

УДК 796.012.6+613.8

РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВІДНОВЛЕННІ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Завадська М.М., Латіна Г.О.

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

У статті встановлено, що головним компонентом фізичного виховання дітей і підлітків є заняття фізичними вправами, в основі яких знаходяться цілеспрямовані рухи. Виконання серії або комплексу вправ сприяє набуттю та вдосконаленню фізичної якості, формує здатності та вміння. Тривалі заняття фізичними вправами сприяють досягненню високого рівня фізичного потенціалу дитини, формуванню здоров'я, вихованню працьовитості, самодисципліни та інших важливих якостей характеру. Наслідком цілеспрямованого використання фізичного виховання є підвищення ефективності праці, зниження травматизму й навіть нещасних випадків школярів. Основним критерієм в оцінці фізичного виховання дітей і підлітків є показники покращення здоров'я, попередження захворювань і підвищення функціональних можливостей підростаючого організму.

Ключові слова: фізичне виховання, активний відпочинок, навчальний заклад, рухова активність, учні.

Постановка проблеми. Фізичне виховання дітей і підлітків є невід'ємною частиною загального процесу навчання і здійснюється шляхом проведення гігієнічних заходів та використання природних чинників для забезпечення відповідного рівня фізичного розвитку. Метою фізичного виховання є зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та успішності учнів, опірності їхнього організму до дії несприятливих чинників навколишнього середовища та формування в них навичок для подальшої підготовки до різноманітної діяльності. Виховання дітей має найбільш ефективно поєднувати розумову і фізичну працю та правильну організацію дозвілля. Свідоме ставлення до власного здоров'я, необхідність удосконалювати свій організм має велике соціальне значення, що сприяє творчому довголіттю [1, с. 53-55; 2, с. 32; 3, с. 19-34].

До засобів фізичного виховання належать фізичні вправи, рухливі та спортивні ігри, масаж та фізична праця. Важливе значення має при цьому раціональне використання природних чинників, зокрема сонця, повітря і води, а також раціональний режим дня [4, с. 86].

Необхідною біологічною потребою для всебічного і гармонійного розвитку дитини та поліпшення її зв'язків з навколишнім середовищем є раціональний активний відпочинок.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Активний відпочинок є важливим компонентом способу життя і поведінки учнів, визначається соціально-економічною умовою і рівнем культури суспільства, організацією фізичного виховання у закладах освіти, індивідуально-типологічною особливістю вищої нервової діяльності, особливостями тілобудови і функціональними можливостями школярів [1, с. 53-55].

Використовуючи засоби фізичного виховання для збільшення активного відпочинку, слід раціонально чергувати протягом доби різні види діяльності, зокрема повсякденні побутові рухи дитини, ігри, прогулянки, гімнастику, масаж, спорт, туризм, дозовану фізичну працю, фізкультхвилинки та мікропаузи під час занять.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Організм дитини формується в безперервному зв'язку з активною м'язовою діяльністю. Розвиток соматичної мускулатури і її

функціональне удосконалення відбувається протягом всього періоду дозрівання організму особистості [5, с. 127-133].

Сума різноманітних рухів за певний відрізок часу називається руховою активністю, яка є біологічною потребою дитини. Її добова величина регулюється організмом. Саморегуляція рухової активності забезпечує постійний обсяг енергетичних витрат, що також є необхідним для нормального росту і розвитку організму. Мінімально необхідним і максимально допустимий рівень добової рухової активності становлять межі гігієнічної норми. Порушення гігієнічних норм призводить до відсутності оздоровчого ефекту і навіть може привести до розвитку патологічного стану [6, с. 178-250].

Мета статті. Головною метою цієї роботи є обґрунтувати роль фізичного виховання у відновленні працездатності учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Недостатню рухову діяльність називають гіпокінезією або гіподинамією, а надмірну активність – гіперкінезією. Гіпокінезія розвивається внаслідок зниження фізичних витрат, спрямованих на самообслуговування, зменшення фізичної діяльності в соціально-культурному житті. Ось чому основою профілактики гіпокінезії є виконання гігієнічних нормативів рухової активності.

Гігієнічною нормою є кількісна величина рухової активності, яка повністю задовольняє біологічну потребу організму в різноманітних рухах і сприяє зміцненню здоров'я дитини і підлітка. Ця норма регламентує обсяг та інтенсивність рухів і є науковим підґрунтям для вирішення оздоровчих завдань фізичного виховання дітей і підлітків під час навчального процесу.

Виділяють фактори, які визначають рівень рухової активності з умовним поділом їх на три групи: біологічні, соціальні та гігієнічні. Провідні біологічні фактори, які формують потребу організму людини до руху – вікові і статеві [3, с. 19-34; 7, с. 342].

Середньодобова норма рухової активності учнів виражається загальним числом добових локомоцій (кроків) і загальною тривалістю (у годинах) рухового компоненту у режимі дня. Найбільшу кількість рухів найкраще виконувати в період між 9⁰⁰ і 12⁰⁰ та між 15⁰⁰ і 18⁰⁰ годинами відповідно до добових біологічних ритмів [2, с. 76-84; 5, с. 420].

Соціальні фактори впливають на величину рухової активності школярів: спосіб життя, організація навчально-виховного процесу та фізичного виховання. У школярів, які не займаються спортом чи іншими формами фізичного виховання, найменша рухова активність. Особливо різко знижується фізична активність у першокласників. У них на 30-40% число локомоцій менше, чим у однолітків, які не відвідують загальноосвітній навчальний заклад. Рівень добової рухової активності у старшокласників знижується під час складання зовнішнього незалежного тестування і під час вступу у вищий навчальний заклад.

До гігієнічних чинників належать: сприятливі гігієнічні фактори (раціональний режим дня; правильне чергування праці і відпочинку, фізичного і розумового навантаження; використання

різних форм фізичного виховання) та несприятливі (навчальне перенавантаження у школі та в дома; порушення режиму дня; відсутність умов організації фізичного виховання; наявність шкідливих звичок) [8, с. 204-211].

Гігієнічні принципи фізичного виховання полягають у систематичності, поступовості збільшення навантаження, різноманітності занять фізичною культурою з урахуванням індивідуальних особливостей дітей. Анатомо-фізіологічні особливості дітей дошкільного віку виключають використання спеціальних вправ, які розвивають силу і витривалість. Не використовують вправи, які вимагають довгого напруження уваги і ізольовані рухи кистями рук, стопами чи головою [9, с. 323].

При проведенні фізичних вправ з дітьми молодшого шкільного віку (6-10 років) враховують необхідність зміни вправ, виключення однойменних рухів, обмеження використання силового навантаження, ці вправи негативно впливають на серцево-судинну систему і дихання.

В середньому шкільному віці та у підлітків (11-15 років) обмежують використання вправ, котрі сприяють розвитку м'язової системи і можуть затримувати ріст кісток в довжину. В цьому віці можна починати заняття з різних видів спорту. Але до призначення фізичних вправ слід підходити обережно, оскільки з урахуванням анатомо-фізіологічних особливостей в цьому віці, особливо таких, як невідповідність в розвитку серця і судин, з однієї сторони, і маси серця та маси тіла – з іншої [8, с. 63-85].

Зміни умов життя сьогодення призвели до різкого зниження рухової активності населення, що є однією з причин погіршення стану здоров'я. Особливостями негативних змін здоров'я школярів є стрімкий ріст числа хронічних захворювань, погіршення показників фізичного розвитку, ріст захворювань нервової системи, психічних розладів, хвороби органів травлення, ендокринної та серцево-судинної системи.

Значний вклад в погіршення здоров'я школярів вносить невідповідність існуючим гігієнічним вимогам умов навчання, інтенсифікація процесу навчання, велике навантаження в урочний та позаурочний час, зміна режиму роботи, недостатня рухова активність школярів, надмірне захоплення Інтернетом, віртуальними іграми, телебаченням та в малій кількості перебування на свіжому повітрі [1, с. 53].

Проблема зміцнення здоров'я дітей є одним із головних завдань нашого суспільства. Щоб досягти успіхів у цій справі, необхідно привести спосіб життя дітей у відповідність із закономірностями їхнього розвитку, розробити ефективні засоби впливу на організм, запровадити раціональний режим навчання та відпочинку, систему раціонального харчування тощо.

Звідси випливає гостра потреба у зміні програмних підходів та визначенні пріоритетних напрямів розвитку фізичного виховання, фізичної культури і спорту, які б забезпечували ефективне функціонування галузі в нових умовах.

Окрім того, на підтвердження пошуку здоров'язберігаючих засобів в Україні функціонують державні програми та національні доктрини. Метою яких є створення умов для збереження оптимальної рухової активності кожної

дитини впродовж усього навчання, досягнення нею достатнього рівня фізичної та функціональної підготовленості, сприяння соціальному, біологічному та психічному благополуччю, поліпшенню стану здоров'я, профілактиці захворювань і фізичній реабілітації.

Фізична культура є одним із діяльних факторів спонукаючих до збереження і зміцнення здоров'я дітей, розвитку його фізичних і психічних якостей.

Завдяки поширенню Програм та Доктрин в усьому світі підвищується інтерес до соціального феномену, який у Східній Європі і в Україні зокрема, називається оздоровчою фізичною культурою, а в більшості країн – культурою рухів. До основних аналогів термінів, які характеризують підвищений інтерес до оздоровчої фізичної культури в різних країнах світу належать такі назви: створення нового тіла, «індивідуалізація» та «спортивізація суспільства». Таким чином, із ростом цивілізації соціальне й особисте значення спеціальної рухової діяльності у вигляді фізичної культури збільшується, набуваючи статусу природного профілактичного засобу проти негативного впливу індивідуального та постіндустріального суспільства на фізичний і духовний стан людини [9, с. 12].

Науковцями до цього часу триває дослідження фізіологічно обґрунтування необхідності проведення трьох уроків фізичної культури на тиждень, заняття після уроків в спортивних секціях, гуртках і з різних видів спорту, введення фізкультурно-оздоровчих заходів в режим шкільного дня.

Фізкультурно-оздоровчі заходи або активний відпочинок складається з проведення фізкультурних хвилин на уроках, рухливих ігор, фізкультурних вправ на великих перервах та занять фізкультурою і спортом у гуртках подовженого дня.

Фізична культура здобула визнання як незамінний засіб розширення й розвитку функціональних можливостей організму людей різного віку, профілактики та лікування захворювань. Фізичні вправи впливають не тільки безпосередньо на той чи інший орган, а й на весь організм у

цілому через нервову систему як основний пусковий механізм життєдіяльності. Тому навіть при невеликих фізичних навантаженнях об'єктивно відмічається покращення функцій майже всіх органів і систем організму.

Під час виконання фізичних вправ унаслідок поглиблення дихання збільшується життєва ємкість легень, підвищується ступінь засвоєння організмом кисню, що особливо важливе при захворюваннях легень і серця. Покращується постачання тканин киснем, до того ж на саму функцію дихального апарату його витрачається значно менше.

Серцево-судинна система реагує на фізичні вправи прискоренням пульсу на 40-50% і збільшенням різниці між максимальним і мінімальним артеріальним тиском, що свідчить про збільшення ударного об'єму серця. Отже, одночасно збільшується і хвилиний об'єм крові. Органи та тканини дитячого організму за одиницю часу отримують більшу кількість збагаченої киснем крові, що покращує живлення [5, с. 232; 7, с. 184-195].

Під впливом систематичних занять фізичними вправами виникають помітні зміни в обміні речовин. Підвищується здатність організму розщеплювати та синтезувати глікоген, активізується функція ферментних систем. Поліпшується апетит і моторна, секреторна та хімічна функція шлунково-кишкового тракту, нормалізується кислотність шлунку.

Висновки і пропозиції. Встановлено, якщо кожного дня правильно виконувати фізичні вправи, то зменшується ризик виникнення порушень опорно-рухового апарату, знижується рівень травматизму школярів та підлітків.

Окрім того, фізичне виховання підростаючого покоління є невід'ємною, організаційною частиною сучасної системи освіти. Поряд з іншими дисциплінами, фізична культура у навчальному закладі слугує всебічному розвитку особистості, у тому числі, підготовці дітей до дорослого життя.

У зв'язку з цим фізкультурно-оздоровчі заходи у загальноосвітньому навчальному закладі є необхідною і не від'ємною частиною фізичного виховання учнів.

Список літератури:

1. Короткова М. О. Проблемы и перспективы укрепления здоровья школьников на муниципальном уровне / М. О. Короткова, В. И. Чирков, Г. М. Насыбуллина // Гигиена и санитария. – 2007. – № 2. – С. 53–55.
2. Волоков Л. В. Физическое воспитание учащихся / Волоков Л. В. – К.: Рад. шк., 1988. – 184 с.
3. Худолій О. М. Методика педагогічного і лікарняного контролю навчальної роботи з гімнастики в школі / О. М. Худолій // Теорія і методика фізичного виховання. – 2007. – № 4. – С. 19–34.
4. Новосельский В. Ф. Методика урока физической культуры в старших классах / Новосельский В. Ф. – К.: Рад. шк., 1989. – 128 с.
5. Детская спортивная медицина / Под ред. Тихвинского С. Б., Хрущева С. В. – Руководство для врачей. – 2-е изд. перераб. и доп. – М.: Медицина. – 1991. – 560 с.
6. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб [изд. 2-е, испр. и доп.]. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.
7. Дубровський В. И. Спортивная медицина: учеб. для студентов вузов, обучающихся по педагогическим специальностям / В. И. Дубровский. 3-е изд., доп. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005. – 528 с.
8. Хрипкова А. Г. Возрастная физиология и школьная гигиена / Хрипкова А. Г., Антропова М. В., Фарбер Д. А. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.
9. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Проф. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.

Завадская М.Н., Латина А.А.

Сумской государственный педагогический университет имени А.С. Макаренко

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВОССТАНОВЛЕНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ УЧЕНИКОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Аннотация

В статье установлено, что главным компонентом физического воспитания детей и подростков являются занятия физическими упражнениями, в основе которых находятся целенаправленные движения. Выполнение серии или комплекса упражнений способствует приобретению и совершенствованию физического качества, формирует способности и умения. Длительные занятия физическими упражнениями способствуют достижению высокого уровня физического потенциала ребенка, формированию здоровья, воспитанию трудолюбия, самодисциплины и других важных качеств характера. Следствием целенаправленного использования физического воспитания является повышение эффективности труда, снижение травматизма и даже несчастных случаев школьников. Основным критерием в оценке физического воспитания детей и подростков являются показатели улучшения здоровья, предупреждения заболеваний и повышения функциональных возможностей растущего организма.

Ключевые слова: физическое воспитание, активный отдых, учебное заведение, двигательная активность, ученики.

Zavadska M.N., Latina A.A.

Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE RESTORATION OF HEALTH OF SECONDARY SCHOOLS STUDENTS

Summary

The paper found that the main component of physical education of children and adolescents are physical exercise, which is based on purposeful movements. Performing a series or set of exercises promotes the acquisition and improvement of physical qualities, forms capabilities and skills. Long-term physical exercise contribute to achieving a high level of child's physical capacity, formation of health education of diligence, self-discipline and other important qualities of character. The consequence of deliberate use of physical education is to increase the efficiency of labor, reducing injuries and accidents, even schoolchildren. The main criterion in the evaluation of physical education of children and adolescents are indicators of better health, prevent disease and improve the functionality of the growing organism.

Keywords: physical education, leisure, school, physical activity, schoolchild.