

Спорт для всіх.

РІВЕНЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЮНАКІВ 16-17 РОКІВ

Підгайна В. О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Статистичні дані свідчать, що показники здоров'я учнівської молоді є незадовільними. Основною причиною високої захворюваності залишається низький рівень рухової активності школярів [4]. Наукові дослідження показують, що постійне збільшення обсягу навчального матеріалу, який має засвоїти старшокласник, майже не залишає йому часу на достатню рухову активність та фізичне самовдосконалення [2]. Особливо гостро ця проблема постає перед учнями старших класів, які разом із підвищеним навчальним навантаженням мають готуватися до складання тестів зовнішнього національного оцінювання та до вступу у заклади вищої освіти [1, 3]. Великий обсяг навчального навантаження школярів призводить до систематичного накопичення втоми, що негативно позначається на загальному стані їхнього здоров'я [1, 3], тому питання про відновлення розумової та фізичної працездатності, підвищення рівня фізичного стану стає надзвичайно актуальним.

Мета дослідження – визначити рівень рухової активності юнаків 16–17 років та порівняти його з належними нормами.

Методи дослідження – аналіз наукової літератури, опитування, систематизація даних. Для оцінювання рівня рухової активності ми використовували опитувальник IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) у скороченому варіанті [5], який є простим у застосуванні і дає інформацію про рівень енерговитрат організму учнів для виконання навантажень різної інтенсивності. Короткий опитувальник містить сім запитань про фізичну активність, яка є складовою частиною повсякденного життя. Запитання складені таким чином, аби можна було окремо обчислити час, який припадає на різні рівні фізичної активності, водночас отримавши інформацію про навантаження протягом конкретного тижня. Енергетичні витрати для кожного виду фізичної активності виражалися в МЕТ (метаболічний еквівалент). Інтенсивна й помірна фізична активність реєструвалася тільки тоді, коли тривалість навантаження одноразово не була менша за 10 хв.. Згідно з методикою оцінки енергетичні витрати для ходьби пішки, навантаження помірної і високої інтенсивності відповідно знаходяться у межах 3,3 – 4,0 – 8,0 МЕТ [5].

Результати дослідження. Опитування було проведено серед учнів загальноосвітніх шкіл м. Києва, всього прийняло участь 24 юнаки 16-17 років. У результаті аналізу отриманих даних встановлено загалом недостатній рівень рухової активності обстежуваного контингенту (табл. 1).

Таблиця 1

Результати оцінювання рівня рухової активності старшокласників (за методикою IPAQ, n=24)

№ п/п	Запитання	Група, (x±S)
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 (хв/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 один із тих днів (хв/день)	66±15,6
5	Кількість днів за останній тиждень, коли юнаки ходили пішки хоча б 10 хв. (днів за тиждень)	5,0±0,35
6	Тривалість часу, який зазвичай старшокласники витрачають на ходьбу пішки в один із семи днів (хв/день)	126±23,4
7	Обсяг часу в будні, який за останні сім днів, юнаки провели сидячи (хв/день)	342±30

Після проведення розрахунків та інтерпретації даних ми побачили, що в юнаків витрати на ходу пішки становлять $415,8 \pm 9,8$ MET, на виконання навантажень помірної інтенсивності – $264 \pm 5,6$ MET і на навантаження високої інтенсивності – $576 \pm 8,1$ MET. Таким чином, середня інтенсивність тижневого навантаження для них становить $1255,8 \pm 7,3$ MET, що свідчить про низький рівень рухової активності. Серед опитаних, більшість юнаків свою рухову активність пов'язують з уроками фізичної культури за обов'язковою програмою. На жаль, на сьогодні, такі уроки через ряд 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, коли учні знаходяться без рухової активності, і часу, який вони присвячують виконанню фізичних вправ, у будні значно менший, ніж у вихідні. Більшість вільного часу вони проводять в положенні сидячи, виконуючи домашні завдання чи просто граючи у комп'ютерні ігри або спілкуючись у соціальних мережах. Тому необхідно змінити ставлення учнів до регулярних фізкультурно-оздоровчих занять. З цією метою в подальшому нами буде розроблено та впроваджено в практику програму на основі використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності з метою залучення молоді до регулярних занять фізичними вправами, підвищення функціональних показників та фізичної підготовленості.

Висновок. Аналіз даних рухової активності юнаків старших класів дав підставу констатувати її невідповідність фізіологічним нормам. Так, обсяг часу, який зазвичай старшокласники проводили, виконуючи помірну фізичну діяльність не перевищує $66 \pm 15,6$ хв. на день, а кількість днів за останій тиждень, коли вони займалися енергійною фізичною активністю, становить $1,7 \pm 0,29$ днів на тиждень. Більшість респондентів пов'язують низький рівень участі у програмах руховою активністю, окрім великого навчального навантаження, з відсутністю цікавих форм та засобів занять. Зазначене зумовлює необхідність розробки атрактивних оздоровчо-рекреаційних програм для старшокласників з метою залучення їх до регулярної рухової активності, зміцнення власного здоров'я, підвищення рівня мотивації до занять та покращення показників фізичного стану.

Література:

1. Андрєєва О. В. Проблеми та перспективи впровадження рекреаційно-оздоровчих занять в загальноосвітніх школах / О. В. Андрєєва, М. В. Чернявський // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2005. – № 4. – С. 34–37.
2. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, В. І. Вороб'єв, Г. В. Безврухня. – К.: Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
3. Пальчук М. Б. Контроль фізичного розвитку учнів при переході з середньої до старшої школи в умовах навчального процесу з фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / М. Б. Пальчук – Львів, 2014. – 23 с.
4. Стан здоров'я дітей старшого шкільного віку / [В. П. Неділько та ін.] // Здоров'є ребенка. – 2011. – № 2. – С. 21–24.
5. *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.