

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання**

**ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЛІЦЕЇСТІВ
ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконав: студент II курсу
14-211М групи

Спеціальності 014 Середня освіта
(Фізична культура)

Освітньо-професійної програми
«Середня освіта (Фізична
культура)»

Чайка Валерій Вікторович

Керівник канд.пед.наук, доцент
Городинська І.В.

Рецензент: методистка
Херсонського фахового
спортивного коледжу Херсонської
обласної ради **Черняк А.С.**

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Фізична активність - запорука якості життя людини	8
1.1. Здоров'я як явище людського життя	8
1.2. Фізична активність як складова здорового способу життя.....	11
1.3. Вплив спеціально організованої фізичної активності на стан здоров'я людини	16
РОЗДІЛ 2. Організація та методи дослідження	23
2.1. Організація дослідження та контингент	23
2.2. Методи дослідження	24
РОЗДІЛ 3. Ефективність методики оптимізації фізичної активності старшокласників в умовах дистанційного навчання	29
3.1. Особливості фізичної активності старшокласників ліцею в умовах карантину	29
3.2. Методика оптимізації фізичної активності старшокласників в умовах дистанційного навчання.....	33
3.3. Аналіз результатів дослідження фізичної активності старшокласників 15-16 років	37
ВИСНОВКИ	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	42
ДОДАТКИ	48
Додаток А Карта реєстрації фізичної активності	49

ВСТУП

Актуальність. Рівень соціально-суспільного прогресу та економічного зростання держави, якість життя населення, безпосередньо залежить від стану здоров'я нації. Аналіз результатів наукових досліджень [2, 3, 7, 11, 34], свідчать, що Україна перебуває у стані демографічної кризи, для якої характерним є низький рівень суспільного здоров'я, зменшення тривалості життя українців тощо.

Як наголошує Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», за даними результатів всеукраїнського опитування «на початку XXI століття достатній рівень оздоровчої рухової активності (не менше 4 - 5 занять на тиждень тривалістю одного заняття не менше 30 хвилин) мали лише 3% населення віком від 16 до 74 років, середній рівень (2 - 3 заняття на тиждень) - 6%, низький рівень (1 - 2 заняття на тиждень) - 33% населення. Для більшої частини дорослого населення характерною є гіпокінезія. Серед дітей зростає популярність малорухомого способу проведення дозвілля» [25].

Численні дослідження і досвід провідних в економічному відношенні країн показують, що єдиними реальними засобами профілактики хвороб органів кровообігу і зміцнення здоров'я населення є заняття фізичною культурою, адекватний руховий режим в поєднанні з раціональним харчуванням і здоровим способом життя [22, 36, 40].

Аналіз багатьох наукових праць вітчизняних авторів свідчить, що оптимальне фізичне навантаження разом із раціональним харчуванням та якісним способом життя підвищує працездатність людини, її тривалість життя, запобігає багатьом хворобам, сприяє

покращенню здоров'я загалом (Г. Безверхня, Т. Круцевич, . Є. Приступа, І. Рипак та ін.)

З огляду на це, раціональна організація фізичної активності, режиму харчування, проведення різних оздоровчих заходів серед різних верств населення України сприятиме підвищенню рівня суспільного й індивідуального здоров'я.

Однією з важливих причин порушення нормальних функцій організму у дитячому й дорослому віці є недостатня рухова активність. За результатами багатьох досліджень малорухливий спосіб життя, негативно впливає на всі функціональні системи організму людини, призводить до змін серцево-судинної та дихальних систем [14, 21].

Великого значення набуває фізична активність дітей шкільного віку, що обумовлює наявність наступних факторів, а саме: біологічними, соціальними та особистісними. За нормою фізичної активності визначають величину, яка повністю задовольняє біологічні потреби людини у рухах, відповідає можливому розвитку функціональних систем її організму, сприяє оптимальному його розвитку та зміцненню здоров'я. Одна із важливих причин порушення оптимального функціонування організму учнів, як свідчить існуюча теорія та практика, є недостатня рухова активність підростаючого покоління в умовах дистанційного навчання.

Важливим засобом у боротьбі із малорухливим способом є спеціально організована фізична активність, яка компенсує такий спосіб життя за рахунок різних форм та видів фізичного навантаження.

Фізична активність реалізується не з погляду досягнення чітко визначеної мети, а стосовно самої діяльності, яка створює людині можливості для прояву її фізичних, розумових та творчих

можливостей. Результати такої діяльності проявляються в зміцненні здоров'я, протидії й профілактиці хвороб, корекції будови та маси тіла [15].

У процесі життєдіяльності людини фізична активність визначається системою цінностей за такими складниками, як соціально-культурний (особистісні цінності, які мають важливе значення для суспільства), індивідуально-психологічний (цінності, які отримані в результаті рухової активності, є орієнтиром здорового способу життя та міцного здоров'я).

В умовах сьогодення в учнів, що знаходяться на дистанційній формі навчання, фізична активність різко знизилась, а час, проведений сидячий збільшився, що негативно впливає на стан здоров'я учнів. За аналізом наукових досягнень, фізична активність є однією з основних біологічних потреб людини на протязі усього життя та є одним з факторів підвищення здоров'я підростаючого покоління [32, 37].

Тому, більшість дослідників переконані, що під час пандемії COVID-19 необхідні глибокі дослідження щодо перебудови фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти; детальна розробка методик уроків фізичної культури, самостійної роботи учнів з використанням новітніх інформаційних технологій, створення принципово нової моделі викладання фізичного виховання в умовах дистанційного навчання.

Тому тема кваліфікаційної роботи набуває актуальності.

Зв'язок з науковими темами. Кваліфікаційна робота виконана в рамках науково-дослідної теми кафедри теорії та методики фізичного виховання Херсонського державного університету «Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізкультурно-оздоровчої

роботи різних груп населення» з державним реєстраційним номером 0118U100260

Мета дослідження - перевірити ефективність методики оптимізації фізичної активності ліцеїстів під час дистанційного навчання.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати та узагальнити теоретичні засади проблеми значення фізичної активності для здоров'я людини в сучасній науковій літературі
2. Визначити особливості фізичної активності старшокласників під час дистанційного навчання.
3. Перевірити ефективність методики оптимізації фізичної активності ліцеїстів під час дистанційного навчання.

Об'єктом дослідження є фізична активність людини

Предметом – методика оптимізації фізичної активності ліцеїстів під час дистанційного навчання.

У роботі використовувались наступні **методи дослідження** – аналіз та узагальнення літературних джерел, опитування, хронометрування фізичної активності за Фремінгемською методикою, методи математичної статистики.

Наукова новизна роботи:

- уточнено поняття «фізична активність», наукові доробки щодо впливу спеціально організованої фізичної активності на стан здоров'я людини
- експериментально перевірено методику оптимізації фізичної активності ліцеїстів під час дистанційного навчання

- подальшого розвитку набули вивчення інформативних методів та форм фізичного виховання ліцеїстів під час дистанційного навчання в період пандемії COVID-19.

Практичне значення отриманих результатів визначається тим, що розроблено та впроваджено методику оптимізації фізичної активності ліцеїстів під час дистанційного навчання. Науково-методичні нароби, положення й отримані висновки можуть бути використанні при розробці методичних рекомендацій, навчальних посібників, спец курсів.

Апробація результатів дослідження. За основними положеннями кваліфікаційної роботи представлено й обговорено результати роботи на V Міжнародній науково.-практичній інтернет-конференції (8-10 червня 2021 р.) «Фізична активність і якість життя людини».

Публікації. За отриманими результатами кваліфікаційної роботи опубліковані тези V Міжнародній науково.-практичній інтернет-конференції (8-10 червня 2021 р.) [9].

Структура дослідження. Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (41 найменувань), додатку. Загальний обсяг роботи становить 85 сторінок, я яких 41 сторінка основного тексту. Кваліфікаційна робота містить 3 таблиці та 3 рисунка.

РОЗДІЛ 1

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ - ЗАПОРУКА ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

1.1. Здоров'я як явище людського життя

Вивченням здоров'я займається багато наук: педагогіка, медицина, психологія, гігієна тощо. Створено спеціальну науку про здоров'я – валеологію внаслідок усвідомлення значення проблеми оздоровлення людини, суспільства, середовища перебування.

Значення фізично-оздоровчої активності в житті людини з'ясоване ще в давні роки. Ще Аристотель визначав: "Ніщо так не виснажує і не руйнує людину, як тривала фізична бездіяльність, а Авіцена підкреслював, що „людина, яка помірно і послідовно займається фізичними вправами, не потребує ніякого лікування” [2].

Під “здоров'ям” розуміють динамічний стан людини, що забезпечує її повноцінне біосоціальне функціонування, фізичну та інтелектуальну працездатність, а також здатність до пристосування в довкіллі [18].

Всесвітня організація охорони здоров'я дає визначення терміну «здоров'я» як стан повного фізичного, соціального і духовного благополуччя, а не тільки відсутність хвороб та фізичних дефектів.

За аналізом літературних джерел здоров'я людини - це процес збереження і розвитку його розумових і фізичних якостей, оптимальної працездатності та соціальної активності при максимальній тривалості життя.

Такий підхід до розуміння здоров'я передбачає тісний зв'язок здоров'я з резервними можливостями організму. Так як функціональний стан організму і його стійкість до дії несприятливих чинників зовнішнього середовища на протязі життя істотно змінюється, можна говорити про стан здоров'я як про рухомому динамічному

процесі, тобто про коливання рівня здоров'я (ослаблення або зміцнення здоров'я).

Розглянемо, які ж ознаки різних складових людського здоров'я.

Головною ознакою фізичного здоров'я людини є успішна робота всіх її фізіологічних систем, а саме: опорно-рухової, м'язової, кардіореспіраторної та інших.

Ознакою соціального здоров'я є успішний розвиток особистості людини в соціумі, її вміння вільно й відповідально визначати своє місце серед інших людей в суспільному просторі.

Психічне й духовне здоров'я характеризується нормальним функціонуванням процесів мислення, пам'яті, уваги; здатності адекватно оцінювати й сприймати свої почуття та відчуття, свідомо управляти своїми емоціями, розвивати свій інтелект, мати певні моральні ідеали й життєві цінності [1, 11, 19].

За аналізом літературних джерел здоров'я одна із вагомих та головних життєвих цінностей людини. Згідно цього аналізу поняття «здоров'я» відображає одну з найважливіших характеристик людського існування, форму її життя та сукупність можливостей людини. Як цінність людського життя здоров'я розуміють як благо, що має позитивне значення й відповідає потребам та інтересам людини. Водночас здоров'я є умовою існування ще більш значущої цінності людини – його життя [28].

Носіями здоров'я можуть бути окремі особистості, соціальні групи й суспільство в цілому. У зв'язку із цим розрізняють: індивідуальне здоров'я, здоров'я суспільства й загальнолюдське здоров'я.

Альберт Швейцер писав: «Людина, котра відтепер стала мислячою, відчуває потребу ставитися до будь-якої волі до життя з тим самим благоговінням, що й до своєї власної. Вона відчуває інше життя як частину свого. Вона вважає благом зберігати життя, допомагати

йому, піднімати до вищого рівня життя, здатного до розвитку; злом - знищувати життя, шкодити йому, пригнічувати життя, здатне до розвитку. Це і є головний абсолютний принцип етики» [34].

Насьогодні в системі освіти, що склалася, пріоритет у формуванні та зміцненні здоров'я, набутті знань і навичок здорового способу життя залежить фізичній культурі як інтегральному предмету.

В умовах розбудови українського суспільства значну роль мають відігравати фізична культура і спорт як складова частина загальнолюдської культури, один з важливих факторів національного прогресу, як життєвий ресурс держави, поліпшення якого повинно стати головним напрямком її соціальної політики. У цьому контексті збереження і зміцнення здоров'я учнів у період шкільного навчання — одна з актуальних проблем охорони здоров'я нації [3].

Особливо важливого значення набуває ця проблема на етапі навчання в школі, коли до організму дитини висуваються нові, більш високі вимоги. Ряд наукових досліджень засвідчує, що з початком систематичного навчання дітей у школі добова рухова активність знижується на 50%, а з переходом із класу у клас рівень рухової активності різко знижується. При цьому 82-85% денного часу більшість учнів перебувають у статичному положення. Довільна рухова активність у них складає 16-19%, а на організовані форми фізичного виховання припадає лише 1-3%. Уроки фізичної культури лише частково поповнюють нестачу рухів — близько 40% добової потреби або і 1 % - тижневої.

За статистичними даними, у перший клас школи зараз йде тільки 20% здорових дітей, а закінчують її здоровими 5%.

Серйозні занепокоєння викликають і статистичні дані Міністерства охорони здоров'я України про зростання захворюваності дітей віком до 14 років.

Хвороби крові та кровотворних органів збільшилися на 55%, новоутворення (пухлини) — на 24%, хвороби органів травлення — на 23%, вроджені дефекти розвитку — на 20%, захворювання кістково-м'язової системи і сполучних тканин — на 8%, шкіри та підшкірної жирової клітковини — на 16%.

Критичний період початку навчання легше переноситься здоровими дітьми, а наявність хронічних захворювань та інших порушень здоров'я може стати причиною шкільної дезадаптації, неспішності [12].

1.2. Фізична активність як складова здорового способу життя

Здоровий спосіб життя – це спосіб життя людини, спрямований на профілактику хвороб і зміцнення здоров'я. Сюди входять всі сфери людського існування – починаючи з харчування і закінчуючи емоційним настроєм. Здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності, спрямований на повну зміну колишніх звичок, що стосуються прийому їжі, організації режиму фізичної активності та відпочинку.

Актуальність здорового способу життя обумовлена зростанням і зміною характеру навантажень на людський організм в зв'язку зі збільшенням ризиків техногенного та екологічного характеру та ускладненням соціальної структури. У даній ситуації турбота про здоров'я і самопочуття індивідуума пов'язана з виживанням і збереженням людини як виду [21].

Здоровий спосіб життя має й велике соціальне значення. Такий спосіб активізує людські чинники – один з основних соціальних резервів вдосконалення суспільства і досягнення прогресу. Здоровий спосіб життя дозволяє розкрити ті цінні якості особистості, котрі необхідні в умовах динамічного розвитку суспільства. Це, перш за все,

висока розумова і фізична працездатність, соціальна активність і творче довголіття [41].

А.П.Лаптев характеризує здоровий спосіб життя як комплекс оздоровчих заходів, що забезпечує гармонійний розвиток і зміцнення здоров'я людини, підвищення її працездатності та продовження його творчого та активного довголіття. Такий спосіб життя включає в себе наступні основні елементи: високу професійну діяльність, оптимальний руховий режим, особисту гігієну, загартування, раціональне та якісне харчування, відмову від шкідливих звичок [20].

Фізична активність є соціально-біологічним феноменом людини, оскільки рух є найбільш ефективним засобом пристосування до зовнішнього середовища. Фізична активність створює необхідні умови для росту та розвитку організму людини, а також є ефективним засобом підтримання адекватного стану фізіологічних систем організму в цілому, необхідним чинником забезпечення гомеостазу. Фізична активність є найбільш фізіологічним і одним і найбільш ефективних способів профілактики і лікування захворювань.

Зміст фізичної активності людини складає систематична та мотивована її діяльність, що спрямована на фізичне вдосконалення. Головним компонентом цієї діяльності є заняття фізичними вправами, в основі яких, покладено цілеспрямовані рухи.

Рух - це основа здоров'я, так званий «продукт», певним чином, організованої м'язової діяльності, що регулюється фізіологічними механізмами та забезпечена багаточисленними морфологічними та функціональними системами організму людини [26].

Як вказують численні дослідження спрямованість руху людини визначається оперативними, поточними та довгостроковими цілями фізичної активності. Ціль однієї конкретної вправи може бути розвиток

зусилля в потрібному напрямку та у заданій величині, мета виконання декількох фізичних вправ полягає у вдосконаленні фізичних якостей, здібностей та певних вмінь. Ціль тривалих занять фізичними вправами полягає у досягненні високого рівня розвитку фізичного потенціалу людини, його рухових здібностей, формування рухових навичок, зміцнення фізичного здоров'я, виховання особистісних якостей: працьовитості, самодисципліни, наполегливості тощо.

Багато авторів стверджують, що рухова активність - це невід'ємна частина способу життя і поведінки людини, котра визначається не тільки біологічними, а також соціально-економічними і культурними чинниками. Автори зазначають, що фізична активність залежить від індивідуальних психологічних та фізичних особливостей людини, від роду їх занять, кількості вільного часу, характеру його використання, доступності спортивних споруд і місць відпочинку, а також від клімато-географічних умов [12, 15, 17].

Поняття «фізична активність» включає в себе суму рухів, що виконує людина в процесі своєї життєдіяльності. Розрізняють два види фізичної активності людини: спонтанну та спеціально організовану.

До спонтанної фізичної активності належать характер трудової та навчальної діяльності, побут, види рухів, спрямованих на задоволення природних потреб людини (сон, особиста гігієна, вживання їжі, зусилля, затрачені на приготування їжі, придбання продуктів і т. д.). До спеціально організованої фізичної активності належать: організовані види рухової діяльності, самостійні заняття фізичними вправами. У зв'язку з тим, що спеціально організована фізична активність має свою періодичність (відвідання занять у різні дні тижня), необхідно розрізняти поняття добової і тижневої фізичної активності при характеристиці їх параметрів [13].

Фізична активність є важливим елементом здорового способу життя. Лікарі, дослідники суспільного здоров'я, міжнародні організації, які займаються вивченням стану здоров'я людей звертають увагу на загрозу для здоров'я, що викликана загальною гіпокенезією, що пов'язано із зниженням рівня фізичної активності серед дітей та молоді [16]. Низький рівень фізичної активності в дитинстві, не стимулювання потреби щоденних систематичних фізичних навантажень та рухових вправ, а також недбалість у фізичній освіті дітей призводить до того, що у доросле життя вони входять з уже сформованим небажанням займатися фізичними вправами та спортом і надалі залишаються людьми фізично неактивними.

Відсутність основних умінь (наприклад, плавання, їзда на велосипеді, катання на лижах) обмежує можливість використання різних форм активного відпочинку у дорослому віці. Набуття цих умінь у дорослому віці є нелегким і потребує неабияких зусиль та бажання. Окрім того, у дорослому віці набуття даних умінь супроводжується різними травмами та небезпеками для здоров'я (падіннями, забиттями, переломами тощо).

В останні роки спостерігається зменшення фізичної активності різних груп населення. За даними досліджень результатом тривалого зменшення рівня фізичної активності є:

- ✓ значне зниження добових енерговитрат, що призводить до зниження сили м'язів та їх працездатності;
- ✓ зниження тонусу центральної нервової системи та порушення діяльності вищої нервової системи;
- ✓ детренованість серцево-судинної системи;
- ✓ загальна втома організму та інші процеси.

Науковці виділяють наступні причини низької фізичної активності у дітей та молоді:

- ✓ відсутність позитивних прикладів для наслідування збоку батьків, педагогів, родичів та знайомих;
- ✓ загальний доступ до різноманітних засобів транспорту (машини, ліфти, ескалатори), що провокує обмеження ходьби пішки; нестача велосипедних доріжок, спортивних майданчиків, басейнів, стадіонів та ін.;
- ✓ зниження почуття безпеки дитини з боку батьків, що сприяє її обмеженому пересуванню у найближчому просторі (поїздки на машині до школи, гуртків, секцій);
- ✓ недоступність для дітей та молоді рекреаційної інфраструктури біля їхніх помешкань;
- ✓ зменшений матеріальний рівень сім'ї для участі в різних видах фізкультурно-оздоровчої рекреації, що набуває платної форми в державі [22].

Розглядаючи потребу людини в фізичній активності, можна зазначити, що дання потреба суто індивідуальна і залежить від багатьох фізіологічних, соціально-економічних і культурних чинників. Рівень потреби у фізичній активності, значною мірою обумовлений також спадковими і генетичними факторами.

Багато наукових джерел розглядають фізичну активність як чинник підвищення якості людини. Також серед чинників, що безпосередньо впливають на здоров'я людини та пов'язані з високою якістю життя багато науковців відносять раціональне збалансоване харчування, уникнення шкідливих звичок, контролювання рівня стресу, виконання порад лікаря, формування власного освітнього рівня з питань здоров'язбереження щодо. Але частіше серед названих

факторів, що впливають на здоров'я та якість життя людини відносять фізичну активність [40]

1.3. Вплив спеціально організованої фізичної активності на стан здоров'я людини

Аналіз літературних джерел з теми дослідження свідчить, що регулярна фізична активність сприяє попередженню серцево-судинних захворювань, діабету другого ступеню, гіпертонію, остеопороз, ожиріння та інші захворювання. Також, на думку багатьох науковців, фізична активність поліпшує інтелектуальні можливості людини, запобігає депресіям. Малорухливий рівень життя вже через 2 тижні сприяє у здорової людини зменшення м'язової сили, а вже через 3 тижні відбувається в організмі людини зниження (біля 60 %) функції окислювальних ферментів [38, 40].

Важливою складовою фізичної активності є фізичні навантаження, що пов'язані з роботою м'язів скелета, зміною фізичної активності організму та витратою енергії на окремі фізичні зусилля. Фізична активність охоплює різноманітну поведінку людини, яка пов'язана із: переміщенням з одного місця на інше, щоденною діяльністю, професійною сферою, наукою, навчанням, відпочинком, заняттями спортом та ін. Загалом вона може проявлятися у різних формах та виконувати різні функції [37].

За теоретичним аналізом, організм людини реагує на фізичне навантаження низькою біохімічних, морфологічних та фізіологічних процесів. За рахунок функціональних можливостей організму людини під час фізичного навантаження відбуваються термінові адаптаційні зміни, а при багаторазовому повторенні термінових адаптаційних процесів розвивається довготермінова адаптація [31].

Тому систематичні заняття фізичними вправами оптимальні для кожного віку дозволяють покращити функціональний стан багатьох систем організму, знижують ризик виникнення багатьох захворювань, зокрема серцево-судинних, віддаляє інволюційні процеси.

Знання закономірностей процесів адаптації до фізичних навантажень стає однією із умов успішної організації фізичної активності людини, покращання її фізичного потенціалу. Фізичний потенціал людини являє сукупність рухових якостей, моторних здібностей і адаптаційних можливостей людини, які реалізуються руховій моториці. Аналіз літературних джерел свідчить, що як зовнішні (соціальні) так і внутрішні (біологічні) стимули розвитку фізичного потенціалу людини доповнюють одне одного й забезпечують найбільш раціональний шлях досягнення мети фізичної культури: накопичення фізичного потенціалу, необхідного для нормального функціонування людини в оточуючому середовищі [24].

Протилежністю фізичної активності є малорухливий спосіб життя, що характеризується відсутністю рухової активності або незначною її інтенсивністю. До малорухливого способу життя можна віднести перегляд телевізійних програм, читання, роботу за комп'ютером тощо. Унаслідок недостатності рухової активності практично здорові люди скаржаться на: біль у ділянці серця і спини, порушення сну, послаблення ініціативності, зниження концентрації уваги, підвищення нервово-емоційного збудження.

У даному контексті важливим є вивчення функцій фізичної активності на різних етапах життя людини, оскільки фізичні вправи, регулярні заняття фізкультурою і спортом дають позитивний ефект, який проявляється, насамперед, в економізації і стимуляції функцій

організму. Розвиток фізичного потенціалу відбувається на протязі всього життя людини.

Так, зокрема, у дитинстві та молодому віці фізична активність має наступні функції: стимулювання та підтримання розвитку організму: фізичного: стимулює зростання тіла (зокрема через механічний натиск на хрящі росту, збільшення вироблення гормонів росту), сприяє розвитку м'язів і функції кисневого забезпечення; інтелектуального: збільшує пізнання найближчого оточення, предметів, явищ; психічного: створює ситуації, у яких дитина вчиться долати труднощі, переживає успіхи та невдачі, справляється із втомою, контролює емоції; суспільного: сприяє формуванню відносин з іншими людьми, умінню співпрацювати з ними, вести перемовини, контролювати власні вчинки та дії; моторної: підтримує високий рівня формування рухових умінь [6].

Як зазначено вище, рух є однією з основних умов фізичного розвитку організму людини у взаємодії із зовнішнім середовищем. Загальна та спеціальна працездатність людини залежить від стилю її життя.

Аналіз досліджень багатьох авторів свідчить, що регулярні заняття руховою діяльністю підвищує фізичну працездатність людини, а внаслідок цього збільшується її функціональні резерви.

Адаптація – до різноманітних збудників та змін фізичного середовища (наприклад, змін температури, загартовування), а також суспільного середовища. Компенсація шкідливих явищ сучасного життя: недостатня рухова активність, що пов'язана з навчанням у школі, виконанням домашніх завдань, переглядом телепередач, роботою за комп'ютером. Запобігання розладам розвитку та стану здоров'я, особливо повноті та ожирінню, розладам рухового апарату,

вчасне запобігання остеопорозу, атеросклерозу, захворювання яких починається ще у дитячому віці, а клінічні симптоми проявляються в середньому та старшому віці [39].

У період дитинства (від народження до 10 років) дитина за своєю природою є дуже активною й рухливою. У цей період для неї характерна висока потреба у русі, значна спонтанна фізична активність, яка задовольняється через гру, пізнання світу, навчання. Діти охоче займаються короткотривалими фізичними вправами, швидко відпочивають, часто змінюють вид рухової діяльності.

У період статевого дозрівання та юнацтва відбувається перехід від «дитячої» фізичної активності до фізичної активності характерної для дорослих людей. Змінюються її форми, цілі, мотиви. Найістотнішою зміною є поступове зниження рівня фізичної активності. У дівчат зниження рівня фізичної активності є значно більшим, аніж у хлопців. Характерним явищем цього періоду у дівчат є небажання до руху, особливо у період наближення перших місячних. З'являється виразна різниця у мотивації до фізичної активності залежно від статі особистості. Так у хлопців найважливішою мотивацією є бажання утримання й зміцнення фізичної кондиції, у дівчат – збереження доброго зовнішнього вигляду. Окрім того дівчата швидше відмовляють від фізичної активності, коли немає сприятливих умов (обмеженість у часі, значна витрата коштів, незручне розташування спортивних об'єктів тощо) [35].

Можна констатувати, що у період статевого дозрівання фізична активність у більшості осіб знижується, особливо у жіночої статі. Низький рівень фізичної активності серед дорослого населення підтверджується статистичними даними, згідно яких

майже 60 % людей не займається фізичними вправами та спортом [26]. У період старості з'являється стійке небажання до руху, що провокує різке зниження фізичної активності. Слід зауважити, що на рівень фізичної активності людини мають вплив багато чинників, переважно психологічного й суспільного характеру.

Проте існує також і біологічний контроль рівня спонтанної фізичної активності, особливо у дітей та молоді [15]. До нього відносяться механізми, метою яких є контроль затрати енергії для утримання енергетичної рівноваги і стабільної маси тіла. Ця потреба сформувалася ще у доісторичний період для забезпечення організму енергією на певний період часу, коли не було достатньої кількості продуктів харчування, а їжу потрібно було шукати та ловити.

На сучасному етапі ці механізми розладилися через переїдання, сидячий спосіб життя та психологічні фактори. Результатом таких дезфункцій з однієї сторони є зайва вага, а з іншої – анорексія. Центральна нервова система виступає осередком, який контролює фізичну активність, що пов'язана з центрами, які відповідають за апетит людини. Механізми цього контролю є дуже складними і малодослідженими. Можна відмітити, що в ньому бере участь багато гормонів, нейромедіаторів та інших субстанцій (наприклад, лептин, телатонін, серотонін та ін.).

Згідно результатів досліджень, у дітей існує природний біоритм, який регулює спонтанну фізичну активність [3]. Під час гри чи рухових занять у них поперемінно наступають періоди значної фізичної активності та низького рівня фізичної активності. Ці цикли тривають приблизно 15 хвилин та складаються у довші – 40 хвилинні періоди. Зниження з віком спонтанної фізичної активності супроводжується зниженням витрати енергії у перерахунку на

кілограм маси тіла, а також рівня основного обміну речовин. Центри контролю рівня фізичної активності реагують також і на надмірні фізичні навантаження, і на зростаюче виснаження організму. Тому їх завданням є також запобігання небажаним результатам надмірних навантажень як, наприклад, пошкодженням м'язів, сухожилів, травмам хребта, кісток та ін.

Зазначимо, що кожній людині необхідна фізична активність для повноцінного розвитку та життя у суспільстві. Її оптимальний рівень, що забезпечує біологічні й оздоровчі потреби організму, залежить від віку, статі, умов життя, стану здоров'я.

У багатьох європейських країнах створено експертні групи для вивчення та надання рекомендацій стосовно фізичної активності для людей різних вікових груп. У цих рекомендаціях беруться до уваги різноманітні чинники, а саме: загальний час фізичної активності. Тобто сума часу виконання усіх фізичних навантажень у повсякденному житті кожної особистості, у її професійній діяльності, під час відпочинку, фізичних вправ, занять спортом тощо.

Рекомендується, зокрема, щоб школярі та дорослі люди витрачали на заняття фізичною культурою біля однієї години кожного дня. Мінімумом вважається 30 хвилин фізичних загрузок щодня для підлітків та дорослих; інтенсивність фізичного навантаження. Вона визначається за допомогою виду занять та роду діяльності, а також залежить від виміру різних фізіологічних показників. Для здорових людей рекомендується надавати перевагу розвиткові витривалості, поміркованої інтенсивності під час виконання фізичних вправ. У цьому випадку робота серця досягає такого рівня, який дорівнює близько 60 – 75 % максимального пульсу, відчутно пришвидшується дихання [9].

Висновки до першого розділу

Отже, фізична активність є важливим чинником якості життя людини, має величезний вплив на її здоров'я. Ефективність фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти, забезпечується залученням учнів у різні види фізкультурно-оздоровчої активності, систематичним контролем за рівнем їх фізичної підготовленості, що взагалі сприяє підвищенню фізичної активності учнів, формування мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом. Тому, вирішення даної проблеми досягається шляхом використання різних видів фізичної активності.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація дослідження та контингент

Виконання кваліфікаційної роботи передбачало здійснення трьох етапів:

На **першому етапі дослідження** здійснено узагальнення спеціальної літератури з проблеми впливу фізичної активності на організм людини, що сприяло уточненню об'єкта, предмету, мети, визначенню завдань і методів дослідження.

Результати здійснення першого етапу кваліфікаційної роботи допомогли визначити діапазони недостатньо вивчених проблем та окреслити напрямки щодо реалізації поставлених завдань.

Другий етап був присвячений підготовці та організації експериментального дослідження, аналізу методів визначення фізичної активності, на цьому етапі було підібрано контингент та адекватні методи дослідження, здійснено опитування ліцеїстів щодо їх відношення до фізичної активності під час карантинних обмежень, розроблено методичку оптимізації фізичної активності старшокласників в умовах дистанційного навчання.

На **третьому етапі** перевірено ефективність методички оптимізації фізичної активності старшокласників в умовах дистанційного навчання. Протягом цього етапу здійснено апробацію результатів експериментально-дослідної роботи (за матеріалами дослідження представлено й обговорено результати роботи на V Міжнародній науково.-практичній інтернет-конференції (8-10 червня 2021 р.) «Фізична активність і якість життя людини») [8], систематизовано та узагальнено отримані результати, сформульовано висновки, здійснено оформлення кваліфікаційної роботи.

Контингент дослідження. Експериментальне дослідження проводилось з січня по квітень 2021 року в Херсонському академічному ліцеї імені О.В. Мішукова Херсонської міської ради. В педагогічному тестуванні взяли участь ліцеїсти 10 класів (15-16 років). Всього експериментом було охоплено 70 ліцеїстів, серед яких 26 хлопців та 44 дівчат.

2.2. Методи дослідження

Відповідно до поставленої мети та вирішення завдань у процесі виконання кваліфікаційної роботи використано систему методів дослідження, що відповідають меті та завданням, й взаємно доповнюють один одного, представлено організацію дослідження.

У роботі використано **теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури**, що проводився з метою детального вивчення проблеми значення фізичної активності для формування якості життя людини, узагальнення досвіду теорії та практики з обраної теми.

Нами було з'ясовано, що фізична активність є важливим чинником якості життя людини, має величезний вплив на її здоров'я, потреба людини в фізичній активності індивідуальна і залежить від багатьох фізіологічних, соціально-економічних і культурних чинників. Ефективність фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти, забезпечується залученням учнів у різні види фізкультурно-оздоровчої активності, систематичним контролем за рівнем їх фізичної підготовленості, що взагалі сприяє підвищенню фізичної активності учнів, формування мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Опитування. З метою визначення нових форм організації фізичного виховання в умовах запровадження загальнонаціонального карантину та усвідомлення ліцеїстами важливості фізичної активності

для підтримання якісної життєдіяльності та рівня здоров'я нами проведено опитування старшокласників 15-16 років.

Опитування проводилось в онлайн-режимі за наступними питаннями:

- ✓ «Задоволені Ви своєю фізичною активністю під час карантину?»
- ✓ «Оцініть своє дозвілля під час карантину».
- ✓ «Які форми організованої фізичної активності присутні в режимі дня під час карантину?»
- ✓ «За яких причин Ви займаєтесь самостійною роботою з фізичної культурою під час карантину?»

Хронометрування фізичної активності за Фремінгемською методикою.

Вимірювання фізичної активності є одним з найважливіших питань у педагогічних та медико-біологічних дослідженнях. За теоретичним аналізом при визначенні рівня фізичної активності активності враховують інтенсивність і тривалість фізичних зусиль людини. Рівень фізичної активності визначається: за різними показниками, а саме:

- в одиницях енергії;
- в одиницях виконаної м'язової роботи;
- у часі, витраченому на дію;
- в одиницях рухів (локомоціях) або у відсотковому співвідношенні, отриманому із обробки анкет і результатів хронометражу [17].

Кожний із зазначених способів вимірює одну із складових фізичної активності, тому результати цих вимірювань важко співвідставити, хоча ці показники можуть доповнювати один одного.

Аналіз теорії та існуючої практики свідчить, що, у практиці фізичного виховання використовується широкий спектр методик вивчення різних параметрів фізичної активності людини, що ґрунтуються на суб'єктивних та об'єктивних характеристиках. Серед суб'єктивних методик дослідження характеристик фізичної активності є: анкетування, опитування, інтерв'ювання. До найпоширеніших об'єктивних методик дослідження кількісних параметрів фізичної активності відносять хронометрію, крокометраж, динамічна пульсометрію та ін. [32, 33].

Вибір методики визначення різних параметрів фізичної активності залежить від характеру необхідної інформації з проблеми, що вивчається, мети дослідження, а також від контингенту досліджуваних.

В нашому дослідженні використано Фремінгемську методику дослідження фізичної активності, яка більш адаптована до контингенту шкільного віку. Дана методика базується на визначенні об'єму фізичної активності, коефіцієнти рівнів фізичної активності розраховуються на основі величини вживання кисню при певній інтенсивності здійснюваних м'язових зусиль. Таким чином, індекс ФА кількісно і якісно виражає добову ФА в цілому за добу і на кожному із п'яти рівнів м'язових зусиль - базовому, сидячому, малому, середньому і високому. [10].

За даною методикою учням пропонувалось зробити хронометрування фізичної активності протягом доби, згідно визначених рівнів фізичної активності та зафіксувати у відповідну індивідуальну карту (Див. додаток А).

Класифікацію запропонованих рівнів фізичної активності подано у таблиці 2.1

Таблиця 2.1.

**Рівні та види фізичної активності за Фремінгемською
методикою**

№	Рівень фізичної активності	Вид діяльності
1.	Базовий рівень	Сон, відпочинок лежачи
2.	Сидячий рівень	Перегляд телепрограм, виконання домашнього завдання, читання, робота з комп'ютером, планшетом та ін.
3.	Малий рівень	Гігієнічні процедури, пересування на всіх видах транспорту, навчальні заняття, окрім занять фізичною культурою
4.	Середній рівень	Прогулянки, пересування пішки, домашня робота, ранкова гімнастика
5.	Високий рівень	Спеціально організовані заняття фізичними вправами

Кількість часу, який був витрачено на кожен вид діяльності додається та помножується на ваговий коефіцієнт (табл.2.2.), що дає змогу розраховувати кількість балів, яка відповідає індексу рухової активності (ІРА) на кожному з рівнів, а далі розраховується добова витрата енергії. Коефіцієнт індексу фізичної активності за даною методикою подано у таблиці 2.2.

Отримані добові показники енерговитрати старшокласників порівнювались з середньовіковими для цього віку (див. табл..2.3.)

Таблиця 2.2.

Коефіцієнт індексу фізичної активності

Рівні РА	Ваговий коефіцієнт	Енерговитрати Ккал хв. ⁻¹
Базовий	1,0	1,25
Сидячий	1,1	1,40
Малий	1,5	2,05
Середній	2,4	3,00
Високий	5,0	6,25

Таблиця 2.3.

Сумарні добові показники енерговитрат старшокласників

Вік, роки	Юнаки		Дівчата	
	кДж	кКал	кДж	кКал
15	12600	3000	10500	2500
16	12800	3050	10100	2420

У ході проведення експериментального дослідження всі отриманні дані оброблялись **методами математичної статистики.**

РОЗДІЛ 3

ЕФЕКТИВНІСТЬ МЕТОДИКИ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

3.1. Особливості фізичної активності старшокласників ліцею в умовах карантину

Заходи щодо запобігання поширення вірусу COVID-19 вплинули на систему освіти нашої держави, зокрема загальної середньої освіти, змусили всіх учасників освітнього процесу пристосуватись до нових умов викладання дисциплін, в тому числі і предмету «Фізична культура», переходячи на дистанційне навчання.

З метою визначення нових форм організації фізичного виховання в умовах запровадження загальнонаціонального карантину та усвідомлення ліцеїстами важливості фізичної активності для підтримання якісної життєдіяльності та рівня здоров'я нами проведено опитування старшокласників 15-16 років. У дослідженні взяло участь 70 ліцеїстів, серед яких 26 хлопців та 44 дівчат. Опитування проводилось в онлайн-режимі, в січні 2021 року в період обмежених дій з приводу карантину дистанційно.

Опитування включало питання із закритими варіантами відповідей, які старшокласники обирали найбільш оптимальну для них відповідь.

На питання «Задоволені Ви своєю фізичною активністю під час карантину?» 36 % (16 осіб) дівчат ліцеїстом відповіли, що задоволені повністю власною фізичною активністю; 64 % (28 осіб) – відповіли, що незадоволені; серед хлопців на це питання відповіли «так» - 23 % (6 старшокласників); «ні» - 77% (20 осіб) відповідно.

Оцінили своє дозвілля старшокласники в карантинних умовах в наступних варіантах: «В основному фізичне активне» - 18 % дівчат;

33 % хлопців; «Більш фізичне активне, ніж пасивне» - 32 % дівчат; 38 % хлопців; «Більш фізичне пасивне, ніж активне» - 34 % дівчат; 19 % хлопців й обрали відповідь «В основному пасивне» на дане запитання - 16 % старшокласниць та 10 % - хлопців відповідно.

Отже, за результатами опитування біля 50 % всіх респондентів дівчат під час карантину не організують своє дозвілля активно, у хлопців цей показник менше і встановлює 29 %.

Наступне питання було присвячено використанню старшокласниками організаційних форм фізичної активності під час карантинних обмежень.

У ході здійснення опитування ліцеїстам було запропоновано дати відповідь на запитання: «Якими організаційними формами фізичного виховання Ви займаєтесь під час карантину?». Для визначення цього питання респондентам у відповідях на запитання, було запропоновано назвати види самостійних занять, якими вони займаються самостійно під час карантинних обмежень. Розподіл відповідей на дане запитання дівчат та хлопців відображено у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Розподіл відповідей респондентів щодо занять організаційними формами фізичного виховання під час карантину

Варіанти відповідей	Респонденти			
	Дівчата		Хлопці	
	n	%	n	%
Ранкова гігієнічна гімнастика	12	27%	4	15%
Локальні фізичні вправи в домашніх умовах	23	52%	10	38%

Фізичні вправи на майданчику або парку(оздоровчій біг, їзда на велосипеді, спортивні ігри)	8	18%	18	69%
Прогулянки на свіжому повітрі	28	63%	7	30%
Не займаюсь зовсім	17	38%	5	19%

Аналізуючи результати відповідей респондентів можна зазначити, що серед дівчат більшість організаційних форм самостійної роботи пов'язано з виконанням локальних фізичних вправ в домашніх умовах (52 %) та прогулянками на свіжому повітрі (63 %); серед хлопців 10 класів, у більшості це фізичні вправи на майданчику або парку(оздоровчій біг, їзда на велосипеді, спортивні ігри) де було зазначено 69 % респондентів. Більш доступною формою самостійних занять фізичними вправами, як виконання ранкової гігієнічної гімнастики, займаються лише 27 % - дівчат, та 15 % - хлопців. Непокоїть й такий факт, що 38 % всіх опитаних дівчат (19 % - хлопців) зовсім не організують своє дозвілля в активному режимі, що взагалі може негативно вплинути на стан їхнього здоров'я, тому що завеликий обсяг інформації, саме під час дистанційного навчання, малорухливий спосіб діяльності, приводить до інтенсивного розумового перенавантаження ліцеїстів.

Наступним етапом нашого опитування було з'ясувати мотиваційні пріоритети старшокласників до самостійних занять фізичними вправами у період карантинних обмежень. Серед таких пріоритетів були перелічені наступні:

- ✓ необхідність в русі під час карантину;
- ✓ підвищення рівня здоров'я та профілактика захворювань;

- ✓ підвищення фізичної підготовленості;
- ✓ необхідність мати гарну фігуру.

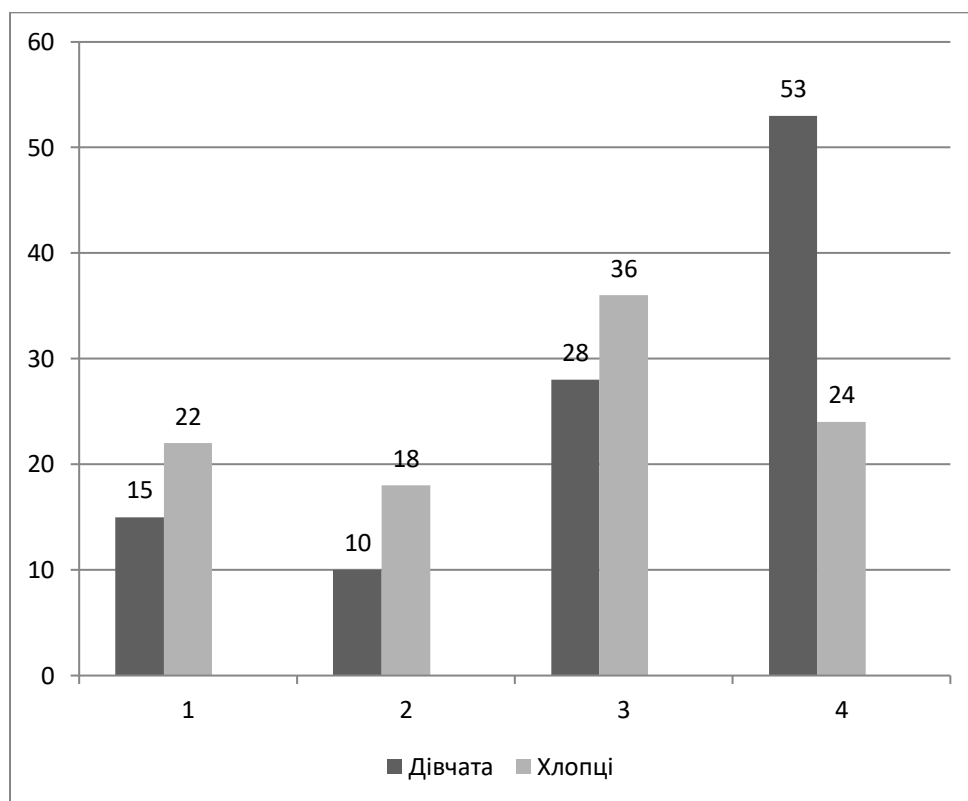


Рис. 3.1. Розподіл мотиваційних пріоритетів старшокласників до самостійних занять фізичними вправами у період карантинних обмежень у відсотках.

Примітка:

- 1 - необхідність в русі під час карантину;
- 2 - підвищення рівня здоров'я та профілактика захворювань;
- 3 - підвищення фізичної підготовленості;
- 4 - необхідність мати гарну фігуру.

Отже, серед головних мотиваційних пріоритетів щодо занять організаційними формами фізичного виховання під час карантинних обмежень у дівчат є необхідність мати гарну фігуру (53 % відповідей), серед хлопців-старшокласників відповідей (36 %) – підвищення фізичної підготовленості.

3.2.Методика оптимізації фізичної активності старшокласників в умовах дистанційного навчання

За теоретичним аналізом потреба у фізичній активності – одна із загальнобіологічних особливостей організму людини й відіграє вагомому роль в якості її життя. У зв'язку з цим зростає значимість фізичного виховання як засобу покращання режиму дня старшокласників, збереження працездатності, активного відпочинку, особливо це гостро стосується в сучасних умовах пандемії COVID-19.

Виходячи з подій, пов'язаних з пандемією коронавірусу COVID-19, особливостей фізичної активності ліцеїстів на основі аналізу результатів опитування старшокласників, необхідна діяльність пов'язана з оптимізацією фізичної активності старшокласників у період карантинного обмеження. Тому, нами було розроблено та впроваджено в освітній процес методику оптимізації фізичної активності старшокласників. Дана методика включала наступні взаємопов'язані блоки.

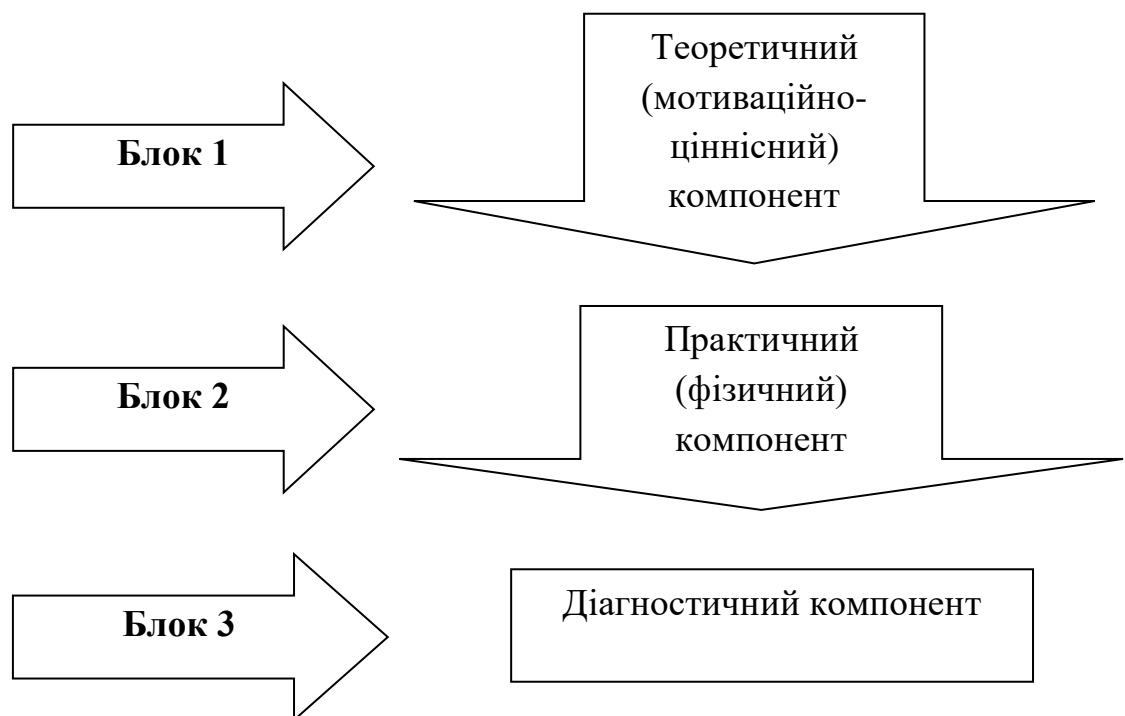


Рис. 3.2 Взаємопов'язані блоки методики оптимізації фізичної активності старшокласників

Аналізуючи літературні джерела було встановлено, що для покращання фізичного стану та здоров'я учнів необхідно підвищити їхню фізичну активність за рахунок самостійних організаційних форм під час дистанційного навчання.

Дана методика, структура якої відображена на рисунку 3.2., застосовувалась під час навчання предмету «Фізична культура» в дистанційному форматі. Уроки з фізичної культури відбувалися за допомогою використання технічних та інформаційних засобів, навчальних ресурсів, безпосередньо за допомогою платформи ZOOM, а також через сервіси Viber, електронної пошти тощо.

Перший блок методики – **теоретичний (мотиваційно-ціннісний) компонент**, включав формування мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності, через засвоєння теоретичних знань. Було запропоновано метод проектів для колективної презентації старшокласниками тематики гострих проблем в галузі фізична культура. Кожна група готувала тему з обов'язковою презентацією на платформі ZOOM з подальшим обговоренням та відповіддю на запитання однокласників.

Тематика проектів була спрямована на визначення значення фізичної активності для здоров'я людини, складові здорового способу життя, характеристики здоров'я як найвищої цінності людського життя.

Також тематика готувалась, використовуючи міжпредметні зв'язки профільних класів ліцею, що сприяли формуванню у старшокласників системи знань про значущість фізичної культури [7]. Для кожного класу згідно його профілю навчання надавалась тематика проектів, які вони готували на презентували на уроках з фізичної культури (Див. табл..3.2.)

Таблиця 3.2.

Тематика проєктів згідно напрямку профільного класу

№	Напрямок профілю класу	Тематика проєктів
1	Філологічний	«Легенди та міфи стародавньої Греції»; «Українські ігри та забави їх освітнє та оздоровче значення»; «Ода спорту та її значення»; «Вплив поезії на емоції учнів»; «Психологічний вплив спортивних пісень та маршів на активність учнів»
2	Правознавчо-історичний	«Теорії походження фізичних вправ та ігор»; «Особливості розвитку фізичної культури стародавнього світу»; «Фізична культура у Спарті та Афінах» «Легенди та міфи зародження давньогрецьких Олімпійських ігор»; «Фізична культура епохи середньовіччя»; «Лицарська система фізичного виховання»; «Фізичне виховання запорізького козацтва»
3	Економіко-математичний	«Закони управління рухами»; «Просторові, просторово-часові та часові характеристики рухів»; «Шляхи технічного удосконалення і встановлення спортивних результатів» «Інформатизація фізичної культури та спорту»; «Бізнес у фізичній культурі та спорті»
4	Медико-природничий	«Оздоровче значення фізичних вправ» «Вплив фізичних вправ на м'язову систему організму людини»; «Вплив фізичних вправ на серцево-судинну систему організму людини»; «Вплив фізичних вправ на дихальну систему організму людини»; «Біохімічні процеси фізичної активності»; «Лікувальна фізична культура та її значення»

Наступний блок – **практичний (фізичний) компонент**, передбачав виконання самостійних рухових завдань ліцеїстами. Кожен ліцеїст складав комплекс ранкової гімнастики, виконував її та записував у вигляді відіоконтенту, методом челенжу відбувалась передача у виконанні ранкової гімнастики наступному ліцеїсту.

Наступним видом практичного компоненту було складання індивідуальних програм розвитку силових здібностей та гнучкості ліцеїстів в домашніх умовах. Під час виконання даного практичного завдання, ліцеїсти визначали, що собою представляє рухові здібності людини (у даному випадку, сила та гнучкість), фактори, що обумовлюють розвитку рухових здібностей, засоби розвитку. Комплекс фізичних вправ щодо розвитку рухових здібностей в домашніх умовах складався згідно індивідуальних можливостей кожного старшокласника та наявності інвентарю. Виконання індивідуальних програм розвитку рухових здібностей, як і виконання ранкової гігієнічної гімнастики, фіксувалось на відео.

Заключним блоком програми оптимізації фізичної активності старшокласників під час дистанційного навчання складав **діагностичний компонент**.

Даний блок передбачав оволодіння методикою визначення об'єму добової фізичної активності відповідно до реєстраційних індивідуальних карт ліцеїстів 15-16 років за допомогою Фремінгемської методики, порівняння отриманих результатів, отриманих у ході самоконтролю, аналіз успішності або недоліки проведеної роботи.

Аналіз результатів дослідження фізичної активності старшокласників 15-16 років подано в наступному параграфі кваліфікаційної роботи.

3.3. Аналіз результатів дослідження фізичної активності старшокласників 15-16 років

З метою розв'язання завдань кваліфікаційної роботи та перевірки ефективності запровадженої методики було проведено експериментальне дослідження серед учнів 10 класів Академічного ліцею при Херсонському державному університеті. Кожний ліцеїст заповнював реєстраційну картку обсягу фізичної активності до і після експерименту. (Див. додаток А).

Аналізуючи кількість часу, витраченого ліцеїстами на різні рівні фізичної активності до початку експерименту, можна засвідчити, що у середнє значення кожного рівнів фізичної активності встановило: базовий рівень – 512 хв.(хлопці), 490 хв. (дівчата), сидячий рівень – 324 хв. (хлопці), 342 хв. (дівчата). За даними реєстраційних карт на малий рівень фізичної активності більше витрачали часу дівчата – 545 хв., а хлопці – 528 хв. відповідно. Більш фізично активними зазначені хлопці, що вказує на кількість часу, витраченого респондентами на середній – 42 хв. і високий рівень – 21 хв. відповідно; у дівчат цей показник нижче: середній рівень - 27 хв., а високий – 13 хв. [8].

Кожний рівень фізичної активності переводився кількістю витрачених ліцеїстами енергозатрат згідно таблиці 2.2.

На основі отриманих даних та їх узагальнення було визначено середній показник енерговитрат протягом доби ліцеїстів, а саме: 2574 ккал у хлопців; 2481 ккал у дівчат відповідно.

Було порівняно середні добові показники фізичної активності енерговитрат з існуючими середньовіковими показниками, наведених в таблиці 2.3., що осередній показник як у хлопців, так і у дівчат нижче за норму [8]. Отже, під час дистанційного навчання зменшується обсяг фізичної активності ліцеїстів, і тому, необхідно раціонально планувати розумове та фізичне навантаження та змінювати режим дня.

Після впровадження розробленої методики оптимізації фізичної активності старшокласників під час дистанційного навчання було здійснено друге обстеження обсягу фізичної активності ліцеїстів 15-16 років.

Результати добових енерговитрат старшокласників до початку і після закінчення експерименту подано у таблиці 3.3

Таблиця 3.3.

Добові енерговитрати (ккал) ліцеїстів 15-16 років до початку і після закінчення експерименту

Рівні ФА		Результати			
		Хлопці (n=26)		Дівчата (n=44)	
		до	після	до	після
Базовий	X±σ	640±18,2	598±16,4*	612±28,4	610±25,7*
Сидячий	X±σ	453,5±22,5	442±25,1	479±24,2	434±21,4*
Малий	X±σ	1082,5±38	984±28,2	1117±62,5	1013±51,4*
Середній	X±σ	186±24,5	288±28,9*	111±33,5	276±21,1
Високий	X±σ	212±24,9	400±26*	162±28,4	338±34,2*
Всього	X±σ	2574±50,7	2712±45,3*	2481±64,4	2671±38,9*

Примітка: *достовірна різниця порівняння показників до початку та після закінчення експерименту на рівні $p < 0,05$ за критерієм Стьюдента.

Аналіз результатів середньостатистичних енерговитрат хлопців-старшокласників свідчать про збільшення енерговитрат на середньому з $186 \pm 24,5$ ккал на $288 \pm 28,9$ ккал та високому – з $212 \pm 24,9$ ккал на 400 ± 26 ккал. Збільшення відбувалось за рахунок зменшення енерговитрат на базовому, сидячому та малому рівнях фізичної активності.

Після проведення експерименту у дівчат спостерігається незначне зменшення енерговитрат на базовому рівні, сидячий та малий характеризується зменшенням енерговитрат за рахунок збільшення показників на середньому та високому рівнях.

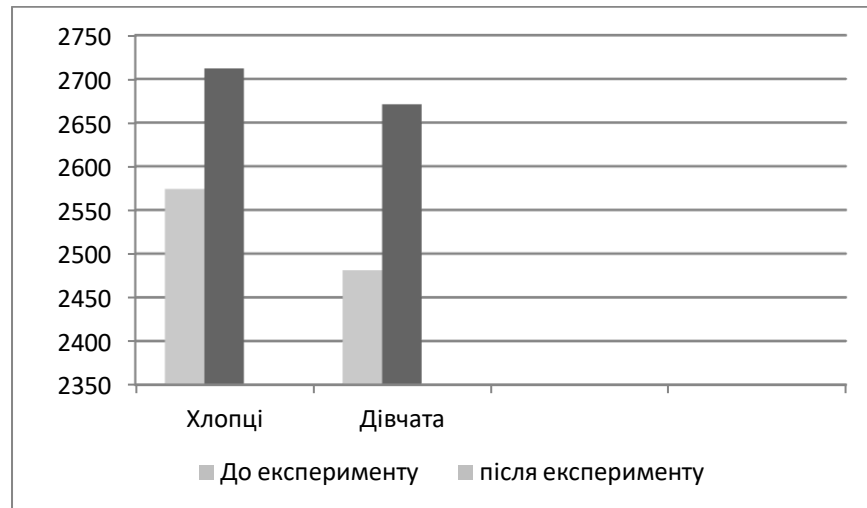


Рис. 3.3. Зміни добових енерговитрат до і після експерименту (ккал)

Сумарне збільшення добових енерговитрат у хлопців відбулось з $2574 \pm 50,7$ ккал до $2712 \pm 45,3$ ккал. Взагалі добові енерговитрати у дівчат 10 класів зросли з $2481 \pm 64,4$ до $2671 \pm 38,9$ ккал. Позитивні зміни добових витрат енергозабезпечення ліцеїстів 15-16 років, що відбувались під час проведення експерименту підтверджує ефективність запровадженої методики оптимізації фізичної активності старшокласників під час дистанційного навчання.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз літературних джерел засвідчив, що стан здоров'я людини залежить від способу її життя. Спосіб життя охоплює різні сфери: працю, навчання, побут, суспільне життя, культуру, поведінку людей та їхні духовні цінності. Один із найважливіших показників способу життя – обсяг фізичної активності, який поєднує різноманітні рухові дії, що виконуються в повсякденному житті, трудовій і навчальній діяльності. За теоретичним аналізом оптимальне фізичне навантаження разом з якісним способом життя запобігає багатьом хворобам, підвищує фізичну та розумову працездатність людини, сприяє зміцненню здоров'я. Важливою складовою фізичної активності є навантаження, що пов'язані з роботою м'язів опорно-рухового апарату, та витратою енергії на певні рухові дії.

2. У ході дослідження визначено особливості фізичної активності старшокласників під час дистанційного навчання. За даними опитування 38 % всіх опитаних дівчат (19 % - хлопців) зовсім не організовують своє дозвілля в активному режимі, що взагалі може негативно вплинути на стан їхнього здоров'я. серед головних мотиваційних пріоритетів щодо занять організаційними формами фізичного виховання під час карантинних обмежень у дівчат є необхідність мати гарну фігуру (53 % відповідей), серед хлопців-старшокласників (36 %) – підвищення фізичної підготовленості.

3. Розроблена методика оптимізації фізичної активності старшокласників під час дистанційного навчання містила взаємопов'язані блоки, а саме: теоретичний (мотиваційно-ціннісний) компонент, що включав формування мотивації до

фізкультурно-оздоровчої діяльності, через засвоєння теоретичних знань; практичний (фізичний) компонент, передбачав виконання самостійних рухових завдань ліцеїстами та діагностичний компонент, що містив самодіагностику фізичної активності за Фремінгемською методикою. Позитивні зміни добових витрат енергозабезпечення ліцеїстів 15-16 років, що відбувались під час проведення експерименту підтверджує ефективність запровадженої методики оптимізації фізичної активності старшокласників під час дистанційного навчання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва О.В., Ковальова Н.В, Хрипко І.В. Аналіз проблем та перспектив впровадження оздоровчо-рекреаційної діяльності старшокласників в умовах загальноосвітнього навального закладу. *Фізична культура, спорт та здоров'я наці.* 2016, №5. С.11-18.
2. Апанасенко Г.А., Долженко Л.Н. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму. *Теорія і практика фізичного виховання,* 2008. №4. С. 152.
3. Ареф'єв ВГ. Здоров'я підлітків і рухова активність. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014, №3. С. 6-10
4. Балакірєва О.М., Головенько В.А., Дмитрук Д.А. Детермінанти соціально-економічної нерівності в сучасній Україні: монографія. К.: Інститут економіки та прогнозування НАН України, 2011. 592 с.
5. Бекас О.О., Фурман Ю.М. Порівняльний аналіз існуючих методів визначення та критеріїв оцінки фізичного стану дорослого населення та молоді різного віку. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2003. №9. С. 34 – 42.
6. Булатова М. М., Усачов Ю.А. Теорія і методика фізичного виховання. К.: Олімпійська література, 2008. С. 320–354
7. Городинська І.В. Фізичне виховання старшокласників ліцеїв та гімназій у позакласній роботі: автореф. дис. канд.. пед.наук. Херсон, 2004. с. 21.

8. Городинська І., Чайка В. Рівень фізичної активності як фактор здоров'я учнів старшого шкільного віку. *Фізична активність і якість життя людини* [текст]: зб. тез доп. V Міжнар. наук.-практ. конф. (8– 10 черв. 2021 р.)/уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2021. С. 16.
URL:
<https://conferences.vnu.edu.ua/public/conferences/17/schedConfs/17/accommodation-1.pdf>
9. Грицай ЮО. Фізичне виховання школярів та його направленість на формування здорового способу життя у педагогічному доробку В.О. Сухомлинського. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського*. 2015, № 1. С. 86-91
10. Давиденко Е.В., Масауд Р. Методика Фремингемського дослідження двигательної активності людини: рекомендації по використанню. Київ: Олімпійська література; 1999. 12 с.
11. Єлісеєва ДС. Особливості рухової активності та стану здоров'я дітей старшого шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. №2. 33-40.
12. Жданова О.М., Тучак А.М., Поляковський В.І., Котова І.В. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: навч. посібник. Луцьк: Вежа, 2000. 248 с
13. Йопа Т.В., Пермяков О.А. Активізація рухової активності студентської молоді в умовах пандемії. *Імідж сучасного педагога*. 2020. № 6 (195). С. 46–49.
14. Кашуба В.О., Гончарова Н.М. Сучасні підходи до моніторингу фізичного стану школярів у процесі фізичного виховання.

Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту, 2010. № 1. С. 71–73

15. Кривенко А.Г. Обсяг рухової активності школярів в залежності від виконання домашніх завдань. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. Харків: ХХІІІ, 2008. № 19. С. 18–22
16. Коваль О.Г. Формування рухової активності студентів під час навчання у вищому навчальному закладі. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2018. Випуск 11. С. 189–196.
17. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді: навч. посіб. К.: Олімпійська література, 2011. 224с.
18. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. К.: Олімпійська література, 2010. 248 с.
19. Курило І. Соціальнодемографічні особливості самооцінки стану здоров'я населенням України. Демографічні дослідження. Вип. 25: зб. наук. праць / НАН України, Інст економіки. Відп. ред. В. Стешенко. К., 2003. С. 44 - 55.
20. Лаптев А.П. Здоровий образ життя. Теорія и практика физической культуры. 1986. №4. С. 32-34.
21. Лоза Т.О. Рухова активність як невід'ємний компонент здорового способу життя. Формування здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчально-виховного закладу: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2006. С. 210 - 212.

22. Лук'янченко М. Фізична активність як необхідна складова розвитку особистості. Молодь і ринок. - № 7 (90), 2012. С. 35- 39.
URL: file:///C:/Users/HomePC/Downloads/Mir_2012_7_9.pdf
23. Мазур В.А., Скавронський О.П. Вплив рухової активності на організм людини. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Випуск 9. 2016. С.265-264
24. Мурахов И.В. Оздоровительные аспекты физической культуры и спорта. К.: Здоров'я, 1989. 124 с.
25. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>
26. Паффенбаргер Р., Ольсен Э. Здоровый образ жизни. Киев: Олимпийская литература, 1999. 320 с.
27. Перегінець М.М., Долженко Л.П., Тронь Р.А. Рухова активність старшокласників Прикарпаття, які навчаються в загальноосвітніх закладах різного профілю. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Наук.-пед. проблеми фіз. культури (фіз. культура і спорт). Вип. 5 (87). Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова; 2017. С. 85-93
28. Перегінець М.М., Долженко Л.П. Здоров'яформуючі освітні технології в сучасній системі середньої освіти. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017, №3. С.138- 142.
29. Приступа Є.Н., Ріпак І.М., Соколовський В.М. Методика кількісних вимірів рухової активності людини. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і*

- спорту*: 36. наук, праць під ред. С.С.Єрмакова. Харків: ХХІІІ, 1999. №7. С.10-13
- 30.Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини: монографія. Львів: ЛДУФК, 2016. 356 с.
- 31.Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. Фізична рекреація / за ред. Є. Приступи. Львів: ЛДУФК, 2010. 447 с.
- 32.Редкіна М.А. Методика визначення індивідуальної рухової активності студентів у процесі фізичного виховання: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Київ, 2020. 197 с.
- 33.Ріпак І.М. Методика визначення рухової активності дорослого населення: методичні рекомендації. Львів, 2002. 42 с.
- 34.Румянцев Ю.О. Здоров'я - соціальна цінність (з досвіду проведеного конкретного соціологічного дослідження проблеми здоров'я у Західному регіоні України). Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2003. №16. С. 73 – 79.
- 35.Сутула В.О., Бондар Т.С., Кочуєва М.М. Здоров'я школярів як соціальнопедагогічна проблема. Вісник ЛНУ ім. Т. Г. Шевченка. 2010. №7. С.295-306
- 36.Уилмор Дж., Костил Д. Физиология спорта и двигательной активности: пер. с англ. К.: Олимпийская литература, 1997. – 504 с.
- 37.Хаскелл У.Л. Двигательная активность, спорт и здоровье в будущем тысячелетии. Наука в олимпийском спорте: «Спорт для всех». - К.: Олимпийская литература, 2000. - Спец, выпуск. - С.25-35.
- 38.Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. К.: Олимпийская литература, 2004. 375 с.

- 39.Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Частина I
Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2007. 272 с.
- 40.Цьось А., Белікова Н., Павлова Ю. Індика С., Пришва О., Пантік
В., Ульяницька Н. Якість життя та фізична активність різних
груп населення: монографія. упор. проф. А.В. Цьось. Луцьк:
Вежа – Друк, 2021. 192 с.
- 41.Яременко О.О., Вакуленко О.В. Формування здорового способу
життя: стратегія розвитку українського суспільства. Державний
інститут проблем сім'ї та молоді: УІСД, 2004. – С.64.

ДОДАТКИ

Додаток А

КАРТА РЕЄСТРАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

Прізвище, ім'я				
Дата		День тижня	Клас	
№	Час початку РА	Короткий опис РА	Тривалість	Рівень РА