

## ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ І САМОПОЧУТТЯ УЧНІВ МІСЬКИХ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Останнім часом в Україні спостерігається тенденція до погіршення здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів на фоні зростання обсягу та інтенсивності навчального навантаження. Водночас відбувається тенденція до перерозподілу навчального навантаження школярів у бік статичних видів діяльності, високого обсягу домашніх завдань, додаткових занять з репетиторами. Серед занять під час дозвілля дітей шкільного віку, особливо міських школярів, переважають діяльність за комп'ютером та перегляд телепрограм. У таких умовах адаптаційні можливості дитячого організму зменшуються, відбувається поступове зростання кількості морфофункціональних відхилень, зниження резистентності організму, поява нової хронічної патології [3].

Для прийняття відповідних заходів, у тому числі управлінських рішень, щодо покращання здоров'я дитячого населення, необхідне уявлення про найбільш реальні і доступні шляхи підвищення адаптаційних можливостей дітей. Одним з вагомих адаптогенних чинників є оптимальна за кількісним і якісним показниками рухова діяльність дітей [2]. Отже, встановлення оптимального обсягу рухової діяльності та оптимальних видів діяльності дітей на сучасному етапі життєдіяльності нашої популяції є надзвичайно важливими завданнями суспільства.

Необхідність встановлення існуючого рівня рухової активності дітей та оцінки їх самопочуття у процесі навчання в загальноосвітніх навчальних закладах обумовило актуальність і визначило мету дослідження.

Отже, метою даного дослідження було встановлення взаємозв'язку рівня рухової активності учнів протягом навчання в загальноосвітніх навчальних закладах та їх самопочуття.

Для досягнення поставленої мети були розроблені спеціальні анкети: "Моя рухова активність" і "Моє самопочуття", в яких у адаптованій для дітей формі наведені відповідно 16 і 12 питань стосовно їхньої рухової активності і самопочуття як у шкільний, так і в позашкільний час. Оцінка рівня рухової активності і самопочуття учнів проводилась за 4-бальною шкалою з розрахунком інтегрального показника – середнього арифметичного значення. У опитуванні прийняли участь учні загальноосвітніх навчальних закладів м. Суми: всього 344 учня. З них хлопців – 166, дівчат – 178. Дітей молодшого шкільного віку (3 клас) було 108, середнього шкільного віку (6 клас) – 164, старшого шкільного віку (10 клас) – 72. Вибірка репрезентативна. Для отримання 95 %-го довірчого інтервалу мінімальна вибірка становить 324 дитини [1].

У віковому аспекті відбувається зниження рівня рухової активності в дітей від молодшого до старшого шкільного віку, яке більш виражене серед дівчат (табл. 1). Так, темп зниження рівня рухової активності за період навчання від третього до десятого класу становить у хлопчиків 6,5 % ( $p \leq 0,05$ ) і у дівчат 12,6 % ( $p \leq 0,001$ ).

При вивченні оцінки самопочуття дітей також встановлено зниження його рівня в часі, яке так само більш виражене серед дівчат. Так, темп зниження самопочуття дітей за період навчання становить 6,1 % у хлопців ( $p > 0,05$ ) і 16,4 % у дівчат ( $p \leq 0,001$ ).

Динаміка рівня рухової активності і оцінки самопочуття в групі дівчат представлена на рис. 1. Різниця рівнів досліджуваних показників серед дівчат статистично значимі ( $p \leq 0,001$ ) між усіма віковими групами.

Таблиця 1

Інтегральна оцінка рівня рухової активності і самопочуття учнів міських загальноосвітніх навчальних закладів ( $M \pm m$ , бали)

| Показник           | 3 клас         |                  | 6 клас            |                  | 10 клас          |                  |
|--------------------|----------------|------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|
|                    | хлопці         | дівчата          | хлопці            | дівчата          | хлопці           | дівчата          |
| Рівень рухової     | 2,75±<br>0,06  | 2,86±<br>0,04*** | 2,81±<br>0,04#### | 2,63±<br>0,04*** | 2,57±<br>0,08*** | 2,50±<br>0,05*** |
| Оцінка самопочуття | 3,26±<br>0,08# | 3,47±<br>0,06*** | 3,16±<br>0,05     | 3,25±<br>0,05*** | 3,06±<br>0,08    | 2,90±<br>0,09*** |

**Примітки:** # - різниця у статевому аспекті достовірна при  $p \leq 0,05$ ; #### - різниця у статевому аспекті достовірна при  $p \leq 0,001$ ;

\*\*\* - різниця у віковому аспекті достовірна при  $p \leq 0,001$ .

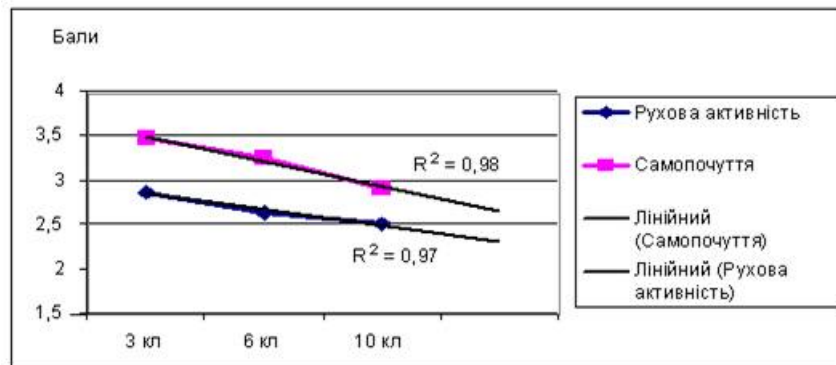


Рисунок 1. Динаміка рівня рухової активності і оцінки самопочуття міських дівчат шкільного віку протягом навчання у загальноосвітніх навчальних закладах (бали)

Як бачимо, існує однотипна динаміка змін рівня рухової активності і оцінки самопочуття серед міських дівчат у процесі навчання.

Серед хлопців також спостерігається зниження рівня рухової активності, яке, однак, найбільш виразно проявляється в більш пізньому віці (у порівнянні з дівчатами): так, між хлопчиками молодшого і середнього шкільного віку достовірної різниці даного показника не встановлено, але за період від шостого до десятого класу спостерігається його достовірне зниження на 8,5 % ( $p \leq 0,001$ ); також є достовірна різниця між цими показниками у хлопчиків 3-го і 10-го класів ( $p \leq 0,05$ ). Можливо, більш пізнє зниження рухової активності хлопців у порівнянні з дівчатами пов'язане з початком у них статевого дозрівання у більш пізньому віці.

Особливістю в групі хлопців є також те, що в них спостерігається більш рівномірна оцінка самопочуття в різні вікові періоди: статистично незначуще зниження від молодшого до старшого шкільного віку. Враховуючи інерційність процесів прояву зрушень у стані здоров'я під впливом різноманітних факторів, можливо така тенденція пов'язана з тим, що більш різке зниження самопочуття у хлопців спостерігатиметься в наступному віковому діапазоні після суттєвого зниження рухової активності, що потребує додаткових досліджень. Також можливим є те, що інше сприйняття власного самопочуття хлопцями у порівнянні з дівчатами є природним процесом. В останні роки опубліковані результати наукових досліджень щодо необхідності гендерного підходу при навчанні і вихованні дітей, що пов'язано з різницею процесів сприйняття інформації у хлопців та дівчат [4].

Таким чином, можна стверджувати, що зниження рівня рухової активності і зниження самопочуття серед дівчат відбувається однотипно і майже паралельно за період навчання у загальноосвітніх навчальних закладах. Серед хлопців існує тенденція незначного поступового зниження самопочуття (при  $R^2=1$ ) на фоні більш пізнього у порівнянні з дівчатами зниження рівня рухової активності.

Що стосується різниці між досліджуваними показниками у статевому аспекті у різні вікові періоди, то, як бачимо з таблиці 1, у середньому шкільному віці спостерігається більш високий рівень рухової активності у хлопців ( $p \leq 0,001$ ); у молодшому шкільному віці – більш висока оцінка самопочуття у дівчат ( $p \leq 0,05$ ).

Таким чином, рухова активність і самопочуття міських дівчат у порівнянні з хлопцями характеризується більш різким зниженням протягом навчання у закладах середньої освіти та достовірно більш низьким рівнем рухової активності у середньому шкільному віці.

Отримані результати свідчать про необхідність подальших наукових досліджень щодо встановлення взаємозв'язку рівня рухової активності дітей та прямими і непрямыми показниками їх здоров'я: фізичним розвитком, морфофункціональним станом, адаптаційним потенціалом, захворюваністю.

**Висновки.**

1. Динаміка рівня рухової активності і оцінки самопочуття міських дівчат шкільного віку за період навчання від третього до десятого класу має однотипний характер до зниження. Темп зниження рівня рухової активності за цей період становить 12,6 % ( $p \leq 0,001$ ), самопочуття – 16,4 % ( $p \leq 0,001$ ).

2. Для міських хлопців характерна тенденція до незначного поступового зниження самопочуття ( $p > 0,05$ , при  $R^2=1$ ) на фоні більш пізнього у порівнянні з

дівчатами зниження рівня рухової активності ( $p \leq 0,001$ ).

3. Різниця показника рівня рухової активності у статевому аспекті спостерігається у середньому шкільному віці (на 6,4 % вище у хлопчиків,  $p \leq 0,001$ ); оцінки самопочуття – у молодшому шкільному віці (на 6,1 % вище у дівчаток,  $p \leq 0,05$ ).

## ЛІТЕРАТУРА

1. Антомонов М. Ю. Математическая обработка и анализ медико-биологических данных / М. Ю. Антомонов // Киев, 2006. – С.102–105.
2. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. с англ. И. Андреев. – Киев: Олимп. л-ра, 2009. – 528 с.
3. Гозак С.В. Формирование здоровья учащихся среднего школьного возраста в зависимости от организации учебно-воспитательного процесса / С.В. Гозак, Л.В. Серых, Т.В. Станкевич [и др.] // Здоровье и окружающая среда: сб. науч. трудов. – Минск, 2008. – Вып. 12. – С. 531–535.
4. Кучма В.Р. Гигиенические проблемы школьных инноваций / В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева, М.И. Степанова // М.: Научн. центр здоровья детей РАМН, 2009. – С. 129–145.

Подано до редакції 17.05.10

## РЕЗЮМЕ

У статті наведено результати досліджень щодо встановлення тенденцій спрямованості рівня рухової активності й оцінки самопочуття учнів загальноосвітніх навчальних закладів протягом навчання та виявлення взаємозв'язку між цими показниками. Встановлено тенденцію до зниження рівня рухової активності і самопочуття дітей за період від молодшого до старшого шкільного віку, яка більш виражена і набуває статистично достовірних значень у групі дівчат ( $p \leq 0,001$ ). У статевому аспекті хлопці відрізняються більш високим рівнем рухової активності в середньому шкільному віці ( $p \leq 0,001$ ), а дівчата – більш високою оцінкою самопочуття в молодшому шкільному віці ( $p \leq 0,05$ ).

**Ключові слова:** рухова активність, самопочуття, діти шкільного віку, загальноосвітні навчальні заклади.

**С.В. Гозак, І.А. Калищенко**  
**ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И САМОЧУВСТВИЯ УЧАЩИХСЯ ГОРОДСКИХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**

## РЕЗЮМЕ

В статье представлены результаты исследований по установлению тенденций направленности уровня двигательной активности и оценки самочувствия учащихся общеобразовательных учебных заведений на протяжении обучения, а также выявлению взаимосвязи между этими показателями. Установлено тенденцию к снижению уровня двигательной активности и самочувствия детей за период обучения в школе, которая более выражена в группе девочек ( $p \leq 0,001$ ). Установлено, что мальчики отличаются более высоким уровнем двигательной активности в среднем школьном возрасте ( $p \leq 0,001$ ), а девочки – более высокой оценкой самочувствия в младшем школьном возрасте ( $p \leq 0,05$ ).

**Ключевые слова:** двигательная активность, самочувствие, дети школьного возраста, общеобразовательные учебные учреждения.

**S.V. Gozak, I.O. Kalinichenko**  
**INTERCONNECTION OF MOVING ACTIVITY LEVEL AND FEELINGS OF SCHOOLCHILDREN OF CITY INSTITUTIONS OF COMPREHENSIVE EDUCATION**

## SUMMARY

The article presents some research results on determining tendencies in the direction of the moving activity level and assessment of feelings of pupils of comprehensive schools during an academic year; reveals interconnection between these indices. There is a tendency to the decrease of the moving activity level and feelings of children during an academic year at school. This tendency is expressed more in girls groups ( $p \leq 0,001$ ). It has been established that boys display a higher levels of moving activity at a middle school age ( $p \leq 0,001$ ), while girls – a higher assessment of feelings at a junior school age ( $p \leq 0,05$ ).

**Keywords:** moving activity, feelings, school age children, institutions of comprehensive education