

**Дзензелюк Д.О.¹, Білоконь Л.Б.², Ткаченко П.П.¹, Курилло Т.В.¹
Житомирський національний агроекологічний університет¹
Загальноосвітня школа І–ІІІ ступенів №19 м. Житомира²**

РІВЕНЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ЗАКЛАДІВ м. ЖИТОМИРА

У статті наведена загальна характеристика понять та проблеми здоров'я, фізичної та рухової активності учнівської молоді. Проведений аналіз науково-дослідної роботи та публікацій вітчизняних та

закордонних науковців цього напрямку і шляхи вирішення їх, але не зважаючи на це і до нині існують безліч невирішених питань та проблем які необхідно вирішувати за для збереження здоров'я молодого покоління незалежної України. Один з шляхів вирішення цих проблем, всебічне дослідження рухової активності учнівської молоді. Первинну інформацію про тижневий бюджет часу була отримана завдяки анонімного анкетування учнів загальноосвітніх шкіл I–III рівнів м. Житомира. Аналіз даних анкетування дозволив встановити виконання рівня фізичної та рухової активності учнівської молоді, як нижче встановленого «низького» табличного значення, що в свою чергу примушує замислитись над системою оцінювання, та розробкою шляхів залучення ефективних методів впливу на свідомість учнів шкіл за для покращення рухової та фізичної активності і зміцнення власного здоров'я.

Ключові слова: рухова активність, побутові рухи, поза навчальний час, фізичне виховання, тижневий бюджет часу.

Дзензелюк Д.О., Білоконь Л.Б., Ткаченко П.П., Курилло Т.В. Уровень двигательной активности учеников общеобразовательных учреждений г. Житомира. В статье приведена общая характеристика понятий и проблемы здоровья, физической и двигательной активности учащейся молодежи. Проведенный анализ научно-исследовательской работы и публикаций отечественных и зарубежных ученых этого направления и пути решения их, но несмотря на это и поныне существуют множество нерешенных вопросов и проблем, которые необходимо решать с для сохранения здоровья молодого поколения независимой Украины. Один из путей решения этих проблем, всестороннее исследование двигательной активности учащейся молодежи. Первичную информацию о недельном бюджете времени была получена благодаря анонимного анкетирования учащихся общеобразовательных школ I-III уровней г. Житомира. Анализ данных анкетирования позволил установить выполнения уровня физической и двигательной активности учащейся молодежи, как ниже установленного «низкого» табличного значения, что в свою очередь заставляет задуматься над системой оценивания, и разработкой путей привлечения эффективных методов воздействия на сознание учащихся школ по для улучшения двигательной и физической активности и укрепления собственного здоровья.

Ключевые слова: подвижная активность, бытовые движения, внеурочное время, физическое воспитание, недельный бюджет времени.

Dzenzeluk O., Bilokon L., Tkachenko P., Kurilo T. Level of motive activity of schoolboys of general establishments Zhytomyr. To the article general description of concepts and problem of health, physical and motive activity of studying young people is driven. Conducted analysis of research work and publications of home and foreign scientists of this direction and way of decision of them, but in spite of it and until now I exist great number of open question and problems that must be decided with for maintenance of health of the young generation of independent Ukraine. One of ways of decision of these problems, all-round research of motive activity of studying young people. Primary information about the a week's budget of time was got due to anonymous questionnaire of general schools of students of I - III of levels Zhytomyr. The analysis of data of questionnaire allowed to set implementations of level of physical and motive activity of studying young people, as the below set "subzero" tabular value, that in turn compels to be thoughtful above the system of evaluation, and development of ways of bringing in of effective methods of affecting consciousness of schools of students on for the improvement of motive and physical activity and strengthening of own health.

Key words: movable activity, domestic motions, extracurricular time, P.E, a week's budget of time.

Постановка проблеми. Поняття «здоров'я» оприділити досить складно. Але, якщо керуватись твердженням академіка І.В. Давидовського то «здоров'я» – це поняття норми і хвороби добре розрізняють самі хворі, наука не може дати чіткого тлумачення. Якщо раніше вирішення питання «здоров'я» пов'язувалося переважно з медико-біологічними або санітарно-гігієнічними факторами, то сьогодні доведено, що здоров'я людини – це цілісне, системне явище, природа якого обумовлена як природними та соціальними зовнішніми чинниками, так і внутрішніми, такими, що визначають психологічне ставлення людини до себе і до тих обставин, у яких вона реалізує власне життя [1, с.145–149.]. Здоров'я – безцінне надбання не лише кожної людини, але й усього суспільства. Саме здоров'я підростаючого покоління – важливий показник якості життя суспільства та усієї держави в цілому. Проте в останні десятиліття спостерігається тенденція погіршення показників, як фізичного розвитку, фізичної підготовленості, так і загального стану здоров'я дітей шкільного віку [2]. Сьогодні чи не найгострішою проблемою сучасності є погіршення здоров'я нації, зокрема молоді. У Цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації» зазначено, що в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я населення, різко зріс рівень захворюваності. Так, майже 90 % дітей, учнів та студентів мають різні відхилення в стані здоров'я, у понад 50 % обстежених – незадовільна фізична підготовка. Близько

61 % молоді віком 16–19 років мають низький і нижчий від середнього рівні фізичного стану [3]. Цей факт підтверджує результати досліджень багатьох вітчизняних та і закордонних науковців [4, с.17–22; 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, с.219–222; 13, с.112–117; 14, с.43–46; 15, с.69–73; 16, с.99–104].

Одним із шляхів вирішення даної проблеми є дослідження рівня рухової активності. Рухова активність – одним з характерних проявів діяльності і основною формою поведінки індивідуума в зовнішньому середовищі. Під руховою активністю людини слід розуміти будь-який рух тіла, зроблений скелетними м'язами, в результаті якого відбувається суттєве збільшення енергозатрат, що є вищими від основного обміну. Круцевич Т.Ю. [17]. Під руховою активністю розглядає невід'ємну частину способу життя і поведінки людини, котра визначається соціально-економічними і культурними факторами, залежить від організації фізичного виховання, морфо функціональних особливостей організму, типу нервової системи, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруд і місць відпочинку молоді [18, с.12–16]. Недостатній руховий режим звісно негативно впливає на стан здоров'я студентів. Тому проблема компенсації негативних наслідків дефіциту рухової активності засобами фізичної культури учнів загальних навчальних закладів і є пріоритетним в дослідженнях значної кількості фахівців фізичного виховання. Не менш актуальним є і безпосередній аналіз рухової активності і система оцінювання учнів шкіл.[19, с.14–18]. **Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналізуючи літературні джерела в напрямку вивчення рухової активності школярів дозволило оцінити важливість цього питання. Велика кількість наукових публікацій провідних науковців О.С. Куца, Т.Ю. Круцевич, Р.Т.Раєвський, С.М. Канишевський, В.П. Краснов, Б.М. Шиян, В.І. Григор'єв, М.О. Третьяков, С.С. Єрмаков, М.М. Булатова, Ю.О. Усачов, Г.П. Грибан та ін. дозволило оцінити важливість даного питання.

Недостатній рівень рухової активності призводить до погіршення адаптації серцево-судинної системи до стандартного фізичного навантаження, зниження показників ЖЄЛ, станової сили, появи надмірної маси тіла, підвищення рівня холестерину в крові. В умовах гіпокінезії захворюваність у 2 рази вища, ніж у учнів з достатнім рівнем рухової активності стверджує А.Г. Сухарев [7]. 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 дала можливість оцінити бюджет часу студентів і учнів, які займаються у спортивному відділенні показує, 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 меншою кількістю часу витрачаючи на виконання різних суспільних доручень. Учні, групи фізичної реабілітації витрачають найменше часу своїй руховій активності 7:20 – 4,4%, що в свою чергу несе негативний вплив на їх фізичний розвиток [2, с.48]. Результати цих досліджень демонструють важливість ставлення учнів шкіл та студентської молоді до власного здоров'я і рухової активності.

Нажаль, спроби науковцями 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. 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 категорії. Дослідження О.С. Куца, та колектив авторів А. Драчук, М. Галайдюк, І. Дуб, Л. 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 [19, с.14–18]. **Мета дослідження.** Виявлення тижневого бюджету часу учнівської молоді загальноосвітніх шкіл міста Житомира та аналіз рівня рухової активності і визначити тижневий індекс рухової активності.

Завдання дослідження:

1. Дослідити вихідні дані анкети "Тижневого бюджету часу" учнів загальноосвітніх шкіл І–ІІІ рівнів м. Житомира.
2. Оцінити рухову активність учнівської молоді за допомогою тижневого індексу рухової активності.

Методи та організація дослідження. Методи дослідження. Під час вивчення та аналізу поставленої мети використовувались такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення

літературних джерел, соціологічний метод науково-педагогічного дослідження (анкетування), педагогічне спостереження, метод математичної статистики.

Об'єкт дослідження – аналіз навчального та поза навчального бюджету часу учнів загальноосвітніх шкіл І–ІІІ рівнів м. Житомира.

Організація дослідження. В дослідженні брали участь учні чоловічої та жіночої статі 9–11 класів навчання.

Виклад основного матеріалу. Поняття «рухова активність» учнівської молоді на відміну від «фізичної активності» досить широке поняття, яка включає в себе звичну і спеціальну організовану активність [2, с.12–16]. Враховуючи досвід науковців сучасності Г.П. Грибана, Т.Ю. Круцевич, О.С. Куца та ін. в даній роботі вивчали тижневий бюджет часу учнів школи, що дозволило виявити їх загальну рухову активність. Тижневий бюджет часу учнів чоловічої та жіночої статі 9–11-х класів за допомогою закритого анкетування. Для отримання максимально достовірних відповідей анкетування проводилась анонімно, містила 14 питань, котрі поділились на 3 групи: 1) побутові рухи (ПР); 2) рухи, пов'язані з заняттями фізичними вправами та спортом (ПФВС); 3) час присвячений дозвіллю. Спираючись на отриманні дані анкети спостерігається певна тенденція співвідношення ПР та рухів ПФВС. Причому час витрачений на ПР учнів 9 – 11 класів значно перевищують час присвячений фізичному вихованню та спорту (табл. 1). Результати математичного аналізу показників часу (1,69–3,48%) присвячений ПФВС учнів 9–11 класів навчання демонструє не тільки суб'єктивний рівень рухової активності але і мотивацію учнівської молоді до фізичної активності, яка складає в середньому (0,68 %). Певна залежність спостерігається і у роботах Г.П. Грибана котрий охарактеризувавши загальну структуру бюджету часу молоді, яка навчається, зафіксував величезний розрив між плановим виконанням фізичного навантаження на заняттях з фізичного виховання та рухової активністю за власним бажанням у поза навчальний час.

Таблиця 1

Показник побутових рухів та рухів присвячених фізичному вихованню та спорту учнів загальноосвітніх закладів І–ІІІ рівнів м. Житомира 9–11 класів, %.

Показник	Клас		
	9	10	11
Побутові рухи	16,13	19,32	14,16
Рухи присвячені заняттям фізичному вихованню і спорту	3,48	2,78	1,69
Разом	19,61	22,1	15,85

Оцінюючи рівень рухової активності учнівської молоді, опирались на дослідження О.С. Куца та колективу авторів [2, с.48–49] котрі вважають, що еталоном динаміки рухової активності є тижневий індекс рухової активності котра розраховується за формулою (1):

$$IPA = \frac{(СПРА + СФОРА)}{ST} \times 100 \quad (1)$$

де ІЗА_(т) – індекс рухової активності за тиждень (в %);

СПРА – сума часу, використане на побутові рухи (хв.);

СФОРА – сума часу, використаного на заняття фізичними вправами і спортом (хв.);

ST_(т) – сума часу доби за тиждень (хв.).

Результати дослідження показали, що показники рухової активності учнів загально освітніх шкіл чоловічої та жіночої статі становить 9-х класів – 13,15 %, 10-х класів – 11,67%, 11-х класів – 9,46%. Середній показник тижневого фізкультурно-оздоровчої рухової активності становить – 11,46 %. Виходячи з табличного показника тижневого фізкультурно-оздоровчої рухової активності можна констатувати, що учні 9-х класів мають (13,15 %) – помірний рівень, учні 10-х класів (11,67 %) – нижня границя низького рівня, учні 11-х класів (9,46 %), що навіть не відповідає граничному рівню «низького» рівня, так як, і середній показник учнів 9–11 класів 11,46 % при гранично «низьким» рівнем 11,6 % при $P > 0,05$. Поступове зменшення показників рухової активності на 3,69 % можна пояснити зміною пріоритетів мотивації учнівської молоді. Учні 11-х класів ставлять перед собою першочерговою метою підготуватись до вступних іспитів ДПА та ЗНО з подальшим поступити до ВНЗ різного напрямку та акредитації.

ВИСНОВОК. Виходячи з результатів дослідження даної роботи та аналізу даних, які були отримані під час вивчення тижневого бюджету часу свідчать, що розподіл часу учнів шкіл не раціональний. Відведений час на фізкультурно-оздоровчі заняття не відповідають мінімальним

біологічним потребам учнівської молоді 14–17 років. Оцінка рухової активності учнівської молоді підтверджує вищесказане. Показник еталону динаміки рухової активності – тижневий індекс рухової активності виявив рівень динаміки рухової активності учнів 9–11 класів загальноосвітніх шкіл І–ІІІ рівнів м. Житомира на низькому та помірному рівнях. Враховуючи вище наведену тенденцію низького рівня рухової активності так низький рівень фізичної підготовленості та працездатності учнівської і студентської молоді слід переглянути табличні показники тижневого фізкультурно-оздоровчої рухової активності.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ПОШУКІВ У ЦЬОМУ НАПРЯМКУ. Дані дослідження є складовою наукової роботи з визначення рівня фізичного розвитку учнівської та студентської молоді.

ЛІТЕРАТУРА

1. Грибан Г.П. Аналіз стану здоров'я абітурієнтів та студентів, які проживають в негативних умовах навколишнього середовища. // Теорія і практика фізичного виховання. / Наук.-метод. журнал. – № 2. – Донецьк, Дон.НУ, 2004. – С. 145–149.
2. Войтенко В.П. Здоровье здоровых / В.П. Войтенко. – К.: Здоров'я, 1991. – 248 с.
3. “Фізичне виховання – здоров'я нації”. Цільова комплексна програма. Указ Президента України № 963/98 від 01.09.1998. – 28 с.
4. Rancour J, et al. The effects of intermittent stretching following a 4-week static stretching protocol: A randomized trial. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2009. – vol.8. – pp.17-22.
5. Molak A. Socjometria na usługach wychowania / Molak A. // *Kwartalnik Pedagogiczny*. – 2003. – Nr 1.
6. Ekirt-Grabowska D. Dzieci nieakceptowane w klasie szkolnej / Ekirt-Grabowska D. – Warszawa: Ruch Pedagogiczny, 1882.
7. Golaszewski T. Szkoła jako system społeczny / Golaszewski T. – Warszawa: PWN, 1977.
8. Nurlock E. Rozwoj dziecka / Nurlock E. – Warszawa: PWN, 1961.
9. Janowski A. Poznawanie uczniów / Janowski A. – Warszawa: PWN, 1985.
10. Kosinska E. Klasa jako grupa społeczna / Kosinska E. – Krakow: Rubikon, 1999.
11. Lodocki M. Wychowanie w klasie szkolnej / Lodocki M. – Warszawa: WSiP, 1974.
12. Грибан Г. П. Причини низької фізкультурно-спортивної активності студентів у навчальному процесі. / Грибан Г. П., Дзензелюк Д. О. // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. Львів: НВФ “Українські технології”, 2003. – Вип. 7, Т. 2. – С. 219–222.
13. Дзензелюк Д. О. Рухова активність студентів під час навчання у вищому навчальному закладі / ДО.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.
14. Дзензелюк Д.О. Рівень рухової активності студентів-аграріїв / Д.О.Дзензелюк // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 18: у 4-х т. – Л.: ЛДУФК, 2014.– Вип. 18, Т.2. – С. 43–46.
15. Дзензелюк Д.О. Ставлення студентської молоді до власного здоров'я / Д.О. Дзензелюк // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)” 36. наукових праць / За ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2013. – Вип. 13 (40). – С.69–73.
16. Грибан Г.П. 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. II Всеукр. наук.-практ. конф., К., (24–25 листопада 2011 р.). за аг. ред. С.І. Присяжнюка. – К.: Вид. центр НУБіП України, 2011. – С. 99–104.
17. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: В 2 т. / За ред. Т.Ю. Круцевич. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – К.: Олімпійська література, 2008. – 367 с.
18. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. / Г.П. Грибан / – Жито-мир: Вид-во Рута, 2009. – С.12–16; 48–49.