

Проведене дослідження засвідчило, що проведення занять фізичною культурою з включенням у навчальний процес занять плаванням з використанням різних вправ водних видів спорту не тільки підвищує рівень плавальної підготовленості студентів, а й сприяє суттєвому поліпшенню показників фізичної підготовленості.

Сучасний підхід до процесу навчання плавання полягає в можливості використання широкого кола вправ, спрямованих на формування стійкої плавальної навички. На нашу думку, такий підхід сприятиме не тільки міцному освоєнню прикладних навичок плавання, необхідних у педагогічній діяльності, а й підвищенню загальної фізичної підготовленості студентів, створенню інтересу та підвищенню мотиваційної готовності студентської молоді до занять фізичною культурою.

Список використаних джерел:

1. Глухов І.Г. Теоретико-методичні основи програмування занять з плавання студентів закладів вищої освіти у процесі фізичного виховання. *Дисертація доктора наук з фізичного виховання та спорту*. Луцьк, 2023. 509 с.

2. Дакал Н.А. Інноваційна система прискореного навчання плаванню студенток закладів вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 36. наук. праць. Київ, 2022. Вип. 12(158). С. 22–25.

3. Ускова С., Прус Н., Кривенда В. Рухова активність як засіб підвищення показників фізичної підготовленості студентів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 36. наук. праць. Київ. 2022. Вип. 12(158). С. 34–36.

Світлана СТАНЄВА,

*викладач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини
Ізмаїльського державного гуманітарного університету*

ВПЛИВ СУЧАСНИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ РУХІВ НА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ МОЛОДОГО ПОКОЛІННЯ КРАЇНИ

Ключові слова: здоров'я, рухова активність, здоров'язбереження, сучасні фізкультурно-оздоровчі рухи, рух Juniors.

Відомо, що здоров'я – це одне з джерел щастя, радості і повноцінного життя. Воно є не тільки особистим надбанням людини, а й суспільним багатством, одним з важливих показників добробуту та культурного рівня народу. Збереження та зміцнення здоров'я людини, підвищення рівня фізичної підготовленості визначається як найважливіша соціальна задача. У вирішенні цього завдання провідну роль відіграють фізична культура і спорт, фізичне виховання молоді.

У сучасних умовах в Україні склалася критична ситуація із станом здоров'я молодого покоління. Проблема здоров'язбереження молоді набула такої актуальності, що сьогодні ми говоримо про неї, як про глобальну загрозу всієї нації. Для вирішення її насамперед слід усвідомити для кожного з нас значущість самого поняття «здоров'язбереження». Поступове усвідомлення на державному рівні значущості профілактики, збереження, підтримки та відновлення здоров'я молоді передбачає знаходження шляхів підвищення у молодого покоління усвідомлення цінності здоров'я, здорового способу життя.

На сьогодні, в умовах розбудови українського суспільства, проблема стану фізичного та ментального здоров'я підростаючого покоління набуває особливої гостроти, оскільки сучасна ситуація обтяжується високими показниками захворюваності молоді, погіршенням екологічної ситуації, морально-духовною кризою. Пріоритетним завданням системи освіти є формування в особистості відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я свого оточення як найвищих суспільних та індивідуальних цінностей. Зміщення акцентів з рухової сфери на розумову та психоемоційну призвело до зниження природної рухової активності, при чому зросли вимоги до інтелектуальних та адаптаційних здібностей людини.

Регулярна рухова активність – один з ключових чинників у підтримці здоров'я, а достатня кількість та регулярність фізичних навантажень – один із основних профілактичних заходів у запобіганні виникненню захворювань, найважливіший спосіб розвантаження. Рухова активність, а особливо сучасна, змістовна, цікава має неабиякий вплив на стан здоров'я.

Використання сучасних фізкультурно-оздоровчих рухів в процесі фізичного виховання дає змогу швидше та якісніше оволодіти новими вміннями та навичками, які сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості та фізичної працездатності молодого покоління.

Проблема психологічної підготовленості до тих непростих кризових ситуацій, з якими доводиться стикатися кожному учню у повсякденному житті – одна з основних. Саме тому важливого значення набувають сучасні фізкультурно-оздоровчі рухи – як засіб здоров'язбереження підростаючого покоління, які спрямовані на зміцнення і підвищення рівня здоров'я, всебічний розвиток фізичних здібностей та використання їх в житті кожної людини, оптимізацію рухової активності й мотивацію щодо здорового способу життя.

У 2017 році Громадський рух Олександра Педана Juniors долучився до Міністерства освіти і науки України (МОН), Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти», Комітету з фізичного виховання та спорту МОН, команди авторів та розробників для створення нової модельної програми з фізичної культури, основною мотивацією якої є сучасні основні рухи та активності, що змінюють підходи до фізичної культури в школах країни. Рух Juniors – некомерційна громадська організація, яка популяризує фізичну активність серед дітей шкільного віку, змінює їхнє ставлення до уроків фізичного виховання та занять у позашкільний час,

допомагає знайти їм свої види спорту, які б стали їхньою щоденною корисною звичкою для покращення фізичного та ментального здоров'я.

Сучасний фізкультурно-оздоровчий Рух Juniors був заснований для того, аби співпрацюючи з МОН України, змінити фізкультуру в школах. Зробити її сучасною, цікавою, веселою, мотивуючою та гендерно рівною для учнів і учениць. Позбавити її обов'язкового складання спортивних нормативів, які були запроваджені в систему освіти ще у радянські часи і зараз повністю вичерпали свою доцільність. Громадський рух окремо відзначав заклади освіти, які дотримувались всіх умов та критеріїв та мали змогу отримати спеціальний статус «Школа Juniors» і приєднатися до мережі «Шкіл JuniorS».

Запровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих рухів у закладах освіти пропонує учням та ученицям спробувати свої сили у фізкультурно-оздоровчій діяльності різних видів спорту на рік, аби в результаті вони змогли обрати для себе ті активності, які подобаються та підходять саме їм. Це важливо, в першу чергу, для того, щоб діти знаходили в собі справжню мотивацію до рухливих занять, бо саме рух допомагає покращити психологічний стан. Крім того, серед завдань освіти – виховати здорову націю в майбутньому, а для цього необхідно знайти та прищепити корисні звички з дитинства. Спорт, безумовно, одна з них.

Мета руху Juniors будується так, щоб діти шляхом голосування змогли обрати той вид спорту, яким вони будуть займатися на уроках, а потім на спортивних майданчиках. Серед переваг такого підходу – широкий перелік сучасних видів спорту, які є гендерно рівними, безконтактними, інклюзивними, різноманітними та захопливими.

Цінності руху Juniors:

- з думкою про майбутнє здоров'я нації;
- свідоме ставлення до свого тіла у кожної дитини;
- гендерна рівність під час ігор;
- свобода вибору у кожної людини на уроці фізкультури;
- взаємоповага вчитель-учень, учень-учень;
- переможцем є кожен, нема переможених;
- заради дружби, тому що фізкультура – єдиний урок, де зараховується командний результат і можна опрацювати навички роботи у команді.

Мультиспортивний підхід Руху Juniors дозволяє учасникам спробувати себе у різних видах спортивних ігор, надаючи можливість визначитися з власними вподобаннями та рівномірно розвивати ключові фізичні якості: спритність, координацію, рівновагу, гнучкість та витривалість.

Розвиток інноваційних фізкультурно-оздоровчих аспектів в освіті на сучасному етапі є об'єктивною закономірністю, що зумовлюється інтенсивним розвитком інформаційних технологій у всіх сферах людського буття. Потрібно відзначити, що в практичному аспекті впровадження сучасних інноваційних технологій у фізичному вихованні мають місце такі їх види як:

– сучасна аеробіка – система оздоровчих занять, що базується на використанні танцювальних та гімнастичних вправ в аеробному режимі за участю великих груп м'язів;

– фітнес – популярна методика оздоровлення організму, що дозволяє знизити вагу, придбати бажані форми і надовго закріпити результат, поєднуючи як активні тренування, так і правильне харчування;

– фітнес-технології – передусім технології, що забезпечують результативність в заняттях фітнесом;

– кардіотренування – найбільш розроблений, стійкий фітнес-гібрид, із чітко регламентованою системою, змістом якої є загальнорозвивальні й гімнастичні вправи, спеціальні елементи аеробіки та їх модифікацій;

– силові тренування – в основу покладено синтез використання засобів силового тренування: кондиційної гімнастики, атлетичної гімнастики та бодібілдингу;

– танцювальні тренування – змістом є танцювальні рухи на основі базових кроків;

– тренування у водному середовищі із використанням спеціального обладнання;

– скандинавська ходьба – знижує ризик виникнення інфаркту міокарда та респіраторних захворювань, тренує діафрагму тощо.

Ці техніки та методики сприяють зняттю стресу, фізичної та психічної втоми, нервового напруження, відновленню психічної рівноваги та підвищенню працездатності. Системи організму починають працювати в режимах, найбільш близьких до нормальних, тому відбувається відновлення багатьох важливих для організму функцій. Учні в подальшому будуть більш пристосовані до змін в навколишньому середовищі.

Усі учасники клубу пробують себе у різних командних іграх. Через регулярне змінювання видів спорту дитина має можливість вибору і їй не набридає одноманітність. А це є головним та пріоритетним завданням Руху Juniors.

Переваги Juniors:

- активність, універсальність;
- безпека;
- мотивація та піднесений настрій;
- нові друзі за спільними інтересами;
- єдність, здоровий спосіб життя;
- взаємоповага, автентичність;
- авторитетність та рішучість;
- креативність.

Звичайно, що на швидкий ефект розраховувати не можна, але з кожним новим заняттям учасники відчують позитивний вплив рухових активностей на організм:

- мобілізується робота нервової системи;
- покращується кровообіг;
- покращується стан суглобів та активізуються процеси відновлення;

- активізується робота мозку;
- підвищується настрій та емоційний стан;
- покращується загальний стан організму;
- зростає особиста самооцінка учасників.

Звичайно, що у кожній роботі є помилки, яких потрібно терміново позбуватись.

1. Однією з ключових помилок є те, що учасники починають займатись без відповідного розігріву, або нехтують цим правилом. «Не розігріті» м'язи та суглоби можуть привести до непоправимих травм.

2. Крім того, тренери та учасники завжди повинні уникати помилку «Концентрація на одній групі м'язів». Для активної діяльності організму повинна бути концентрація усіх груп м'язів.

3. Наступною помилкою є перетворення заняття у важке тренування. Завдання тренерів підвищити емоційний та фізичний стан учасника, а не виснаження його вправами.

4. І, остання помилка – очікування швидкого ефекту. Бажання зробити багато рухливих активностей задля більшого ефекту – не означає, що це краще. Не завжди більше – означає краще. Нехай це буде кілька активностей, але вони будуть зроблені без поспіху, правильно, без шкоди для підростаючого організму.

Сучасні фізкультурно-оздоровчі рухи стали закономірним результатом пошуку ефективних шляхів, які б давали змогу комплексно використовувати сучасні види фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізкультурно-оздоровчих занять з молоддю незалежно від вікових особливостей, фізичної підготовленості, статевих відмінностей у формуванні мотиваційних пріоритетів.

Список використаних джерел:

1. Ведмеденко Б.Ф. Основні принципи організації виховного процесу спортсменів. *Проблеми науково-методичного забезпечення розвитку у молоді інтересу до футболу*. Чернівці. 2000. С. 38.
2. ГО «Рух Олександра Педана «ДжуніорС» <https://www.juniors.org.ua/projects/%D1%96%D0%B3%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%96-%D0%BA%D0%BB%D1%83%D0%B1%D0%B8-%E2%80%9C%D1%81%D0%BF%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE-juniors%E2%80%9D>
3. Головна JuniorS <https://www.juniors.org.ua/>
4. Олександр Педан. Нарешті ми позбавили фізкультуру нудних нормативів.
5. <https://volga.lutsk.ua/view/55429/>
6. Переваги фізичної активності. Обираємо активний та здоровий спосіб життя <https://moz.gov.ua/uk/perevagi-fizichnoi-aktivnosti-obiraemo-aktivnij-ta-zdorovij-sposib-zhittja>