**ЗНАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ ПРО ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ФІЗІОЛОГІЧНІ ПОКАЗНИКИ ЛЮДИНИ**

*Марчик В. І.*

*Криворізький державний педагогічний університет,*

*Козлов В. В.*

*Криворізький природничо-науковий ліцей*

***Анотація.*** В дослідженні знань старшокласників про вплив рухової активності на фізіологічні показники виявлено, що всі школярі обізнані в показниках норми для людини артеріального тиску, частоти серцевих скорочень і циклів дихання за хвилину у стані спокою і більше половини з них знають про зниження фізіологічних показників ЧСС і ЧД у стані спокою під впливом рухової активності.

***Ключові слова:*** рухова активність, здоров’я, фізіологічні показники, старшокласники.

Знання ‒ це знайомство, обізнаність чи [розуміння](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D0%B7%D1%83%D0%BC%D1%96%D0%BD%D0%BD%D1%8F) когось або чогось, наприклад, [фактів](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B0%D0%BA%D1%82), [інформації](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%86%D0%BD%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F), описів або [навичок](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B0). Знання отримується через [досвід](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%BE%D1%81%D0%B2%D1%96%D0%B4) або [освіту](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%B0) шляхом [спостереження](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F), дослідження чи [навчання](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F). Медико-біологічні знання і валеологічних основ здоров’я школярів на уроках фізичної культури реалізуються через принцип усвідомленості, тому їх дослідження сприятиме корегуванню методів і підвищенню якості навчально-виховного процесу.

В науковій літературі показано, що викладання предмету «Фізична культура» вже давно вимагає певного осмислення, побудови в логічній послідовності, викладання матеріалу з обов’язковим урахуванням теоретико-методичних знань з можливим залученням нових джерел інформації і інтерактивних технологій навчання, що може забезпечити новизну сприйняття матеріалу і відповідність сучасним прагненням дітей старшого шкільного віку [2, с. 89]. Для формування в учнів старших класів пізнавальної діяльності, стійкої мотивації до занять фізичною культурою необхідно: з початкової ланки прищеплювати сучасні погляди на роль фізичної культури у процесі становлення особистості; пропагувати фізичну культуру і спорт; стимулювати прагнення бути здоровим і потреби у фізичному самовдосконаленні. Також важливо скерувати старшокласників на опанування системою загальнотеоретичних, спеціальних і методичних знань із використанням фізичної культури у виховній роботі з подальшим їх використанням за фахом [3].

Мета роботи: визначити позанавчальну рухову активність старшокласників і іх теоретичниу обізнаність з її впливу на фізіологічні показники людини.

В дослідженні, що було організовано на базі Криворізкого природничого-наукового ліцею у листопаді 2022 р., взяли участь ліцеїсти 11 класу (всього 50 осіб). Респондентам запропонована анонімна відкрито-закритого типу анкета, в якій були такі питання, як: чи відвідуєте ви спортивні секції/клуби; частота перегляду спортивних програм; оцінка своїх теоретичних знань; визначити АТ, ЧД і ЧСС в нормі у людини в стані спокою; як змінюються показники частоти серцевих скорочень (ЧСС) і дихання (ЧД) у спокою при зростанні рівня фізичної підготовленості. Отримані дані анкетування були перераховані у відсотки для подальшого аналізу проблеми, що вивчається.

Розгляд отриманих даних показав, що переважна більшість випускників часто або інколи відвідують спортивні секції/фітнес клуби, а третина школярів не проявляє активності (рис. 1). Дані анкетування про перегляд спортивних передач показали аналогічні результати, так ніколи не здійснюють перегляд 34%, інші інколи (44%), в новинах (22%).

Рис. 1. Відвідування спортивних секцій/фітнес клубів.

Високий рівень своїх теоретичних знань з облатсті фізичної культури зазначили 8% респондентів, середній рівень ‒ 76%, низький рівень ‒ 16%.

Аналіз даних анкет про знання фізіології людини показав, що всі старшокласники добре розуміються про норми артеріального тиску і зазначили такі показники: 120/80 та 110/70.

Що стосується визначення показників частоти серцевих скорочень і дихання у людини в стані спокою, то відповіді розділилися на три категорії. В тому, що ЧСС становить норму до 100 уд./хв. відзначили 54% респондентів, до 90% уд./хв. ‒ 11% і до 80 уд./хв. ‒ 35%. В нормі ЧД до 20 циклів/хв. показали 76% досліджуваних, більше 20 циклів/хв. ‒ 10%, не визначилися ‒ 14%. Треба відмітити, що інформація про норми ЧСС до 100 уд./хв. і ЧД до 20 циклів/хв. зазначена в інтернеті. До того ж ліцеїсти мають досвід вимірювання ЧСС під час навантаження на уроках фізкультури і ці показники дуже відрізняються від показників у стані спокою.

Про те, що показники ЧСС і ЧД в стані спокою зменшуються по мірі зростання рівня фізичної підготовленості зазначили 54% респондентів (рис. 2).

Частота дихання у тренованих людей у стані спокою менша, ніж у нетренованих. У спортсменів вона становить 10-14 циклів за хвилину. Показник частоти серцевих скорочень у спортсменів, які особливо спеціалізуються в циклічних видах спорту, менший, ніж у тих, хто не займається спортом. У спортсменів-чоловіків у середньому ЧСС становить 55 уд./хв., у жінок – 59 уд./хв., у тих, хто не займається спортом – 70-80. Резерви аеробної функції, що складають основу здоров’я, зростають по мірі тренованості, а показники ЧСС і ЧД у стані спокою зменшуються.

Рис. 2. Зменшення показників ЧСС і ЧД у стані спокою зі зростанням рівня фізичної підготовленості.

Отже, в дослідженні позанавчальної рухової активності старшокласників виявлено, що біше половини з них займаються часто або інколи в спортивних сеціях і фітнес-клубах. Встановлено, що всі школярі обізнані в показниках норми для людини артеріального тиску, частоти серцевих скорочень і циклів дихання за хвилину у стані спокою. Визначено, що більше половини старшокласників знають, що під впливом рухової активності фізіологічні показники частоти серцевих чкорочень і дихання у стані спокою зменшуються.

**Література**

1. Анкетування «Фізичне виховання».

URL: <https://naurok.com.ua/anketuvannya-fizichne-vihovannya-191060.html>

1. Бакіто І. В., Дмитрук В. С., Міндюк І. О. Визначення теоретико-методичних знань у школярів 10-их – 11-их класів у галузі фізичної культури і спорту. *International scientific journal endless light in science.* 2020. №2 (1) С. 83-90.

URL:<https://www.researchgate.net/profile/Aliya-Mustafina-3/publication/358329027_Mezdunarodnyj_naucno-prakticeskij_zurnal_Endless_Light_in_Science_Noabr_2021/links/61fc27511e98d168d7ebaf79/Mezdunarodnyj-naucno-prakticeskij-zurnal-Endless-Light-in-Science-Noabr-2021.pdf#page=85>

1. Романовська Т. І., Фесенко В. В. Формування пізнавальної діяльності учнів старших класів прилуцького ліцею № 6 на уроках фізичної культури. *Publishing House “Baltija Publishing”*, 2021. С. 92‒96.