

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ШКОЛЯРІВ У ПОЗАУРОЧНИЙ ЧАС

Анна ГАВРИЛЮХ

*Львівський державний університет фізичної культури,
м. Львів, Україна, e-mail: anytka7793@ukr.net*

Вступ. Однією із причин погіршення ситуації зі здоров'ям населення, зокрема дітей, є недостатня фізична активність школярів упродовж дня [1, 3, 4]. Школа не може забезпечити повною мірою необхідний рівень фізичної активності школярів. Визначення видів діяльності, яким діти надають перевагу в позаурочний час, дасть змогу більш раціонально оптимізувати і підвищити фізичну активність школярів упродовж дня [2, 4, 5].

Мета – визначити види діяльності, яким приділяють найбільше уваги школярі в позаурочний час, та рівень фізичної активності в цей період доби.

Методи. Було застосовано методи аналізу, узагальнення даних спеціальної літератури та емпіричних даних; Фремінгемську методичку, що дає змогу кількісно та якісно визначити добову рухову активність на основі хронометражу добової діяльності різного характеру; визначення фізичної активності за допомогою фітнес-трекерів Xiaomi Mi Band, які вимірюють кількість кроків, пройдених дитиною.

Результати й обговорення. Незважаючи на те, що позаурочний час є надзвичайно сприятливим для задоволення фізіологічної потреби дитини у фізичній активності, більшість школярів проводить цей час пасивно. Так, відповідно до наших даних, у післяобідній час лише близько 25,0% школярів відвідують спортивні секції, 36,7% школярів виходять на прогулянку у вільний від навчання час. Проте значна кількість дітей віддає перевагу пасивному способу проведення свого вільного часу. Відповідно до результатів нашого дослідження, 9,8% дітей поводять більшість свого позаурочного часу перед телевізором, кожен другий школяр (51,9%), витрачає свій час на комп'ютерні розваги в мережі інтернет. Витрачають позаурочний час у різноманітних гуртках, на заняття з репетитором чи на заняття музикою 12,7% дітей (рис. 1).

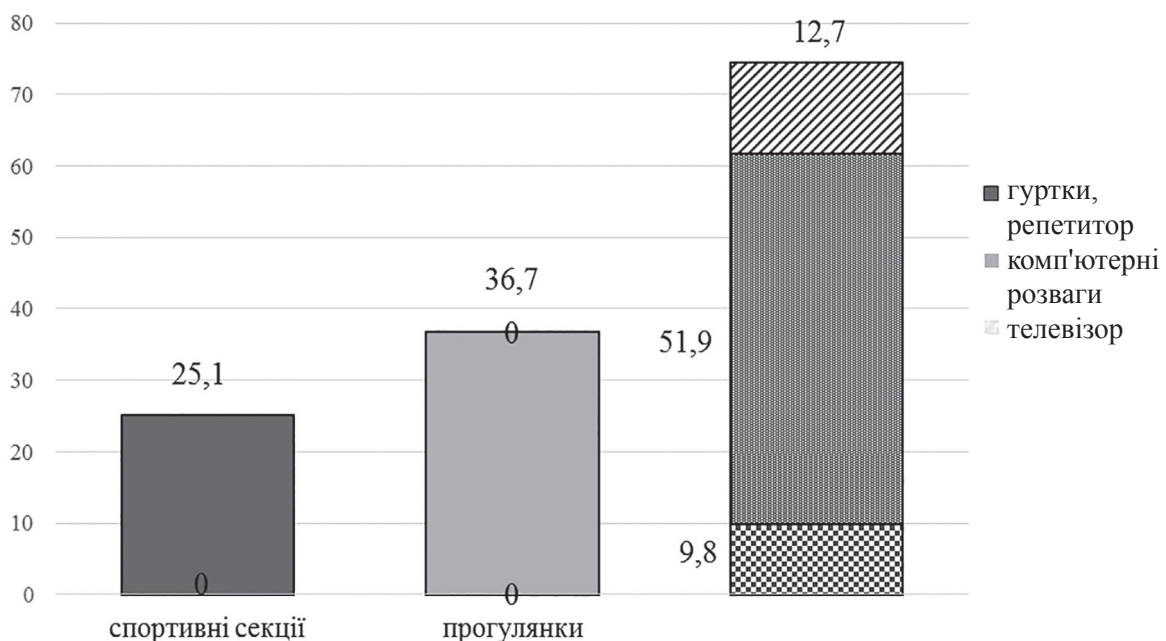


Рис. 1. Заняття школярів у позаурочний час

Описані дані підтверджено й результатами визначення фізичної активності дітей за допомогою фітнес-трекерів. Так, у середньому за післяобідній час дитина проходить 5238 кроків, причому діти, котрі відвідують спортивні секції, значно активніші і роблять 7214 кроків, а діти, що не займаються, – 3766 кроків.

Висновки. Значна кількість школярів у позаурочний час обирає пасивні види діяльності, що негативно впливає на рівень фізичної активності школяра упродовж дня, а отже, і на стан здоров'я дитини. Лише близько третини учнів фізично активні у свій вільний час після школи.

Ключові слова: фізична активність, школярі, позаурочний час.

Список використаних джерел

1. Боднар І. Місце рухової активності у дозвіллі учнів середнього шкільного віку / І. Боднар // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 2. – С. 257–264.
2. Кіндзера А. Характеристика рівня добової рухової активності школярів 5–9 класів / Кіндзера Анна, Боднар Іванна, Сороколіт Наталія // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Житомир, 2017. – Вип. 4 (23). – С. 176–180.
3. Сороколіт Н. С. Ставлення учнів 5–9 класів до свого здоров'я та до уроків фізичної культури / Н. С. Сороколіт // Спортивна медицина. – 2014. – № 1. – С. 47–51.
4. Сороколіт Н. С. Удосконалення фізичного виховання учнів 5–9 класів із застосуванням варіативних модулів навчальної програми : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 "Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення" / Сороколіт Наталія Стефанівна ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2015. – 20 с.
5. Томенко О. Рівень рухової активності підлітків та шляхи його підвищення на основі використання заходів оздоровчо-рекреаційного спрямування / О. Томенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 3. – С. 19–24.