

**РУХОВА АКТИВНІСТЬ
СТАРШОКЛАСНИКІВ, ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ
В ШКОЛАХ РІЗНИХ ТИПІВ**

Євгенія Федоренко

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Аннотация

В статье представлены результаты собственных исследований определения уровня двигательной активности учащихся старших классов, которые учатся в школах различных типов. Проанализированы различия двигательного режима учащихся в зависимости от типа учебного заведения. Определено, что особенности учебно-воспитательного процесса учебного заведения влияют на уровень двигательной активности старшеклассников.

Ключевые слова: двигательная активность, старшеклассники, школы различных типов, учебно-воспитательный процесс.

Annotation

The article presents the results of research determining the level of physical activity of high school students who are studying in schools of various types. It was analyzed that the differences of the physical activity students depending on the type of school. It was determined that the characteristics of the educational process, the school affect the level of physical activity school students.

Key words: physical activity, high school students, school of different types, educational process.

Постановка проблеми. Рухова активність є однією з найважливіших і необхідних умов розвитку людини, яка перебуває в тісній і складній взаємодії з навколишнім середовищем [1, 3].

Рівень рухової активності зумовлюється біологічними, соціальними й особистісними факторами. Найбільш значущі соціальні та особистісні, оскільки належний обсяг знань про рухову активність та її вплив на організм людини дозволить чітко організувати свою діяльність протягом дня [6, 8].

Нормою рухової активності визначено таку величину, яка б повністю забезпечила біологічні потреби в русі, відповідала його можливостям та сприяла формуванню та зміцненню здоров'я. У загальноосвітніх навчальних закладах необхідного рівня рухової активності школярі практично не досягають [4, 6].

Таким чином, проблема підвищення рухової активності та розвитку рухових умінь і навичок, необхідних для підтримки оптимального рівня фізичного здоров'я, залишається невирішеною, актуальною та потребує вивчення та наукового обґрунтування.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Дослідження вчених [1, 4] свідчать, що до 82 – 85% денного часу більшість учнів знаходиться в статичному положенні (сидячи). Навіть у молодших школярів вимушена рухова діяльність (ходьба, біг) займає лише 16

– 19% доби, з них на організовані форми приходить лише 1 – 3%. Загальна рухова активність дітей з вступом до школи падає майже на 50%, знижуючись від молодших класів до старших.

Не дивлячись на те, що школа є навчальним закладом, який спрямовує свою діяльність на гармонійний розвиток дітей, за даними Т. Ю. Круцевич [4], А. Г. Сухарева [5] відмічається значне зниження рухової активності школярів і, як наслідок, зниження рівня їх фізичного стану та підвищення рівня захворювань.

Рівень рухової активності у шкільному віці, головним чином, зумовлюється не віковою потребою в ній (кінезофілія), а організацією фізичного виховання у школі, залученням дітей до організованих та самостійних занять у позаурочний час [1, 7].

Аналіз даних літературних джерел свідчить, що сучасна школа, з відходом від уніфікованої системи навчання, відзначає появу шкіл нового типу (спеціалізованих шкіл, гімназій, колегіумів, ліцеїв тощо). Тепер кожна середня загальноосвітня школа характеризується певними організаційними, змістовними, технологічними та матеріально-технічними нововведеннями у своїй діяльності. Відношення до стану здоров'я дітей в різних навчальних закладах має свої особливості, які залежать, в першу чергу, від матеріально-технічної бази закладу, в другу – від організації навчально-виховного



Енерговитрати учнів, які навчаються в школах різного типу, на кожному з рівнів фізичної активності, Ккал

Тип навчального закладу	Стать	Рівні рухової активності					Сума
		Базовий	Сидячий	Малий	Середній	Високий	
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	
КЗОСЗШ №118 (n=50юн. n=50дів.)	Ч	686,1±40,8	308,8±43,5	998,3±59,8	439,5±65,2	230,0±45,4	2662,8±43,6
	Ж	864,7±44,3	327,2±49,4	861,2±45,8	235,8±108,9	95,6±78,4	2384,6±55,7
Гімназія №3 (n=50юн. n=50дів.)	Ч	671,1± 71,7	207,3±52,8	1323,1±152,4	224,7±98,1	216,9±133,4	2643,1±88,8
	Ж	854,1±80,6	231,0±47,6	1108,8±136,6	118,5±61,4	65,6±77,9	2378,1±64,9
КЗОСЗШ №75 (n=26юн. n=24дів.)	Ч	821,5±42,8	222,0±40,2	740,5±58,4	181,2±101,4	1266,3±328,5	3231,5±221,1
	Ж	848,2±64,4	235,4±50,5	739,7±60,9	197,5±83,1	1062,5±313,7	3083,3±238,4
α (юнаки)	α1-2	α>0,05	α<0,05	α<0,05	α<0,05	α>0,05	α>0,05
	α2-3	α<0,05	α>0,05	α<0,05	α<0,05	α<0,05	α<0,05
	α1-3	α<0,05	α<0,05	α<0,05	α<0,05	α<0,05	α<0,05
α (дівчата)	α1-2	α>0,05	α<0,05	α<0,05	α<0,05	α<0,05	α>0,05
	α2-3	α>0,05	α>0,05	α<0,05	α<0,05	α<0,05	α<0,05
	α1-3	α>0,05	α<0,05	α<0,05	α<0,05	α<0,05	α<0,05

Примітки:

α1-2 - достовірність різниці при порівнянні між учнями КЗОСЗШ №118 та гімназії №3;

α2-3 - достовірність різниці при порівнянні між учнями та гімназії №3 та КЗОСЗШ №75;

α1-3 - достовірність різниці при порівнянні між учнями КЗОСЗШ №118 та КЗОСЗШ №75.

процесу, при якому формуються сприятливі для здоров'я дітей умови протягом уроку, перерви, у поза-класній роботі [3, 8].

Таким чином, рухова активність, виходячи з висловлювань спеціалістів різного профілю [4, 5, 7], є не тільки фундаментом нинішнього та майбутнього здоров'я та фізичного розвитку дітей, а й представляє умови та засоби їх загального і психічного розвитку, формування їх як особистості.

Мета дослідження. Визначити рівень рухової активності учнів старших класів, які навчаються у школах різних типів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел; методика хронометрування рухової активності; методи математичної статистики.

Організація дослідження.

Дослідження проводилося на базі середньої загальноосвітньої школи №118, гімназії №3 та середньої загальноосвітньої школи №75 м. Дніпропетровська.

В експерименті приймали участь 250 старшокласників (учні середньої загальноосвітньої школи №118: 50 – юнаків, 50 – дівчат; учні гімназії №3(школа з підвищеним розумовим навантаженням): 50 – юнаків, 508 – дівчат; учні спец-класів СЗОШ №75 (спеціалізація баскетбол): 26 юнаків, 24 дівчини.

Результати дослідження та їх обговорення. Нами досліджувалась організація навчального процесу та рухового режиму учнів старших класів, які навчаються в школах різних типів. Проводився розподіл рухової активності на рівні, і відповідно до виду рухової

активності розраховувалася добова рухова активність. Основними складовими рухової активності школярів є: фізична активність в процесі навчання, суспільно-корисна та трудова діяльність; спеціально організована рухова активність та рухова активність, що виникає невимушено у вільний час.

Для оцінки рухової активності нами була використана методика, розроблена вченими Фремінгемського університету [2]. За даною методикою учні-старшокласники здійснювали хронометрування добової рухової активності, результати якої реєструвалися в індивідуальних картах. В хронометруванні фіксувалися відрізки часу, затраченого на кожний з видів рухової діяльності в тій послідовності, в якій вони відбувалися.



Вся рухова активність школярів розподілялася на п'ять рівнів: базовий, сидячий, малий, середній та високий.

Нами були розраховані добові енерговитрати досліджуваних старшокласників. Результати розрахунків енерговитрат на кожному з рівнів рухової активності та добові енерговитрати представлені в таблиці 1.

Для кожного рівня рухової активності нами були побудовані гістограми розподілу, які дають змогу констатувати, що вибірки підпорядковуються законам нормального розподілу.

Дослідження показали, що кількісні значення енерговитрат на базовому рівні рухової активності, до якого відносяться сон та відпочинок лежачи, вищі в учнів КЗОСЗШ №75, достовірність відмінностей з результатами інших навчальних закладів ($\alpha < 0,05$). Це пояснюється потребою у відновленні після щоденних напружених спортивних тренувань.

Енерговитрати на сидячому рівні, який передбачає їзду в транспорті, читання, малювання, перегляд телепередач, комп'ютерні та настільні ігри, прийом їжі, найбільші у порівнянні з учнями інших шкіл, в учнів КЗОСЗШ №118 відмінність достовірна з результатами гімназії №3 та КЗОСЗШ №75 ($\alpha < 0,05$), що пояснюється наявністю вільного часу для перегляду телепередач та гри у комп'ютерні ігри.

Найбільші енерговитрати на малому рівні, до якого відносяться особиста гігієна, уроки в школі, пересування пішки мали старшокласники-гімназисти. Достовірність різниці при порівнянні між учнями КЗОСЗШ №118 та гімназії №3 ($\alpha < 0,05$), КЗОСЗШ №75 та гімназії №3 ($\alpha < 0,05$). Це зумовлено більшою кількістю навчальних годин, передбачених програмою даної школи.

Ранкова гігієнічна гімнастика, рухові перерви в школі, прогулянки на свіжому повітрі – види

діяльності, на які йдуть енерговитрати на середньому рівні рухової активності. Низькі показники енерговитрат відмічаються як у юнаків, так і у дівчат КЗОСЗШ №75, через відсутність часу для прогулянок через щоденні тренування, та в учнів гімназії №3 через необхідність проводити значну кількість годин за виконанням домашніх завдань.

Високий рівень характеризує енерговитрати під час виконання спеціально організованої рухової активності, а саме: інтенсивні ігри, біг, катання на санках, ковзанах, велосипеді, лижах, роликах, участь у спеціально організованих заняттях фізичними вправами. Найбільші енерговитрати в учнів КЗОСЗШ №75, ($\alpha < 0,05$) по відношенню до учнів КЗОСЗШ №118 та до учнів гімназії №3, через наявність щоденних тренувань в режимі дня. Достовірність різниці при порівнянні між учнями КЗОСЗШ №118 та гімназії №3 ($\alpha > 0,05$) відсутня, що зумовлено низькими показниками рухової активності на високому рівні.

Добові енерговитрати найбільші в учнів КЗОСЗШ №75, достовірність різниці ($\alpha < 0,05$), через підвищення енерговитрат на високому рівні рухової активності.

Дефіцит рухової активності учнів КЗОСЗШ №118 та гімназії №3 становить 250-300 Ккал, що свідчить про недостатню рухову активність учнів даних шкіл.

Висновки

Вивчення наукової та методичної літератури дозволило виявити, що разом із погіршенням стану здоров'я, спостерігається і зниження рівня рухової активності школярів.

Проведені дослідження дозволяють констатувати, що особливості навчально-виховного процесу закладу освіти впливають на рівень рухової активності учнів старших класів. Аналізуючи отримані дані рівня рухової активності учнів, відзначено не-

достатню рухову активність учнів КЗОСЗШ №118 та гімназії №3 (дефіцит рухової активності становить 250-300 Ккал), на відміну від учнів КЗОСЗШ №75 (спеціалізація баскетбол), що зумовлено наявністю щоденних тренувань в режимі дня, лише в них спостерігається достатній рівень рухової активності.

Література

1. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность / О.Бар-Ор, Т.Роуланд. – К.: Олимп. л-ра, 2009. – 528с.
2. Давиденко Е.В. Методика Фремингемского исследования двигательной активности человека: Рекомендации по использованию / Е.В. Давиденко, Раслан Масауд. – FC.: Олимпийская литература, 1999. – 12 с.
3. Когут І. Вплив рухового режиму на фізичний розвиток дітей 6-8 років, які навчаються в школах різного типу / І. Когут // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, ДДФКС. 2004.-№ 7. – С. 143-146.
4. Круцевич Т.Ю. Оцінка як один із чинників підвищення мотивації учнів до фізичної активності / Т.Ю.Круцевич // Фізичне виховання в школі. – 2003. - №1. – С. 47-50.
5. Сухарев А.Г. Двигательная активность и здоровье детей и подростков / А.Г.Сухарев, В.Г.Теленчи, О.А. Шебунипа. – М, 1988. – 71 с.
6. Чухно П.В. Комплексный педагогический подход к формированию у школьников общеобразовательных школ положительной мотивации к систематическим занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни / П.В. Чухно, Р.Р. Азиуллин, Е.А. Медведева // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – Камск. – 2010.



- №3. – c.112-118.
7. Corder K. Biology of Physical Activity in Youth Assessment of physical activity in youth / K. Corder, U. Ekelund, R.M. Stele // Journal of Applied Physiology. – 2008. – V.5. – P.977-987.
8. Kjenniksen L. Attitude to physical education and participation in organized youth sports during adolescence related to physical activity in youth adulthood // Research Quarterly for Exercise and Sport. – 2010. – P.163-175.

