

АНАЛІЗ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ НАВЧАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ

Олена ХОМЕНКО¹, Софія СІМОНОВА²

¹Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара,
м. Дніпро, Україна,

²Дніпропетровське територіальне відділення МАН України,
м. Дніпро, Україна, e-mail: khomenkoelen@gmail.com

Вступ. Відомо, що фізична активність (ФА) є одним із валеологічних чинників, який сприяє формуванню основ здоров'я і довголіття [2, 4, 5, 6]. Доведено, що низький рівень ФА в підлітковому віці збільшує вірогідність ожиріння, призводить до серцево-судинних захворювань і поганого психічного здоров'я на наступних етапах онтогенезу [4, 6].

За результатами дослідження рівня ФА серед дітей та підлітків, проведеного «Health behavior in school-aged children» у 2014 році, Україна посіла 35 місце серед 39 країн [2, 3].

Мета – провести аналіз фізичної активності підлітків із різним рівнем навчального навантаження.

Організація та методи дослідження. Дослідження проведено впродовж 2018 року в м. Дніпрі за методом анонімного анкетування. Опитано 222 підлітки – учні 9–10 класів навчальних закладів (121 хлопець віком 14–16 років і 101 дівчина віком 14–15 років), з яких 136 (I група) – школярі середніх загальноосвітніх шкіл (СЗШ) і 86 (II група) – вихованці шкіл із підвищеним спеціалізованим рівнем навчання (ліцеїв). Групу порівняння становили 34 діти відповідного віку з різних країн світу, серед яких проводили он-лайн опитування за допомогою аналогічної англійської анкети у вигляді Google-форми. Підлітки зазначили види та тривалість своєї діяльності за добу, а також упродовж тижня.

Оцінювання рухової активності проводили за методикою Фремінгемського дослідження [1], визначаючи індекс фізичної активності і використовуючи хронометраж добової рухової активності. Для розрахунку кількісного значення різних за інтенсивністю видів рухової активності використано вагові коефіцієнти ФА. Статистичну обробку проведено за допомогою прикладної програми Statistica 6,0 for Windows з використанням критеріїв Стюдента та χ^2 .

Результати. Рівень ФА незначно відрізняється у дітей різних навчальних закладів у дні відвідування спортивних секцій (у середньому це відбувається три рази на тиждень). Отже, високий її рівень мають понад половина хлопців – як учнів СЗШ, так і ліцеїстів (серед останніх – на 3% більше), а також 40% учениць звичайних шкіл та 44% дівчат, які навчаються у ліцеї. Середній показник індексу ФА підлітків при цьому становить 43,3+3,7 бала. Найбільшу кількість підлітків із малим рівнем ФА виявлено серед дівчаток СЗШ. Зокрема, у хлопців I групи з високим рівнем ФА добові енергетичні витрати становлять 2651,17±161,22 ккал, із середнім рівнем ФА – 2361,46±177 ккал, із малим рівнем ФА – 2347,44±138,97 ккал проти 2628,8±118,26 ккал, 2504,2±159,8 ккал та 2325,75±35,86 ккал відповідно у дівчат.

Добові енерговитрати у хлопців II групи при високому рівні ФА становлять (2726,7±45,6) ккал, при середньому – (2455,4±345,3) ккал, при малому рівні ФА – (2309,5±129,3) ккал, а у дівчат – відповідно (2675,5±132,9) ккал, (2601,5±177,8) ккал та (2302,6 ± 99,4) ккал.

Найбільш інтенсивну ФА у школярів спостерігали: на уроках ФВ у школі, на заняттях у різноманітних спортивних центрах поза школою та при виконанні домашніх фізичних вправ.

У II групі кількість дітей основної медичної групи допуску до уроків ФВ була суттєво нижчою (62,9%), на відміну від I групи (77,9%) і групи порівняння (88,8%) ($p<0,05$). Зокрема, 60% дітей, які належать до спеціальної медичної групи, мають високий рівень ФА

у позашкільний час. Причиною такого становища діти називають обмеженість вибору видів ФА на шкільних уроках. Водночас іноземні школярі мають широкий спектр вибору ФА. У більшості шкіл є басейни і тренажерні зали.

У повну силу на уроках ФВ, які подобаються трохи більше ніж половині учнів, завжди займаються лише 12,5% осіб І групи та п'ята частина (20,9%) ІІ групи, водночас серед іноземних школярів інтенсивно займається кожен другий.

Після школи 70,6% дітей І групи, 79,1% – ІІ, і 82,4% групи порівняння займаються в різноманітних спортивних центрах у середньому $4,46 \pm 0,28$ години на тиждень. Водночас серед них кожна п'ята дитина займається двома видами ФА. Найулюбленішими діти називають заняття в тренажерному залі, танці, плавання, спортивний біг.

Аналіз частоти фізичних вправ, які підлітки виконують удома, виявив, що цей вид активності є в структурі дня у 56,9% підлітків І, 62,5% – ІІ та 38,2% групи порівняння.

Кількість дітей, які, окрім шкільних уроків ФВ, не займаються ніякими формами ФА, становила 11,7% серед українських підлітків і 8,2% в групі порівняння, що є меншим від даних літератури (16,6%) [5].

Отже, рівень ФА підлітків м. Дніпра є оптимальним лише у дні відвідування спортивних секцій, незначно відрізняючись у різних навчальних закладах. Установлено підвищення інтересу підлітків до свого фізичного розвитку і здоров'я, але комплаєнс учнів до шкільних занять фізичного виховання низький.

Ключові слова: фізична активність, фізичне виховання, підлітки.

Список використаних джерел

1. Давиденко Е. В. Методика фремингемского исследования двигательной активности человека : реком. по испол. / Е. В. Давиденко, Раслан Масауд. – Киев : Олимпийская література, 1999. – 12 с.
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. – 2017. – № 4. – С. 176–180.
3. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Круцевич Т. Ю. – Киев : Олимп. література, 1999. – 230 с.
4. Показники та соціальний контекст формування здоров'я підлітків : моногр. (за результатами соціологічного опитування в межах міжнародного проекту ВООЗ «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» («Health Behaviour in School-aged Children» HBSC) / О. М. Балакірева, Т. В. Бондар, Д. М. Павлова та ін. ; наук. ред. О. М. Балакірева. – Київ : ЮНІСЕФ, Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка, 2014. – 156 с.
5. Семенова Н. В. Взаємозв'язок рухової активності і соматичного здоров'я студенток 15–17 років / Н. В. Семенова // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2011. – Вип. 13. – С. 563–567.
6. Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025, 2016: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0010/282961/65wd09e_Physical_ActivityStrategy_150474.pdf