

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА МОТИВАЦІЇ СТАРШОКЛАСНИЦЬ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ

Ігор Нестерук¹, Людмила Ващук²

¹Магістр факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки;

²Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки, vaschuk.liuda@vnu.edu.ua

Вступ. На основі аналізу літературних джерел досліджено, що існує проблема низької рухової активності школярів та незацікавленості їх до занять фізичними вправами [1; 2]. Науковці засвідчують, що для покращення здоров'я учнів необхідно підвищити їхню рухову активність. Враховуючи соціальні й економічні умови в Україні це можливо здійснити переважно за рахунок формування мотиваційно-ціннісних орієнтацій учнів до занять фізичними вправами [1; 3]. Одним із таких нових напрямів у побудові занять фізичними вправами є фітнес, який ефективно впливає на корекцію будови тіла, маси тіла, сприяє гармонізації фізичного розвитку, поліпшенню функціонального стану систем організму.

Згідно з результатами великих популяційних досліджень, найбільш прийнятним до застосування для широкого вікового діапазону людей у різних країнах є Міжнародний опитувальник фізичної активності (International Physical Activity Questionnaire – IPAQ). Опитування проводилося згідно з опрацьованими розробниками рекомендацій щодо методики й міжнародної термінології, які застосовуються при проведенні соціологічних досліджень [4; 5].

Мета дослідження – дослідити рівень рухової активності дівчат старшого шкільного віку та визначити відхилення у їх фізичному розвитку такі, як: виснаження, дефіцит маси тіла, надлишок маси тіла та ожиріння.

Методи дослідження. Для оцінювання рівня рухової активності застосовували опитувальник IPAQ у скороченому варіанті. Проведено опитування серед 120 дівчат старшого шкільного віку Луцьких шкіл. Зібраний матеріал піддано статистично-математичній обробці.

Результати дослідження. В період навчального року було запроваджено моніторингове дослідження щодо визначення рівня рухової активності дівчат старшого шкільного віку. Інструментарієм для проведення цього дослідження були обрані анкети, які склалися із ключових питань, що дають змогу визначити ступінь реалізації поставленої цілі. Встановлено, рівень рухової активності у дівчат 16 років є нижчим, ніж у дівчат 17 років. Так рівень низької рухової активності у дівчат 16 років становить близько 44 %, а у дівчат 17 років – близько 33 %. Також бачимо незначний відсоток високого рівня рухової активності в обох групах.

Отримані результати спонукали до визначення взаємозв'язку рівня рухової активності дівчат віку 16–17 років та їх відхилення у фізичному розвитку, а саме: виснаження, дефіцит маси тіла, надлишок маси тіла та ожиріння. Задіяна методика скринінг-оцінки відхилень у фізичному розвитку школярів за індексом Кетле дала змогу визначити дані відхилення.

Можемо констатувати, що показники відхилень у дівчат 16 років гірший, так дефіцит маси тіла становить близько 22 %, а показник перевищення маси тіла – близько 12 %, однак показник ожиріння майже 6 %. Дещо відмінні результати отримано при визначенні аналогічних показників 17-річних школярок. Так перевищення маси тіла показник більший на 8 % за дівчат 16 років, а ожиріння близько 5 %, проте норма становить майже 70 %.

Отже рівень рухової активності у дівчат 17 років вищий, ніж у дівчат 16 років, і як наслідок за індексом Кетле відсоток нормальної маси тіла у дівчат 17 років вищий а відсоток ожиріння менший, що підтверджує важливість фізичної активності у житті молоді.

Зважаючи на вік, стан здоров'я, рівень фізичного розвитку, мотиваційні інтереси дівчат старшого шкільного віку, застосовувалися фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики.

Серед пріоритетних видів рухової активності дівчата надають перевагу фітнесу (перше рангове місце). Тому великий інтерес дівчат до фітнесу є об'єктивною передумовою побудови та ефективного впровадження фітнес-програм у процес фізичного виховання старшокласниць та підвищення рухової активності.

Висновки. Отже, результати аналізу наукових джерел підтверджують значущість методики формування індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять старшокласниць і визначають специфіку й актуальність дослідження.

Отримані результати дослідження буде застосовано для розробки програми підвищення рівня рухової активності дівчат старшого шкільного віку, поліпшення їхньої функціональної і фізичної підготовленості, шляхом застосування фітнесу у фізичному вихованні.

Джерела та література

1. Ващук Л. М. Рівень фізичної активності дівчат старшого шкільного віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. № 3 (31). С. 120–125.
2. Цьось А. В., Гац Г. О. Педагогічна діагностика в процесі навчання фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2012. № 4 (20). С. 201–209.
3. Bruya L. D. Effect of selected movement skills on positive self-concept. *Percept Mot Skills*. 1977. № 45. P. 252–254.
4. International Physical Activity Questionnaire: 12-country reliability and validity / [C. L. Craig, A. L. Marshall, M. Sjostrom, et al.]. *Med. Sci. Sport Exert*. 2003. Vol. 35. P. 1381–1395.
5. Jaczynowski L., Polkowski T. Kompatybilność systemów oceny aktywności fizycznej społeczeństw. *Kultura Fizyczna*. 2004. № 9/10. S. 5–8.