

8. Matveev L. P. Osnovy obshchey teorii sporta i sistemy podgotovki sportsmenov: Uchebnoe posobie dlya studentov vuzov. / L. P. Matveev. – K.: Olimpiyskaya literatura, 1999. – 318 s.
9. Melnik A. Yu. Rol zmagalnoyi diyalnosti v pidvishchenni rivnya suchasnogo voleybolu / A. Yu. Melnik, E. Ya. Strelnikova, T. P. Lyahova // Problemy i perspektivy razvitiya sportivnyh igr i edinoborstv v vysshih uchebnyh zavedeniyah // Sbornik statey NI mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii, 6-7 fevralya 2015 goda. – T 2. – Belgorod–Harkov–Krasnoyarsk: HGAFK, 2015. – S. 115-118.
10. Sportivnye igry: Tehnika, taktika, metodika obucheniya: Ucheb. dlya stud. vyssh. ped. ucheb. zavedeniy / Yu. D. Zheleznyak, Yu. M. Portnov, V. P. Savin, A. V. Leksakov; Pod red. Yu. D. Zheleznyaka, Yu. M. Portnova. – 5-e izd., stereotip. – M.: Izdatelskiy tsentr «Akademiya», 2008. – 520 s.

УДК 796.012.3–057.874

Кіндзера А. Б., Боднар І. Р.
Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів

ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ 5-9 КЛАСІВ

Анотація. У статті розглянуто найбільш поширенні заняття школярів 5-9 класів у вільний час. Зазначено середню фізичну активність школярів. Здійснено порівняльний аналіз фізичної активності дітей, що займаються у спортивних секціях і тих хто не займається. Встановлено, що школярі у будні дні вдвічі активніші ніж у вихідні, а хлопці дещо більш активніші за дівчат. Школярі за урок фізичної культури в середньому роблять близько 1500 кроків.

Ключові слова: фізична активність, школярі, норми рухової активності.

Аннотация. Киндзера А. Б., Боднар И. Р. Характеристика физической активности школьников 5-9 классов. В статье рассмотрены наиболее распространенные занятия школьников 5-9 классов в свободное время. Указано среднюю физическую активность школьников. Осуществлен сравнительный анализ физической активности детей, занимающихся в спортивных секциях и тех кто не занимается. Установлено, что школьники в будние дни вдвое активнее чем в выходные, а ребята несколько более активнее девушек. Школьники за урок физической культуры в среднем делают около 1500 шагов.

Ключевые слова: физическая активность, школьники, нормы двигательной активности.

Annotation. Kindzera A., Bodnar I. Characteristics of physical activity students 5-9 grades. The article examines physical activity as an important component of life. Indicated daily rate of motor activity for students of all ages. According to the recommendations Shuharyeva [7] child should do from 16000 to 28000 steps per day, depending on age and gender.

In our study we used the Framingham method for qualitative and quantitative determination of daily locomotors, and a fitness tracker Xiaomi Mi Band to measure the number of steps passed a child for a week.

Our study showed that the average number of steps, making the day the student is above the minimum allowable and is - 10,392 steps and boys slightly more active than girls, but the difference is negligible. However, two-thirds majority of modern students spend their free time on passive activities that adversely affects the amount of physical activity they receive during the day. 80% of pupils held from 1 to 4 hours in front of a computer every day. Comes out for a walk or independently performs exercise or morning gymnastics only a third of pupils.

Students are in school after attending sport activities twice more active than those who do not attend the following sections. A student on weekends passive spends his time. The average children on weekends do only 5125 steps / day. The students of the lesson of physical education in school do 15000 steps.

Thus, average daily student doing 10,392 steps to meet the minimum norms of motor activity, comprising 10,000 steps / day. Only about 30% of children comes in free time go for a walk and compensating for the lack of motor activity during the day. Only about 25% of students involved in sports clubs or dance clubs. Physical activity children of on weekdays higher than the weekend.

Keywords: physical activity, students, norms of physical activity.

Постановка проблеми. Зміцнення та збереження здоров'я учнів, підвищення рівня їх рухової активності та фізичної підготовленості є найактуальнішими з головних завдань, які гостро стоять перед українським суспільством.

Для вирішення цього складного і важливого завдання, перш за все, необхідно привести спосіб життя дітей у відповідність із закономірностями їх росту і розвитку, розробити ефективні засоби впливу на організм, запровадити раціональний режим праці й відпочинку [2, 5].

Саме в дитинстві закладається фундамент здоров'я людини. Рухова активність є одним з основних чинників, які визначають рівень фізичного стану дітей [1, 6, 10]. Реалізація необхідного рівня рухової активності дітей є основою нормального розвитку організму, стимулювання його адаптивних механізмів. Проте неможливо добитись успіху в оптимізації процесів фізичного виховання та впровадження фізичної культури в життя дітей та молоді без достатнього дослідження сучасної структури та змісту фізичної активності школярів.

Аналіз публікацій. Рухова активність – найважливіший компонент способу життя і поведінки дітей, яка визначається соціально-економічними умовами, рівнем культури, організацією фізичного виховання, доступністю спортивних споруд і місць відпочинку, індивідуально-типологічними особливостями вищої нервової діяльності та функціональними особливостями

організму дітей [2, 7, 12].

Пріоритетне місце у вирішенні проблеми збереження і зміцнення здоров'я дітей посідає розробка гігієнічно обґрунтованих норм рухової активності [3, 8, 13]. Проте у сучасному житті рухова активність школярів часто не відповідає тим біологічним потребам організму в русі, які сприяють зміцненню і збереженню здоров'я.

Особливість гігієнічного нормування рухової активності полягає в потребі встановити величину гранично допустимої і мінімально необхідної рухової активності. Нормою рухової активності в дитячому віці слід вважати таку величину, яка би повністю забезпечувала біологічні потреби в русі, відповідадала можливостям дитини і сприяла формуванню та зміцненню здоров'я [4, 11].

Отримані різними дослідниками показники гігієнічних норм рухової активності використовуються як орієнтири для оцінки достатності чи недостатності рухової активності у певних вікових групах залежно від умов життя, навчання, фізкультурних та інших уподобань дітей і підлітків.

Індивідуальні норми рухової активності дітей і підлітків повинні визначатися індивідуальними потребами в русі, які залежать від віку, статі, стану здоров'я, індивідуально-типологічних особливостей вищої нервової діяльності, місцевих кліматичних умов, організації навчально-виховного процесу, режиму дня та деяких інших чинників [1, 9].

За рекомендаціями О. Сухарєва [7] добова норма локомоцій для дітей є наступною:

Вік, роки	Кількість кроків, тис/добу	
	Дівчата	Хлопці
10	16-20	17-21
11	17-21	20-24
12	18-22	20-24
13	18-22	21-25
14	19-23	21-25
15	21-25	24-28

Згідно з цими рекомендаціями школяр 5-9 класів повинен робити мінімум 16 000 кроків/добу. Проте як зазначає автор, мінімальна кількість кроків, що повинен робити школяр, щоб не стикнутись з гіпокінезією становить – 9 000 кроків/добу.

Організація і методи дослідження. У нашому дослідженні ми використовували теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури, Фремінгемську методіку визначення добової рухової активності, визначення фізичної активності за допомогою фітнес-трекер Xiaomi Mi Band та методи математичної статистики.

Для визначення стану добової рухової активності школярів 5–9 класів було організовано і проведено дослідження добової рухової активності за Фремінгемською методикою. Ця методика дозволяє кількісно та якісно визначати добову рухову активність на основі хронометражу добової діяльності різного характеру.

Величина цих вимірів подається у вигляді цифрового значення, та реєструється вся діяльність, що займає за часом більше ніж 5 хвилин. Описується день від моменту, коли дитина прокидається після нічного сну до того часу коли вона засинає. При цьому не повинно бути проміжків в описі. У нашому дослідженні взяло участь 157 школярів 5-9 класів Львівської області, з них 80 дівчаток та 77 хлопців. 94 школяра були скеровані до основної медичної групи, 48 – до підготовчої і 15 – до спеціальної медичної групи. Учням було запропоновано заповнити картку реєстрації рухової активності, у ній вони мали вказати всю діяльність, яку здійснювали впродовж доби. А для отримання кількісних показників рухової активності школярів протягом доби ми використали фітнес-трекер Xiaomi Mi Band, який у вигляді браслету одівався на руку дитини та вимірював кількість кроків пройдених дитиною протягом тижня. У цьому дослідженні взяло участь 30 школярів 5-9 класів м. Львова.

Мета – охарактеризувати фізичну активність школярів 5-9 класів.

Результати. Наше дослідження показало, що середню кількість кроків, що робить школяр за день є вище мінімальної допустимої і становить – 10 392 кроки, причому хлопці дещо активніші за дівчат, проте ця різниця є незначною. Дівчата в середньому за день роблять 10 294 кроки/добу, а хлопці – 10 490 кроки/добу (рис. 1). Проте варто зауважити, що не всі діти рухаються однаково, школярі що займаються у різноманітних спортивних секціях чи танцювальних гуртках значно активніші за їх однолітків, які після школи не займаються у таких секціях.

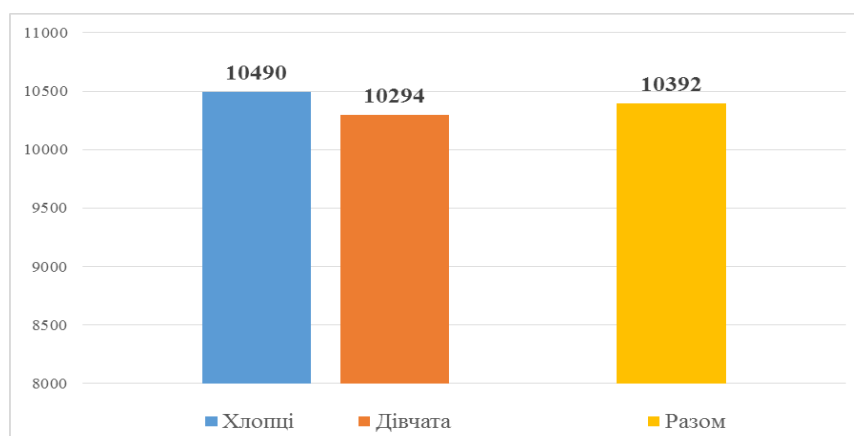


Рис. 1 Середня кількість кроків на добу школярів

Дві третини сучасних школярів більшість свого вільного часу проводять за пасивними видами діяльності, що негативно впливає на кількість фізичної активності, яку вони отримують протягом дня. Як показало наше дослідження 80% школярів проводить від 1 до 4 годин перед екраном комп'ютера щодня. 45% дітей щодня 1,5 год проводять переглядаючи телепередачі, а 13% школярів близько години проводять на занятті у репетитора або у різноманітних гуртках. Лише третина школярів протягом дня виходять на прогулянку або самостійно виконує фізичні вправи чи ранкову гігієнічну гімнастику, тобто у після шкільний час займається активністю середньої інтенсивності. Спортивні тренування або танцювальні гуртки відвідує лише кожен четвертий школяр, тобто лише 25,5% дітей 5-9 класів займаються високо інтенсивною фізичною активністю протягом дня (рис. 2).

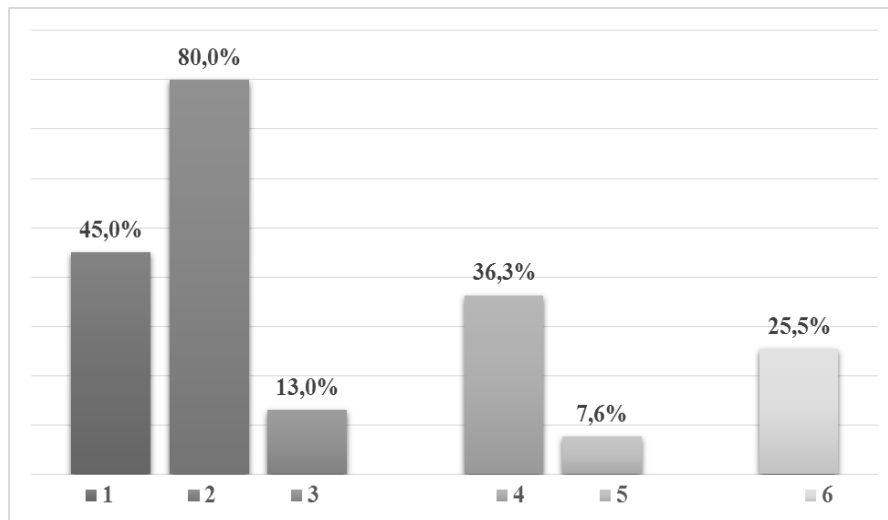


Рис. 2. Найпоширеніші види діяльності школярів у вільний час

1 – перегляд телепередач, 2 – комп'ютерні розваги, 3 – заняття з репетитором, 4 – прогулянка, 5 – виконують вправи/зарядку, 6 – спортивні тренування.

Наше дослідження показало, що школярі, які в після шкільний час відвідують спортивні секції вдвічі активніші ніж ті, які не відвідують такі секції. Школярі, що відвідують спортивні секції в середньому за день роблять 14698 кроків, а, на протипагу, ті які не займаються за день роблять – 7889 кроків. Причому фізична активність школярів у час до школи (тобто з 7:00 до 9:00) і у шкільний час (з 9:00 до 15:00) майже не відрізняється у школярів що займаються спортом і тих хто не має такої додаткової активності. Основна різниця припадає саме на післяшкільний час. Причому найбільша активність школярів протягом дня, що не відвідують спортивні секції припадає на шкільні години (рис. 3).

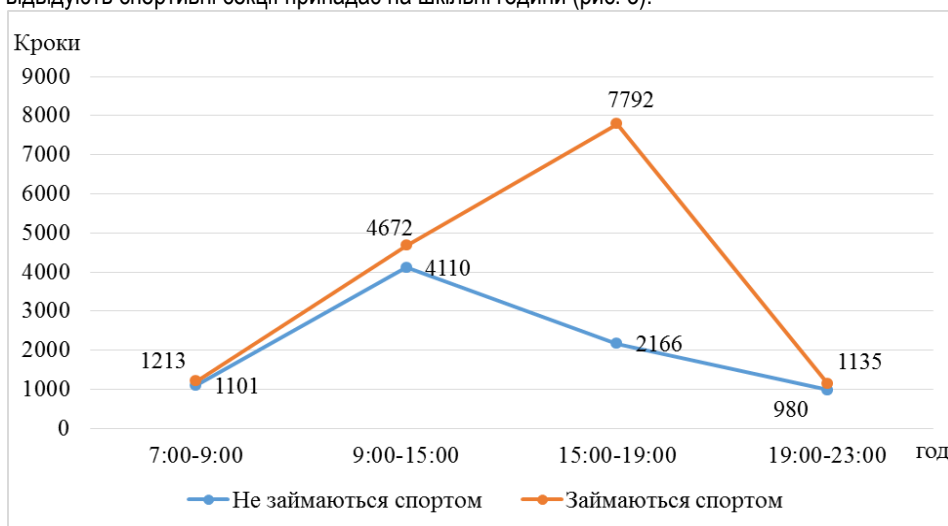


Рис. 3. Порівняння активності школярів, які займаються спортом та не займаються

Нами також було встановлено, що кількість фізичної активності значно різниться в залежності від дня тижня. У будні дні, коли діти мають обов'язково йти до школи та виконують багато буденних справ вони значно активніші ніж у вихідні, коли свій час проводять переважно так, як самі вважають за потрібне. Для порівняння, у вихідні дні школяр в два рази пасивніше проводить свій час ніж у будні. В середньому дитина у будні виконує 12768 кроків за добу в той час, як у вихідні лише 5125 кроків/добу. Цей факт яскраво ілюструє, що основними заняттями сучасних школярів у вихідні є мало-інтенсивні види діяльності такі як перегляд телепередач та комп'ютерні розваги.

Також, на нашу думку, дуже важливо дізнатись яку роль у щоденній фізичній активності школярів відіграє урок фізичної культури. Для цього ми визначали середню кількість кроків учня під час шкільних уроків (тобто з 9:00 до 15:00 год) та порівняли дні за якими є по розкладу урок фізичної культури з даними по тих будніх днях де немає уроків фізичної культури. Різниця між даними показниками становить – 1 587 кроків, тобто у день коли є урок фізичної культури школяр робить – 5226

кроків, а в той день коли немає уроків фізкультури – 3639 кроки за шкільні години. Можна зробити висновок про те, що урок фізичної культури в середньому дає можливість школяру зробити півтори тисячі кроків.

Висновки. В середньому за добу школяр робить 10 392 кроки, що відповідає мінімальним нормам рухової активності, що становлять 10 000 кроків/добу. Причому хлопці дещо більш активніші ніж дівчата. Фізична активність школярів, що не займаються у спортивних секціях менша на 6 809 кроків/добу ніж у тих дітей хто відвідує спортивні тренування. Дві третини сучасних школярів вибирають пасивні види проведення вільного часу. Лише близько 30% дітей виходить у вільний час на прогулянку тим самим частково компенсуючи нестачу рухової активності протягом дня. Займаються у спортивних секціях чи танцювальних гуртках лише близько 25% школярів. Фізична активність школярів у будні дні в двічі більша ніж у вихідні. Школярі в середньому під час уроку фізичної культури роблять 1 500 кроків.

Перспективи подальших досліджень. В подальшому ми плануємо розширити наше дослідження, та дізнатись різницю та динаміку фізичної активності в залежності від класу та віку школяра.

Література

1. Боднар І. Р. Дозвілля українських школярів і місце рухової активності у ньому / Боднар І. Р., Кіндзера А. Б. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2016. – №5. – С. 10–18.
2. Калиниченко І. О. Гігієнічна оцінка добової рухової активності дітей 7–17 років / І. О. Калиниченко // Гігієна населених місць. – 2011. – № 57. – С. 317–318.
3. Кіндзера А. Б. Оптимізація фізичної активності школярів у позаурочний час / Кіндзера Анна // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 20. – Львів: ЛДУФК, 2016. – Т. 1–2. – С. 222–226.
4. Кіндзера А. Місце фізичної активності в дозвіллі школярів / Кіндзера Анна, Боднар Іванна // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 21. – Львів: ЛДУФК, 2017. – С. 59.
5. Кіндзера А. Фізична активність польських і українських школярів / Кіндзера Анна, Боднар Іванна, Херберт Ярослав // Фізична культура спорт та здоров'я нації: збірник наук. праць. Вип. 1 – Вінниця, 2016. – С. 75–79.
6. Кучма В. Р. Гигиена детей и подростков: учебник для вузов / В. Р. Кучма. – Москва : ГЭОТАР-Медиа. – 2008. – 480 с.
7. Сухарев А. Г. Двигательная активность и здоровье детей и подростков / Сухарев А. Г., Теленчи В. Г., Шебулина О. А. // Москва : Медицина, 1998. – 71 с.
8. Bravata, D. M. Using pedometers to increase physical activity and improve health: a systematic review / Bravata, D. M., Smith-Spangler, C., Sundaram, V., Gienger, A. L., Lin, N., Lewis, R., Sirard, J. R. // Jama. – 2007. – 298(19). – P. 2296–2304.
9. Hallal P. C. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects / Hallal P. C., Andersen L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., Ekelund, U., Lancet Physical Activity Series Working Group // The lancet. – 2012. – P. 247–257.
10. Kretschmann Rolf. Comparison of 9th grade students' physical activity levels during recess and regular class periods using objective measurement // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2016. – №4. – С. 59–63.
11. Prushva O. B. Season physical functioning dynamic of men with different physical condition / O. B. Prushva // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2015. – № 10. – S. 56–61.
12. Sallis J. F. Seven-day recall and other physical activity self-reports in children and adolescents / Sallis, J. F., Buono, M. J., Roby, J. J., Micale, F. G., Nelson, J. A. // Medicine and Science in Sports and Exercise. – 1995. – 25(1). – P. 99–108.
13. Strong, W. B. Evidence based physical activity for school-age youth / Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., Rowland, T. // The Journal of pediatrics. – 2005. – 146 (6). – P. 732–737.

УДК 796.01:612

Ковальчук Г. Я., Лупак О. М.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м.Дрогобич

ОЦІНКА АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ТА РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ЛІЦЕЮ

Анотація. У статті вивчений рівень фізичного здоров'я, адаптаційних можливостей та способу життя учнів ліцею. У дослідженні брали участь 32 ліцеїсти віком 15–16 років. Встановлено, що у 75 % учнів рівень адаптації – задовільний, тоді як у 25 % спостерігається напруження механізмів адаптації; у 22% учнів рівень здоров'я вищий за середній, у 31% – середній, у 13% – нижчий за середній та у 34% – низький. З'ясовано, що спосіб життя учнів ліцею потребує корекції рухової активності, режиму сну, харчування, уміння керувати своїм психоемоційним станом.

Ключові слова: здоров'я, рівень фізичного здоров'я, адаптаційний потенціал, спосіб життя, самооцінка фізичного здоров'я.

Аннотація. Ковальчук Г.Я., Лупак О.Н. Оценка адаптационных возможностей и уровня физического здоровья учащихся лицея. В статье изучен уровень физического здоровья, адаптационных возможностей и образа жизни учащихся лицея. В исследованиях принимали участие 32 лицеиста в возрасте 15–16 лет. Установлено, что у 75% учащихся уровень адаптации – удовлетворительный, тогда как у 25% наблюдается напряжение механизмов адаптации; у 22% учащихся уровень здоровья выше среднего, у 31% – средний, у 13% – ниже среднего и у 34% – низкий. Выяснено, что образ жизни учеников лицея нуждается в коррекции двигательной активности, режима сна, питания, умения управлять