

Пеньковець В.І., Харченко Т.І., Малець В.І.

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ

Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка

Анотація. У статті подано матеріали, основним завданням яких є цілеспрямовано сприяти формуванню у школярів загальноосвітніх шкіл здорових інтересів до занять фізичними вправами, необхідності боротьби зі шкідливими звичками та нахилами, поступового формування свідомої необхідності до здорового способу життя та фізичного самовдосконалення.

Ключові слова: фізичні вправи, потреби, функціональні можливості, навантаження, рухова діяльність, резервні можливості, стан здоров'я, здоровий спосіб життя.

Аннотация. Пеньковец В.И., Харченко Т.И., Малец В.И. Исследование влияния физических упражнений на здоровый способ жизни учеников общеобразовательных школ. В статье поданы материалы, основное задание которых есть целенаправленно способствовать формированию у школьников общеобразовательных школ здоровых интересов к занятиям физическими упражнениями, необходимости борьбы с вредными привычками и наклонностями, постепенного формирования сознательной необходимости к здоровому образу жизни и физическому совершенству.

Ключевые слова: физические упражнения, потребности, функциональные возможности, нагрузка, двигательная деятельность, резервные возможности, состояние здоров'я, здоровый образ жизни.

Annotation. Penkovets V.I., Harchenko T.I., Malets V.I. Research of influence of physical exercises on a healthy way of a life of pupils schools. In clause materials which basic task is purposefully are sent to promote to formation at schoolboys of comprehensive schools of healthy interests to employment by physical exercises, necessity of struggle against harmful habits and bents of gradual formation of conscious necessity to a healthy way of life and physical perfection.

Key words: physical exercises, needs, functionalities, loading, impellent activity, reserve opportunities, a state of health, healthy way of life.

Постановка проблеми. Зростаючий темп зміни вигляду Землі, її біосфери, тобто фізичних, метеорологічних і біологічних факторів, які оточують людину і складають середовище її існування, темп життя, що збільшується, швидка і часта зміна середовища існування людини, до якого не встигає пристосуватися її організм, інформаційні і нервово-емоційні перевантаження, висока міграція населення - усе це є причиною швидкого росту „хвороб

цивілізації", що обумовлені насамперед зниженням захисних сил організму, його функціональних резервів [5].

У країні існує необхідність якісного покращення процесу фізичного удосконалення підростаючого покоління. „Гімнастика, фізичні вправи, ходьба повинні міцно ввійти в повсякденний побут кожного, хто хоче зберегти працездатність, здоров'я, повноцінне й радісне життя". Це древнє виречення Гіппократа в наше століття, проникаючи в усі сфери діяльності науково-технічного прогресу стає найвищою мірою актуальним.

Малорухомий спосіб життя робить організм людини беззахисним при розвитку різних захворювань. Особливо тривожно виходить із цим справа в наших дітей. Наприклад, ожирінням страждає кожна десята дитина. Для того щоб діти росли здоровими необхідно правильне фізичне виховання, а також дотримання здорового способу життя.

Різке зменшення фізичних навантажень, ослаблення мускулатури негативно впливають на серце й інші органи і системи. Де тренуваність, теплорегулюючих рефлексів, зниження опірності організму різним недугам і несприятливим зовнішнім факторам, викликане підвищенням побутового комфорту, спричиняє судинні й інші „хвороби століття".

Величезний збиток здоров'ю людини наносять так звані застудні захворювання і грип. З настанням кожної осені холодних дощових днів починається ріст числа гострих респіраторних захворювань (ГРЗ). На їхньому тлі, звичайно, наприкінці жовтня, іноді раніше або пізніше, виникають спалахи грипу, що протягом кількох тижнів здатні охопити багатомільйонне місто [5].

У світлі вищесказаного особливої гостроти набуває питання пошуку нових форм проведення занять фізичними вправами з учнями загальноосвітніх шкіл, які б дозволили за дуже обмежений час, відведений для практичних занять по фізкультурі у загальноосвітній школі, не тільки підтримати рівень фізичної підготовленості школярів, але і розвинути їхні фізичні якості, прищепити потребу до систематичних занять оздоровчою фізкультурою.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури показує, що в цей час особливо відчувається недостатня

кількість науково-методичних рекомендацій у галузі дослідження, щодо позитивного ставлення школярів до фізичної культури, як головної, складової здорового способу життя. Цілком природно, що діти шкільного віку стомлюються під час учбових занять. Пояснюється це тим, що одноманітна робота викликає тривале роздратування окремих ділянок кори головного мозку, настає охоронне гальмування, що призводить до зниження уваги і працездатності дітей.

Досягнення і підтримка високого рівня здоров'я засобами фізичного виховання можливе тільки при використанні всіх необхідних вправ та правильному їх дозуванні. Зміцнити здоров'я фізичними вправами можна, тільки, знаючи, що, як і скільки треба робити. А цього якраз багато хто не знає [6,14].

Формування цілей статті. Завдання фізичного виховання полягає в тому, щоб кожна людина засвоїла доступний їй зміст фізичної культури. Важливим завданням засвоєння є формування потреби до навичок самостійних занять фізичними вправами, що є цінним і незамінним підґрунтям розвитку особистості. Наша мета - дослідити шляхи залучення учнів до фізичної культури, до здорового способу життя, які прямим чином позитивно впливатимуть на їхню підготовку до виконання соціальних функцій у процесі життя.

У рамках цієї поставленої мети вирішувались наступні конкретні задачі:

1. Оздоровчі задачі фізичного виховання:

- охорона й зміцнення здоров'я учнів;
- досягнення повноцінного фізичного розвитку, гармонічної статури;
- підвищення розумової й фізичної працездатності.

2. Освітні задачі фізичного виховання:

- формування рухових умінь і навичок;
- розвиток рухових здібностей.

3. Виховні задачі фізичного виховання:

- формування інтересу й потреби в заняттях фізичними вправами;
- виховання активності, морально-вольових рис особистості.

Виклад основного матеріалу. У процесі дослідження впливу фізичних вправ на здоровий спосіб життя школярів слід враховувати два основних чинники:

- 1) Чіткість і правильність визначення мети і задач фізичного навантаження;
- 2) Залежність фізичних вправ від віку, можливостей і потреб організму.

Обґрунтування раціонального рухового режиму для дітей, що спеціалізуються в спорті є однією з найбільш складних проблем сучасної вікової фізіології спорту. При самих сприятливих умовах сполучення обов'язкових і фізкультурних занять по фізичному вихованню загальноосвітня школа не в змозі забезпечити необхідні обсяги рухової активності учнів, що, наприклад, можливі в умовах ДЮСШ.

Як показує аналіз фізичних навантажень недільна тренувальна робота для дітей, що займаються в ДЮСШ становить до 20 годин у залежності від спеціалізації й віку.

Ці норми значно перевищують тижневе навантаження загальноосвітніх шкіл, що не спеціалізуються в спорті. У першому випадку мова може йти тільки про організацію навантажень, тоді як у другому - тільки про засоби й методи раціонального збільшення рухової активності дітей [10,16].

Як показують спеціальні дослідження, різке збільшення рухової активності учнів (до 30 і більше годин у тиждень) при середньодобовому показнику локомоцій, що перевищують 30 тисяч кроків, являється поза межним. Така рухова активність для учнів перевершує еволюційно придбану біологічну потребу людини в рухах. Разом із тим, кількість локомоцій у діапазоні близько 10 тисяч кроків є явно недостатнім. При такій кількості локомоцій у добовому руховому режимі людини створюється дефіцит рухової активності, що становить від 50 до 70% [1,11].

При плануванні фізичних навантажень варто виходити, насамперед, з оптимальних індивідуальних норм, що забезпечували б різнобічний, гармонійний розвиток дитини, а не з форсованого росту спортивних результатів. У той же час імовірно й інше, що норми рухової активності, що сприяють

збереженню високої фізичної й розумової працездатності учнів, недостатні для прогресивного зростання спортивного результату учнів дитячих і юнацьких шкіл [15].

Фізіологічний ефект від шкільного уроку фізичної культури на організм, залежить від його задач і характеру навчальної роботи. При цьому величина фізичного навантаження для учнів може бути значно нижче оптимально припустимих величин. Ступінь таких уроків на організм учнів у цілому і на вегетативні функції невелика. Однак, на уроках загальної фізичної підготовки і на заняттях спортивних секцій шкільного колективу навантаження може значно збільшуватися й досягати належних науково обґрунтованих норм рухової активності [13].

Основним завданням фізичної культури дітей цього віку (5-9 класів) є поглиблене навчання базовим руховим діям. При цьому більш вузько ставиться задача поглибленого освоєння техніки основних видів спорту (гімнастики, спортивних ігор, легкої атлетики, єдиноборств і плавання). Паралельно з цим поглиблюються їхні знання - по особистій гігієні, впливу занять фізичними вправами на системи організму: центральну нервову систему, кровообігу, дихання, обміну речовин, а також на розвиток вольових і моральних якостей. При цьому розкриваються такі проблеми, як: представлення про фізичну культуру особистості у взаємозв'язку зі здоровим способом життя; оволодіння знаннями при самостійних формах занять фізичною культурою, включаючи елементи масових видів спорту. Тут уже дається уявлення і про основні „нетрадиційні" види спорту, інвентар, змагання, устаткування залів і майданчиків, правил техніки безпеки при роботі на спортивних приладах і наданню необхідної (першої) допомоги при травмах. Це досить широке коло питань, що охоплює фізичне виховання і розвиток дітей середнього шкільного віку, має безпосередній і прямий зв'язок з особливостями зростаючого організму підлітків. Облік названого кола питань, при оволодінні школярами необхідними знаннями, уміннями і навичками є одним з основних вузлових моментів у роботі викладачів по фізичній культурі і тренерів із виду спорту.

При виборі арсеналу тренувальних засобів і спортивної спеціалізації необхідно дотримуватися наступних методичних рекомендацій:

у молодшому шкільному віці необхідно удосконалювати координацію рухів, розвивати швидкість і стимулювати розвиток як рухової, так і серцево-судинної і дихальної систем організму. У зв'язку з цим, їм рекомендуються заняття катанням на ковзанах, настільним тенісом, плаванням;

з 9-10 років можна починати заняття акробатикою, спортивною гімнастикою, волейболом, баскетболом і другими видами спорту;

у 12-13 років можна починати займатися легкою атлетикою, бігом на ковзанах і лижах, футболом, хокеєм;

старші школярі при гарному стані здоров'я можуть бути допущені до занять практично будь-яким видом спорту. Обмеження в навантаженнях для них лише можуть становити дуже тривалі інтервали циклічної роботи, пов'язаної з високим показником розвитку витривалості.

Таким чином, при виборі програм і дозування тренувальних навантажень по фізичній культурі і спорту необхідно враховувати фізіологічні особливості і педагогічні аспекти вікових груп школярів.

Досягнення та підтримка високого рівня здоров'я засобами фізичної культури можливе лише при умові використання всіх різних видів вправ та правильного їх дозування. Зміцнити здоров'я за допомогою фізичних вправ можна, тільки, знаючи, що, як і скільки треба робити. Якраз цих знань багатьом більш усього і не вистачає [8].

Динаміка працездатності людини протягом доби:

1 період – від 7⁰⁰ до 9⁰⁰ для занять фізичними вправами не дуже сприятливий. Працездатність низька. Рівень збудження також дуже низький. У цей період краще виконати ранкову гігієнічну гімнастику, фізкультурні паузи і хвилинки, направлені на пробудження нервової системи, дихальну гімнастику та гімнастику для очей.

2 період – 9⁰⁰-12⁰⁰ найбільш сприятливий для занять фізичними вправами. У цей час найкраще і планувати самостійні заняття фізичними вправами для розвитку фізичних якостей.

3 період – 13⁰⁰ – 16⁰⁰ годин дня як правило знижується працездатність людини. У цей же час, якщо людина втомилася, то в неї може бути збуджена нервова система. Тому в цей час необхідно виконувати фізкультурні хвилини для зниження порушення нервової системи, дихальну гімнастику і гімнастику для очей.

4 період – 16⁰⁰- 19⁰⁰ знову підвищення працездатності організму. Тому в цей період знову можна розвивати в себе фізичні якості.

5 період - 19⁰⁰ - 21⁰⁰ підготовка до сну. У цей період необхідно уникати усяких важких фізичних вправ. Треба знизити порушення нервової системи, дихальна гімнастика та гімнастика для очей [9,12].

Дослідження, щодо позитивного ставлення школярів до фізичної культури, як головної, складової здорового способу життя, вивчалися в процесі проведення педагогічних спостережень, бесід, анкетування.

Дослідження стану цієї проблеми проводилось за програмою, яка включала:

а) аналіз навчальної програми з фізичної культури щодо відповідності змісту завданню забезпечення здорового способу життя учнів;

б) вивчення рухового режиму дня учнів із метою виявлення причин, що перешкоджають учням займатися фізичною культурою і спортом у позаурочний час;

в) визначення структури вільного часу школярів із метою вивчення можливостей його використання у вихованні в них позитивного ставлення до фізичної культури як головної, складової здорового способу життя.

Згідно програми дослідження:

а) *аналіз навчальної програми з фізичної культури* дозволяє зробити висновок про те, що її зміст у цілому відповідає завданню виховувати в учнів фізичні якості, потрібні для зміцнення здоров'я, та забезпечення здорового способу життя.

Уміле використання навчального матеріалу сприяє успішному вирішенню цієї проблеми, що підтверджується досвідом роботи кращих учителів загальноосвітніх шкіл. Вони намагаються використовувати на уроках та

позакласній роботі різні форми методи і прийоми підвищення виховного впливу на мотиваційну сферу учнів, залучають їх до секційних та самостійних занять фізичною культурою. Це дає змогу вчителям застосовувати у процесі виховної роботи індивідуальний підхід до учнів, включаючи їх у такі взаємовідносини, які сприяють вихованню позитивного ставлення до фізичної культури як основної, складової здорового способу життя.

б) вивчення рухового режиму дня учнів показало, що опитані учні, які відповіли, що не займаються фізичними вправами у вільний час назвали різні причини, що перешкоджають їм робити це (див. табл. 1)

Таблиця 1

Причини, що перешкоджають учням 5, 9,11-х класів займатися фізичною культурою і спортом у позаурочний час, % учнів

Відповідь	Клас			
	5	9	11	5-11
Немає секції з улюбленого виду спорту	18,1	20,0	21,1	19,7
Немає інтересу й бажання	13,2	25,3	24,1	20,9
Недостатність часу у зв'язку із завантаженістю іншими предметами	15,2	20,7	21,1	19
Не можу займатися за станом здоров'я	16,5	14,8	12,0	14,4
Немає матеріальних можливостей відвідувати спортивну секцію	11,4	11,6	12,7	11,9
Не дозволяють батьки	9,0	1,9	0,8	3,9
Інші причини	16,5	5,8	8,2	10,2

Таблиця 2

Проведення вільного часу учнями 5, 9,11-х класів, рангові місця видів занять

Види занять	Клас		
	5	9	11
Перегляд телепередач	1	1	1
Прогулянки	2	2	3
Спілкування з товаришами	3	3	2
Прослуховування музики	7	6	4
Виконання домашніх завдань із загальноосвітніх предметів	6	7	6
Заняття фізичною культурою й спортом	4	5	7
Комп'ютерні ігри та розваги	5	4	5
Заняття в гуртках	8	8	8
Читання	9	9	10
Відвідування культурних заходів	10	10	9
Інші	11	11	11

З таблиці видно, що 19,7% учнів не можуть знайти секції з улюбленого виду спорту; 20,9% не займаються фізичною культурою і спортом у позаурочний час через відсутність інтересу і бажання; для 19% учнів основною причиною є завантаженість загальноосвітніми предметами; 14,4% школярів не можуть займатися за станом здоров'я; 11,9% не мають матеріальних можливостей; 3,9% учнів яким батьки не дозволяють займатися фізичною культурою і спортом, тому що на їх думку, це заважає навчанню.

Аналіз досвіду роботи передових учителів із підготовки учнів до самостійних занять фізичними вправами в сім'ї показує, що вирішенню цієї проблеми в школах сприяє цілеспрямована навчально-методична робота на уроках фізичної культури. Ці вчителі вивчають із ними комплекси вправ, які потім пропонують для самостійного виконання вдома. Ефективність домашніх занять молодших підлітків перевіряють батьки, які попередньо проінструктовані вчителем фізичної культури. Така організація самостійної роботи позитивно впливає на поліпшення в учнів показників фізичного розвитку, їхньої рухової підготовленості, успішне виконання ними вимог навчальної програми, виховання в них позитивного ставлення до фізичної культури.

в) *вивчення структури вільного часу школярів* дає змогу стверджувати, що, незважаючи на зайнятість навчальною діяльністю із загальноосвітніх предметів, вони можуть знайти достатньо часу для регулярних самостійних занять фізичними вправами (див. табл. 2). Це можна зробити, якщо скоротити у них беззмістовне проведення дозвілля. Так, протягом тижня підліток дивиться телевізор від 12 до 24 годин, на прослуховування музики витрачає 5-10 годин. Значна частина учнів постійно недосипає. У більшості випадків основною причиною цього є неправильна організація режиму дня.

Висновки

1. Малорухомий спосіб життя робить організм людини беззахисним при розвитку різних захворювань. Особливу тривогу у цьому відчувають школярі. Наприклад, ожирінням страждає кожна десята дитина. Для того щоб діти

росли здоровими необхідно застосовувати запропоновані фізичні вправи, а також дотримуватися здорового способу життя.

2. Аналіз навчальної програми з фізичної культури щодо відповідності змісту завданню забезпечення здорового способу життя учнів дозволяє поліпшити активність учнів до занять фізичними вправами у повсякденному житті.
3. Вивчення рухового режиму дня учнів із метою виявлення причин, що перешкоджають учням займатися фізичною культурою і спортом у позаурочний час дозволило систематизувати позитивні і негативні фактори, що у свою чергу, дає змогу корегувати руховий режим учнів.
4. Визначення структури вільного часу школярів із метою вивчення можливостей його використання у вихованні в них позитивного ставлення до фізичної культури як головної, складової здорового способу життя дозволило підвищити активність до самостійних занять фізичними вправами.
5. Розроблені для учнів програми, комплекси вправ, а також методи, спрямовані на формування ЗСЖ показали про необхідність займатися фізичними вправами.
6. Цілком природно, що учні стомлюються під час навчальної роботи. Це пояснюється одноманітністю роботи, що призводить до зниження уваги і працездатності дітей. Для того щоб цього не відбувалося, педагоги повинні проводити заняття, спрямовані на формування фізичного виховання. Окрім цього школярам повинні прищеплювати основні концепції ЗСЖ. Учням пояснювати, що виконання фізичних вправ дозволить зміцнити здоров'я, поліпшити фізичний розвиток і підготовленість, тільки якщо вони будуть дотримуватися деяких важливих методичних правил (систематичність, поступовість, індивідуальність).
7. Профілактика основних інфекційних захворювань, профілактика і корекція захворювань опорно-рухового апарата підвищує ефективність занять фізичними вправами особливо на відкритому повітрі.
8. Як показують дослідження одним із могутніх засобів профілактики і зміцнення здоров'я зростаючого організму дітей, є заняття масовими видами спорту, фізичною культурою в різних її формах і сполученнях, у тому числі

рекреаційної, котрі не вимагають великих матеріальних витрат, але при правильній методиці проведення занять дають людині здоров'я, а отже, впевненість і оптимізм у досягненні поставлених нею у житті мети.

Перспективи подальших досліджень. Подальший пошук сучасних форм і методів формування здорового способу життя дозволить за допомогою фізичного виховання стимулювати не лише стан здоров'я, але і пробуджувати у школярів прагнення жити, рухатись, робити добро, бути активним членом здорового суспільства.

Література

1. Американські лікарі рекомендують...(Поради щодо здорового способу життя) // Фізичне виховання в школі. 1998. № 1 С. 34-40.
2. Варавіна О.М., Марєєва Т.Є., Баланова С.Г., Лащева К.Ю. Оздоровча фізична культура як функціональна адаптація резервів організму людини. // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 35. Серія: педагогічні науки. - Чернігів: ЧДПУ, 2006 - № 35 С. 434-437.
3. Герасимчук А.Ю., Ужеліна О.М. Формування у студентів потреб до занять фізичною культурою. // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 35. Серія: педагогічні науки. - Чернігів: ЧДПУ, 2006 - № 35 С. 440-442.
4. Городянський С.І. Заняття на свіжому повітрі та стан здоров'я і рівень фізичної підготовленості студентів ВЗН. // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 35. Серія: педагогічні науки. - Чернігів: ЧДПУ, 2006 - № 35 С. 443-445.
5. Дубровский В.И. Движения для здоров'я. // Физкультура и спорт. - 1989. - №2. - С. 3-25.
6. Зотов А. Физическое здоровье - здоровье нравственное. // Спорт для всех. - 1999. - № 3. С. 8-9.
7. Кураев Г. „Валеология как наука о культуре здоровья..." // Валеология.- 2002. № 5 С. 2-3.
8. Лещинский Л.А. Берегите здоровье. М., ФиС, 1985.
9. Лукьяненко В. Г., Здоровый образ жизни и двигательная активность. // Физкультура в школе 2001 - № 2. С. 50-55.
10. Лях В.И., Мейсон Г.Б., Кофман Л.Б. „Концепция физического воспитания детей и подростков". // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка -1996. - № 1. С. 5-10.
11. Нилушаев С. „Физическое воспитание и здоровье. „Физкультура в школе; № 3; М., - 1993.

12. Пеньковець В.І. Вражаюча дія холоду на організм школярів і студентів під час занять зимовими видами спорту // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць / Під ред. Єрмакова С.С. -Харків, 2001.- Вип. 2. - С. 15-19.
13. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1-11 класи „Основи здоров'я і фізична культура". Науково-методичний журнал - Фізичне виховання в школі. „Педагогічна преса", К.:2002. №1. С. 13-43.
14. Тургель Б.С. Агитация и пропаганда физической культуры // Физическая культура в школе 1998. - № 5 С. 64-65.
15. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Развивающая и оздоровительная роль физической культуры. //Физические основы двигательной активности. М. - 1991.,-разд. 2 С. 123-173.