

ТЕНДЕНЦИИ ИЗМЕНЕНИЯ РЕЖИМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ПОДРОСТКОВ В УКРАИНЕ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Сергей Иващенко

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина

АННОТАЦИЯ

Характер двигательной активности представителей современной молодёжи, который в значительной степени определяет состояние их здоровья и степень развития физических качеств, до настоящего времени остаётся недостаточно изученным, особенно с точки зрения влияния на него рекреационных мероприятий. Изучение тенденций изменения режима двигательной активности лиц молодого возраста, проживающих на территории Украины, в ходе реализации разнообразных мероприятий современных рекреационно-оздоровительных программ.

В ходе выполнения заданий работы было установлено, что на фоне корректного применения современных рекреационно-оздоровительных программ происходит оптимизация режима двигательной активности лиц молодого возраста, что, безусловно, играет важную роль в сохранении и укрепления здоровья работоспособной части населения страны.

Обоснованное применение рекреационно-оздоровительных мероприятий оказывает положительное влияние на характер и уровень двигательной активности лиц молодого возраста. При этом происходит оптимизация режима их двигательной активности с учётом индивидуальных особенностей и потенциальных возможностей их организма. Результаты работы можно использовать для совершенствования комплексов рекреационно-оздоровительных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья подростков.

Ключевые слова: двигательная активность, лица молодого возраста, занятия физической подготовкой, рекреационно-оздоровительные мероприятия, состояние здоровья, самочувствие.

ВВЕДЕНИЕ

Анализ данных, изложенных в научной литературе, показывает, что вопросу изучения влияния рекреационных мероприятий на состояние здоровья лиц молодого возраста придаётся большое значение. Во многих странах мира были проведены научные исследования, целью которых было определение степени эффективности разнообразных рекреационно-оздоровительных мероприятий относительно их положительного влияния на отдельные показатели функционального состояния, прежде всего, детей и подростков, а также других категорий молодёжи (Pammer, Wilson, 2013).

При выполнении данной исследовательской работы мы исходили из того, что рекреационная деятельность является одним из видов жизнедеятельности людей, которая направлена на их оздоровление, а также на удовлетворение духовных потребностей в свободное от работы время (Strashko, Zhivotovska, 2009).

В Украине наиболее распространены такие виды рекреационной деятельности, как лечебно-диагностическая, оздоровительно-спортивная, познавательная и развлекательная. Но, в подавляющем большинстве случаев, лица молодого возраста, занимаясь

предпочтительно каким-либо одним видом рекреационной деятельности, стремятся к тому, чтобы наполнить своё свободное время также элементами других доступными для них её видов (Caruco, Nelson, 2008).

В наше время наибольшее количество людей молодого возраста, проживающих на территории Украины и занимающихся рекреационной деятельностью, отдаёт предпочтение её лечебно-курортному виду. Причиной такой ситуации является то, что именно этот вид рекреационной деятельности базируется на использовании определённых природных ресурсов: особых климатических условий, лечебных минеральных вод, специфического микроклимата соляных шахт, озокерита, лечебной грязи и других факторов, которые всегда пользовались большой популярностью среди населения (Bar-Or и др., 1998).

Представители другой части молодёжи являются приверженцами оздоровительно-спортивного вида рекреационной деятельности. Особой популярностью среди них пользуются такие мероприятия как купание, солнечные ванны, игры с мячом, водные лыжи, прогулки по берегу естественного водоёма и другие (Redmond, 2010).

Познавательная рекреационная деятельность в той или иной степени относится практически ко всем другим её видам. Её значение постепенно увеличивается в связи с повышением образовательного и культурного уровня населения, а также развитием транспортного и информационного обеспечения людей (Kleinb Cheng, 2012). Среди мероприятий этого вида рекреационной деятельности наиболее часто применяются посещение культурно-исторических памятников, обзор архитектурных ансамблей и сооружений, ознакомление с этнографическими особенностями разных регионов страны, изучение феноменальных природных явлений, посещение раскопок древних цивилизаций и др. (Osipov и др., 2002).

Наконец, мероприятия, осуществляемые в системе развлекательной рекреационной деятельности, органично вплетаются в комплексы мероприятий всех других её видов и являются их гармоничным дополнением (Shiyzn, Genseruk, 2006).

Но, невзирая на существенные достижения в сфере научного изучения основных видов рекреационной деятельности населения и особенностей их влияния на физическое и психо-эмоциональное состояние людей, остаётся ещё недостаточно изученным вопрос о тенденциях изменения режима двигательной активности подростков в процессе реализации современных рекреационно-оздоровительных мероприятий.

Изучению именно этого вопроса и была посвящена данная исследовательская работа.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

При выполнении данной работы были использованы следующие научные методы:

1. Анализ и обобщение данных отечественной и зарубежной научной литературы.
2. Метод анкетного исследования с использованием карты самоанализа двигательной активности подростков.
3. Метод экспертной оценки эффективности современных комплексов рекреационно-оздоровительных мероприятий.

4. Метод педагогического наблюдения и педагогического эксперимента.

5. Методы математической обработки полученных данных.

Организация данного исследования позволяла выполнить основные его задания в два этапа. Первый этап работы был посвящён изучению особенностей привычного режима двигательной активности подростков в Украине. Для этого была собрана и обработана информация относительно хронометража разных видов деятельности подростков в течение суток и составлена модель типичного для представителей данной категории молодёжи суточного двигательного режима (256 подростков).

На втором этапе исследования осуществлялось применение для подростков современных рекреационно-оздоровительных программ, а также изучение степени их влияния на характер и интенсивность двигательной активности представителей данной категории молодёжи. На этом же этапе проводилась статистическая обработка полученных в ходе исследования данных, а также формировались основные выводы работы. Указанный способ организации исследования позволил получить убедительные данные о положительном влиянии современных рекреационно-оздоровительных программ на режим двигательной активности подростков без существенных затрат времени и материальных ресурсов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В ходе первого этапа работы у каждого из отобранных 265 подростков методом суточного хронометража, сбора информации от самих подростков и их родителей были получены сведения, на основании которых была составлена модель типичного двигательного режима, характерного для данной категории молодёжи в Украине.

Оказалось, что у 101 подростка (38,1%) характеристики двигательного режима совпали с нормой, так как их основные параметры находились в диапазоне, который является оптимальным для лиц данной возрастной категории. Двигательный режим 129 подростков (48,7%) оказался недостаточным, так как показатели его основных параметров не достигали значений, характерных для оптимального режима двигательной активности.

Наконец, у 35 подростков из группы исследования (13,2% от их общего количества) двигательный режим был патологически высоким, ибо значения его основных параметров превышали типичные значения, характерные для нормального режима двигательной активности лиц данной возрастной группы.

Следует отметить, что главной причиной снижения уровня двигательной активности у подростков из группы исследования (129 человек) было чрезвычайно сильное увлечение теми видами деятельности, которые связаны с использованием компьютерной техники. В среднем подростки данной группы использовали всевозможные игровые приставки и другие медиасистемы около пяти часов в сутки.

Необходимость находиться при использовании этих систем в вынужденной позе и послужила причиной недостаточности двигательной активности данной категории исследуемых подростков.

В результате стойкой привычки проводить много времени за компьютером или другими электронными устройствами у подростков развивалось состояние гипокинезии – особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности.

В большинстве случаев гипокинезия приводила к развитию гиподинамии, которая представляла собой совокупность отрицательных морфофункциональных изменений в организме вследствие длительной гипокинезии. Тщательное медицинское исследование состояния подростков, подверженных гиподинамии, показало, что у большинства из них наблюдались такие неблагоприятные явления как снижение тонуса и атрофия мышц, признаки детренированности сердечно-сосудистой системы, снижение функциональной активности органов, нарушение координации движений, снижение показателей силы и выносливости.

Учитывая то, что в Украине в последние годы активно развивается такой вид рекреационной деятельности, как внутренний туризм, для всех участников эксперимента были применены современные экскурсионные программы. Для современного состояния сферы внутреннего туризма в Украине характерными являются развитие инфраструктуры отдыха, открытие новых пешеходных маршрутов и горнолыжных трасс, а также создание новаторских экскурсионных программ. В течение зимних и летних каникул в период проведения исследования все участники эксперимента воспользовались разнообразными современными рекреационно-оздоровительными программами, основанными на мероприятиях системы внутреннего туризма в Украине. После завершения всех мероприятий, входящих в данные рекреационно-оздоровительные программы, было проведено повторное исследование режима двигательной активности участников эксперимента.

В результате статистической обработки полученных данных были выявлены следующие тенденции в изменении уровня двигательной активности подростков. Произошло существенное увеличение числа тех подростков (от 101 до 141), режим двигательной активности которых соответствовал нормальным для данной возрастной категории показателям. Умеренно сократилось число лиц (от 129 до 98), двигательный режим которых расценивался, как недостаточный. Такая тенденция имела место благодаря тому, что у части подростков повысились показатели, характеризующие уровень двигательной активности, и они перешли в группу лиц с оптимальным двигательным режимом. Незначительно сократилось число подростков (от 35 до 26), двигательный режим которых изначально характеризовался как патологически высокий. В результате применения комплексов мероприятий, входящих в систему внутреннего туризма, двигательная активность таких подростков стабилизировалась, а её параметры стали соответствовать показателям, характерным для возрастной нормы.

Вероятно, такие изменения в данной группе учащихся произошли благодаря тому, что в результате проведения рекреационно-оздоровительных мероприятий, в частности, в процессе совершения туристических походов, происходило рациональное распределение по времени физических нагрузок, соответствующих возрастным возможностям подростков, в

сочетании с благоприятным воздействием на их организм природных факторов и положительной эмоциональной окраски этих мероприятий.

Данные, полученные в результате статистической обработки полученных результатов исследования, представлены в следующей таблице.

Таблица. Изменения характера двигательной активности подростков в результате применения рекреационно-оздоровительных мероприятий

№ п/п	Уровень двигательной активности учащихся	Число учащихся с разными уровнями двигательной активности		
		Перед программой	После программы	Динамика изменения
1.	Недостаточный	129 (48,7%)	98 (36,9%)	-31 (-11,7 %)
2.	Оптимальный	101 (38,1%)	141 (53,3%)	+40 (+15,1 %)
3.	Чрезмерно высокий	5 (13,2%)	26 (9,8%)	-9 (-3,4 %)

Как видно из данных, приведённых в таблице, в результате применения современных программ рекреационно-оздоровительных мероприятий, сократилось число подростков, как с недостаточным, так и с патологически высоким уровнем двигательной активности. В то же время значительно увеличилось число подростков, двигательный режим которых оказался оптимальным.

Следовательно, правильное применение современных комплексов рекреационно-оздоровительных мероприятий способствует нормализации режима двигательной активности подростков.

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

С целью получения достоверных сведений о влиянии современных рекреационно-оздоровительных программ на состояние лиц, которые их используют, были использованы методы оценки уровня двигательной активности. Учитывая то, что в среде современной молодёжи такие неблагоприятные явления, как гипокинезия и гиподинамия, являются весьма распространёнными, оценка уровня двигательной активности подростков оказалась весьма информативной для оценки их фактического состояния. Регулярное совершение соответствующего количества двигательных действий является естественной потребностью организма человека и необходимым условием сохранения его здоровья.

Избыток или недостаток двигательной активности человека во многих случаях приводит к формированию тех или иных болезней, так как создаёт в его организме благоприятные условия для развития тех патологических изменений, которые лежат в основе развития определённых заболеваний. По мнению многих учёных, особенно важным соблюдение оптимального режима двигательной активности является в период формирования организма человека, то-есть в период детства и юношества. Именно по этой причине фокус исследования был сосредоточен на оценке состояния подростков, а все учащиеся, задействованные в данном эксперименте, были распределены на три

соответствующие категории (А – лица с недостаточным уровнем двигательной активности; В – лица с оптимальным уровнем двигательной активности и, наконец; С – лица с патологически высоким уровнем двигательной активности).

Именно в период роста и развития человека оптимальный режим его двигательной активности наилучшим образом влияет на процессы обмена веществ и энергии в организме, улучшает деятельность органов сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обеспечивает достаточную степень адаптации к условиям внешней среды. Кроме того, достаточно высокая подвижность детей и подростков оказывает благоприятное влияние на состояние их центральной нервной системы и способствует стимулированию интеллектуального развития. Вот почему оптимальный уровень двигательной активности и регулярные занятия физической культурой и спортом принято считать обязательным условием здорового образа жизни человека.

Результаты оценки режима двигательной активности у всех участников эксперимента после применения ими современных комплексов рекреационно-оздоровительных мероприятий убедительно свидетельствуют о том, что эти мероприятия способствуют оптимизации двигательного режима всех категорий подростков. Количество подростков, склонных к гипокинезии и гиподинамии, под воздействием рекреационно-оздоровительных мероприятий уменьшается. Также сокращается и число подростков, характерным для которых является патологически высокий уровень двигательной активности. Вместе с тем, значительно увеличивается число подростков, параметры двигательного режима которых соответствуют норме.

Всё это свидетельствует о том, что правильно организованные и осуществляемые под медицинским контролем рекреационно-оздоровительные мероприятия способствуют оптимизации двигательного режима подростков.

ВЫВОДЫ

Данные, полученные в результате выполнения заданий искомого исследования, служат основанием для следующих выводов:

1. Применение современных комплексов рекреационно-оздоровительных мероприятий в процессе физического воспитания детей и подростков способно оказывать существенное влияние на характер и уровень их двигательной активности.

2. При условии осуществления рекреационно-оздоровительных мероприятий под контролем опытных специалистов, работающих в сфере физического воспитания населения, у большинства подростков происходит оптимизация режима их двигательной активности подростков с учётом индивидуальных особенностей и потенциальных возможностей их организма.

3. На основании информации, полученной в ходе выполнения данной работы, можно осуществлять дальнейшее совершенствование комплексов рекреационно-оздоровительных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья подростков.

ЛИТЕРАТУРА

1. Bar-Or, O., Foreyt, J., Bouchard, C., Brownll, K. D., Torun, B. (1998). Physical activity, genetic, and nutritional considerations in childhood weight management. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 30, 2–10.
2. Caruco, J. B., Nelson, N. B. (2008). Study of undergraduate students and information technology. *Educational Centre of Applied Research*, 8, 122.
3. Klein, G., Cheng, V. (2012). *Complement to the Work Document Orientations for the Profile of a Competent Physical Education Teacher in Europe*. Published Working Paper.
4. Osipov, V. P., Lukyanov, E. M., Antypkin, J. G. et al. (2002). *Methods of Statistical Processing of Medical Information in Rsearch*. Kiev: Terre des Homes.
5. Pammer, D., Wilson S. (2013). Education of USA: Now chose to study at university. *Higher and Professional Education*, 25, 16–28.
6. Redmond, K. (2010). *Promoting Physical Activity: A Guide for Community Action*. Second ed. Centers for Disease Control and Prevention. Kiev: Redmond-Paperback.
7. Shiyzn B., Genseruk G. (2006). Training of future specialists of physical education for application modern information technologies in professional activity. *Pedagogical Scienc*, 126.
8. Strashko, S. V., Zhivotovska, L. A. (2009). *Socio-Educational Training in Motivation for a Healthy Lifestyle. Manual for Students of Higher Educational Institutions*. Kiev: Education of Ukraine.

TRENDS IN THE REGIME OF MOTOR ACTIVITY OF ADOLESCENTS IN UKRAINE THROUGH THE IMPLEMENTATION OF MODERN RECREATIONAL PROGRAMS

Sergey Ivaschenko

National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Kiev, Ukraine

ABSTRACT

Research background. The nature of the motor activity of representatives of today's youth, which largely determines their state of health and the degree of development of physical qualities, to date remains poorly understood, particularly in terms of the impact of recreational activities.

Research aim. The study aimed at investigating the trends in the mode of motor activity in young people living in the territory of Ukraine, during the implementation of various measures of modern recreational and health programs.

Methods. The analysis of modern scientific literature, questionnaires, expert assessments, teacher observation and pedagogical experiment, statistical processing of the data.

Results. During the work assignments it was found that correct application of modern recreational and wellness programs leading to the optimization of motor activity in young people certainly plays an important role in preserving and strengthening operational health of the population.

Conclusions. Reasonable use of recreation and recreational activities has a positive effect on the nature and level of motor activity in young people. This results in the optimization of the regime of motor activity, taking into account individual characteristics and potentials of their bodies. The results can be used

to improve recreational facilities and recreational activities aimed at preserving and improving the health of adolescents.

Keywords: motor activity, young adults, engagement in physical training, recreation and recreational activities, health, well-being.