

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту**

**ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ
СТАРШОКЛАСНИКІВ РІЗНОГО РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ
Кваліфікаційна робота**

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконав: студент 2 курсу 231 групи
скороченого терміну навчання
спеціальності: 014 Середня освіта (Фізична
культура)
освітньо-професійна програма
«Середня освіта (Фізична культура)»
Чередник Ілля

Керівник: доктор педагогічних наук,
професор Смульський В.Л.

Рецензент: кандидатка педагогічних наук,
доцентка Коваль В.Ю.

Херсон 2021

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЯК ЧАСТИНИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТАРШОКЛАСНИКІВ.....	5
1.1. Особливості розвитку організму учнів старших класів.....	5
1.2. Особливості фізичної підготовки як частини фізичного стану учнів старшого шкільного віку.....	7
1.3. Фактори, які впливають на здоров'я учнів.....	11
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	16
2.1. Загальна характеристика видів рухової активності дітей шкільного віку.....	16
2.2. Вплив різних видів рухової активності на фізичний стан старшокласників.....	20
2.3. Самооцінювання рухової активності у процесі вдосконалення фізичного стану старшокласників	23
ВИСНОВКИ.....	25
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	27

ВСТУП

Актуальність. Здоров'я дітей – одне з основних джерел щастя, радості і повноцінного життя батьків, вчителів суспільства в цілому. На сьогоднішній день головною проблемою є збереження і зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді. Тривогу викликає різке погіршення стану фізичного та розумового розвитку підростаючого покоління, а також відсутність мотивації до збереження та зміцнення здоров'я.

Вступаючи до школи, 85% дітей мають ті чи інші порушення соматичного та психічного характеру, зростає кількість дітей які мають психоневрологічні захворювання. За даними медичної статистики вже наприкінці дошкільного віку в 17-21% дітей реєструються, такі патологічні відхилення:

- опорно-рухового апарату - 30-32% дітей;
- носоглотки - 20-25%;
- нервової системи – 27-30%;
- Органів травлення – 27-30%
- алергічні прояви – 25%.

В середньому по Україні, на кінець навчання лише 6-10% випускників вважаються здоровими.

Оцінка навантаження учнів у школах нового типу перевищує допустимі рівні на 1-3 години, зростає кількість обов'язкових предметів, що негативно вплинуло на школярів та їх рухову активність. За деякими дітьми спостерігаються емоційні розлади, соціальна дезадаптованість, вони вимагають спеціального ставлення до себе педагогів. Такі фактори перешкоджають формуванню мотивації та активного ставлення до занять фізичними вправами, а також і внутрішні фактори такі як відсутність потреби, шкідливі звички, апатія тощо. Внаслідок цього до закінчення школи спостерігається тенденція до збільшення кількості збільшення учнів з низьким рівнем здоров'я [1].

На сьогоднішній день вчені вивчають фізичний стан, рівень фізичної підготовленості та рівень здоров'я старшокласників, звертають увагу на необхідність їх залучення до різних форм позакласної роботи з фізичного виховання головним завданням якої є покращення здоров'я школярів.

Об'єкт дослідження: фізичний стан організму учнів старших класів.

Предмет дослідження: особливості фізичної підготовленості як складової частини фізичного стану старшокласників різного рівня рухової активності.

Мета роботи: розглянути особливості розвитку фізичних якостей як складової частини фізичного стану та рівня рухової активності старшокласників.

Завдання роботи:

1) Ознайомитися з особливостями розвитку організму дітей старшого шкільного віку;

2) Особливості фізичної підготовленості як частини фізичного стану учнів старшого шкільного віку;

2) Розглянути види та норми рухової активності старшокласників для вдосконалення їх фізичного стану.

Методи дослідження: аналіз наукових, навчально-методичних джерел літератури, аналіз, синтез, узагальнення, порівняння, педагогічне спостереження.

Практичне значення: матеріали роботи можуть знайти своє застосування вчителями фізичної культури у їх роботі зі старшокласниками на уроках фізичної культури та під час позаурочних форм фізичного виховання.

Структура кваліфікаційної роботи: Кваліфікаційна робота викладена на 23 сторінках друкованого тексту. Складається зі вступу, двох розділів, висновків та списку використаних джерел. У роботі використано 25 джерел наукової та науково-методичної літератури.

РОЗДІЛ 1

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЯК ЧАСТИНИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТАРШОКЛАСНИКІВ

1.1. Особливості розвитку організму учнів старших класів

Фізичний розвиток – це процес становлення і змін біологічних форм і функцій організму людини. Він залежить від природних життєвих сил організму та його будови, оцінюється рівнем розвитку фізичних якостей, антропометричними та динамометричними показниками а також формування постави. Процеси фізичного та статевого розвитку взаємопов'язані та відображають загальні закономірності росту і розвитку, а також залежить від соціальних економічних санітарно-гігієнічних та інших умов, які значною мірою визначається віком людини. [3,11]

На кожному віковому етапі вони характеризуються повним комплексом фізіологічних процесів. Високий рівень фізичного розвитку поєднується з високими показниками фізичної підготовки, м'язової та розумової працездатності.

Розглянемо вікові групи дітей:

- дошкільний вік (1-6 роки);
- молодший шкільний вік (6-12 років);
- старший шкільний вік (12-16 років);
- підлітки (16-18 років).

Більш детально розглянемо дітей старшого шкільного віку (12-16 років).

Старший шкільний вік відрізняється від підліткового тим, що в цей період звершується статеve дозрівання та відбувається закінчення окостеніння більшої частини скелета. Ріст тіла в довжину уповільнюється та змінюється збільшення поперекових розмірів. Пропорції тіла наближаються до показників дорослих. Спостерігається швидкий приріст м'язів які набувають еластичність та мають гарну нервову регуляцію. Продовжується ріст маси серця, збільшується скоротлива здатність серцевого м'яза,

збільшується ударний і хвилинний об'єм крові поліпшується нервова та гуморальна регуляція серцево-судинної систем. [6, 7]

За фізичними показниками дівчата та хлопці старшого шкільного віку відрізняються зростом, у середньому на 10-12 см та маса тіла на 5-8 кг менша ніж у хлопців. У 15-17 завершується розвиток центральної системи поліпшується аналітична діяльність кори головного мозку, сприйняття стає більш осмисленим. Підвищується здатність до розуміння структури рухових дій і до точного відтворення рухів. Діти старшого шкільного віку здатні виконувати різні фізичні вправи на основі словесних вказівок вчителя [5, 19, 23].

У сучасних загальноосвітніх закладах необхідно проводити індивідуальну оцінку фізичного розвитку старших школярів щоб виявити серед них осіб із негармонійним фізичним розвитком і розробити для них рекомендації з оптимізації рухового режиму, харчування, оздоровленню, навчання и відпочинку. Пріоритет фізичних вправ у хлопців більше надається спортивним іграм та атлетичній гімнастиці, а у дівчат – ритмічній гімнастиці та спортивним іграм. Діти старшого шкільного віку більш сприятливі для розвитку силових можливостей. В зв'язку зі швидким приростом м'язової маси, опорно-руховий апарат здатний витримувати значні навантаження. Найбільш корисні вправи з обтяженням що виконуються с прискоренням. Вони сприяють найбільшому приросту швидкісно-силових якостей. Дівчата повинні обережно підходити до вправ з елементами натужування так як піднімається внутрішньочеревневий тиск що негативно впливає на органи малого тазу. Недостатність і не регулярне застосування вправ на витривалість призводять до послаблення серцевого м'язу і будь-яка інтенсивна праця може зумовити перевантаження і хворобу серця. Підготовка уроків фізичної активності повинно бути з урахуванням статі учнів. Необхідно пробуджувати та підтримувати інтерес учнів до фізичної досконалості та різноманітним видам спорту. Вчитель повинен пояснювати школярам шкідливість перенапруження сил та не має примушувати учнів тренуватися з

максимальною інтенсивністю. У старшому шкільному віці можуть виникати функціональні розлади різних органів що обумовлено перебудовою нервової та ендокринної систем. Наприклад перенавантаження ендокринної системи може сприяти розвитку захворювань щитовидної залози та цукрового діабету. Дуже часто старшокласників з обмеженою руховою активністю які не займаються регулярно спортом, скаржаться на порушення роботи серцево-судинної системи [9, 16].

1.2. Особливості фізичної підготовленості як частини фізичного стану учнів старшого шкільного віку

Фізичний стан старшокласників багато в чому залежить від вікового розвитку фізичних якостей, що складають основу фізичної підготовленості. У цьому віковому періоду спостерігаються (15-17 років) досягнення найвищих темпів розвитку фізичного потенціалу. Зокрема, слід відмітити, що відзначається найбільш інтенсивний ріст показників силових якостей, витривалості, а також вдосконалення рухових показників та координації.

Процес дорослішання і змужніння супроводжується зміною структури особистісних установок і мотивацій, що вимагає особливої уваги до формування нових стимулів фізичного вдосконалення як частини фізичного стану.

Фізичне виховання юнаків і дівчат 15-17 років спрямоване на вдосконалення їх фізичного стану, закріплення мотивацій до повсякденної та систематичної фізичної активності і, особливо, до власного здоров'я і фізичної підготовленості.

Як відомо програма вдосконалення фізичної підготовленості старшокласника повинна бути досить насиченою та різноманітною. Найбільш доцільними в цей період будуть заняття одночасно декількома видами спорту, можливо із сезонною їх зміною. Однак в цьому віці доречною і ефективною формою здійснення фізичної підготовки може стати визнана спеціалізація при заняттях спортом аж до високих розрядів. Якщо юнак або

дівчина не займається в спортивних секціях або спортивних школах, тобто не мають умов для досить інтенсивної фізичної підготовки, то організовані заняття фізичними вправами на уроках фізичної культури їм необхідно доповнювати самостійно фізичною підготовкою у вільний від навчання. З метою вдосконалення фізичного стану за показниками фізичної підготовленості рекомендовано самостійно тренуватися не менше 2-3 разів на тиждень по 1,5-2 год. кожне заняття, виконуючи запропоновані тренування вчителем фізичної культури.

Слід також враховувати, що вдосконалення фізичного стану не повинно передбачати додаткову фізичну підготовку юнаків і дівчат лише виконанням домашніх завдань. Крім цього школярам старшого віку корисно ходити в туристичні походи, брати участь в різних змаганнях, а також не упускати можливості зайнятися спортивними іграми, а саме футбол, баскетбол, волейбол, теніс, настільний теніс, гандбол та інші ігри. Прекрасний засіб збагачення моторних можливостей юнаків та дівчат розвитку їх фізичних якостей і спритності. Обов'язковою є щоденна ранкова зарядка, комплекси якої можуть бути запозичені з відео уроків, телепередач і популярних методичних посібників, а також від батька з матір'ю, якщо вони долучені до фізичного виховання. Важливе місце у фізичному вихованні юнаків і дівчат має зайняти різні форми знань про фізичну підготовку того, що можна назвати інтелектуальним компонентом фізичної культури.

Знання основ теорії фізичного тренування, способів розвитку і вдосконалення фізичного потенціалу, фізичного стану і загартовування, а також інших відомостей є досить важливими для свідомого управління своєю фізичною активністю. І може визначатися як показник досягнення серйозних успіхів у фізкультурному вихованні старшокласника. Не менш важливим є і виховання розуміння ролі рухової активності для досягнення високого рівня здоров'я та вдосконалення фізичного стану.

Подібне розуміння може послужити основою для формування системи регулярної фізичної підготовки старшокласників та сприятиме розвитку нової

форми фізкультурних і спортивних інтересів в центрі якої знаходиться ідея всебічного розвитку та вдосконалення фізичного стану, а не лише спортивна результативність [17].

Одна з основних умов підвищення ефективності процесу фізичного виховання школярів є дослідження фізичного стану за показниками не лише фізичної підготовленості, а й за показниками фізичного розвитку. Ми розглядали фізичний розвиток як процес становлення та змін морфофункціональних властивостей організму дитини.

Наприклад, фізичний стан можна вивчати з показниками рівня фізичної підготовленості (Табл.1.1.).

Таблиця 1.1.

Рівень фізичної підготовленості старшокласників відповідно до вимог шкільної програми

Показник	16 років	17 років
Вис на зігнутих руках, с	6	5
Стрибок у довжину з місця, см	8	8
Підтягування, кількість разів	7	7
Піднімання в сід за 1 хв., кількість разів	5	7
Біг 1500 м, хв., с.	4	5
Нахил уперед із положення сидячи, см.	6	6
Біг 100м,с.	6	4
Човниковий біг 4х9 м, с.	3	3

З метою визначення фізичного стану за показниками динаміки фізичної підготовленості учнів протягом навчального року доцільно визначати рівень розвитку основних фізичних якостей за основними тестами:

- швидкості – біг до 30, 60 та 100 м;
- витривалості – біг на витривалість (залежно від віку і статі);
- гнучкості – нахил тулуба вперед з положення сидячи ;
- сили – підтягування у висі та у висі лежачи (залежно від статі);
- спритності – “човниковий” біг 4 х 9 м з перенесенням предмета;

- швидкісно-силових якостей – стрибок у довжину з місця.

Результати, показані учнями під час визначення фізичного стану за показниками фізичної підготовленості не оцінюються і є орієнтирами для подальшої корекції роботи учнів щодо вдосконалення рівня особистої фізичної підготовленості та дають вчителю можливість вносити корективи щодо ефективного використання різних форм і методів навчання.

У кінці кожного виду фізкультурної діяльності подаються орієнтовні навчальні нормативи і вимоги.

Залежно від умов і чинників, що впливають на фізичний розвиток та фізичний стан, вони може бути низькими або високими, а фізичний розвиток ще й всебічним та гармонійним, обмеженим та дисгармонійним.

Як відомо фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві зумовлює загальний стан здоров'я людини, її фізичні можливості, зокрема вдосконалення фізичного стану. Диспропорції фізичного розвитку та фізичного стану пов'язують із гіпокінезією, надмірною вагою й різними захворюваннями, зокрема у старшокласників [4, 18, 24].

При організації фізичного виховання дітей та підлітків повинна приділятися особлива увага медичного забезпечення. В обов'язки медичного працівника входить визначення для кожної дитини групи для занять фізкультурою на основі обстеження фізичного стану, фізичного розвитку, функціонального стану серцево-судинної, дихальної систем (включаючи функціональні навантажувальні проби), рівня фізичної підготовленості з занесенням в медичну картку учня, таким чином медпрацівник школи здійснює допуск школяра до занять з фізичної культури і уроків, спільно з педагогами визначає ефективність фізичного виховання в навчальному закладі.

Для учнів старших класів з відхиленнями у стані здоров'я в умовах освітнього закладу повинні організовуватися фізкультурні заняття з урахуванням профілю патології. Школярі віднесені до підготовчої групи займаються разом з дітьми основної групи, але з обмеженням інтенсивності

навантаження. Для дітей, віднесених за станом здоров'я до спеціальної групи, організуються спеціальні заняття в групах лікувальної фізичної культури.

1.3. Фактори, які впливають на здоров'я учнів

В Україні офіційно зареєстровано 800 тисяч юних наркоманів та алкоголіків. 20%-40% школярів мають нервово-психічні хвороби; 25% - мають дефіцит маси тіла. 45% усіх захворювань дітей пов'язані зі стресами. Від 20% до 80% учнів шкіл мають патології одразу 2-4 систем організму. В результаті 90% випускників мають ті та інші відхилення.

Погіршення здоров'я школярів є майже не зворотнім процесом. На стан здоров'я дітей і підлітків, зокрема захворюваність, впливає комплекс факторів, які знаходяться в складному взаємозв'язку один з одним. Умовно всі фактори можна згрупувати за їх походженням на 4 групи:

- біологічні, включаючи спадковість;
- соціальні, включаючи спосіб життя, який багато в чому соціально обумовлений;
- екологічні, тобто стан природного середовища;
- фактори внутрішнього середовища, тобто умови і методи виховання і навчання дітей і підлітків.

Санітарно-епідеміологічне благополуччя, що є показником який з одного боку визначається різноманітними факторами навколишнього і внутрішнього середовища, а з іншого є технологією виховання і навчання в освітній установі. Із загальної кількості чинників провідне значення мають такі:

- екологічна ситуація на території розміщення школи,
- архітектурно-планувальне рішення і площі основних приміщень,
- санітарний благоустрій будівлі,
- фізіолого-гігієнічні умови (стан повітряного середовища і світлового режиму),

- умови і організація харчування і фізичного виховання,
- режим навчально-виховного процесу,
- медичне забезпечення учнів.

Фактори шкільного середовища діють комплексно і практично постійно, протягом всього періоду навчання, тому навіть у разі мінімального впливу кожного з факторів, їх сумарний вплив великий. Крім того негативні впливи шкільних факторів припадають на найбільш чутливий до будь-яких несприятливих впливів період інтенсивного росту і розвитку організму дитини [8, 15].

Небезпека впливу посилюється і тим, що впливу на зростання, розвиток і стан здоров'я дітей проявляються не відразу, а накопичуються протягом декількох років. До того ж цих порушень не привертає увагу педагогів і батьків до тих пір поки вони не переходять в виражену патологію.

При цьому часто педагогами, батьками не враховуються гігієнічні нормативи і вимоги, елементи педагогіки і психології, особливості дитячого організму, вікова фізіологія, що впливає на здоров'я та на здатності дитини. Вчителям фізичної культури і не тільки слід бути уважним до скарг дитини на головний біль, втома, погане самопочуття. Найчастіше це об'єктивні показники втоми та труднощі навчання. Працездатність школяра істотно знижується якщо він довго перебуває в приміщенні яке не провітрюється. До того ж підвищується стомлюваність і можуть виникати головні болі. Найбільш сприятливі умови для навчання в класі - температура 18-20 ° С і відносна вологість - 40-60% . Швидкість руху повітря - 0,1-0,2 м / с. В таких умовах у учнів довше зберігається працездатність і хороше самопочуття.

Підвищена температура навколишнього повітря ускладнює віддачу тепла, що призводить до підвищення температури тіла. При цьому частішають пульс і дихання наростає втомлюваність та падає працездатність. Також ускладнює тепловіддачу і посилює потовиділення при перебуванні людини в умовах підвищеної відносної вологості. При низьких температурах

спостерігається велика тепловіддача, що може привести до переохолодження організму. При підвищеній вологості повітря і низькій температурі небезпека переохолодження і простудних захворювань значно підвищується.

Через негативні фактори, учні можуть здобути такі хвороби:

- Сколіоз і поганий зір (нерухомість сидіння під час навчання);
- Ознаки стенокардії (постійне напруження під час письма кульковою);
- Неврастенія, короткозорість і порушення осанки (контрольні чи екзаменаційні);
- Навчальне середовище із негативною екологією (закриті приміщення, обмежений простір, заповнені одноманітними і штучно створеними
- Імунно-захисні функції (навчальне середовище із негативною екологією (закриті приміщення, обмежений простір, заповнені одноманітними і штучно створеними предметами);
- Підірвана психіка (інформаційний принцип будови навчального процесу, вплив електронних засобів масової інформації);
- Нестабільність — постійне експериментування над системою освіти (брак глибоких медико-гігієнічних, психофізіологічних досліджень впливу системи освіти на здоров'я дітей);
- Перевантаження, розумова втома;
- Меблі: занадто маленькі або великі парти; потрібні такі меблі, щоб забезпечити (застосувати) режим зміни динамічних поз (пишуть і сидячи, і стоячи).
- Сімейні негаразди, незбалансоване харчування, ранні шкідливі звички (куріння, алкоголізм, наркоманія);
- У сучасному навчальному закладі особливо захоплюються методиками розвитку інтелекту, при цьому не приділяючи увагу емоційно-образному, чуттєвому навчанню та вихованню. Це призводить до роздвоєння в дитини інтелектуального і чуттєвого, до розладу уявлення. Сьогодні , на

думку лікарів, симптоми прихованої шизофренії спостерігаються в 40-50 % учнів уже в 4-му класі

- Вплив електронних засобів масової інформації , рок-музика на дітей із підірваною психікою, зруйнованою уявою робить їх біороботами. Вони стомлені й тому легко можуть піддаватися навіюванням, маніпуляціям свідомістю.

Недостатня рухова активність дитини , особливо в перші роки життя, спричиняє блокування генофонду, затримку тілесного та психічного розвитку. Тому виростають покоління життєво розслаблених, кволих дітей.

У результаті взаємодії вищезазначених факторів школа отримує більше половини дітей з різноманітними патологіями вже з шести-семирічного віку. На жаль, значна частина несприятливих факторів знаходиться за межами шкільного впливу. Маю великі сумніви у тому, що шкільне середовище може поліпшити ту чи іншу складову фізичного здоров'я своїх учнів. Але впевнений, що принаймні не погіршити їх здоров'я під час перебування у школі вона зобов'язана [14].

Висновки до розділу 1

Фізичний стан характеризує особливість людини, стан здоров'я, будову тіла, конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і фізичну підготовленість. Важлива роль при вивченні фізичного стану належить рівню фізичної підготовленості старшокласників.

Фізична підготовленість - це такий результат фізичної підготовки, який був досягнутий, виконуючи рухові дії, необхідні для того, щоб освоїти або виконати людиною професійну або спортивну діяльність

Застосування фізичної підготовки сприяють покращенню фізичного стану індивіда, зміцненню його здоров'я, досягненню високого рівня фізичного розвитку, виховання необхідних людині фізичних якостей. Фізична підготовка діляться два види: загальна фізична підготовка і спеціальна. Загальна фізична підготовка ставить перед собою мету досягти

високого рівня працездатності. Завдяки застосуванню загальної фізичної підготовки підвищується рівень фізичного розвитку та фізичного стану вцілому, розширюється рухова підготовленість, що в свою чергу є передумовою успіху в різних видах діяльності.

РОЗДІЛ 2

ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1. Загальна характеристика видів рухової активності дітей шкільного віку

Під час занять фізичною культурою, окрім її позитивного впливу на фізичний стан школярів є і ще одна важлива сторона - психологічна. Граючи зі своїми однолітками, змагаючись з ними на біговій доріжці і спортивному майданчику, діти вступають між собою в складні людські відносини, вчать відстоювати свої інтереси, берегти друзів, тренують волю, виховують в собі сміливість, рішучість. Під впливом систематичних занять фізичною культурою підвищується сила, рухливість і врівноваженість нервових процесів. В результаті нервова система набуває здатності швидше пристосовуватися до нової обстановки, до нових видів діяльності. Таким чином, регулярні фізичні вправи сприятливо позначаються на діяльності всього організму дитини.

Слід виховати звичку до систематичних занять фізичним вправам, а це сприятиме нормальному фізичному розвитку, вдосконаленню фізичного стану підростаючого покоління. Почати потрібно з правильної, раціональної організації режиму дня. Дитина пішла в школу, природно, змінився і його режим дня, з'явилися нові незвичні навантаження, нові обов'язки, і рухатися він, на жаль, став набагато менше. Тому в даний період при організації режиму особливу увагу слід приділити правильному чергуванню розумової діяльності, пов'язаної до того ж з фізичними вправами. Щоб скласти правильний розпорядок дня, необхідно знати приблизну тривалість основних режимних моментів. До цих моментів зазвичай відносять: навчальні заняття в школі (в залежності від віку дитини і класу, в якому він навчається, від 3 до 6 годин), приготування уроків вдома (1-4 години), перебування на повітрі, ігри, заняття спортом, прогулянки, дорога до школи і назад (2,5-3,5 години),

ранкова гігієнічна гімнастика, загартовування, прийом їжі, туалет, допомога по господарству (2-2,5 години) і сон (8,5-11 годин) [13].

Таблиця 2.1.

**Приблизні норми добової рухової активності учня, що сприяють
вдосконаленню їх фізичного стану**

Вікова група (років)	Тривалість роботи, пов'язаної з м'язовими зусиллями (години)
8-10	3,0-3,6
11-14	3,6-4,8
15-17 (хлопці)	4,8-5,8
15-17 (дівчата)	3,6-4,8

Основою рухового режиму, який би сприяв вдосконаленню фізичного стану повинні бути рухи, що дозволяють заповнювати дефіцит рухової активності будь-якими можливими способами. Для цього використовуються найрізноманітніші види фізичних вправ.

1. Ранкова зарядка. Ранкова гімнастика «зарядить» дитини на весь день хорошим настроєм, допоможе швидко усунути млявість і сонливість, дуже важливо і те, що ранкова гімнастика доступна всім, і вимагає відносно мало часу. Бажано включити навантаження для тулуба, м'язів рук, ніг, черевного преса і спини, вправи на гнучкість хребта і рухливість тазостегнових суглобів. Виконувати їх треба в добре провітреній кімнаті і в певній послідовності: спочатку розминка - плавні потягування, потім вправи для рук і плечового пояса, потім для тулуба та ніг.

Закінчують зарядку стрибками і бігом, після чого роблять «затримку» - заспокійливий подих. Під час гімнастики батьки повинні домагатися, щоб дитина виконувала вправи чітко, ритмічно, без напруги, стежив за поставою (положення плечей, голови, тулуба), і диханням (глибоке і ритмічне, вдих -

носом, видих - ротом). Гімнастику корисно завершувати водними процедурами (обтирання, обливання або душ) і розтиранням сухим рушником.

Таблиця 2.2.

Рекомендовані види рухової активності для вдосконалення фізичного стану школярів

Фізичні заходи у режимі дня	Тривалість
Ранкова гімнастика	10-15 хв.
Гімнастика до уроків в школі	10-20 хв.
Фізкультхвилинка у школі	6-12 хв.
Ігри та розваги на перервах	15-20 хв.
Фізкультхвилинка вдома	10 хв.
Самостійні заняття іграми та фізичними вправами вдома	2,5-3 години

2.Фізкультхвилинки (фізкультпаузи) - проводяться на уроках в школі і вдома під час приготування домашніх завдань, тривалого читання, малювання і т.д. Цей вид рухової активності забезпечує відпочинок дитини, перемикає його увагу з одного виду діяльності на інший, покращує дихання і кровообіг. Фізкультхвилинки проводяться приблизно через 45 хв. занять (у молодших школярів через 30-35 хв.). Загальна тривалість їх - не більше 3 хв. Вправи (3-4) підбираються з урахуванням характеру попередніх навчальних занять.

Після письмової роботи - це вправи для рук, енергійні стискання і розтиснення пальців, поштовхи кистями тощо; після тривалого сидіння - присідання, потягування з глибоким диханням, повороти тулуба. Рухливі ігри та самостійні заняття фізичними вправами. У рухливих іграх на повітрі діти вгамовують спрагу руху, розряджають накопичену енергію. Гра вчить їх

сміливості, підприємливості, допомагає самоствердитися, проявити себе, дізнатися товаришів, вчить зважати на колективом, діяти в його інтересах.

Одна з цілей самостійних занять фізичними вправами - отримання елементарних спортивних навичок. Для самих маленьких це, в першу чергу, плавання, катання на санях, ходьба на лижах, катання на ковзанах, вміння їздити на велосипеді і т. п. Ці навички, як правило, прості і доступні, лише деякі при навчанні їм вимагають спеціальних знань.

3. Оздоровча ходьба - прекрасний засіб фізичного тренування, доступне і що надає сприятливу дію на весь організм - на органи травлення, залози внутрішньої секреції, нервову систему, дихання. Під час прогулянок працюють всі м'язи, добре вентилюються легені, ритмічно скорочується серце і т. д.

Швидкість ходьби встановлюється в залежності від вашого самопочуття, але пам'ятайте, що прискорений крок - основа тренувального ефекту ходьби. Тривалість прогулянок - до 2-3 ч., Відстань - не менше 5 кілометрів. Дуже корисні сімейні прогулянки перед сном, а також у вихідні дні.

4. Плавання - всебічно розвиває організм, підсилює діяльності серцево-судинної і дихальної систем, підвищує обмінні процеси, покращує поставу і загартовує організм. При спокійному плаванні руху виробляються м'яко, ритмічно, що дає можливість проводити його до глибокої старості.

5. Їзда на велосипеді - розвиває витривалість, рухливість в суглобах нижніх кінцівок та ін. Їзда по мальовничій місцевості є хорошим засобом зняття психоемоційного напруження після робочого дня. Тривалість велосипедних прогулянок може становити 1-3 години.

6. Заняття спортом. Перш ніж дозволити займатися в будь-якої секції або спортивній школі, потрібно визначити, який вид спорту більше підходить дитині. Батьки повинні врахувати індивідуальні особливості - конституційні, фізичні, психічні якості його характеру, темпи розвитку. І неодмінно порадитися з дільничним лікарем і вчителем фізичної культури. Велике

значення має також інтерес дитини до певного виду спорту. Але, звичайно, основний вибір за фахівцями, тренерами при відборі в секції.

Якщо ж дитину взяли в спортивну секцію, ДЮСШ батьки повинні простежити за відповідними змінами в його режимі дня. Побоювання про перевантаження дітей, що займаються в секціях, необґрунтовано. При правильній організації режиму, заняття в спортивних секціях добре вписуються в розпорядок дня, не порушуючи нормативів основних режимних моментів. Контроль над фізичними навантаженнями на тренуваннях і змаганнях здійснюється медичними працівниками[10, 20, 22].

Ефективність занять фізичною культурою в сім'ї буде по-справжньому високою лише при послідовному, щоденному їх проведенні без знижок на зайнятість, втому, тощо. І звичайно, всі настанови батьків про користь і значенні ранкової гімнастики, загартовування, занять спортом залишаються словами, якщо вони самі не будуть дотримуватися їх. Особистий приклад батьків краще всяких повчань. Саме від батьків, від того, наскільки вони візьмуться за справу, залежить фізичне здоров'я і розвиток дітей.

2.2. Вплив різних видів рухової активності на фізичний стан старшокласників

Необхідною умовою гармонійного розвитку особистості та вдосконалення фізичного стану школяра є достатня рухова активність. Останні роки в силу високого навчального навантаження у школі і вдома, у більшості школярів відзначається недостатня рухова активність, яка обумовлює появу гіпокінезії, яка може викликати ряд серйозних змін у погіршенні фізичного стану школяра.

Дослідження гігієністів свідчать, що до 82-85% денного часу більшість учнів знаходиться в статичному положенні. Навіть у молодших школярів довільна рухова діяльність (ходьба, ігри) займає тільки 16-19% часу доби з них на організовані форми фізичного виховання припадає лише 1-3%.

Загальна рухова активність дітей з надходженням до школи падає майже на 50% знижуючись від молодших класів до старших.

Встановлено, що рухова активність в учнів 9-10 класі менше, ніж в учнів 6-7 класів, а також дівчата виконують за добу менше кроків, ніж хлопці. А це в свою чергу призводить до погіршення фізичного стану та здоров'я вцілому підростаючого покоління. Рухова активність в недільні дні більше, ніж в навчальні. Відзначено зміна величини рухової активності в різних навчальних чвертях. Рухова активність школярів особливо мала взимку, навесні і восени вона зростає [10].

Школярам не тільки доводиться обмежувати свою природну рухову активність, але й тривалий час підтримувати незручну для них статичну позу, сидячи за партою або навчальним столом

Малорухливе положення за партою чи робочим столом відбивається на функціонуванні багатьох систем організму школяра, особливо серцево-судинної та дихальної, що в свою чергу призводить до погіршення їх фізичного стану. При тривалому сидінні подих стає менш глибоким, обмін речовин знижується, відбувається застій крові в нижніх кінцівках, що веде до зниження працездатності всього організму і особливо мозку, знижується увага, послаблюється пам'ять, порушується координація рухів та збільшується час розумових операцій.

Негативні наслідки гіпокінезії виявляється так само в зниженні опірності молодого організму до простудних і інфекційних захворювань, створюються передумови до формування слабкого, нетренованого серця і пов'язаного з цим подальшого розвитку недостатності серцево-судинної системи. Гіпокінезія на тлі надмірного харчування з великим надлишком вуглеводів і жирів в денному раціоні може вести до ожиріння у малорухомих дітей дуже слабкі м'язи [20, 21].

Вони не в змозі підтримувати тіло в правильному положенні, у них розвивається погана постава, утворюється сутулість. Єдина можливість нейтралізувати негативне явище, що виникає у школярів при тривалому і

напруженому розумовій праці, - це активний відпочинок від школи і організована фізична діяльність

Руховий режим старшокласника складається, в основному, з ранкової зарядки, рухливих ігор на шкільних перервах, уроках фізичної культури, занять в гуртках та спортивних секціях, прогулянок перед сном, активного відпочинку у вихідні дні.

Під час систематичних занять фізичною культурою та спортом відбувається безперервне вдосконалення органів і систем організму людини, а це призводить до відмінного здоров'я, вдосконаленню фізичного стану. У цьому головним чином і полягає позитивний вплив фізичної культури на вдосконалення фізичного стану. Під впливом м'язової діяльності відбувається гармонійний розвиток всіх відділів центральної нервової системи.

При цьому важливо для вдосконаленню фізичного стану та покращенню здоров'я, щоб фізичні навантаження були систематичними, різноманітними та не викликали перевтоми. У вищій відділ нервової системи надходять сигнали від органів почуттів і від скелетних м'язів. Кора головного мозку переробляє величезний потік інформації і здійснює точну регуляцію діяльності організму [5].

Фізичні вправи та рухова активність в цілому сприяють хорошій роботі органів травлення, допомагаючи перетравлюванню і засвоєнню їжі, активізують діяльність печінки і нирок, покращують залоз внутрішньої секреції: щитовидної, статевих, надниркових залоз, що грають величезну роль в зростанні і розвитку молодого організму.

Під впливом фізичних навантажень збільшується частота серцебиття, м'яз серця скорочується сильніше, підвищується викид серцем крові в магістральні судини. Постійне тренування системи кровообігу веде до її функціональному вдосконаленню та вдосконаленню фізичного стану. Крім того під час роботи в кровотік включається й кров, яка в спокійному стані не циркулює по судинах. Залучення в кровообіг великої маси крові не тільки тренує серце і судини, а й стимулює кровотворення.

Фізичні вправи викликають підвищену потребу організму в кисні. В результаті чого збільшується життєва ємкість легень, поліпшується рухливість грудної клітини. Крім того, повне розправлення легень ліквідує застійні явища в них, скупчення слизу і мокротиння, тобто служить профілактикою можливих захворювань.

Легкі при систематичних заняттях фізичними вправами збільшуються в обсязі, дихання стає рідшим і глибоким, що має велике значення для вентиляції легень [19]. Заняття фізичними вправами також викликає позитивні емоції, бадьорість, створює гарний настрій. Тому стає зрозумілим, чому людина, пізнав смак фізичних вправ і спорту, прагне до регулярних занять ними.

2.3. Самооцінювання рухової активності у процесі вдосконалення фізичного стану старшокласників

В даний час істотно підвищилися вимоги до процесу фізичного виховання в школі. Це вимагає взаємодії діяльності вчителя фізичної культури і школярів. Тому організація позаурочної діяльності учнів, спрямоване на підвищення рухової активності, має велике значення [1]. У позаурочній діяльності з фізичної культури реалізується переважно рухова активність учнів.

Отже, в процесі позаурочної діяльності з метою вдосконалення фізичного стану необхідно забезпечити оптимальний тижневий руховий режим старшокласників [2].

Адекватна самооцінка своєї рухової активності учнями сприятиме підвищити їх рухову активність та інтерес до активних форм дозвілля. Такий підхід дозволить збільшити рухову активність учнів, виявляти проблеми цієї діяльності і знаходити шляхи їх вирішення [25].

Для визначення самооцінювання фізичного стану під час рухової активності школяра під час уроків фізичної культури, вчитель має звертати увагу на стан школяра, а саме звертати увагу на такі основні фактори: колір

шкіри (значне почервоніння); міміку (вираз обличчя напружений); пітливість (виразна у верхній частині тіла); дихання (дуже прискорене, уривчасте через рот); рухи (хитання, нетвердий крок); стан самопочуття (скарги на втому, біль у м'язах, серцебиття, задуху, шум у вухах, запаморочення). Всі ці ознаки і визначатимуть візуальні показники фізичного стану організму, реакцію на рухову активність.

Одне з важливих умов правильного регулювання навантаження з метою вдосконалення фізичного стану – це диференційований підхід до кожного учня. При проходженні однакового для всього класу програмного матеріалу вчитель повинен:

- видозмінювати та уточнювати завдання стосовно особливостей окремих груп учнів;
- варіювати швидкість та тривалість виконання вправ для юнаків та дівчат; враховувати підготовленість учнів, фізичний їх стан;
- при освоєнні техніки рухів змінювати обсяг і характер вправ, виходячи з здібностей учнів [5].

Таким чином, норма навчальних навантажень залежить від індивідуальних здібностей тих, хто займаються, їх фізичного стану. В процесі навчання повинні використовуватися розвиваючі, відновлювальні, підготовчо-стимулюючі і активують навантаження. Навчальні навантаження, що виконується на уроках фізкультури або в домашніх умовах, визначається за критерієм ефективності навчання і оволодіння учням відповідними вміннями і навичками.

ВИСНОВКИ

1. Вивчаючи розвиток організму дітей старшого шкільного віку відмічаємо, що останнім часом в сучасному соціумі можна помітити тенденцію до погіршення фізичного стану, зниження здоров'я серед соціуму, у зв'язку з цим обумовлений науковий інтерес до проблем здоров'я в області соціально-психологічних дисциплін. Сплеск нервових і психічних захворювань, особливо серед молодого покоління, привів до введення нових законодавчих проектів з державною боку, але рішучих змін такі нововведення не принесли, так як серед населення, так і немає сформованої потреби в збереженні і підвищенні рівня здоров'я.

На процес індивідуального розвитку старшокласників в онтогенезі діє система внутрішніх (генетичних) та зовнішніх (соціально-економічних і екологічних) факторів, що вносять корекцію до темпів їх біологічного дозрівання. Така корекція може бути індивідуальною (прискорення чи уповільнення темпів морфофункціонального розвитку), масовою (акселерація) чи навіть набувати вікових тенденцій.

2. Фізичний стан характеризує особливість людини, стан здоров'я, будову тіла, конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і фізичну підготовленість. Важлива роль при вивченні фізичного стану належить рівню фізичної підготовленості старшокласників.

Фізична підготовленість - це такий результат фізичної підготовки, який був досягнутий, виконуючи рухові дії, необхідні для того, щоб освоїти або виконати людиною професійну або спортивну діяльність

Застосування фізичної підготовки сприяють покращенню фізичного стану учнів старших класів, зміцненню їх здоров'я, досягненню високого рівня фізичного розвитку, виховання необхідних людині фізичних якостей. Завдяки застосуванню фізичної підготовки підвищується рівень фізичного розвитку та фізичного стану вцілому, розширюється рухова підготовленість, що в свою чергу є передумовою успіху в різних видах діяльності.

3. Систематичні заняття фізичною культурою і спортом, збільшення кількості рухової активності є потужним засобом вдосконалення фізичного стану, попередження багатьох захворювань, підтримання нормального рівня діяльності і працездатності організму старшокласників, вдосконаленню їх фізичного стану.

До основних видів рухової активності, що сприятимуть вдосконаленню фізичного стану старшокласників слід віднести в першу чергу ранкову гімнастику, заняття фізичною культурою, позаурочні заняття, та різні форми позакласного та позашкільного фізичного виховання, самостійні заняття фізичними вправами. Добовою нормою рухової активності для дітей старшого шкільного віку є 4,8-5,8 годин для юнаків та 3,6-4,8 годин для дівчат. Важлива роль у здійсненні рухової активності належить дотриманню методів само оцінювання свого фізичного стану під час її здійснення, що сприятиме контролю адекватного впливу здійснення різних видів рухової активності на стан самопочуття тих, хто займається.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арєф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): 1.навч. посіб. [для студ. вищих навч. закладів] / В. Г. Арєф'єв, Г. А.Єдинак. – 3-є вид. перероб. і доповн. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2007. – 248 с.
2. Бальсевич В.К. Физическая активность человека. / В.К.Бальсевич, В.А.Запорожанов. – К.: Здоровье, 1987. - 224 с.
3. Воронцов И.М. Закономерности физического развития детей и методы его оценки. / И.М.Воронцов. – Л.: Наука, 1998. – 55 с.
4. Глазирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання. / І.Д.Глазирін. – Черкаси: «Відлуння-Плюс», 2003. – 352 с.
5. Голяка, С. К. Стан фізичної підготовленості та працездатності учнів 14-15 років / С. К. Голяка, О. М. Гетманська, О. В. Мельничук, О. В. Разуменко // Матер. наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми юнацького спорту». - Херсон, 2018. – С. 214-219. – Режим доступу: <http://eKhSUIR.kspu.edu/handle/123456789/7339>
6. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития. / А.А.Гужаловский. – 2001. - №7. – С.37-39.
7. Добринський В.С. Рейтингова оцінка фізичної підготовленості підлітків як засіб підвищення мотивації до систематичних занять фізкультурою: Автореф. дис. ...канд. наук з фіз. вихов. і спорту: 24.00.02. – Львів, 2000. – 18 с.
8. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. / Т.Ю.Круцевич, М.І.Воробйов, Г.В.Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224 с.
9. Концепція фізичного виховання дітей та підлітків // Фізична культура: Науково-методичний журнал. - 2016. - № 1. - С. 5-10.
- 10.Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник. / А.М.Максименко. – М.: Физическая культура, 2005. – 544 с.

11. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физической культуры. / Л.П.Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. - 544 с.
12. Матвеев Л.П. Особенности развития рухових якостей у школярів на уроках фізичної культури // Фізична культура в школі. / Л.П.Матвеев. - 1992. - №5. - С.26-28.
13. Митчків О.П. Технологія індивідуалізації фізичного виховання підлітків у загальноосвітній школі. Методичні рекомендації. / О.П.Митчків. – Луцьк, 2001. – 32 с.
14. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10-11 класи. / За ред. Т.Ю.Круцевич. – Київ, 2010.
15. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей: учеб. пособ. / В.А.Романенко. – Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. – 290 с.
16. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. / Л.П.Сергієнко. - К.: Олімпійська література, 2007. – 439 с.
17. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических вузов. / За ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
18. Теорія та методика фізичного вихованнях томах. - Т.1. / За ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2007. – 424 с.
19. Теорія та методика фізичного виховання. В 2-х томах. - Т.2. / За ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2007. – 392 с.
20. Федорак О. В. Уроки фізичної культури для хлопців-підлітків: корекція фізичного стану на основі врахування типу соматичної конституції. / О.В.Федорак, Г.А.Єдинак. – Кам'янець-Подільський: ПП Зарицкий А. М., 2005. – 64 с.
21. Физиология подростка / Под ред. Д.А. Фарбер - М.: Педагогика, 1988. - 208 с.
22. Физическое воспитание учащихся 9-10 классов / Под ред. Н.А. Козленко. – К.: Радянська школа, 1990. - 127 с.
23. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология. / А.Г.Хрипкова. – М.: Просве-

щение, 1991. - 287 с.

- 24.Чернов Ю.А. Развивать физические качества у юношей IX-X классов. / Ю.А.Чернов. // Физическая культура в школе - 2000. - № 10. - С. 23-27.
- 25.Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга / Б.М.Шиян. – Богдан, 2010. – 272 с.