

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ СИСТЕМ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ

Коваленко Ю.О., Голець В.О.

69600, Запорізький національний університет,
вул. Жуковського, 66, м. Запоріжжя, Україна

visnik_znu@ukr.net

Ключові слова:

здоров'я, школярі, урок фізичної
культури, оздоровчі системи.

Під час теоретичного аналізу проблеми встановлено, що оздоровча спрямованість сучасних уроків фізичної культури має стихійний, формальний характер, без чітко визначеної системи. Проте вчителі-новатори мають багатий досвід, що дає змогу суттєво вплинути на поліпшення здоров'я і фізичне виховання учнів. Дотепер розроблено і практично апробовано цілий ряд авторських комплексів і програм фізичних вправ оздоровчої спрямованості, які призначені для широкого використання. Їхні основні переваги: доступність, простота реалізації й ефективність. Проте на практиці в системі фізичного виховання школярів оздоровчі системи застосовуються дуже рідко. Мета дослідження – виявити ефективність застосування оздоровчих систем на уроках фізичної культури з учнями середнього шкільного віку. Вивчалися показники, що характеризують стан здоров'я школярів – індекс Скібінського, індекс Руф'є, проби Штанге і Генчі, АТ, ЧСС, життєвий індекс дівчат на початку і наприкінці начального року. Встановлено, що застосування оздоровчих систем у навчально-виховному процесі школярів (на уроках фізичної культури, на перервах, під час самостійних занять тощо) – це ті дієві зміни в організації сучасного навчально-виховного процесу з фізичного виховання школярів, які сприятимуть збереженню їхнього здоров'я і сформуєть навички виконання цих комплексів поза навчальним закладом. Наприкінці навчального року зафіксовано позитивні зміни за всіма функціональними показниками дівчат. Достовірних змін наприкінці дослідження зазнали такі показники: індекс Скібінського, проби Штанге-Генчі, показник одномоментної функціональної проби та життєвий індекс. Найбільші позитивні зміни відмічено в показниках індексу Скібінського (113,33%), пробах Штанге (45,72%) і Генчі (49,96%) і показнику ЖСЛ (34,38%).

FEATURES OF USING HEALTH SYSTEMS IN THE PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN

Kovalenko Yu., Golets V.

69600, Zaporizhzhya National University,
Zhukovsky str., 66, Zaporizhzhya, Ukraine

visnik_znu@ukr.net

Key words:

health, schoolchildren, physical
education lesson, wellness systems.

In the course of a theoretical analysis of the problem, it was found that the health-improving orientation of modern physical education lessons is spontaneous, formal, and does not have a clearly defined system. However, innovative teachers have extensive experience, which can significantly affect the improvement of health and physical education of students. To date, a number of authoring complexes and programs of physical exercises of a health orientation have been developed and practically tested, which are intended for widespread use. Their main advantages: accessibility, ease of implementation and effectiveness, however, in practice, they are rarely used in the system of physical education of schoolchildren. The purpose of the study is to identify the effectiveness of the use of wellness systems in physical education lessons with students of secondary school age. The indicators characterizing the

health status of schoolchildren were studied – the Skibinsky index, the Ruthier index, the barbell and Genchi tests, blood pressure, heart rate, the life index of girls at the beginning and end of the school year. It has been established that the use of wellness systems in the educational process of schoolchildren (during physical education lessons, during breaks, during independent studies, etc.) are those effective changes in the organization of the modern educational process for the physical education of schoolchildren that will lead to preserve their health, "I will form their skills in performing these complexes outside the school. At the end of the school year, positive changes were recorded in all the functional indicators of girls. The following indicators showed the right changes at the end of the study: the Skibinsky index, the Stange-Genchi test, the instantaneous functional test and the life index. The largest positive changes were noted in the Skibinsky index (113,33%), the Stange (45,72%) and Genchi (49,96%) and yellow index (34,38%).

Вступ

Багатьма дослідженнями доведено негативну динаміку різних показників здоров'я дітей та підлітків від 0 до 17 років. Результати комплексних клініко-лабораторних та функціональних обстежень показали, що тільки 11 дітей із 1000 практично здорові, що становить 1,1% [1, 2].

Відомий факт, що школа – це заклад, який через свої соціально-економічні, педагогічні та організаційні можливості, виступає ідеальним місцем для формування культури здоров'я всіх суб'єктів освітнього середовища. Проте ситуація, що склалася в системі освіти, зокрема фізкультурної, не відповідає тим вимогам, що висуваються до напряму формування здоров'я школярів. Дослідники О. П. Аксьонова, Ю. В. Півненко та ін. [1] одним із шляхів усунення «здоров'явитратних факторів навчально-виховного процесу» вважають зміну педагогічної стратегії. А саме заміну старої на нову систему форми організації навчальної діяльності учнів, яка була б спрямована на формування їхньої валеологічної грамотності відповідно до єдиних валеологічних модулів, співвіднесених із єдиними тематиками, структурована за світоглядним, теоретичним, практичним аспектами формування культури здоров'я суб'єктів освітнього середовища.

Нові підходи до змісту занять фізичною культурою повинні орієнтувати вчителів не на фізичну підготовленість, а на розвиток особистості, на індивідуальне сприймання навчального матеріалу. Вирішення цих завдань допускає відхід від

жорсткої регламентації занять, підвищення їхньої емоційної насиченості, максимальної різноманітності форм, методів та засобів фізичного виховання, широкого використання інноваційних оздоровчих технологій фізичного виховання [3-6].

Оздоровча спрямованість уроків ще має стихійний, формальний характер, без чітко визначеної системи. Проте вчителі-новатори мають багатий досвід, що дає змогу суттєво вплинути на поліпшення здоров'я і фізичне виховання учнів [9].

До теперішнього часу розроблений і практично апробований цілий ряд авторських комплексів і програм фізичних вправ оздоровчої спрямованості, які призначені для широкого використання. Основні їх достоїнства: доступність, простота реалізації й ефективність [1, 2, 3, 4]. Оздоровчими системами називають системи теоретичних знань та практичних методів, що забезпечують збереження здоров'я й формування здорового способу життя. Такі системи існували ще в стародавніх цивілізаціях і стали частиною людської культури. Існує багато оздоровчих систем [7-9]. Оздоровчі системи включають: фізичні вправи й комплекси гімнастичних вправ; правила раціонального харчування; морально-етичні переконання; психологічні практики; різні види єдиноборств та масаж; різні види та методи загартовування.

Існує велика кількість оздоровчих систем, але їх об'єднують деякі спільні складові, наприклад, правильний режим праці й відпочинку; щоденна рухова активність;

повноцінний нічний сон; раціональне харчування; відмова від шкідливих звичок; загартування водою, повітрям і сонцем; оптимізм і вміння опанувати власні емоції; уміння протидіяти стресам, розслаблятися й повноцінно відпочивати; уміння бути корисним суспільству; наявність моральних принципів та ідеалів. Сучасна практика шкіл засвідчує необхідність створення і впровадження організаційних і змістових нововведень у процес організації уроків фізичної культури. Так, класифікуючи форми занять з фізичного виховання, основним напрямом реформування навчально-виховного процесу з фізичного виховання вчена Н. В. Москаленко вважає за доцільне втілення традиційних форм фізкультурно-оздоровчої роботи з використанням сучасних оздоровчих технологій, а саме: оздоровчі системи, що мають коріння в давньосхідній культурній традиції; авторські оздоровчі системи; сучасні технології, що будуються на основі наукових досягнень; нові форми рухової активності та нові види спорту; національні види спорту і народні ігри; нові форми фізкультурно-оздоровчої роботи, які істотно трансформують її зміст, тобто об'єднують рухову активність із формуванням світоглядних орієнтацій та морально-етичних норм [8].

Аналіз наукових підходів учених щодо оздоровлення дітей (Е. С. Вільчковський, О. Я. Савченко, О. П. Аксьонова, Н. Ф. Денисенко, Т. Є. Бойченко, та ін.) дозволяє зробити висновок, що для продуктивного вирішення оздоровчих завдань уроків фізичної культури доцільно використовувати сучасні фізкультурно-оздоровчі технології. Варто зауважити, що використання сучасних технологій оздоровлення дітей набуває ефективності за певних умов, а саме: опанування педагогами таких технологій, у яких є рухові дії, що включають різні пропріорецептори та активізують у комплексі всі органи і системи організму дітей, їхні аналізатори, та сприяють формуванню базових програмових рухових умінь і навичок, тобто фізкультурній освіті; створення на уроках фізичної культури здоров'язберезувального

середовища (наявність різноманітного обладнання, необхідного для впровадження кожної технології, проведення уроків на засадах диференційованого підходу) [3].

Методи і організація дослідження

Метою дослідження є виявлення ефективності застосування оздоровчих систем на уроках фізичної культури з учнями середнього шкільного віку.

Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи дослідження: аналіз і узагальнення літературних джерел з теми дослідження; педагогічні спостереження за навчально-виховним процесом школярів; педагогічний експеримент, під час якого здійснювали перевірку ефективності застосування оздоровчих систем на уроках фізичної культури. Сутність експерименту – на кожному уроці фізичної культури в заключній частині застосовувалися оздоровчі системи. Обов'язковою умовою такої організації уроків була перевірка матеріалу, як його засвоїли дівчата. Форму перевірки школярки обирали самостійно (проведення на наступному уроці, відеозвіт тощо). Оздоровчі системи застосовувалися на кожному уроці фізичної культури в заключній частині, а також виконувалися вдома. Оцінку показників фізичного здоров'я дівчат здійснювали за показниками: за індексом Скібінського, пробами Штанге і Генче, АТ мм рт.ст, ЧСС уд/хв, життєвого індексу, мл/кг, одномоментної функціональної проби з присіданням; стандартні методи математичної статистики.

У дослідженні брали участь дівчата 14-15 років у загальній кількості 18 осіб. Під час дослідження був проведений порівняльний аналіз показників фізичного здоров'я дівчат на початку і наприкінці навчального року для перевірки ефективності застосування оздоровчих систем на уроках фізичної культури.

Результати дослідження

На даний час існує низка авторських комплексів і програм фізичних вправ оздоровчої спрямованості, які призначені для широкого використання.

Серед них:

- контрольовані бігові навантаження (система Купера);
- режим 1000 рухів (система Амосова);
- 10000 кроків щодня (система Мікао Ікай);
- біг заради життя (система Лідьярда);
- усього 30 хвилин спорту на тиждень (система Моргауза: життя за правилом, «якщо можеш сидіти, а не лежати – сиди, якщо можеш стояти, а не сидіти, стій, якщо можеш рухатися – рухайся»);
- довільне почергове скорочення м'язів тіла без зміни їхньої довжини протягом всієї частини доби, коли людина не спить (прихована ізометрична гімнастика за Томпсоном);
- програма з 30 вправ для жінок з акцентом на розтягуванні (система Пінкней Каллане);
- виконання 9 вправ для оздоровлення лімфатичної системи (система О.Л. Притули «Дев'ять сил»);
- «П'ять тибетців – енергетична гімнастика»;
- дихальна гімнастика Олександрі Стрельникової;
- кардіо-тренування вдома зі сходами;
- метод «ключ» Хасайя Алієва;
- методика «cross-fit»;
- методика Деннісона «гімнастика для мозку»;
- омолоджувальна гімнастика з 35 вправ Хаду Звіада Арабулі;

- методика «Табата» професора Табат;
 - методика танцювально-рухової терапії Тетяни Шкурко;
 - несиметрична гімнастика;
 - оздоровлення хребта за Анатолієм Смоляниновим;
 - «Антистрессова пластична гімнастика» Андрія Попкова;
 - психофізична система оздоровлення організму на основі різних систем йоги й інших давньосхідних практик (система Станіслава Жукова «Білояр»);
 - комплекс вправ із йоги «Зустріч сонця» і асана відпочинку, повного релаксу «Шавасана»;
 - навчання в русі (О. Дубогай) тощо.
- Під час дослідження був проведений порівняльний аналіз показників фізичного здоров'я дівчат на початку і наприкінці навчального року для перевірки ефективності застосування оздоровчих систем на уроках фізичної культури.

Отже, відповідно до даних таблиці 1 результати оцінки показника ЖІ вказують на те, що в дівчат на початку навчального року цей показник відповідав рівню, нижчому за середній, а наприкінці навчального року – середньому.

Виявлено достовірні розбіжності між показниками дівчат на початку і наприкінці дослідження ($t=5,35$).

Розглядаючи зміни середніх значень, що характеризують функціональні показники діяльності серцево-судинної системи дівчат, встановлено таке (таблиця 2).

Таблиця 1 – Показники життєвого індексу дівчат 14-15 років на різних етапах дослідження ($\bar{X} \pm m, t$)

Показник	Початок навчального року	t	Кінець навчального року	Приріст, %
Життєвий індекс, мл/кг	46,2±1,24 нижчий за середній	5,35	58,3±1,89 середній	26,19

На початку навчального року показник ЧСС дівчат відповідав 82,17±16,34 уд/хв, що є дещо вищим за вікову норму. Середнє значення ЧСС дівчат наприкінці навчального року відповідало 77,67±3,45

уд/хв. Значення цього показника відповідало віковій нормі.

Наступний показник (АТ) у дівчат на початку навчального року також не відповідав віковій нормі (вищий за вікову норму) (таблиця 2).

Таблиця 2 – Порівняльна характеристика показників серцево-судинної системи дівчат 14-15 років на різних етапах дослідження ($\bar{X} \pm m, t$)

№	Показник	Початок навчального року	t	Кінець навчального року	Приріст, %
1	ЧСС (уд/хв)	82,17±16,34 вищий від норми	0,52	77,67±3,45 норма	5,48
2	АТс (мм рт. ст.)	130,11±11,45 вищий від норми	1,77	121,11±13,51 норма	6,92
3	АТд (мм рт. ст.)	79,71±5,28 вищий від норми	0,18	70,69±6,17 норма	11,32

Середнє значення АТс у дівчат на початку навчального року склало 130,11±11,45 мм рт.ст, наприкінці – 121,11±13,51 мм рт.ст. Середнє значення АТд у дівчат на початку навчального року виявилось також вищим за вікову норму і склало 79,71±5,28 мм рт.ст, наприкінці навчального року – 70,69±6,17 мм рт.ст, що є віковою нормою.

Таблиця 3 – Показники функціональної проби (індекс Скібінського) у дівчат 14-15 років на різних етапах дослідження ($\bar{X} \pm m, t$)

Показник	Початок навчального року	t	Кінець навчального року	Приріст, %
Індекс Скібінського (у.о)	1500±14,34	89,52	3200±12,45	113,33

Отже, середні значення індексу Скібінського дівчат на всіх етапах дослідження відповідали віковій нормі, проте показник дівчат на початку навчального року відповідав крайньому значенню вікової норми (1500±14,34 у.о.). Середнє значення наприкінці навчального року покращилося і склало вже 3200±12,45 у.о. Виявлено достовірні зміни за показником індексу Скібінського в дівчат.

Таблиця 4 – Оцінка функціонального стану системи зовнішнього дихання дівчат 14-15 років на різних етапах дослідження ($\bar{X} \pm m, t$)

№	Показник	Початок навчального року	t	Кінець навчального року	Приріст, %
1	Штанге (с)	59,12±8,14	2,31	86,15 ± 8,41	45,72
2	Генчі (с)	48,24±6,24	2,92	72,34 ± 5,42	49,96

Середнє значення показника проби Генчі на початку навчального року складало 48,24±6,24 с. Наприкінці – 39,14±13,24с. Виявлена достовірність розбіжностей між

Відповідно до таблиці 3, де зазначені показники дівчат за індексом Скібінського, що характеризує потенційні можливості системи зовнішнього дихання, її стійкість до гіпоксії і, певною мірою, рівень узгодженості функціонування з системою кровообігу, встановлено таке.

Також оцінювали рівень функціональних можливостей системи дихання дівчат на основі показників проб Штанге – Генчі (таблиця 4).

Отже показник проби Штанге у студенток наприкінці навчального року покращився і склав вже 86,15±8,41 с, порівняно з початком навчального року (59,12±8,14 с).

показниками дівчат на початку і наприкінці дослідження.

У таблиці 5 подано результати оцінки показника ЖЄЛ дівчат на різних етапах дослідження.

Таблиця 5 – Показники ЖЄЛ дівчат 14-15 років на різних етапах дослідження ($\bar{X} \pm m, t$)

Показник	Початок навчального року	t	Кінець навчального року	Приріст, %
ЖЄЛ (л)	2,56±0,44	1,91	3,44±0,14	34,38

Показники дівчат як на початку, так і наприкінці навчального року відповідали віковій нормі. Виявлена тенденція до достовірності між показниками дівчат наприкінці дослідження ($t=1,91$).

Відповідно до таблиці 6 середнє значення показника одномоментної функціональної

проби у дівчат наприкінці дослідження покращилося і склало $36,11 \pm 2,91$ уд/хв (добрий рівень) порівняно з початком навчального року – $49,34 \pm 2,50$ уд/хв (задовільний рівень).

Таблиця 6 – Показники одномоментної функціональної проби дівчат 14-15 років на різних етапах дослідження

Показник	Початок навчального року	t	Кінець навчального року	Приріст, %
Одномоментна функціональна проба (уд/хв)	$49,34 \pm 2,50$ задовільно	3,45	$36,11 \pm 2,91$ добре	26,81

Між показникам дівчат на початку і наприкінці навчального року виявлено достовірну різницю ($t = 3,45$).

Найбільші позитивні зміни відмічено в показниках індексу Скібінського (113,33%), пробами Штанге (45,72%) і Генчі (49,96%) і показником ЖЄЛ (34,38%).

Отже, застосування оздоровчих систем у фізичному вихованні школярів позитивно впливає на показники їхнього здоров'я і слугує одним із дієвих засобів вирішення першочергового завдання системи

фізичного виховання школярів – збереження здоров'я нації.

Висновки

Успішній реалізації оздоровчої спрямованості уроків фізичної культури в сучасній школі сприятиме застосування оздоровчих систем.

Наприкінці навчального року зафіксовано позитивні зміни за всіма функціональними показниками дівчат.

Найбільші суттєві зміни відмічено в показниках індексу Скібінського, за пробами Штанге і Генчі і показником ЖЄЛ.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аксьонова О.П., Півненко Ю.В. Науково-методичний проект “Урок здоров'я”. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Вип. 3К 1 (70). 2016. С. 267–271.
2. Аксьонова О.П. Інноваційні підходи до формування нового педагогічного мислення сучасного педагога освітньої галузі “Здоров'я та фізична культура” / Педагогіка здоров'я : [збірник наукових праць У Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої 170-річчю з дня народження І.І. Мечникова] / за заг. ред. акад. І.Ф.Прокопенка. Харків : ХНПУ ім. Г.С.Сковороди, 2015. 724 с.
3. Аксьонова О. П. Технологічні основи конструювання уроку «Фізична культура» : [навч.-метод. посіб. для вчителів-практиків]. Запоріжжя, 2011. 104 с.
4. Денисенко Н. Ф. Формування у дітей знань про особисте здоров'я, умінь та навичок в оздоровленні на заняттях з фізичної. *Дошкільне виховання*. 2009. № 11. С. 15–16.
5. Доман Глен. Гармоничное развитие ребенка. URL : <http://www.klex.ru/46m>, свободный.
6. Метод рухових задачок у школі розумного руху : [навчально-методичний посібник] / Упор. О.П.Аксьонова. Запоріжжя : Вид. КЗ “ХННРБЦ” ЗОР, 2013. 96 с.
7. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів : [монографія] / Наталія Василівна Москаленко. Дніпропетровськ : Інновація, 2007. С. 252.
8. Москаленко Н. Педагогічні інновації у фізичному вихованні. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2009. № 1. С. 19–22.
9. Москаленко Н., Гонтаровська Н. Система заходів з формування знань основ здорового способу життя у загальноосвітніх навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2008. № 1. С. 28–32.