

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЮНАКІВ 16–17 РОКІВ

Підгайна Віра, Кириченко Вікторія

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотації:

Метою дослідження було оцінювання рівня фізичної активності старшокласників загальноосвітніх шкіл міста Києва. Ми застосували Міжнародний опитувальник фізичної активності IPAQ у скороченому варіанті. Нами було проведено опитування 24 юнаків які навчаються в старших класах. Встановлено, що для учнів загальноосвітніх шкіл притаманний ймовірно нижчий рівень фізичної активності, що слугує підставою для розробки програми фізкультурно-оздоровчих занять з метою покращення функціональної і фізичної підготовленості шляхом удосконалення рухової активності.

Ключові слова:

юнаки, фізична активність, Міжнародний опитувальник фізичної активності

The purpose of the study was to assess the level of physical activity of high school students in secondary schools in the city of Kyiv. We used the International IPAQ Physical Activity Questionnaire in abridged version. We conducted a survey of 24 boys who are studying in high school. It is established that pupils of secondary schools are likely to have a lower level of physical activity, which serves as a basis for the development of a program of physical culture and recreation classes with the aim of improving functional and physical fitness through improvement of motor activity.

boys, physical activity, International Questionnaire of Physical Activity

Целью исследования было оценивание уровня физической активности старшекласников общеобразовательных школ города Киева. Мы применяли Международный опросник физической активности IPAQ в сокращенном варианте. Нами был проведен опрос 24 юношей, которые учатся в старших классах. Установлено, что для учеников общеобразовательных школ присущ вероятно низкий уровень физической активности, служит основанием для разработки программы физкультурно-оздоровительных занятий с целью улучшения функциональной и физической подготовленности путем усовершенствования двигательной активности.

юноши, физическая активность, Международный опросник физической активности

Постановка проблеми. Незадовільний стан здоров'я населення сьогодні є проблемою людства взагалі й кожної окремої країни, кожного міста, села зокрема. Особливе занепокоєння викликає здоров'я молоді як однієї з найменш захищених від сторонніх впливів категорій населення [2; 6; 9]. Саме тому значні суспільні ресурси в цивілізованих країнах спрямовані на захист здоров'я молоді та на вивчення причин погіршення стану здоров'я.

Рівень фізичної підготовленості учнів є одним із показників всебічного розвитку особистості. Однак на сьогоднішній день шкільна освіта потребує вирішення питання підвищення фізичної підготовленості молоді, їх ставлення до виконання фізичних вправ [1; 3; 4]. Фізкультурно-оздоровча робота сприяє оптимізації рухового режиму учнів. Для нормального розвитку старшокласникам не достатньо того об'єму рухів, яким школа забезпечує їх на двох уроках фізичної культури на тиждень [5]. Тому фахівцям необхідно прикласти максимум зусиль з метою підвищення рівня рухової активності старшокласників.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Загальновідомо, що нинішній стан здоров'я молоді України далекий від задовільного. Попри значні зусилля держави, які докладаються впродовж останніх років, ситуація в цій сфері не зазнала істотних змін на краще [7].

Статистичні дані свідчать, що показники здоров'я учнівської молоді є не задовільними. Основною причиною високої захворюваності залишається низький рівень рухової активності школярів [2; 6; 9]. Вченими встановлено, що існує пряма взаємозалежність між рівнем фізичної активності та рівнем здоров'я учнів [4; 5]. Наукові дослідження свідчать, що напружена інтелектуальна діяльність приводить до зменшення часу, який використовується для рухової активності, викликає погіршення стану здоров'я, зменшує загальну опірність організму до впливу несприятливих чинників [1; 3; 4; 5]. В зв'язку зі значною поширеністю модифікованих і немодифікованих факторів ризику, нині надзвичайно актуальною стала проблема поліпшення здоров'я молоді й формування в цієї категорії населення мотивації щодо здорового способу життя [8].

Незаперечним є факт, що здоров'я населення значною мірою визначається рівнем рухової активності. В науковому просторі існує велика кількість методик її оцінювання. Згідно з результатами масових досліджень, найбільш прийнятним до застосування для широкого вікового діапазону людей у різних країнах є Міжнародний опитувальник фізичної активності (International Physical Activity Questionnaire – IPAQ) [10].

Беручи до уваги вище вказане стає зрозуміло, що питання вивчення рухової активності є актуальним у плані виховання потреби у старшокласників ведення здорового способу життя та їх залучення до фізкультурно-оздоровчих занять.

Мета дослідження – оцінити рівень рухової активності юнаків старшого шкільного віку за обраною методикою.

Методи дослідження. Для оцінювання рівня рухової активності ми застосовували опитувальник IPAQ у скороченому варіанті. Короткий опитувальник містить 7 запитань щодо фізичної активності, яка є складовою частиною повсякденного життя.

Для забезпечення високої якості дотримувалися рекомендованого розробниками ретельного й точного застосування опитувальника. Не припускали внесення жодних змін ні у сформульованих запитаннях, а ні в їх черговості, оскільки це могло б вплинути на якісні властивості опитувальника.

Запитання складені таким чином аби можна було окремо обчислити час, який припадає на різні рівні фізичної активності, водночас отримавши інформацію про навантаження упродовж певного конкретного тижня. Обчислення рівня активності вимагає підсумування часу тривалості й частоти виконання певного виду навантаження. Інформація про частоту виконання збирається для кожного рівня навантаження окремо. Енергетичні витрати для кожного виду фізичної активності повинні виражатися в МЕТ (метаболічний еквівалент). Інтенсивна й помірна фізична активність реєструється тільки тоді, коли тривалість навантаження одноразово є не меншою за 10 хвилин. Прийнято, що енергетичні витрати для ходьби пішки, навантаження помірної і високої інтенсивності відповідно становлять 3,3 – 4,0 – 8,0 МЕТ [10].

Результати дослідження. Встановлення рівня рухової активності молодих людей має надзвичайно велике значення. За результатами нашого дослідження, Міжнародний опитувальник фізичної активності (International Physical Activity Questionnaire – IPAQ) є простим у застосу-

II. Науковий напрям

ванні і дає інформацію щодо рівня енерговитрат організму учнів для виконання навантажень різної інтенсивності. Опитування було проведено серед учнів загальноосвітніх шкіл м. Києва (табл. 1). В дослідженні брали участь юнаки старшого шкільного віку, в кількості 24 особи. Вибір саме цього контингенту пояснюється тим, що сучасна освіта висуває досить високі вимоги до підростаючого покоління та безпосередньо до учнів старших класів. Великий обсяг навчального навантаження школярів призводить до систематичного накопичення втоми, що негативно відбивається на загальному стані їхнього здоров'я. Тому питання про відновлення розумової та фізичної працездатності, підтримання здоров'я та вдосконалення фізичного розвитку стає надзвичайно актуальним (О.В. Андрєєва, Н.В. Ковальова, А.В. Воробйова, Є.С. Єлисеєва та інші).

Таблиця 1

Результати опитування старшокласників за Міжнародним опитувальником фізичної активності (IPAQ) ($\bar{x} \pm S$)

№	Запитання	Група (n=24)
1.	Кількість днів за останій тиждень, коли старшокласники займалися енергійною фізичною активністю.	1,7±0,29
2.	Тривалість часу який зазвичай витрачають юнаки на виконання енергійної фізичної активності в один із тих днів (хвилин на день)	72±15
3.	Кількість днів за останній тиждень в які юнаки виконували помірну фізичну діяльність	2,3±0,36
4.	Обсяг часу, який зазвичай старшокласники проводили, виконуючи помірну фізичну діяльність в одних із тих днів (хвилин за день)	66±15,6
5.	Кількість днів за останній тиждень коли юнаки ходили пішки хоча б 10хвилин (днів за тиждень)	5,0±0,35
6.	Тривалість часу який зазвичай старшокласники витрачають на ходьбу пішки в один із семи днів (хвилин за день)	126±23,4
7.	Обсяг часу в будні, який за останні 7 днів, юнаки провели сидячи (хвилин за день)	342±30

Після проведення розрахунків та інтерпретації даних ми побачили, що в юнаків витрати на ходу пішки становлять 415,8±9,8 MET, на виконання навантажень помірної інтенсивності – 264±5,6 MET і на навантаження високої інтенсивності – 576±8,1 MET. Таким чином, середня інтенсивність тижневого навантаження для них дорівнює 1255,8±7,3 MET, що свідчить про не достатній рівень фізичної активності. Для старшокласників такі показники не є задовільними. Серед опитаних більшість юнаків свою фізичну активність пов'язують із заняттями фізкультурною за обов'язковою програмою. Нажаль на сьогоднішній день такі уроки із ряду причин (недостатність відведеного часу, вади організації і методики проведення, брак матеріально – технічних засобів, застарілі нормативні вимоги, проблеми людського фактору як з боку персоналу, так і учнів – усе, це веде до недотримання потрібного обсягу та інтенсивності навантажень) не забезпечують фізіологічного мінімуму рухової активності. Співвідношення часу які учні знаходяться без рухової активності і час який вони присвячують виконанню фізичних вправ, в будні дні значно менший, ніж у вихідні. Більшість вільного часу вони проводять в положенні сидячи, виконуючи домашні завдання чи просто граючи в комп'ютерні ігри, тому необхідно змінити ставлення учнів до регулярних фізкультурно-оздоровчих занять. З цією метою в подальшому нами буде розроблено та впроваджено в практику програму фізкультурно-оздоровчих занять з елементами акварекреації.

Такі заняття будуть проходити в різних природних умовах – повітряному і водному середовищі, на природних та штучних водоймах, в змінених погодних умовах, що робить їх засобом оздоровлення, загартування, підвищення сили і витривалості. Таким чином ми зможемо не лише змінити рівень рухової активності учнів, а й змінити ставлення до фізичних вправ, покращити самопочуття та рівень здоров'я.

Отримані результати буде застосовано для розробки програми підвищення рівня рухової активності обстежених хлопців, поліпшення їхньої функціональної і фізичної підготовленості.

Висновок. Сказане вище аргументовано доводить, що встановлення рівня рухової активності юнаків має надзвичайно велике значення. Можна стверджувати, що обстежені ведуть малорухомий спосіб життя і це, ймовірно, може бути однією з причин погіршення всіх складових здоров'я – психічного, соціального, фізичного.

Заняття фізичними вправами, активний руховий режим мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку школярів. Регулярне виконання фізичних вправ сприятиме зміцненню здоров'я, підвищить нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, дозволить підтримувати фізичну і розумову працездатність старшокласників. Першим важливим компонентом навчання, що дозволить ефективно розвивати і гартувати організм, вдало виконувати завдання є мотивація. Залучаючи юнаків до фізкультурно-оздоровчих, потрібно застосовувати активні і нові методи, котрі спроможні нести інтерес і зацікавленість виконання для молоді, адже саме це і є головною складовою мотивації.

Тому розробка нових форм фізкультурно-оздоровчих занять є вкрай необхідною. Вони мають суттєво відрізнятись від існуючих, щоб зацікавити сучасних старшокласників.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку, на нашу думку, пов'язані з розробкою та теоретичним обґрунтуванням програми фізкультурно-оздоровчих занять з використанням елементів акварекреації яка дозволить в більшій мірі залучити підростаюче покоління до регулярних занять, що відобразиться на рівні рухової активності, фізичного стану та здоров'я в цілому.

Список використаних літературних джерел

1. Андрєєва О.В. Проблеми та перспективи впровадження рекреаційно-оздоровчих занять в загальноосвітніх школах /О.В. Андрєєва, М. В.Чернявський // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 4. – С. 34–37.
2. Апанасенко Г. Л. Спорт для всех и новая феноменология здоровья / Г. Л. Апанасенко // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2004. – № 3. – С. 20 – 21.
3. Благій О.Л. Рекреативні заняття як чинник формування дозвільної культури / О.Л. Благій // Спортивний вісник Придніпров'я,- Дніпропетровськ.2008.-№1.-С. 3-7.
4. Дутчак М.В. Система залучення населення до рухової активності в Україні у другій половині ХХ ст./ М.В. Дутчак // Теорія і методика фізичного виховання і спорту.- Київ : Олімпійська література,2007. – № 4. – С. 45–54.
5. Круцевич Т.Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
6. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спортивна медицина. – 2006. – № 2. – С. 3 – 14.
7. Стан здоров'я дітей старшого шкільного віку / В. П. Неділька [та ін.]. // Здоровье ребенка. – 2011. – № 2. – С. 21–24.
8. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». – Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/17627>.
9. American College of Sports Medicine. ACSM Guidelines for exercise testing and pre-scription. – Baltimore : Lippincott Williams & Wilkins, 2000. – 378 p.
10. International Physical Activity Questionnaire: 12-country reliability and validity / [C. L. Craig, A. L. Marshall, M. Sjostrom, et al.] // Med. Sci. Sport Exerc. – 2003. – Vol. 35. – P. 1381 – 1395.