

Пошук підходів до компенсації дефіциту рухової активності молодших школярів в організованих формах занять фізичними вправами

Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ)

Постановка проблеми. Необхідність поповнення добового дефіциту рухової активності для організму дітей молодшого шкільного віку, який продовжує швидкими темпами свій ріст і розвиток, залишається серед актуальних проблем фізичного виховання [1; 7; 8].

Обмеження в русі, особливо на перших етапах навчання в школі, різко змінює звичні компоненти режиму рухової активності та негативно впливає на стан здоров'я, функціонування окремих органів і систем дитячого організму. Темп зростання загальної захворюваності серед дитячого населення є найвищим в порівнянні з іншими віковими групами. За останні 5 років захворюваність дітей збільшилась на 25,4 %, а підлітків на 23,7 % [2; 8].

Мета дослідження – розробити і експериментально обґрунтувати блоки фізичних вправ на основі врахування їх оздоровчої ефективності.

У роботі використовувались такі **методи досліджень**: аналіз науково-методичної літератури, дані матеріалів інтернету, фізіологічні методи.

Виклад основного матеріалу дослідження. Згідно з даними досліджень Т. Є. Віленської [4] за результатами медичного огляду лише 56,7 % від загального числа дітей молодшого шкільного віку допущено до занять фізичною культурою в основній та підготовчій медичних групах.

Основним документом, що регламентує фізичне виховання в начальному закладі, є програма. Аналіз змісту програм з фізичного виховання в школах за останні 20 років приводить до висновку, що вони забезпечують в основному, освітній рівень, а не тренувальний, який сприяє підвищенню функціональних резервів організму. Аналіз сучасних наукових досліджень показав, що 2–3 разові уроки фізичної культури в тиждень у змозі компенсувати лише 12–20 % гігієнічної норми руху [7; 9].

Зміст програм наповнений видами спорту, що користуються низькою популярністю у дітей, наприклад гімнастикою, легкою атлетикою, або ж зайвою авторитарністю при визначенні популярних видів, наприклад, футболу [8].

Відсоток вправ, рекомендованих програмами з фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, з фізіолого-біомеханічних позицій взагалі представляє певний фактор ризику виникнення у дітей порушень функціонального стану опорно-рухового апарату [3].

На жаль, існуюча система фізичного виховання в Україні не досягає поставленої мети – зміцнення здоров'я школярів, підтвердження чому є літературні дані: лише 20–25 % учнів до моменту закінчення школи можна віднести до числа відносно здорових [1; 2].

Рухова активність є важливим компонентом способу життя і поведінки дітей та підлітків. У житті дитини рухова активність є фактором активної біологічної стимуляції, сприяє вдосконаленню механізмів адаптації. Їй, як найбільш сильному фізіологічному подразнику, що стимулює нормальну життєдіяльність, відводиться основна роль у повноцінному становленні і розвитку потенціалів організму.

Розуміння рухової активності здійснюється через призму природної потреби дітей в русі, і норма рухової активності на думку різних авторів коливається, це пояснюється рядом факторів [9, 10].

Згідно з положенням МОЗУ від 18.11.99 № 272 (харчові речовини і енергія) [5], добова норма фізіологічної потреб в енергії дитячого населення у віці 7–10 років складає 2400 ккал.

Інтенсифікація процесу навчання школярів з одного боку та зниження рухової активності з іншого, не може не відобразитися на стані фізичного здоров'я та рівні фізичної підготовленості школярів, що, в свою чергу, негативно відображається на розумовій працездатності.

При умовах раціональної організації заходів в режимі навчального дня (уроки фізичної культури, ранкова зарядка, фізкультурних хвилинок на уроках, рухові ігри, спортивна година в групі продовженого дня) можна знизити дефіцит рухової активності на 50 %.

Сучасні умови життя вимагають пошуку нових шляхів вдосконалення фізичного виховання підростаючого покоління. Навчальна дисципліна "Фізична культура" повинна мати в своєму змісті можливість використовувати сучасні інноваційні науково обґрунтовані методики оздоровчої фізичної активності дітей молодшого шкільного віку, які повинні сприяти підвищенню мотивації до вико-

ристання їх в повсякденному житті, а також сприяти вирішенню всіх груп завдань, які стоять перед фізичним вихованням [8].

У зв'язку з цим ми припустили, що упровадження нових форм організації фізичного виховання, в яких повною мірою були б враховані вікові та індивідуальні особливості, а також адекватні потребам у русі норми фізичної активності школярів молодших класів, зроблять позитивний вплив на їх фізичний розвиток, фізичну підготовленість та фізичний стан. Унаслідок того, що рухова діяльність є цілісною реакцією організму тих, хто займається, основні якості її – сила, гнучкість, спритність, витривалість – завжди проявляються у багатогранній єдності, конкретну форму якої обґрунтовано характером вправи, що виконується.

Ефективність цих занять у досягненні і підтримці нормативного рівня фізичної підготовленості багато в чому визначається раціональною структурою і нормуванням навантажень.

Спираючись на результати лабораторних досліджень на дані наукової літератури [3; 6; 9; 10 та ін.], нами були розроблені блоки вправ, що забезпечать вирішення проблем комплексності й орієнтовані на фізіологічні реакції, що сприяють розвитку всіх функціональних систем із точки зору повноцінного вікового розвитку, профілактики захворювань тощо, і відповідають матеріалу шкільної програми. Зміст блоків не тільки передбачає підбір вправ за кінематичними і динамічними характеристиками, але і врахування вартості їх енергетичного забезпечення. Використання такого блоку в будь-якій формі занять фізичним вправами дасть змогу компенсувати дефіцит добової рухової активності на певну кількість енергетичних витрат.

Виходячи з мотиваційних пріоритетів дітей 7–10 років, було обрано такі види рухової активності, які викликають в них найбільший інтерес та позитивні емоції тощо.

Важливість своєчасної розробки і впровадження в процес фізичного виховання науково обґрунтованих методик оздоровчої рухової активності визначаються тим, що поряд з ефектом рекреаційного, профілактичного впливу вони сприяють засвоєнню й удосконаленню життєво необхідних рухових навичок та комплексному розвитку найважливіших функцій.

Висновок. Таким чином, використання цих блоків у різних формах організації занять фізичними вправами для дітей молодшого шкільного віку дасть можливість компенсувати дефіцит добової рухової активності, з можливістю оцінити кількісну величину енергетичних витрат на цю діяльність.

Література

1. Булатова М., Литвин О. Здоров'я та фізична підготовленість населення України // Теорія і методика фіз. виховання і спорту.– 2004.– № 1.– С. 3–9.
2. Быков Е. В. и др. Влияние уровня физической активности на формирование функциональных систем // Теория и практика физ. культуры.– 2003.– № 7.– С. 51–54.
3. Виленская Т. Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.– Р. н/Д: Феникс, 2006.– 320 с.
4. Виленская Т. Е. Эффективность уроков физической культуры в начальной школе // Физ. культура, воспитание, образование, тренировка.– 2005.– № 1.– С. 2–6.
5. Гігієна дітей та підлітків: Підручник / І. І. Даценко, М. Б. Шегедин, Ю. І. Шашков.– К.: Медицина, 2006.– 304 с.
6. Державні тести. Комплекси програми середньої загальноосвітньої школи “Фізична культура” 1–11 класи.– К.: Освіта, 1993.– 54 с.
7. Когут И. А. Двигательный режим и физическое состояние детей 6–7 лет, обучающихся в школах различного типа: Автореф. дис. ... канд. наук по физ. восп. и спорту: (24.00.02) / НУФВСУ.– К., 2006.– 20 с.
8. Платонов В. М. Береги здоровье смолоду // Зеркало недели.– 2006.– № 47 (626).– 9 дек.
9. Сухарев А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков.– М.: Медицина, 1991.– 270 с.
10. Bouchard C., Shephard R. J. Physical activity, fitness, and health: the model and key concepts / C. Bouchard, R. J. Shephard, T. Stephens eds. Physical activity, fitness, and health: international proceedings and consensus statement.– Champaign, IL: Human Kinetics, 1994.– P. 77–88.

Анотації

Представлено аналіз рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання. Проведено пошук нових ефективних шляхів удосконалення системи фізичного виховання підростаючого покоління.

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

Представлен анализ двигательной активности младших школьников в процессе физического воспитания. Произведено поиск новых эффективных путей совершенствования системы физического воспитания подрастающего поколения.

Ключевые слова: двигательная активность, физические упражнения, здоровье, школьники, физическое воспитание.

In the floor there is represented analysis of motive activity school children in the process physical education. Search of new effective ways of perfection the system physical education of rising generation.

Key words: motive activity, health, school children, physical education.