

УДК 796.012.3:61-053.5«465.15/.17»

ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ ВІКОМ 15-17 РОКІВ З РІЗНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

Мандюк А.Б.

Львівський державний університет фізичної культури

Дослідження проведено з метою визначення та порівняння особливостей рухової активності учнів загальноосвітніх шкіл віком 15-17 років з різних медичних груп. Визначено тижневий обсяг різних видів рухової активності учнів віком 15-17 років. Здійснено порівняльний аналіз залученості до рухової активності груп учнів з різними показниками стану здоров'я. Встановлено кількість учнів з різних медичних груп, які систематично не залучаються до рухової активності перед заняттями у школі, протягом навчального дня та після занять у школі. Виявлено кількість учнів з різних медичних груп, які регулярно здійснюють щоденну рухову активність тривалістю не менше 30 хв. У ході дослідження використані методи аналізу та синтезу, аналізу науково-методичної літератури та соціологічного опитування.

Ключові слова: рухова активність, учні, здоров'я, медичні групи.

Постановка проблеми. Рухова активність належить до ключових категорій і ознак життєдіяльності індивіда. Майже 3,2 млн смертей щороку обумовлено недостатньою руховою активністю [2, с. 44].

Проблеми недостатньої рухової активності є актуальними і для сучасних школярів загальноосвітніх шкіл України. Дані наукових досліджень показують негативну динаміку збільшення кількості учнів різних вікових категорій, які за станом здоров'я зараховуються до спеціальних медичних груп (СМГ) [6, с. 52].

Зниження якості занять шкільної фізичної культури негативно відбивається на розвитку школярів та їх життєдіяльності, часто спостерігається різке зниження рівня їх рухової активності [4].

Підвищення рівня рухової активності населення є одним з вагомих складників подолання демографічної кризи в нашій державі [7, с. 8]. Саме тому вивчення проблем рухової активності учнів різних вікових категорій залишається актуальним для сучасної науки.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Рухова активність дітей шкільного віку є поширеним об'єктом дослідження у вітчизняній та зарубіжній науці.

Міжнародна група авторів з США, Австралії та Німеччини, проаналізувавши дані 174 наукових публікацій, присвячених дослідженню впливу рухової активності на здоров'я людини, встановила, що особи, рівень рухової активності яких у декілька разів перевищує мінімальні рекомендовані норми, значно знижують ризик виникнення низки важких захворювань серцево-судинної та дихальної систем [9].

Досліджуючи проблеми фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах, М. Мамешина встановила, що 86% учителів не проводять окремих занять для дітей, які відносяться до оздоровчої та спеціальної медичної групи [6, с. 55].

Зазначене вважає одним з недоліків сучасного шкільного фізичного виховання й Т.Ю. Круцевич, яка пропонує використовувати сегретивне фізичне виховання учнів різних медичних груп [4, с. 77].

Визначаючи рівень добової рухової активності учнів загальноосвітніх шкіл А. Кіндзера встановила, що активно проводять своє дозвілля лише

25,5% школярів, які після школи відвідують спортивні секції чи танцювальні гуртки [3, с. 179]. Ці дані підтверджує й дослідження С. Гозак, яка вивчала динаміку рухової активності учнів міських шкіл, й встановила, що до активного дозвілля залучається 28% дітей [1, с. 100].

Дослідження рухової активності школярів США віком 12-15 років показали, що до рухової активності не менше 60 хв на день залучається близько 25% учнів. При цьому найпопулярнішими видами рухової активності серед хлопців є баскетбол, біг, футбол, катання на велосипеді та прогулянки. Серед дівчат найпопулярнішими видами рухової активності є біг, ходьба, баскетбол, танці та їзда на велосипеді [10].

Водночас малодослідженими залишаються проблеми рухової активності учнів з різним рівнем здоров'я. Автори здебільшого констатують негативний вплив гіподинамії, проте не акцентують увагу на реальному рівні рухової активності учнів підготовчої та спеціальної медичних груп. Зважаючи на це, метою дослідження було – визначити особливості рухової активності учнів віком 15-17 років з різних медичних груп.

Завдання дослідження:

1. Визначити тижневий обсяг різних видів рухової активності учнів віком 15-17 років основної, підготовчої та спеціальної медичних груп.

2. Здійснити порівняльний аналіз особливостей рухової активності учнів віком 15-17 років з різних медичних груп.

Методи та організація дослідження. У дослідженні використані такі методи, як: аналіз та синтез, аналіз науково-методичної літератури, соціологічне опитування.

В соціологічному опитуванні взяли участь учні віком 15-17 років загальноосвітніх шкіл м. Львова, м. Тернополя, м. Івано-Франківська та м. Хмельницького. Загальна кількість опитаних учнів становила 925 осіб, що складає 4% від генеральної сукупності. Похибка дослідження склала $\pm 4\%$.

Результати дослідження. Першим етапом дослідження було визначення обсягу та періодичності рухової активності тривалістю не менше 30 хв з урахуванням фактору медичної групи до якої зараховані учні віком 15-17 років. Зазначимо, що Американська Асоціація серця для профілактики порушень здоров'я в період навчання

у школі рекомендує саме щоденну рухову активність тривалістю не менше 30 хв [8].

Проаналізувавши отримані дані щодо рухової активності тривалістю не менше 30 хв з урахуванням фактору медичної групи до якої зараховані учнів 10-11 класів, ми встановили, що 44% учнів основної медичної групи здійснюють таку активність щодня. Серед учнів підготовчої групи цей показник становить 33,6%, серед учнів СМГ – 23,5% (рис. 1). Відсоток залучення учнів різних медичних груп до щоденної рухової активності цілком очікувано є більшим в основній медичній групі, тоді як у спеціальній медичній групі цей показник є вдвічі меншим.

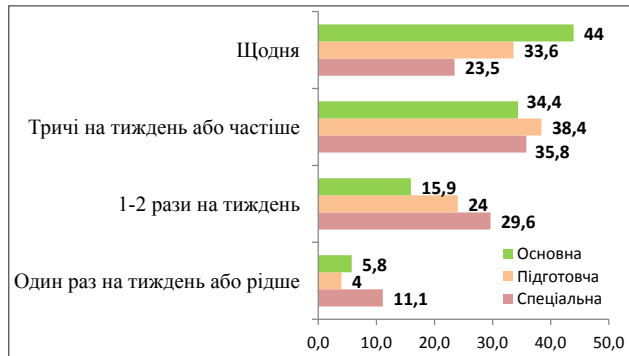


Рис. 1. Рухова активність учнів віком 15-17 років різних медичних груп тривалістю 30 хв і більше протягом тижня (%), n = 925)

Щодо групи учнів, які здійснюють рухову активність не менше, ніж тричі на тиждень, показники між різними медичними групами відрізнялися не суттєво і знаходилися в межах статистичної похибки. Учні основної медичної групи залучаються до такої активності на рівні 34,4%, учні підготовчої групи – на рівні 38,4%, учні СМГ – на рівні 35,8%.

У групі учнів, які залучаються до рухової активності тривалістю не менше 30 хв 1-2 рази на тиждень результати розподілилися так: основна медична група – 15,9%, підготовча медична група – 24%, СМГ – 29,6%.

Серед учнів, які здійснюють рухову активність тривалістю не менше 30 хв лише 1 раз на тиждень або рідше, найбільшою є частка спеціальної медичної групи з показником 11,1%. Серед учнів основної медичної групи цей показник склав 5,8%, серед учнів підготовчої групи – 4%.

Отримані дані показують очікувану зміну динаміки показників в різних медичних групах при збільшенні або зменшенні тижневого обсягу рухової активності. Частка учнів спеціальної медичної групи поступово зростає у групах учнів, які менш систематично залучаються до рухової активності.

Узагальнивши показники різних груп учнів, з метою визначення кількості дітей, які систематично (не менше, ніж тричі на тиждень) залучаються до рухової активності тривалістю 30 хв і більше, ми встановили, що загалом 78,3% учнів основної медичної групи віком 15-17 років здійснюють таку активність систематично (рис. 2).

Більшість учнів підготовчої та спеціальної медичних груп також систематично залучені до рухової активності тривалістю не менше 30 хв. Показники у цих групах становили відповідно 72% та 59,3%.

Надалі зупинимося на аналізі даних щодо періодичності рухової активності, яка здійснюється протягом навчального дня учнями різних медичних груп. Аналіз отриманих даних показав, що більшість учнів основної, підготовчої та спеціальної медичних груп здійснюють ту чи іншу рухову активність протягом тижня з періодичністю 1-2 рази на тиждень. Серед учнів основної медичної групи відсоток таких дітей становив 32,4%, підготовчої медичної групи – 36%, спеціальної медичної групи – 35,8% (табл. 1).

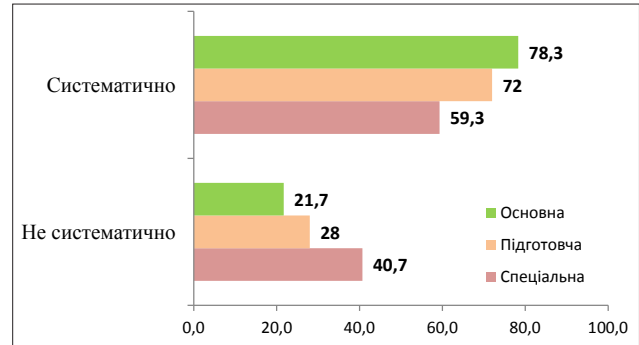


Рис. 2. Систематичність здійснення рухової активності тривалістю 30 хв і більше протягом тижня учнями віком 15-17 років різних медичних груп (%), n = 925)

Не суттєво відрізняються показники серед учнів різних медичних груп стосовно щоденної залученості до рухової активності протягом тижня. Залученість до такої рухової активності серед учнів основної медичної групи становить 18,9%, підготовчої – 17,6%, спеціальної – 19,8%.

Таблиця 1
Періодичність рухової активності учнів старшого шкільного віку різних медичних груп, яка здійснюється протягом навчального дня (%), n = 925)

Періодичність рухової активності	Основна медична група	Підготовча медична група	Спеціальна медична група
1-2 рази на тиждень	32,4%	36%	35,8%
Протягом більшості днів	29%	22,4%	17,3%
Жодного разу	19,7%	24%	27,2%
Щодня	18,9%	17,6%	19,8%

Протягом більшості днів тижня до рухової активності в процесі навчального дня залучені 29% учнів основної медичної групи, 22,4% учнів підготовчої медичної групи та 17,3% учнів СМГ. Як бачимо, у порівнянні з учнями основної медичної групи, на 11,7% менше учнів з тими чи іншими відхиленнями у стані здоров'я залучені до різних видів рухової активності протягом більшості днів тижня.

Щодо дітей, які взагалі не залучаються до рухової активності протягом навчального дня, то найбільше таких учнів виявилось у СМГ (27,2%). Серед учнів підготовчої медичної групи цей показник становив 24%, серед учнів основної медичної групи – 19,7%.

За результатами дослідження встановлено, що 32,3% учнів основної медичної групи щоденно залучаються до рухової активності після занять

у школі. Залученість до такої активності учнів підготовчої групи становить 29,6%, учнів СМГ – 27,2%. Такий же відсоток учнів СМГ (27,2%) залучається до рухової активності після занять у школі протягом більшості днів тижня. Серед учнів підготовчої групи цей показник становить 32,8%, серед учнів основної групи – 33,7% (табл. 2).

Таблиця 2
**Періодичність рухової активності,
яка здійснюється після занять у школі учнями
віком 15-17 років з різних медичних груп
(n = 925)**

Періодичність рухової активності	Основна медична група	Підготовча медична група	Спеціальна медична група
Щодня	32,3%	29,6%	27,2%
Протягом більшості днів	33,7%	32,8%	27,2%
1-2 рази на тиждень	25,8%	25,6%	32,1%
Жодного разу	8,2%	12%	13,6%

Не частіше двох разів на тиждень залучаються до різних форм рухової активності після занять у школі 25,8% учнів основної медичної групи, 25,6% учнів підготовчої медичної групи та 32,1% спеціальної медичної групи.

Щодо відсотку учнів, які не здійснюють рухової активності після занять у школі, то найбільшим цей відсоток є серед учнів СМГ – 13,6%. Серед учнів підготовчої групи цей показник становить 12%, серед учнів основної групи – 8,2%.

Узагальнивши отримані показники, бачимо, що відсоток учнів, які систематично (тричі на

тиждень і більше) залучаються до рухової активності після занять у школі поступово зменшується від основної до спеціальної медичної групи. Якщо в основній медичній групі кількість таких учнів становить 66%, то в спеціальній групі він зменшується до 54,4%. Серед учнів підготовчої медичної групи цей показник складає 62,4%. Відповідно відсоток учнів різних медичних груп, які регулярно не здійснюють рухову активність після занять у школі, є найвищим у спеціальній медичній групі – 45,6%, і найнижчим у основній групі – 34%. Серед учнів підготовчої медичної групи цей показник становить – 37,6%.

Висновки. Встановлено, що до рекомендованої щоденної рухової активності тривалістю не менше 30 хв, систематично не залучені 21,7% учнів основної, 28% учнів підготовчої та 40,7% учнів спеціальної медичних груп.

Більшість учнів усіх медичних груп не залучені до систематичної рухової активності протягом навчального дня. Серед учнів підготовчої медичної групи цей показник складає 60%, серед учнів СМГ – 63%, серед учнів основної медичної групи – 52,1%.

Кількість дітей, які регулярно залучаються до різних форм рухової активності після занять у школі виявилася найбільшою серед учнів основної медичної групи, склавши 66%. Серед учнів підготовчої та спеціальної медичних груп відповідні показники становили 62,4% та 54,4%.

Перспектива подальших досліджень. Подальші дослідження цієї тематики повинні спрямовуватися на встановлення факторів, що впливають на рухову активність учнів різних медичних груп, а також визначення реальної структури їхньої рухової активності.

Список літератури:

1. Гозак С. Динаміка рухової активності міських учнів середнього шкільного віку / С. Гозак, О. Єлізарова, А. Парац // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2016. – № 3. – С. 93-104.
2. Дутчак М. В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування / М. Дутчак // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 2. – С. 44-52.
3. Кіндзера А. Характеристика рівня добової рухової активності школярів 5-9 класів / Анна Кіндзера, Іванна Боднар, Наталія Сороколит // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. / гол. ред. В. М. Костюкеви. – 2017. – № 4. – С. 176-180.
4. Круцевич Т. Ю. Підходи до оцінки теоретичних знань з фізичної культури дітей середнього шкільного віку / Т. Ю. Круцевич, О. Іщенко, В. Семененко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 1. – С. 68-72.
5. Круцевич Т. Ю. Розвиток форм фізичного виховання в загальноосвітніх школах: проблеми і перспективи / Т. Ю. Круцевич, Д. О. Соловей // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2015. – Вип. 12. – С. 75-78.
6. Мамешина М. А. Стан та проблеми фізичного виховання в обласних загальноосвітніх навчальних закладах / М. А. Мамешина, І. П. Масляк, В. О. Жук // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 3. – С. 52-57.
7. Товт А. В. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності / А. Товт, І. Маріонда, Е. Сивохоп, Я. Сусла // Навчальний посібник для викладачів і студентів. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». – 2015. – 88 с.
8. Comprehensive School Physical Activity Programs: Helping All Students Achieve 60 Minutes of Physical Activity Each Day // American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. – 2013. – № 13 – Pp. 3-31.
9. Kyu H. H. Physical activity and risk of breast cancer, colon cancer, diabetes, ischemic heart disease, and ischemic stroke events / H. Kyu // Systematic review and dose-response meta-analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. – 2016. – P. 354.
10. Fakhouri T. H. Physical activity in US youth aged 12-15 years / T. Fakhouri // 2012. NCHS data brief. – 2014. – № 141. – P. 1-8.

Мандюк А.Б.

Львовский государственный университет физического воспитания

ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧЕНИКОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ ВОЗРАСТОМ 12-14 ЛЕТ РАЗНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Аннотация

Исследование проведено с целью определения и сравнения особенностей двигательной деятельности учеников общеобразовательных школ возрастом 15-17 лет разных медицинских групп. Определен недельный объём разных видов двигательной активности учеников возрастом 15-17 лет. Осуществлен сравнительный анализ вовлеченности в двигательную деятельность групп учеников с разными показателями состояния здоровья. Установлено количество учеников разных медицинских групп, которые систематически не осуществляют двигательную деятельность перед занятиями в школе, на протяжении учебного дня и после занятий в школе. Определено количество учеников разных медицинских групп, которые регулярно осуществляют ежедневную двигательную активность продолжительностью не менее 30 минут. В ходе исследования использованы методы анализа и синтеза, анализа научно-методической литературы и социологический опрос.

Ключевые слова: двигательная активность, ученики, здоровье, медицинские группы.

Mandiuk A.B.

Lviv State University of Physical Culture

PECULIARITIES OF PHYSICAL ACTIVITY OF SECONDARY SCHOOL PUPILS AGED 15-17 YEARS FROM THE VARIOUS MEDICAL GROUPS

Summary

The research was conducted to determine and compare physical activity peculiarities of secondary school pupils aged 15-17 years from different medical groups. The weekly volume of different types of physical activity of pupils aged 15-17 years was determined. A comparative analysis of the involvement in physical activity pupils with different health indicators was carried out. The amount of pupils from different medical groups, who are not systematically involved in physical activity before lessons at school, during the school day and after lessons at school, were established. The amount of pupils from different medical groups, who regularly perform daily physical activity lasting at least 30 minutes, was identified. During the research, methods of analysis and synthesis, analysis of scientific and methodological literature and sociological survey were used.

Keywords: physical activity, pupils, health, medical groups.