

ВПЛИВ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ БІГОМ НА РІВЕНЬ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

Розглянуто мету, завдання та зміст самостійних занять учнів. У експерименті прийняли участь учні 10-11 класів. Проведено аналіз науково-методичної літератури. Оцінено різноманітні програми з оздоровчого бігу. Визначено стан серцево-судинної системи школярів. Встановлено, що зниження рухової активності у поєднанні із порушенням режиму харчування і неправильним способом життя призводить до появи різноманітних захворювань. Для збереження здоров'я і активного довголіття для запобігання прогресуванню хронічних хвороб та різноманітних ускладнень, необхідно використовувати у молодому віці самостійні систематичні заняття оздоровчим бігом.

Ключові слова: оздоровчий біг, самостійні заняття, учні, стан здоров'я.

Постановка проблеми. Рівень оздоровчої рухової активності у школярів ще далекий від бажаного. Добові потреби в рухах підлітків задовольняються в середньому на 18-22 %, а тому й дефіцит складає приблизно 80% [6]. Ця проблема найбільш гостро стоїть перед загальноосвітньою школою, що є базовою ланкою у процесі фізичного виховання підростаючого покоління.

Фізичне виховання вирішує завдання реалізації потреби організму людини у руховій активності, вдосконаленні фізичних і психофізичних якостей, сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності, продовженню творчого довголіття і життя людей [2].

Для нормального функціонування організму кожної дитини потрібен певний мінімум рухової активності.

Проте в практиці досягти цього уже складно, оскільки організовані заняття проводяться лише в рамках уроків фізичної культури – 2 рази на тиждень у 10-11 класах [4], чого дуже мало як для поповнення дефіциту необхідної щоденної рухової активності, а й тим паче поліпшення функціонального стану основних систем організму.

Одним із ефективних виходів із такого становища є навчання учнів самостійним заняттям фізичною культурою. Це дозволить дітям самостійно вибирати та змінювати відповідно до складених обставин, час і тривалість занять, форму їх організації, використовувати вправи, що відповідатимуть їхнім інтересам, виконувати лише те навантаження, яке відповідає їхньому рівню фізичної підготовленості.

На вирішення поставлених завдань розроблена модель самостійних занять фізичною культурою (СЗФК) учнів старшої школи.

1. Мета СЗФК. Метою СЗФК учнів загальноосвітньої школи є сприяння зміцненню та збереженню здоров'я дітей, психофізичної підготовки й самопідготовки до навчальної діяльності через підвищення рівня їх рухової активності.

2. Завдання СЗФК:

– розуміння соціальної ролі фізичної культури у розвитку особистості і підготовки до навчальної діяльності;

– знання науково-біологічних і практичних основ фізичної культури та здорового способу життя;

– формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, фізичне самовдосконалення і самовиховання, потреби у регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;

– оволодіння системою практичних умінь і навичок, які забезпечують збереження й зміцнення здоров'я, психічний добробут, розвиток і удосконалення психофізичних здібностей, якостей і властивостей особистості, самовизначення у фізичній культурі;

– набуття досвіду творчого використання фізкультурно-спортивної діяльності, досягнення життєвих і фахових цілей.

3. Зміст СЗФК

Курс СЗФК включає тематику теоретичного, практичного і контрольного навчального матеріалу.

Блок 1. Мати уявлення про свої фізичні можливості (рівень рухової підготовленості, реакція організму на фізичне навантаження).

Блок 2. Знати правила поведінки на спортивних спорудах і рекреаційних майданчиках (виконання фізичних вправ різного спрямування, методи контролю над станом організму, методика проведення занять фізичної культури). Знати методику розвитку рухових якостей, проведення спортивних і рухливих ігор, правила режиму дня, правила міжособистісного спілкування, методику виконання оздоровчих вправ – для зору, постави, зміцнення стопи, дихання, правила складання ранкової гігієнічної гімнастики, правила профілактики травматизму під час занять фізичними вправами і правила надання першої лікарської допомоги при подряпинах і садинах, потертостях.

Блок 3. Вміти провести планування заняття:

- постановка мети та завдань заняття;
- вибору часу у режимі дня;
- вибір необхідних фізичних вправ (відповідно до мети та завдання)
- частота занять на тиждень;
- тривалість одного заняття;
- дозування навантаження під час різних фізичних вправ;
- засоби контролю за станом організму (ЧСС і частота дихання під час виконання фізичних вправ і під час відновлення після роботи, порушення координації рухів).

Блок 4. Вміти виконувати доступні (залежно від віку та ступеня підготовленості фізичні вправи) (оздоровчі – для корекції функціонального стану опорно-рухового апарату, серцево-судинної і дихальної систем, профілактики простудних захворювань, у розвиток рухових якостей (сили, швидкості, координації, гнучкості і витривалості) і корекції індивідуальних особливостей постаті (постави); розвиваючі; рекреаційні, для профілактики порушень зору).

Блок 5. Вміти підготувати місце проведення заняття:

- вибрати місце щоб займатися (вдома, на спортивному майданчику, на необладнаному майданчику, у парку, в рекреаційному приміщенні школи);
- дбати про безпеку заняття (відсутність небезпечних предметів – виступів, ям, руху автомобілів та інших);
- підібрати необхідне устаткування (спортивний інвентар, спортивний одяг взуття).

Блок 6. Вміти провести заняття:

- виконувати розминку, загальнорозвиваючі вправи, пішохідні прогулянки, оздоровчий біг та ін., контролювати функціональний стан організму, дотримуватися гігієнічних вимог до занять фізичної культурою, виконувати норми міжособистісного спілкування;
- виконувати заключну частину заняття (вправи на розслаблення і дихальні вправи, контролювати самопочуття).

Блок 7. Вміти виконувати гігієнічні заходи (ранкову гігієнічну гімнастику, загартовувальні процедури, прогулянки на свіжому повітрі, дихальні вправи), оцінку функціонального стану (ЧСС, частота дихання).

Отже, тільки реалізація всього комплексу з семи блоків, дозволить домогтися реальних позитивних зрушень на придбанні учнями умінь самостійно займатися фізичної культурою.

Аналіз опублікованої літератури [7, 8] і багаторічний досвід практичної роботи показують, що одним із діючих засобів зміцнення здоров'я учнів, поліпшення їхнього фізичного розвитку є використання самостійних занять оздоровчим бігом.

Оздоровчий біг позитивно впливає на організм людини. Він покращує самопочуття, піднімає настрій, допомагає боротися з різними хворобами, і це лише кілька позитивних ефектів, яких насправді безліч. Займаючись на свіжому повітрі, біг збільшує опір до різноманітних захворювань, сприяє загартовуванню організму.

Під час занять оздоровчим бігом в роботу включається дуже багато м'язів людини, що сприяє підвищенню рухової активності.

Оздоровчий біг зміцнює серцево-судинну, дихальну та інші життєво важливі системи організму, підвищує загальну працездатність.

Заняття оздоровчим бігом сприяють вихованню звички здорового способу життя, потреби до самостійних занять фізичними вправами, організації активного відпочинку і дозвілля.

Мета роботи – визначити вплив самостійних занять оздоровчим бігом на рівень здоров'я учнів старшого шкільного віку.

Завдання досліджень: 1. Оцінити різноманітні програми з оздоровчого бігу.

2. Дослідити рівень здоров'я учнів 10-11 класу, які самостійно займаються оздоровчим бігом.

Методи дослідження. Аналіз і узагальнення літературних джерел; визначення рівня соматичного здоров'я за експрес-методикою Г.Л. Апанасенко, стан серцево-судинної системи школярів (індекс Руф'є); методи математичної статистики.

Результати дослідження. Існує багато різних програм заняття оздоровчим бігом, кожна з яких має свої переваги і недоліки. Тому, перш ніж приступити до самостійних занять, слід вивчити пропонувані нижче програми і вибрати одну з них залежно від статі, віку, професії, стану здоров'я, індивідуальних особливостей та ін.

Програма занять К. Купера (1970). Програми самостійного оздоровчого бігу американський лікар Кенет Купер розробив для масового користування і назвав аеробікою, адже метою програми є збільшення максимального споживання кисню на основі підвищення функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем.

Приступаючи до самостійних занять оздоровчим бігом, Купер пропонує спочатку визначити ступінь фізичної підготовленості за допомогою 12-хвилинного або 2,5-кілометрового тестів, 12-хвилинний тест включає в себе подолання бігом максимально можливої відстані, 2,5-кілометровий тест є спрощеним варіантом 12-хвилинного. Він полягає в подоланні бігом в максимально короткий час відстані 2,5 км і застосовується тільки для чоловіків. Тести проводяться на рівній місцевості, наприклад, на стадіоні.

Зазначені тести вимагають значних зусиль. Тому К.Купер попереджає, що тестування можна проводити лише після дозволу лікаря. Після тестування встановлюється різна ступінь підготовленості, і тренуватися слід відповідно за програмою, що відповідає вашим можливостям, вашому ступеню підготовленості. Для забезпечення безпеки тренування необхідно стежити за пульсом. Перед початком Купер рекомендує п'ятихвилинну розминку. І тільки потім безпосередні заняття оздоровчим бігом.

Програма занять С. Розенцвейга (1982). Для початківців займатися оздоровчим бігом американський доктор Розенцвейг рекомендує спочатку освоїти ходьбу і лише після того, як початківець зможе без особливої напруги пройти відстань 5 км за 45 хв., Можна приступити до занять за програмою бігу і ходьби. У перший час займатися бігом потрібно не більше 3 разів на тиждень і ніколи 2 дні підряд. Потім кількість занять збільшується до 4-5 разів на тиждень. Для підтримки здоров'я 30 хв. оздоровчого бігу в день, як вважає Розенцвейг, – цілком достатнє навантаження. Однак якщо людина в стані пробігати 5-6 км за 30 хв. 3-4 рази на тиждень, що свідчить про досягнення середнього рівня фізичної підготовленості, тривалість пробіжок можна поступово збільшувати, довівши їх до 1 години. При цьому слід керуватися принципом чергування навантажень і займатися 4 рази на тиждень. Спочатку до двох занять з 4 можна додати по 15 хв., Але в решту 2 заняття пробігати по 30 хв. Не раніше, ніж через 4 тижні після таких занять, 4 тренування в тиждень можна проводити протягом 45 хв. Через 4 тижні до 2 занять з 4 знову можна додати по 15 хв, а інші 2 заняття бігати по 45 хв. Таке навантаження необхідно освоювати також протягом 4 тижнів. Не раніше як через 4 тижні можна кожну пробіжку виконувати протягом 60 хв.

Програма занять Р. Гіббса (1981). Перш ніж приступити до занять оздоровчим бігом за запропонованою програмою, австралійський доктор Рассел Гіббс рекомендує виконати тест ходьби. З допомогою цього тесту визначають, скільки хвилин (макс.10) людина здатна швидко йти по рівній місцевості, не відчуваючи втоми. Якщо новачок не в змозі пройти 5 хв., заняття слід починати відповідно до програми.

У Гіббса всі заняття поділяються на програми 16-ти тижнів, перед кожним заняттям потрібно виконати розминку, використовуючи вправи на гнучкість. Особливу увагу приділяється розминці литкових м'язів, гомілковостопних суглобів і м'язів передньої поверхні стегна. Спочатку займатися слід через день, доводячи число занять до 5-6 разів на тиждень.

Програма занять А. Волленберга (1983). Відомий кардіолог з Німеччини Альберт Волленберг орієнтує тих хто займається бігом, на тривалість бігу залежно від віку та статі, запропонована їм тривалість бігу досягається не на початку, а наприкінці кожного з 4 місяців.

Програма занять А. Астранда і К. Рідала (1970). За цією програмою заняття повинні проводитися за наступною схемою:

1. Ходьба і біг підтюпцем 5 хв.
2. Повторне забігання на гору (дистанція 25 кроків) з максимальною або доступною за станом здоров'я швидкістю і спуском вниз – 5 разів.
3. Біг по рівній місцевості зі швидкістю 80% від максимальної протягом 3-4 хв. з подальшим відпочинком протягом 3 хв. – 3-4 рази.

Багатьма дослідниками зафіксовано погіршення фізичного здоров'я школярів, яке пов'язане з недостатньою руховою активністю і низьким рівнем фізичної підготовки [3]. За даними Апанасенко Г.Л. [1] до показників фізичного здоров'я потрібно віднести ті, які визначають стан резервів серцево-судинної системи.

Індекс Руф'є (ІР) наказом від 20.07.2009 № 518/674 Міністерством охорони здоров'я та Міністерством освіти рекомендований до використання щодо контролю стану серцево-судинної системи школярів шкіл міста, для визначення фізкультурної групи з урахуванням стану здоров'я.

$$IP = [4 * (ЧСС_1 + ЧСС_2 + ЧСС_3) - 200] / 10,$$

де: ЧСС₁ – пульс за 15 с у стані спокою; ЧСС₂ – пульс за перші 15 с першої хвилини відновлення; ЧСС₃ – пульс за останні 15 с першої хвилини відновлення. Навантаженням є 30 присідань. Рівні функціонального резерву серця визначаються з урахуванням 5 градацій: менше 0 – високий рівень (атлетичне серце); 0,1-5 – вище середнього, "відмінно", дуже хороше серце, висока фізична працездатність; 5,1-10 – середній, "добре", добре серце; 10,1-15 – нижчесереднього, "задовільно", серцева недостатність середнього ступеня; 15,1-20 – низький, "погано", серцева недостатність сильного ступеня.

Провівши оцінку стану серцево-судинної системи школярів за індексом Руф'є (ІР), ми отримали такі результати. У хлопців 10-11 класу найвищий показник фізичного здоров'я середній – 37,5 – 45,5%. У дівчат 11 класу переважає показник нижчесереднього – 44,5%. Спостерігається найвищий відсоток низького показника фізичного здоров'я у хлопців 11 класу – 50%, а у дівчат 10 класу – 28,6%. І тільки 18,2% хлопців 10 класу мають вищесередній рівень фізичного здоров'я. Тобто тільки цей відсоток учнів може відвідувати основну групу з фізичної культури.

Стан серцево-судинної системи школярів за методом Руф'є

	10 клас дівчата	10 клас хлопці	11 клас дівчата	11 клас хлопці
Кількість дітей	n=7	n=11	n=9	n=8
Високий стан	-	-	-	-
Вище середнього	14,2%	18,2%	11,1%	-
Середній	28,6%	45,5%	33,3%	37,5%
Нижче середнього	28,6%	18,2%	44,5%	12,5%
Низький	28,6%	9,1%	11,1%	50%

Таким чином, результати досліджень стану фізичного здоров'я школярів можуть вказувати на збільшення відсотка нетренованих дітей та дітей з соматичною патологією.

Висновки. В Україні спостерігається погіршення стану здоров'я школярів. Рухова активність учнів старших класів дуже знизилась і збільшило тим самим дефіцит м'язової діяльності, що негативно позначається на їхньому здоров'ї і фізичному розвитку та призводить до різноманітних соматичних захворювань.

Самостійні заняття оздоровчим бігом є одним із основних і доступних засобів підвищення рівня фізичної підготовленості школярів, що дає змогу компенсувати недостатню рухову активність у структурі рухового режиму, допоможе уникнути гіподинамії, ожиріння та інших хвороб у шкільні роки.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні ефективності самостійних занять оздоровчим бігом для школярів.

Використані джерела

1. Апанасенко Г.Л. Оценка физического здоровья детей и подростков / Г.Л. Апанасенко // Мед. всевіт. – 2004. – Т. 4. – № 1. – С. 94-106.
2. Гулько Я.Н. Фізична культура / Я.Н. Гулько, С.Зуєв. – М., 2000. – 8 с.
3. Козак Л.М. Физическое развитие и состояние психофизиологических функций у детей младшего школьного возраста / Л.М. Козак, Л.Г. Корабейникова, Г.В. Корабейников // Физиология человека. – 2002. – Т. 28. – № 2. – С. 35-43.
4. Круцевич Т.Ю. Навчальна програма з фізичної культури учнів 10-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Т.Ю. Круцевич, С.М. Дятленко, І.Х. Турчик та ін. – Київ, 2010. – 46 с.
5. Ляхова Л.І. Оздоровчий біг як джерело зміцнення здоров'я в системі самостійних занять учнів / Ляхова Л.І. – Черкаси, 2012. – 14 с.
6. Москаленко Н. Рухова активність дітей молодшого шкільного віку / Н. Москаленко, О. Власюк // Збірник наукових праць. – Рівне, 2003. – С. 65–66.
7. Травин Ю.Г. Вікові особливості розвитку рухових якостей школярів та юних спортсменів. / Ю.Г. Травин, В.В. Д'яков. – М., 1983. – 54 с.
8. Травин Ю.Г. Дозированная ходьба и оздоровительный бег / Ю.Г.Травин, Н.П. Шильков, В.А. Турбин. – М.: ГЦОЛИФК, 1989. –112 с.

Gatsko E., Evdokimova L., Soljanik T., Gnutova N.

THE INFLUENCE OF SELF-STUDY JOGGING ON THE HEALTH OF UPPER FORM PUPILS

The goal, objectives and content of self-study pupils are covered. The pupils of the 10th -11th form participated in the experiment. The analysis of the scientific and methodological literature is carried out. The variety of health-improving run programs is evaluated. The status of the cardiovascular system of pupils is defined. It has been found, that the decrease of locomotor activity in conjunction with violation of diet and unhealthy lifestyle leads to various diseases. To maintain health and active longevity to prevent progression of chronic diseases and various complications it is necessary to use independent jogging lessons systematically at young age.

Key words: *healthy running, self-study, pupils, health condition.*

Стаття надійшла до редакції 28.08.2014 р.