у соціальних мережах; 27% учнів України та 32% учнів Польщі переглядають телепередачі та слухають музику).

Отримані результати вказують на те, що більша частина опитуваних учнів (України – 56%; Польщі – 71%) не залучені до спортивних секційних занять.

Найбільший інтерес в українських та польських школярів викликають такі види рухової активності, як спортивні ігри (Польща – 36%, Україна – 31%), катання на велосипеді, скейті та роликах (Польща – 28%, Україна 42%), а також плавання та заняття на тренажерах.

У результатах крокометрії виявлено, що учні обох країн не виконують щоденну мінімальну норму рухової активності, яка становить 10 тис. кроків у день. Отримані показники є нижчими за норму, що свідчить про малорухливий спосіб життя учнів цієї вікової групи (українські учні – 7,9 тис. кроків у день; польські учні – 9,7 тис. кроків у день).

Висновки. Таким чином, характер дозвілля, самооцінка рівня фізичної підготовленості, мотиви занять, улюблені види рухової активності на дозвіллі українських і польських школярів відрізняються не суттєво, проте, українці більше (на 30%) люблять уроки фізичної культури. У спортивних секціях займаються частіше, ніж поляки. Водночас рухова активність українських школярів менша від рухової активності польських, особливо велика різниця спостерігається у 15-річному віці.

Список використаних джерел

1. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».
2. Римар О. Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів / Ольга Римар, Алла Соловей // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2013. – Вип. 17, т. 2. – С. 181–186.
3. Cooper A. R. Physical activity patterns in normal, overweight and obese individuals using minute-by-minute accelerometry / A. Page, K. R. Fox, J. Misson // *European Journal of Clinical Nutrition*. – 2000. – P. 887–894.
4. Global Recommendations on Physical Activity of Health / World Health Organization, 2010