

Дикун М.І.

студентка,

Ужгородський національний університет

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Рухова активність має важливе значення для збереження здоров'я від дитинства до глибокої старості. Тільки достатня рухова активність зростаючого організму – важлива умова фізичного розвитку, поліпшення фізичного і духовного здоров'я дітей та підлітків.

Рух – це форма м'язової діяльності людини в процесі виконання нею фізичних, статичних і динамічних навантажень. Рухи викликають активну діяльність м'язової системи. Завдяки достатньому обсягу рухової активності діти всіх вікових груп мають оптимальний рівень здоров'я, фізичного розвитку та швидше оволодівають руховими вміннями та навичками.

Здоров'я людини пов'язане з високою руховою активністю, а низька фізична активність починає формуватися саме в дитячому і підлітковому віці.

Загальна рухова активність дітей у школі падає майже на 50%, порівняно з дитячим садочком, знижуючись від початкових класів до старших. Учні не лише обмежують свою природну рухову активність, але і тривалий час мусять підтримувати незручну для них статичну позу, сидячи за партою, столом під час уроків у школі та вдома [2].

Підвищення рухової активності, рівня фізичної підготовленості, формування рухових умінь та навичок є можливим лише за умови проведення систематичних цілеспрямованих занять фізичними вправами. У школі такими формами є уроки фізкультури, секційні заняття та виконання самостійних домашніх завдань [1].

Легка атлетика займає важливе місце в складі щоденної рухової активності школярів, бо кожен крок – це своєрідна легкоатлетична вправа.

Різноманітність видів легкої атлетики підвищує інтерес до занять нею, дозволяє забезпечити різнобічну підготовку, сприяє масовому залученню до занять цим видом спорту. Цінність легкоатлетичних вправ в тому, що більшість з них нескладні за своєю технікою, прості при

навчання їй не вимагають складного обладнання та інвентарю. Легка атлетика включає чотири основних види вправ: ходьбу, біг, стрибки і метання [3].

Ходьба є циклічною руховою дією помірної інтенсивності. В процесі ходьби постійно чергується напруження і розслаблення м'язів, що забезпечує тривалу працездатність нервово-м'язового апарату на високому рівні. Тому ходьба може широко використовуватись у фізичному вихованні дітей середнього шкільного віку [5].

Засоби легкої атлетики займають провідні позиції серед інших щодо розвитку фізичних якостей учнів. Вони мають широкий спектр дії на організм, сприяють вирішенню оздоровчих, виховних та освітніх завдань в процесі фізичного виховання. Проведення уроків фізичної культури з переважним використанням засобів легкої атлетики сприяє початковій спортивній підготовці дітей в умовах загальноосвітньої школи, а також формуванню спортивного стилю життя школярів [4].

Метою дослідження було визначення рівня рухової активності школярів з наступною розробкою програми підвищення рухової активності учнів середнього шкільного віку засобами легкої атлетики.

Матеріали та методи: системний підхід та системний аналіз використовувалися на всіх етапах дослідження; соціологічний метод – для отримання інформації шляхом письмового опитування респондентів. Рівень рухової активності учнів середнього шкільного віку визначали за допомогою анкетування. Підвищували рівень рухової активності методом лабораторного експерименту.

В соціологічному дослідженні взяли участь 126 учнів Тарасівської ЗОШ I-III ступенів. До складу експериментальної групи увійшли 12 школярів.

Результати. На основі аналізу показників встановлено, що 34,1% учнів мають високий рівень рухової активності, 61,1% – середній, 4,8% – низький.

Дівчата активніші за хлопців: 30,7% хлопців – високий, 62,9% – середній, 6,4% – низький; у дівчат 37,5% – високий, 59,4% – середній, 3,1% – низький.

Виявлено, що рівень рухової активності знижується з віком: у 5 класі – 54,2% високий і 45,8% середній; у 6 класі – 31,8% високий, 65,9% середній і 2,3% низький; у 7 класі – 27,6% високий, 63,8% середній і 8,6% низький.

Аналіз анкет показав, що 27,8% учнів роблять ранкову гімнастику щодня, 15,1% – 4-5 разів на тиждень, 27% – у вихідні, а 30,1% – ніколи.

Менше половини підлітків (45,2%) відвідують уроки фізкультури, бо їм подобається займатися фізичними вправами, третина (33,3%) вважає, що це корисно для здоров'я, 9,5% – для отримання позитивної оцінки, 12% – бо треба.

Також встановлено, що 83,3% учнів віддають перевагу таким видам спорту як футбол і волейбол, а не легкій атлетиці. Дітям подобаються такі фізичні вправи: ходьба і біг – 33,3%, стрибки – 4,8%, вправи з м'ячем – 46,8%, гімнастичні вправи – 15,1%. Хоча протягом дня 41,3% учнів проходять пішки більше 4 км, 26,2% – близько 4 км, стільки ж – 1-2 км, а 6,3% – менше 700 м.

В результаті аналізу анкет виявлено тенденцію до підвищення показників у 6 класі порівняно з 5 класом та значне їх зниження у 7 класі.

Спеціально організована рухова активність позитивно впливає на загальний рівень самопочуття і зміцнює здоров'я. За допомогою крокоміра ми виміряли щоденну загальну та спеціально організовану рухову активність школярів.

Загальна – сума всіх кроків за добу: ранкова зарядка, дороги до школи і додому, рухи під час уроків і на перервах, активність вдома, допомога батькам.

Спеціально організована – з використанням засобів легкої атлетики, а саме: ходьба, включаючи дорогу до школи, спеціальні пробіжки і прогулянки.

Середнє арифметичне значення спеціально організованої рухової активності за вересень становить 127 629 кроків на одного учня, за жовтень – 214 680 кроків, а за листопад – 215 982 кроків. Середній показник за день у вересні становить 4 254 кроки, в жовтні – 6 925 кроків, в листопаді – 7 199 кроків.

Показники загальної рухової активності за вересень – 187 312 кроків, за жовтень – 320 252 кроки, а за листопад – 303 057 кроків. Середнє за день у вересні – 6 244 кроки, в жовтні – 10 331 крок, а в листопаді – 10 102 кроки.

З метою впливу на підвищення рівня рухової активності учнів нами розроблена організаційна модель, яка включила 2 основні компоненти її реалізації: 1) підвищення інформованості школярів щодо рухової

активності та місця легкої атлетики в її складі; 2) забезпечення умов для підвищення рухової активності учнів засобами легкої атлетики.

До першого компоненту ми включили навчальні заходи з метою ознайомлення з основами рухової активності та місцем легкої атлетики в її складі; інформаційні заходи через соціальні мережі, які найбільше користуються популярністю серед школярів; приклад досягнень відомих спортсменів-легкоатлетів.

До другого компоненту ми включили 2 напрямки роботи:

1. Під час навчального процесу: підвищувати рухливість дітей на уроках (частіше відповідати біля дошки, робити фізкультхвилинки), залучати учнів до виконання легкоатлетичних вправ під час великої перерви, проводити факультативні заняття з легкої атлетики з музичним супроводом.

2. За межами навчального процесу: залучення школярів до спортивних змагань з легкої атлетики, масових фізкультурно-спортивних заходів, організувати заняття з ходьби тривалістю 30 хвилин 2-3 рази на тиждень, щотижня організувати екскурсії на природу. Крім того школярі щодня можуть займатися легкою атлетикою, а найпростіший засіб – звичайна ходьба.

Вказаною моделлю можна створити умови, щоб діти хотіли і могли підвищувати свій рівень рухової активності, чим створюється підґрунтя для збереження здоров'я, покращення спортивних результатів та підвищення працездатності в умовах навчального процесу.

Підтримувати належний рівень рухової активності допоможе спеціальна програма «Крокомір». Оскільки майже всі учні середнього шкільного віку мають смартфони, то варто використовувати їх не лише на спілкування в соціальних мережах та ігри, що погіршують зір, а й з користю для здоров'я.

Дана програма рахуватиме кількість пройдених кроків і спалених калорій, відстань у кілометрах та тривалість руху. Також покаже погодинний графік, бо працює протягом усієї доби. Покаже динаміку руху за день, тиждень і місяць.

Програму рекомендуємо для учнів середнього шкільного віку всіх загальноосвітніх навчальних закладів.

Висновки.

1. Рівень рухової активності в шкільному віці залежить від організації фізичного виховання в школі, участі дітей в спеціально-організованих та самостійних заняттях фізичною культурою у позанавчальний час.

2. В результаті соціологічного дослідження встановлено, що 34,1% мають високий рівень, 61,1% – середній, 4,8% – низький.

3. Порівняння результатів виявило ефективність розробленої програми підвищення рівня рухової активності учнів середнього шкільного віку засобами легкої атлетики.

Список використаних джерел:

1. Блажко Ю. Активізація рухової діяльності учнів на уроках фізичної культури : [Електронний ресурс] / Ю. Блажко // Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали II Всеукраїнської електронної конференції «COLOR OF SCIENCE» (Вінниця, 30 січня 2019 р.) / ред: С. М. Дмитренко, А. А. Дяченко. – Вінниця: ВДПУ, 2019. – 245 с. Режим доступу: <http://vspu.edu.ua/science/art/nna203.pdf>

2. Кручаниця М. І. Основи здорового способу життя: підручник / М. І. Кручаниця, В. В. Кручаниця, К. П. Мелега, О. А. Дуло, Н. В. Розумикова. – Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. – 264 с.

3. Присяжнюк Д. С., Євсєєв Л. Г., Дідик Т. М. Засоби навчання в легкій атлетиці. Навчальний посібник, рекомендований Міністерством освіти і науки України для студентів вищих навчальних закладів – Вінниця: ВДПУ, 2007 – 195 с.

4. Фролова Н. Використання легкоатлетичних вправ у процесі формування спортивного стилю життя молодших школярів: [Електронний ресурс] / Н. Фролова. Режим доступу: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2010-04/PP201004.pdf>

5. Ячнюк І.О. Формування рухових умінь і навичок в учнів на уроках фізичної культури легкоатлетичними вправами: [Електронний ресурс] / І.О. Ячнюк, Ю.Б. Ячнюк, М.Ю. Ячнюк. Режим доступу: <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/download/137294/134171>