

УДК 371.72/001.895-057.87

Мамешина М. А.

ІННОВАЦІЙНІ НАПРЯМКИ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Актуальною проблемою сьогодення є погіршення здоров'я підростаючого покоління, вирішенням якої є пошук нетрадиційних і новітніх підходів до вдосконалення фізичного виховання в навчальних закладах різного профілю, що сприятимуть більш ефективному вирішенню оздоровчих завдань. У статті відображено інноваційні підходи до оптимізації фізичного виховання в навчальних закладах різного профілю, що сприяло підвищенню рівня здоров'я, рухової підготовленості та фізичного стану різного вікового контингенту.

Ключові слова: школярі, студенти, фізичний стан, фізичне здоров'я, фізична підготовленість, диференційований підхід.

Постановка проблеми. Сучасна система освіти пред'являє значні вимоги до здоров'я учнівської молоді. Однак, навчально-виховний процес в закладах різного профілю, в основному, спрямований на отримання великого об'єму інформації, а це призводить до зниження рухової активності учнів, внаслідок чого погіршується фізичне здоров'я та знижується рівень рухової підготовленості. Тому, актуальним залишається питання пошуку інноваційних напрямків збереження і покращення фізичного здоров'я та рухової підготовленості дітей різного віку.

Зв'язок роботи з науковими програмами планами, темами. Дослідження проводилося згідно Тематичного плану Харківської державної академії фізичної культури наукової теми «Вдосконалення процесу фізичного виховання в навчальних закладах різного профілю» на 2016-2020 рр. (№ держреєстрації 0115U006754).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Результати досліджень Н. Москаленко, Д. Єлісеєвої [18, с. 189]; Н. Криворучко, І. Масляк [15, с. 58]; М. Мамешина [26, с. 44]; Ю. Борисової, П. Шкарупіло [8, с. 113]; М. Мамешина, І. Масляк [15, с. 313; 27, с. 95] та ін., свідчать, що 80 % дітей шкільного віку мають різні відхилення у стані здоров'я, понад 60 % – низький рівень рухової підготовленості, а серед студентської молоді – тільки 10 % мають достатній рівень фізичного стану. Також автори зауважують, що, в основному, переважають захворювання серцево-судинної та дихальної системи, порушення опорно-рухового апарату, патологія зору тощо.

На думку Т. Круцевич, Г. Безверхньої [13, с. 6]; І. Боднар, Н. Кожух [6, с. 9]; М. Мамешиної, І. Масляк, В. Жука [16, с. 52] існує низка причин, які обумовлюють погіршення стану здоров'я та зниження рухової підготовленості дітей різного віку. Основними з них є збільшення статичного та розумового навантаження, прогресуюча гіподинамія, зниження інтересу до занять фізичною культурою, одноманітний зміст та типові форми організації навчальних занять тощо.

Фахівцями з фізичної культури доведено, що під впливом засобів фізичного виховання розширюються адаптаційні резерви серцево-судинної та дихальної систем, покращується розумова та фізична працездатність, підвищується рівень розвитку фізичних якостей, внаслідок чого, суттєво покращується стан здоров'я та рухова підготовленість людини.

Тому, пошук нетрадиційних та новітніх підходів до змістового наповнення навчальних програм та організації фізичного виховання в навчальних закладах різного профілю є актуальним.

Мета дослідження – вивчити інноваційні підходи до організації фізичного виховання задля підвищення фізичного здоров'я та рухової підготовленості учнівської молоді.

Завдання роботи

1. Вивчити альтернативні та новітні підходи до покращення функціональної та рухової підготовленості осіб різного віку.

2. На основі аналізу науково-методичної літератури дослідити проблему застосування диференційованого навчання в процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку, школярів та студентів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Узагальнення даних науково-методичної літератури виявило значну кількість робіт, присвячених покращенню функціонального стану, корекції фізичного здоров'я та підвищенню рухової підготовленості осіб різного віку, за рахунок впровадження в процес фізичного виховання різноманітних засобів, методів, форм фізичного виховання та диференціації навчально-виховного процесу.

Так, Л. Назаркевич, М. Линець [19, с. 16], застосовуючи в процесі занять рухливі ігри у воді; Я. Вігос [10, с. 16] – східні єдиноборства, довели їх позитивний вплив на функціональний стан та розвиток психомоторики дітей дошкільного віку.

О. Андрєєва, О. Саїнчук [1, с. 8], впроваджуючи скандинавську ходьбу у фізичне виховання школярів начальних класів, з'ясували, що через позитивний вплив аеробного режиму енергозабезпечення на організм, підвищуються резервно-адаптаційні можливості учнів, і як наслідок, покращується їх рівень здоров'я. Л. Михно, Т. Лоза [17, с. 37], вказують на достовірне покращення показників фізичної підготовленості школярів початкової школи під впливом здоров'яформуючої технології, розробленої на основі застосування засобів йога-аеробіки.

В процесі фізичного виховання школярів основної школи Т. Бала, І. Масляк [4, с. 15; 5, с. 16], застосовуючи вправи чирлідінгу, довели їх позитивний вплив на рівень фізичного здоров'я та рухову підготовленість учнів 5-9-х класів.

К. Чобанюк, Я. Галан [24, с. 82], впроваджуючи уроки фізичної культури з елементами спортивного орієнтування, встановили покращення показників фізичної підготовленості та психологічних тестів у школярів 5-х класів, під впливом запропонованої інноваційної рухової діяльності.

Х. Шавель, Т. Михаць, Ю. Свистун [25, с. 233], використовуючи авторську методику проведення рухливих ігор, визначили позитивну динаміку змін показників функціональних можливостей організму дітей середнього шкільного віку під впливом рухливих ігор різної інтенсивності.

Ю. Борисова, П. Шкарупіло [8, с. 116], впроваджуючи у фізичне виховання учнів основної школи заняття капоейрою, встановили, що цей вид рухової діяльності є ефективним та потужним засобом підвищення рівня соматичного здоров'я та фізичної підготовленості підлітків, а саме елементи танцю, акробатики та рухливі ігри, які є основою капоейро, сприяли зменшенню кількості підлітків, що відносяться до спеціальної медичної групи та збільшенню кількості підлітків з «достатнім» і «середнім» рівнем фізичної підготовленості.

Н. Москаленко, Д. Єлісеєва [18, с. 112], впроваджуючи інноваційну технологію зміцнення здоров'я учнів старшого шкільного віку, яка передбачала самостійні заняття класичною аеробікою і фітбол-аеробікою, встановили покращення показників стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості та рухової активності старшокласників.

В. Підгайна [20, с. 115], досліджуючи можливість впровадження засобів акварекреації в процес фізичного виховання юнаків 16-17 років, визначила, що фізкультурно-оздоровчі заняття з використанням засобів акварекреації позитивно вплинули на показники фізичного стану юнаків.

С. Галандзовський [11, с. 53], пропонуючи удосконалення фізичної підготовленості студентів 15-16 років транспортного коледжу, шляхом використання бігових навантажень у змішаному режимі енергозабезпечення, доводить, що запропоновані бігові навантаження позитивно впливають на підвищення показників розвитку фізичних якостей, безпосередньо на рівень розвитку спеціальної витривалості.

А. Андерс [2, с. 48], впроваджуючи програму фізичного виховання з пріоритетним спрямуванням на розвиток провідних фізичних якостей студентів зазначає, що експериментальна програма занять сприяла збільшенню обсягів тижневої фізичної, фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової активності студентів і є більш ефективнішою, ніж традиційна.

Аналіз науково-методичної літератури виявив значну кількість наукових праць присвячених застосуванню диференційованого підходу у фізичному вихованні з урахуванням фізичного розвитку, рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості різного вікового контингенту.

Так, А. Подолька [21, с. 117], впроваджуючи методику диференціації рухливих ігор з використанням інформаційних технологій у процес фізичного виховання дошкільників, прийшла до висновку, що адекватне навантаження дає більший ефект у прирості показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості дітей 5-6 років.

О. Скалій [22, с. 34], пропонуючи комп'ютерну технологію диференціації процесу фізичного виховання школярів молодших класів (на прикладі навчання плаванню), встановила її позитивний вплив на оволодіння навичками плавання та рівень фізичної підготовленості учнів 7-8 років.

Р. Арламовський [3, с. 30], впроваджуючи програму підвищення фізичної підготовленості, з урахуванням рівня розвитку фізичних якостей та складових соматичного здоров'я підлітків різних соматотипів зазначає, що диференційований підхід до дозування фізичних навантажень з урахуванням вікових особливостей розвитку підлітків різних соматотипів, позитивно впливає на рівень функціональних резервів організму та фізичної підготовленості.

Т. Бублей, Т. Редько [9, с. 96], застосовуючи диференційований підхід у фізичному вихованні школярів спеціальної медичної групи основної школи з урахуванням відхилень у стані здоров'я, вказують на те, що запропонована модель управління процесом диференційованого навчання фізичним вправам, створює оптимальні умови для успішного оволодіння руховими вміннями та навичками і ефективно впливає на показники психофізичного стану учнів 5-9-х класів з різними нозологіями.

Для школярів старших класів диференціювання нормативів фізичної підготовленості з урахуванням психоемоційного стану пропонують І. Боднар, М. Стефанишин [7, с. 8] і зазначають, що диференційовані нормативи фізичної підготовленості позитивно впливають на показники психоемоційного стану школярів, безпосередньо автори відмічають підвищення вмотивованості до навчальних досягнень, рівня рухової активності; збільшення кількості учнів з високим рівнем самопочуття та зменшення кількості учнів з високим рівнем тривожності.

Д. Єлісеєва [12, с. 18], впроваджуючи інноваційну технологію зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку, яка полягає у проведенні самостійних занять базовою (класичною) аеробікою і фітбол-

аеробікою для дівчат та атлетичною гімнастикою і оздоровчим бігом для хлопців, встановили покращення показників стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості та рухової активності учнів старшої школи, під впливом запропонованої технології.

Диференційований підхід у позаакадемічних формах занять з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів технічного профілю пропонує В. Стадник [23, с. 16] і доводить позитивний вплив авторської програми на рівень розвитку професійно значущих, для технічної групи спеціальностей, психофізіологічних функцій студентів.

Висновки. Таким чином, проведений аналіз наукової літератури виявив численну кількість досліджень, присвячених пошуку та впровадженню у фізичне виховання закладів освіти інноваційних технологій з метою підвищення рівня фізичного здоров'я, функціонального стану та рухової підготовленості осіб різного віку.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямі полягають у впровадженні інноваційних підходів до організації навчального процесу з фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах.

Використані джерела

1. Андреева О. В., Саїнчук О. М. Підходи до оцінки рівня здоров'я та адаптаційних можливостей школярів молодших класів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків: 2014. № 2. С. 3–8.
2. Андрес А. Диференційоване фізичне виховання студентів з урахуванням рівня фізичної підготовленості. Молода спортивна наука України. 2017. Т. 2. С. 48.
3. Арламовський Р. В. Підвищення фізичної підготовленості підлітків різних соматотипів: методичні рекомендації. Івано-Франківськ, 2015. 82 с.
4. Бала Т. Вплив вправ чирлідінгу на рівень фізичного здоров'я школярів 5–9-х класів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2012. № 4. С. 12–16.
5. Бала Т. М., Масляк І. П. Динаміка показників рівня розвитку швидкості під впливом вправ чирлідінгу. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. № 118. Т. 3. Чернігів: ЧНПУ, 2014. С. 14–17.
6. Боднар І., Кожух Н. Тести й нормативи для визначення рівня фізичної підготовленості і здоров'я школярів середнього шкільного віку. Спортивна наука України. 2015. № 4(68). С. 9–17.
7. Боднар І., Стефанишин М. Зміни психоемоційного стану школярів у умовах застосування диференційованих нормативів фізичної підготовленості. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2016. № 3(25). С. 3–11.
8. Борисова Ю., Шкарупіло П. Вплив занять капоейрою на фізичну підготовленість і соматичне здоров'я дітей 15-16 років. Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. Дніпро: Інновація. 2017. № 1. С. 113–117.
9. Бублей Т. А., Редько Т. М. Характеристика моделі процесу навчання фізичних вправ школярів 5-9-х класів з відхиленнями у стані здоров'я. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Вип. 1(82). 2017. С. 94–96.
10. Вітос Я. К. Розвиток психомоторики дітей 5-6 років засобами східних единоборств: автореферат дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Я. К. Вітос. Львів: 2015. 19 с.
11. Галандзовський С. Удосконалення фізичної підготовленості студентів транспортного коледжу шляхом використання бігових навантажень. Молода спортивна наука України. 2017. Т. 2. С. 53.
12. Єлісеєва Д. С. Інноваційна технологія зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку в процесі самостійних занять фізичним вихованням: автореф. дис. на здоб. наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Д. С. Єлісеєва. Дніпропетровськ, 2016. 21 с.
13. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних верств населення. Навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2010. 370 с.
14. Криворучко Н. В., Масляк І. П. Шляхи підвищення фізичного розвитку та фізичної підготовленості молодого покоління. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2016. Вип. 11.(81). С. 57–60.
15. Мамешина М. А., Масляк І. П. Рівень фізичного здоров'я учнів 7-8-х класів під впливом багаторівневої системи фізичних вправ диференційованого навчання. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2017. Вип. 10. С. 312-322.
16. Мамешина М. А., Масляк І. П., Жук В. О. Стан та проблеми фізичного виховання в обласних загальноосвітніх навчальних закладах. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК, 2015. № 3 (47). С. 52–57.
17. Мьхно Л. С., Лоза Т. А. Эффективность использования средств йога-аэробики в физическом воспитании учеников начальной школы. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2016. № 1. 35–40. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2016.0105>
18. Москаленко Н. В., Єлісеєва Д. С. Вплив інноваційної технології зміцнення здоров'я на фізичний стан старшокласників. Науковий часопис Національного пед. університету імені М. П. Драгоманова. 2016. Вип. 3К(70). С. 109–113.

19. Назаркевич Л., Линець М. Зміна функціонального стану дітей молодшого дошкільного віку під впливом оздоровчих занять з плавання з використанням рухових ігор у воді. Спортивна наука України. 2017. № 4(80). С. 15–22.
20. Підгайна В. Комплексний вплив занять акварекреацією на фізичний стан юнаків віком 16-17 років. Молода спортивна наука України. 2017. Вип. 21. Т. 4. С. 115.
21. Подоляка А. Є. Диференціація рухливих ігор у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку з використанням інформаційних технологій. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК, 2011. № 2. С. 115–118.
22. Скалій О. В. Комп'ютерна технологія диференціації фізичного виховання. «Кінезіологія в системі культури»: Матеріали міжрегіон. наук.-практ. конф. Івано-Франківськ: Плай, 2001. С. 34–35.
23. Стадник В. В. Диференційований підхід до використання позаакадемічних форм занять у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів технічного профілю: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». В. В. Стадник. Львів, 2015. 20 с.
24. Чобанюк К., Галан Я. Використання сучасних форм навчання з елементами спортивного орієнтування на уроках фізичної культури. Молода спортивна наука України. 2017. Т. 2. С. 82.
25. Шавель Х., Михаць Т., Свистун Ю. Вплив рухливих ігор на функціональні можливості організму дітей середнього шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. Дніпропетровськ: Інновація. 2016. № 1. С. 230–234.
26. Mameshina M. A. Condition of physical health of pupils of the 7th-8th classes of the comprehensive school. Slobozhanskyi herald of science and sport : [scientific and theoretical journal]. Kharkiv : KSAPC, 2016. № 5 (55). p. 44–49.
27. Masliak I.P., Mameshina M. A. Physical health of schoolchildren aged 14-15 years old under the influence of differentiated education. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2018; 22(2):92-98. DOI: <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2018.0205>

Mameshina M.

INNOVATIVE DIRECTIONS OF INCREASE IN PHYSICAL HEALTH AND MOTIVE PREPAREDNESS OF STUDENT'S YOUTH

Health deterioration of younger generation is a current problem of the present. Increase in static and mental load, progressing hypodynamia, decrease in interest in physical culture classes, monotonous contents and typical forms of the organization of studies, and so forth are the main reasons for such situation. It is known that adaptation reserves of cardiovascular and respiratory systems extend, intellectual and physical working capacity improve, level of development of physical qualities increases, as a result of which state of health and motive preparedness of the person significantly improve under the influence of means of physical education. Therefore, the solution of the noted problem is a search of nonconventional and latest approaches to improvement of physical education in educational institutions of different profiles which will promote more effective solution of improving tasks.

The innovative approaches to optimization of physical education in educational institutions of different profiles are displayed in the article; that promoted increasing in level of health, motive preparedness and physical state of different age contingent. Positive influence of outdoor games and martial arts on functional state of preschool children is directly established; Nordic walking – on the level of health of elementary grades schoolchildren; cheerleading exercises, physical culture classes with elements of sports orientation and capoeira classes – on the level of physical health and motive preparedness of middle school pupils; self-educational classes by classical aerobics and fitball-aerobics – on state of health, physical development, physical fitness and physical activity of high school pupils; running loads – on the level of development of physical qualities of students.

A number of the scientific research, which is devoted to the differentiated approach, is reflected. The technique of differentiation of outdoor games with use of information technologies in physical education of preschool age children is presented; computer technology of differentiation of study to swimming of elementary school pupils; the differentiated approach to dispensing of physical activity taking into account different somatotypes of the main school pupils; the differentiated approach in extra-academic forms of work in physical education of students in institutions of higher education. The conducted researches prove that the offered author's techniques promote increase in physical activity, level of physical health and motive preparedness, motivation to physical culture classes of different age groups.

Key words: schoolchildren, students, physical state, physical health, physical fitness, differentiated approach.

Стаття надійшла до редакції 19.09.2018 р.