Proceedings of the 14th International Scientific and Practical Conference «Science and Practice: Implementation to Modern Society»

(April 26-28, 2023). Manchester, United Kingdom

No 152

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Аналіз добової рухової активності дівчат старшого шкільного віку

Грищук Сергій Миколайович[1], Кощук Олексій Олександрович[2]

[1] кандидат медичних наук, доцент, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін; *Житомирський державний університет імені Івана Франка;* Україна

[2] здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти; *Житомирський державний університет імені Івана Франка;* Україна

Постановка проблеми. Сучасний рівень розвитку суспільства в значній мірі актуалізує наукові проблеми, пов'язані зі збереженням здоров'я і фізичним розвитком учнівської молоді [1], які значною мірою пов'язані з належним рівнем рухової активності. Здоров'я підлітків особливо важливе, тому що, за оцінкою фахівців [2], близько 75 % хвороб дорослих є наслідком умов життя в дитячі та юнацькі роки, майже 90 % старшокласників мають певні відхилення у стані здоров'я, а більше 50 % – незадовільну фізичну підготовку. Як зазначають науковці [3,4], в Україні об'єктивно склалися несприятливі умови для фізичної активності школярів, яким також сприяли впровадження дистанційного навчання через пандемію COVID-19 та воєнний стан в Україні. У результаті відбувається перенасичення та інтенсифікація навчального процесу, що приводять до погіршення стану здоров'я багатьох дітей старших класів та їх негативного ставлення до основних принципів здорового способу життя. У зв'язку з цим процес фізичного виховання у закладах освіти повинен бути спрямований передусім на активізацію рухової активності.

У ряді досліджень [4,5] встановлено, що в підлітків, які систематично займаються фізичною культурою і спортом, виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується впевненість у поведінці, спостерігається високий життєвий тонус. У таких старшокласників спостерігається більш висока емоційна стійкість, витримка, серед них більше наполегливих, рішучих людей, також більшою мірою їм притаманні почуття обов'язку, сумлінності та зібраності.

Рухова активність підлітків в останні роки кардинально змінилась, саме тому є актуальним визначення основних її видів

This work is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

за рівнями протягом доби, що сприятиме розробці комплексу заходів щодо її корекції та спеціальній організації шляхом залучення учнів до виконання пріоритетних для них фізичних вправ.

Мета дослідження: визначити розподіл часу дівчат старшого шкільного віку за видами рухової активності.

Матеріали та методи. Визначення добової рухової активності різного характеру проводилося за допомогою методики Фремінгемського дослідження, на основі хронометражу різного рівня рухової діяльності протягом доби [6]. Ця методика дозволяє кількісно та якісно визначати добову рухову активність на основі хронометражу з реєстрацією інтенсивності кожного виду фізичних зусиль. Величина цих вимірів відображається у вигляді цифрового значення індексу фізичної активності у хронометражі, де реєструється вся діяльність, що займає за часом більше ніж п'ять хвилин, без проміжків в описі. Описується день від моменту, коли учень прокинувся після нічного сну до того часу, коли він заснув. Основа використаної методики полягає в реєстрації і розподілі діяльності людини впродовж доби на 5 рівнів фізичної активності: базовий, сидячий, низький, середній і високий. Кожному з рівнів відповідає певний вид діяльності та рухової активності. Отримані дані фіксувалися в особовій картці формалізованого самозвіту про добову рухову активність.

Дослідження проводилась серед 35 дівчат 10-11 класів ліцею № 2 м Житомира, які погодилися на участь. Після проведеного інструктажу школяркам було запропоновано заповнити картки реєстрації добової рухової активності протягом тижня, з понеділка по неділю включно. Подальшій статистичній обробці підлягали 30 карток, за її результатами здійснено визначення середньодобових показників активності кожної дівчини та середню тривалість кожного виду діяльності серед усіх старшокласниць.

Використані методи: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні, Фремінгемська методика хронометрування рухової активності людини протягом доби, методи математичної статистики.

Результати. За підсумками аналізу індивідуальних карток встановлено переважання видів діяльності з низьким рівнем рухової активності. Структура добової рухової активності за видами діяльності наведена на рис. 1.

На базовий рівень, до якого належать сон, відпочинок лежачи, дівчата витрачають у середньому 550 хв, або 38 %. На сидячий рівень рухової активності витрачається 330 хв часу,

This work is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

що у відсотковому співвідношенні становить 23 %. До сидячого рівня належать такі види діяльності, як пересування в транспорті, читання, перегляд телепередач, настільні та комп'ютерні ігри, споживання їжі, виконання домашнього завдання. Рухова активність низького рівня, до якої відносять особисту гігієну, стояння з невеликою рухливістю, пересування пішки, заняття в школі, окрім фізичної культури, займає у середньому 380 хв (26 %).

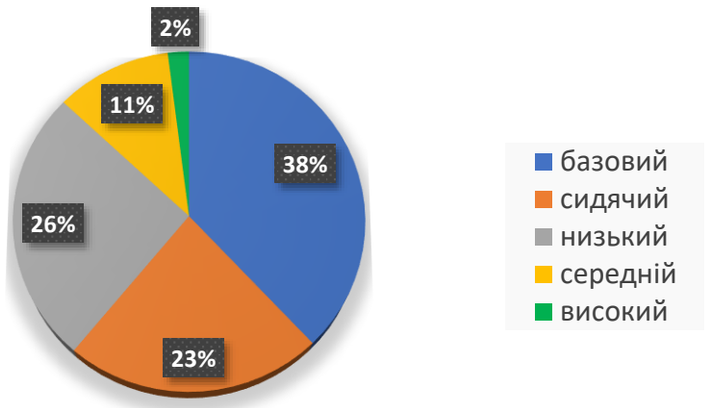

Рисунок 1
Розподіл часу дівчат старшого шкільного віку за рівнями рухової активності

Рухова активність середнього рівня, до якого належать домашня робота з господарства, прогулянки, ранкова гімнастика, у дівчат у середньому становила 155 хв, що у загальній структурі становить 11 %. До високого рівня рухової активності належать спеціально організовані заняття різними видами спорту, фізичними вправами, спортивними й рухливими іграми. На нього дівчата витрачають 25 хв (2,2 %) добової рухової активності.

Унаукових працях зазначено [5], що тренувальний ефект має лише високий рівень рухової активності, до якого належать організовані фізкультурні заняття й інтенсивні спортивні та рухливі ігри. Водночас цей компонент рухової активності наявний у більшості підлітків лише у вигляді обов'язкових уроків фізичної культури. Тому потрібно підвищувати рівень добової рухової активності, що сприятиме підтриманню належного функціонального стану організму. Удосконалення рухової сфери буде сприяти загальному фізичному розвитку, викликатиме посилення та зміцнення роботи серцево-судинної,

This work is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

дихальної й інших систем і в цілому визначатиме відмінний фізичний стан учнів.

Висновки. Отримані результати підтверджують низьку рухову активність дівчат віком 15-16 років і доводять необхідність розробки заходів, які б сприяли залученню дітей старшого шкільного віку до занять фізичними вправами, серед яких найбільш доступними та популярними є заняття гімнастичними вправами.

References:

[1] Griban, G., Lyakhova, N., Harlinska, A., Yavorska, T., et al. 2021. Students' health level as a result of their lifestyle. *Wiadomości Lekarskie*, 74(4), 874-879.

[2] Семенова Н., Магльований А. Характеристика рівня добової рухової активності студенток I-II курсів медичного коледжу. *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини*. Л., 2012. Вип. 16, т. 4. С. 136-142.

[3] Розтока А. Особливості добової рухової активності школярів 5-6 класів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016. № 2. С. 46-50. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2016_2_9.

[4] Радкевич Д. А., Грищук С. М. Особливості оптимізації рухової активності школярів середнього віку в контексті провадження нових методик навчання. *Біологічні дослідження-2021*, 2021, 390-391.

[5] Єлісєєва Д.С. Особливості рухової активності та стану здоров'я дітей старшого шкільного віку . *Спортивний вісник Придніпров'я.* – Дніпропетровськ, ДДІФКіС. 2014. № 2. С. 33-37.

[6] Педагогічна діагностика в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів : *Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення* кол. моногр. Н. О. Бєлікова, В. В. Захожий, С. П. Козібродський та ін.; за наук. ред. д-ра наук з фіз. вих. А. В. Цьося. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. 240с.

This work is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).