

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-044-5-8>

**ОЗДОРОВЧА СПРЯМОВАНІСТЬ ФІТНЕСУ
В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

Ващук Л. М.

orcid.org/0000-0002-3030-1440

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Деделюк Н. А.

доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Кренделєва В. У.

старший викладач кафедри фітнесу та циклічних видів спорту

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 [1;4].

Проблема оптимізації фізичної культури в школі перебуває у центрі уваги наукової громадськості. Діагностика рівня здоров'я це перший крок до профілактики захворювання та підтримки оздоровлення населення [4]. 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 [6].

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

Як показує практика, проблеми, що виникли на сучасному етапі, не можливо розв'язати в межах традиційних підходів до освіти та оздоровлення.

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 [3; 5].

Метою дослідження є визначення рівня здоров'я дітей шкільного віку Луцька 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 із застосуванням інноваційних методики.

Методи дослідження: застосовувався 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. За результатами проведених оглядів є можливість розробити заходи щодо оздоровлення школярів. В першу чергу це забезпечення учнів партами відповідного розміру, для запобігання захворювань опорно-рухового апарату. Покращення якості уроків фізичного виховання у холодний період року. Проведення фізкультпауз, профілактика міопії в класах (гімнастика для очей) тощо.

Обмеження рухової активності у досліджуваній віковій групі призвело до зниження функціональних можливостей організму. Заняття фізичною культурою позитивно впливають на всі ланки рухового апарату, перешкоджаючи розвитку дегенеративних змін пов'язаних з віком та гіподинамією [1]. Підвищується мінералізація кісткової тканини й утримання кальцію в організмі, збільшуються притоки 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 [4; 6].

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 [1]. Важливою умовою ефективного рухового режиму учнів є дотримання раціональних норм рухової активності [2].

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 [3; 5].

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].

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, високоєфективними 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.

За результатами досліджень, які проведено у чотирьох загальноосвітніх школах Луцька, виявлено, що більшість дівчат-старшокласниць віддають перевагу наступним напрямкам фітнесу, як от: аквааеробіка (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.

Отже, як ми бачимо, значний відсоток учнів старших класів бажають підвищити стан здоров'я шляхом використання різноманітних напрямків фітнесу в системі фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах. Анкетування старшокласників дало можливість визначити мотиваційно-ціннісні орієнтації, що сприяють зацікавленості учнів до занять фізичною культурою та спортом.

Висновок. Сучасні умови життя висувають підвищені вимоги до здоров'я підлітків, підтримання якого можливе лише за умов організації фізичної активності, шляхом використання різноманітних за спрямованістю та емоційним забарвленням фізкультурно-оздоровчих занять та фітнес-програм кардіо- та силового характеру, функціональні тренування, які, дозволяють максимально моделювати для підлітків рухову активність.

Література:

1. 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» / Борисова Ю. Ю. – Д, 2009. – 20 с.

2. Ващук Л.М. Фітнес у системі мотиваційно-ціннісних орієнтацій учнів старших класів загальноосвітніх навчальних закладів. Фізичне виховання і спорт: збірник наукових праць СНУ ім. Лесі Українки. – 2012. – № 8. – С. 49–53. <http://sportvisnyk.eenu.edu.ua/index.php/sportvisnyk/article/view/710>

3. Ващук Л.М. Пріоритетні напрямки оздоровчого фітнесу у фізичному вихованні старшокласників / Л.М. Ващук, Н.А. Деделюк // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання і спорту. Випуск 20: у 4-х т. – Л.: ЛДУФК, 2016. – С. 61-67. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/5001>

4. Захожий В.В. Методика формування готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами: авт. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» Луцьк, 2011. – 20 с.

5. Vashchuk L, Dedeliuk N, Roda O, Kalytka S, Demianchuk O, Matskevych N, Krendeleva V. The realization of the individual fitness

programs in the physical education of high schoolgirls. *Physical Activity Review* 2018; 6: 144-150. DOI: 10.16926/PAR.2018.06.19

6. Tsos A., Sushchenko L., Bielikova N., Indyka S. Influence of working out at home on the expansion of cardiovascular disease risk factors. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016; 16(3): 1008–1011. DOI: 10.7752 /jpes.2016.03159

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-044-5-9>

КОЛОВЕ ТРЕНУВАННЯ В СТРУКТУРІ ЗАНЯТЬ З РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ

Григоренко Г. В.

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри методик викладання
спортивно-педагогічних дисциплін
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»*

Григоренко Д. П.

*асистент кафедри методик викладання
спортивно-педагогічних дисциплін
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»*

Голубцов І. С.

*здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
м. Слов'янськ, Донецька область, Україна*

Фізичне виховання в освітній сфері, як складова частина загальної системи освіти, має закласти основи забезпечення та розвитку фізичного здоров'я учнів, особистісно орієнтованого формування їх культури здоров'я, розумової, рухової та психосоматичної діяльності, підготовки до активного життя. Означений підхід повинен здійснюватись на засадах принципів індивідуалізації, пріоритету оздоровчої спрямованості навчання й виховання, широкого використання можливостей освітньо-оздоровчого середовища, різноманітних форм, методів, здоров'ятворчих технологій фізичного виховання й оздоровлення учнів в умовах безперервності цього процесу, що досягається тільки в період керованого підходу до нього