

## ГІПОДИНАМІЯ ЯК ВИЗНАЧАЛЬНИЙ ЧИННИК ПОГІРШЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ГІРСЬКИХ ШКІЛ КАРПАТСЬКОГО РЕГІОНУ

Любов МИКИТИН

*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника*

**Анотація.** Стаття вміщує аналіз науково-методичної літератури з питання зростання гіподинамії, наслідком чого є погіршення стану здоров'я учнів старшого шкільного віку гірських шкіл Карпатського регіону. Розглядаються результати відповідей на окремі запитання розробленої анкети для визначення проведення вільного часу і рухової активності учнів старшого шкільного віку.

**Ключові слова:** гірська школа, стан здоров'я, гіподинамія, анкета.

**Постановка проблеми.** У гірських регіонах школа виступає могутнім чинником розвитку духовної культури і є запорукою побудови сучасного гірського суспільства. На розвиткові гірської школи позначаються екологічні, соціальні, етнічні, демографічні, географічні чинники, які, в свою чергу, впливають на навчання, виховання і розвиток школярів [4, 5].

Упродовж останніх років внаслідок дії низки несприятливих чинників спостерігається негативна тенденція у стані здоров'я населення України [1].

З року в рік відзначається суттєве погіршення стану здоров'я учнів різного шкільного віку. Тому ця проблема є головною серед низки завдань гірської школи [1, 2].

Сьогодні на здоров'я школярів впливають чинники, дія яких раніше була значно меншою, особливо це помітно у підлітковому віці. Йдеться, зокрема, про зниження фізичного і підвищення нервово-психологічного навантаження, інформаційне перевантаження. Підвищення захворюваності учнів також пов'язують із недоліками у системі шкільної освіти, з тими чинниками навчальної діяльності, які приводять до перенапруження нервової системи і перешкоджають створенню належних умов для задоволення потреб у самореалізації. Через значне навантаження навчанням більшість учнів страждає від недостатньої рухової активності [5].

Під час досліджень доведено, що найчастішою причиною відхилень у стані здоров'я школярів є недостатня рухова активність – гіподинамія [6].

У сучасному суспільстві зниження фізичної активності призводить не тільки до розладу функцій окремих систем, а й до виникнення низки захворювань. Функціональні розлади виявляються порушеннями психічного стану, болями голови, неспокоєм, безсонням, збільшенням чи зменшенням маси тіла людини. Спостерігаються також відхилення в діяльності серцево-судинної системи: прискорення частоти серцевих скорочень, підвищення або зниження артеріального тиску, поява застійних явищ у системі кровообігу. Зменшується активність окислювально-відновних процесів та функції травної системи, ослаблюється тонус нервово-м'язової системи і її працездатність [2, 3, 6].

Розповсюдження гіподинамії зростає у зв'язку з урбанізацією, автоматизацією, механізацією праці, збільшенням ролі засобів комунікації. Тому вивчення питання рухової активності учнів старшого шкільного віку гірської місцевості є надзвичайно актуальним.

**Мета дослідження** полягає у вивченні рухової активності учнів старшого шкільного віку гірських шкіл Карпатського регіону на підставі анкетування.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо проблематики дослідження.

2. Проаналізувати результати анкетування, проведеного для вивчення рухової активності учнів старшого шкільного віку гірських шкіл Карпатського регіону.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Упродовж останніх років особливе занепокоєння викликає стан здоров'я дітей шкільного віку, оскільки близько 80 – 90 % випускників шкіл мають значні відхилення у стані здоров'я [1].

Дослідження Є. Г. Булича, І. В. Муравова (2003) переконливо доводять, що захворюваність учнів у стані гіподинамії вдвічі вища, ніж у їхніх ровесників з нормальним рівнем фізичної активності. Крім того, гіподинамія в дитячому й підлітковому періодах є чинником ризику серйозних порушень здоров'я в дорослому віці [2].

За Г. Л. Апанасенком (1999), сьогодні руховий режим дітей шкільного віку у тижневому циклі становить всього 3 – 4 години. Добові потреби в рухах підлітків задовольняються в середньому на 18 – 22 %, а тому й дефіцит становить приблизно 80 %. Це призвело до негативних впливів на здоров'я школярів. Так, за офіційними даними охорони здоров'я України, понад 50 % учнів мають функціональні відхилення в діяльності різних систем організму [1].

Особливо велике значення у формуванні і зміцненні здоров'я школяра має активний відпочинок. Однак більше половини (55 %) опитаних учнів проводять свій вільний час пасивно: за екраном комп'ютера, переглядом телепередач, читанням книг; решта (45 %) вважали своє дозвілля активним: займаються фізичними вправами, працюють по господарству.

Необхідно відзначити, що заняття з фізичної культури відвідують 85 % учнів, 4 % – не відвідують взагалі, 11 % – відвідують час від часу. Спортивні секції систематично відвідують 40 % учнів, 28 % – не відвідують заняття в спортивних секціях та 32 % відвідують заняття час від часу, мотивуючи свою відсутність допомогою батькам по господарству.

У процесі регулярного виконання фізичної роботи, систематичних занять фізичними вправами і спортом формується здатність організму запобігати різним захворюванням та втримувати високі фізичні навантаження [3].

На підставі сказаного, ми сформували перелік найпопулярніших видів спорту, пов'язаних із можливими спортивними секціями у школі. З отриманих відповідей встановили, що найпопулярнішими є: футбол (25 %), волейбол (17 %), баскетбол (15 %) і легка атлетика (13 %). Менш активно учні займаються танцями (5 %), їздять на велосипеді чи ходять пішки (5 %), займаються атлетизмом (3 %), тенісом чи бадмінтоном (2 %). Взагалі не займаються спортом 15% учнів старшого шкільного віку (рис. 1).

Зарубіжні дослідники А. Р. Коопер, А. Page, К. Р. Фокс, J. Misson (2000), вважають, що одним із шляхів боротьби із гіподинамією є пропаганда в сім'ї здорового способу життя. Спільний відпочинок під час вихідних та святкових днів, канікул повинен бути активним, адже світовий досвід доводить, що рухова активність людини впродовж всього життя запобігає захворюванням і поліпшує стан здоров'я. Проте результати опитування учнів старшого шкільного віку, свідчать про протилежні дані: 35 % учнів відповіли, що не займаються фізичними вправами під час вихідних та святкових днів, 40 % намагаються увести у свій вихідний день заняття фізичними вправами, а 25 % учнів вказали фізичні вправи, яким надають перевагу. Найпопулярнішими є: прогулянки, екскурсії, прогулянки на конях [6].

Під час канікул 60 % опитаних вказали на пасивне проведення часу: читання художньої літератури, перегляд телепередач. Варіантом відповіді 40 % учнів було активне проведення вільного часу на канікулах. Серед учнів, які активно відпочивають на канікулах найпопулярнішими є: екскурсії, катання на лижах, їзда на велосипеді.

Результати досліджень І. Червінської, Г. Ізвекова (2002) свідчать, що причиною більшої частоти захворювань учнів є незадовільна організація навчальної діяльності. Адже більше як 60 годин на тиждень школярі перебувають у приміщенні в стані гіподинамії: уроки, виконання домашніх завдань, перегляд телевізійних програм, читання художньої літератури, заняття в гуртках, тощо [5].

Таким чином, виникла необхідність визначити час, проведений у положенні сидячи упродовж дня. За даними опитування учнів старшого шкільного віку, ми визначили тривалість виконання домашнього завдання у положенні сидячи. Характер відповідей був таким:

36 % учнів витрачають три години, 54 % – дві години, 10 % – одну годину. Дпродовж дня у положенні сидячи 53 % учнів проводять до шести годин, 47 % – до восьми годин. Результати опитування свідчать про незадовільну організацію навчальної діяльності, що прирводить до стану гіподинамії.

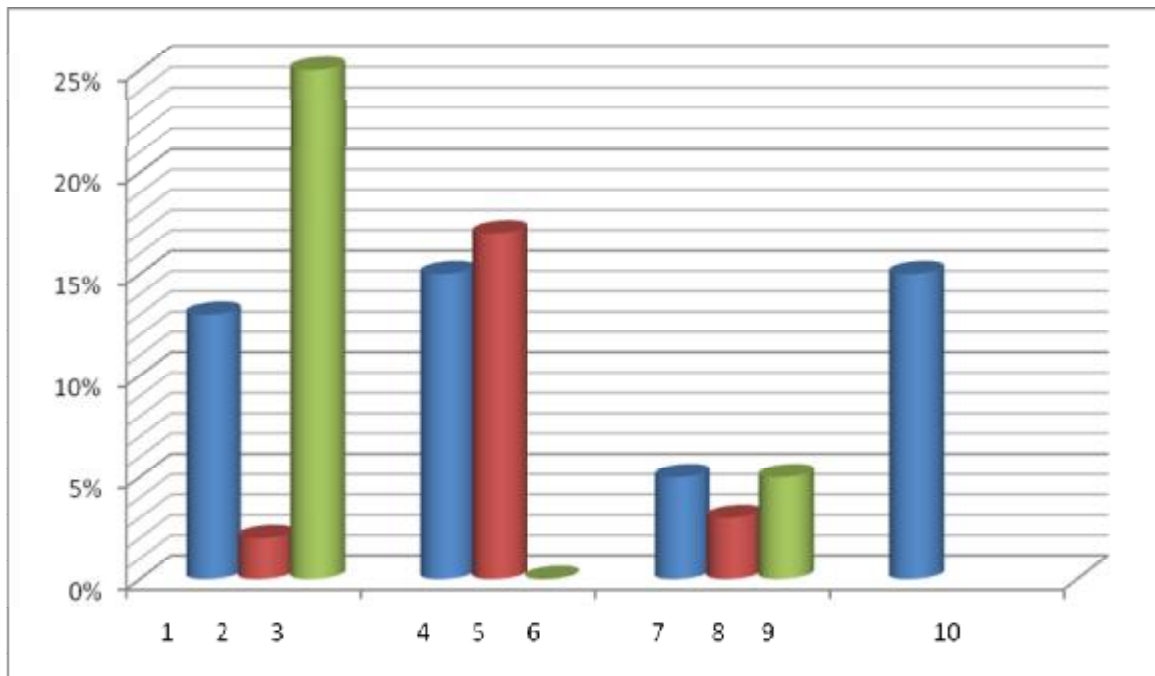


Рис. 1. Результати опитування

*Примітки :*

1. легка атлетика
2. теніс, бадмінтон
3. футбол
4. баскетбол
5. волейбол
6. гандбол
7. танці
8. атлетизм
9. ходьба пішки або їзда на велосипеді
10. не займають спортом взагалі

Отримані відомості щодо перебування школярів за екраном комп'ютера та переглядом телепрограм практично не показали істотних відмінностей. Упродовж дня одну годину за екраном комп'ютера чи телевізора проводять 12 % учнів, від двох до трьох годин – 49-51 % учнів, чотири і більше годин – 35 % учнів, не працюють за комп'ютером чи не дивляться телевізор – 2-4 % учнів.

Після такого пасивного "відпочинку" проведення часу на свіжому повітрі знижується до мінімального: тільки одну годину на свіжому повітрі проводять 4% учнів, дві - три години – 72 %, чотири і більше годин – 24 %. Під час перебування на свіжому повітрі 25 % учнів займаються спортом, 12 % – відпочивають з друзями, 36% – допомагають батькам по господарству, 27 % – не дали конкретної відповіді на це запитання.

Крім того встановлено, що 58 % учнів витрачають на сон 6 годин, 36 % – 8-9 годин, 6 % – 10 годин. Отже, у більшості учнів тривалість нічного сну є недостатньою, що може мати несприятливий вплив на здатність виконання тих чи інших видів рухової активності. Адже сон відновлює насамперед працездатність м'язів, організм відпочиває і готується до денної активної діяльності.

### Висновки

1. Аналіз науково – методичної літератури свідчить про суттєве зростання порушень у стані здоров'я серед учнів різного шкільного віку.
2. Недостатня рухова активність є визначальним фактором погіршення стану здоров'я учнів.
3. Аналіз отриманих результатів анкетування вказує на недостатню рухову активність учнів старшого шкільного віку.
4. Для 55 % опитаних учнів притаманне пасивне проведення вільного часу, тоді як 45 % надають перевагу активному проведенню часу.
5. Виявленні проблеми будуть враховані для розробки комплексної програми корекції антропометричних показників учнів старшого шкільного віку гірських шкіл Карпатського регіону.

### Список літератури

1. *Апанасенко Г. Л.* Проблема управления здоровьем человека // Наука в олимпийском спорте. Спец. вып. – К., 1999. – С. 56-60
2. *Булич Э. Г.* Здоровье человека : Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. Э. Г. Булич, И. В. Муравов – К. : Олимпийская литература, 2003. – 424 с
3. *Волков Л.* Спортивная подготовка детей и подростков. – К. : Вежа, 1998. – 190 с.
4. *Хрущ В.* Гірська школа. Соціально-педагогічний паспорт. В. Хрущ, І. Червінська // Гірська школа Українських Карпат. – 2007. – № 2–3. – С. 167–172.
5. *Червінська І.* Взаємодія школи і позашкільних закладів з питань трудового виховання школярів в умовах гірського регіону. / І. Червінська Г. Ізвекова // Гори і люди (у контексті сталого розвитку) : матеріали міжнародної конференції. – Київ. – Рахів. – 2002. – Т. 1. – С. 71 – 76.
6. *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.

## ГИПОДИНАМИЯ КАК ОПРЕДЕЛЯЮЩИЙ ФАКТОР УХУДШЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧЕНИКОВ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ГОРНЫХ ШКОЛ КАРПАТСКОГО РЕГИОНА

Любовь МИКИТИН

**Аннотация.** Статья содержит анализ научно-методической литературы по вопросу возрастания гиподинамии, следствием чего есть ухудшение состояния здоровья учеников старшего школьного возраста горных школ Карпатского региона. Рассматриваются результаты ответов на отдельные вопросы разработанной анкеты для определения проведения свободного времени и двигательной активности учеников старшего школьного возраста.

**Ключевые слова:** горная школа, состояние здоровья, гиподинамия, анкета.

**HYPODYNAMIA AS A DISTINGUISHING FACTOR  
OF HEALTH AGGRAVATION AMONG SENIOR PUPILS IN SCHOOLS  
OF THE MOUNTING CARPATHIAN REGION**

**Lyuba MYKYTYN**

*Precarpathian National University named after Vasyl Stefanyk*

**Annotation.** The thesis contains the analysis of scientific and medical literature concerning increase of hypodynamia leading to health aggravation among senior pupils in schools of the Carpathian mounting region. It is examined the results of answers to questionnaire survey developed for determination of free time spending and motion activity of senior pupils.

**Key words:** school, health condition, hypodynamia, questionnaire.