

7. Masurier G. Top 10 reasons for quality physical education / Guy le Masurier, Charles B. Corbin // JOPERD – 2006 – V. 77, № 6 – P. 44 – 53.

Присяжнюк С.І., Оленев Д.Г.
Державний університет телекомунікацій

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ

В статті розглядаються проблемні питання щодо особливостей розвитку рухових якостей учнів початкових класів загальноосвітньої школи. Визначена періодизація розвитку фізичних кондицій учнів молодшої школи.

Ключові слова: рухові якості, сила, силова витривалість, періодизація, учні початкових класів, критерії, оцінка.

Присяжнюк С.І., Оленев Д.Г. Особенности развития двигательных качеств учеников начальных классов общеобразовательной школы. В статье рассматриваются проблемные вопросы относительно особенностей развития двигательных качеств учеников начальных классов общеобразовательной школы. Определена периодизация развития физических кондиций учеников младшей школы.

Ключевые слова: двигательные качества, сила, силовая выносливость, периодизация, ученики начальных классов, критерии, оценка.

Присяжнюк С.І., Оленев Д.Г. Особливості розвитку рухових якостей учнів початкових класів загальноосвітньої школи. В статті розглядаються проблемні питання щодо особливостей розвитку рухових якостей учнів початкових класів загальноосвітньої школи. Визначена періодизація розвитку фізичних кондицій учнів молодшої школи. Великого значення щодо розвитку фізичної культури і спорту у перші роки незалежності України набув Указ Президента України „Про державну підтримку розвитку фізичної культури і спорту в Україні” від 22 червня 1994 року № 334/94. Цим же Указом була затверджена Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Аналіз динаміки спостереження за учнями у процесі навчання показав зменшення кількості школярів із I групою здоров'я (здорові) від 10,1% на початку першого класу до 3,8% наприкінці молодшої школи та до 1,5% протягом п'ятого класу. Крім того, в молодшій школі знижувалася чисельність II групи здоров'я (функціональні відхилення) з 59,7% до 46,2%, за рахунок чого збільшувалася кількість учнів із III групою здоров'я (хронічні захворювання) з 30,2% до 49,4%. Негативні тенденції продовжувалися при переході в основну школу: питома вага школярів, що мали III групу здоров'я, в п'ятому класі становила 58,0%, що значно перевищувало чисельність II групи (49,3%). Загалом, за даними досліджень, лише 30% дітей шкільного віку можуть виконати фізичні нормативи без ризику для здоров'я. Лише у 18–24% дітей процеси відновлення функціонального стану організму після виконання нормативів відбуваються сприятливо. Таким чином, за даними проведеного дослідження, діти шкільного віку мають незадовільну функціональну пристосованість до фізичних навантажень при недостатній тренуваності та низькому рівні функціонального резерву серця. Саме тому у віковій групі дітей шкільного і, особливо, підліткового віку реєструється найвища поширеність хвороб та починає накопичуватись хронічна патологія.

Ключові слова: рухові якості, сила, силова витривалість, періодизація, учні початкових класів, критерії, оцінка.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими практичними дослідженнями. Виходячи з того, що у зв'язку з військовою агресією Росії проти України, постає питання щодо формування фізично досконалої людини, і особливо, шкільної та студентської молоді, готової до праці та оборони. При цьому все таки залишається пріоритетною метою системи фізичного виховання населення України є її оздоровча спрямованість, оскільки здорова молодь є основою здорової нації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В процесі занять фізичними вправами у школярів адаптація до фізичних навантажень відбувається переважно за рахунок резервних функціональних можливостей. Одним із завдань, що необхідно вирішувати під час навчального процесу із фізичного виховання, це за допомогою засобів фізичної культури сприяти удосконаленню функціональних можливостей школярів. Внаслідок навчальних занять відбуваються структурні перебудови в організмі дітей, які стають основою стійких адаптаційних реакцій [1, 2, 4, 5]. В основу методики розвитку фізичних якостей покладено можливість та спроможність організму до накопичувальної адаптації, в процесі якої під впливом рухів, які регулярно повторюються, відбувається пристосування до характеру та сили дій, підвищення функціональних можливостей організму у даному конкретному напрямку. Ефект накопичувальної адаптації виникає за умови повторення з достатньою частотою рухів оптимальної величини [3, 6, 7 та ін.]. Для практики фізичного виховання школярів актуальною є проблема розробки науково обґрунтованого підходу до використання фізичних вправ з урахуванням внутрішньо вікових особливостей дітей з метою оздоровлення та підвищення їхньої фізичної підготовленості. При цьому важливим питанням є вивчення адаптаційних можливостей систем організму школярів початкових класів, характер оздоровчо-тренувальних навантажень, особливостей виникнення термінової та кумулятивної адаптації організму учнів до фізичних навантажень різної спрямованості [2, 8, 9]. На наш погляд для практики фізичного виховання уявляється необхідним проведення дослідження рівня фізичної підготовленості учнів початкових класів з метою підвищення ефективності педагогічного впливу за рахунок впровадження диференційованої методики розвитку фізичних якостей під час навчального процесу. Рівень розвитку фізичних якостей визначається за результатами педагогічного тестування обстежуваних дітей, як у одномоментному виявленні, так і під час багаторазового виконання фізичних вправ різної спрямованості на розвиток сили, загальної і спеціальної витривалості, швидкості, швидко-силової якості, спритності та гнучкості. При цьому тести для визначення рівня фізичної підготовленості нами відбирались, як з урахуванням рекомендацій наведених у науково-методичній літературі [5, 7, 10 та ін.], так і тестових вправ передбачених навчальною програмою із фізичного виховання. Окрім цього, нами використовувались дані, що характеризують функціональний стан організму учнів і апробованих нами під час проведення науково-педагогічних досліджень. При визначенні тестових вправ враховувалась простота їх використання

під час тестування, доступність у застосуванні та відповідність даних віковій групі.

Перш, ніж перейти до характеристики силових показників, необхідно навести визначення та види силових якостей; критерії і методи оцінки силових якостей; чинники, що визначають силові здібності; віко-статеві і індивідуальні особливості розвитку силових здібностей у шкільному віці тощо.

Під **силовими якостями** необхідно розуміти **можливості людини долати зовнішній супротив чи протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль (напружень)** [1]. Прийнято розрізняти наступні силові якості:

- власне силові;
- швидкісно-силові;
- силова витривалість.

Власне силові якості виявляються:

- під час м'язових напружень ізометричного типу (без зміни довжини м'язів);
- під час відносно повільного скорочення м'язів, які долають майже граничні, граничні, в інколи і над граничні напруження (при підніманні і перенесенні предметів, вага яких наближена до можливостей учня, при присіданні зі штангою досить великої ваги тощо).

Швидкісно-силові якості виявляються під час рухових дій, у яких поряд із значною силою м'язів вимагається ще й швидкість рухів (стрибок у довжину чи висоту з місця, з розбігу, метання снарядів тощо). При цьому чим значніше зовнішнє обтяження, що долає учень (наприклад, штовхання набивного м'яча, ядра тощо), тим більшу роль відіграє силовий компонент, а при меншому обтяженні (наприклад, при метанні малого м'яча) зростає значимість швидкісного компоненту.

Силова витривалість, як вид силових якостей, виявляється у можливості учня протистояти стомленню під час здійснення відносно тривалих рухових дій, що вимагають значних м'язових напружень. Залежно від режиму роботи м'язів говорять про статичну і динамічну силову витривалість. Прикладом першої може бути тривале утримання гантелей на витягнутих руках і збереження рівноваги у положенні „ластівка”. У якості прикладу другої може слугувати згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на перекладені, присідання зі штангою, маса якої дорівнює 20-50 % від максимальних силових можливостей учня, піднімання тулуба в сід протягом однієї хвилини тощо.

Кількісно силові можливості можна оцінити двома способами.

Перший спосіб, відомий ще у XVIII столітті, який ґрунтується на використанні приладів – динамометрів. У практиці фізичного виховання найбільше розповсюдження набули кистьова і станова динамометрія. За їх допомоги можна досить точно кількісно оцінити наявну силу школярів у той чи інший момент м'язового напруження (у кг, ньютонів та інших фізичних величинах). Використовуючи сучасні динамометри та динамометричні стенди, вимірюють силу практично усіх м'язових груп при стандартних завданнях (згинаннях і розгинаннях сегментів тіла), а також при статичних і динамічних умовах. ґрунтуючись на апаратних вимірах сили можна також враховувати:

а) **імпульс сили** – інтегральну характеристику механічної сили, що виявляє індивідуум за увесь час здійснення рухової дії (наприклад, у стрибку з місця чи при ударі ногою по м'ячу тощо);

б) **градієнт сили** – вимір часу досягнення максимальної сили. Оцінка цих показників силових якостей за допомогою апаратури знаходить все більше використання у практиці фізичного виховання, що дозволяє вчителю мати у наявності більш детальні і точні кількісні критерії силових можливостей учнів.

Другий спосіб оцінки силових якостей здійснюється за допомогою спеціальних контрольних вправ, тестів на силу. При цьому розрізняють *два види контролю* за силовими здібностями: *прямий і непрямий* (М.О. Годік та ін., 1988). При прямому максимальна сила визначається за найбільшою вагою, яку може подолати школяр у технічно порівняльно простому русі (наприклад, жим штанги лежачи, присідання зі штангою тощо). Непрямий вид оцінки силових якостей ґрунтується на використанні таких контрольних випробувань, як стрибок у довжину чи висоту з місця, метання набивних м'ячів, підтягування, згинання і розгинання рук в упорі лежачи тощо. У цьому випадку вимірюються показники швидкісно-силових якостей і силові витривалості. Критеріями їх оцінки є відстань кидків, метань чи стрибків, кількість підтягувань, віджимань тощо. При цьому, наприклад, відстань метання снаряда (вагою 60-100 % від максимально можливого для конкретного учня) характеризує його силові якості, а відстань метання снаряда до 25 % – швидкісна. Якщо вимірювати силу окремих груп м'язів, то говорять про **локальні показники**, а коли оцінюють силу, яка відноситься до усього м'язового апарату, то під цим розуміють **тотальні показники** силових можливостей.

Основні матеріали дослідження. Результати генетичних досліджень [3, 9, 10 та ін.] дозволяють стверджувати, що рівень абсолютної сили людини у більшій мірі обумовлений чинниками середовища (тренування, самостійні заняття фізичними вправами тощо), особливо у молодшому шкільному віці. У той же час показники відносної сили у більшій мірі зазнають на собі вплив генотипу. Швидкісно-силові якості приблизно у рівній мірі залежать як від спадкових, так і від середовищних чинників. Разом з тим, дещо більше значення перших виявлено у стрибках, а других – при метаннях, особливо важких снарядів. Статична силова витривалість визначається у більшій мірі генетичними умовами, а динамічна силова витривалість залежить від взаємних (приблизно рівних) впливів генотипу і середовища. Шкільний період навчання є найбільш придатним для розвитку силових якостей дітей. За 10-11 років перебування дитини у школі абсолютні показники сили її основних м'язових груп збільшується на 200-500 і більше відсотків [4, 5]. Найбільш високими темпами зростають показники сили великих м'язів тулуба, стегна, гомілки, ступні. Відносні ж показники за цей час покращується у осіб чоловічої статі приблизно на 200, а жіночої – тільки на 150 %.

До нині немає чітко визначеного сприятливого періоду розвитку сили у школярів. Так, за даними В.І. Ляха (1987) найбільш сприятливим періодом розвитку сили відбувається у хлопчиків і юнаків у віці від 13-14 до 17-18 років, а у дівчаток і дівчат від 11-12 до 15-16 років, чому у значній мірі відповідає доля м'язової маси у загальній масі тіла (до 10-11 рокам вона складає приблизно 23 %, 14-15 рокам – 33 %, а до 17-18 рокам – 45 %). Однак, за цей час збільшується і загальна маса тіла, тому приріст відносної сили не так уже і виявлений, особливо у дівчаток. Тому найбільш значні темпи зростання відносної сили різних м'язових груп спостерігається у молодшому шкільному віці, особливо у дітей 7-9 років, що співпадає з нашими результатами дослідження [1] (рис. 1, табл. 1, 2, 3, 4).

Експериментальні результати свідчать, що у відмічені відрізки часу силові здібності у найбільшій мірі піддаються цілеспрямованому впливу. Поряд з відміченими сенситивними (найбільш сприятливими) періодами розвитку силових якостей є підстави для твердження про те, що у будь-якому шкільному віці є хороші передумови для розвитку різних здібностей. Сказане також підтверджують узагальнені дані В.Ф. Ломейко (табл. 1). У таблиці наведений приріст результатів для кожної вікової групи. Основою для вирахування відсоткових відношень слугували результати навчального класу у кожній віковій групі: у молодшій – першокласники, у середній – учні четвертого класу, у старшій - дев'ятикласників. Отримані нами результати свідчать, що показники силових витривалості (згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі за 30 с) у дітей шкільного віку розвиваються не рівномірно, він протікає хвилеподібно (табл. 2, 3). Так, якщо у хлопчиків високий приріст спостерігається у першому класі, у подальших класах спади чергуються із підйомами, але вони значно нижчі, ніж у першокласників. І тільки в 11 класі знову відзначається підйом. Якщо характеризувати абсолютні показники у виконанні даного тесту, тут спостерігається певна відмінність. Якщо у хлопчиків третіх класів на кінець навчального року результат становив $38,4 \pm 2,14$ рази, то такий же результат показали лише хлопці сьомих класів. Але відмінність у тому, що приріст третьокласників становив 11,4 рази проти 6,9 рази у сьомому класі і 6,2 рази у дев'ятикласників. І тільки в 11 класі юнаки показали результат $45,3 \pm 1,18$ рази і на кінець навчального року у них відбувся приріст 17,9 рази. У дівчаток відзначається подібна ситуація, але з деякими відмінностями. Збільшення показників у виконанні даної тестової вправи на кінець навчального року відбувалося до третього класу (від $14,5 \pm 1,08$ – у першому класі до $28,3 \pm 2,40$ – у третьому класі). У подальших класах спостерігалось зниження показників до 11 класу.

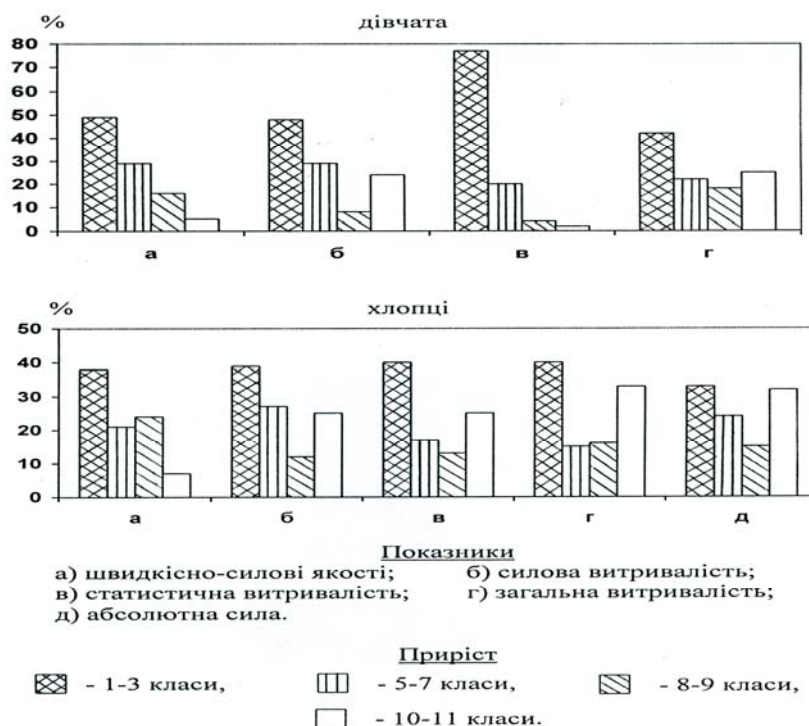


Рис.1. Виявлення сенситивних періодів розвитку фізичних якостей школярів

Таблиця 1

Приріст сили основних груп м'язів у школярів різних вікових груп, у % (за даними В.Ф. Ломейко)

Вікова група	Загальний приріст сили		Середньорічний приріст	
	хлопчики	дівчатка	хлопчики	дівчатка
1–3 класи	38	26	12,7	8,7
4–8 класи	79	92	15,8	18,4
9–11 класи	28	18	14,0	9,0

Таблиця 2

Порівняльна характеристика зміни показників силових витривалості (згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі за 30 с, разів) юнаків загальноосвітньої школи протягом 10-річного циклу навчання (n=398)

Класи	Статистичні показники	Навчальний рік		t	p
		початок	кінець		
1	M	13,0	20,3	9,18	< 0,001
	± m	0,56	1,03		
2	M	21,4	26,4	4,67	< 0,001
	± m	0,95	1,19		
3	M	27,0	38,4	6,71	< 0,001
	± m	1,26	2,14		
5	M	28,0	29,1	0,66	> 0,5
	± m	1,66	1,79		
6	M	29,2	29,6	0,15	> 0,5
	± m	2,75	2,79		
7	M	31,5	38,4	3,42	< 0,001

	$\pm m$	1,58	2,49		
8	M	33,1	35,6	1,86	> 0,1
	$\pm m$	1,29	1,32		
9	M	27,6	33,8	6,46	< 0,001
	$\pm m$	1,05	0,88		
10	M	23,5	25,5	1,37	> 0,2
	$\pm m$	1,21	1,70		
11	M	27,4	45,3	14,3	< 0,001
	$\pm m$	1,33	1,18		

Таблиця 3

Порівняльна характеристика зміни показників силової витривалості (згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі за 30 с, разів) дівчат загальноосвітньої школи протягом 10-річного циклу навчання (n=340)

Класи	Статистичні показники	Навчальний рік		t	p
		початок	кінець		
1	M	8,95	14,5	5,91	< 0,001
	$\pm m$	0,81	1,08		
2	M	15,2	21,8	5,10	< 0,001
	$\pm m$	1,16	1,45		
3	M	18,8	28,3	4,96	< 0,001
	$\pm m$	1,45	2,40		
5	M	13,7	18,2	3,23	< 0,01
	$\pm m$	1,19	1,64		
6	M	14,4	19,3	2,53	< 0,02
	$\pm m$	2,09	1,79		
7	M	11,0	12,5	1,04	> 0,5
	$\pm m$	0,62	2,25		
8	M	15,4	16,9	1,37	> 0,2
	$\pm m$	1,14	1,02		
9	M	10,3	14,9	6,15	< 0,001
	$\pm m$	0,90	0,63		
10	M	9,54	15,9	8,29	< 0,001
	$\pm m$	0,78	0,76		
11	M	9,98	17,2	10,1	< 0,001
	$\pm m$	0,83	0,60		

Що ж стосується виконання тесту, що характеризує розвиток статичної сили (вис на зігнутих руках), то у хлопчиків спостерігалась позитивна динаміка на кінець навчального року із першого до третього класу (від $13,4 \pm 1,32$ у першому класі до $35,4 \pm 2,70$ у третьому).

Таблиця 4

Порівняльна характеристика зміни показників статичної сили (вис на зігнутих руках, с) юнаків загальноосвітньої школи протягом 10-річного циклу навчання (n=398)

Класи	Статистичні показники	Навчальний рік		t	p
		початок	кінець		
1	M	5,8	13,4	7,88	< 0,001
	$\pm m$	0,61	1,32		
2	M	21,9	24,4	1,22	> 0,5
	$\pm m$	2,08	2,01		
3	M	25,7	35,4	4,19	< 0,001
	$\pm m$	1,93	2,70		
5	M	20,3	25,5	2,20	< 0,05
	$\pm m$	2,12	2,61		
6	M	23,6	28,0	0,82	> 0,5
	$\pm m$	4,39	6,27		
7	M	33,5	37,2	0,98	> 0,5
	$\pm m$	3,65	3,88		
8	M	27,4	29,2	0,91	> 0,5
	$\pm m$	1,88	2,05		
9	M	29,2	33,5	2,27	< 0,05
	$\pm m$	2,06	1,73		
10	M	36,0	41,8	3,45	< 0,001
	$\pm m$	1,56	1,80		
11	M	38,8	45,6	4,12	< 0,001
	$\pm m$	1,89	1,41		

Порівняльна характеристика зміни показників статичної сили (вис на зігнутих руках, с) дівчат загальноосвітньої школи протягом 10-річного циклу навчання (n=340)

Класи	Статистичні показники	Навчальний рік		t	p
		початок	кінець		
1	M	3,5	8,7	5,95	< 0,001
	± m	0,64	1,08		
2	M	10,0	12,6	1,56	> 0,2
	± m	1,53	1,79		
3	M	12,3	21,6	5,67	< 0,001
	± m	1,42	1,86		
5	M	11,3	17,3	3,33	< 0,001
	± m	1,46	2,14		
6	M	7,7	9,8	1,28	> 0,2
	± m	1,54	1,70		
7	M	14,5	18,0	0,62	> 0,5
	± m	5,4	5,9		
8	M	15,2	17,5	1,20	> 0,5
	± m	1,98	1,84		
9	M	11,4	12,3	0,78	> 0,5
	± m	1,31	1,00		
10	M	10,5	15,4	3,98	< 0,001
	± m	1,08	1,39		
11	M	9,1	14,3	5,20	< 0,001
	± m	0,92	1,56		

Приріст показників становив відповідно 7,6 та 9,7 рази. У наступних класах хоча і спостерігалась позитивна динаміка, не в усіх класах це підтверджувалось статистичною вірогідністю. Так, із шостого до восьмого класів ці дані не підтверджувались статистичною вірогідністю ($p > 0,5$), і тільки із дев'ятого класу збільшення приросту показників підтверджувалось статистичною вірогідністю (від $p < 0,05$ до $p < 0,001$). Приріст показників найбільший все-таки відмічається у хлопчиків початкових класів (від 7,6 рази у першому класі до 9,7 рази – у третьому класі). Тоді, як у юнаків одинадцятого класу він становив лише 6,8 рази. У дівчаток, щодо виконання даної тестової вправи ситуація дещо подібна до хлопчиків. Із першого класу до третього класу на кінець навчального року показники статичної витривалості збільшуються із $8,7 \pm 1,08$ с у першому класі (приріст 5,2 с) до $8,7 \pm 1,08$ с у першому класі до $21,6 \pm 1,86$ с (приріст 9,3 с) статистична вірогідність становила $p < 0,001$. Подібна динаміка зберігалась і у п'ятому класі. У наступних класах (із шостого до дев'ятого) хоча і спостерігалось незначне підвищення результатів, однак вони статистичної вірогідності не підтверджуються (від $p > 0,5$ до $p > 0,2$). Лише у старшій школі (десятих, одинадцятих класах) спостерігається позитивна динаміка підвищення показників статичної витривалості, що підтверджується статистичною вірогідністю ($p < 0,001$). Однак приріст вийшов на рівень першокласників – 5,2 с. Рівень силових якостей визначається не тільки віковими та статевими особливостями. Він сильно коливається у досить широких межах залежно від індивідуальних відмінностей дітей, характеру рухової активності, занять конкретними видами спорту тощо.

ВИСНОВКИ

Розвиток силових якостей відбувається у єдності і взаємозв'язку із розвитком інших – кондиційних і координаційних якостей, навчанням руховим діям та їхніх удосконаленням, вихованням особистості. При вирішенні цих завдань вчитель повинен брати до уваги особливості вікового, статевого та індивідуального розвитку дитини, необхідність акцентованого впливу на відміни сторони і види силових якостей відповідно з особливостями періодів їхнього вікового розвитку.

У 1-3 (4) класах головну увагу рекомендується спрямовувати на гармонічне формування м'язової системи, забезпечити правильну поставу і тіло будовання; у 5-9 класах збільшувати аспект на розвиток швидко-силових якостей, а у 10-11 – на розвиток особистісних силових якостей і силовій витривалості.

Разом з тим, існуючі межі досить умовні, а усереднені нормативи фізичного розвитку і фізичної підготовленості можуть бути не однакові не тільки в різних регіонах України, але й в межах м. Києва.

ЛІТЕРАТУРА

1. Присяжнюк С.І. Розвиток фізичних якостей учнів початкових класів загальноосвітньої школи (на прикладі сили і витривалості): Дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту. – Львів: ЛДУФВ, 2001. – 201 с.
2. Кузнецова З.И. Когда и почему? Критические перепады развития двигательных качеств школьников //Физическая культура в школе, 1975, № 1. – С. 7 – 11.
3. Комков А.Г. Социально-педагогический мониторинг показателей физической активности, состояния здоровья и культурного развития школьников //Теория и практика физической культуры. 1998, № 6. – С. 2 – 7.
4. Смирнов Р.И. Модель коррекции физического состояния детей 5 – 7-летнего возраста в системе жизнедеятельности дошкольного учреждения //Материалы Международного научного конгресса: Физическая культура, спорт, туризм – в новых условиях развития стран СНГ. – Минск: 1999. – С. 92 – 93.
5. Фомин Н.А. Актуальные проблемы адаптации детей школьного возраста к физическим нагрузкам //Междуз. сборник научных трудов. – Челябинск: 1988. – С. 88 – 93.
6. Хрипкова А.Г., Антропова М.В. Адаптация организма учащихся к учебной и физическим нагрузкам. – М.: Педагогика, 1980. – 168 с.
7. Anne E.T. The curriculum process in physical education /E.T. Anne, L.B. Linda //Wime Brown publitiars. – USA. – 1995. – P. 671-688.

8. Bachman I.C. Motor learning and performance as related to age and sex in two measures of balance coordination // I.C. Bachman // Research Quarterly. – 1961. – V. 32. – P. 123-137.
9. Balsevich V. K. Methodological Bases of Human Ontokineziology / V. K. Balsevich // The 6th Annual Congress of the European College of Sport Science. – Jyviaskila. – 2002. – P. 178.
10. Dintiman G. Sports Speed / G. Dintiman, B. Ward // Third Edition – Human Kinetics, 2003. – 272 p.

Рачок М.Н.

Киевский национальный экономический университет им. В. Гетьмана

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ПРИМЕНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Статья посвящена актуальным вопросам изучения современных аспектов и тенденций применения здоровьесформирующих технологий в процессе физического воспитания студентов специальных медицинских групп. Как было обозначено, забота о здоровье молодого поколения является актуальной проблемой современного украинского общества, особенно тех представителей современной молодежи, которые имеют различные отклонения в его состоянии. Установлено, что современный процесс физического воспитания специальных медицинских групп требует использования всех основных и дополнительных форм организации занятий физическими упражнениями, включая как обеспечивающие оптимальный объем физической активности, так и разъяснительные для обеспечения полноценного восстановления, профилактики вредных привычек, рационализации режима дня, соотношения рабочей деятельности и отдыха и т.д..

Ключевые слова: студенты, специальные медицинские группы, физическое воспитание, здоровьесформирующие технологии, здоровье.

Рачок М.Н. Сучасні тенденції застосування здоров'я формуючих технологій у процесі фізичного виховання спеціальних медичних груп. Стаття присвячена актуальним питанням вивчення сучасних аспектів і тенденцій застосування здоров'я формуючих технологій у процесі фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп. Як було зазначено, турбота про здоров'я молодого покоління є актуальною проблемою сучасного українського суспільства, особливо тих представників сучасної молоді, які мають різні відхилення в його стані. Встановлено, що сучасний процес фізичного виховання спеціальних медичних груп вимагає використання всіх основних і додаткових форм організації занять фізичними вправами, включаючи ті, що як забезпечують оптимальний обсяг фізичної активності, так і роз'яснювальні для забезпечення повноцінного відновлення, профілактики шкідливих звичок, раціоналізації режиму дня, співвідношення робочої діяльності та відпочинку і т.д..

Ключові слова: студенти, спеціальні медичні групи, фізичне виховання, здоров'я формуючі технології, здоров'я.

Rachok M. Current trends of health formation tendencies during process of physical education for students of special medical groups. The article is devoted to studying contemporary issues and tendencies of health formation tendencies at the process of physical education for students of special medical groups. As indicated, concern about the health of the younger generation is an actual problem of modern Ukrainian society, particularly those members of modern young people, who have different deviations his condition. Research objectives: analysis of scientific and methodical literature concerning the issues of healthy lifestyle modern young people in the educational process in physical education; summarize the domestic and international experience on the application of health formation technologies at the process of physical education for students of special medical groups. It was found that the present process of physical education of special medical groups requires the use of all basic and advanced forms of exercise organization, including how to ensure the optimal amount of physical activity and awareness to ensure full recovery, prevention of addictions, the rationalization of the mode of the day, the ratio of operating activities and recreation, etc.

Key words: students of special medical groups, physical education, health formation tendencies, health.

Постановка проблемы и её связь с научными и практическими заданиями. Одной из серьезнейших проблем современности по-прежнему остается ухудшение состояния здоровья населения страны. Особую тревогу вызывают тенденции ухудшения здоровья студенческой молодежи, которой приходится переживать сложный период своего становления, преодолевая огромные нагрузки. Значительная их часть связана с образовательной деятельностью. К тому же гиподинамия, сопровождающаяся образовательную деятельность, негативно сказывается на их развитии [6, 11]. Забота о здоровье молодого поколения является актуальной проблемой современного Украинского общества. Данная проблема включает совокупность взаимосвязанных аспектов, характеризующих различные направления, а именно: организацию профессиональной деятельности, занятий физическими упражнениями, досуга, питания, спорта, медицинского обслуживания и др. Одной из составляющих данной совокупности является организация здоровьесформирующей среды студенческой молодежи [8].

Анализ последних исследований и публикаций. В выступлениях многих специалистов звучит мысль о том, что методика обучения, направленная на искусственную интенсификацию процесса обучения приводит к хроническому утомлению студентов, вплоть до синдрома хронической усталости, к эмоциональным срывам и неврозам [3, 7]. Сегодня государственная система образования еще не способна учитывать индивидуальные склонности молодежи. Регламентированное физическое воспитание не решает проблемы формирования у студенческой молодежи мотивов и потребностей в регулярной физической активности как важнейшем элементе здорового образа жизни [1, 3].

Формулирование цели и задач исследования. Исходя из всего вышеизложенного, нами были сформулированы следующие задачи исследований: