

**ПРІОРИТЕТНІ НАПРЯМКИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ
У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТАРШОКЛАСНИКІВ****Людмила ВАЩУК, Ніна ДЕДЕЛЮК***Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки,
м. Луцьк, Україна, e-mail: lady.vashuk@mail.ru*

Анотація. Шлях здоров'я нації полягає в систематичних заняттях фізичною культурою та спеціальних оздоровчих вправах. Фізична культура є важливим засобом підвищення трудової активності людей, життєво важливою потребою поліпшення загального стану організму. Стан здоров'я підростаючого покоління України знижується. Тому збереження здоров'я підлітків на сьогодні є пріоритетним завданням країни. У сучасних умовах серед старшокласників популярними є заняття з фітнесу. Такі заняття сприяють зміцненню здоров'я, корекції будови тіла та розвитку фізичних якостей.

Один зі шляхів вирішення цієї проблеми можливий при впровадженні різних напрямків фітнесу в систему шкільної фізкультурної освіти, що сприятиме відновленню занять фізичної культури школярів.

Ключові слова: рівень здоров'я, старшокласники, напрямки фітнесу, фізичне виховання.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими або практичними завданнями. Державний підхід суспільства до фізичного виховання і спорту в закладах освіти потребує знань управлінських аспектів навчального процесу, які ґрунтуються на урахуванні морфофункціональних можливостей, психофізичних особливостей, структури захворюваності учнівської молоді, специфіки побудови навчальної діяльності.

Важливою проблемою в сучасному світі є підвищення якості освіти та збереження здоров'я учнів і молоді. У Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту фізична культура розглядається як найважливіший чинник здорового способу життя, профілактики захворювань, організації змістовного дозвілля, формування гуманістичних цінностей. Метою фізичного виховання є задоволення потреб окремих людей і суспільства загалом, у формуванні всебічно духовно і фізично розвиненої людини, сприяючи підвищенню її життєдіяльності.

Збереженню, формуванню здоров'я дітей, впровадженню нових технологій у фізичне виховання молоді присвячено багато наукових праць, що стосуються диференційного підходу у фізичному вихованні, збереження та формування здоров'я дітей (Апанасенко, 2006; Арефєєва, 1999; Дубоград, 1995; Завацький, 1995; Круцевич, 1996–2006).

Як показує практика, проблеми, що виникли на сучасному етапі, не можливо розв'язати в межах традиційних підходів до освіти та оздоровлення. Виникає необхідність створення фізкультурно-оздоровчих програм, орієнтованих на максимальний рівень задоволення потреб та інтересів старшокласників, формування у них свідомої потреби до занять фізичними вправами, ведення здорового способу життя.

Мета дослідження – визначення пріоритетних напрямків оздоровчого фітнесу у фізичному вихованні на фоні дослідження рівня захворюваності учнівської молоді.

Методи і організація дослідження: Для розв'язання визначених завдань дослідження ми застосовували теоретичний аналіз й узагальнення літературних джерел. Для оцінювання рівня захворюваності вивчено, проаналізовано та узагальнено статистичні дані медичних карток учнів; проведено опитування серед 120 дівчат старшого шкільного віку Луцьких шкіл; анкетування батьків. Зібраний матеріал піддано статистично-математичній обробці.

Результати дослідження. Проблема оптимізації процесу фізичного виховання в загальноосвітній 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). Згідно з результатами медичних оглядів, які проводилися в школах,

стан здоров'я школярів в Україні становить загрозу національній безпеці. Діагностика рівня здоров'я – це перший крок до профілактики захворювання та підтримки оздоровлення населення [7]. Здоров'я нації визначається насамперед станом здоров'я її дітей. Дані численних досліджень свідчать, що джерело виникнення відмінностей у здоров'ї дорослих треба шукати в їхньому дитинстві [11].

Згідно зі спільним наказом Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства освіти та науки України від 20.07.2009 № 518/674 (zareєстровано в Міністерстві юстиції України 17 серпня 2009 р. за № 773/16789), розроблено рекомендації щодо розподілу дітей на групи для занять на уроках фізичної культури [8].

Професійне проведення профілактичних медичних оглядів учнів загальноосвітніх навчальних закладів згідно з наказами МОЗ України підвищує відповідальність як медичних працівників, так педагогів і батьків. В організації профілактичних оглядів школярів медичні працівники керуються спільним наказом МОЗ та МОН України № 518/674 від 20.07.2009 р. “Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів”, наказом МОЗ України № 682 від 16.08.2010 р. “Про удосконалення медичного обслуговування учнів загальноосвітніх навчальних закладів” [9].

Диференціація фізичного виховання у школі здійснюється на початку навчального року службою медичного забезпечення закладу, шляхом поглибленого огляду учнів та визначення відхилення у стані здоров'я. Результати обстежень та висновки фіксуються у медичному документі, який є основою для розподілу за станом здоров'я та формування основної, підготовчої і спеціальної фізкультурної груп [3, 4].

Таблиця 1

Розподіл дітей за фізкультурними групами

Навчальний рік	Фізкультурні групи (%)			
	основна	підготовча	спеціальна	звільнені
2013–2014	26	39	34	1
2012–2013	25,3	34,1	39,5	1,07
2011–2012	26,2	38,4	34,1	1,3
2010–2011	30,5	35,8	32,2	12
2009–2010	80	10,5	9,1	0,4
2008–2009	82	10,6	6,4	1
2007–2008	85,9	8,5	5,6	–

У 2013–2014 навчальному році 21247 дітей підлягало огляду, фактично оглянуто 20715, що становить 97,5 відсотка.

Після організації проведених медичних оглядів кардинально змінився розподіл на фізкультурні групи: дітей, що функціонально здатні займатися в основній групі з фізичної культури залишилося 26% з попередніх 85,9% і значно збільшилася кількість дітей у підготовчій (з 8,5 до 39%) та спеціальній (з 5,6 до 34%) групах.

Статистика спонукає до впровадження оздоровчих програм, основна мета якої дозування фізичних навантажень згідно з індивідуальними можливостями – диференційного підходу. Першим і, на нашу думку, важливим етапом є професійне медичне обстеження, визначення рівня фізичного стану, розподіл на фізкультурні відділення [10].

За результатами досліджень проведеного профілактичного огляду в Луцьку (2014 р.) вперше виявлено 2111 захворювань, що становить 101,9 захворювань на 1000 школярів. Перебуває на диспансерному обліку 11575 осіб, що становить 558 захворювань на 1000 школярів.

У структурі загальної захворюваності школярів, виявлених під час професійних оглядів перше місце займає патологія опорно-рухового апарату (3536 показник 159,2); друге місце – захворювання органів зору (3083 показник 138,8); третє місце – ендокринна патологія (1957 показник 92,1); четверте місце – хвороби шлунково-кишкового тракту (1848 показник 83,2); (рис. 1).

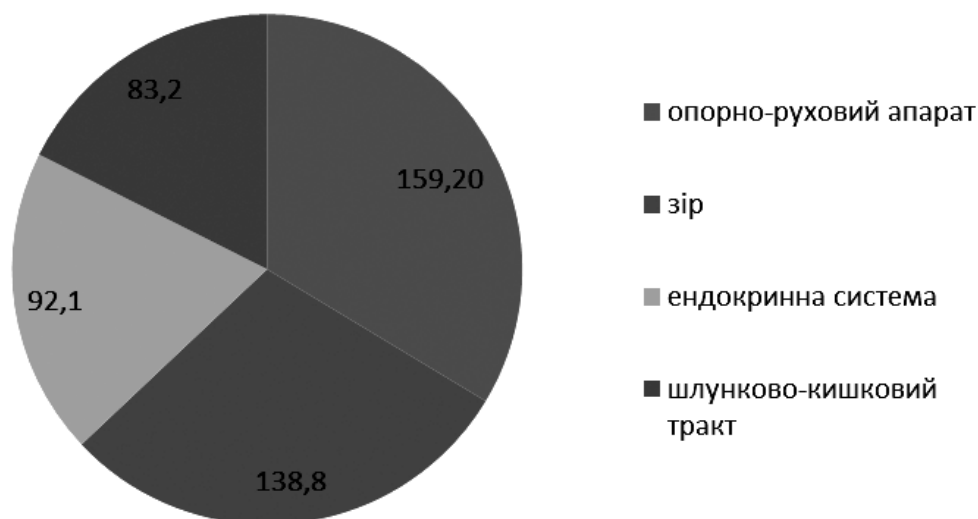


Рис. 1. Загальна захворюваність школярів

Згідно з дослідженнями, виділено показники оздоровлення школярів протягом року:

- стаціонарно – 957 дітей;
- санаторно-курортно – 2005 дітей;
- амбулаторно – 11575 дітей;
- у денному стаціонарі – 1022 дитини.

Показники оздоровлення значно поліпшилися порівняно з минулими роками, що пояснюється присутністю батьків під час професійного огляду дитини і виконання рекомендацій спеціаліста.

Таблиця 2

Загальна захворюваність серед дітей віком 15–17 років включно в м. Луцьку за 2012–2015 роки на 10 тис. населення

Роки	2012	2013	2014	2015
Показник	21230,7	21739,9	22010,1	21107,9

Згідно з даними з управління охорони здоров'я Волинської області державної адміністрації, захворюваність молоді станом з 2012 по 2013 рік збільшувалася. Позитивно, що з 2015 року показники різко знизилися. Можемо стверджувати, що активна професійна медична перевірка на місцях дає можливість розраховувати правильне фізичне навантаження у навчальних закладах, згідно з диференціацією учнів на групи.

Здоров'я старшокласників нерозривно пов'язане з їхнім соціальним розвитком. Це наголошувалося в регіональній моніторинговій доповіді ЮНІСЕФ 2000 р. «Молодь у світі, що змінюється». Наукові дослідження [3, 6] свідчать, що в підлітковому віці спостерігається значне зниження рухової активності на фоні падіння зацікавленості до уроків фізичної культури в школі та негативного ставлення до фізичної культури загалом.

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

Дані отримані при дослідженні великих контингентів людей різного віку і статі з урахуванням фактора фізичної активності переконують в ефективності занять фізичними вправами для профілактики захворювання і зміцнення здоров'я [7]. Важливою умовою ефективного рухового режиму учнів є дотримання раціональних норм рухової активності [5].

Використання різноманітних видів фізкультурної діяльності сприяє профілактиці захворювань, підвищенню працездатності, продовженню тривалості життя; забезпечує активне творче довголіття, організацію повноцінного дозвілля, боротьбу зі 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 [7, 8], фізична культура поєднує багато компонентів – культуру рухової активності, загартування, дихання, харчування, масаж, використання факторів природи.

Саме ці компоненти поєднує в 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 [6].

Проведений аналіз опитування підлітків дав змогу виділити види напрямів фітнесу, які користуються найбільшою популярністю. За результатами анкетування та особливостями фізичного розвитку старшокласників, було визначено напрямки фітнесу, що сприятимуть збільшенню фізичної активності. На заняттях зі старшокласниками, особливо хлопцями, вискоелективними 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 [2].

Напрямки фітнесу, що підвищують мотивацію до занять фізичною культурою і є популярними серед дівчат-старшокласниць, виділяють вправи оздоровчо-кондиційної спрямованості: йога, ритмічна гімнастика, аеробіка, танцювальні елементи. 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 сухожиль, 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. [1].

За результатами досліджень, які проведено у чотирьох загальноосвітніх школах Луцька, виявлено, що більшість дівчат-старшокласниць надають перевагу таким 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%); аквааеробіка (12%) тощо.

Отже, як 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.

Практичне застосування пріоритетних напрямків в оздоровчих та виховних цілях реалізовується за допомогою фітнес-програм, спеціально організованих в рамках групових або індивідуальних занять.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Як наслідок, останнім часом простежується стійке погіршення стану здоров'я дітей і молоді. У структурі захворюваності переважають хронічні неінфекційні хвороби, які характеризуються негативною динамікою. Науковці засвідчують, що для поліпшення здоров'я учнів необхідно підвищити

їхню фізичну активність. Враховуючи соціальні й економічні умови в Україні це можливо здійснити переважно за рахунок формування мотиваційно-ціннісних орієнтацій учнів до занять фізичними вправами

Пріоритет оздоровчої спрямованості фізичної культури, на нашу думку, потребує застосування у фізичному вихованні молоді новітніх технологій підвищення рівня фізичної активності, а саме фітнес-програм які можуть бути впроваджені в обов'язкові, факультативні та самостійні форми занять фізичним вихованням дітей старшого шкільного віку

Список літератури

1. Аеробіка. Теорія і методика проведення занять / за ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестанова. – Москва : МСпортАкадемПрес, 2002. – 303 с.
2. Ващук Л. Характеристика напрямків фітнесу та рівень популярності її серед учнів старших класів / Л. Ващук // Сб. ст. VI Междунар. науч. конф. – Харьков, Белгород, Красноярск, 2013. – С. 16.
3. Дубогай О. Зміст та результативність шкільної інноваційної діяльності в системі здоров'язберігаючих технологій / О. Дубогай, М. Євтушок // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2008. – Т. 1. – С. 36–40.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – Київ, 2012. – С. 106–108.
5. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – Київ : Олімп. л-ра, 2011. – С. 83–86.
6. Круцевич Т. Ю. Управління фізичним станом підлітків в системі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / Т. Ю. Круцевич ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – Київ, 2000. – 44 с.
7. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка : учеб. пособие / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Борисова, В. В. Горелова ; под ред. С. А. Козловой. – Москва : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2008. – 271 с.
8. Управління охорони здоров'я Луцької міської ради [Електронний ресурс] // Профілактичні медичні огляди в навчальних закладах м. Луцька. – Луцьк, 2014. – Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws>.
9. Podstawy statystyki matematycznej / red. W. S. Iwanow. – Warszawa : Fizyczna kultura i sport, 1990. – 176 s.
10. Ben Shlomo Y. Life course approach to chronic disease epidemiology : conceptual models, empirical challenges and interdisciplinary perspectives / Ben Shlomo Y., Kuh D. A. // Int. J. Epidemiol. – 2002. – P. 285–293.

ПРИОРИТЕТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ФИТНЕСА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Людмила ВАЩУК, Нина ДЕДЕЛЮК

Восточноевропейский национальный университет имени Леси Украинки,
г. Луцк, Украина, e-mail: lady.vashuk@mail.ru

Аннотация. Путь здоровья нации заключается в систематических занятиях физической культурой и специальных оздоровительных упражнениях. Физическая культура является важным средством повышения трудовой активности людей, жизненно важной потребностью улучшения общего состояния организма. Состояние здоровья подрастающего поколения Украины снижается. Поэтому здоровьесбережения подростков на сегодня является приоритетной задачей страны. В современных условиях среди старшекласников популярны занятия по фитнесу. Такие занятия способствуют укреплению здоровья, коррекции телосложения и развития физических качеств.

Одним из путей решения данной проблемы возможно при внедрении различных направлений фитнеса в систему школьного физкультурного образования, что будет способствовать восстановлению занятий физической культуры школьников.

Ключевые слова: уровень здоровья, старшекласники, направления фитнеса, физическое воспитание.

**PRIORITY AREAS OF HEALTH FITNESS
FOR HIGH SCHOOL PHYSICAL EDUCATION PROCESS**

Ludmila VASHCHUK, Nina DEDELIUK

*Lesya Ukrainka Eastern European National University,
Lutsk, Ukraine, e-mail: lady.vashuk@mail.ru*

Abstract. Regular physical training and special health exercises ensure the way to the nation healthy well-being. Physical training is an important mean to increase the working activity of people. It is also a vital need for general well-being. The health of young Ukrainians is decreasing. Therefore, the teenagers' health protection is a priority task of the country. Nowadays fitness classes are very popular among senior pupils. These classes cause improving of health, contribute to the improvement correction of the body, and the development of physical qualities. These classes contribute to the health improvement, the correction of the body, and the development of physical qualities.

Thus, one of the ways to solve the problem is to introduce different courses of fitness in the system of sport education at school. Such measures will improve pupils' performance at physical training lessons.

Keywords: health level, senior pupils, fitness classes, physical education.