

УДК 796.012.1:613-053.5

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ – ВПЛИВ ТА ОЗДОРОВЧИЙ ЕФЕКТ НА ОРГАНІЗМ ШКОЛЯРІВ

Карасевич Сергій Анатолійович

к.пед.н., доцент

Маслюк Руслан Вадимович

к.пед.н., доцент

Семенов Андрій Анатолійович

к.пед.н., доцент

Карасевич Марина Петрівна

викладач

Уманський державний педагогічний

університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

*«Усе людське життя має
потребу у ритмі та гармонії»*

(Платон)

Ми живемо у світі, насиченому інформацією. Щодня ми отримуємо її з різноманітних джерел і сприймаємо стільки нового, що навіть не помічаємо цього. Сприятливий вплив фізичного навантаження на людський організм безмежний. Адже людина спочатку була розрахована природою на підвищену рухову активність. Знижена активність веде до багатьох порушень і передчасного старіння організму. Під впливом фізичних вправ вдосконалюється будова і діяльність всіх органів і систем людини, підвищується працездатність, зміцнюється здоров'я.

Рухова активність є провідним фактором оздоровлення людини, тому що спрямована на стимулювання захисних сил організму, на підвищення потенціалу рівня здоров'я. Повноцінна рухова активність є невід'ємною частиною здорового способу життя, що впливає практично на всі сторони життєдіяльності людини та організму в цілому.

П. Лесгафт, засновник наукової теорії фізичного виховання, назвав свою систему «фізичною освітою», бажаючи акцентувати увагу на цілісному розумовому, естетичному і фізичному розвитку людини в процесі занять фізичними вправами. Зокрема, до галузі виховання він відносив «моральні якості людини та її вольові прояви, тобто вироблення характеру», а до галузі освіти – «систематичний розумовий, естетичний і фізичний розвиток». Загальною метою виховання і освіти П. Лесгафт вважав «гармонійний, всебічний розвиток діяльності людського організму» і «свідоме обмеження свавілля в роздумах і діях людини та з'ясування своєї власної особистості й її значення» [2, с. 392].

Фізична освіта повинна відігравати провідну роль у фізичному вихованні підростаючого покоління, а вирішення оздоровчих завдань повинне знаходитись на підпорядкованій позиції, але, в той же час, перше не повинне здійснюватися за рахунок другого і навпаки.

В питаннях фізичного виховання підростаючого покоління методичний пошук треба концентрувати на шляхах оптимального поєднання фізичної освіти і оздоровлення дітей. Основна трудність полягає в тому, що при вирішенні завдань фізичної освіти, тобто при формуванні рухових умінь і навичок, рівень функціонування організму дітей виявляється недостатнім для досягнення оздоровчого ефекту [1, с. 51].

Саме у шкільному віці фізична культура відіграє важливу роль у становленні рухової діяльності. Набуті вміння і навички, а також якості, як фізичні так і інтелектуальні сприяють фізичному вдосконаленню у зрілому віці.

Відомо, що на фізкультурно-спортивних заняттях можна організувати широкий спектр ситуацій, що вимагають певного ризику, сміливості, що дозволяє ефективно впливати на вольову сферу школярів і формувати у них

такі вольові якості як рішучість, дисциплінованість, настирливість, цілеспрямованість, послідовність.

Фізкультурно – спортивні заняття також багаті ігровими та змагальними моментами організованими за певними правилами, що відповідають етичним нормам. А це дає можливість формувати у дітей гуманістичні стереотипи поведінки і знову ж таки розвивати вольові якості [1, с. 31].

До шкільного віку відносяться діти від 6-7 до 17-18 років. Відповідно до існуючої системи загальної освіти цей віковий період поділяється на 3 етапи: молодший середній і старший.

Нині склалося науково обґрунтована система фізичного виховання, розрахована на залучення до фізичної культури усього підростаючого покоління. Основа цієї системи – обов'язковий курс фізичного виховання, що здійснюється за державними програмами. Він поєднується з різноманітними формами використання фізичної культури у режимі навчального дня і домашнього побуту [6, с. 74].

Фізичне виховання – один із напрямів діяльності загальноосвітніх і спеціальних шкіл, складова усієї системи виховання, навчання, освіти та оздоровлення дітей 6 – 17 років. Мета фізичного виховання у шкільні роки – зміцнити здоров'я, підвищити рівень фізичного стану, фізичну підготовленість і працездатність, задовольнити потреби окремих учнів і суспільства у формуванні духовно і фізично розвиненої людини та її активної життєвої позиції [6, с. 78-79].

Методи навчання рухових дій на кожному етапі навчального процесу фізичного виховання в школі визначаються конкретними завданнями, особливостями учнів, специфікою навчального матеріалу, зовнішніми умовами навчальної роботи. Засоби вирішення завдань – загальнорозвиваючі вправи, рухливі і спортивні ігри, а також вправи, котрі сприяють зміцненню здоров'я, гармонійному фізичному розвитку, формуванню необхідних рухових якостей, правильної постави та становленню школи рухів. Вправи необхідно добирати таким чином, щоб вони відповідали усім цим вимогам. Методика фізичного

виховання залежить від вікових особливостей розвитку організму учнів [6, с. 86].

При заняттях фізичними вправами потрібно притримуватись наступних порад:

Перше правило – систематичний лікарський контроль. Навантаження при тренуваннях мають бути помірними. Для самоконтролю інтенсивності навантажень протягом тренування слід вимірювати частоту серцевих скорочень (ЧСС). Норма максимальної ЧСС для осіб із захворюваннями серцево-судинної системи та наявними факторами ризику становить не більше значення, розрахованого за формулою: (180 мінус вік у роках). Тренування поділяються за інтенсивністю на аеробні (кардіонавантаження), анаеробні (силові) та змішані в залежності від постачання кисню до м'язів. Анаеробні вправи – це короткочасні силові тренування, під час яких організм відчуває нестачу кисню. Ці вправи виконуються за рахунок запасів енергії та кисню у м'язах. До них відносяться статичні вправи, важка атлетика, швидке подолання крутих підйомів, спринтерський біг (до 30 секунд).

Найбільш корисні для здоров'я аеробні навантаження, при виконанні аеробних рухливих вправ збільшується ритм роботи легенів, серця, збільшується кровотік, за рахунок чого киснем насичуються всі органи та тканини. Аеробні вправи можуть бути тривалими і особливо корисні для серця та судин, тому їх часто називають «кардіо-вправами». Це біг на довгі дистанції, швидка ходьба, плавання, їзда на велосипеді або заняття на велотренажері, аеробіка.

Оцінка фізичного розвитку, дотримання правил гігієни – все це забезпечить успіх і надійно захистить організм людини, що займається фізичними вправами від випадкових хвороб (недугів).

Друге правило – поступовість у досягненні мети. Безглуздо, наприклад, пізнавати ази легкої атлетики, приймаючи участь у марафонському пробігу,

стрибати на лижах з трампліна не уміючи керувати лижами, прилучатися до загартування методом «моржування» й т.п. Для цього потрібно ретельно оцінити свої можливості, всесторонньо готувати свій організм, поступово збільшувати навантаження і ускладнювати вправи що виконуються.

Наступний етап – якісна розминка. І це не сумна формальність (таб. 1). Підготовчі вправи, у думці уявлення структури наступних дій допомагають привести у оптимальний стан нервову систему, активізувати дихання і кровообіг, «розігріти» м'язи і «прокрутити» суглоби. В результаті людина краще орієнтується в просторі, її рухи стають більш чіткими, економними, внутрішні органи і системи знаходять здатність витримувати самий «жорсткий» режим фізичних і нервово-емоційних навантажень. Принципіальна схема підготовчої частини оздоровчого тренування доволі проста. Легка пробіжка або прискорена ходьба тонізують організм в цілому. Обертання і махи руками, повороти та нахили голови і тулуба, присідання, махи і випадки ногами, енергійні підскоки або ритмічні підйоми на носках детально проробляють опорно-руховий апарат. Імітація наступних рухів як би програмує роботу нервово-м'язового комплексу. Все це буквально за 10-15 хв. [4; 5].



Таблиця 1. Принципи рухової активності

Здоровий спосіб життя, відпочинок, пізнання світогляду, спорт, естетичне виховання – все це входить в соціальні функції занять оздоровчою фізичною культурою. За зневагу до фізичної культури, за невміння й небажання рухатися людина розраховується передчасним занепадом свого здоров'я. Оздоровчий

ефект занять фізичною культурою пов'язаний перш за все з підвищенням аеробних можливостей організму, рівня загальної витривалості і фізичної працездатності. Рухова активність поліпшує насамперед фізичну форму. Проте оскільки здоров'я цілісне, то фізична активність позитивно впливає також і на інші складові здоров'я [3].

Цікаві факти та поради:

➤ При фізичних вправах в організмі виробляється більше енергії, тому підвищуються функціональні можливості в цілому. Підвищуються імунобіологічні властивості крові і шкіри, а також стійкість до інфекційних захворювань. Відбувається поліпшення цілого ряду показників: швидкість рухів може зростати в 1,5-2 рази, витривалість – у декілька разів, сила – в 1,5-3 рази, хвилиний об'єм крові під час роботи – в 2-3 рази, поглинання кисню в 1 хв. під час роботи – в 1,5-2 рази і т.д.

➤ Від батьків залежить, чи звикне дитина активно проводити дозвілля. Дбати про це необхідно з перших років життя малечі.

➤ Один із найзручніших способів ввести фізичну активність у своє життя – робити регулярні піші прогулянки. 10 тис. кроків на день – це 8 пройдених кілометрів.

➤ Піша прогулянка на 1,6 км за 20 хвилин допомагає «спалити» близько 100 калорій – витрачається стільки ж енергії, що й при плаванні протягом 10 хвилин.

➤ Якщо ви протягом певного часу мало рухалися, беріться до фізичних вправ обережно.

➤ Займайтеся фізичними вправами регулярно і скоротіть час роботи, що виконується сидячи.

➤ Скоротіть час перегляду телепередач і роботи за комп'ютером. Впродовж дня такі види діяльності не повинні перевищувати 90 хвилин.

➤ Будьте активними кожен день, але уникайте перетренування. Будь-яка фізична активність повинна бути тільки в радість. Займайтеся таким видом

спорту, який вам підходить більше за інших. Це можуть бути бальні танці, йога, фітнес, альпінізм, футбол.

➤ Пишайтеся своїми зусиллями та результатами і заохочуйте себе до подальших досягнень.

Отже, фізична активність сприяє гармонійному розвитку людини та зміцненню здоров'я. Активна здорова людина завжди бадьора й життєрадісна.

Достатня рухова активність – одне з правил здорового способу життя та умова росту й розвитку людини.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Іващенко, В. П., Безкопильний, О. П. Теорія і методика фізичного виховання: Навчальний посібник. Ч.1. – Черкаси: Видавництво Черкаський ЦНТЕІ, 2005. – 263 с.
2. Лесгафт П. Ф. Собрание педагогических сочинений : в 4-х т. / Лесгафт П. Ф. – М. : Физкультура и спорт, 1953. – Т. 1. – 394 с.
3. Мазур В.А., Скавровський О.П. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка
4. Митяева, А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2008. 192 с.
5. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М.: Владос-Пресс, 2003. 240 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання: Навчальний посібник. Том 2. – Київ: Видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2012. – 370 с.