

## ЗАЛУЧЕННЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В ЗИМОВИЙ ПЕРІОД

Алла СОЛОВЕЙ, Ольга РИМАР

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

**Вступ.** Фізичний розвиток і здоров'я дітей та підлітків безпосередньо залежать від оптимального рівня їхньої рухової активності [3, 4]. Відомо, що на сумарну кількість рухів людини має вплив пора року. Спостерігається різкий дефіцит рухової активності в зимовий період. У зв'язку з малою тривалістю світлового дня, низькою температурою повітря відбувається зниження локомоцій на 15–30% порівняно з літнім періодом року. Спеціально організовані форми занять фізичними вправами у школі задовольняють дефіцит рухової активності приблизно на 40%. Отож великого значення набувають позашкільні форми занять фізичними вправами – самостійні заняття та активний відпочинок [1, 3].

**Мета** нашого дослідження – проаналізувати готовність до організації самостійних занять фізичними вправами та активного відпочинку в зимовий період учнів середнього шкільного віку. Визначити основні проблеми та труднощі в організації самостійних занять та активного відпочинку в зимовий період в учнів 5–7 класів.

Для досягнення поставленої мети розроблено програму дослідження, яка передбачала використання комплексу **методів** дослідження: аналіз літературних джерел з теми дослідження, соціологічні методи (анкетування); методи математичної статистики.

**Результати** дослідження вказують на низький рівень добової рухової активності та низький рівень потреби до занять фізичними вправами у більшості учнів у зимовий період. За даними дослідження, узимку щоденні активні прогулянки мають 35% опитаних учнів, тільки під час вихідних днів – 30% учнів і майже ніколи не організовують прогулянок 10% опитаних. Основними причинами, що заважають в організації активного відпочинку в зимовий період, учні назвали брак часу, великий обсяг домашнього завдання, короткий світловий день, некомфортну температуру повітря. Питання готовності до зимового активного відпочинку стосувалися і матеріального забезпечення одягом та інвентарем. Результати опитування засвідчили, що більшість дітей погано забезпечена зручним одягом, а особливо спортивним зимовим взуттям. Інвентарем для активного зимового відпочинку (лижами, ковзанами, засобами для спуску та ін.) забезпечено до 20% хлопців та до 13% дівчат.

Спеціально обладнані місця для зимового активного відпочинку ніколи не відвідували 40% опитаних учнів. Це можна пояснити малою кількістю спеціально обладнаних майданчиків для активного зимового відпочинку за місцями проживання у Львові, а також високою вартістю послуг, що надаються на цих майданчиках.

**Висновки.** Проведені дослідження засвідчили, що учні 5–7 класів мають недостатній рівень рухової активності в зимовий період, що пов'язано з інтенсивним навчанням, захворюваннями, малим світловим днем та поганим забезпеченням спортивним зимовим одягом та інвентарем. Відповідно виникає потреба в розробленні та проведенні різних форм занять фізичними вправами в зимовий період за місцем навчання та проживання з використанням доступних засобів та інвентарю. Також є гостра необхідність в облаштуванні місць для активного зимового відпочинку за місцем проживання школярів та розробленні й організації занять у спеціально обладнаних місцях для активного зимового відпочинку.

**Ключові слова:** учні, зима, відпочинок, рухова активність.

### Список використаних джерел

1. Соловей А. В. Порівняння рухової активності дітей 13–15 років України та Польщі / А. В. Соловей, О. В. Римар, М. Я. Ярошик // Науковий часопис Національного педагогічного ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за заг. ред. Г. М. Артюзова. – Київ, 2017. – Вип. 5 К(86). – С. 312–315.
2. 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.
3. The current state and the peculiarities of physical activity of teenagers in Ukraine and Poland / Alla Solovei, Olha Rymar, Marta Yaroshyk, Nataliya Sorokolit // Physical Education, Sports and Health in Modern Society: Collected Research Papers of Lesya Ukrainka Eastern European National University / comp. by A. V. Tsos, S. J. Indyka. – Lutsk : Lesya Ukrainka Eastern European National University, 2017. – № 1 (37). – P. 91–96.
4. Health complaints and well-being complaints among secondary school children / Bodnar I., Petryshyn Y., Solovey A., Rymar O. // Journal of Physical Education and Sport. – 2016. – Vol. 16(3), art 142. – P. 905–909.