

**Міністерство освіти і науки України
Рівненське відділення Малої академії наук
Хіміко – біологічне відділення
Секція «Загальна біологія та біологія людини»**

**Рухова активність старшокласників як складова
здорового способу життя**

**Науково-дослідницька робота
учениці 9 класу
Прилуцького навчально-виховного
комплексу «Загальноосвітня школа
I-III ступенів – дитячий садок»
Кірушок Тетяни Вікторівни
с.Прислuch
Березнівського району
Рівненської області**

**Науковий керівник:
Кірушок Віктор Адамович
вчитель фізкультури,
вчитель-методист**

2008

Зміст

I. Вступ.....	3
II. Основна частина.....	5
Розділ I. Рухова активність як складова здорового способу життя	
1.1. Рухова активність як природна потреба організму людини.....	5
1.2. Значення рухової активності.....	8
Розділ II. Дослідження рухової активності молоді	
2.1. Аналіз результатів соціологічного опитування українсько–канадського проекту « Молодь за здоров’я- 2».....	12
2.2. Дослідження рухової активності старшокласників шкіл Березнівського району.....	15
III. Висновки.....	19
IV. Список використаних літературних джерел	21
V. Додатки	23

Вступ

Незадовільний стан здоров'я населення сьогодні є проблемою людства взагалі й кожної окремої країни, кожного міста, села зокрема. Особливе занепокоєння викликає здоров'я молоді як однієї з найменш захищених від сторонніх впливів категорій населення. Саме тому значні суспільні ресурси в цивілізованих країнах спрямовані на захист здоров'я молоді та на вивчення причин погіршення стану здоров'я .

Загальновідомо, що нинішній стан здоров'я молоді України далекий від задовільного. Попри значні зусилля держави, які докладаються впродовж останніх років, ситуація в цій сфері не зазнала істотних змін на краще. Залишається справедливим один з висновків щорічної доповіді про становище молоді в Україні, яку підготував Державний інститут проблем сім'ї та молоді спільно з іншими органами державної влади та громадськими організаціями: «Стан здоров'я української молоді на межі тисячоліть оцінюється як настільки незадовільний, що знижує рівень національної безпеки країни, як її оборонний потенціал, так і ресурс розвитку суспільства».

Виходячи з цього наш уряд та парламент приділяють увагу питанню формування здорового способу життя, зокрема 26 листопада 2003р. у Верховній Раді відбулись парламентські слухання про становище молоді в Україні: «Формування здорового способу життя української молоді: стан, проблеми та перспективи». Рекомендації парламентських слухань (схвалені Постановою Верховної Ради України від 03.02.2004 р., № 1425 -1) містять доручення Міністерству освіти і науки: «Сприяти розробленню і впровадженню навчальних програм з валеології та формування здорового способу життя в усіх дошкільних, шкільних, професійно – технічних, вищих навчальних закладах, позашкільних установах і організаціях незалежно від форм власності і відомчого підпорядкування; забезпечити реалізацію цих програм за допомогою високоякісних підручників, посібників, технічних засобів навчання й наочного дидактичного матеріалу».

В нашій країні, створюючи систему по збереженню та зміцненню здоров'я населення, стали використовувати набутий упродовж останніх 30 років досвід ряду розвинутих країн, зокрема Канади. Цей досвід передбачає застосування цілеспрямованої системи дій, яка має власну теорію, методологію, перевірені стратегії та методи практичної роботи по формуванню здорового способу життя (ФЗСЖ). Даний досвід був апробований в м. Києві протягом 1998 – 2002 у межах українсько – канадського проекту «Молодь за здоров'я (МЗЗ). В 2003 р. розпочалось впровадження українсько – канадського проекту МЗЗ -2 в нашому районі в м.Березне та с. Городище з метою адаптації проекту до умов в різних регіонах і напрацювання досвіду для поширення в країні. В межах проекту МЗЗ -2 проводилась робота по ФЗСЖ серед учнівської молоді, вивчалось питання фізичного розвитку та фізичної активності молоді.

З вище вказаного випливає, що питання вивчення рухової активності є **актуальним** у плані виховання потреби у старшокласників ведення здорового способу життя.

Мета даної роботи: дослідити, наскільки учні 10 і 11 класів усвідомлюють важливість занять фізичною культурою для покращення власного здоров'я та скільки часу вони затрачають на заняття фізичними вправами протягом тижня. Поставлена мета вимагає **розв'язання конкретних завдань**, а саме:

1. З'ясувати, яке місце посідає рухова активність старшокласників серед складових здорового способу життя.

2. Визначити скільки часу затрачають старшокласники для занять фізичними вправами і якою є їхня рухова активність протягом тижня?.

3. Виокремити причини, що заважають учням самостійно займатися фізичними вправами.

4.З'ясувати, чому надають перевагу учні, відмовляючись від занять фізичною культурою і спортом.

Розділ І. Рухова активність як складова здорового способу життя

1.1. Рухова активність як природна потреба організму людини

Якщо розглядати рух як спосіб існування матерії, з якої й складається світ та усе, що в ньому є, то сам світ, у тому числі й живі організми, є матерією, що рухається. Матерії без руху не існує, так само не існує й руху без матерії. Отже, будь – якій людині – живому організмові як частині матеріального світу притаманний рух у його різних формах – механічній, фізичній, тепловій, електромагнітній, гравітаційній, атомній, ядерній, хімічній, біологічній та суспільній.

Чи означає цей закон, що людина може вижити протягом тривалого часу, підтримуючи належний рівень здоров'я, якщо не виконуватиме зовнішніх видимих рухів? Тобто вижити лише за рахунок внутрішнього руху елементів матерії, з яких складається людський організм? Ні! Такого рівня інтенсивності руху недостатньо для підтримки життєдіяльності організму без ушкодження його органів і фізіологічних систем. Якщо нормальна здорова людина буде лежати тривалий час, не рухаючись, то, хоча б її забезпечити найкращою їжею та напоями, вона втратить здоров'я внаслідок атрофії м'язів, деградації інших органів і систем організму. Це і є перша, суто біологічна причина, потреба в організації рухової активності людини.

Біологічно – соціальна потреба людини в рухах полягає в тому, що вона пов'язана з процесом адаптації організму людини до певного способу життя та способом організації суспільного життя, що історично склався протягом існування людини на землі. В ході розвитку людський організм адаптувався до такого способу життя, основою якого був рух. Заради виживання потрібно було здійснювати значні фізичні зусилля. Людина мала добувати їжу, полюючи на тварин, ловити рибу, збирати їстівні гриби,

забезпечувати тепло й певний комфорт, здобувати шкури й виготовляти одяг, підтримувати вогнище, облаштовувати місце для житла тощо, відстоювати перед одноплемінниками свої життєво важливі права (на харчування, краще місце біля вогнища, частку здобичі, достойного партнера для продовження роду тощо). Потрібно було постійно виготовляти знаряддя для праці й війни, самоутверджуватися в боротьбі з природою, іншими людьми, ворожими племенами. Отже, якщо людина не рухалася, не розвивалася фізично, вона не могла вижити в природі й суспільстві, була приречена на загибель від голоду, холоду, сильніших суперників.

Останній фактор – явище суперництва в людських спільнотах – став ще однією (соціальною) причиною, яка зумовила виникнення потреби в організації спеціальної рухової активності. Йдеться про честолюбство, тобто властивість із сфери психології людини, завдяки чому людям притаманне бажання довести свої переваги в якійсь сфері діяльності іншим представникам соціального оточення. З давніх часів повелося так, що не лише розумніші, а й сильніші, спритніші, витриваліші члени роду, громади мали більший авторитет серед одноплемінників, відповідно користувалися більшою часткою благ, передусім матеріальних. Родоплемінні, народні свята, наприклад, з приводу вдалого полювання, доброго врожаю, ставали приводом для порівняння фізичних можливостей, виокремлення й шанування кращих членів громади. Звідси виник феномен змагання, яке пізніше стало основою сучасного явища спорту.

Розуміючи користь від покращення фізичного розвитку окремих людей для потреб життєзабезпечення й конкурентноспроможності всієї громади в існуючому природному й соціальному оточенні, суспільство підтримувало ідею фізичного удосконалення. І коли люди помітили, що фізичні якості піддаються тренуванню не лише в процесі виконання звичайних трудових (мисливських, військових) функцій, а й за рахунок спеціально організованої

рухової діяльності, тоді, фактично, й були закладені підвалини розвитку спорту як явища об'єктивно необхідного, соціально зумовленого.

Отже, можна зробити висновок, що в ході еволюції організм людини адаптувався до такого способу життя, неодмінною частиною якого була велика й постійна рухова активність, різноманітні фізичні навантаження, необхідні для здобуття засобів існування.

Природно, протягом усієї історії люди намагалися полегшити умови життя. Вони винаходили нові знаряддя парці й полювання, засоби обробки матеріалів та здобуття енергії, налагодження комунікацій та введення війн тощо – загалом усе те, що можна зарахувати до надбань історичного прогресу в матеріальному та науково-технічному аспекті. Використання нових знарядь і засобів виробництва поступово зменшувало частку фізичних зусиль, необхідних для забезпечення життєдіяльності, давало можливість посилити комфортність побуту, в результаті чого люди почали рухатися менше, ніж раніше.

Зниження рівня рухової активності відбувалося вельми поступово, адже проміжки часу між винаходами, які принципово змінювали життя людства, обчислювалися століттями. Отже, фактор нестачі руху не був скільки-небудь суттєвим, не міг негативно позначитись на здоров'ї людей. І таке становище тривало приблизно до середини 19 ст. А ось кілька наступних десятиліть в історії людства пов'язані з бурхливими змінами укладу життя населення більшості країн світу. Ці зміни найбільш помітно почали проявлятися приблизно із середини 20 ст. і спричинили тотальне зменшення рухової активності (гіподинамію) більшості населення цивілізованих країн. У контексті зв'язку «Рух-здоров'я» такі зміни вважаються негативними наслідками науково-технічної революції.

У 19 ст. з усієї кількості енергії, виробленої людством для задоволення своїх життєвих потреб, 94% припадали на м'язові зусилля

самих людей, і лише 6% на інші джерела енергії. У середині 60 – х років 20 ст. частка м'язових зусиль в енергобалансі людства скоротилася до 1%.

Сучасні люди рухаються все менш, і звичайний спосіб життя не забезпечує природним шляхом належний рівень фізичної активності. Здобуття засобів існування забезпечується чимдалі більше інтелектуальною або настільки автоматизованою фізичною працею, що вона не потребує скільки – небудь суттєвих фізичних навантажень. Побут також переважно автоматизований, пересування забезпечує громадський та персональний транспорт. Битися з конкурентами за лідерство фізично (і, відповідно, готуватися до цього , тренуватися) здебільшого не доводиться – суперництво відбувається у цивілізованій , розумний спосіб. Виникає шкода від гіподинамії, яка посилюється постійним ускладненням соціальних і кваліфікаційних вимог до життя та виробничих функцій, підвищенням інтенсивності та обсягу цих функцій. Усе це ушкоджує організм. Людський організм в ході еволюційного розвитку не адаптований до такого існування. Тому адаптація вимушено відбувається за рахунок погіршення здоров'я.

1.2. Значення рухової активності

Загальновідомо, що гіподинамія веде до розвитку складного процесу порушень нормальної роботи органів та систем організму, погіршення процесів енергетичного та пластичного обміну. Значна хронічна нестача рухової активності призводить до виникнення хворобливих симптомів не лише тоді, коли виникає потреба здійснити якусь фізичну роботу, а й тоді, коли людина перебуває у стані відносного спокою. У цьому зв'язку нерозуміння багатьма людьми того факту, що рухова активність у вигляді праці, фізичних вправ, ігор стала неодмінною потребою організму в ході еволюції, веде до негативних наслідків. Адже в наш час беззаперечно доведено, що гіпокінезія є надзвичайно потужним фактором ризику для

здоров'я – вона зменшує імунітет, знижує опір організму до несприятливих факторів середовища, посилює схильність до захворювань.

Натомість рух є цілющим фактором забезпечення здоров'я, і це правило справедливе в будь – якому віці. Рухи стимулюють ріст і розвиток дитини, розширюють функціональні можливості всіх систем організму та підвищують працездатність молоді та дорослої людини, оптимізують функції організму в похилому віці та уповільнюють процес старіння. Це відбувається завдяки особливостям функціонування фізіологічного механізму енергозабезпечення життєдіяльності людини, який мудро створений так, що дається можливість самій людині удосконалювати його шляхом розумно дозованих навантажень.

Варто зазначити, що сам механізм благотворного впливу рухової активності на організм людини є досить складним явищем живої природи. Сьогодні цей механізм глибоко вивчають спеціальні сучасні відгалуження загальної фізіології.

Під час руху м'язи людини скорочуються, певний проміжок часу перебувають у стані напруження й розслаблюються. Для цього потрібна енергія. Тому працюючі м'язи продукують потік сигналів (нервових імпульсів) у всі анатомічні утворення організму, органи й системи, які здатні забезпечити енергетичний обмін. Через низку складних біохімічних процесів енергія, запас якої у певному обсязі існує у субстратах організму, а найбільше енергія кисню, яку організм через апарат зовнішнього дихання отримує з повітря, транспортується через систему кровообігу до м'язів та інших працюючих органів. Вони споживають кисень, а вуглекислоту та інші продукти розпаду, що утворюються в ході роботи, знову через кров і легені видаляють у повітря. У цьому процесі задіяні практично всі органи та системи організму. Чим інтенсивніше або триваліше виконується м'язова робота, тим більше тренуються, розвиваються зазначені систем й органи. Природно, якщо навантаження перебувають в оптимальних межах

тривалості й інтенсивності, які визначаються спеціалістами індивідуально і залежать від виду рухової активності, статі, віку, рівня фізичного розвитку, стану здоров'я, фізичної підготовленості тощо.

Регулярна рухова активність покращує еластичність судин, сприяє більш економічній роботі серця та легень, у стані спокою знижує рівень холестерину в крові, артеріальний тиск, частоту серцевих скорочень, підвищує життєву ємність легенів, поліпшує безліч інших фізіологічних показників життєдіяльності. Підвищується стійкість організму до впливу низьких та високих температур, зменшується ймовірність простудних захворювань, загалом збільшується енергетичний потенціал організму, тривалість життя.

Рухова активність здатна успішно лікувати наслідки багатьох захворювань – фізичні вправи є основним засобом оздоровчо – лікувальної фізичної культури. Вони мають реабілітаційні властивості, тонізують, позитивно впливають на трофічні процеси, формують компенсаційні можливості та нормалізують функції нездорового організму.

Рухова активність потрібна для кращої роботи всіх органів і систем. Згадаймо, що робить кіт чи собака після сну? Потягуються. Але для чого? Щоб розігрілись м'язи, розправились хребці, покращився кровообіг. Вони роблять, якщо так можна сказати, ранкову зарядку. Скільки часу їм для цього потрібно? Певно, від 5 до 25 хвилин. Якщо таку зарядку виконують тварини, то постає питання: чи потрібна людям ранкова зарядка або будь – яке інше фізичне навантаження? Відповідь однозначна – так. Адже під час виконання фізичних вправ поліпшуються функції м'язів, дихальної, серцево-судинної, нервової, травної систем.

Рухова активність не просто корисна, а життєво необхідна, як вода, їжа, повітря. Без достатнього руху організм поступово втрачає життєві сили, стає чутливішим до негативного впливу зовнішніх несприятливих факторів, непомітно руйнується.

Ніщо не може зрівнятися з перетворювальною силою руху. Ця сила робить незграбного – спритним, повільного – швидким, слабого – міцним, кволого – витривалим, хворого – здоровим. За словами французького лікаря Тіссо: «Рух, як такий, може за своїм впливом замінити будь – які ліки, але всі лікувальні засоби світу не в змозі замінити пливу руху».

Часто дорослі намагаються обмежити рухову активність дитини. Але їм це не вдається. Попри всі заборони дитина використовує для руху будь – які сприятливі можливості, її до цього спонукає хоча й неусвідомлена, але могутня й непереборна внутрішня природна потреба в русі.

Щоправда, з віком сила цієї потреби знижується. Є декілька причин зниження такої активності. По – перше, це наслідок неправильного фізичного виховання, яке зводиться до постійного обмежування дитини в русі. Чим менше рухається дитина, тим меншим стає рівень її працездатності. Чим нижчий рівень фізичної працездатності, тим менше задоволення дає рухова активність і тим швидше згасає потреба у ній. По – друге, з віком у дитини з'являються нові, сильніші інтереси та потреби, задоволення яких вимагає дедалі більше часу.

Ще однією причиною зниження рухової активності є підвищення рівня соціально – економічного життя людей, скорочення частки ручної, немеханізованої праці.

Отже, рухова активність є не просто корисною для здоров'я, а обов'язковою умовою нормального розвитку і функціонування організму. «Ніщо так не виснажує і не руйнує людину, як тривала фізична бездіяльність» (Арістотель).

Саме тому фізіологи рекомендують учням 7 – 8 годин рухової активності на тиждень і енергетичні витрати у межах 3 – 5 тис. кілокалорій на добу. Обов'язковим є сон не менше ніж 9 год., а також дотримання норм фізичної підготовленості в рамках державних тестів. Запорукою збалансованих дій функціональних систем організму є гармонійний

розвиток усіх фізичних якостей. Але програми з фізичного виховання забезпечують груповою роботою тільки частину рухової активності. Отже, можна зробити висновок, що кожна сучасна людина повинна підтримувати решту активності самостійно.

Розділ II. Дослідження рухової активності молоді

2.1. Аналіз результатів соціологічних опитувань українсько – канадського проекту « Молодь за здоров'я – 2»

Низку запитань, пов'язаних з тематикою щодо фізичної активності дітей, підлітків і молодих людей, було включено до інструментарію двох соціологічних опитувань національного масштабу, проведених Українським інститутом соціальних досліджень у межах українсько-канадських проектів «Молодь за здоров'я» (далі - МЗЗ) у жовтні 1999р. та «Молодь за здоров'я-2» (далі-МЗЗ-2) у грудні 2003р. У кожному опитуванні вибіркова сукупність була побудована як дві незалежні самостійні вибіркові сукупності: для 10-14-річної молоді - національна випадкова, двоступенева, де одиницею відбору був учбовий клас, а одиницею вивчення-окрема особистість; для 15-22-річної молоді - національна, територіально-поселенська, стратифікована, репрезентативна за віком, статтю, типом поселення та регіоном. Ці дві підвибірки було об'єднано для аналізу вікової когорти 10-22років. У першому дослідженні кількість опитаних становила 1794 респонденти вікової групи 10-14років та 1685 респондентів вікової групи 15-22роки, всього 3479 респондентів. У другому дослідженні кількість опитаних становила 2102 респонденти вікової групи 10-14років та 2096 респондентів вікової групи 15-22 роки, всього 4198 респондентів. Відповідна тематика досліджувалася й у ході всеукраїнського опитування підлітків «Здоров'я та

поведінкові орієнтації учнівської молоді» , проведеного Українським інститутом соціальних досліджень та Центром «Соціальний моніторинг» у жовтні 2001 року (за технічної підтримки Всесвітньої організації охорони здоров'я – ВООЗ) та в березні 2002 року (за фінансової підтримки Державного центру соціальних служб для молоді) за методикою міжнародного проекту «Health Behavior School-Age Children» (далі - NBSC), який здійснюється ВООЗ (керівник дослідження в Україні – О.Балакірєва). Вибіркова сукупність становила у жовтні 2001 р. 5219 респондентів; у березні 2002 р. – 5458 респондентів віком 13 – 17 років з числа 6 – го, 8 – го та 10 – го класу різних типів середніх шкіл та першого курсу інших середніх навчальних закладів.

У ході опитувань МЗЗ т МЗЗ – 2 респондентам пропонували зазначити, чи займаються вони фізичною культурою поза межами обов'язкових занять у навчальних закладах, наприклад, роблять ранкову гімнастику, іншу зарядку, відвідують спортивні секції тощо. За даними опитування МЗЗ – 2(2003р.), у середньому серед усіх респондентів обох статей віком 10 – 22 років регулярно займаються фізичною культурою лише 28% (нерегулярно – 55%, взагалі не займаються – 17%).

По-перше, увагу привертає та обставина, що за чотири роки до того (у ході опитування МЗЗ 1999 р.) показник щодо тих, хто взагалі не займався фізичною культурою, так само, як і 2003 р., становило 28%. Тобто можна припустити, що за минулі чотири роки збільшилась частка тих, хто взагалі не займався фізичною культурою.

По-друге, число тих, хто за даними обох даних опитувань регулярно займався фізкультурою (28%), виявилось відчутно меншим, ніж розрахунковий показник частки дітей і молоді, охоплених організованою фізкультурно-оздоровчою роботою, серед населення країни відповідного віку (34,6%). Природно, було б неправомірним безпосередньо порівнювати результати статистики з опитуваннями, не беручи до уваги невідворотні

розбіжності, пов'язані з різницею методик досліджень. Але зважаючи на те, що в обох випадках йдеться про фізичну активність поза межами обов'язкових занять у навчальних закладах, можна з певним припущенням опосередковано про їх спорідненість стосовно одного і того ж явища. За цієї різниці привертає увагу віковий аспект порівняння: до статистичного обліку включені особи віком 6-17 років, до соціологічного опитування – 10-22 років. Тобто виникає гіпотеза стосовно зменшення фізичної активності зі збільшенням віку.

Для перевірки цієї гіпотези була досліджена кількість респондентів різного віку серед усіх тих, хто займався фізичною культурою (див.рис.1).



Як видно з наведеної діаграми, існує тенденція зменшення з віком тих, хто займається фізичною культурою.

По – третє, виявляється ще одна тенденція, щодо тих, хто займається фізичною культурою, і статеві відмінності значно посилюються з віком. Якщо в 10 – річному віці вони ще незначні: 55% дівчат та 58% хлопців роблять зарядку, бігають, відвідують спортивні секції, то у 18 років різниця показників сягає не 3%, як раніше, а 19% на користь чоловічої статі.

По – четверте, сам факт занять фізичною культурою (регулярних, нерегулярних, в організованих чи неорганізованих формах, в обов'язковому чи добровільному порядку) ще не повною мірою може свідчити про той рівень рухової активності, який притаманний способіві життя конкретної людини. Певний рівень фізичних навантажень може бути забезпечений активним проведенням дозвілля, виконанням трудових процесів, пересування на значні відстані тощо.

Не вдаючись у розбіжності різних категорій опитаних, можна зробити висновок, що близько половини -52% молоді обмежуються переважно обов'язковими заняттями фізичною культурою за програмою навчальних закладів і, відповідно, не отримують належної дози рухової активності. А враховуючи й тих, хто узагалі нехтує фізичною культурою, можна припустити, що кількість представників молодого покоління, які насправді сповідують рухову активність як невід'ємну складову здорового способу життя – близько 23% серед 10 -22 річного населення країни.

2.2.Дослідження рухової активності старшокласників шкіл Березнівського району

Методика дослідження включала в себе проведення опитування учнів 10, 11 класів способом анкетування [додаток1]. Рухова активність вимірювалась за допомогою таких показників: час затрачений на заняття протягом одного дня та тижня.

Анкетування було проведено в п'ятьох школах Березнівського району: Прислуцькому НВК «ЗОШ I-III ступенів – дитячий садок», Бистрицькій ЗОШ I-III ступенів, Моквинській гімназії, Березнівському НВК «ЕГЛ – ЗОШ I-III ступенів», Городищенській ЗОШ I-III ступенів. Даним

анкетуванням охоплено 164 учні, з них 86 – дівчат і 78 юнаків 10, 11 класів віком 15 – 17 років. В результаті дослідження встановлено, що за своєю значимістю для ведення здорового способу життя старшокласники на перше місце поставили – відмову від шкідливих звичок, інші складові розмістили таким чином:

2. Вживання якісних продуктів харчування і води.
3. Достатня рухова активність.
4. Безпечна статеві поведінка.
5. Навики психогієни.

Рухова активність старшокласників складається в основному із занять на уроках фізичної культури, занять у спортивних секціях та самостійних занять (виконання ранкової гімнастики, виконання домашнього завдання з фізичної культури та спортивні ігри на повітрі). 34% опитаних основне фізичне навантаження отримують тільки на уроках фізичної культури. Як же ставляться до занять на уроках фізичної культури старшокласники? Більшість із них займаються на кожному уроці 68% (хлопці – 76%, дівчата – 67%). Отже, можна сказати, що третина старшокласників найбільше свою фізичну активність пов'язують із заняттями фізкультурою за обов'язковою програмою. Нажаль на сьогоднішній день такі уроки із ряду причин (недостатність відведеного часу, вади організації і методики проведення, брак матеріально – технічних засобів, застарілі нормативні вимоги, проблеми людського фактору як з боку персоналу, так і учнів – усе, це веде до недотримання потрібного обсягу та інтенсивності навантажень) не забезпечують фізіологічного мінімуму рухової активності. Оптимальна щоденна норма, яка становить близько 3 годин рухової активності, залишається недосяжною.

Недостатність фізичних навантажень у системі обов'язкових занять у навчальних закладах зумовлює потребу компенсувати дефіцит рухової активності поза програмною діяльністю, іншими видами занять. Але

сподіватись, що ця проблема буде розв'язана не приходиться, нинішня ментальність у суспільстві, панівний світогляд щодо фізичної активності такий, який виключає раціональне використання засобів фізичної культури для збереження й зміцнення власного здоров'я.

Основна причина, яка заважає займатися учням фізичними вправами: не вистачає часу – 61%, 5% опитаних вказали, що не знають, як самостійно займатися фізичною культурою, 12 % взагалі не мають бажання виконувати фізичні вправи. Забезпеченість спортивною формою для занять не може бути причиною, що заважала б виконувати фізичні вправи, бо всі учні – 100% - мають відповідну форму для занять. Крім того, 56% мають вдома простий спортивний інвентар. Дуже низка активність учнів при виконанні ранкової гімнастики, лише 11% опитаних ствердно відповіли, що виконують ранкову гімнастику, цей показник вищий трохи в дівчат -19% і дуже низький у хлопців – 5%. Домашні завдання з фізичної культури, прості фізичні вправи для розвитку основних фізичних якостей виконує 27% старшокласників. Тут також активніші дівчата -29% дівчат відповіли, що виконують домашнє завдання з фізичної культури і лише – 6% хлопців.

Якщо говорити, що учням за рекомендацією фізіологів потрібно 7 – 8 годин рухової активності в тиждень, то за результатами наших досліджень таку фізіологічну потребу отримують лише 31% респондентів. Цей показник у дівчат – 18% і у юнаків - 49%. Можливо, така низька рухова активність частково компенсується за рахунок виконання домашньої фізичної праці, адже 87% опитаних у вільний час допомагають батькам у веденні господарства: хлопці – 79%, дівчата – 93%. Лише 38% старшокласників у свій вільний час займаються фізичною культурою та спортом: хлопці -52%, дівчата – 25%. Вільний від навчання час старшокласники використовують таким чином:

дивляться телевізор – 85% (хлопці - 87%, дівчата - 84%);

читають книги – 46% (хлопці - 6%, дівчата - 74%);

грають на комп'ютері – 28% (хлопці - 37%, дівчата - 19%);

ходять в гості до друзів – 68% (хлопці – 62%, дівчата – 75%).

Досить низькою є громадська активність учнів, лише 5% займається громадською роботою.

III. Висновки

Отже, з отриманих результатів дослідження можна зробити висновок:

1. За своєю значимістю рухова активність серед складових здорового способу життя була поставлена старшокласниками на третє місце.

2. Дві третіх учнів 10, 11 класів мають менше щотижневе фізичне навантаження від фізіологічної потреби організму.

3. Одна четверта учнів старших класів зовсім не виконують ніяких додаткових фізичних вправ самостійно, окрім занять на уроках фізичної культури. Це дає підстави говорити, що ці учні мають слабкий фізичний розвиток.

4. Можна припустити, що за рахунок виконання домашньої фізичної роботи більшістю старшокласниками компенсується необхідна потреба в активних рухах.

5. Позитивним можна назвати той факт, що трохи більше третини опитаних надають перевагу заняттям фізичною культурою і спортом у вільний час.

6. Основною причиною, яка перешкоджає самостійним заняттям, дві третини вказують нестачу часу, хоч необхідно зауважити – 12% не мають бажання займатися фізичними вправами .

7. Наявність спортивного одягу для занять та інвентарю не є перешкодою до самостійних занять фізичними вправами.

Орієнтуючись на результати дослідження та на загальний стан справ щодо фізичної активності молоді України можна зробити деякі рекомендації, зокрема:

- формуючи потребу в учнів до ведення здорового способу життя необхідно переконати їх в тому, що фізична культура є потужним засобом формування, збереження і зміцнення здоров'я.
- виховувати в учнів сталу звичку до самостійних занять фізичною культурою і ставлення до неї як частини загальної культури .
- для підвищення рухової активності молоді необхідно на державному рівні розглянути питання збільшення кількості годин фізичної культури(не менше трьох годин на тиждень повинні бути обов'язковими)
- залучати учнів до різних позашкільних занять фізичними вправами (відвідання спортивних секцій з певних видів спорту, участь у спортивних змаганнях, самостійні заняття фізичною культурою)

IV. Список використаних літературних джерел

1. Демин Д. Ф. врачебный контроль при занятиях физической культурой. – М., Физкультура и спорт, 1994. -123с.
2. Дубогай О. Д., Тучак А. М., Костікова С. В., Єфімов А. О. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації: Навч. Посіб. – Луцьк: Надстиря, 1998. – 104с.
3. Меньшиков В. В. Движение – основа здоровья и активного долголетия. –М.: Знание, 1985.
4. Пирогова Е. И., Иващенко Л. Я., Страпко Н. П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. – К.:Здоровье. 1986. – 152с.
5. Статистичний щорічник України за 1996 р./ Державний к – т статистики України: Відп. За вип. О.Г. Осауленко. – К.: Українська енциклопедія, 1997 р. – 618с.
6. Україна спортивна в цифрах і коментарях./ Під аг. Ред. Управління фіз.. виховання та масового спорту Держкомспорту України. – К.: Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту, 2003. – 222с.
7. Україна у цифрах у 20002 р. короткий статистичний довідник / державний к – т статистики України: за ред. О.Г. Осауленка. – К.: ТОВ «Видавництво «Консультант», 2003. – 272с.
8. Фізична активність, раціональне харчування та складові фізичного здоров'я підлітків / О. М . Балакірева, Д. А. Дмитрук, М. В. Рябова та ін. – К.:Державний ін –т проблем сімї та молоді, 2002. – Вип. 3. – 38с.
9. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства. Частина 1/О.О. Яременко (кер. Авт.. кол.), О.В.Вакуленко, Ю.М. Галусян та ін. – К.: Державний інститут проблем сімї та молоді, Україський інститут соціальних досліджень, 2004. – Кн. 1. -164с.

10. Формування здорового способу життя молоді: стан, проблеми та перспективи: Щорічна доповідь Президентів України, Верховній Раді України, Кабінету Міністрів України про становище молоді в Україні (за підсумками 2002 р.). – К.: Державний ін – т проблем сімї та молоді, 2003. – 250с.
11. Хрипкова А.Г., Антропова М. В. Адаптація організму учасників к учебным и физическим нагрузкам. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 152с.