

Спрямованість фізичного виховання учнів середнього шкільного віку

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Важливим показником здоров'я дитини є її фізичний розвиток. Із давніх-давен фізичні вправи використовуються не тільки для розвитку рухових якостей людини, тренування сили, швидкості та витривалості. Фізична культура здобула визнання як незамінний засіб розширення й розвитку функціональних можливостей організму людей різного віку, профілактики й лікування захворювань, досягнення довголіття.

Фізичні вправи впливають не тільки на той чи інший орган, а й на весь організм у цілому через основний пусковий механізм – нервову систему. Ось чому навіть при невеликих фізичних навантаженнях (ходіння, присідання тощо) ми одразу ж об'єктивно відзначаємо зміни функцій майже всіх органів та систем організму. Так, поглиблюється й прискорюється дихання, пульс, змінюється артеріальний тиск, активізується функція шлунково-кишкового тракту, печінки й нирок.

Унаслідок соціально-економічної перебудови суспільства, незадовільних умов життя великої частки населення, екологічного несприятливого стану навколишнього середовища, що знижує компенсаторно-приспосувальні можливості дитячого організму та його опірності до дії різних шкідливих факторів [1; 3; 5; 6].

Особливої уваги в наш час заслуговують діти шкільного віку, стан здоров'я яких значно погіршується протягом шкільного навчання [5; 10].

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Малорухливий спосіб життя (гіподинамія) робить організм людини беззахисним при розвитку різних захворювань. Особливо це спостерігається в наших дітей. Ожирінням страждає кожна десята дитина [7; 8; 9; 10].

У цьому плані важливим є виховання гармонійно розвинутих та здорових дітей. Та, на жаль, протягом останніх років у нашій країні склалася негативна ситуація зі станом здоров'я дітей усіх вікових груп [1; 3; 9; 10].

Особливої уваги в наш час заслуговують діти шкільного віку, стан здоров'я яких значно погіршується протягом шкільного навчання.

Велика кількість наукових робіт, присвячених здоров'ю школярів, звертає увагу на те, що сьогодні школа пред'являє значні вимоги до дитини, що нерідко не відповідають її фізіологічним можливостям [4; 5; 6]. У результаті цього збільшується фізичне, емоційне й нервово-психічне навантаження на центральну нервову систему. Поряд із цим спостерігається зниження фізичної активності дітей та порушення режиму їх навчання й відпочинку [1; 9; 10].

Слід також зазначити послаблення медичного забезпечення освітянських установ, особливо мало уваги приділяється питанням попередження захворювань та оздоровлення дітей [1; 2].

Для оцінки стану здоров'я школярів і факторів, що впливають на нього ми вибрали ЗОШ І–ІІІ ступенів № 22 м. Луцька.

Завдання дослідження – проаналізувати стан здоров'я дітей середнього шкільного віку та впровадження здоров'язберігальних технологій у навчально-виховний процес.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Останнім часом усе більше уваги звертає на себе проблема охорони здоров'я школярів. Потрібно відзначити, що в літературі трапляються різні судження стосовно стану здоров'я учнівської молоді. Проте більшість досліджень констатує зниження стану здоров'я за останні роки [1; 7; 9; 10]. У результаті щорічних оглядів школярів встановлено, що 70–80 % дітей середнього шкільного віку мають відхилення в стані здоров'я [7; 9; 10]. За даними Київського міського об'єднання «Центр-Здоров'я», 68 % учнівської молоді мають низький і нижчий від середнього рівні здоров'я, 22,5 % – середній і тільки 7,5 % – вищий від середнього й високий. За рік кількість пропущених навчальних днів школярами у зв'язку із хворобою в середньому становить 14 994. Кількість захворювань у 26 % респондентів збільшилася з 1–2 разів на рік до 4–5 [13].

У дослідженнях, проведених на базі ЗОШ I–III ступеня № 22 м. Луцька, указується на зростання в процесі навчання кількості осіб, яка має хронічні захворювання. Визначено цікаву закономірність між обсягом і складністю навчального навантаження та структурою захворювань. Збільшення інтенсивності навчального процесу без урахування основних фізіологічних закономірностей життєдіяльності організму, нераціональна організація навчання та відпочинку призводять до специфічних захворювань школярів, які пов'язані з розумовою перевтомою: захворювання астенічного характеру, серцево-судинної й шлунково-кишкової систем [1; 9; 10].

Серед школярів, які мають хронічні захворювання, крім патологій серцево-судинної системи, найбільш часто поширені хронічний тонзиліт, хронічний холецистит, хронічний гастрит, гайморит, неврози, фарингіт та ін. Понад половину учнів (68 %) має патологію опорно-рухового апарату (плоскостопість, сколіоз). При цьому деякі дослідники відзначають чітку тенденцію зниження загального відсотка захворюваності школярів [5].

Виявлена негативна динаміка здоров'я: до закінчення навчання в школі збільшується кількість осіб із функціональними порушеннями (II група здоров'я) і, відповідно, зменшується кількість здорових (I група здоров'я). Зростання захворюваності під час навчання свідчить про несприятливий вплив сукупності факторів: умови навчання та побуту, режим організації уроків [6].

Виділяють дві групи факторів, які впливають на здоров'я: I – незалежні від школи (спадковість, сім'я, соціальні, екологічні, тощо), II – залежні від школи – правильність використання приміщень та обладнання, відповідні навчальні навантаження, розпорядок уроків та їх організація, знання, уміння й навички учнів із питань збереження свого здоров'я та здоров'я оточуючих. Викликає занепокоєння й той факт, що стан здоров'я школярів погіршився в 49 %, лишився без змін – у 47 %, покращився – лише в 4 % [8].

Для покращення фізичної підготовленості й здоров'я учнів, на думку науковців і практиків, необхідні систематичні заняття фізичною культурою, що приводить до виникнення окремого, самостійного напрямку – упровадження здоров'язберігальних технологій у навчально-виховний процес. Основний її зміст полягає в досягненні максимального оздоровчого ефекту від занять фізичною культурою [9].

У науково-методичній літературі часто можна натрапити на твердження, що чим більше займатися фізичними вправами, тим корисніше для здоров'я, тобто будь-яке залучення до фізичної культури сприяє зміцненню здоров'я, особливо корисні ті види вправ, які супроводжуються великими навантаженнями. Чим більше навантаження під час виконання роботи, тим більша втома, а, отже, й одночасно оздоровчий ефект. Звідси – твердження, що для досягнення цього ефекту навчальних занять потрібно застосовувати великі фізичні навантаження. При цьому автори запевняють, що навіть один вид фізичних вправ (біг, плавання, йога та ін.) може в достатній мірі зміцнювати здоров'я [4; 11].

Насправді ж немає лінійної залежності між величиною фізичного навантаження і його дією на стан здоров'я (нібито мале навантаження означає, відповідно, і малий ефект; середнє навантаження – середній ефект; велике навантаження – найбільший ефект). Оптимальний ефект досягається при потрібній величині (із порівняно невеликим діапазоном) навантаження. Зниження навантаження нижче потрібних величин викликає непропорційно різке падіння оздоровчого ефекту, а підвищення вище потрібної – не призводить до зміцнення здоров'я й навіть може негативно позначитися на його стані [2; 5].

Потрібно зауважити, що розвиток цього напрямку пов'язаний із певними труднощами. По перше, до цього часу не розроблені методичні основи об'єктивної діагностики здоров'я. Більше того, аналіз науково-методичної літератури дає підстави констатувати, що сьогодні немає загальноприйнятого визначення поняття «здоров'я». Вивчаючи ті або інші аспекти здоров'я, науковці, спираючись на різні методологічні підходи й критерії, по-різному визначають це поняття. Різноманітність поглядів щодо змісту здоров'я та марність спроб виробити єдину, узгоджену думку значною мірою пояснюється тим, що здоров'я – дуже складне явище, характерні й найбільш суттєві сторони якого важко визначити коротко та однозначно.

Стан здоров'я є динамічним, що змінюється відповідно до змін зовнішніх умов. Тому здатність організму змінювати свої функціональні параметри й зберігати оптимальність у різних умовах – найбільш характерна ознака здоров'я [1; 9; 10].

Важливим, крім шкільних факторів, було вивчення впливу на показники здоров'я школярів умов їх проживання та виховання в сім'ї.

Аналізуючи анкети, які заповнювали батьки дітей, ми встановили значне порушення дітьми режимних моментів. Найбільш серйозним є ігнорування фізичних вправ – тільки 32 % дітей займалися фізкультурою в домашніх умовах, до 43 % понад двох годин переглядає телепередачі та проводять до 3 год за комп'ютером і лише 15 % респондентів використовували інші види відпочинку.

Підготовка домашніх завдань займає три години в 36,4 %, 45,6 % – дві години, 18 % – близько години в школярів середніх класів. Ці дані свідчать про значний напружений робочий день учнів шкіл.

За спостереженнями батьків, у 43,5 % дітей середніх класів відзначено знижену працездатність, поряд із цим батьки вказують на підвищену захворюваність та втомлюваність дітей.

Аналіз результатів анкетування показав, що 32,1 % дітей середніх класів часто хворіють.

Поряд з оцінкою стану здоров'я дітей важливо визначити їхній психологічний стан. Аналізуючи наші дослідження, можна сказати, що мінімальний рівень психічної напруги спостерігається в 30,2 % учнів середнього шкільного віку, оптимальний – у 40,2 % респондентів і 29,6 % – максимальний. Працездатність дітей на високому рівні спостерігалась у 68,4 % осіб, середня – у 21,4 % та низька – у 10,2 %.

Отже, на нашу думку, потрібно сказати, що здоров'я – це результат комплексного впливу різноманітних соціальних, медичних і психологічних факторів. Тому для оцінки здоров'я потрібно використовувати комплекс показників, які відображають фізичний розвиток, фізичну підготовленість та працездатність, захворюваність, наявність факторів ризику виникнення різноманітних захворювань, психічний стан тощо. І завдання фізичного виховання полягає якраз у тому, щоб розробити систему методологічних прийомів, які дадуть змогу оцінити функціональний потенціал індивіда, порівняти його з моделлю та впровадити раціональні здоров'язберігальні технології в навчально-виховний процес.

Отже, аналіз наукової й методичної літератури дає підставу констатувати, що за рівнем адаптації до навчальної діяльності в школі, фізичної підготовленості та стану здоров'я учні середнього шкільного віку мають суттєві відмінності між собою, що потребує застосування спеціальних оздоровчих заходів. Поглиблений аналіз стану здоров'я дітей шкільного віку свідчить про значне поширення серед них відхилень у стані здоров'я та зниження показників психічного стану, що потребує перегляду організації диспансерного нагляду за дітьми, створення відповідних умов для впровадження в освітянських установах медико-педагогічних заходів профілактичного й оздоровчого характеру.

Список використаної літератури

1. Бесєдіна О. А. Проблеми погіршення стану здоров'я дітей та підлітків в умовах навчального закладу / О. А. Бесєдіна, Т. М. Кошакова, Г. М. Даниленко // Актуальные проблемы и основные направления развития профилактической науки и практики. – Харьков, 1997. – С. 51–55.
2. Бундзен П. В. Здоровье и массовой спорт: проблемы и пути их решения П. В. Бундзен, Р. Д. Дибнер // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 5–6. – С. 6–12.
3. Вайнбаум Я. С. Физические упражнения и здоровье школьников / Я. С. Вайнбаум // Физическая культура в школе. – 1993. – № 3. – С. 59–64.
4. Вейдер Д. Система строительства тела / Д. Вейдер. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.
5. Квашніна Л. В. Нові підходи до оцінки стану здоров'я і діагностики ранніх його порушень у дітей шкільного віку : автореф. дис... д-ра мед. наук / Л. В. Квашніна – К., 2000. – С. 36.
6. Лях С. І. Концепція фізичного виховання дітей і підлітків / С. І. Лях, Р. Б. Мейксон // Фізична культура: виховання, освіта, тренування. – 1996. – № 1. – С.5–10.
7. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И. В. Муравов. – Киев : Здоровье, 1989. – 286 с.
8. Пирогова Е. А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е. А. Пирогова, Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – Киев : Здоровье, 1986. – 152 с.
9. Неділько В. П. Шляхи покращення здоров'я школярів / В. П. Неділько, Т. М. Камінська, С. А. Руденко // Перинатологія і педіатрія, 2006. – № 1. – С. 129–132.
10. Неділько В. П. Стан здоров'я школярів великого міста / В. П. Неділько, Т. М. Камінська, С. А. Руденко, Л. П. Пінчук // Здоров'я дитини. – 2008. – № 10. – С. 3–5.

Анотація

У зв'язку із соціально-економічною перебудовою суспільства, незадовільними умовами життя великої частини населення, екологічного несприятливого стану навколишнього середовища значно знижені компенсаторно-приспосувальні можливості дитячого організму та його опірності до дії різних шкідливих факторів. На особливу увагу в наш час заслуговують діти шкільного віку, стан здоров'я яких значно погіршується протягом шкільного навчання.

Ключові слова: школярі, фізичне здоров'я, адаптація, функціональна система, захворюваність, психічна напруга.

Инна Климчук, Василий Пантик. Направленность физического воспитания учеников среднего школьного возраста. В связи с социально-экономической перестройкой общества, неудовлетворительными условиями жизни большей части населения, экологическим неблагоприятным состоянием окружающей среды значительно снижены компенсаторно-адаптационные возможности детского организма и его сопротивляемости к действию разных вредных факторов. Особенного внимания в наше время заслуживают дети школьного возраста, состояние здоровья которых значительно ухудшается в течении школьного обучения.

Ключевые слова: школьники, физическое здоровье, адаптация, функциональная система, заболеваемость, психическое напряжение.

Inna Klimchuk, Vasily Pantik. Physical Education Orientation of Pupils of Middle School Age. As a result of socio-economic society revolution, unsatisfied conditions of living of the biggest part of population, ecological unfavourable conditions of environment are dramatically lowered the compensatory-adaptive abilities of child's organism and its resistance to different harmful factors. Attention is paid to children of school age whose health condition lowers during studying at school. Analysis of scientific and methodological literature lets us com to a conclusion that according to level of adaptation to educational activity at school, physical preparation and health condition pupils of middle school age have considerable differences and this needs applying of special health-improving measures. We are observing worsening of health condition, lowering of indices of physical preparation and functional abilities, and some psychological disorders, lowering of workability, violation of regime by children, chronic diseases.

Key words: pupils, physical health, adaptation, functional system, sickness rate, psychological tension.