

РУХОВА АКТИВНІСТЬ В РЕЖИМІ ШКІЛЬНОГО ДНЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Долженко Л. П., Коломійчук А. О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. В статті представлений аналіз проблеми зниження рухової активності сучасних школярів. Проаналізовано результат власних досліджень рухової активності дітей молодшого шкільного віку, визначено структуру та співвідношення рівнів рухової активності дітей 9-10 років.

Вступ. В сучасних реаліях розвитку суспільства нашої країни нажаль спостерігається тенденція до все більшого зниження рухової активності всіх верств населення. Багатьма дослідженнями доведено, що заняття фізичними вправами є одним з найважливіших позитивних факторів, що впливає на зростання, розвиток та формування здоров'я дитячого організму. Для нормального фізичного розвитку дитини оптимальний рівень рухової активності забезпечує відповідний розвиток всіх функціональних систем організму, сприяє формуванню правильної постави, покращенню опірності організму, адаптаційних реакцій до несприятливих зовнішніх факторів[1, 2, 7, 9].

Данні спеціальної літератури вказують на те, що з початком навчання в школі рухова активність дітей знижується майже на 50 %. При цьому 82-85 % часу учні знаходяться в сидячому положенні, а на довільну рухову активність припадає лише 16-19 % на організовані форми рухової активності приходить менше ніж 13% [7, 8].

Особливу увагу цій проблемі слід приділяти дітям в молодшому шкільному віці в зв'язку із різкою зміною способу життя: від активного до малорухливого, що пов'язано з тривалим виконанням домашніх завдань та активним використання сучасних технічних гаджетів (комп'ютерів, планшетів, телефонів) для проведення свого дозвілля.

Проблемі збільшення рухової активності дітей та молоді присвятили свої роботи багато сучасних науковців: Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня, Л. В., Перегінець М., Мосійчук, Н. В. Москаленко, Кібальник О. Я., Трачук С.В. Однак з урахуванням змін нових викликів залишається актуальною проблема підвищення рухової активності для зміцнення і збереження здоров'я школярів.

Мета дослідження. Оцінити рівень рухової активності дітей молодшого шкільного віку в режимі шкільного дня.

Завдання дослідження. Проаналізувати дані науково-методичної літератури стосовно значення рухової активності в житті дітей молодшого шкільного віку; визначити рівень рухової активності дітей молодшого шкільного віку та засоби, за допомогою яких можна її підвищити.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, Фремінгемська методика дослідження рухової активності, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. В процесі роботи для визначення кількості часу, який витрачають діти молодшого шкільного віку на кожен із видів рухової активності, за допомогою батьків та вчителів проводився добовий хронометраж видів діяльності учнів 4 класів школи № 291 м. Києва. Добову рухову активність визначали за допомогою Фремінгемської методики дослідження. Результати дослідження рухової активності дітей, які приймали участь в експерименті наведено в таблиці 1.

Спеціально організованими заняттями, інтенсивними рухливими та спортивними іграми, які відносяться до високого рівня рухової активності, хлопчики займались в середньому 0,7 годин, а дівчата – 0,4 години.

Таблиця 1

Структура добової рухової активності дітей 9-10 років в режимі навчального дня

Рівень рухової активності		Хлопчики		Дівчатка	
		$\bar{x} \pm S$	%	$\bar{x} \pm S$	%
Базовий	години	9,4±1,15	39,2	9,5±1,34	39,6
	індекс фізичної активності	9,4±1,15		9,5±1,34	
Сидячий	години	5,9±0,96	24,4	5,7±1,01	24,6
	індекс фізичної активності	6,5±1,02		6,3±0,74	
Малий	години	7,0±0,15	29	6,4±0,45	26,7
	індекс фізичної активності	10,5±0,98		9,6±0,26	
Середній	години	1,1±0,23	4,5	1,8±0,28	7,4
	індекс фізичної активності	2,6±0,46		4,3±1,13	
Високий	години	0,7±0,05	2,9	0,4±0,08	1,7
	індекс фізичної активності	3,5±0,33		2,0±0,29	

За даними науково-методичної літератури учні початкових класів витрачають 39-40 % від добової кількості часу на рухову активність базового рівня, на рухову активність сидячого рівня – 17-22 %, малого – 27-31 %, середнього – 4-8 %, високого – 3-4 %. Наші результати дослідження підтверджують результати інших дослідників [5, 8].

Заняття високим рівнем рухової активності є нижчим від представлених в літературі, не дивлячись на те, що в школі є басейн.

На рисунку 1 зображено розподіл рухової активності хлопчиків і дівчаток за різними рівнями.

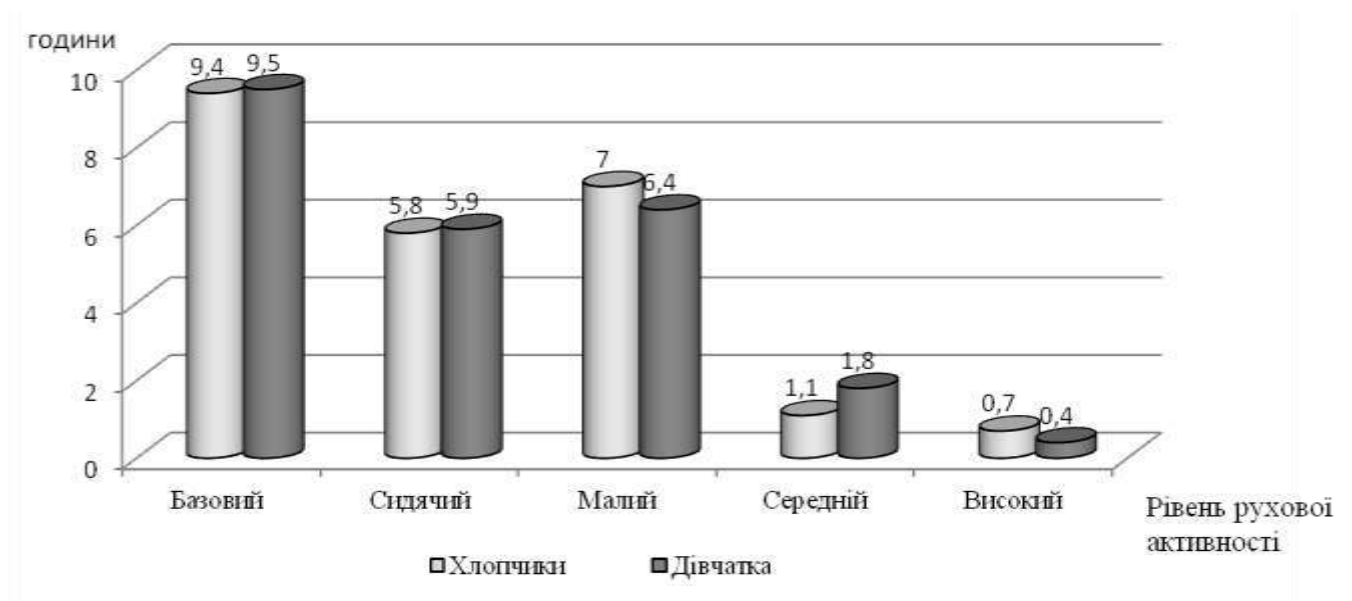


Рис. 1. Співвідношення рівнів рухової активності школярів 9-10 років

Кількісна оцінка добового бюджету часу школярів показала, що 80 % від загального обсягу добової рухової активності становили всі види рухів, які спрямовані на задоволення природних потреб дитини, а також її навчальна діяльність. Так, на навчальну діяльність школярі витрачають у середньому 22-23 % часу доби. Спеціально організована м'язова діяльність становила лише 2-3 % часу.

Структура добової рухової активності молодших школярів свідчить про перевагу сидячого виду активності після уроків. Так, на підготовку уроків діти витрачають 2,6 години, на сидячі ігри, в тому числі і комп'ютерні дівчата витрачають 1,5 години, а хлопці – 2,6 годин. Близько 12,5% витрачають не менше 1,5 години на заняття у творчих гуртках чи з

репетитором. В той же час на спеціально організовані заняття фізичними вправами відводиться в середньому тільки 30 хвилин щодня.

Висновки. В ході дослідження рухової активності учнів молодшого шкільного віку було з'ясовано, що на базовий рівень рухової активності хлопчики четвертого класу в середньому витрачають 9,4, а дівчата – 9,5 годин щодоби, на сидячий – 5,8 та 5,9 годин відповідно. Малий рівень добової рухової активності у хлопчиків займав 7,0, а у дівчат 6,4 годин. Що стосується спеціально організованої рухової активності, то на неї витрачається лише 0,7 годин хлопчиками та 0,4 години дівчатами, що є недостатнім, та може негативно впливати на фізичний стан та здоров'я дітей. Загалом у хлопців дещо вищі показники високого й сидячого рівнів рухової активності. Це пов'язано з тим, що, на нашу думку, хлопці більше часу проводять за комп'ютерними іграми, та люблять грати у футбол під час прогулянки в групі продовженого дня в той час, коли дівчата просто прогулюються з подружками.

Серед заходів забезпечення належного рухової активності можна віднести форм організації занять відносяться: ранкова гігієнічна гімнастика, гімнастика до занять у школі, фізкультурні паузи і хвилинки на уроках з інших теоретичних дисциплін, флешмоби і руханки на довгих перервах, фізкультурні свята і розваги, рухливі ігри на прогулянці в групі продовженого дня, спортивно-масові заходи як для учнів так і з залученням їхніх батьків, тощо.

Список використаної літератури

1. Бар-Ор О, Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения. К.: Олимпийская литература; 2009. 528 с.
2. Безверхня ГВ. Фактори, що впливають на формування мотивації рухової активності школярів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2008. 3/4: 99-102.
3. Гончарова НМ, Костюченко ОМ, Прокопенко АО, Родіоненко МВ. Особливості рухового режиму учнів першого класу загальноосвітньої школи. В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доповідей 11-ї Міжнар. наук. конф. [Інтернет]; 2018 Квіт 11-12; Київ; 2018. 299-300.
4. Москаленко НВ, Степанова ІВ, Власюк ОО, Шиян ОВ. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навчальний посібник. Дніпропетровськ : Інновація; 2011. 238с.
5. Когут Ю. Руховий режим і фізичний стан дітей 6-7 років, які навчаються у

школах різного типу: Автореф.дис... канд. наук з фіз. Виховання і спорту: 24.00.02. К., 2006. 20 с.

6. Перегінець ММ. Долженко ЛП Тронь РА. Рухова активність старшокласників Прикарпаття, які навчаються в загальноосвітніх закладах різного профілю. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова: збірник наукових праць.2017; 5(87): 85-93.

7. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т.; за ред. Круцевич ТЮ. К.: вид-во «Олімп. л-ра, 2017. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 448 с.

8. Трачук С, Куликовська С, Заяць Л. Оцінка рухової активності молодших школярів у позакласній роботі з фізичної культури. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016; 3: 226-229.

9. Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025. Copenhagen : WHO Regional Office for Europe, 2015.

ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ

Дюжева Є. В., Латішев М. В.

Київський університет імені Бориса Грінченка

Анотація. Харчування один із найважливіших факторів, що визначає здоров'я людини, її фізичний, психологічно-емоційний стан та підтримує життєдіяльність її організму. У роботі проведено онлайн анкетування студентів стосовно наскільки вони дотримуються режиму харчування. Результати анкетування показали, що більшість студентів (65,1 %) не завжди дотримуються режиму та здорового харчування та 18,6 % взагалі не дотримуються.

Вступ. Харчування один із найважливіших факторів, що визначає здоров'я людини; її фізичний та психологічно-емоційний стан та підтримує життєдіяльність організму. Від правильної якості харчування залежить добре самопочуття. Правильне харчування забезпечує нормальний розумовий і фізичний розвиток організму, оптимальне функціонування всіх органів і систем, формування імунітету та адаптаційних резервів організму [2, 4, 5].

Здоров'я студента неможливо забезпечити без раціонального харчування. Під раціональним харчуванням розуміють: задоволення фізіологічні потреби у харчових продуктах та дотримання режиму приймання їжі. Збалансованість харчування – це