

Левандовська Л.Ю.¹, <https://orcid.org/0000-0002-9609-7542>

Кучер Т. В.², <https://orcid.org/0000-0001-9806-2821>

Довгань О. М.³, <https://orcid.org/0000-0001-9409-2492>

СТВОРЕННЯ ТА ВИЗНАЧЕННЯ КЛЮЧОВИХ АСПЕКТІВ ДЛЯ ОПТИМАЛЬНОГО РЕГУЛЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія
ім. Тараса Шевченка

Анотація. У статті розглянуто основи та критерії для оптимального встановлення норм фізичної активності серед старшокласників, що є ключовим елементом формування здорового способу життя і важливим етапом у створенні правильної стратегії для зміцнення здоров'я. Також, досліджено головні причини, що спричиняють важкі порушення опорно-рухового апарату, затримку фізичного розвитку і розвиток хронічних захворювань внутрішніх органів.

Annotation. The article discusses the basics and criteria for optimally establishing norms of physical activity among high school students, which is a key element of forming a healthy lifestyle and an important stage in creating the right strategy for health promotion. Also, the main reasons that cause severe disorders of the musculoskeletal system, delay in physical development and the development of chronic diseases of internal organs were investigated.

Ключові слова. рівень здоров'я, рухова активність, руховий апарат, фізичне навантаження, обмін речовин, погіршення психічного стану.

Key words. level of health, motor activity, motor apparatus, physical load, metabolism, deterioration of the mental state.

Незважаючи на постійний розвиток досліджень в галузі поліпшення фізичного стану різних соціальних груп, ця проблема залишається дуже актуальною. Наукові дослідження продовжують показувати негативний вплив факторів, таких як екологічні проблеми, життєвий рівень та умови праці, на фізичне здоров'я населення. Ці аспекти вважаються глобальними, і сама людина не може безпосередньо змінити їх.

Проте є фактори, на які людина може впливати, такі як здорові звички, режим роботи та відпочинку, вид проведення вільного часу (активний або пасивний) та щоденна фізична активність. Зрозуміло, що в останні роки зменшення рухової активності стало актуально через розвиток технологій, включаючи комп'ютери та автомобілі. Люди все частіше відмовляються від прогулянок, велосипедних поїздок на користь сучасних транспортних засобів, а активні ігри втрачають свою популярність на користь комп'ютерних ігор та Інтернету.

Однак найбільшим занепокоєнням є здоров'я школярів і студентів, оскільки відомо, що добре фізичне здоров'я потребує збереження змалку. Багато досліджень вказують на те, що більшість студентів вищих навчальних закладів України мають незадовільний фізичний стан через порушення режиму роботи та відпочинку, погані звички і недостатню рухову активність [5]. Це свідчить про те, що сучасна молодь має недостатню функціональну придатність до фізичних навантажень.

Як відзначено в загальнодержавній програмі «Здорова нація»[2], особливою загрозою для майбутнього нашої країни є стан здоров'я та спосіб життя молоді на сьогодні.

Обмежена фізична активність серед школярів є однією з основних причин виникнення ряду проблем, таких як порушення опорно-рухового апарату, обмеження фізичного розвитку, розвиток хронічних захворювань внутрішніх органів, порушення метаболізму та погіршення психічного стану. У цьому контексті фізична активність учнів, зокрема, набуває важливого значення для зміцнення їхнього здоров'я.

Актуальність проведення цього дослідження визначається низьким рівнем фізичного стану учнівської молоді, який має стійку тенденцію до погіршення і є результатом різноманітних чинників.

Визначення ідеального обсягу фізичного навантаження для досягнення позитивного оздоровчого впливу є завданням, яке важко сформулювати однозначно. Проблема нормування рухової активності виявляється досить складною і вимагає урахування численних аспектів. Однак після аналізу наявної літератури і засвоєного педагогічного досвіду можна зробити висновок, що оптимальна тривалість одного заняття фізичними вправами для зміцнення здоров'я повинна знаходитися в діапазоні від 30 хвилин до 1 години. Протягом тижня таких занять слід проводити не менше 3-х разів. Звісно, підхід до кожної особи має бути індивідуальним і враховувати такі фактори, як вік, стать, характеристики і інтенсивність фізичної активності, стан здоров'я, рівень тренуваності і т. д [3].

Критерій для визначення оптимального рівня фізичної активності полягає в забезпеченні надійності функціонування всіх систем організму і здатності адекватно реагувати на змінюючіся умови навколишнього середовища. Коли виникають порушення гомеостазу та неадекватні реакції, це свідчить про виходження за межі оптимального рівня, що, в кінцевому підсумку, може призвести до погіршення стану здоров'я.

Особливу важливість у шкільному віці мають норми, які враховують вікові показники, що використовуються для оцінки індивідуальної фізичної активності. Визначення норми рухової активності має базуватися на врахуванні корисності та доцільності для здоров'я. Для досягнення цієї мети слід орієнтуватися на показники, які відображають фізичне здоров'я дітей.

Неабияк важливою є не лише усвідомити, скільки потрібно рухатися і виконувати фізичні вправи протягом дня і тижня, але і визначити мету цих рухових дій та досягнення конкретного рівня фізичного стану. Це вимагає встановлення спрямованості фізичних вправ і

визначення параметрів фізичних навантажень. Для здорового розвитку та запобігання захворюванням школярів важливо враховувати необхідність виконання до 20 тисяч рухових активностей. Рівень фізичної активності серед школярів в значній мірі залежить не тільки від їхньої власної потреби в рухах (кінезофілії), але також від організації фізичного виховання в школі та включення дітей в організовані та самостійні заняття поза уроками [1].

Установлено, що для школярів важливо щодня витратити дві години на фізичну активність, при умові належного фізичного навантаження, який може компенсувати потребу організму в русі.

У більшості розвинених країн зазвичай передбачено 3-4 обов'язкові заняття фізичною підготовкою на тиждень. Вони включають загальнорозвивальні вправи, спортивні та рухливі ігри, плавання та танцювальні рухи. Програми фізичного виховання мають значну різноманітність. Вчителю надається можливість використовувати різні методи фізичного виховання та додаткові фізичні навантаження в залежності від індивідуального рівня фізичної підготовленості учнів. Наприклад, у більшості шкіл США, окрім обов'язкових уроків, проводяться змагання та щотижневі додаткові заняття позаурочно [4].

Інтегрована програма фізичного виховання, яка прийнята в Україні, наряд з обов'язковими двома-трьома годинами фізичних занять на тиждень також включає додаткові та факультативні заняття, а також фізичні вправи протягом дня. Згідно з цією програмою, діти повинні проводити близько двох годин на день, займаючись фізичними вправами. Однак, навіть за найбільш сприятливих умов, загальна школа не може забезпечити достатній обсяг рухової активності, тому фактично організована фізична активність обмежена 2-3 годинами на тиждень, що становить всього 20-30% від норми для забезпечення здоров'я, і призводить до щоденного дефіциту рухової активності [1].

Сьогодні, постійний дефіцит рухової активності становить реальну загрозу здоров'ю та нормальному

розвитку учнів. Щоб уникнути негативного впливу недостатньої фізичної активності на організм дитини, необхідно впроваджувати більше фізичних вправ.

Для дітей шкільного віку рекомендується наступна загальна добова тривалість фізичної активності на різній інтенсивності:

- в 3-й групі інтенсивності - від 90 до 200 хвилин (для дівчат) та від 80 до 180 хвилин (для хлопчиків).
- в 4-й групі інтенсивності - відповідно від 25 до 45 хвилин для дівчат і від 30 до 45 хвилин для хлопчиків.
- в 5-й групі інтенсивності - від 10 до 30 хвилин для дівчат і від 25 до 45 хвилин для хлопчиків.
- в 6-й групі інтенсивності - від 3 до 5 хвилин для дівчат і від 3 до 15 хвилин для хлопчиків.

Стандарти фізичної підготовленості, які вимагають досягнення оптимального та ефективного функціонування основних систем організму, таких як серцево-судинна, дихальна і нервово-м'язова системи, а також обмінні процеси, відповідають високому рівню фізичного здоров'я. Для досягнення цього рівня необхідно встановити індивідуальний режим спеціально організованої фізичної активності [2]. Отже, індивідуальна норма фізичної активності залежить від досягнення конкретного фізичного стану, який можна виміряти за допомогою показників фізичної працездатності, фізичної підготовленості та функціонального стану основних систем організму.

Серед засобів збереження та покращення здоров'я рухова активність школярів має велике значення. Обмежена рухова активність є однією з основних причин серйозних порушень опорно-рухового апарату, фізичного розвитку, розвитку хронічних захворювань внутрішніх органів, порушення обміну речовин і погіршення психічного стану.

Найважливіше корисне впливове значення мають аеробні фізичні тренування. Подальші дослідження дозволять створити необхідний індивідуальний режим організованої фізичної активності для кожного школяра, з урахуванням його віку, рівня фізичного стану, структури

тіла та інших факторів. Це сприятиме покращенню функціонування фізіологічних систем організму та підвищенню загального здоров'я.

Список літератури.

1. Горбунов Л. М. Динаміка фізичної підготовленості молодших школярів із різним рівнем рухової активності. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2008. №2. С. 57-60.

2. Левандовська Л. Ю. Основи та критерії оптимального нормування рухової активності школярів старших класів. *Physical education, sport and health culture in modern society*. 2013. №1 (21). С. 181-185.

3. Озарук В., Презлята Г., Курилюк С. Сучасні уявлення про рухову активність людини. *Вісник Прикарпатського національного університету. Серія: Фізична культура*. 2014. Вип. 20. С. 87-96.

4. Ребрина А. А. Методика розвитку основних фізичних якостей в процесі виховання професійно-прикладної фізичної культури. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. №3 (2) С. 287-289.

5. Тетяна Стасюк. Підвищення рівня фізичного здоров'я студентів музичних училищ засобами фізичного виховання. *Молода спортивна наука of Ukraine*. 2012. С. 199-205.