

Соловей А.В., Римар О.В., Ярошик М.Я.
Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів

ПОРІВНЯННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ 13-15 РОКІВ УКРАЇНИ ТА ПОЛЬЩІ

Анотація. В статті представлений порівняльний аналіз результатів анкетування польських та українських школярів 13-15 років. Також проведений порівняльний аналіз показників рухової активності дітей 13-15 років України та Польщі. Встановлено, що діти обох країн однаково надають перевагу малорухливим видам діяльності у вільний час. Українські школярі вище оцінюють урок фізичного виховання і власний рівень фізичної підготовленості. Разом з тим, в українських школярів спостерігається тенденція до зниження рівня рухової активності з 13 до 15 років в порівнянні з польськими школярами.

Ключові слова: рухова активність, діти, школярі, Україна, Польща

Аннотация. В статье представлен сравнительный анализ результатов анкетирования польских и украинских школьников 13-15 лет. Также проведен сравнительный анализ показателей двигательной активности детей 13-15 лет Украины и Польши. Определено, что дети двух стран одинаково предпочитают малоподвижные виды деятельности в свободное время. Украинские школьники выше оценивают урок физического воспитания и собственный уровень физической подготовки. Не смотря на это, в украинских школьников прослеживается тенденция к снижению уровня двигательной активности от 13 до 15 лет в сравнении с польскими школьниками.

Ключевые слова: двигательная активность, дети, школьники, Польша, Украина.

Annotation. Comparison of physical activity of 13-15-year-old children in Ukraine and Poland. Thematic justification is determined by searching for ways to optimize the level of human physical activity. Studying the level of physical activity of residents of neighboring countries of Ukraine and Poland, which have differences in systems of education, culture, socio-economic structure, will assist in searching for ways to optimize the level of physical activity of the population of both countries. Special focus of the study will be on the problem of studying physical activity of children and youth, the proper level of which is a guarantee of nation's health. Research objective is to establish the current state and characteristics of physical activity of 13-15-year-old children living in Poland and Ukraine. Research results. The article provides a comparative analysis of the results of a survey of Polish and Ukrainian 13-15-year-old school students. A comparative analysis of indicators of physical activity of 13-15-year-old children living in Poland and Ukraine was also conducted. It has been established that children of both countries equally prefer sedentary activities in their spare time. Ukrainian school students give a higher evaluation to physical education classes and their own level of physical aptitude. *At the same time, there is a tendency among Ukrainian school students towards the decrease of the level of physical activity from 13 to 15 years of age if compared to Polish school students.* **Conclusions:** obtained pedometer indicators are below normal, which is indicative of a sedentary lifestyle of students of this age group (Ukrainian students - 7,9 thousand steps per day, Polish students – 9,7 thousand steps per day). Polish students have a tendency towards increasing the volume of physical activity (13 years old - 8,8 thousand steps per day, 15 years old - 11 thousand steps per day). Conversely, students in Ukraine tend to decrease the volume of physical activity (13 years – 9,9 thousand steps per day, 15 years – 6,7 thousand steps per day).

Key words: physical activity, children, school students, Ukraine, Poland

Постановка проблеми: Рухова активність є невід'ємною частиною життя людини, яка, безумовно, визначає якість життя індивіда. Чисельні наукові дослідження доводять, що рухова активність населення країни залежить від соціально-економічних і культурних чинників. В ХХІ столітті, в силу науково-технічного прогресу, щоденна рухова активність населення світу знизилась до критичного рівня. За даними всесвітніх досліджень, щонайменше 60% населення у всьому світі не дотримується необхідного рівня рухової активності. Зниження рівня рухової активності є четвертим за значимістю фактором ризику смертності в світі. За даними наукових досліджень лише 13% українців дотримуються необхідного, фізіологічно обґрунтованого рівня рухової активності, тоді як у країнах Європейського Союзу цей показник є вищим. Тому, на сьогодні, є актуальним пошук шляхів оптимізації рівня рухової активності населення. Вивчення рівня рухової активності населення сусідніх держав (України та Польщі), які мають відмінності у системах освіти, культури, соціально-економічного устрою, дозволить полегшити пошук шляхів оптимізації рівня рухової активності населення обох країн. Особлива увага повинна надаватись проблемі вивчення рухової активності дітей та молоді, належний рівень якої є гарантією здоров'я нації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій: Проблемі вивчення рівня рухової активності різних груп населення присвячена велика кількість наукових досліджень. В свої працях А. Мандюк розглядає питання рухової активності в структурі вільного часу школярів. Також А. Мандюк вивчав особливості рухової активності школярів США. Порівняльний аналіз ставлення до різних форм рухової активності українських та польських школярів вивчали І.Боднар та А. Кіндзера.

Водночас, на сьогодні мало трапляється досліджень, які б містили дані стосовно особливостей та проблем рухової активності дітей за кордоном, зокрема у Польщі, та їх порівняння з даними отриманими в Україні. Зважаючи на це **метою нашого дослідження** було: встановити сучасний стан та особливості рухової активності дітей 13-15 років, що проживають у Польщі та Україні.

Для досягнення поставленої мети вирішувались наступні **завдання:** Провести порівняльний аналіз ставлення до різних форм рухової активності дітей 13-15 років, що проживають в Україні та Польщі, а також визначити та порівняти обсяг рухової активності дітей 13-15 років обох країн.

Для вирішення поставлених завдань в роботі використовувалися наступні **методи** дослідження: аналіз літературних джерел, соціологічні методи дослідження (анкетування), педагогічне спостереження (методи хронометражу та крокометрії), методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження: З метою визначення ставлення до різних форм рухової активності учнів 13 – 15 років було проведено анкетування на базі загальноосвітніх шкіл України та Польщі. У анкетуванні взяло участь 224 учнів міста Львова та 226 учнів міста Вроцлава.

Аналіз результатів проведеного анкетування показав, що у відповідях учнів України та Польщі є спільні та відмінні риси.

Відмінності спостерігаються в результатах оцінки уроків фізичного виховання, як основної форми рухової активності. Порівняння оцінки учнями уроку фізичної культури показали, 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 і нижче балів: учні України – 26%; учні Польщі – 58%). Це може свідчити про більш позитивне або декларативне ставлення до уроку фізичної культури українських школярів (рис. 1).

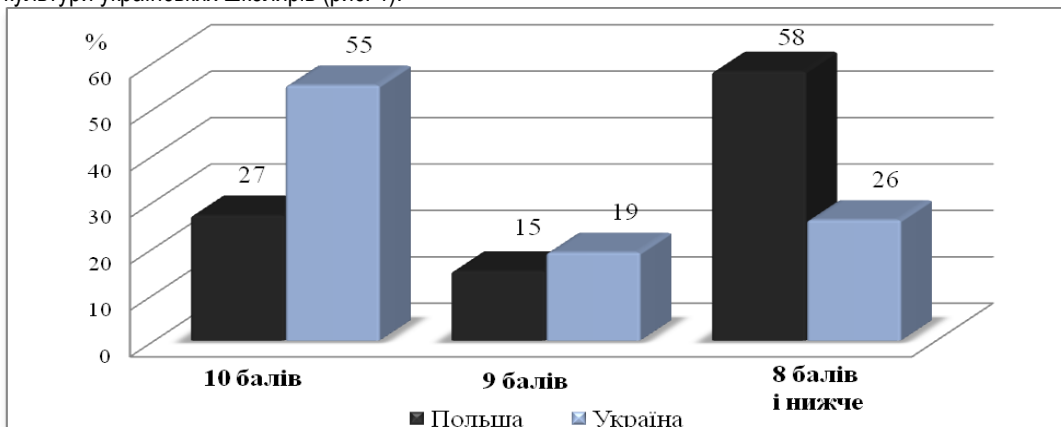


Рис. 1. Оцінка уроку фізичної культури.

Відмінності у відповідях спостерігаються в оцінці учнями своєї фізичної підготовленості. Аналіз відповідей показав, що польські школярі в порівнянні з українськими більш критично оцінюють свою фізичну підготовленість (нижче середнього і низький рівень фізичної підготовленості: учні України – 6%; учні Польщі – 18%), тоді, як більшість українських школярів оцінюють свою фізичну підготовленість як середню – 46% та вище середньої та високу – 49%, а учні Польщі, які оцінюють свою фізичну підготовленість як середню – 35% та вище середньої та високу – 48% (рис.2). Отримані результати можуть свідчити або про кращу фізичну підготовленість українських школярів, або про хибність суб'єктивного оцінювання своєї фізичної підготовленості українськими школярами.

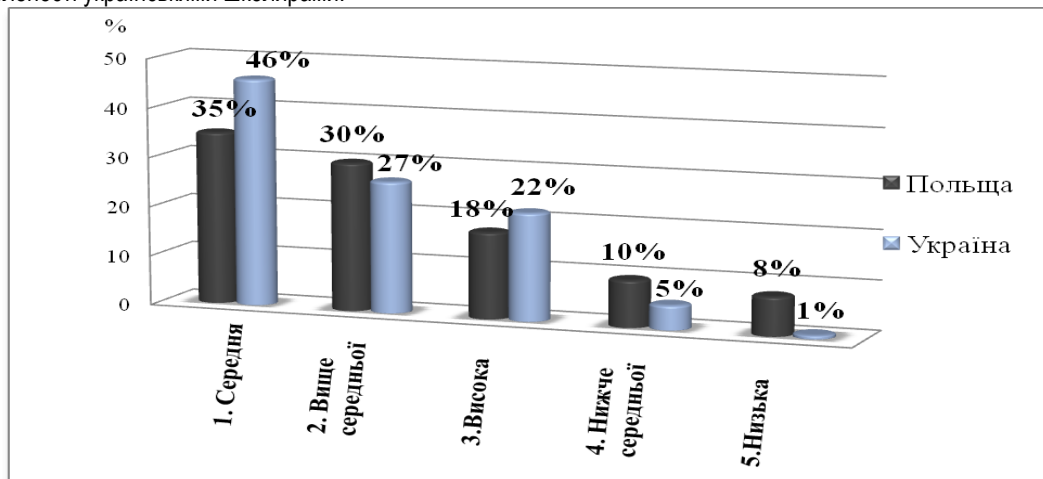


Рис.2 . Фізична підготовленість учнів

Аналіз результатів анкетування українських і польських школярів виявив спільні, однакові відповіді на запитання.

Результати дослідження показали, що мотиви, які спонукають учнів України та Польщі віком 13- 15 років відвідувати уроки фізичної культури учнів цілковито збігаються. 62% учнів відповіло, що відвідують урок, щоб підвищити свою фізичну підготовленість; 20% стверджують, що урок приносить користь; 13% учнів кажуть, що на занятті весело і цікаво; 5% - інші варіанти відповідей. Отримані результати свідчать про те, що основним мотивом, який спонукає учнів як України так і Польщі до відвідування уроків фізичної культури є підвищення фізичної підготовленості.

У вільний від навчання час, вихідні дні, учні Польщі та України надають перевагу однаковими малорухливим видам діяльності. Так, 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 найохочіше переглядають телепередачі та слухають музику. Всього 30% учнів України та 22% учнів Польщі надають перевагу прогулянкам у вільний час.

Отримані показники вказують на те, що більша половина опитуваних учнів (України – 56%; Польщі – 71%) не залучені до спортивних секційних занять, що на нашу думку може бути зумовлено багатьма факторами. Так в останні роки, як в Польщі так і в Україні суттєво зменшилася кількість державних установ, які дають змогу безкоштовно займатися у спортивних гуртках (рис.3).

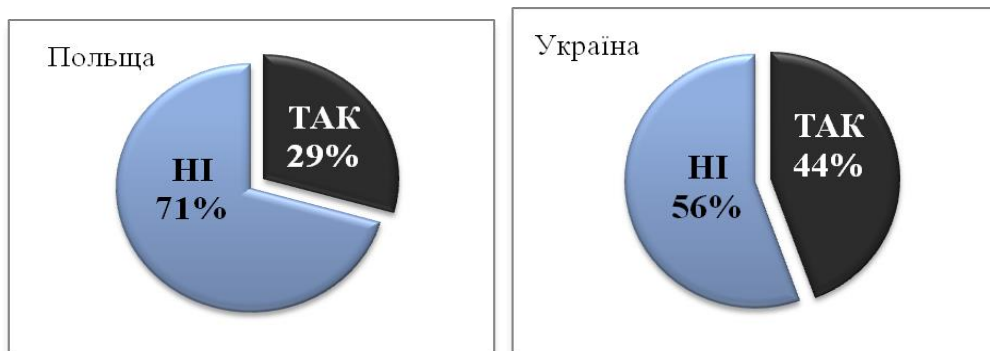


Рис. 3. Залучення дітей до спортивних секцій та гуртків.

За допомогою анкети ми визначили, ті види рухової активності, що викликають інтерес учнів. Найбільший інтерес 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.

Для детального визначення рівня рухової активності був використаний метод крокометрії та хронометражу у якому взяло участь 60 учнів з України та 60 учнів з Польщі. Спостереження дало нам змогу оцінити середньодобову рухову активність дітей віком 13 – 15 років, які проживають у подібних мегаполісах.

Результати дослідження показали, що учні у Польщі віком 13 років в середньому в день виконують 8,8 тис. кроків, 14 років – 9,5 тис. кроків та 15 років – 11 тис. кроків. Учні українських шкіл віком 13 років виконують 9,1 тис. кроків в день, віком 14 років – 8,1 тис. кроків та 15 років – 6,7 тис. кроків (Рис. 4). Результати дослідження показали, що учні обох країн не виконують щоденну мінімальну норму рухової активності, яка становить 10 тис. кроків в день. Отримані показники є нижчими за норму, що свідчить про малорухливий спосіб життя дітей даної вікової групи обох країн.

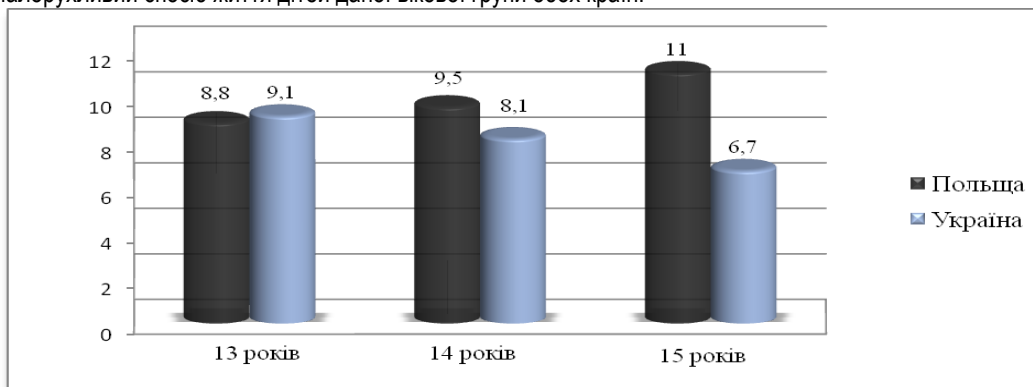


Рис. 4. Показники крокометрії дітей 13-15 років

При порівнянні показників крокометрії учнів України та Польщі спостерігається різна тенденція. Якщо в Польщі зі зростанням віку учнів, збільшується їхня рухова активність (13 років – 8,8 тис. кроків, 15 років – 11 тис. кроків), то в українських учнів навпаки – зі збільшенням віку зменшується їх рухова активність (13 років – 9,1 тис. кроків, 15 років – 6,7 тис. кроків). Цікаво, що рухова активність у тринадцятирічних українців і поляків практично не відрізняється. Проте з віком в учнів Польщі спостерігається тенденція до збільшення обсягу рухової активності з 9 до 11 тисяч кроків на добу. І навпаки, в учнів України спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності з 9 до 7 тис. кроків на добу. У результаті в п'ятнадцятирічних українських школярів добова рухова активність суттєво (при $P < 0,05$) відстає від показників поляків (7 проти 11 тис. кроків на добу). Причини такого зниження рухової активності українських школярів відомі – інтенсифікація навчального процесу, зниження інтересу учнів до занять фізичними вправами тощо. А от причини зростання обсягів рухової активності у польських школярів безсумнівно потребують подальшого дослідження.

Висновки

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

Відмінності спостерігаються в результатах оцінки уроків фізичного виховання, як основної форми рухової активності. Порівняння оцінки учнями уроку фізичної культури показали, 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 і нижче балів учні України – 26%; учні Польщі – 58%).

2. Відмінності у відповідях спостерігаються в оцінці учнями своєї фізичної підготовленості: польські школярі в порівнянні з українськими більш критично оцінюють свою фізичну підготовленість (нижче середнього і низький рівень фізичної підготовленості: учні України – 6%; учні Польщі – 18%), що може свідчити або про кращу фізичну підготовленість українських школярів, або про завищене суб'єктивне оцінювання своєї фізичної підготовленості українськими школярами.

3. Аналіз результатів анкетування українських і польських школярів виявив спільні, однакові відповіді на запитання. Мотиви, які спонукають учнів України та Польщі віком 13- 15 років відвідувати уроки фізичної культури учнів цілковито збігаються. Основним мотивом, який спонукає учнів як України так і Польщі до відвідування уроків фізичної культури є підвищення фізичної підготовленості (62% відповідей). У вільний від навчання час учні Польщі та України надають перевагу однаковими 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).

5. Отримані результати вказують на те, що більша половина 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, скейтборді та роликах (Польща – 28%, Україна 42%), а також плавання та заняття на тренажерах.

6. Отже, результати крокометрії показали, що учні обох країн не виконують щоденну мінімальну норму рухової активності, яка становить 10 тис. кроків в день. Отримані показники є нижчими за норму, що свідчить про малорухливий спосіб життя учнів даної вікової групи (українські учні – 7, 9 тис. кроків в день; польські учні – 9,7 тис. кроків в день).

7. В учнів Польщі спостерігається тенденція до збільшення обсягу рухової активності (13років - 8,8тис.кроків в день; 15років – 11 тис. кроків в день). І навпаки, в учнів України спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності (13років – 9,9 тис. кроків в день; 15 років – 6,7 тис. кроків в день).

Література

1. Кіндзера, Анна, Боднар, Іванна, Херберт, Ярослав (2016) Фізична активність польських і українських школярів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. / гол. ред. В. М. Костюкевич (1). pp. 75-79. ISSN 2071-5285
2. Мандюк А. Особливості рухової активності школярів у США (2015) / Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. - Л., 2015. - Вип. 19, т. 2. - С. 167 - 172.
3. Римар О., Соловей А. (2013) Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів / Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. - Л., 2013. - Вип. 17, т. 2. - С. 181 - 186.
4. Сороколіт Н., Римар О., Соловей А. (2016) Розвиток гнучкості учнів 5-9 класів в умовах модульної навчальної програми / Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. - Львів, 2016. - Вип. 20, т. 1/2. - С. 320 - 324.
5. Bodnar I., Petryshyn Y., Solovey A., Rymar O. (2016). Health complaints and well-being complaints among secondary school children. Journal of Physical Education and Sport. (JPES), 16(3), Art 142, pp. 905 – 909.
6. Mazur J.(2011) Aktywność fizyczna i zajęcia w czasie wolnym / J. Vazur, A. Małkowska-Szcutnik // Wyniki badań HBSC 2010, Warszawa, 2011
7. Pańczyk W. (2006) Praktyki współczesnego wychowania fizycznego / W. Pańczyk, K. Warchol // Rzeszów, 2006. – s. 41
8. Wojnarowska B. i wsp.(2006) Zdrowie, zachowanie zdrowotne I środowisko społeczne młodzieży w kraju Unii Europejskiej / - Warszawa, 2006

УДК 37.013.2:373.5.016

**Сороколіт Н.,
Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів,
Турчик І.**

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич

ВПРОВАДЖЕННЯ ВАРІАТИВНИХ МОДУЛІВ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З УРАХУВАННЯМ МАТЕРІАЛЬНОЇ БАЗИ НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ТА ІНТЕРЕСІВ УЧНІВ 7-Х КЛАСІВ

Анотація. В статті висвітлюються питання, пов'язані із впровадженням варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури у 7 класах. Здійснено аналіз матеріально-технічної бази навчальних закладів для вивчення того чи іншого варіативного модуля. Проаналізовано можливість впровадження варіативних модулів до забезпеченості навчального закладу та інтересів школярів. За допомогою анкетування опитано 489 школярів Львівщини. Встановлено, що у 7-х класах шкіл Львівської області впроваджуються волейбол, баскетбол, футбол, легка атлетика, гімнастика. Однак, стан матеріально-технічної бази шкіл та інтерес учнів дещо не відповідає відсотковому значенню впроваджених цих варіативних модулів.

Ключові слова: навчальна програма, учні 7 класів, варіативні модулі.

Аннотация. Наталья Сороколит, Ирина Турчик. Внедрение вариативных модулей учебных программ с учетом материальной базы учебных заведений и интересов учащихся 7-х классов. В данной статье освещаются вопросы, связанные с внедрением вариативных модулей учебной программы по физической культуре в 7 классах.