

РІВЕНЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ПІДВИЩЕННЯ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАХОДІВ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОГО СПРЯМУВАННЯ

Томенко О. А.

Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка

Анотація. Досліджено рівень рухової активності підлітків Сумської області та шляхи його підвищення через застосування заходів оздоровчо-рекреаційного спрямування. На практиці, загальноосвітні школи не в змозі забезпечити необхідний об'єм рухової активності, а спеціально організована фізична активність обмежується 30 хвилинами на день в основній масі школярів. Рівень рухової активності підлітків досліджуваних міст є низьким і складає близько 35 % гігієнічної норми. Для хлопців, порівняно з дівчатами, характерний вищий на 6 % її рівень. Рационально організований процес фізичного виховання на основі використання сучасних оздоровчо-рекреаційних технологій є одним з найефективніших шляхів підвищення рухової активності школярів.

Ключові слова: рухова активність, оздоровчо-рекреаційні заняття, підлітки, школярі.

Аннотация. Томенко О. А. Уровень двигательной активности школьников и пути его повышения на основе использования мероприятий оздоровительно-рекреационной направленности. Исследован уровень двигательной активности подростков Сумской области и пути ее повышения через применение мер оздоровительно-рекреационной на-

© Томенко О. А., 2013



правленности. На практике, школы не могут обеспечить необходимое количество физической активности, а специально организованная физическая активность ограничивается 30 минутами в день у основной массы школьников. Уровень двигательной активности подростков исследованных городов является низким и составляет около 35 % гигиенической нормы. Для мальчиков, по сравнению с девочками, характерен уровень на 6 % выше. Эффективно организованный процесс физического воспитания на основе использования современных оздоровительно-рекреационных технологий является одним из наиболее эффективных способов повышения двигательной активности школьников.

Ключевые слова: двигательная активность, оздоровительно-рекреационные занятия, подростки, школьники.

Abstract. Tomenko A. The physical activity level of schoolchildren and way of its increase on the basis of the use of measures of the health-improving and recreational directivity. *The level of physical activity of Sumy region adolescents and way of its increase by applying the measures of health-improvement and recreational directivity were investigated. Schools cannot ensure the necessary quantity of physical activity in practice, and specially organized physical activity is limited to 30 minutes during the day in bulk of schoolboys. The level of the physical activity of the investigated cities adolescents is low (about 35 % of hygienic standard). For the boys in comparison with the girls, this characteristic is 6 % higher. The effectively organized process of physical training on the basis of the use of contemporary health-improvement recreational technologies is one of the most effective methods of increasing the physical activity.*

Key words: moving activity, olympic education, teenagers, schoolchildren.

Постановка проблеми. Рухова активність – невід’ємна частина способу життя та поведінки дітей. Її рівень у шкільному віці залежить від організації фізичного виховання в школі, участі в спеціально-організованих та самостійних заняттях фізичною культурою у позанавчальний час [1; 2]. Навіть у найсприятливіших умовах, на практиці, загальноосвітня школа не в змозі забезпечити необхідний об’єм рухової активності, тому фактична спеціально-організована рухова активність обмежується 3–4 годинами на тиждень, що є приблизно 30 % гігієнічної норми [5].

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що урочна форма не забезпечує повністю ні необхідного об’єму рухової активності, ні бажаного тренувального ефекту. Дотепер актуальною залишається проблема збільшення рухової активності учнів загальноосвітніх шкіл. З цією метою О. В. Андреева, Є. Н. Приступа, Т. Ю. Круцевич рекомендують впроваджувати у процес фізичного виховання школярів сучасні оздоровчо-рекреаційні технології, які містять застосування туристичних походів, ігор, прогулянок на свіжому повітрі, активного дозвілля тощо.

Але, незважаючи на існуючі публікації, сьогодні є недостатньо висвітленими питання стосовно застосування різноманітних оздоровчо-рекреаційних заходів для підвищення рухової активності школярів.

Зв’язок роботи з науковими програмами планами, темами. Дані дослідження проведені у відповідності до плану науково-дослідної роботи СумДПУ ім. А. С. Макаренка на 2007–2011 рр. за темою «Оптимізація процесу навчання та виховання різних груп населення засобами фізичної культури», затвердженій відділом державної реєстрації Українського інституту науково-технічної інформації в м. Києві (номер державної реєстрації 0107U002255).

Мета досліджень: дослідити рівень рухової активності підлітків окремих міст Сумської області та визначити шляхи його підвищення на основі застосування заходів оздоровчо-рекреаційного спрямування.

Завдання досліджень:

1. Дослідити рівень рухової активності підлітків окремих міст Сумської області.
2. Проаналізувати шляхи застосування заходів оздоровчо-рекреаційного спрямування для підвищення рухової активності школярів.

Для вирішення поставлених завдань нами використовувались наступні **методи досліджень:** аналіз науково-методичної літератури і матеріалів мережі Інтернет, Фремінгемський метод визначення добової рухової активності [4].

У дослідженні взяли участь підлітки (дівчатка і хлопчики) 14–15 років, які навчаються у загальноосвітніх школах № 29, 9, 1, 7, 18, 22 м. Суми, № 1, 2, 3 м. Білопілья.

Основні результати досліджень. За результатами досліджень, на малому рівні, до якого відноситься особиста гігієна, уроки в школі (окрім фізичної культури), хода, витрачений час дівчаток-підлітків м. Суми становить у середньому 8,30 години. На пересування у транспорті, читання, малювання, перегляд телепередач, комп’ютерні ігри та прийом їжі дівчатка в середньому витрачають 4,10 години. На середньому рівні цей показник становить 0,44 години (табл. 1).

Середній показник базового рівня, до якого відноситься сон та відпочинок лежачи, у дівчат м. Суми сягає 9,45 години. Заняттям активними фізичними вправами, що належать до високого рівня, дівчатка приділяють у середньому біля години часу. Індекс рухової активності, що інтегрально характеризує сумарну добову рухову активність підлітка протягом життєдіяльності, коливається від 27,9±2,78 до 32,05±3,18 бала. Найвищий показник індексу рухової активності, за даними наших досліджень, у дівчаток загальноосвітньої школи № 7. На нашу думку, це пов’язано з тим, що в цій школі добре розвинена спортивна база і підлітки мають можливість займатися у різноманітних спеціально організованих фізкультурно-спортивних секціях.

Середні показники добової рухової активності хлопчиків 14–15 років м. Суми становлять: на малому рівні – 8,58 години, на сидячому – 4 години, на середньому рівні 0,46 години, на базовому – 9,34 години (табл. 2). Порівняно з дівчатками, хлопчики приділяють більше часу заняттям фізичними вправами, у середньому – 1 год 30 хв, що є теж недостатнім для потрібного об’єму рухової активності підлітків. За даними досліджень Т. Ю. Круцевич [5], для цього віку рекомендований щоденний двогодинний режим занять фізичною культурою. Індекс рухової активності хлопчиків коливається в межах від 30,4±3,4 до 35,9±4,44 бала (див. табл. 2).

Порівнюючи результати показників добової рухової активності дівчаток і хлопчиків, отримуємо, що на 8,6 % цей показник вищий у хлопчиків. Слід відмітити, що найвищий індекс рухової активності в школі № 7, де здійснюється позашкільна спортивна робота, який дорівнює 35,9±4,44 бала.

Згідно з табл. 3, показник добової рухової активності дівчаток м. Білопілья статистично вірогідно не відрізняється від середнього показника добової фі-



Таблиця 1
Показники добової рухової активності дівчаток 14–15 років м. Суми

Школа	МР		СІР		СР		БР		ВР		ІРА
	год	бали	год	бали	год	бали	год	бали	год	бали	
29 (n=36)	8,12	11,47±1,29	4,56	4,33±0,79	0,58	1,56±1,65	9,50	9,53±0,99	1,23	1,03±2,61	27,9±2,78
9 (n=20)	7,32	11,97±1,07	3,38	4,28±0,53	0,53	1,41±1,09	10,05	9,89±0,81	0,52	2,89±3,64	30,4±3,77
1 (n=15)	8,08	14,18±1,89	4,24	4,52±0,51	0,38	1,27±0,67	8,32	8,51±0,53	0,25	1,27±2,45	29,7±2,43
7 (n=27)	9,05	13,00±2,41	3,13	4,11±0,67	0,28	0,98±0,79	10,00	9,51±1,11	1,46	4,45±4,23	32,05±3,18
18 (n=20)	8,23	14,57±1,83	3,52	4,14±0,69	0,51	1,31±1,04	9,48	8,82±0,98	0,36	1,79±2,87	30,6±2,45
22 (n=42)	9,04	12,03±1,68	3,38	4,05±0,78	0,41	1,41±1,88	9,32	9,19±0,62	0,8	4,41±4,75	31,09±4,37

Примітка. Тут та надалі: МР – малий рівень, СІР – сидячий рівень, СР – середній рівень, БР – базовий рівень, ВР – високий рівень, ІРА – індекс рухової активності

Таблиця 2
Показники добової рухової активності хлопчиків 14–15 років м. Суми

Школа	МР		СІР		СР		БР		ВР		ІРА
	год	бали	год	бали	год	бали	год	бали	год	бали	
29 (n=25)	7,50	12,73±1,26	4,46	4,71±0,89	0,59	1,08±0,91	9,40	9,44±0,69	0,54	2,43±3,64	30,4±3,4
9 (n=18)	9,25	12,31±1,32	3,08	4,75±0,82	0,30	1,09±0,84	10,00	9,29±0,14	2,20	5,46±5,06	32,9±3,97
1 (n=26)	9,39	12,36±1,35	4,24	4,57±0,88	0,40	1,27±0,76	9,03	8,86±0,93	1,20	5,86±5,89	32,9±2,5
7 (n=18)	8,38	12,21±1,09	3,15	4,11±0,81	0,42	1,11±0,95	9,21	9,18±0,69	2	9,39±5,13	35,9±4,44
18 (n=10)	9,30	13,05±1,07	2,12	5,19±0,77	0,48	1,29±1,18	9,23	9,23±0,89	1	3,71±3,31	32,4±2,67
22 (n=39)	8,30	13,21±1,78	5,04	4,12±0,79	0,59	0,67±0,59	9,21	8,95±0,74	1,26	7,17±4,81	34,6±3,47

Таблиця 3
Показники добової рухової активності дівчаток 14–15 років м. Білопілля

Школа	МР		СІР		СР		БР		ВР		ІРА
	год	бали	год	бали	год	бали	год	бали	год	бали	
1 (n=15)	9,45	14,16±1,75	4,35	4,38±0,61	1,29	2,4±0,9	8,26	8,26±0,81	0,13	0,63±1,38	29,85±1,73
2 (n=20)	8,32	12,47±1	4,37	4,84±0,56	0,58	2,37±0,75	10,21	9,73±0,78	1,19	2,89±2,8	32,31±2,61
3 (n=20)	9,17	13,75±1,71	4,32	4,33±0,63	1,04	2,58±0,89	8,56	9,07±0,67	0,54	2,67±3,13	32,37±2,52

Таблиця 4
Показники добової рухової активності хлопчиків 14–15 років м. Білопілля

Школа	МР		СІР		СР		БР		ВР		ІРА
	год	бали	год	бали	год	бали	год	бали	год	бали	
1 (n=18)	9,21	13,21±1,3	4,05	4,45±0,62	1,35	3,79±1,46	7,59	8±0,99	0,34	1,69±2,35	32,76±2,4
2 (n=23)	8,21	12,32±1,21	4,26	4,25±0,63	2,10	5,19±1,24	7,56	7,94±0,77	1,02	3,08±2,96	32,47±2,32
3 (n=17)	9,53	14,24±1,94	4,32	4,74±0,5	2,08	5,12±1,51	8,14	8,24±0,84	0,41	1,98±2,83	33±2,3

Таблиця 5
Зведені показники добової рухової активності підлітків досліджуваного регіону

	МР		СІР		СР		БР		ВР		ІРА
	год	бали	год	бали	год	бали	год	бали	год	бали	
Хлопці n=195	8,34	12,85±0,56	4,12	4,60±0,40	0,58	2,34±0,35	8,52	8,86±0,25	0,43	4,03±1,74	32,65±0,66
Дівчата n=215	8,39	12,97±0,80	4,07	4,54±0,26	0,42	1,66±0,14	9,14	9,24±0,51	0,34	2,82±1,37	31,23±0,62

зичної активності дівчаток м. Суми. На малому рівні ці дані в середньому становлять 9,28 годин, на сидячому рівні – 4,34 години, на базовому рівні – 9 годин, на середньому рівні – 1,17 години. Щодо високого рівня, то на заняття фізичними вправами вони приділяють близько години часу. За даними цієї таблиці, індекс рухової активності дівчаток-підлітків м. Білопілья сягає від $29,85 \pm 1,73$ до $32,37 \pm 2,52$ бала.

Показники добової рухової активності хлопчиків 14–15 років м. Білопілья становлять: на малому рівні – 8,18 години, на сидячому – 4,21 години, на середньому рівні отримані результати вищі, ніж за даними показників рухової активності хлопчиків м. Суми, та у середньому дорівнюють 2,14 години (табл. 4).

На високому рівні статистично достовірної різниці не виявляється. Заняттям фізичною культурою вони приділяють 1 годину часу. За даними табл. 4, індекс рухової активності хлопчиків м. Білопілья становить від $32,47 \pm 2,32$ до $33,0 \pm 2,3$ бала (табл. 4).

На середньому рівні, якому відповідають прогулянки, домашня робота по господарству, рухливі перерви у школі, показники вірогідно відрізняються. Середні дані індексу рухової активності м. Суми дорівнюють 0,33, натомість ці показники у Білопільлі сягають до 1,02 години. Це пов'язано з тим, що в місті Білопілья більший сектор приватної забудови і ширше розвинена сфера домашнього господарства.

Індекс фізичної активності хлопчиків у середньому становить 32 бали, а у дівчаток-підлітків – 31 бал (табл. 5).

На сон і відпочинок лежачи в середньому витрачається 9,14 години. Щодо високого рівня, до якого належить участь у спеціально організованих заняттях фізичними вправами, інтенсивні ігри, біг, уроки фізичної культури, їзда на велосипеді й т. д., цей показник становить 0,33 години і вищий він у м. Суми – 0,45 години.

Для школярів рекомендований щоденний двогодинний об'єм рухової активності, який міг би компенсувати потребу в рухах. У рамках двох годин може бути досягнуто й достатнє фізіологічне навантаження (у залежності від змісту та величини навантаження). Але, як ми бачимо, згідно з таблицями фактична спеціально організована рухова активність обмежується близько 30 хвилинами на день в основній масі школярів, що становить 30 % гігієнічної норми [5].

Аналіз літературних джерел показав, що важливу роль у формуванні рухової активності відіграють спортивні традиції, існуюча в країні система навчання, місце та роль фізичного виховання і спорту в цій системі, наявність сучасних програм фізичного виховання та їх виконання кваліфікованими викладачами. Спеціально організована м'язова діяльність школярів (фізична активність) включає різні форми занять фізичними вправами [2; 7].

Аналіз теоретичних досліджень та практики доводить, що оздоровчо-рекреаційна діяльність дітей та молоді сьогодні базується на використанні ідеалів

і цінностей здорового способу життя, передових досягнень науковців сфери фізичного виховання і спорту. Саме раціонально організоване дозвілля на основі застосування традиційних заходів оздоровчо-рекреаційного спрямування, таких як туристичні походи, танці, піші прогулянки, ігри на свіжому повітрі, що потребують прояву фізичних якостей і рухових умінь, та інші, є перспективним напрямом підвищення рухової активності [3].

В останні роки значно зросла увага до удосконалення змісту, організаційних форм і методики реалізації рекреаційної фізичної культури школярів, особливо в економічно й культурно розвинених країнах світу, підсилюється наукова розробка цієї проблематики. Практикуються так звані «малі форми» фізкультурних занять [6], що містять вправи із помірними фізичними і психічними навантаженнями і поєднуються із розвагами і задоволенням інших потреб. Вони не гарантують радикальних перетворень фізичного стану організму, які знаходять вираз у поступальному розвитку його кондицій, однак сприяють оптимізації добової динаміки оперативної працездатності, становленню і особливо збереженню підвищеного рівня функціональних можливостей організму.

Але рухова діяльність людини не може вважатись самодостатньою без гармонії розумового та духовного розвитку. Вона сприяє також формуванню культурного потенціалу школяра (цілісності його фізичних, інтелектуальних і духовних здібностей) [8].

Виходячи з вищезазначеного, можна зробити

ВИСНОВКИ:

1. Індекс добової рухової активності дівчат досліджуваних міст дорівнює $31,23 \pm 0,62$ бала, натомість у хлопців він вищий та становить $32,65 \pm 0,66$ бала. Спеціально організована рухова активність, яка включає різні форми занять фізичними вправами, обмежується 40 хвилинами на добу в основній масі школярів. За дослідженнями А. Г. Сухарева, Т. Ю. Круцевич, А. Г. Хрипкова, об'єм цілеспрямованих занять фізичними вправами повинен складати 12–15 годин на тиждень. Тому рівень рухової активності підлітків досліджуваних міст слід вважати низьким, адже він складає близько 35 % гігієнічної норми і потребує підвищення. Для хлопців, порівняно з дівчатами, характерний вищий на 6 % рівень рухової активності.

2. Раціонально організоване дозвілля на основі застосування різноманітних форм заходів оздоровчо-рекреаційного спрямування, таких як туристичні походи, піші прогулянки, ігри на свіжому повітрі та інші, є перспективним напрямом підвищення рухової активності. Рухова діяльність людини не може вважатись самодостатньою без гармонії розумового, фізичного та духовного розвитку.

На нашу думку, актуальними є подальші дослідження щодо розробки технологій застосування заходів оздоровчо-рекреаційного спрямування для підвищення рухової активності школярів України.

Література:

1. Венглярський Г. Б. Рухова активність як стимулятор розвитку організму / Г. Б. Венглярський // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів : [м-ли VII Всеукр. конф.] – Суми, 2008. – С. 328–332.
2. Долбишева Н. Рівень рухової активності як фактор фізичного здоров'я дітей старшого шкільного віку / Н. Долбишева // Молода спортивно наука України : [зб. наук. статей з галузі ФК і С.] – Львів : НВФ Укр. технології, 2003. – Вип. 7. – Т. 2. – С. 117–120.
3. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні : [теорія і практика] / М. В. Дутчак. – К. : Олімпійська література, 2009. – 279 с.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

4. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания : [уч. пособие] / Т. Ю. Круцевич. – К. : 1999. – 231 с.
5. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К : Олімпійська література, 2003 – ч. 1. – 423 с.
6. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 544 с.
7. Сухарев А. Г. Двигательная активность и здоровье детей и подростков / А. Г. Сухарев, В. Г. Теленчи, О. А. Шебулина. – М. : Медицина, 1998. – 71 с.
8. Томенко О. А. Рівень соматичного здоров'я і рухової активності студентів вищих навчальних закладів / О. А. Томенко, С. А. Лазоренко // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.] – Харків : ХДАФК, 2010. – № 2. – С. 17–20.