

УДК 373.5:796.422]:613.96

DOI: 10.15587/2519-4984.2017.100418

## ВПЛИВ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ В ПОЗАШКІЛЬНИХ СЕКЦІЯХ НА РІВЕНЬ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ 5–6 КЛАСІВ

© О. В. Гацко, Л. Г. Євдокимова, Т. В. Соляник, Ю. В. Пушкарьов

*Розглянуто мету, завдання секції. У експерименті прийняли участь учні 5–6 класів. Проведено аналіз науково-методичної літератури. Оцінено вплив фізичних навантажень школярів. Визначено рівень фізичного здоров'я учнів. Встановлено, що рухова активність, є одним із основних факторів збереження та зміцнення здоров'я. Тому необхідно більше уваги приділяти організації фізкультурно-оздоровчих занять в позашкільній діяльності школярів*

**Ключові слова:** оздоровчий біг, секційні заняття, учні, рівень здоров'я, фізкультурно-оздоровча робота, рухова активність

### 1. Вступ

У складних соціально-економічних і екологічних умовах України найбільшої актуальності набуває завдання збереження здоров'я підростаючого покоління [1].

Особливого значення сьогодні набуває збереження та зміцнення здоров'я дітей [2].

Діти – майбутнє кожної держави, перспективи її економічного, соціального та духовного розвитку [3].

В останні роки спостерігається посилення негативної тенденції у динаміці здоров'я дитячого населення – зростає загальна захворюваність, підвищується кількість дітей з хронічною патологією і морфофункціональними відхиленнями, зменшується група здорових дітей [1].

За даними Міністерства охорони здоров'я України 90 % учнівської молоді мають відхилення у стані здоров'я, понад 50 % – незадовільну фізичну підготовку. Останні статистичні дані Всесвітньої організації охорони здоров'я свідчать, що захворюваність дітей 7–14 років збільшилася майже на 35 % [3].

### 2. Літературний огляд

Аналіз стану здоров'я дітей в Україні підтверджує, що пошуки методів освіти і виховання, форм його організації щодо збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління держави набувають особливого значення [3].

В останнє десятиліття здійснено ряд досліджень, у яких розглядаються різні аспекти проблеми зміцнення і збереження здоров'я та формування здорового способу життя дітей, підлітків та молоді (В. Андреева, Е. Вільчковський, Г. Власик, Т. Грузева, В. Горашук, О. Жабокрицька, М. Зубалій, М. Кобринський, Т. Кульчицька, С. Лапаєнко, Н. Максимова, А. Нагорна, Ж. Омельченко, М. Оржеховська, І. Панін, І. Петренко, А. Салогуб, С. Свириденко, Л. Сущенко та ін.).

Теоретичним підґрунтям розвитку фізичного виховання у вітчизняній педагогіці були погляди відомих педагогів А. Волошина, К. Ушинського, О. Духновича, С. Русової, С. Сірополка, А. Макаренка, В. Сухомлинського.

Фізична культура є ефективним, головне – економічно вигідним засобом покращення здоров'я та основним фактором відновлення та зміцнення здо-

ров'я (Э. Г. Булич, 1986; А. Д. Дубогай, 2005; Л. Г. Апанасенко, 1989 – 2002).

Фізичне виховання і фізкультурно-оздоровча робота у навчально-виховній сфері закладає основи формування та розвитку фізичного і морального здоров'я підростаючого покоління, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості, удосконалення фізичної і психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного удосконалення, безперервності цього процесу тощо [4, 5]. Вивчення науково-педагогічних джерел дає нам підстави стверджувати, що проблема збереження і зміцнення здоров'я та формування основ здорового способу життя школярів в Україні вимагає і надалі посиленої уваги науковців та практиків.

Тому розробка інноваційних форм фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти України є особливо актуальною для вирішення проблем зі здоров'ям підростаючого покоління України. Для цього необхідно впроваджувати різноманітні форми фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в навчальних закладах.

### 3. Мета та задачі дослідження

Мета дослідження – визначити вплив секційних занять оздоровчим бігом на рівень здоров'я учнів середнього шкільного віку.

Для досягнення мети були поставлені наступні задачі:

1. Оцінити вплив фізичних навантажень учнів в секції оздоровчим бігом.
2. Дослідити рівень фізичного здоров'я учнів 5–6 класів, які займаються в секції оздоровчим бігом.

### 4. Матеріали та методи дослідження

У Загальнодержавній цільовій соціальній програмі «Здорова нація» однією з причин виникнення проблеми зниження рівня здоров'я населення України названо обмежену рухову активність. У документі вказується, що «гіподинамія характерна для більшості людей працездатного та літнього віку і є причиною виникнення багатьох хвороб». Лише 13 % українців мають необхідний, фізіологічно зумовлений рівень

рухової активності, тоді як в країнах Європейського Союзу цей показник досягає 40–60 % [6, 7].

У дітей шкільного віку спостерігається таж сама ситуація, що і серед дорослого населення України. Ускладнення навчальних шкільних програм автоматично скоротило рухову активність і збільшило тим самим дефіцит м'язової діяльності школярів, що негативно позначається на їхньому здоров'ї і фізичному розвитку. Все це призводить до різноманітних захворювань.

Рухова активність – один із основних факторів збереження та зміцнення здоров'я [8].

Відповідно до проекту Закону України «Про Загальнодержавну соціальну програму розвитку фізичної культури і спорту на 2013–2017 роки» серед основних завдань визначено збільшення рухової активності дітей та молоді до 8–12 год. на тиждень, у тому числі із залученням батьків до такого процесу [9].

Організація рухової активності, особливо для учнів, можлива за умов використання обов'язкового (шкільного) та довільного (позашкільного) компонентів. Обов'язковий компонент фізичного виховання дітей та учнівської молоді реалізується на уроках або заняттях, а також фізкультурно-оздоровчих заходах у режимі навчального дня [4].

Довільний компонент фізкультурно-оздоровчої діяльності школяра належить до позашкільної діяльності та передбачає заняття у секціях, гуртках, самостійні заняття, туристичні клуби і т. ін. [6].

Комплектування секції, гуртків, здійснюється в період з 1 до 15 вересня. Шкільні секції оздоровчого бігу створюються в залежності від стану фізичного розвитку, здоров'я, та функціональних можливостей кожного школяра.

Тривалість одного секційного заняття визначається навчальними планами і програмами з урахуванням психофізіологічного розвитку та допустимого навантаження для різних вікових категорій і становить для учнів:

- віком від 5 до 6 років – 30 хвилин;
- віком від 6 до 7 років – 35 хвилин;
- старшого віку – 45 хвилин.

В секції запропоновано займатися такими видами фізичних вправ, як оздоровчий біг та ходьба, тому що вони є одним з чинників здорового способу життя. Це найбільш популярна і доступна фізична вправа циклічного характеру. Оздоровчий біг позитивно впливає на життєво важливі системи організму людини, особливо серцево-судинну та дихальну, допомагає полегшити роботу серця, сприяє зниженню частота серцевих скорочень у спокої. Регулярні заняття оздоровчим бігом не тільки поліпшують здоров'я і функціональний стан, але і підвищують працездатність і емоційний тонус.

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

Заняття в секції оздоровчого бігу з учнями 5–6 класів відбувалися з оздоровчою метою, а не зі спортивною. Головна мета секції – це зміцнення і збереження здоров'я учнів. Завдання секції: підвищення функціональних можливостей організму, профілактика захворювань, оптимізація рухового режиму,

залучення школярів до активних фізкультурно-оздоровчих занять.

В проведенні дослідження прийняли участь 28 школярів 5–6 класів. З них (n=12 дівчат та n=16 хлопців), які відвідували уроки з фізичної культури і секцію оздоровчої ходьби та бігу.

Учні займалися фізичними вправами 5 разів на тиждень: відвідували уроки фізичної культури 3 рази на тиждень за навчальною програмою для загальноосвітніх навчальних закладів та 2 рази секцію оздоровчої ходьби та бігу.

Перший місяць занять в секції учні виконували чергування ходьби з бігом. Поступово інтервали ходьби скорочували, збільшуючи довжину пробіжок.

Дозування навантаження визначалося за пульсом, який підраховувався відразу після бігу за 10 секунд і самопочуттям. На першому етапі необхідно підтримувати пульс під час усього заняття бігом на рівні 18–20 ударів за 10 секунд. Якщо навіть самий повільний біг підтюпцем супроводжується пульсом, що перевищує 20 ударів за 10 секунд, то варто перейти на ходьбу. У перші два-три тижні треба бігати по 10 хвилин, потім можна поступово довести час до 20 хвилин. Пульс при бігу становив близько 130–140 уд/хв.

Дозування фізичного навантаження на підставі суб'єктивних відчуттів, що його безпосередньо супроводжують або виникають після завершення занять, базується на врахуванні таких показників, як: вільне дихання, відсутність больових відчуттів під час виконання вправ, добрий настрій та бажання продовжувати заняття, глибокий сон, гарний апетит та ін. Визначенню цих показників допомагає регулярне заповнення щоденника самоконтролю, у якому є відповідні графі щодо спостережень за самопочуттям.

Для визначення рівня фізичного здоров'я учнів, використовувалась експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я хлопчиків та дівчат за методикою Г. Л. Апанасенко (табл. 1.)

В основу методики кількісної експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я покладено показники антропометрії (довжина тіла, маси тіла, динамометрія), а також стан серцево-судинної системи. Оцінку інтегрального показника – рівня фізичного здоров'я (**РФЗ, бали**) проводили з урахуванням сумарної кількості отриманих балів і градацією РФЗ на наступні функціональні класи: 5 балів і менше – низький, 6–10 – середній; 11–15 – високий.

Методи дослідження: аналіз, синтез, порівняння і узагальнення науково-методичної літератури, емпіричні методи (педагогічний експеримент), нормативно – правових документів та матеріалів мережі Інтернет.

## 5. Результати дослідження

У табл. 1 подано показники рівня фізичного здоров'я хлопців та дівчат 5–6 класів у відсотковому відношенні. Проведення такої оцінки дозволила нам комплексно оцінити та віднести обстежених школярів до відповідного функціонального класу фізичного здоров'я, щоб надалі оптимально застосувати засоби фізичного виховання в умовах фізичного навантаження. На початку дослідження спо-

стерігається дуже погані показники рівня фізичного здоров'я учнів: високий рівень у хлопців – 18,7 %, а у дівчат – 16,7 %, середній відповідно 31,3 % і 25 %, відмічається і низький рівень у хлопців 50 % і у дівчат 58,3 %. Провівши комплексну оцінку змін стану фізичного здоров'я за методикою проф. Г. Л. Апанасенка, які відбулися після відвідування секції оздоровчої ходьби і бігу, ми отримали позитив-

ні результати, які характеризували зміни його рівнів (функціональних класів). В кінці дослідження ми спостерігаємо більш високі показники рівня здоров'я як у хлопців так і у дівчат 56 % і 67 %. Учні, які відвідували секцію підвищили і показники середнього рівня – 44 % і 33 %. Такі показники зумовлені високим рівнем фізичної підготовленості та працездатності учнів.

Таблиця 1

Рівень	Рівень фізичного здоров'я учнів 5–6 класів, %			
	На початку		В кінці	
	5–6 класи			
	X (n=16)	Д (n=12)	X (n=16)	Д (n=12)
Високий	18,7 %	16,7 %	56 %	67 %
Середній	31,3 %	25 %	44 %	33 %
Низький	50 %	58,3 %	–	–

На заняттях в секції оздоровчої ходьби і бігу, постійно вимірювалась ЧСС в стані спокою, в процесі виконання навантаження та відновлення. Саме ці коливання пульсу дають уявлення щодо рівня підготовленості серцево-судинної системи до фізичної діяльності та надають інформативності різним функціональним пробам. У побуті найпростішою є «сходінкова проба»: піднятися в помірному темпі, не зупиняючись на четвертий поверх, підрахувати пульс [10]. Оцінювання: менше 100 уд/хв. – відмін-

но; 100–120 уд/хв. – добре; 120–140 уд/хв. – задовільно; більше 140 уд/хв. – погано.

На початку дослідження (перший місяць занять) показники пульсу школярів першої групи були поганими (табл. 2). Це пояснюється тим, що після довготривалих літніх канікул не виконувався достатній руховий режим. В цей період рухова активність набагато зменшилась. Учні відпочивали. Тому, більший процент показників ЧСС був в діапазоні від 120–140 уд/хв. і більше, що є задовільним та поганим.

Таблиця 2

Реакція серцево-судинної системи на стандартне фізичне навантаження на початку дослідження

Групи	ЧСС	Шкала	Кіл-ть учнів	У відсотках
I	100 уд/хв	Відмінно	3	11 %
	100–120 уд/хв	Добре	6	21 %
	120–140 уд/хв	Задовільно	11	39 %
	Більше 140 уд/хв	погано	8	29 %

Наприкінці навчання (8 місяців занять в секції) показники пульсу школярів покращились, у 36 % учнів пульс не перевищував 100 уд/хв, що є відмінним показником, у 57 % – ЧСС був у діапазоні 100–120 уд/хв., що є добрим та знизився процент учнів, у яких пульс був рівний 120–140 уд/хв. А ЧСС більше 140 уд/хв. зовсім не спостерігалось (табл. 3).

За допомогою засобів оздоровчої ходьби та бігу, які застосовувалися на секційних заняттях на протязі навчального року, у школярів першої групи, зареєстровано сприятливі зміни окремих показників серцево-судинної системи, які характеризують підвищення рівня тренуваності.

Таблиця 3

Реакція серцево-судинної системи на стандартне фізичне навантаження в кінці дослідження

Групи	ЧСС	Шкала	Кіл-ть учнів	У відсотках
I	100 уд/хв	Відмінно	10	36 %
	100–120 уд/хв	Добре	16	57 %
	120–140 уд/хв	Задовільно	2	7 %
	Більше 140 уд/хв	погано	–	–

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

## 6. Висновки

1. Досліджуючи вплив фізичного навантаження учнів в секції, ми визначили, що пульс на заняттях оздоровчим бігом не перевищував 130–140 уд/хв., що

є діапазоном безпечних навантажень, які справляють оздоровчий вплив. ЧСС знаходилося в межах зони оптимальних оздоровчо-тренувальних навантажень.

2. На підставі суб'єктивних відчуттів, після завершення занять у учнів спостерігалось – вільне дихання, відсутність больових відчуттів під час виконання вправ, добрий настрій та бажання продовжувати заняття. Тобто задана величина навантаження зна-

ходила в межах оптимальних, що забезпечувала підвищення аеробних можливостей організму, загальної витривалості і працездатності, тобто справляла поліпшення стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості.

3. Учні, які відвідували секцію оздоровчої ходьби та бігу, мають високий і середній рівень фізичного здоров'я, показники пульсу покращились. Це доводить, що секція оздоровчого бігу в позашкільній діяльності школяра є одним із основних і доступних

засобів підвищення функціональних можливостей, покращення здоров'я, розвитку функціональних систем організму, особливо серцево-судинної та дихальної, підвищення рівня різнобічної фізичної підготовленості. Застосування фізкультурно-оздоровчої роботи в позашкільній час, дасть змогу компенсувати недостатню рухову активність у структурі рухового режиму школярів, допоможе уникнути гіподинамії, ожиріння та інших хвороб.

#### Література

1. Демографічна та медична статистика України у XXI ст. Медичні інформаційні системи у статистиці [Текст]: мат. конф. / ред. В. П. Неділько. – К., 2004. – 208 с.
2. Зимівець, Н. В. Збереження та зміцнення репродуктивного здоров'я підлітків та молоді [Текст] / Н. В. Зимівець. – К.: Науковий світ, 2004. – 205 с.
3. Страшко, С. В. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ, СНІДу [Текст]: навч.-метод. пос. / С. В. Страшко, Л. А. Животовська, О. Д. Гречешкіна та ін.; ред. С. В. Страшко. – К.: Освіта України, 2006. – 259 с.
4. Дутчак, М. Методологічні засади організації фізичного виховання в навчальних закладах України [Текст] / М. Дутчак, С. Трачук // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2012. – № 2 (8). – С. 11–16.
5. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» [Текст]. – Указ Президента України, 1998. – № 963/98. – Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/963%D0%B0/98>
6. Іванова, Л. І. Теорія і методика оздоровчої фізичної культури [Текст]: навч. пос. / Л. І. Іванова, С. Ю. Путров, Р. П. Карпюк. – К.: ТОВ «Козарі», 2015. – 276 с.
7. Про схвалення Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми "Здорова нація" на 2009-2013 роки: Постанова Кабінету Міністрів України від 21 трав. 2008р. N 731-р [Текст]. – Офіційний вісник України. – 2008. – № 37. – С. 26–30.
8. Іванова, Л. І. Методика фізичного виховання у спеціальних медичних групах [Текст]: навч. пос. / Л. І. Іванова. – К.: ТОВ «Козарі», 2009. – 146 с.
9. Проект Закону України «Про Загальнодержавну соціальну програму розвитку фізичної культури і спорту на 2013–2017 роки» [Текст]. – Міністерство молоді та спорту України, 2013. – Режим доступу: <http://dmsu.gov.ua/index/ua/material/8969>
10. Амосов, Н. М. Сердце и физические упражнения [Текст] / Н. М. Амосов, И. В. Муравов. – К.: Здоров'я, 1985. – 78 с.

*Рекомендовано до публікації д-р. пед. наук, професор Отлич О. М.  
Дата надходження рукопису 11.04.2017*

**Гацко Олена Володимирівна**, старший викладач, кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту, Київський університет імені Бориса Грінченка, вул. Бульварно-Кудрявська, 18/2, м. Київ, Україна, 04053  
E-mail: o.hatsko@kubg.edu.ua

**Євдокимова Лілія Григорівна**, старший викладач, кафедра спортивної підготовки, Київський університет імені Бориса Грінченка, вул. Бульварно-Кудрявська, 18/2, м. Київ, Україна, 04053  
E-mail: l.yevdokymova@kubg.edu.ua

**Соляник Тетяна Владиславівна**, старший викладач, кафедра спортивної підготовки, Київський університет імені Бориса Грінченка, вул. Бульварно-Кудрявська, 18/2, м. Київ, Україна, 04053  
E-mail: t.solianyk@kubg.edu.ua

**Пушкар'юв Юрій Віталійович**, старший викладач, кафедра спортивної підготовки, Київський університет імені Бориса Грінченка, вул. Бульварно-Кудрявська, 18/2, м. Київ, Україна, 04053  
E-mail: y.pushkarov@kubg.edu.ua