

3. Беляк Ю. Характеристика сучасних програм оздоровчого фітнесу/ Ю. Беляк, А. Майструк, Н. Зінченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С. С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. – № 4. – С. 14-16.

4. Кокарев Б. В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: Навчально-методичний посібник з розділу навчальної дисципліни «Аеробіка» для студентів факультету фізичного виховання всіх спеціальностей / Б. В. Кокарев, О. Є. Черненко, О. А. Гордейченко – Запоріжжя: ЗНУ, 2006. – 70с.

5. Лисицкая Т. С. Аэробика: В 2 т. Т. 2: Частные методики / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева – М. : Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.

6. Садовская Ю. Я. Структура специальной физической подготовленности студенток, занимающихся аэробикой / Ю. Я. Садовская, Т. Н. Голубова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Вип.8. – Харків: ХДАФК, 2005. – С. 62-65.

7. Черненко О. Є. Навчальна програма «Спортивне-педагогічне вдосконалення (аеробіка)» / О. Є. Черненко – Запоріжжя: ЗНУ, 2009. – 17 с.

8. Шандригось Г. А. Структура та зміст навчальної дисципліни «Аеробіка з методикою викладання» в системі вищої фізкультурної освіти / Г. А. Шандригось // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Вип.8. – Харків: ХДАФК, 2005. – С. 65-68.

Валентина Черній,

Кіровоградський державний

педагогічний університет

імені Володимира Винниченка

ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ЗАСОБІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ

Постановка проблеми. Здоров'я дітей та підлітків є найактуальнішою проблемою першочергової важливості, оскільки воно визначає майбутнє країни, генофонд нації, науковий та економічний потенціал суспільства, забезпечує сталий національний розвиток. За даними Міністерства охорони здоров'я України, приблизно 89% дітей мають захворювання серцево-судинної системи, верхніх дихальних шляхів, опорно-рухової системи, органів зору, нервової системи [2]. Це зумовлено збільшенням обсягу інформаційних навантажень,

інтенсивністю та емоційною напругою навчального процесу, зниженням необхідного рівня рухової активності школярів. Адже рухова активність з використанням фізичних вправ у поєднанні з раціональним харчуванням та іншими заходами здорового способу життя залишається найдієвішим засобом у зміцненні здоров'я, профілактиці захворювань та збільшенні адаптаційного потенціалу школярів (Т. Ю. Круцевич, В. М. Платонов та ін.).

У діючій Комплексній програмі з фізичного виховання передбачено встановлення єдиного гігієнічно обґрунтованого фізкультурно-оздоровчого режиму, використання різноманітних форм організації фізичного виховання школярів з метою фізичного вдосконалення і зміцнення їхнього здоров'я, забезпечення організації щоденних занять учнів фізичною культурою. Однак, фактично загальноосвітня школа не може забезпечити необхідний обсяг рухової активності, тому спеціально організована рухова активність не перевищує 3-4 годин на тиждень, що становить лише 30 % гігієнічної норми [3].

На сучасному етапі залучення дітей та молоді до рухової активності оздоровчої спрямованості, передусім у позанавчальний час, знаходиться на низькому рівні (Д. М. Анікеєв, Т. Ю. Круцевич, А. В. Полулях, В. І. Романова, О. З. Леонов, Б. М. Шиян та ін.), що зумовлює необхідність пошуку шляхів розв'язання проблеми шляхом використання інноваційних засобів рухової активності у фізичному вихованні школярів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження, присвячені ролі рухової активності у покращенні здоров'я дітей та молоді, проводили О. Бар-Ор, С. М. Канішевський, Т. Ю. Круцевич, Т. К. Кульчицька, Н. В. Москаленко, Н. В. Медведовська, В. М. Платонов, Н. С. Полька, С. Д. Пономаренко, О. Г. Сухарев та ін. Формування здорового способу життя засобами фізичного виховання досліджували В. Г. Ареф'єв, Г. І. Власюк, Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко, О. Д. Дубогай, М. Д. Зубалій та ін. Аналіз останніх досліджень і публікацій щодо окресленої проблеми доводить необхідність використання інноваційних підходів в організації рухової активності школярів, спрямованих на позитивний результат покращення стану здоров'я і фізичного розвитку сучасних дітей [4; 5; 7; 9].

Виклад основного матеріалу. Останнім часом досліджується визначення ефективності фізичної підготовки з використання інноваційного засобу рухової активності, як роуп-скіппінг – який представляє традиційні стрибки на скакалці, складні комбінації стрибків, танцювальних елементів з однією чи двома скакалками, акробатичних елементів, що виконуються індивідуально чи в групах. Вчені І. Ю. Берестецька, І. Ю. Окунська [1] під час проведення порівняльного аналізу різних видів рухової активності дійшли

висновку, що застосування елементів роуп-скіппінгу на уроках фізичної культури є досить ефективним і доступним, має широку варіативність рухів, не залежить від погодних умов, дозволяє тренувати одночасно велику кількість груп, зміцнює серцево-судинну, дихальну системи, дозволяє розвивати координаційні можливості, швидкісно-силові якості і витривалість. Цей вид рухової активності не вимагає великих матеріальних витрат для інвентарю та обладнання, дозволяє уникнути монотонності й одноманітності на уроках і є досить ефективним засобом для проведення занять.

На сьогоднішній день стрімко розвивається і поширюється Європою й світом один із видів рухової активності такий, як скандинавська ходьба. Скандинавська ходьба – це вид ходьби з використанням спеціально розроблених палиць, що сприяють додатковому навантаженню, яке, між тим, не дозволяє виходити за межі аеробного режиму енергозабезпечення і тому досить ефективно для підвищення фізичного стану осіб незалежно від віку, статі та фізичної підготовленості. Науковець О. М. Саїнчук [6] у своєму дисертаційному дослідженні переконливо доводить позитивний вплив фізкультурно-оздоровчих занять скандинавською ходьбою на показники фізичного стану дітей молодшого шкільного віку. Вчена вважає, що скандинавська ходьба є саме тією інноваційною технологією, яка здатна привабити до цілющого потенціалу звичайних локомоцій молодших школярів і показати ходьбу в іншому світлі, утверджуючи її важливість і ціннісний потенціал. Залучені в ходьбу палиці підвищують середню електричну активність м'язів плечового поясу і рук, тим самим дозволяючи повноцінно розвивати майже усі м'язи тіла і досягати більш швидкого тренувального ефекту. Експериментально встановлено, що учні, які займалися скандинавською ходьбою, мали покращення показників функціонального стану організму (кардіо-респіраторної системи, рівня здоров'я та адаптаційно-резервних можливостей), фізичної підготовленості та психологічних установок у вигляді покращення мотивації до рухової активності. Отже, починаючи з молодшого шкільного віку доцільно формувати потребу в руховій активності через елементарні, але раціонально продумані дії.

За допомогою релаксаційних та рекреаційних вправ створюються умови для активного та пасивного відпочинку, відновлення після надмірного навантаження, переключення з одних вправ на інші. Такі вправи сприяють розв'язанню основних завдань фізичного розвитку та оздоровлення дітей. До них належать:

– вправи для активного відпочинку й загального розслаблення, які виконуються у положенні сидячи, лежачи, у мішаному висі (на килимі, гімнастичній стінці, лаві, похилій опорі тощо);

– дихальні вправи з акцентом на різні фази дихання та із зміною просторової орієнтації;

– завдання на відновлення функціонального стану із включенням комплексу прийомів: речитативи, зміна ритму дихання, образні уявлення тощо;

– формування «сенсорної впевненості» з метою створення позитивних відчуттів як у процесі виконання вправ, так і під час розслаблення;

– формування навичку «прогресуючого розслаблення» окремих частин тіла, а саме, уміння розпізнавати та розрізняти відчуття, що викликані розслабленням у зручних позах із заплющеними очима, напруженням окремих ланок тіла (до 20 с) з подальшим їхнім розслабленням.

Раціонально організоване оздоровче тренування має потужний позитивний вплив на організм дітей. Воно здатне покращити здоров'я і психічний стан школярів (зниження ризику багатьох захворювань, регуляція роботи організму, покращення життєвого тону, активності і працездатності), фізичні кондиції (сили, витривалості м'язів, розвитку гнучкості й координаційних здібностей) та фігуру (зниження кількості жиру, корекція постави й пропорцій тіла) тощо.

Дослідження можливостей використання спеціальних дихальних вправ на уроках фізичної культури, здійснені В. С. Язловецьким [8], доводять, що такі вправи не тільки підвищують стійкість організму до кисневої недостатності, а й сприяють урівноваженню нервових процесів і, що важливо, підвищують ефективність ідеомоторних актів (образно уявних рухів і станів). М'язова релаксація (розслаблення м'язів), яка використовується в багатьох варіантах, підвищує рівень перебігу нервових процесів. Перехід від напруження м'язів до релаксації і знову до напруження сприяє своєрідній гімнастиці нервових центрів, зокрема вегетативної нервової системи. Тренування дихальних м'язів призводить до кращого їхнього розвитку, розширенню екскурсії грудної клітки, збільшенню резерву дихання, сили дихального апарату, об'єму альвеолярного резервуару, швидкості руху повітря на вдиху і видиху, що підвищує процент утилізації кисню в легенях, знижує вентиляційний еквівалент і підвищує ефективність легеневого дихання в процесі росту дитини.

Вчителі фізичної культури успішно впроваджують у практику фізичного виховання оздоровчі дихальні методики, що значно посилює оздоровчий ефект уроків фізичної культури. Так, оздоровчий біг із закритим ротом багато років практикує у школі Заслужений учитель України С. К. Триліс. Сутність його методики полягає в тому, що учні молодших класів здійснюють дихання в оптимальному для себе темпі, протягом 15–20 хв. Контроль за пульсом і диханням школярі

здійснюють самостійно і під контролем вчителя. Цінним у цій методиці є те, що вона гарантує від фізичних перенавантажень, укріплює серцево-судинну систему, навчає правильного (діафрагмального) дихання, позитивно впливає на психоемоційний стан школярів.

Висновки. Використання інноваційних засобів рухової активності у фізичному вихованні школярів дасть можливість забезпечити всебічний розвиток рухових якостей учнів за період їхнього навчання в школі, сприятиме збереженню і зміцненню психічного і фізичного здоров'я дітей усіх вікових груп, розвитку інтересу і звички кожного з них до самостійних занять фізичною культурою і спортом. У тих школах, де новатори зуміли побачити перспективу пошуку та впровадження інноваційних підходів організації фізичного виховання, навчально-виховний процес має оздоровчий характер, який формує цінності фізичної культури і потребу в регулярних заняттях руховою активністю. На нашу думку, використання зазначених засобів рухової активності школярів сприятиме формуванню цінностей здоров'я дітей та молоді, створенню умов для регулярної рухової активності задля зміцнення їхнього здоров'я.

Перспективи подальших наукових розвідок полягають у визначенні ефективних традиційних та інноваційних підходів в організації фізкультурно-оздоровчої роботи у системі шкільної освіти.

Використані джерела:

1. Берестецкая И. Ю. Роуп-скиппинг на уроках физического воспитания в школе / И. Ю. Берестецкая, И. Ю. Окунская // Физическое воспитание студентов. – Харьков, 2009. – № 3. – С. 83-86.

2. Корнєєв Н. В. Здоров'я школярів, сьогодення та проблеми на перспективу / Н. В. Корнєєв, Г. М. Даниленко // Охорона здоров'я України. – 2003. – № 1. – С.49–54.

3. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : [навч. посіб.] / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2010. – 248 с.

4. Маринич В. Л. Інноваційні підходи в організаційному забезпеченні фізкультурно-оздоровчої роботи у позашкільних навчальних закладах: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / В. Л. Маринич. – К., 2014. – 23 с.

5. Полулях А. Формування здорового способу життя школярів засобами фізичного виховання в умовах ступеневої освіти / А. Полулях // Фізичне виховання в школі. – 2002. – № 4. – С. 35-38.

6. Саїнчук О. М. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять скандинавською ходьбою у фізичному вихованні молодших школярів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / О. М. Саїнчук. – К., 2015. – 24 с.

7. Сухарев А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А. Г. Сухарев. – М. : Медицина, 1991. – 56 с.

8. Язловецький В. С. Організація та методика оздоровчої фізичної культури : [навч. посіб.] / В. С. Язловецький, В. С. Жданова, А. Л. Турчак. – Кіровоград : РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2005. – 204 с.

9. Moskalenko N. V. (2009), «Theoretical methodical principles of innovative technologies in physical education system of junior schoolchildren», Thesis abstract for Dr.Sc. (Physical Education and Sport), 24.00.02, Ukrainian National University of Physical Culture and Sport, Kyiv, Ukraine.

Сюзанна Косівська,
Кіровоградський державний
педагогічний університет
імені Володимира Винниченка

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТАРШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР

Постановка проблеми. В останні роки стан здоров'я населення України суттєво погіршився. Це, в першу чергу, стосується учнівської молоді. Проблема охорони та покращення стану здоров'я населення може бути успішно вирішена лише на основі проведення широких соціально-економічних, медичних, освітніх та виховних заходів. Суттєве значення у профілактиці захворювань, збереження та зміцнення здоров'я може мати використання засобів фізичної культури, а саме спортивних ігор, як одного із найбільш вигідних і ефективних природно-біологічних чинників [3, 5].

Тому наша держава приділяє значну увагу фізичному вихованню нації. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» [8] передбачає конкретні заходи щодо впровадження фізичної культури у повсякденне життя і побут населення України як засобу покращення і зміцнення здоров'я, підтримання працездатності, гарного способу активного відпочинку тощо.

Завдання роботи з учнями органічно пов'язані з основною метою фізичного виховання – зміцнення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку та фізичній підготовленості учнів за рахунок вдосконалення фізичних якостей (сили, швидкості, спритності, гнучкості, витривалості). Всі ці якості будуть сприяти гармонійному