

УДК 796.012.3:796.015.4.063.

Арчая І.З., Копитіна Я.М., Скрипка І.М., Черідніченко С.В.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ

У статті вказується про необхідність вирішення ефективних шляхів покращення стану здоров'я учнів за допомогою застосування нетрадиційних форм і засобів фізичної культури та спорту. Встановлено, що серед стратегічних цілей і пріоритетів розвитку фізичної культури та спорту в регіоні відзначено й проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в системі початкової освіти. Підтверджено необхідність застосування спортивних одноборств у процесі фізичного виховання школярів початкових класів із метою формування їх здорового способу життя.

У статті автори наголошують на тому, що пошук шляхів оптимізації гуртково-секційної роботи з дітьми молодшого шкільного віку в позашкільний час є актуальним. У результаті дослідження визнано перспективу ефективного застосування засобів одноборств для вирішення оздоровчих завдань у процесі фізкультурних занять із молодшими школярами. Встановили, що використання засобів спортивних одноборств у фізичному вихованні молодших школярів підвищує загальний рівень фізичної підготовленості учнів та формує у них бажання до ведення здорового способу життя.

Проаналізовано та узагальнено дані спеціальної літератури з проблеми організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання школярів. Визначено та обґрунтовано необхідність застосування засобів спортивних одноборств із метою формування здорового способу життя учнів.

Встановлено, що достатній рівень навчальних досягнень, за результатами випробувань, спостерігаються лише у 11,4% хлопчиків та 14,6% дівчаток, що вказує на збільшення кількості дітей із загальним зниженням фізичної підготовленості.

Ключові слова: школярі, фізична підготовленість, одноборства, здоровий спосіб життя.

Постановка проблеми. Декларативні заклики до учнів та студентів про необхідність та доцільність здорового способу життя в останній час не є результативними. Кількість школярів із незадовільним станом здоров'я та низьким рівнем фізичної підготовленості неухильно зростає. Останні дослідження вказують на те, що ефективним вирішенням проблеми є застосування шляхів покращення стану здоров'я учнів можливо за допомогою конкретних рекомендацій щодо застосування нетрадиційних форм та засобів фізичної культури і спорту [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Серед стратегічних цілей і пріоритетів розвитку фізичної культури та спорту в регіоні відзначено проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в системі початкової освіти. Це вимагає обов'язкового перегляду ставлення вчителів початкових класів та керівників навчальних закладів до гуртково-секційної роботи в позашкільний час [2]. Р.М. Гонтюком, І.М. Коваленко [3], І.М. Скрипкою, С.В. Черідніченком [4] було розроблено програми загальної фізичної підготовки з елементами спортивних одноборств, які можна ефективно застосовувати в позашкільний час із метою формування мотивації до здорового способу життя та розвитку рухових здібностей учнів. Наукові дослідження доводять актуальність пошуку шляхів оптимізації гуртково-секційної роботи з дітьми молодшого шкільного віку в позашкільний час. Усе це вказує на перспективу ефективного застосування засобів одноборств для вирішення оздоровчих завдань у процесі фізкультурних занять з молодшими школярами.

Мета дослідження: встановити необхідність застосування спортивних одноборств у процесі фізичного виховання школярів початкових класів із метою формування їх здорового способу життя.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати та узагальнити дані спеціальної літератури з проблеми організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання школярів.
2. Встановити рівень фізичної підготовленості школярів початкових класів.
3. Визначити та обґрунтувати необхідність застосування засобів спортивних одноборств із метою формування здорового способу життя учнів.

Для реалізації поставлених завдань використано такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури; педагогічні методи дослідження: педагогічне тестування та педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Оскільки період навчання дитини в початковій школі є початком особливої навчальної діяльності, яка вимагає від дитини не лише значного розумового напруження, а й більшої фізичної витривалості, процес фізичного виховання повинен бути побудований відповідно до мети початкової школи з обов'язковим урахуванням пізнавальних можливостей і потреб учнів початкових класів, спрямований на збереження та зміцнення фізичного здоров'я, розвиток та удосконалення рухів, формування здорового способу життя учнів здорового способу життя учнів.

Недостатній об'єм рухової активності – гіподинамія, призводить до зниження процесів обміну речовин, тому суворе дотримання рекомендованого оптимального рухового режиму в молодшому шкільному віці – найважливіша умова здорового способу життя та суттєвого підвищення рівня фізичної підготовленості.

Загальновідомо, що застосування у навчально-виховному процесі молодших школярів засобів фізичного виховання (фізичних вправ зі спортивними елементами) є однією з основних умов збереження здоров'я. За допомогою пріоритетного використання засобів спортивних одноборств у фізичному вихованні молодших школярів можна підвищити загальний рівень фізичної підготовленості учнів та сформувати у них бажання до ведення здорового способу життя.

Ефективне використання засобів спортивних одноборств у фізичному вихованні молодших школярів не можливе без оцінки фізичної підготовленості дитини, визначення рівня готовності її до фізичних навантажень і спрямованості занять. Оцінка фізичної підготовленості учнів 1–4 класів загальноосвітніх навчальних закладів Сумської області у 2016–2017 році здійснювалася згідно орієнтовно-комплексними тестам за програмою "Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів 1–4 класів" [5].

Аналіз результатів орієнтовних навчальних нормативів і вимог дозволив оцінити рівень навчальних досягнень молодших школярів та фізичної підготовленості (ФП) в цілому. Оцінювання контрольних навчальних нормативів і вимог із деяких видів випробувань надає можливість визначити вихідні дані (вересень-жовтень), динаміку фізичної підготовленості учнів та встановити рівень навчальних досягнень учнів, що слугуватиме орієнтиром для подальшої корекції роботи учнів, для підвищення рівня їх фізичної підготовленості й нададуть учителю можливість вносити корективи з метою ефективного використання різних форм і методів навчання.

Згідно з даними рис. 1 від 50,3 % до 57,1 % дітей молодшого шкільного віку мали середній рівень загальної ФП. Достатній та високий рівень ФП за результатами рухових індексів спостерігається лише у 11,0–15,0 % учнів початкових класів, тоді як низький рівень ФП, виявлено у 30,0–35,0 % школярів.

Упродовж останніх років предметом вивчення багатьох авторів є доцільність використання рухових тестів у контролі фізичної підготовленості школярів та їх інформативність із точки зору взаємозв'язку з показниками соматичного здоров'я, які було визначено за методикою Г.П. Апанасенка [6].

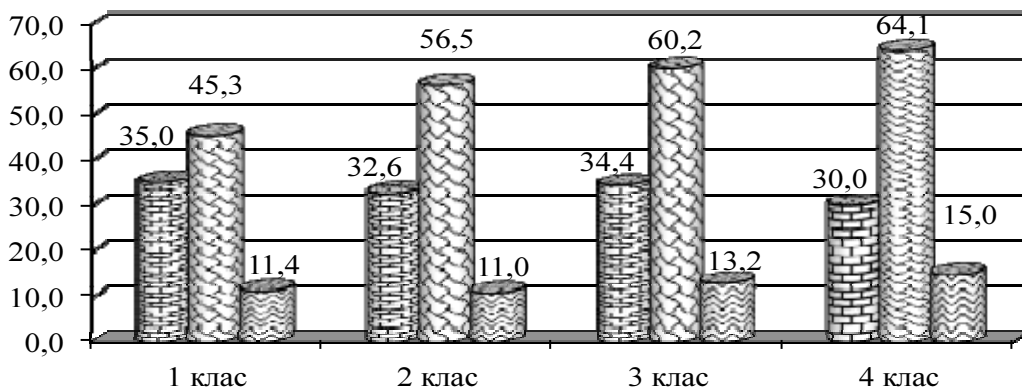


Рис. 1. Розподіл учнів 1–4 класів за рівнем фізичної підготовленості,
де: ■ – низький рівень ФП; ▨ – середній рівень ФП;
▩ – достатній та високий рівень ФП

Питання взаємозв'язку рівня фізичної підготовленості з рівнем здоров'я в шкільному віці має істотне значення тому, що визначивши компоненти у структурі здоров'я та впливаючи на них, можна отримати значний оздоровчий ефект. Для характеристики рівня ФП необхідно вказати, до якого рівня соматичного здоров'я (РСЗ) належать учні. Учні 7–8 років за РСЗ розподілились наступним чином: низький рівень фізичного здоров'я – 11 хлопчиків і 16 дівчаток; рівень нижче середнього – 25 хлопчиків і 19 дівчаток; середній рівень соматичного здоров'я – 14 хлопчиків і 20 дівчаток. Учні 8–9 років за рівнем фізичного здоров'я розподілились наступним чином: низький рівень фізичного здоров'я – 17 хлопчиків і 19 дівчаток; рівень нижче середнього – 25 хлопчиків і 16 дівчаток; середній РСЗ – 16 хлопчиків і 18 дівчаток. Школярі 4 класу (9–10 років) характеризувались наступним РСЗ: низький РСЗ мали – 13 хлопчиків і 17 дівчаток; рівень нижче середнього – 23 хлопчиків і 13 дівчаток; середній РСЗ – 15 хлопців і 16 дівчат.

У результаті дослідження визначили, чи відповідають нормативи з ФП певному рівню фізичного здоров'я молодших школярів та підтвердили необхідність прийняття комплексних заходів, спрямованих на корекцію виявлених відхилень у стані їх здоров'я та ФП. У хлопчиків з середнім РСЗ при визначенні їх резервних можливостей за видами, що визначають рівень розвитку основних фізичних якостей у більшості випадків відмічаємо середній та достатній рівень навчальних досягнень, тоді як початковий рівень мали лише 12,5 % учнів у контрольній вправі "Піднімання тулуба в сід за 60 сек". Дівчатка з низьким РСЗ отримали найбільший відсоток низьких результатів за прояв силових здібностей, що склав 68,4 %. У школярів з низьким РСЗ найбільший відсоток низьких показників спостерігається у виконанні наступних контрольних-навчальних випробувань: згинання і розгинання рук в упорі лежачи – 68,4 % дівчаток; піднімання тулуба в сід з положення лежачи – 47,0 % хлопчиків та 52,6 % дівчаток (табл. 1).

Таблиця 1

Результати фізичної підготовленості учнів з різними рівнями соматичного здоров'я

| Навчальний норматив | Рівні соматичного здоров'я | Рівні навчальних досягнень з фізичної підготовленості | | | | | | | |
|---|----------------------------|---|------|-------------|------|--------------|------|------------|------|
| | | Початковий, % | | Середній, % | | Достатній, % | | Високий, % | |
| | | Хл. | Дів. | Хл. | Дів. | Хл. | Дів. | Хл. | Дів. |
| Згинання-розгинання рук в упорі лежачи | низький | 17,6 | 68,4 | 23,5 | 0,1 | 35,3 | 15,8 | 23,5 | 0,1 |
| | н/серед. | - | 31,3 | 16,0 | 31,3 | 12, | 18,7 | 72,0 | 18,7 |
| | середній | - | 5,5 | - | 20,2 | 6,3 | 24,3 | 93,7 | 50,0 |
| "Човниковий" біг" 4×9 м | низький | 17,6 | 10,5 | 47,0 | 21,1 | 29,4 | 26,3 | 5,9 | 42,1 |
| | н/серед. | 8,0 | 12,5 | 44,0 | 18,7 | 16,0 | 25 | 32,0 | 43,8 |
| | середній | - | 5,6 | 18,8 | 22,2 | 31,2 | 22,2 | 50,0 | 50,0 |
| Піднімання тулуба в сід із положення лежачи за 60 сек | низький | 47,0 | 52,6 | 5,9 | 10,5 | - | 10,5 | 47,0 | 26,3 |
| | н/серед. | 20 | 62,5 | 4,0 | 12,5 | 16,0 | 6,3 | 60,0 | 18,7 |
| | середній | 12,5 | 72,2 | 18,8 | - | 6,2 | 5,5 | 62,5 | 22,2 |
| Нахил тулуба вперед з положення сидячи | низький | - | - | 35,3 | 10,5 | 11,8 | 5,3 | 52,9 | 84,2 |
| | н/серед. | - | - | - | - | 8,0 | 6,2 | 92,0 | 93,8 |
| | середній | - | - | - | - | 12,2 | 11,1 | 87,5 | 88,9 |

Висновки.

1. Програми з фізичного виховання, які застосовуються у початковій школі, не повною мірою сприяють зростанню рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я учнів, що підтверджує актуальність підвищення параметрів фізичного стану молодших школярів засобами спортивних одноборств на позаурочних заняттях.

2. При оцінці фізичної підготовленості молодших школярів, встановлено, що достатній рівень навчальних досягнень, за результатами випробувань, спостерігаються лише у 11,4 % хлопчиків та 14,6 % дівчаток, що вказує на збільшення кількості дітей із загальним зниженням фізичної підготовленості. З підвищенням стану здоров'я спостерігається підвищення результатів в контрольних випробуваннях, а саме: високий рівень навчальних досягнень в учнів з середнім рівнем здоров'я складає (13,1 %), тоді як в учнів із низьким РСЗ – 0,0 %.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у застосуванні на практиці розробленої програми (для гуртка, факультативу, секції) загальної фізичної підготовки з елементами панкратіону" (для учнів 1–4 класів).

Використані джерела

1. Клочко В.М. Психолого-педагогічні засоби та методи передзмагальної підготовки спортсменів: Методичні вказівки до виконання практичних і самостійних занять з дисциплін "Фізичне виховання", "Фізична культура", "Управління професійною працездатністю" (для студентів усіх спеціальностей Академії) / В.М. Клочко, С.В. Повіткін. – Харків, 2009. – 63 с.
2. Рішення X сесії V скликання Сумської обласної ради від 23 лютого 2007 року "Про обласну програму розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 роки" [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.oblrada.sumy.ua/dokumenty-oblrady/5-sklykannja/category/16-rishennja-10-sesiji.html>.
3. Гонтюк Р.В. Програма (для гуртка, факультативу, секції) "Загальна фізична підготовка з елементами боротьби дзюдо" (для учнів 1–4 класів) / Р. В. Гонтюк, І. М. Коваленко. – Суми, 2013. – 41 с.
4. Скрипка І.М. Програма (для гуртка, факультативу, секції) "Загальна фізична підготовка з елементами панкратіону" (для учнів 1–4 класів) / І.М. Скрипка, С.В. Черідніченко. – Суми, 2017. – 63 с.
5. Фізична культура в школі: навчальна програма для 1–4, 5–9 класів для загальноосвіт. навч. закладів. – К. : Літера ЛТД, 2013. – 352 с.
6. Коваленко І. М. Стан здоров'я молодших школярів та аналіз взаємозв'язку фізичної підготовленості та частоти захворювань / І. М. Коваленко // Молода спортивна наука України : 36. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 15 : у 4-х т. – Л. : ЛДУФК, 2011. – Т. 2. – С. 90–95.

Archaya I., Kopytina Y., Skrypka I., Cherednichenko S.

HEALTH PROMOTION AMONG SCHOOLCHILDREN BY MEANS OF COMBAT SPORTS

The article indicates the need to solve the effective ways to improve the health of students through the use of nontraditional forms and means of physical culture and sports. It was established that conducting sports and recreational activities for the masses in the primary education system was also noted among the strategic goals and priorities of the development of physical culture and sports in the region. The necessity of using combat sports in the process of physical education of the primary schoolchildren in order to form their healthy lifestyle was confirmed. In the article, the authors emphasize that the search for ways to optimize sports club and group extracurricular activities with the primary school age children is relevant. As a result of the study, the prospect of the effective application of combat sports means to solve recreational problems in the process of the physical education classes with junior schoolchildren was acknowledged. It was established that using combat sports means during the physical education of junior schoolchildren increases the general level of physical fitness of students and forms their desire for a healthy lifestyle.

The data of the special literature on the problem of organizing the teaching and educational process in physical education of the schoolchildren was analyzed and summarized. The necessity of using combat sports means with the purpose of health promotion among the students was determined and proved.

It was established that a sufficient level of the educational achievements, according to the test results, is observed only in 11.4% of boys and 14.6% of girls. It indicates an increase in the number of children who have a general decrease in physical fitness.

The problem of the correlation between the physical fitness level with the level of health at the school age is essential because after determining the components in the health structure and influencing them it is possible to get a significant health-improving effect. It is necessary to indicate the somatic health level (SHL) to which the students belong to determine the physical function level. The students aged 7-8 years were distributed according to the SHL as follows: low physical health level – 11 boys and 16 girls; lower than average level – 25 boys and 19 girls; average level of somatic health – 14 boys and 20 girls. The students aged 8-9 years were distributed according to the physical health level as follows: low level of physical health – 17 boys and 19 girls; lower than average level – 25 boys and 16 girls; the average SHL – 16 boys and 18 girls. The 4th grade students (9-10 years) were characterized by the following SHL: 13 boys and 17 girls had low SHL; lower than average level – 23 boys and 13 girls; average SHL – 15 boys and 16 girls.

As a result of the study, the authors confirmed the need for taking the comprehensive measures aimed at correcting the identified abnormalities in the health of the schoolchildren and their physical fitness.

Key words: Schoolchildren, physical fitness, singlesports, healthy lifestyles.

Стаття надійшла до редакції 25.08.2017