

РУХОВА АКТИВНІСТЬ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ МІСТА ЛЬВОВА У ВІЛЬНИЙ ЧАС

Сергій Фролов, Андрій Мандюк, Ольга Римар

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

Актуальність. Підвищення рухової активності дітей шкільного віку вже багато років рекомендують як першочерговий засіб превентивного оздоровлення, підвищення стійкості до дії несприятливих умов [3].

Навіть у найсприятливіших умовах, на практиці, загальноосвітня школа не в змозі забезпечити необхідний обсяг рухової активності, тому фактична спеціально-організована рухова активність обмежується 3–4 годинами на тиждень, що становить приблизно 30 % гігієнічної норми [1, 2].

Зважаючи на це, здійснення рухової активності у вільний час є важливим резервом, здатним компенсувати нестачу рухової активності та сприяти профілактиці гіподинамії учнів різних вікових категорій [4].

Мета дослідження – встановити особливості структури рухової активності учнів віком 12–14 років у вільний час.

Методи дослідження. Емпіричні дані дослідження отримані за допомогою анкетування учнів віком 12–14 років загальноосвітніх шкіл м. Львова. Загалом опитано 982 учні, з них – 481 хлопець та 501 дівчина, що становить 4 % від загальної кількості. Похибка результатів дослідження становить $\pm 4\%$. У ході дослідження застосовано такі методи, як аналіз наукової та методичної літератури; аналіз та синтез; соціологічне опитування.

Результати дослідження. Насамперед ми з'ясували наскільки часто впродовж тижня діти обраної вікової групи займаються руховою активністю (рис. 1).

Як бачимо, понад 41,3 % учнів вказують на те, що вони витрачають на рухову активність понад 30 хв щодня. Ще 35,9 % учнів зазначили, що займаються такою руховою активністю тричі на тиждень або частіше. Варто зазначити, що відсоток учнів, які задекларували свою щоденну залученість до рухової діяльності впродовж тижня, був однаково високим серед дівчат та хлопців і становив відповідно 44,4 % та 38,2 %.

Незважаючи на відмінності деяких показників обсягу рухової активності між різними групами учнів, показники обсягу рухової активності великої

інтенсивності відрізнялися не суттєво. Порівняно з дівчатами, більший відсоток хлопців упродовж тижня витрачає на рухову активність високої інтенсивності понад 2 год. Цей показник серед хлопців становить 39 %, перевищуючи на 11 % показник дівчат, який своєю чергою становить 27,8 %.

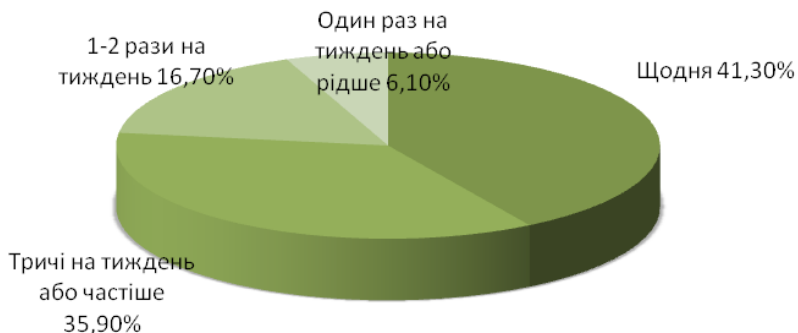


Рис. 1. Рухова активність тривалістю не менше ніж 30 хв на день упродовж тижня серед учнів 12–14 років

Наступним етапом нашого дослідження було з'ясування безпосереднього змісту рухової активності школярів обраної вікової категорії у вільний час. Ми попросили респондентів зазначити спосіб, у який вони зазвичай займаються руховою активністю у вільний час.

Отже, найпопулярнішим способом здійснення рухової активності у вільний час як серед дівчат, так і серед хлопців, є прогулянки з друзями, батьками або самотійні прогулянки. На це, відповідаючи на запитання, вказало 58,7 % хлопців та 79,6 % дівчат, загальний показник становив 69,4 %. Різниця саме у цьому виді рухової активності між дівчатами та хлопцями виявилась досить суттєвою і становить понад 20 %.

До трійки найпопулярніших видів рухової активності на дозвіллі увійшли також спортивні ігри та їзда на велосипеді з загальним показником 58,1 % та 55,7 % відповідно.

Організованою руховою активністю, а саме заняттями у спортивній секції, займається 31 % дівчат та 48,7 % хлопців. У цьому виді рухової активності різниця у відповідях за статевою ознакою становила майже 18 %. Ще більше між дівчатами та хлопцями відрізнялися показники відповідей стосовно здійснення рухової активності, використовуючи ролики, скейти, ковзани та санчата. Такий спосіб проведення дозвілля поширеніший

серед дівчат, на що вказало 55,3 % респондентів, тоді як серед хлопців цей показник менший на 23 % і становить 27,4 %. Не займаються у вільний час 4,9 % учнів віком 12–14 років, з них – 6,3 % хлопців, та 3,7 % дівчат.

Висновки. Загалом 77 % учнів віком 12–14 років займаються руховою активністю тривалістю понад 30 хв тричі на тиждень або частіше.

На рухову активність високої інтенсивності 33,3 % опитаних учнів витрачає понад 2 год на тиждень. Серед хлопців цей показник є вищим і становить 39 %, тоді як серед дівчат – 27,8 %.

Найпопулярнішими формами здійснення рухової активності у вільний час серед учнів віком 12–14 років є прогулянки (69,4 %), спортивні ігри (58,1) та їзда на велосипеді (55,7 %).

Список використаних джерел

1. Арефьев В. Г. Здоров'я підлітків і рухова активність / Арефьев В. Г. // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2014. – Вип. 118 (3). – С. 6–10.
2. Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008. Т. 1. – 392 с.
3. Павлова Ю. Модель оцінювання рухової активності школярів / Юлія Павлова // Теорія та методика фізичного виховання. – 2013. – № 02 – С. 28–33.
4. Томенко О. А. Рівень соматичного здоров'я і рухової активності студентів вищих навчальних закладів / О. А. Томенко, С. А. Лазоренко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – № 2. – С. 17–20.