

ВИМОГИ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ В УМОВАХ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ

Демократизація суспільства висуває нагальну потребу збереження та покращення здоров'я, що досягається завдяки фізичній культурі, заняттям у спортивних секціях дітей та молоді. Саме належний рівень здоров'я учнівської молоді забезпечить високий рівень навчання, покращить якість життя, психологічне задоволення та соціальний комфорт. Стрімкий розвиток технічного прогресу, модернізація освітніх програм, різке зростання обсягів інформації, проблеми з екологією навколишнього середовища, перевага шкідливих звичок на противагу здоровому способу життя, усе це негативно впливає на становлення поглядів учнівської молоді [1, с. 21].

Навчання в сучасних закладах освіти є високоінтелектуальним напруженим процесом, із постійним застосуванням інформаційних технологій та засобів навчання, протягом якого учні піддаються посиленому впливу різних факторів [2, 3]. Ця тенденція погіршується внаслідок збільшення розумових навантажень та зменшення рухової активності, що призводить до функціональних розладів, які в подальшому можуть переходити у хронічні захворювання, а в майбутньому заважатимуть плідній праці в різних галузях професійної діяльності. Аналіз теорії і практики викладання системи фізичної культури у загальноосвітніх школах України свідчить про те, що у сучасній теорії і методиці фізичного виховання недостатньо розроблені наукові засади оптимізації використання сучасних вискоєфективних фізкультурно-оздоровчих технологій, які формують позитивну мотивацію до предмета «Фізична культура», сприяють оздоровчому і тренувальному ефекту, корегують стан здоров'я всіх учасників навчального процесу. Саме тому наше завдання розробити та впровадити в навчальний процес фізичного виховання такі фізкультурно-оздоровчі технології, які зацікавлять учнівську молодь та будуть мотивувати до постійних занять фізичним вихованням і спортом.

Аналіз літературних джерел та власних спостережень показав, що науковці вивчають різні аспекти окресленої проблеми: підготовку спеціалістів з оздоровчої фізичної культури (В. Баранов, О. Бірюк, А. Корх, Т. Круцевич, К. Купер, Т. Лисицька, Г. Максименко, Т. Ротерс, Л. Сіднева, Б. Френкс, Е. Хоулі; теорії оздоровчої гімнастики, оздоровчого тренування та фітнесу (В. Видрін, Б. Ведмеденко, Є. Ільїн, Л. Калінкін, Ю. Менхін, Ю. Рижкін, Ж. Холодов. Дослідження Г. Безверхньої, Б. Ведмедко, Т. Круцевич, Л. Мосійчука, Х. Салмана свідчать, що в старшому шкільному віці спостерігається значне зниження рухової активності на фоні падіння зацікавленості до уроків фізичної культури та негативного ставлення до рухового режиму.

Поняття «фізкультурно-оздоровча технологія» поєднує процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях, що розробляє й удосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу. Практичним проявом

фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні фітнес-програми – основний зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих груп, які створюються в навчальних закладах, а також персональних фітнес-занять.

Зазначимо, що фітнес-програми – це форми рухової активності, організовані в рамках групових або індивідуальних занять, можуть мати як оздоровчу спрямованість (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення й підтримка належного рівня фізичного стану), так і вирішувати завдання, пов'язані з розвитком фізичних здібностей, а також розв'язувати рухові і спортивні завдання на досить високому рівні. У першому випадку фітнес-програми орієнтовані на оздоровчий фітнес, у другому мають спортивно-орієнтований або руховий характер.

Для розуміння фітнес-програм розглянемо їх класифікацію, яка ґрунтується на:
а) одному виді рухової активності (наприклад аеробіка, оздоровчий біг, плавання);
б) взаємодії декількох видів рухової активності (наприклад, аеробіка й бодібілдинг; аеробіка й стретчинг; оздоровче плавання й біг); в) поєднання одного або декількох видів рухової активності з факторами здорового способу життя (наприклад, аеробіка й загартовування; бодібілдинг й масаж).

В нашому дослідженні виділяємо інтегративні, узагальнені фітнес-програми, які спеціально орієнтовані для учнів загальноосвітніх шкіл. В останні роки інтенсивно розвиваються комп'ютерні фітнес-програми та впроваджуються інноваційні фізкультурно-оздоровчі програми на уроках фізичної культури.

Наведемо приклад сучасних фітнес-програм, які необхідно впроваджувати в навчальний процес загальноосвітніх шкіл. У фітнес-програмах, заснованих на оздоровчих видах гімнастики, розрізняють 8 цільових компонентів або блоків: 1) підготовчий компонент (підготовка організму до заняття); 2) аеробний (розвиток серцево-судинної й дихальної систем організму); 3) танцювально-хореографічний (розвиток координаційних здібностей); 4) коригувальний (вправи силового характеру); 5) профілактичний (профілактика різних захворювань); 6) додатковий (розвиток спритності, гнучкості, координації); 7) довільний (розвиток хореографічних здібностей, почуття ритму); 8) релаксаційний (відновлення після занять, зняття напруги й розслаблення).

Обов'язковим компонентом усіх фітнес-програм є оцінювання фізичного стану учнів, які займаються. Необхідно визначати антропометричні показники, функціональний стан серцево-судинної системи, силу й витривалість м'язів, гнучкість.

При створенні нових фітнес-програм враховуються наступні фактори: результати наукових та власних досліджень проблем рухової активності; поява нового спортивного інвентарю й устаткування (степ-платформи, тренажери, фітболи, спінбайки); ініціатива й творчий пошук вчителів фізичної культури.

Наукові пошуки щодо реформування, модернізації, трансформації освітнього процесу у загальноосвітніх навчальних закладах свідчать про суттєву трансформацію терміну «оздоровчі технології», що спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів та підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я.

Саме використання в загальноосвітніх школах оздоровчих технологій є раціональним способом взаємодії учасників педагогічного процесу, в основу якого

покладено різновиди рухової діяльності, що спрямовані на отримання максимально можливого оздоровчого ефекту, реалізацію потреби людини в русі, дбайливому ставленні до здоров'я. Головне завдання, що покладене на предмет «Фізична культура» в загальноосвітніх навчальних закладах є навчання здоров'язбереженню, тобто засвоєння учнями цінностей фізичної культури, оволодіння спеціальними знаннями і життєво важливими руховими вміннями та навичками, результатом якого є здатність самостійно доглядати за своїм здоров'ям, проводити діагностичні, профілактичні та корекційні заходи. Проектування процесу здоров'язбережувального навчання учнів – порівняно новий напрям у педагогічній науці, що зумовлює потребу розроблення спеціальних педагогічних методик і технологій для використання у системі фізичного виховання.

Для ефективного впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій в навчальному закладі необхідно дослідити наступні вимоги:

- відбір найбільш популярних серед учнів фізкультурно-оздоровчих технологій, що мають наукове обґрунтування;
- дослідження матеріально-технічної бази навчального закладу, постановка мети, завдань, визначення шляхів реалізації;
- аналітичне дослідження, вивчення сучасних досліджень даної оздоровчої технології з метою теоретичного аналізу та узагальнення системних механізмів впливу на різні функціональні та діяльнісні показники організму;
- лабораторні дослідження, спрямовані на вивчення впливу досліджуваних фізкультурно-оздоровчих технологій на фізичний розвиток, рухову активність, функціональний та фізичний стан;
- створення необхідної програмно-методичної документації, що забезпечує впровадження фізкультурно-оздоровчої технології та її науковий супровід.

Отже, фізкультурно-оздоровчі технології – це спосіб використання фізичних вправ різної спрямованості з метою зміцнення, відновлення або підвищення рівня здоров'я, профілактики захворювань або ліквідації недоліків у фізичному розвитку, розвитку мотивації до фізичного виховання та ведення здорового способу життя. Будучи важливою складовою системи фізичної культури, фізкультурно-оздоровчі технології є основним структурним елементом побудови сучасного уроку, такі заняття виконується під музичний супровід, розвивають почуття ритму і такту, організовують рухову активність, покращують настрій та дарують позитивні емоції.

Список використаних джерел:

1. Гриньова М.В. До питання про класифікацію здоров'язбережувальних технологій. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Валеологія: сучасність і майбутнє»*. 2015. Т. 19. Вип. 1149. С. 21–24.
2. Пацалюк К.Г., Ковальчук Д.Р., Ковтун О.О. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять силової спрямованості для юнаків. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. Вип. 3 (111). С. 123–127.

3. Hakman A., Andrieieva O., Kashuba V., Duditska S., Horiuk P., Khrypko I., Lukashiv T. Influence of physical working capacity on quality of life and life satisfaction in old-age population of Ukraine. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2021. №16(2). P. 202–211.

4. Hakman A., Vaskan I., Kljus O., Liasota T., Palichuk Y., Yachniuk M. Analysis of the acquisition of expertise and mastery of physical skills for performing techniques by young footballers. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. №184. P. 1237–1242.

Ілля СОКОРЕНКО,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

ЗАСТОСУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ У СИСТЕМІ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Ключові слова: фізична культура, витривалість, старшокласники, колове тренування, аеробні навантаження, шкільна освіта, рухова активність.

Рівень фізичної підготовленості старшокласників є важливим фактором їхнього здоров'я та загального розвитку. Однією з основних фізичних якостей, яка забезпечує високу працездатність і стійкість до фізичних навантажень, є витривалість. Витривалість визначається як здатність організму протистояти втомі при тривалій роботі та ефективно використовувати енергетичні ресурси для підтримання рухової активності. Формування цієї якості у шкільному віці має важливе значення для підвищення загальної працездатності, покращення здоров'я, зміцнення серцево-судинної та дихальної систем.

Витривалість розподіляється на загальну та спеціальну. Загальна витривалість характеризується здатністю організму до виконання тривалої фізичної роботи з помірною інтенсивністю, тоді як спеціальна витривалість стосується виконання конкретних фізичних навантажень, пов'язаних із певними видами рухової діяльності. У шкільному віці розвиток загальної витривалості є ключовим завданням фізичного виховання, оскільки цей показник безпосередньо впливає на рівень фізичної підготовленості школярів, їхню активність у повсякденному житті та спортивних заняттях [1, 3].

Одним із найефективніших методів розвитку витривалості є колове тренування. Цей метод широко застосовується у професійному спорті та фітнесі, а також може бути адаптований до системи шкільної фізичної культури. Колове тренування передбачає виконання комплексу вправ, розташованих у певній послідовності, з чергуванням різних типів навантажень. Основна особливість цього методу полягає у поєднанні аеробних і силових вправ, що сприяє всебічному фізичному розвитку учнів.

Ефективність колового тренування пояснюється його впливом на основні фізіологічні системи організму. Виконання вправ у швидкому темпі сприяє розвитку серцево-судинної витривалості, покращенню роботи легеневої системи та підвищенню ефективності обміну речовин. Крім того, залучення різних м'язових груп забезпечує рівномірне фізичне навантаження, що дозволяє зміцнювати опорно-руховий апарат та формувати правильну поставу [1].