

ВПЛИВ СПЕЦІАЛЬНО ОРГАНІЗОВАНОЇ
РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА СТАН ЗДОРОВ'Я
УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Лариса Кузнецова, Андрій Дем'яненко, Катерина Заєць

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. В статті надано статистичні дані про учнів, які за станом здоров'я не можуть виконувати навчальну програму з фізичної культури у школі. Представлені засоби фізичного виховання, які допоможуть збільшити добовий \dot{J} , \dot{c} у рухової активності школярів старшого шкільного віку. Запропоновано рекомендації щодо збільшення рухової активності учнів, визначено вплив занять різними видами рухової активності на життєдіяльність школярів старшого шкільного віку.

Ключові слова: рухова активність, старші школярі.

Abstract. The article provides statistics on students who, for reasons of health, cannot complete the physical education curriculum at school. Means of physical education which will help to increase daily level of motor activity of schoolchildren of the senior school age are presented. Recommendations for increasing the motor activity of students are offered, the influence of classes of various types of motor activity on the life activity of older school children is determined.

Key words: motor activity, older school children.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. За останні п'ять років у загальноосвітніх школах зросла кількість учнів, віднесених за станом здоров'я до спеціальних медичних груп. У 56% дітей низький рівень фізичного здоров'я, 36% – нижче середнього й середній і лише 7,5% – високий. Збільшилась кількість школярів з психічними розладами, та з порушенням постави. Це зумовлюється дією цілої низки несприятливих чинників, з-поміж яких головний – недостатність спеціально організованої рухової активності та і рухової активності загалом.

Науковцями доведено, що двох уроків фізичної культури на тиждень замало для позитивних зрушень у стані здоров'я учнів. Щонайменше, необхідно 12–14 годин різноманітної рухової активності [3, 5].

Мета дослідження Проаналізувати дані про кількість спеціально організованої рухової активності учнів старшого шкільного віку під час організованих занять з фізичної культури.

Методи досліджень: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження.

Результати досліджень. В теперішній час нестача фізичних навантажень старших школярів несприятливо впливає на їх розвиток і стан здоров'я. Як зазначено в дослідженнях Р. Валецької, Т. Круцевич, у старшокласників спостерігається зміна структури особистісних мотивацій, зниження інтересу до занять фізичною культурою і спортом та, як наслідок, зниження рухової активності і рівня здоров'я, тому малорухомий спосіб життя, відсутність достатнього фізичного навантаження викликають атрофію м'язової і кісткової тканини, зменшення життєвої ємності легень, а головне – порушення діяльності серцево-судинної системи.

Необхідною умовою гармонійного розвитку особистості школяра є достатній об'єм рухової активності. Наслідком гіподинамії учнів є порушення функції серцево-судинної та дихальної систем, ожиріння, порушення постави, ендокринні та психічні захворювання, тощо [1].

Аналіз проведених досліджень показав, що перше місце серед виявлених відхилень у стані здоров'я школярів посідають захворювання верхніх дихальних шляхів (84,9%); друге місце – хвороби органів травлення (40,2%), третє місце – відхилення в опорно-руховому апараті (у 57% дітей спостерігаються порушення постави, у 18,1% виявлено плоскостопість, у 13,9% – сколіози, у 9,4% – деформація грудної клітки). Сучасні дослідження свідчать, що тільки 15% випускників середніх шкіл здорові, решта – 85% мають ті чи інші відхилення від норми. Під час аналізу рухової активності старших підлітків виявлено, що лише 25% школярів дотримуються оптимальних величин рухової активності – 3,5–4,8 години на добу [2].

Урочна форма не забезпечує повністю необхідного обсягу рухової активності. При різних формах їхнього проведення учень по-різному реалізує добову потребу у фізичному навантаженні:

- на уроках волейболу, баскетболу, плавання – близько 27%;
- на заняттях легкою атлетикою – близько 40%;
- на уроках лижної підготовки – 57%.
- на уроках гімнастики – близько 10% рухової активності.

Для вирішення задач оздоровчої спрямованості необхідна організація раціонального рухового режиму.

Під впливом правильно підбраної рухової активності збільшується частота серцевих скорочень, м'яз серця скорочується сильніше, підвищується викид серцем крові в магістральні судини. Постійне тренування системи кровообігу веде до її функціонального вдосконалення. Крім того під час роботи в кровоток включається і та кров, яка в спокійному стані не циркулює по судинах. Залучення до кровообігу великої маси крові не тільки тренує серце і судини, але і стимулює кровотворення. Фізичні вправи викликають підвищену потребу організму в кисні [4].

Висновки: Рухова активність є невід’ємною складовою здорового способу життя підлітків і належить до числа основних факторів, що визначають рівень обмінних процесів організму і його стан. Вона тісно пов’язана з трьома аспектами здоров’я: фізичним, психічним та соціальним. Її недостача несприятливо впливає на психофізичний розвиток і стан здоров’я учнів старших класів, як наслідок – знижується загальний рівень здоров’я.

Список використаних джерел:

1. 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.
2. Валецька Р. Механізм дії фізичної активності на управління здоров’ям / Р. Валецька, О. Петрик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2014.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олім. література, 2017. – 383 с.
4. Ровний А. С. Фізіологія рухової активності : підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту / Ровний А. С., Ровний В. А., Ровна О. О. – Харків, 2014.
5. Цьось А. Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів / А. Цьось, А. Шевчук, О. Касарда // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2014.