

4. Ладика П.І. Напрямки застосування інформаційних технологій у навчально-тренувальному процесі легкоатлетів / П.І. Ладика /Сучасна гуманітаристика: збірник матеріал V Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, (Переяслав-Хмельницький 15 грудня 2017) Переяслав-Хмельницький. 2017, Вип 4. С. 39-42.

5. Резніков В.М. Тенденції прискорення інформатизації освіти в Україні/В.М.Резніков./—[Електронний ресурс].—Режим доступу: <http://www.rusedu.info/Article758.html>

Левандовська Л.Ю. orcid.org/0000-0002-9609-7542

Кучер Т.В. <https://orcid.org/0000-0001-9806-2821>

ФОРМУВАННЯ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВ, КРИТЕРІЇВ ОПТИМАЛЬНОГО НОРМУВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія
ім. Тараса Шевченка

Анотація. У статті розкрито основи та критерії оптимального нормування рухової активності школярів старших класів як основної умови формування здорового способу життя й основи побудови правильного напрямку оздоровчого процесу; головні причини низки важких порушень опорно-рухового апарату, фізичного розвитку, хронічних захворювань внутрішніх органів, порушен **Ключові слова:** рівень здоров'я, рухова активність, руховий апарат, фізичне навантаження, обмін речовин, погіршення психічного стану.

Annotation. The article reveals bases and criteria of senior pupils' physical activity normalization as the main condition of healthy lifestyle development and basis of right improving process construction; the main reasons of musculoskeletal system deviations; physical development; chronic diseases of internal organs; metabolic disorders; mental state deterioration.

Keyword: level of health, motor activity, motor apparatus, physical load.

Постановка проблеми. За останні шість років в Україні на уроках фізкультури сталося 15 смертельних випадків. Тільки один із них пов'язаний із травмою, а решта – наслідки серцево-судинних захворювань дітей[4]. Це вказує, що сучасна молодь має незадовільну функціональну пристосованість до фізичних навантажень. Як указано в загальнодержавній програмі

«Здорова нація»[5], особливою загрозою майбутньому нашої країни є нинішній стан здоров'я й спосіб життя молоді.

11 листопада 2008 р. на спільному засіданні колегій 3-х Міністерств: освіти і науки України, Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту під головуванням віце-прем'єр-міністра України Івана Васюника прийнято рішення, що для виховання й формування фізично, морально та духовно здорової дитини необхідне реформування фізичного виховання в навчальних закладах як найбільш ефективного способу зміцнення здоров'я[6].

Обмежена рухова активність у школярів є однією з головних причин низки порушень опорно-рухового апарату, фізичного розвитку, хронічних захворювань внутрішніх органів, порушення обміну речовин, погіршення психічного стану. Серед оздоровчих засобів рухова активність школярів набуває виняткового значення.

Актуальність дослідження визначена низьким рівнем фізичного стану учнівської молоді, який має стійку тенденцію до погіршення, зумовлена різними факторами.

Важко однозначно визначити оптимальний обсяг навантаження з метою досягнення оздоровчого ефекту. Проблема нормування рухової активності досить складна, при її розв'язанні потрібно враховувати багато аспектів. Але в результаті аналізу літературних даних і педагогічного досвіду можна стверджувати, що тривалість одного заняття фізичними вправами для оздоровлення повинна бути в межах від 30 хв. до 1 год. У тижневому циклі таких занять повинно бути не менше 3-х. Звичайно, підхід до кожної людини повинен бути суворо диференційований залежно від віку, статі, специфіки та інтенсивності рухової активності, стану здоров'я, тренуваності тощо[2].

Виклад основного матеріалу дослідження. Критерій оптимальної норми рухової активності – це надійність функціонування всіх систем організму, здатність адекватно реагувати на умови, навколишнього середовища, що змінюються. Порушення гомеостазу та неадекватність реакцій вказують на вихід за межі оптимальної норми, що, у підсумку, приводить до погіршення здоров'я.

Особливу важливість у шкільному віці мають вікові норми, які розглядаються як порівняльні (контрольні) для оцінки індивідуальної рухової активності. Норма рухової активності повинна ґрунтуватися на доцільності й корисності для здоров'я. Для цього потрібно орієнтуватися на показники, що характеризують фізичне здоров'я дітей.

Важливо не тільки знати, скільки потрібно рухатися й робити локомоцій протягом доби й тижня, а й із якою метою, якого рівня фізичного стану потрібно досягти, що вимагає визначення спрямованості фізичних вправ, параметрів фізичних навантажень. Школярі для нормального розвитку і профілактики захворювань повинні виконувати до 20 тис. локомоцій. Рівень рухової активності в шкільному віці значною мірою обумовлений не віковою потребою в ній (кінезофілією), а організацією фізичного виховання в школі, залученням дітей до організованих і самостійних занять у позаурочний час[3].

Установлено, що для школярів необхідний щоденний двогодинний обсяг рухової активності при достатньому фізичному навантаженні, який здатний компенсувати потребу в русі.

У більшості розвинених країн передбачається, як правило, 3-4 обов'язкові заняття фізичною підготовкою на тиждень. У зміст заняття входять загальнорозвивальні вправи, спортивні й рухливі ігри, плавання, танцювальні вправи. Програми фізичного виховання надзвичайно варіативні. Учителю надається право використовувати різноманітні засоби фізичного виховання й додаткові фізичні навантаження залежно від індивідуального рівня фізичної підготовленості тих, що займаються. Так, у більшості шкіл США, крім обов'язкових уроків, щотижня проводяться змагання й три додаткових заняття в позаурочний час[1, С. 56].

Комплексна програма із фізичного виховання, прийнята в Україні, крім двох-трьох обов'язкових уроків на тиждень, передбачає додаткові й факультативні заняття, фізичні вправи в режимі дня. Діти повинні щодня бути зайняті фізичними вправами близько двох годин. Але навіть за найбільш сприятливих умов загальноосвітня школа не в змозі забезпечити необхідний обсяг рухової активності, тому фактична спеціально організована рухова активність обмежується 2-3 годинами на тиждень, що становить 20-30 % від гігієнічної норми й обумовлює щоденний дефіцит рухової активності[3].

Хронічний дефіцит рухової активності став сьогодні реальною загрозою здоров'ю та нормальному розвитку учнів. Щоб виключити негативний вплив гіпокінезії на дитячий організм, потрібна рухова активність.

Для дітей шкільного віку рекомендується така сумарна добова тривалість виконання рухів різної інтенсивності:

у 3-й групі інтенсивності – 90–200 хв (для дівчаток) і 80–180 хв (для хлопчиків);

у 4-й групі інтенсивності – відповідно, 25–45 і 30–45 хв;

у 5- й групі інтенсивності – 10–30 і 25–45 хв;

у 6- й групі інтенсивності – 3–5 і 3–15 хв.

Наведені показники можна використати для оцінки достатності або недостатності рухової активності конкретної вікової групи дітей у зіставленні з умовами життя, навчання, організацією процесу фізичного виховання. Однак їх досить важко використати для визначення індивідуальної норми.

Висновки і перспективи подальшого дослідження.

Нормативи фізичної підготовленості, виконання яких обумовлено оптимальним й економічним рівнями функціонування основних систем організму (серцево-судинної, дихальної, нервово-м'язової), а також обмінних процесів, відповідають високому рівню фізичного здоров'я. Для його досягнення необхідний індивідуальний режим спеціально організованої рухової активності[2]. Отже, індивідуальна норма рухової активності обумовлена досягненням конкретного фізичного стану, що можна виразити кількісно показниками фізичної працездатності, фізичної підготовленості, функціональним станом основних систем організму.

Серед оздоровчих засобів рухова активність школярів набуває виняткового значення. Обмежена рухова активність одна з головних причин низки важких порушень опорно-рухового апарату, фізичного розвитку, хронічних захворювань внутрішніх органів, порушення обміну речовин, погіршення психічного стану.

Найбільше оздоровче значення мають аеробні фізичні тренування. Подальші дослідження дадуть можливість розробити необхідний індивідуальний режим спеціально організованої рухової активності кожного школяра залежно від віку, рівня здоров'я, фізичного розвитку, соматотипу, що приведе до покращення роботи фізіологічних систем організму й зміцнення здоров'я.

Список літератури.

1. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі. Кам'янець-Подільський : Абетка-НОВА, 2002. 383 с.

2. Бородін Ю. А. Сучасні проблеми фізичної культури у формуванні здоров'я нації. Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей : зб. наук. ст. Харків : ХГАДИ (ХХПІ), 2002. № 6. С. 43-56.

3. Домашенко А. В. Прогностична динамічна модель фізичного виховання студентської молоді в період оновлення суспільства в Україні Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. Х. : ХДАДМ (ХХПІ), 2002. № 23. С. 3-10.

4. Євстратов П. І. Рівень здоров'я в залежності від рухової активності студентів. Буковинський науковий вісник. Чернівці, 2005. С. 209-211.

5. Круцевич Т. Оцінка як один із факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності. Фізичне виховання в школі. 2009. № 1. С. 47-51.

6. Рішення колегії МОН про реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді: Закон України від 11 лист. 2008 р. № 1078. Урядовий кур'єр. 2017. 15 листоп.

Лях-Породько О.О. orcid.org/0000-0003-4165-1646

ТЕОРЕТИЧНА ТА ПРАКТИЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ ОЛЕКСАНДРА ТИСОВСЬКОГО У РОЗВИТКУ ТЕНІСУ

Національний університет фізичного виховання та спорту
України

Анотація. У статті проаналізовано теоретичну спадщину Олександра Тисовського щодо розвитку тенісу. З'ясовано особливості практичної діяльності у становленні тенісу в Україні. Виявлено, що Тисовський був майстерним гравцем, суддею, тренером, лектором та автором статей та книг.

Annotation. The article analyzes the theoretical heritage of Oleksandr Tysovsky regarding the development of tennis. The peculiarities of practical activities in the formation of tennis in Ukraine have been clarified. It was revealed that Tysovsky was a master player, judge, coach, lecturer and author of articles and books.

Ключові слова: Олександр Тисовський, теніс, Україна.

Keywords: Oleksandr Tysovsky, tennis, Ukraine.

Актуальність теми дослідження. Олександр Тисовський знаний широку загалу як один із засновників української національної організації Пласт [3]. Звісно разом з Петром Франком, Іваном Чмолюю та іншими достойниками.

Також відомо про Олександра Тисовського, що він науковець, педагог, громадський діяч [2]. Однак є ще одна улюблена Тисовським справа – це ситківка (теніс). Власне про захоплення ним цим видом спорту вкрай мало інформації. Навіть в автобіографії Олександр Тисовський ані трішечки не згадує про теніс!

Тому обрана тема нашого дослідження є досить актуальною, що потребує детальніших розвідок та аналізу.