

Розділ 1. Історичні, філософські, правові та організаційні проблеми фізичної культури

УДК 796.011.3

Іван Васкан

Ретроспективний аналіз досліджень рухової активності школярів

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (м. Чернівці)

Постановка наукової проблеми та її значення. Важливе завдання загальноосвітніх навчальних закладів полягає у створенні умов для зміцнення та збереження здоров'я учнів. Для цього потрібно привести спосіб життя дітей і, насамперед, рухову активність, у відповідність із віковими закономірностями їхнього росту й розвитку. На думку науковців: Р. Паффенбаргера [9], Н. А. Фоміна [16], частка м'язових зусиль у виробничій і побутовій діяльності різко знизилася. Роль мускульної праці на виробництві за століття зменшилася з 94 % до 1 %. Отже, рухова активність – необхідний компонент життєдіяльності сучасної людини, що виявляється у виконанні певної кількості рухових дій [6; 10; 13]. Недотримання норм рухової активності призводить до зниження фізичної підготовленості, функціональних та адаптаційних можливостей учнів, а отже й стану здоров'я загалом.

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Протягом ХХ та початку ХХІ ст. проведено велику кількість досліджень, присвячених вивченню медико-біологічних і психолого-педагогічних основ рухової активності різних груп населення. У наукових роботах вивчали роль рухової активності для становлення й удосконалення дитини як біологічної істоти, взаємозв'язки рухової активності, фізичного стану та здоров'я людини, норми рухової активності для дітей і молоді [4; 6; 7; 15; 16]. За даними науковців [1], рухова активність – це діяльність індивідуума, скерована на досягнення та підтримку фізичних кондицій, необхідних і достатніх для покращення стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної діяльності. Рухова активність – це поєднання всіх рухів, які виконує людина в процесі життєдіяльності. Розрізняють звичайну й спеціально організовану рухову активність [6].

До звичайної рухової активності, згідно з визначенням ВООЗ, належать усі види рухів, пов'язані з природними потребами людини (сон, гігієна, їжа, зусилля, спрямовані на її приготування тощо), а також навчальна та виробнича діяльність. Спеціально організована м'язова діяльність (фізкультурна активність) передбачає різноманітні форми занять фізичними вправами, активний рух до школи, зі школи (на роботу).

Мета роботи полягає в проведенні ретроспективного аналізу досліджень рухової активності школярів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Тісний зв'язок рухової активності й стану здоров'я людини вчені спостерігали досить давно. І. М. Сеченову [12] належить твердження про те, що всі зовнішні прояви мозкової діяльності можуть бути зведені до м'язового скорочення. Однак роль м'язової системи не обмежується лише пересуванням. М'яз – це орган, який виконує подвійну роль – робочої машини й органа відчуттів. М'яз є аналізатором простору й часу. Будучи органом відчуттів, він виховує, відповідно до своїх властивостей, усі інші органи чуттів. Установлено, що лише одна іммобілізація, без обмеження зорових і слухових подразнень, знижує ефективність рахункових операцій уваги, призводить до персеверації думок та образів, порушення відчуття часу, появи тривоги, дратівливості, психоемоційної лабільності, розладу схеми тіла, деперсоналізації й ін. – навіть до складних галюцинацій.

У лабораторії І. П. Павлова [8] проведено дослідження, які засвідчили морфофункціональні особливості коркової проекції рухового аналізатора: перемережане розташування аферентних та еферентних елементів і достатність аферентних зв'язків з іншими аналізаторами. Обмеження рухових реакцій знижує пристосувальні можливості й збільшує ризик виникнення стресорних ушкоджень. Конкретна фізична діяльність супроводжується певними відчуттями, виникненням особливого емоційно-позитивного стану, визначеного ним як «м'язова радість». Потреба в русі (кінезифілія) – це біологічна

потреба організму, що відіграє важливу роль у його життєдіяльності та перебуває в тісному зв'язку з активною м'язовою діяльністю, що сприяє адаптації до зовнішнього середовища.

Тривале зниження рухової активності призводить до виражених та стійких порушень, які поступово стають незворотними. Наслідок цього – поява поширених у наш час так званих хвороб цивілізації – гіпертонічної хвороби, атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, інфаркту міокарда, захворювання судин ніг, порушення постави з ураженнями кістково-м'язового апарату [6]. Комплекс найглибших фізіологічних порушень, обумовлений гіпокінезією, належить до передпатологічного й патологічного станів. Повідні симптоми цих етапів такі: астеничний синдром, детренованість регуляторних механізмів, зниження функціональних можливостей і порушення діяльності опорно-рухового апарату та вегетативних функцій. Негативний вплив гіпокінезії й гіподинамії позначається насамперед на органах руху. М'язові волокна стають тоншими, зменшуються запаси їхніх енергетичних ресурсів. Ці зміни призводять до погіршення функцій скелетних м'язів: терморегуляторної, віброгемонасосної, міотрофічної, локомоторної, пластичної та рецепторної [1; 7; 9; 16]. Раціональна організація рухової активності в сучасному суспільстві набула особливої актуальності внаслідок зростання захворюваності серед населення, порушення балансу між споживаною їжею, фізичними навантаженнями й відпочинком людини [13; 15; 16].

За результатами фундаментальних досліджень О. Г. Сухарева [13], дефіцит рухової активності призводить до погіршення адаптації серцево-судинної системи учнів до стандартних фізичних навантажень, зниження ЖСЛ і станової сили, зайвої маси тіла, підвищення рівня холестерину в крові. Рівень захворюваності школярів в умовах гіпокінезії підвищується у два рази, що пов'язано зі зниженням загальної неспецифічної резистентності. Результати дослідження О. Д. Дубогай [4] переконливо доводять, що захворюваність учнів в умовах гіпокінезії у два рази вища, ніж у їхніх ровесників із нормальним рівнем фізичної активності, що пов'язано зі зниженням загальної неспецифічної резистентності організму.

Предметом багатьох досліджень було обґрунтування оптимальних обсягів рухової активності. Зокрема, розглянуто питання виміру й оцінки режиму рухової активності; досліджено добовий та тижневий обсяги рухової активності осіб різного віку й фізичного стану, встановлено норми рухової активності залежно від статево-вікових особливостей, визначено способи оцінки рухової активності [2; 6; 9; 15].

За результатами досліджень А. Г. Сухарева [13], руховий режим учнів початкових класів у тижневому циклі становить усього 3–4 години при нормі 20–22. Добові потреби в рухах підлітків задовольняються в середньому на 18–22 %, а тому й дефіцит складає приблизно 80 %. Встановлено, що відповідно до нормативної шкали підлітки 14–15 років характеризуються низьким рівнем енерговитрат на рухову активність ($33,5 \pm 15,1$ ккал/кг), що складає 55,5–63,9 % від оптимальної гігієнічної норми. За даними Т. Ю. Круцевич [6], А. Г. Сухарева [13], обсяг цілеспрямованих занять фізичними вправами повинен складати 12–15 годин на тиждень. Тому можна констатувати, що рівень рухової активності підлітків досліджуваних міст є низьким, адже він становить близько 35 % від гігієнічної норми.

Комплексна програма з фізичної культури передбачає, крім навчальних уроків, додаткові й факультативні заняття. Згідно з нею, діти повинні близько двох годин щоденно займатися фізичними вправами. Однак фактично загальноосвітня школа не може забезпечити необхідний обсяг рухової активності, тому спеціально організована рухова активність не перевищує 3–4 год на тиждень, що становить лише 30 % гігієнічної норми [6]. О. Д. Швай [17] розробив і впровадив у практику методичні рекомендації та організаційно-методичні положення про вдосконалення індивідуальних режимів рухової активності молодших школярів залежно від віку, статі, соціальних умов проживання, геокліматичних умов навколишнього середовища, індивідуальних нахилів і мотивацій. Дослідник запропонував класифікацію видів рухової активності дітей, яка дає змогу визначити місце організованих і неорганізованих форм фізичного виховання та алгоритм термінового контролю за характером внутрішніх змін організму дитини, що ґрунтується на застосуванні розробленого апаратно-програмного комплексу для кількісного вимірювання параметрів рухової активності. М. П. Горобей розробив і впровадив у практику методичні рекомендації щодо активізації рухової діяльності учнів початкових класів у режимі продовженого дня [2]. Вивчення організаційних систем навчального процесу молодших школярів у навчальних закладах різного типу дало змогу І. О. Когут [5] виявити їхні відмінності, обумовлені, з одного боку, можливостями матеріально-технічної бази шкіл, а, з іншого – організацією навчально-виховної роботи, під час якої створюються різні умови життєдіяльності школярів у межах освітнього процесу. Акцент на додаткове розумове навантаження (поглиблене вивчення кількох

іноземних мов) без усунення виникаючого дефіциту рухової активності за рахунок раціонального рухового режиму негативно впливає на фізіологічні можливості 6–7-річних дітей.

Кроком до розв'язання проблеми рухової активності учнів була спроба впровадження додаткового уроку футболу в навчально-тренувальний процес школи. У зв'язку з цим В. П. Романюк [11] досліджував ефективність застосування футболу як засобу оздоровлення дітей шкільного віку. На основі результатів вивчення впливу занять футболом в умовах спортивного інтернату на хлопців 11–17 років показано ефективність футболу як одного із засобів покращення морфофункціонального розвитку, фізичної підготовленості та працездатності школярів. Для вдосконалення регламентації рухових режимів, а також індивідуалізації засобів оздоровлення на основі комплексних біологічних і педагогічних досліджень Н. О. Тупчій [14] розробила модельні характеристики рівнів фізичного стану. Деякі дослідники досліджують проблему формування здорового способу життя з погляду рухової активності школярів, спонукальних мотивів занять фізичними вправами, ролі фізичної культури й спорту в зміцненні здоров'я.

Отже, науковими дослідженнями доведено, що оптимальна рухова активність тісно пов'язана з функціональними можливостями та фізичною підготовленістю учнів і є основою належного стану їхнього здоров'я.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Результати аналізу наукових джерел свідчать, що рухова активність учнів як сукупність певних рухів поділяється на звичайну й спеціально організовану. До звичайної рухової активності належать дії, пов'язані з природними потребами (навчальна діяльність, гігієнічні процедури, побутова діяльність тощо). Спеціально організована активність передбачає заняття фізичними вправами в різних формах.

Протягом ХХ та початку ХХІ ст. проведено велику кількість досліджень, присвячених вивченню медико-біологічних та психолого-педагогічних основ рухової активності школярів, вивчалися роль рухової активності для становлення й удосконалення дитини, її взаємозв'язки зі станом здоров'я, мотиви виконання фізичних вправ, норми виміру й режими рухової активності в різних умовах праці та навчання.

Подальшого вивчення потребує питання підвищення рухової активності учнів за допомогою окремих фізичних вправ.

Список використаної літератури

1. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Киев : Здоровья, 1998. – 246 с.
2. Горобей М. П. Педагогічні умови активізації рухової діяльності молодших школярів у режимі продовженого дня : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.01 «Теорія та історія педагогіки» / М. П. Горобей. – К., 1994. – 22 с.
3. Романюк В. П. Комплексна оцінка впливу занять футболом в умовах різних рухових режимів на морфофункціональний розвиток школярів 11–17 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. П. Романюк. – Х., 2007. – 19 с.
4. Дубогай О. Плекаймо здоров'я дитини / О. Дубогай, Н. Маковецька. – Запоріжжя : [б. в.], 2007. – 264 с.
5. Когут І. О. Руховий режим і фізичний стан дітей 6–7 років, які навчаються у школах різного типу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І. О. Когут. – К., 2006. – 20 с.
6. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська л-ра, 2010. – 248 с.
7. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 191 с.
8. Павлов И. П. Полное собрание сочинений : в 6 т. / И. П. Павлов. – М. ; Л. : Изд-во Академии наук СССР, 1952.
9. Паффенбаргер Р. С. Здоровый образ жизни / Р. С. Паффенбаргер, Э. Ольсен. – Киев : Олимпийская лит., 1999. – 320 с.
10. Пирогова Е. А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е. А. Пирогова, Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – Киев : Здоровье, 1986. – 152 с.
11. Романюк В. П. Комплексна оцінка впливу занять футболом в умовах різних рухових режимів на морфофункціональний розвиток школярів 11–17 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. П. Романюк. – Х., 2007. – 19 с.
12. Сеченов И. М. Избранные произведения. Т. 1. / И. М. Сеченов. – М. : [б. и.], 1952. – С. 36–39.
13. Сухарев А. Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения / А. Г. Сухарев. – М. : Знание, 1976. – 63 с.

14. Тупчій Н. О. Режимы рухової активності дітей 5–6 років із різним рівнем фізичного стану : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. О. Тупчій. – К., 2001. – 18 с.
15. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костил. – Киев : Олимпийская лит., 1997. – 504 с.
16. Фомин Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилова // Физкультура и спорт. – 1991. – 224 с.
17. Швай О. Д. Педагогічні аспекти управління руховою активністю молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. Д. Швай. – Л., 2000. – 22 с.

Анотації

Результати аналізу наукових джерел свідчать, що рухова активність учнів як сукупність певних рухів поділяється на звичайну й спеціально організовану. До звичайної рухової активності належать дії, пов'язані з природними потребами (навчальна діяльність, гігієнічні процедури, побутова діяльність). Спеціально організована активність передбачає заняття фізичними вправами в різних формах діяльності. У дослідженнях вивчали роль рухової активності для становлення й розвитку дитини, її взаємозв'язки зі станом здоров'я, мотиви виконання фізичних вправ, норми виміру й режими рухової активності в різних умовах праці та навчання.

Ключові слова: рухова активність, школярі, ретроспективний аналіз.

***Иван Васкан. Ретроспективный анализ исследований двигательной активности школьников.** Результаты анализа научных источников свидетельствуют, что двигательная активность учащихся как совокупность определённых движений делится на обычную и специально организованную. К обычной двигательной активности относятся действия, связанные с природными потребностями (учебная деятельность, гигиенические процедуры, бытовая деятельность). Специально организованная активность предполагает занятия физическими упражнениями в различных формах деятельности. В исследованиях изучали роль двигательной активности для становления и развития ребёнка, её взаимосвязи из состоянием здоровья, мотивы выполнения физических упражнений, нормы измерения и режима двигательной активности в различных условиях труда и обучения.*

Ключевые слова: двигательная активность, школьники, ретроспективный анализ.

***Ivan Vaskan. Retrospective Analysis of the Research of the Pupils' Motor Activity.** The analysis of scientific sources indicates that pupils' physical activity as a complex of specific movements is divided into regular and specially organized activities. Regular physical activity includes actions related to natural needs (training activities, hygiene procedures, and household activities). Specially organized activity involves physical exercises in various forms. Studies have examined the role of physical activity for the development and improvement of a child, its relationship with health, motives of the implementation of physical exercises, standards of measurement, modes of physical activity in different conditions of work and study.*

Key words: physical activity, pupils, retrospective analysis.