**Надія Дригуля**

**(Переяслав- Хмельницький, Україна)**

**ОЦІНКА РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ**

**Постановка проблеми.** В останні десятиліття спостерігається тенденція погіршення показників як фізичного розвитку та фізичної підготовленості, так і загального стану здоров’я дітей шкільного віку [1, с. 145]. Спираючись на дослідну роботу, одним із шляхів вирішення даної проблеми є дослідження рівня рухової активності. Рухова активність є одним із характерних проявів діяльності й основною формою поведінки індивідуума в зовнішньому середовищі. Під руховою активністю людини слід розуміти будь-який рух тіла, в результаті якого відбувається суттєве збільшення енергозатрат. Круцевич Т.Ю. під руховою активністю розглядає невід’ємну частину способу життя і поведінки людини, котра визначається соціально-економічними і культурними факторами, залежить від організації фізичного виховання, морфофункціональних особливостей організму, типу нервової системи, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруд і місць відпочинку молоді [2, с. 12]. Недостатній руховий режим негативно впливає на стан здоров’я учнів. Тому проблема компенсації негативних наслідків дефіциту рухової активності засобами фізичної культури учнів загальних навчальних закладів і є пріоритетною в дослідженнях значної кількості фахівців фізичного виховання. Не менш актуальним є безпосередній аналіз рухової активності та система оцінювання учнів шкіл та студентів ВНЗ.[3, с. 14].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Опрацювання літератури та науково дослідної роботи в напрямку вивчення рухової активності учнівської молоді дозволило оцінити важливість цього питання. Загальнотеоретичний рівень дослідження зазначеної проблеми визначено низкою робіт із питань оцінювання рівня рухової активності дітей шкільного віку С. В. Гозак, І. А. Калиниченко, Т. А. Станкевич (2011), впливу її на дитячий організм – І. П. Антонік та інших науковців. Шляхи оптимізації формування здоров’я дітей через підвищення рухової активності школярів в умовах загальноосвітнього навчального закладу описані у працях О. А. Томенко (2008), Н. Л. Беседа (2010) та ін.

Велика кількість наукових публікацій провідних науковців О.С. Куца, Т.Ю. Круцевич, Р.Т. Раєвського, Є.А. Захаріна, С.М. Канишевского, В.П. Краснова Б.М. Шиян, В.І. Григор’єва М.О. Третьякова С.С. Єрмакова М.М. Булатова, Г.П. Грибана та ін. дозволило оцінити важливість даного питання. У своїх дослідженнях А.Г. Сухарев стверджує, що недостатній рівень рухової активності призводить до погіршення роботи систем організму, як в цілому так і зокрема. В умовах гіпокінезії захворюваність у 2 рази вища, ніж в учнів з достатнім рівнем рухової активності [5]. Наукова діяльність Г.П. Грибана була спрямована на дослідження тижневих затрат часу студентами вищих навчальних та учнями загальноосвітніх закладів на заняття фізичними вправами і спортом різних навчальних груп з фізичного виховання. Вона дала можливість оцінити бюджет часу студентів і учнів, які займаються у спортивному відділені й показала, що структура вільного часу більш удосконалена і він використовується раціональніше 12:41 – 7,5%, не зважаючи на активну соціальну діяльність і меншим використанням часу на пасивний відпочинок. Представники учнівської та студентської молоді основної групи навчання з фізичного виховання приділяють менше часу на фізичну активність 8:13 – 4,9% пропорційно, менше часу витрачаючи на виконання різних суспільних доручень. Учні з групи фізичної реабілітації витрачають найменше часу в своїй руховій активності 7:20 – 4,4%, що в свою чергу несе негативний вплив на їх фізичний розвиток. На жаль, спроби науковців оцінити та встановити орієнтовні норми рухової активності без визначення критеріїв її оцінки не давали позитивних результатів.

Круцевич Т.Ю., Глазирін І.Д. стверджують, що для кожного контингенту з певним рівнем фізичного розвитку і рухової підготовленості є свій оптимальний режим рухової активності [4]. Саме це положення є основою суворої регламентації в організації і плануванні навчального навантаження у процесі занять з фізичного виховання у навчальних закладах різного рівня та категорій. Дослідження О.С. Куца, та колектив авторів  А. І. Драчук, М. А. Галайдюк, Л. В. Зацерковна вважають, що еталоном динаміки рухової активності є тижневий індекс рухової активності, основою якого є хронометраж з наступним групуванням усіх видів рухів: до першої групи віднесені побутові рухи, до другої – рухи, пов’язані з заняттями фізичними вправами та спортом [3, с. 14].

**Мета дослідження** полягає в оцінці рухової активності учнівської молоді під час навчання.

**Завдання дослідження:** проаналізувати стан дослідження рівня рухової активності в літературних джерелах; оцінити рівень рухової активності учнів.

**Методи та організація дослідження.** Під час вивчення та аналізу поставленої мети використовувались такі методи дослідження: аналіз літературних джерел; соціологічний метод (метод анкетування); методика Фремінгемського дослідження рухової активності; педагогічне спостереження; методи математичної статистики. Удослідженні приймали участь учні 9 класів Полицької загальноосвітньої школи І–ІІІ ступенів села Полиці Володимирецького району Рівненської області.

**Виклад основного матеріалу.** У повсякденному житті людей існує п’ять видів рівнів рухової активності:

1. Базовий рівень – до нього належить сон, відпочинок лежачи;
2. Сидячий рівень – поїздка в транспорті, читання, малювання, перегляд телепередач, настільні та комп’ютерні ігри;
3. Середній рівень – домашня робота, прогулянка, ранкова гімнастика, рухливі перерви у школі;
4. Малий рівень – особиста гігієна, уроки в школі (крім фізичної культури та трудового навчання), ходіння пішки;
5. Високий рівень – фізичні вправи під час спеціально організованих занять (фізична культура та тренування), інтенсивні ігри, біг, катання на санках, ковзанах, велосипеді, лижах, самокаті, роликах тощо.

Для того щоб визначити кількість часу, витраченого на кожен із видів рухової активності, потрібно провести добовий або тижневий хронометраж видів діяльності людини: фіксувати відрізки часу, витрачені на кожен вид у такій послідовності, в якій вони чергуються.

У *Таблиці 1* приведено дані добової рухової активності дівчат 14–15 років с. Полиці. Опитування проводилось у Полицькій загальноосвітній школі І–ІІІ ст. Рівненської області.

*Таблиця 1*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бр.** | **Сид.** | **Ср.** | **Мр.** | **Вр.** |
| 9год. 50хв. | 4год. 55хв. | 1год. | 8год. 10хв. | 1год. 25хв. |
| 10год. | 3год. 10хв. | 30хв. | 9год. 05хв. | 1год. 45хв. |
| 10год. 20хв. | 4год. 40хв. | 1год. | 8год. 30хв. | 1год. 20хв. |
| 9год. 15хв. | 4год. 45хв. | 55хв. | 8год. 30хв. | 1год.20хв. |
| 10год. 05хв. | 4год. 25хв. | 55хв. | 8год. 20хв. | 1год. 35хв. |
| 9год. 30хв. | 5год. | 45хв. | 8год. 20хв. | 1год. |
| 10год. | 4год. 50хв. | 55хв. | 8год. 30хв. | 50хв. |

Згідно цієї таблиці ми бачимо, що в середньому на базовий рівень дівчата витрачають 10 годин. На сидячий рівень в середньому витрачається 4 години 30 хвилин. На середній рівень дівчата витрачають в середньому майже 1 годину. На малий рівень 8 годин 35 хвилин і на високий рівень в середньому йде 1 година 15 хвилин.

У *Таблиці 2* наведено дані добової рухової активності хлопців 14–15 років Полицької загальноосвітньої школи І–ІІІ ст.

*Таблиця 2*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бр.** | **Сид.** | **Ср.** | **Мр.** | **Вр.** |
| 10год. | 3год. 10хв. | 30хв. | 9год. 25хв. | 2год. 20хв. |
| 9год. | 4год. 25хв. | 40хв. | 9год. 40хв. | 1год. 20хв. |
| 9год. 20хв. | 3год. 15хв. | 40хв. | 8год. 40хв. | 2год. |
| 9год. 25хв. | 2год. 10хв. | 50хв. | 9год. 30хв. | 1год. |
| 9год. 20хв. | 5год. 05хв. | 1год. | 8год. 30хв. | 1год. 25хв. |
| 8год. | 4год. 25хв. | 2год. 10хв. | 8год. 20хв. | 1год. |
| 9год. 35хв. | 4год. 20хв. | 50хв. | 8год. 30хв. | 1год. 25хв. |

Згідно цієї таблиці ми бачимо, що в середньому на базовий рівень хлопці витрачають 9 годин 15 хвилин. На сидячий рівень в середньому витрачається 4 години. На середній рівень хлопці витрачають в середньому 50 хвилин. На малий рівень 9 годин. і на високий рівень в середньому йде 1 година 40 хвилин.

У *Таблиці 3* надано порівняльний аналіз добової рухової активності хлопців і дівчат 14–15 років Полицької загальноосвітньої школи І–ІІІ ст.

*Таблиця 3*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Бр.** | **Сир.** | **Ср.** | **Мр.** | **Вр.** |
| **Дівчата** | 10год. | 4год. 30хв. | 55хв. | 8год. 35хв. | 1год. 15хв. |
| **Хлопці** | 9год. 15хв. | 4год. | 50хв. | 9год. | 1год. 40хв. |

Згідно таблиці ми бачимо, що час витрачений на кожен рівень, має несуттєву різницю. Більшу кількість часу на базовий рівень витрачають дівчата 10 годин, на сидячий рівень 4 години 30 хвилин і на середній рівень 55 хвилин.

У свою чергу хлопці більше часу витрачають на малий рівень – 9 годин і на високий рівень – 1 годину 40 хвилин.

Таким чином, спеціально організована фактична рухова активність обмежується 1–2 годинами на добу, що відрізняється від гігієнічної норми. Основним критерієм виступає нормування добової рухової активності, яка є сприятливою для динаміки зростання, розвитку і стану здоров’я більшості дітей шкільного віку. За дослідженнями Сухарева А.Г., Круцевич Т.Ю., Хрипкова А.Г., об’єм цілеспрямованих занять фізичними вправами, повинен складати 12–15 годин на тиждень. Тому слід вважати рівень рухової активності підлітків низьким адже він складає близько 35% гігієнічної норми. Для хлопців, порівняно з дівчатами, характерний вищий на 6% рівень рухової активності.

Виходячи з результатів дослідження даної роботи та аналізу даних, які були отримані під час вивчення добової кількості часу можна зробити висновок, що розподіл часу учнів школи не раціональний. Відведений час на фізкультурно-оздоровчі заняття не відповідає мінімальним біологічним потребам учнівської молоді 14–15 років. Оцінка рухової активності учнівської молоді підтверджує вище сказане. Для визначення добового рівня рухової активності у ході дослідження було застосоване анкетування, а в результаті математичної обробки анкет хронометражу визначено, що у дівчат базовий рівень складає 10 годин, сидячий рівень – 4 години і 30 хвилин, середній рівень – 55 хвилин, малий рівень – 8 годин і 35 хвилин, високий рівень – 1 година і 15 хвилин. У хлопців базовий рівень складає 9 годин і 15 хвилин, сидячий рівень – 4 годин, середній рівень – 50 хвилин, малий рівень – 9 годин, високий рівень – 1 година 40 хвилин.

Після проведення порівняльної характеристику рівня добової рухової активності хлопців і дівчат, на прикладі Полицької загальноосвітньої школи І–ІІІ ст., можна зробити висновок, що в хлопців та дівчат рівень рухової активності не відповідає гігієнічним і фізіологічним нормам. А спеціально організована рухова активність, яка включає різні форми занять фізичними вправами, обмежується переважно 1 годиною на добу в основної маси школярів.

**Перспектива щодо подальших досліджень.** Дані дослідження є складовою науково-дослідної роботи з активізації самостійних занять учнівської молоді фізичними вправами.

**Література:**

1. Грибан Г.П. Аналіз стану здоров’я абітурієнтів та студентів, які проживають в негативних умовах навколишнього середовища./ Г. П. Грибан // Теорія і практика фізичного виховання. / Наук.-метод. журнал. – № 2. – Донецьк, Дон.НУ, 2004. – С. 12–16; 145–149.
2. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г.П. Грибан – Житомир: Видавництво Рута, 2009. – С.12–16; 48–49.
3. Куц О. Соціально-психологічний портрет студентів за роки становлення України як самостійної держави: зб. наук. пр. / О. Куц, А. Драчук. – Вінниця: ДОВ “Вінниця”, 2004. – С. 14–18. (Фізична культура, спорт та здоров’я нації; вип. 5).
4. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: у 2 т. / За ред. Т.Ю. Круцевич // Методика фізичного виховання різних груп населення. – Київ: Олімпійська література, 2008. - Т. 2. - 367с.
5. “Фізичне виховання – здоров’я нації”. Цільова комплексна програма. Указ Президента України № 963/98 від 01.09.1998. – 28 с.
6. Грибан Г. П. Причини низької фізкультурно-спортивної активності студентів у навчальному процесі: зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. / Грибан Г. П., Дзензелюк Д. О. - Львів: НВФ “Українські технології”, 2003. – Т. 2. – С. 219–222. (Молода спортивна наука України; вип. 7)
7. Дзензелюк Д. О. Рухова активність студентів під час навчання у вищому навчальному закладі / Д. О. Дзензелюк, Г. П. Грибан, Д. А. Денисовець // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Дніпропетровськ, 2014. – С. 112–117.
8. Дзензелюк Д.О. Ставлення студентської молоді до власного здоров’я / Д.О. Дзензелюк // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. / За ред. Г.М. Арзютова. – Київ: Видавництво НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2013. –№ 15. – С.69–73. ( Серія “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт вип. 13 (40))”)
9. Захаріна Є. Рухова активність студентів вищих навчаль-них закладів: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. / Є. Захаріна – Львів: НВФ “Українські технології”, 2004. – Т. 3. – С. 124–127. (Молода спортивна наука України; вип. 8).
10. Самооцінка студентами рівня фізичного стану – шлях для нормування фізичних навантажень / [Грибан Г. П., Дзензелюк Д. О., Денисовець А. П. та ін.] // Фізичне виховання студентської молоді: проблеми та перспективи: монографія за матер. ІІ Всеукр. наук.-практ. конф., - Київ, (24–25 листопада 2011 р.). за аг. ред. С.І. Присяжнюка. – К.: Вид. центр НУБіП України, 2011. – С. 99–104.
11. Хижняк М.І. Здоров’я людини та екологія. / М.І. Хижняк, А.М. Нагорна – К.: Здоров’я, 1995. – 232 с.
12. Войтенко В.П. Здоровье здорових / В.П. Войтенко. – Київ: Здоров’я, 1991. – 248 с.