

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-044-5-30>

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ЮНАКІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Кондрацька Г. Д.

*доктор педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри спортивних дисциплін і туризму
Інститут фізичної культури і здоров'я
Дрогобицького державного педагогічного університету
імені Івана Франка*

Спарняк В. І.

*магістр за спеціальністю «Середня освіта (Фізична культура)»
Інститут фізичної культури і здоров'я
Дрогобицького державного педагогічного університету
імені Івана Франка
м. Дрогобич, Львівська область, Україна*

Фізичний розвиток учнів є нерівномірним і неодинаковим, тобто гетерохронним, а це означає, що він має індивідуальні психічні та фізичні особливості у своєму розвитку і старший шкільний вік не є винятком.

З огляду на думку фахівців Дикого О. [1], Цюпак Ю., Гайволя Р. [4] старший шкільний вік є сприятливим або синситивним для розвитку фізичних якостей. Як свідчать численні наукові дослідження Лямової Л. [4] практика фізичної культури і спорту має спеціальні педагогічні впливи на розвиток фізичних здібностей учнів у різні періодах вікового розвитку. Під час розвитку силових здібностей науковці [3, 4] рекомендують застосовувати різноманітні засоби, а також наступні методи: повторне піднімання ваги до вираженого стомлення; піднімання граничного ваги; піднімання помірного ваги з максимальною швидкістю. Отже, методи повторного, максимального і динамічного зусиль у практиці фізичного виховання школярів мають свої особливості.

З погляду біології, можливості пристосування людини до нових складних умов середовища не безмежні. Вони збільшуються при систематичній діяльності, найважливішою складовою частиною якої є рухова активність. Зважаючи на більшу пластичність дитячого організму, слід широко використовувати весь арсенал засобів

підвищення рухової активності. Кондрацькою Г. встановлено, що систематичні заняття фізичною культурою в поєднанні з фізичною працею сприяють: удосконаленню діяльності центральної нервової системи, зокрема її координуючої ролі, утворенню нових умовно-рефлекторних зв'язків між корою головного мозку, апаратом руху та опори і внутрішніми органами; прискоренню відновних процесів у корі головного мозку (поглиблення при м'язовій роботі процесу гальмування в ділянках кори, які перебували в стані збудження при попередній діяльності); поліпшенню діяльності травного каналу (апетит, виділення травних соків, моторика кишок); пошквалюванню діяльності органів виділення, зокрема шкіри (потовиділення) та нирок (сечоутворення та сечовиділення), завдяки чому з організму дітей більш повно виводяться продукти розпаду речовин – шлаки [3, с. 307].

Використовуючи емпіричні методи дослідження (спостереження, тестування, аналіз) виявлено, що учні, які систематично займаються фізичною культурою і спортом є більш успішними і в навчанні і в досягненні життєвих цілей. Також, варто зауважити, що систематично-послідовний підхід до занять спортом призводить до зниження рівня захворюваності, зменшує час адаптації до несприятливих чинників навколишнього середовища, сприяє активному фізичному розвитку учнів, створює бар'єр до негативних звичок.

Дослідження проводилось у два етапи і тривало а увесь навчальний рік, у дослідженні брали участь 120 школярів середнього шкільного віку за власним бажанням. У процесі порівняної характеристики захоплень учнів виявлено, 65% учнів з шкідливими звичками. Тест на перевірку загальної витривалості проводився за допомогою степ-аеробіки. Вправа – 10 хвилинний біг дав можливість виявити учнів з шкідливими звичками, а саме в учнів з шкідливими звичками знизився темп руху, дихання ускладнювалося, погіршилася координація, появилось незначне почервоніння на обличчі та інші. Вправа – біг до 20-25-тої хвилини дала можливість виявити, групу учнів, в яких вторма наступала пізніше. А це свідчить про те що шкідливі звички (алкоголь, тютюн, нераціональне харчування та інші.) мають значний шкідливий вплив на процес формування фізичного розвитку юнака, знижує його загальну витривалість до рухової активності.

Результати дослідження рівня фізичного розвитку учнів середнього шкільного віку, які займалися фізичною культурою і спортом були отримані з допомогою медичного (проба Руф'є, ЖЄЛ, динамометрія, спірометрія, антропометрія) та педагогічного контролю (тести на швидкість, силу, гнучкість, витривалість) показують, що анатомічне і фізіологічне дозрівання юнаків практично відбувається у підлітковому

віці, формується більша частина скелету, стабілізується ріст функціональних органів, виражається здатність логічно та свідомо мислити.

Також виявлено, що у юнаків, які займаються змішаними видами спорту (баскетбол, волейбол) відзначаються збільшення росту і моторики. Юнаки, які займаються циклічними видами спорту (легка атлетика, плаванням) спостерігається збільшення ЖСЛ, об'єм грудної клітки та ширини плечей до того ж зросло споживання кисню, підвищився обмін речовин та покращилась діяльність серцево-судинної системи.

За результатами проведеного дослідження, з'ясовано, що фізичний розвиток відбувається швидше і якісніше якщо дотримуватися режиму дня, санітарно-гігієнічних умов навчання, праці та відпочинку. Юнаки, які дотримувалися раціонального і систематичного харчування, 3-4-х разового тренування на тиждень по плюс-мінус одній годині, правильного сну 8 годин плюс-мінус 1 година, режиму праці та відпочинку, фізичний розвиток проходив поступово, що проявлялося у гарному самопочутті, бадьорості, практично не боліла голова, знизилася розлади шлунково-кишкового тракту та порушення зору. У юнаків, які не мали встановленого порядку дня, не систематично займалися фізичними вправами, не дотримувалися режиму сну, навчання, праці, відпочинку, харчувалися без встановленого раціону було виявлено уповільнений фізичний розвиток, відсутність бажання вчитися та займатися спортом, часто з'являвся поганий настрій, розлади функціонування організму та його систем (болі голови, шлунку, слабкість, важкість та інші). Порівнюючи результати спостережень (медичний і педагогічний контроль) можна виділити чинники впливу на фізичний розвиток юнаків середнього шкільного віку, а саме зовнішні (екологічні, соціальні, економічні); внутрішні (сім'я, шкільне середовище, друзі).

Важливим моментом у фізичному розвитку юнаків є особистісно-орієнтований підхід до вибору виду спорту та уроків фізкультури в школі. Також фізичний розвиток юнаків найбільшою мірою залежить від інформаційного середовища, вміння поєднувати засвоєні рухи з поведінкою власного тіла, їх потребою рухової активності.

Література:

1. Дикий О. Стан фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку [Електронний ресурс] / Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення 2015 р / Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк). Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/229325164.pdf>

2. Кондрацька Г.Д. Здоров'язбережувальна складова у формуванні безпеки життєдіяльності. Здоров'є, спорт, реабілітація. – 2017. – № 2. – С. 32-36. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/hsr_2017_2_7

3. Кондрацька Г., Шарга І. Умови формування рухового режиму в учнів загальноосвітніх шкіл. Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи. Аксіологічні аспекти в розвитку науки та освіти / [редактори-упорядники: Я.Гжесяк, І.Зимомря, В. Ільницький]. – Конін – Ужгород – Херсон – Кривий Ріг: Посвіт, 2018. С. 306-308

4. Лямова Л. Д. Вікові особливості фізичного розвитку дітей середнього і старшого шкільного віку [Електронний ресурс] 2008 р. Режим доступу: https://ua-referat.com/Вікові_особливості_фізичного_розвитку_дітей_середнього_і_старшого_шкільного_віку

5. Цюпак Юрій, Гайволя Руслан Особливості фізичного розвитку юнаків старшого шкільного віку [Електронний ресурс] / Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць... № 4 (32), 2015р. / Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк). Режим доступу: http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&image_file_name=PDF/Fvs_2015_4_32.pdf

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-044-5-31>

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОГО БІГУ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТА В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ТА КАРАНТИНУ

Кульчицький В. М.

*голова циклової комісії фізичного виховання
КЗ Львівської обласної ради «Бродівський фаховий
педагогічний коледж імені Маркіяна Шашкевича»
м. Броди, Львівська область, Україна*

Встановлення карантину та запровадження посиленних проти-епідемічних заходів на території України із поширенням гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом