



ОЗДОРОВЧИЙ АСПЕКТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ У СУЧАСНИХ УМОВАХ

Ващук Людмила

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри
фітнесу та циклічних видів спорту
Волинський національний університет імені Лесі Українки*

Кравчук Ярослав

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного
виховання та адаптивної фізичної культури
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка
Степана Дем'янчука»*

Патракова Діана

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету
фізичної культури, спорту та здоров'я
Волинський національний університет імені Лесі Українки
м. Луцьк, Україна*

Вступ. Інтенсифікація навчального процесу, активізація самостійної роботи, збільшення психічних навантажень у закладах освіти поставили питання про широке впровадження в повсякденне життя школярів фізичної культури і спорту. Доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують стан фізичної підготовленості, психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню успішності учнів. Тому, саме фізичне виховання, як невід'ємна складова навчального процесу, спрямоване на підвищення працездатності, зміцнення та збереження здоров'я дітей.

Проблема оптимізації фізичної культури в школі перебуває у центрі уваги наукової громадськості. Сучасні наукові та офіційні статистичні дані свідчать про підвищення рівня захворюваності, погіршення фізичного та нервово-психічного розвитку, зниження рівня фізичної підготовленості школярів нашої країни (МОЗ України). Діагностика рівня здоров'я це перший крок до профілактики захворювання та підтримки оздоровлення населення [6]. Здоров'я нації визначається насамперед станом здоров'я її дітей. Дані численних досліджень показують, що джерело виникнення відмінностей у здоров'ї дорослих треба шукати в їхньому дитинстві [8].

На даний час існує ряд методичних підходів до визначення показників рівня соматичного здоров'я людини.



Збереженню, формуванню здоров'я дітей, впровадженню нових технологій у фізичне виховання молоді присвячено багато наукових праць. Особливу увагу в дослідженні ми приділяємо публікаціям, що присвячені диференційному підходу у фізичному вихованні, розподіл на спеціальні медичні групи, збереженню та формуванню здоров'я дітей (Апанасенко, 2006; Арефєєва, 1999; Дубоград, 1995; Завацького, 1995; Круцевич, 1996-2006 та ін.) [3].

Сучасні підходи до визначення показників рівня соматичного здоров'я включають впровадження нових технологій у фізичне виховання, що акцентують увагу на збереженні та формуванні здоров'я дітей. Серед найбільш значущих аспектів є диференційний підхід у фізичному вихованні, формування спеціальних медичних груп та впровадження новітніх методик.

Були розроблені програми позаурочної шкільної форми фізкультурно-оздоровчої роботи, які орієнтовані на максимальний рівень задоволення потреб та інтересів старшокласників, формування в них свідомої потреби для занять фізичними вправами, вести здоровий спосіб життя, ставитися до здоров'я як до особистісно-соціальної цінності [5;7].

Метою дослідження є визначення рівня здоров'я дітей шкільного віку на протязі навчального року та створення умов для поліпшення фізичної підготовки учнів, стану їхнього здоров'я, для розкриття творчої особистості кожного учня, підвищення інтересу до уроків фізичної культури з використанням інноваційних методик.

Методи і організація дослідження: аналіз та узагальнення статистичних даних та медичних карток, анкетування батьків, опитування учнів.

Важлива роль у навчально-виховному процесі сучасної школи відведена діяльності вчителя фізичної культури, який здатний виявляти суперечності фізичного розвитку учнів, на високому рівні розв'язувати професійні впливові ситуації. Знання чинників, які обумовлюють ефективність діяльності учня, має суттєве значення для педагога під час оцінки можливостей особистості й прогнозування його успіхів у спортивній діяльності. Тому для правильного підбору освітніх і тренувальних впливів у процесі фізичної культури, раціонального врахування їх взаємодії із соціальними, біологічними та психологічними факторами впливу на фізичний стан важливе значення має знання індивідуальних особливостей учнів.

Результати дослідження. Аналіз проведених оглядів дозволяє розробити заходи щодо оздоровлення школярів, включаючи забезпечення партами відповідного розміру для запобігання захворюванням опорно-рухового апарату, покращення якості уроків фізичного виховання в холодний період року, проведення фізкультпауз та гімнастики для очей.



Обмеження рухової активності призводить до зниження функціональних можливостей організму, тоді як заняття фізичною культурою позитивно впливають на всі аспекти рухового апарату.

Заняття фізичною культурою позитивно впливають на всі ланки рухового апарату, перешкоджаючи розвитку дегенеративних змін пов'язаних з віком та гіподинамією [8]. Підвищується мінералізація кісткової тканини й утримання кальцію в організмі, збільшується приток лімфи до суглобних хрящів і міжхребетних дисків, що є добрим засобом профілактики остеопорозу та остеохондрозу; вдається загальмувати розвиток вікових змін фізіологічних функцій організму. Всі дані свідчать про неоцінений позитивний вплив фізичної культури на організм підлітків та покращення їх емоційно-психологічного стану [6;7].

Дані отримані при дослідженні великих контингентів людей різного віку і статі, з врахуванням фактору фізичної активності, переконують в ефективності занять фізичними вправами для профілактики захворювання і зміцнення здоров'я [8]. Важливою умовою ефективного рухового режиму учнів є дотримання раціональних норм рухової активності [8].

Роль фізичної культури у школі особливо зростає в сучасних умовах, коли напружене навчання і розвиток науки значно підвищують вимоги до фізичної підготовленості учні, їх здатності засвоювати нові знання. Систематичні заняття фізичною культурою і спортом вважаються важливим засобом зміцнення здоров'я, активного відпочинку і забезпечення працездатності [1;7].

Використання різноманітних видів фізкультурної діяльності сприяє профілактиці захворювань, підвищенню працездатності, продовженню тривалості життя; забезпечує активне творче довголіття, організацію повноцінного дозвілля, боротьбу із шкідливими звичками, створює умови пізнання власних можливостей [3; 4].

Заняття фізичними вправами не завершують свій вплив на організм тим, що допомагають людині “перемогти” нездоровий стан. Слід розглядати два типи впливу фізичної культури на організм: лікувально-профілактичний та оздоровчий. За даними фахівців [1;2;7], фізична культура поєднує багато компонентів – культуру рухової активності, загартування, дихання, харчування, масаж, використання факторів природи.

Саме ці компоненти поєднує у собі фітнес, забезпечуючи оздоровчий і профілактичний ефект оздоровчої фізичної культури, нерозривно пов'язаний з підвищенням фізичної активності посиленням функцій опорно - рухового апарату, активізацією обміну речовин [4].

Проведений аналіз опитування підлітків дозволив виділити види напрямків фітнесу, які користуються найбільшою популярністю. За результатами анкетування та особливостями фізичного розвитку



старшокласників, було визначено напрямки фітнесу, що сприятимуть збільшення фізичної активності. На заняттях зі старшокласниками, особливо хлопцями, високоефективними є вправи з елементами різних видів єдиноборств. Їх значущість полягає також у сприянні різнобічному розвитку особистості підлітків, формуванні вольових якостей, умінь та навичок, необхідних у життєдіяльності.

Напрямки фітнесу, що підвищують мотивацію до занять фізичною культурою і є популярними серед дівчат-старшокласниць, виділяються вправи оздоровчо-кондиційної спрямованості: йога, ритмічна гімнастика, аеробіка, танцювальні елементи. Позитив використання занять з елементами фітнесу, які позитивно впливають на фізичний і психоемоційний стан дівчат, полягає в тому, що ці заняття мають комплексний вплив на організм, зміцнення м'язів, розвиток рухливості суглобів, сприяння підвищенню еластичності зв'язок та сухожилів, підвищення рівня розвитку аеробних можливостей, координації рухів, сприяння підвищенню рівня фізичної підготовленості, збагачення фонду рухових навичок. Оздоровчий ефект занять полягає у впливі на організм, підвищенні обміну речовин, профілактиці захворювань серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату, корекції постави та ін. [4] .

За результатами досліджень, які проведено у чотирьох загальноосвітніх школах Луцька, виявлено, що більшість дівчат-старшокласниць віддають перевагу наступним напрямкам фітнесу, як от: аква-аеробіка (24,4%), аеробіка (15,4%), різновиди силового фітнесу (17,6%). Юнаки частіше вибирають різновиди східних єдиноборств (8,9%), спортивні ігри (29,8%) та важку атлетику(5,3%), що потребує включення цих видів у зміст програми з фізичного виховання. Як побажання, в організації в системі освіти з фізичного виховання, під час опитування, старшокласники пропонують такі напрямки фітнесу:спортивні танці(22%); аеробіка(32%); йога(18%); пілатес(14%); заняття на тренажерах(38%); східні єдиноборства(21%); аква-аеробіка(12%)тощо.

Дослідження підтверджують позитивний вплив фізичної культури на фізичний та емоційно-психологічний стан підлітків. Регулярні заняття сприяють підвищенню мінералізації кісткової тканини, утриманню кальцію в організмі та профілактиці остеопорозу. Ефективний руховий режим передбачає дотримання раціональних норм рухової активності.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Сучасні умови життя вимагають підвищення уваги до здоров'я підлітків, що можливо лише за умов організації фізичної активності. Використання різноманітних фізкультурно-оздоровчих занять та фітнес-програм, зокрема кардіо- та силового характеру, дозволяє моделювати рухову активність для підлітків. Дослідження підтверджують, що учні виявляють бажання підвищити свій стан здоров'я, включаючи різні напрямки фітнесу в систему фізичного



виховання. Таким чином, важливо враховувати інтереси учнів при формуванні змісту програм фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах.

ЛІТЕРАТУРА

- 1.Бакіко І. В. Поєднання базової і варіативної частин програми з фізичної культури школярів : автореф. дисертації на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" Львів, 2007. 20 с.
- 2.Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11-х класів : автореф. дисертації на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення". Львів. 2004. 24 с.
- 3.Борисова Ю. Ю. Диференційований підхід у фізичному вихованні школярів на основі використання комп'ютерних технологій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення". Дніпро. 2009. 20 с.
- 4.Вашук Л. М. Фітнес у системі мотиваційно-ціннісних орієнтацій учнів старших класів загальноосвітніх навчальних закладів. Фізичне виховання і спорт: збірник наукових праць ВНУ ім. Лесі Українки. 2012. №8. С. 49–53.
- 5.Вашук Л. М. Методика формування індивідуальних фітнес-програм старшокласниць у процесі самостійних занять фізичними вправами. Молодіжний науковий вісник СНУ імені Лесі Українки. 2016. №20. С. 80–83.
- 6.Деделюк Н.А, Ковальчук Н.М., Томащук О.Г., Гнітецька Т.В., Вашук Л.М., Професійна адаптація студентів із різними типами нервової системи в умовах педагогічної практики. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. СНУ ім. Лесі Українки. Луцьк: 2019. № 4 (48). С. 46-51.
- 7.Захожий В. В. Методика формування готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами : автореф. дисертації на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 "«Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)»". Луцьк. 2011. 20 с.

[Електронний ресурс] Canadian Society for Exercise Physiology, Handbook for Canada's physical activity guide to healthy active living, Health Canada – Режим доступу до ресурсу: <http://www.healthcanada.ca/paguide>.