

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ 12–15 РОКІВ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ АЕРОБІКИ

12–15 YEARS PUPILS' PHYSICAL EDUCATION OF ON THE BASIS OF AEROBICS USE

Стаття присвячена одній із актуальних проблем сучасної молоді шкільного віку – підвищенню рівня рухової активності. Зокрема, досить тривалий час науковці звертають увагу на необхідність перебудови навчально-виховного процесу в загальноосвітніх навчальних закладах і безпосереднього впровадження сучасних інноваційних підходів у систему навчання з урахуванням психофізіологічних закономірностей розвитку дітей і підлітків, сучасного соціально-економічного стану в Україні.

Особливої гостроти набуває необхідність подолання кризового стану, у якому, на жаль, перебуває чинна система фізичного виховання школярів у державі, зокрема дітей основного шкільного віку. Пошуку шляхів удосконалення системи фізичного виховання школярів середньої ланки школи присвячені численні наукові дослідження [4].

Надзвичайно вагомим значення набуває процес фізичного виховання школярів основної школи, адже фізичне виховання не лише сприяє формуванню фізичного здоров'я учня, а й допомагає адаптуватися до сучасних умов життя, покращити психічні та соціальні складники здоров'я молоді, сприятиме розвитку розумових і творчих здібностей.

Фахівці в галузі фізичного виховання переконливо доводять, що підвищення фізичного стану дітей середнього шкільного віку можливо тільки в разі застосуванні комплексного підходу до його оцінювання з наступним розробленням заходів покращення й удосконалення процесу фізичного виховання [5].

Провідним фактором, що негативно позначається на здоров'ї дітей, є великий дефіцит рухової активності, який спостерігається в молодшій і середній ланках школи. Дослідження свідчать, що на сидячу роботу в школі та домашні завдання сучасні школярі на добу витрачають 8–10 годин у початковій, 9–11 годин в основній і 10–13 годин у старшій школі. За даними статистики, під час переходу дитини з молодшої школи до основної рівень рухової активності поступово знижується, як наслідок, погіршується стан здоров'я.

Ключові слова: фізичне виховання, аеробіка, здоров'я, школярі, рухова активність.

The article deals with one of the urgent problems of pupils' school age – increase the level of physical activity. For a long time, scientists pay attention to the need for restructuring of the educational process in secondary schools and the direct introduction of modern innovative approaches in the education system, taking into account the psychophysiological regularities of children and teenagers development of the current socio-economic status in Ukraine.

The process of physical education of elementary school students is extremely important. After all, physical education not only helps to shape the physical health of the student, but also helps to adapt to modern living conditions, improve the mental and social components of youth health, will promote the development of mental and creative abilities.

There is a particular problem need to overcome the crisis, which, unfortunately, existing in the pupils' system of physical education inside country, including primary school age children. The search for ways to improve the physical education system of middle school pupils is devoted to numerous scientific researches.

The process of pupils' physical education of elementary school is extremely important. After all, physical education helps to shape not only the physical health of the student, but also helps to adapt to modern living conditions, improve the mental and social components of youth health, will promote the development of mental and creative abilities.

Physical education experts are convincingly arguing that improving the physical condition of middle school age pupils is possible only when applying a comprehensive approach to its assessment, followed by the development of measures to improve and improve the process of physical education.

The main factor which is negatively affected on children health is the large lack of physical activity observed in the elementary and secondary schools. Studies show that elementary work pupils spend 8–10 hours in elementary school, 9–11 hours in primary school, and 10–13 hours in high school for daytime work and homework. According to statistics, the transition from primary school to primary school level of physical activity gradually decreases, as a consequence – deteriorating health.

Key words: physical education, aerobics, health, pupils, physical activity.

УДК 373.5.016:796.412
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/22-4.48>

Шутак Н.Д.,

студентка III курсу факультету фізичної культури та здоров'я людини Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Ячнюк М.Ю.,

канд. наук з фізичного виховання і спорту, доцент, викладач кафедри фізичної культури та основ здоров'я Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Ячнюк Ю.Б.,

старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Городинський С.І.,

старший викладач кафедри медицини катастроф та військової медицини Буковинського державного медичного університету

Постановка проблеми в загальному вигляді.

Відомо, що формування та збереження здоров'я громадян є стратегічним завданням кожної держави, тому що від стану здоров'я населення залежить добробут країни загалом. Саме тому потреба суспільства у формуванні здорового покоління завжди було та залишається актуальною. Особливо значущим є саме здоров'я дітей, підлітків і молоді, адже, за оцінками фахівців, близько 70% хвороб у дорослого населення є наслідком умов і способу життя в дитячі та юнацькі періоди життя.

У 50-х роках ХХ сторіччя структура захворюваності населення розвинених країн зазнала великих кардинальних змін. Провідні науковці в галузі медицини усвідомили, що головний чинник, який значною мірою зумовлює стан здоров'я людей, є не рівень медичного обслуговування, а спосіб життя. Також виявлені фактори ризику хвороб цивілізації: психоемоційний стрес, гіподинамія, нерациональне харчування, екологічні фактори різних масштабів.

Сучасні медики та науковці наголошують на необхідності формування культури здоров'я з ран-

нього дитинства, а фахівці розглядають формування здоров'я дитини в трьох аспектах:

– по-перше, формування оптимальної гармонійної конституції засобами постійного контролю розвитку дитини й управління ним;

– по-друге, систематичне формування фізичного здоров'я дитини – це постійне нарощування потенціалу та функціонального резерву шляхом застосування тренувальних впливів;

– по-третє, неспецифічна профілактика захворювань, яка тісно пов'язана з другим.

Найвищим порівняно з іншими віковими групами населення держави є темп зростання захворюваності серед дитячого й особливо шкільного населення. За даними Міністерства охорони здоров'я України, близько 88% дітей мають серйозні відхилення в стані здоров'я, понад 55% – незадовільну фізичну підготовленість. Із 2012 року по 2019 рік захворюваність дітей збільшилася на 25,1%, а підлітків – на 22,7%. Низка авторів відмічає, що діти середнього шкільного віку характеризуються високим рівнем захворюваності й низьким рівнем фізичного здоров'я. До категорії дітей середнього шкільного віку належать учні 5–9 класів, це діти у віці 9–15 років.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Доведено, що провідним показником здоров'я дитини є фізичний розвиток. Середній шкільний вік характеризується хвилеподібним розвитком опорно-рухового апарату. Довжина тіла в цей період зростає більше, ніж маса тіла. Завершується розвиток кісткового скелета. Суглоби досить рухливі, зв'язковий апарат еластичний. Швидкими темпами розвивається й зміцнюється м'язова система. До 12–15 років відбувається формування взаємодії м'язів-антагоністів, як наслідок, підвищуються координаційні здатності підлітків. Цей вік найбільш сприятливий для цілеспрямованого розвитку рухливості в суглобах.

У поєднанні з такими факторами, як несприятливі соціальні та екологічні умови, генетична схильність, суттєвий вплив на здоров'я школярів 12–15-річного віку мають фактори, які безпосередньо пов'язані з процесом навчання у школі. Також негативно позначається на здоров'ї дітей великий дефіцит рухової активності, який спостерігається в молодшій і середній ланках школи. Дослідження свідчать, що на сидячу роботу в школі та домашні завдання сучасні школярі на добу витрачають 8–10 годин у початковій, 9–11 годин в основній і 10–13 годин у старшій школі. За даними статистики, під час переходу дитини з молодшої школи до основної рівень рухової активності поступово знижується, як наслідок, погіршується стан здоров'я.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Особливу занепокоєність викликає фізичний стан 12-річних дітей, серед яких із кожним роком збільшується кількість різ-

номанітних захворювань психічного та соматичного характеру. Перевантаження, що відчувають школярі цього віку в період адаптації до навчання в основній школі, часто є причиною виникнення в них стану помірної перевтоми, яка в результаті може стати причиною розвитку важких або хронічних порушень здоров'я, розвитку психосоматичних, нервових та інших видів захворювань [2].

Сучасні дослідження засвідчують, що під час формування потреб людини у відповідній руховій активності провідну роль відіграють три фактори [3]:

1) вплив спортивних традицій, які панують у сім'ї, що є найбільш сильними за своїм впливом;

2) взаємозв'язок сфери мотивації та очікуваних результатів від занять фізичними вправами;

3) самоорганізація живих систем і загальні закономірності їх розвитку, які визначають взаємодію культурних, соціальних факторів і біологічних потреб людини в процесі формування свідомості й активності.

Мета статті – вивчення мотиваційних пріоритетів школярів 12–15 років і їхніх інтересів у сфері фізичної культури, а також провідних факторів, які впливають на їх формування, з можливістю залучити більше дітей до систематичних занять фізичною культурою та спортом і впливати на процес їхнього фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу. Наукові дослідження засвідчують, що особливості мотивів та інтересів школярів і людини загалом до занять фізичними вправами залежать від віку й статі [1]. Установлено, що формування мотивів розпочинається тоді, коли з'являється мета. Мета занять може бути різною в школярів різних вікових груп (рис. 1).

Аналіз проведеного анкетування показав, що основні причини, які є стимулом до занять руховою активністю у хлопців основного шкільного віку, такі: активний відпочинок – 33% (n=10), досягнення високих спортивних результатів – 27% (n=8). Значну кількість хлопців у заняттях фізичними вправами приваблює також покращення стану здоров'я (n=5) і спілкування з друзями (n=5). Крім того, частину хлопців основної школи турбує проблема нормалізації маси тіла – 7% (n=2) опитаних хлопців (рис. 2).

Серед причин, які стимулюють до занять руховою активністю більшість дівчат основного шкільного віку, є спілкування з друзями – 33% (n=10), також велика кількість дівчат цієї вікової групи займається спортом задля активного відпочинку, кожна п'ята дівчина вбачає в заняттях фізичними вправами досягнення високих спортивних результатів – 20% (n=6).

Основні причини, які стають вагомою перешкодою до занять фізичною культурою школярів 12–15 років, такі: у дівчат насамперед брак часу – 23% (n=7), відсутність друзів – 13% (n=4),

відсутність зручного та красивого одягу – 10% (n=3), найбільшу кількість відповідей ми отримали на відповідь «Нічого не заважає» – 53% (n=16); для хлопців брак часу – 33% (n=10) – є найсуттєвішою перепорою, відсутність друзів, із

якими відвідували б заняття, – 17% (n=5), 10% (n=3) не мають зручного та красивого одягу. І так само, як і в дівчат, найбільшу кількість відповідей ми отримали на відповідь «Нічого не заважає» – 40% (n=12) (рис. 3).

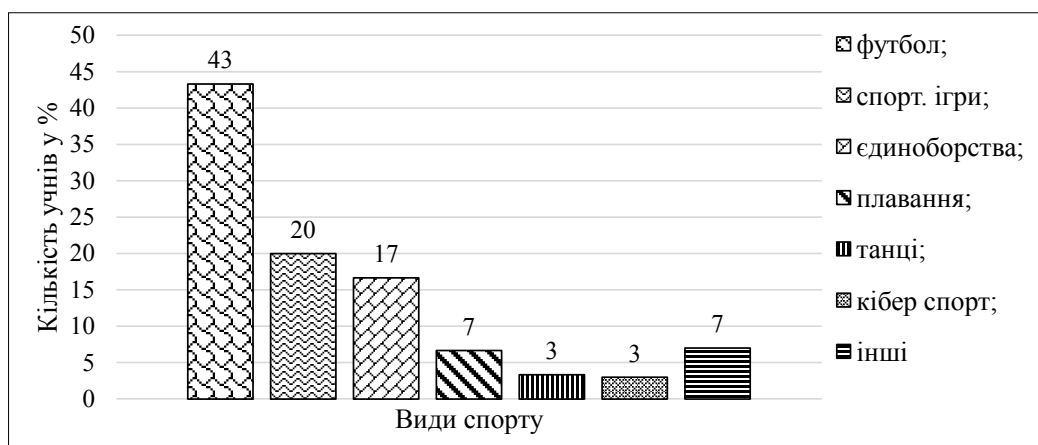


Рис. 1. Розподіл відповідей на питання «Яким видом спорту Ви займаєтесь?» серед хлопців, %



Рис. 2. Структура мотивів, які спонукають школярів 12–15 років до занять фізичними вправами, %

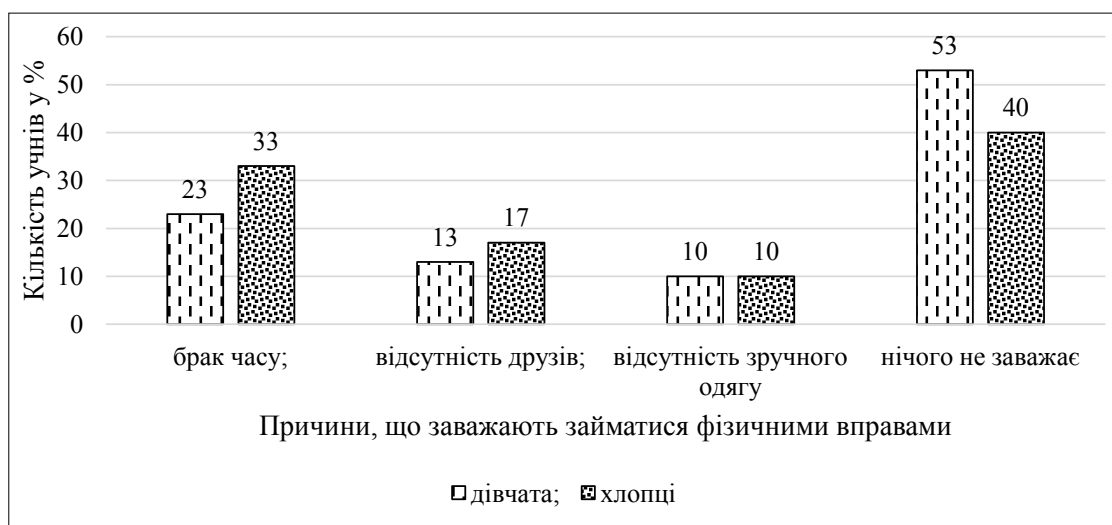


Рис. 3. Причини, які заважають школярам 12–15 років займатися фізичними вправами, %

Фізичні якості учнів 12–15 років, які мають достатній і високий рівні розвитку, % (n=60)

Клас	Біг на 30 м	«Човниковий» біг 4x9 м	Стрибок у довжину з місця	Нахил тулуба вперед із положення сидячи
	%	%	%	%
Дівчата				
7, n=10	60	40	60	70
8, n=10	60	70	40	60
9, n=10	70	40	50	50
Хлопці				
7, n=10	70	60	60	40
8, n=10	80	50	60	20
9, n=10	70	70	70	10

За результатами тестування фізичних якостей, які передбачені програмою з фізичної культури для учнів 7–9 класів, найкращі показники хлопці та дівчата показали з бігу на 30 м, хлопці – у стрибку в довжину з місця, дівчата – у нахилі тулуба вперед із положення сидячи (таблиця 1).

Висновки. Проведений аналіз даних спеціальної науково-методичної літератури свідчить про те, що чинна система фізичного виховання школярів основної школи в Україні потребує реформування. Потрібне оновлення змісту і структури фізичного виховання учнів. Українськими дослідниками проводиться активний пошук можливостей подолання кризових явищ у фізичному вихованні учнівської молоді, але залишаються неповною мірою розроблені підходи до використання засобів фізичного виховання з метою комплексного впливу на фізичний, психічний, а також соціальний компоненти здоров'я школярів.

Результати аналізу джерел інформації дають змогу припустити, що для вирішення проблеми покращення фізичного та психічного станів школярів 12–15 років у процесі фізичного виховання значний потенціал має використання елементів аеробіки у фізичному вихованні.

Результати експериментів визначили особливості фізичного стану дітей основного шкільного віку. Отже, антропометричні показники свідчать, що у школярів 12–15-річного віку досить часто (26,7%) зустрічається дисгармонійний фізичний розвиток, простежується тенденція збільшення кількості підлітків з невідповідністю розвитку окружності грудної клітки ДТ як у бік збільшення через надлишок МТ (11,7%), так і в бік зменшення через недостатній розвиток окружності грудної клітки (13,3%).

Проведене тестування рівня фізичної підготовленості виявило, що достатній рівень розвитку швидкісно-силових якостей мають 70,0% школярів

основної школи, спритності – 58,3%, швидкості – 92,3% учнів. Найгірші результати учні середнього шкільного віку показали в розвитку гнучкості (особливо у хлопців), достатній рівень установлено в 36,7% дівчат.

Результати вивчення мотивації учнів 12–15-річного віку до занять фізичними вправами підтверджують значний потенціал уроків за шкільною програмою з фізичної культури, адже більшості опитаних школярів уроки фізичної культури подобаються, але також вони висловлюють бажання збільшити кількість уроків із ігровими та змагальними моментами.

Результати аналізу джерел літератури стали основою для організації фізичного виховання 12-15-річних школярів, яка враховує раціональне співвідношення та використання традиційних засобів фізичного виховання й різних елементів аеробіки в різнопланових формах занять фізичним вихованням для покращення фізичного, психічного та соціального компонентів здоров'я.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. Киев : Олимп. лит., 1999. 232 с.
2. Омельченко Т.Г. Корекція донозологічних станів організму дітей молодшого шкільного віку в процесі фізкультурно-оздоровчих занять : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2013. 22 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т.Ю. Круцевич. Київ : Олимп. лит., 2012. Т. 1. 391 с.
4. Стан здоров'я школярів в Україні / С.Л. Няньковський, М.С. Яцула, М.І. Чикайло, І.В. Пасичнюк. *Здоров'я ребенка*. 2012. № 5 (40) С. 55–59.
5. Chen A. Motor skills matter to physical activity – At least for children. *Journal of Sport and Health Science*. 2013. Vol. 2. P. 58–59.