

УДК 37.016:796.035

Гричик Д.В., Кійко Т.Б., Литвин Т.С., Толочний В.М.

## ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

*В статті розглядаються питання та умови збереження і укріплення здоров'я школярів під час занять фізичною культурою.*

**Ключові слова:** здоров'я, школярі, фізичний розвиток, фізичне виховання, оздоровлення, здоровий спосіб життя.

**Постановка проблеми.** Проблема зміцнення здоров'я населення держави є на сьогодні дуже важливою. У державних документах часто розглядаються питання розвитку фізкультурного руху, масового спорту, формування потреб у здоровому способі життя. Охорона та зміцнення здоров'я людини є дуже важливою справою, і головним тут є, як вірно вона використовує свій вільний час. Велика увага при цьому відводиться цілеспрямованій орієнтації на систематичне заняття фізичною культурою та спортом, формування потреб у фізичному удосконаленні людини [12].

Здоровий спосіб життя дозволяє краще розкрити цінні якості особистості, домогтися високої розумової і фізичної працездатності, соціальної активності, творчого довголіття. Як правило, здоровий спосіб життя супроводжується ефективнішою працею.

У сучасних умовах високої технічної оснащеності і психофізичної інтенсивності праці одним з головних лімітуючих чинників стає здоров'я. Здоров'я є соціально значущим феноменом, по рівню і стану якого судять про ступінь розвитку і благополуччя суспільства.

Стан здоров'я підрастаючого покоління сьогодні багато в чому визначає основні тенденції формування здоров'я населення країни і її трудовий потенціал у найближчому майбутньому.

На сучасному етапі підвищився інтерес громадськості і представників науки як на Україні, так і за кордоном до проблем оздоровчої фізичної культури. У найбільш розвинених країнах оздоровча фізична культура займає пріоритетне місце в профілактиці, корекції і компенсації наслідків впливу на здоров'я людей несприятливих чинників. Основу оздоровчої фізичної культури складає здоровий спосіб життя людини, що складається з правил поведінки, харчування, думок, вчинків і звичок.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Навчати здоровому способу життя необхідно з дитинства, щоб особа формувалася здорова фізично, психологічно і духовно, а також відчувала потребу в здоровому способі життя.

Багато авторів відмічають, що регулярні заняття фізичною культурою та спортом є важливим фактором здорового способу життя, особливо серед молоді [1, 2, 4, 6].

Як показують дослідження [11] та ряд нормативних документів Міністерства освіти і науки України [9], система фізичного виховання школярів потребує певного реформування. Така реорганізація можлива через зміну напрямку системи шкільного фізичного виховання у бік формування фізичної культури особистості, що сприятиме реалізації загальної мети освітнього процесу – всебічного розвитку людини як здорової особистості. Такий підхід потребує вдосконалення існуючих педагогічних технологій у напрямку оздоровлення школярів та впровадження інноваційного педагогічного інструментарію в усі форми педагогічного процесу. Базовою формою, яка сприяє формуванню здоров'я учнів, є уроки фізичної культур. Вони регламентуються навчальними програмами, що розкривають зміст теоретичної та практичної підготовки школярів та повинні відповідати Державному стандарту базової і повної загальної середньої освіти.

Заняття фізичними вправами привертають увагу учених, які прагнуть знайти відповіді на питання пов'язані з оздоровчою фізичною культурою, підвищенням працездатності, пошуку оптимальних і ефективних форм і засобів рухової активності дитини [7, 10]. Використання фізичних вправ можливо в цілях корекції порушень функцій у дітей [5].

Прикладні дослідження оздоровчої спрямованості занять фізичними вправами проводили Е.А. Пирогова, С.А. Душанін. У наш час даною проблемою займаються багато вчених [2, 3, 7, 11].

**Формування мети статті:** – проаналізувати стан досліджуваної проблеми в педагогічній теорії, з'ясувати зміст оздоровчих занять фізичними вправами і визначити шляхи формування та зміцнення стану здоров'я школярів.

### Результати дослідження

У даний час багато фахівців роблять спроби знайти раціональний підхід щодо розробки принципів і критеріїв формування такого поняття, як здоровий спосіб життя (ЗСЖ) [2, 7, 10]. Виділяють ЗСЖ населення і ЗСЖ людини [5].

ЗСЖ населення – такий спосіб життя, який забезпечує поєднання повноцінної біологічної і соціальної адаптації з можливістю максимального самовираження нації в конкретних умовах життя і зумовлює подальший розвиток суспільства.

ЗСЖ людини – максимальна кількість біологічно і соціально цілеспрямованих форм і способів життєдіяльності, адекватних потребам і можливостям людини, що усвідомлено реалізуються нею, що забезпечують формування, збереження і зміцнення здоров'я, здібність до продовження роду і досягнення активного довголіття.

За визначенням, ЗСЖ – це спосіб життєдіяльності, направленої на збереження і зміцнення здоров'я людей, як умови і передумови існування і розвитку інших сторін способу життя [11].

На формування ЗСЖ впливають стереотипи стосунків між людьми, їх життєвий досвід і соціальні умови, які визначаються середовищем і залежать від них. Ця ведуча роль у формуванні ЗСЖ належить фізичному вихованню підрастаючого покоління.

У роботах багатьох вчених фізичне виховання розглядається як складова частина ЗСЖ, як засіб оздоровлення, як соціально-гігієнічний і лікувально-профілактичний засіб [5, 10].

Існує безліч чинників, які так чи інакше впливають на тривалість життя. Серед них відзначають 51 чинник позитивного впливу і 52 чинники негативного впливу на здоров'я [11]. Провідними чинниками збереження і зміцнення здоров'я називають фізичну активність і фізичне тренування, якісні продукти і збалансоване харчування, емоційну гармонію і настрій, повноцінний відпочинок і відновлення, також виключають чинники, що негативно впливають на організм. Кожний з чинників ризику знижує тривалість життя. Одне з провідних місць займає гіподинамія, тобто недостатність рухової активності людини.

Фізичне виховання оздоровчої спрямованості вирішує завдання підвищення фізичного стану тих, що займаються до безпечного рівня, що гарантує стабільне здоров'я, що забезпечує умови життєдіяльності, повсякденної активності, формування деякого резерву можливостей для екстремальних ситуацій. Використання фізичних вправ в оздоровчих цілях називають оздоровчим фізичним тренуванням. Воно спрямовано не на досягнення зовнішнього результату, а на забезпечення оптимального функціонування основних систем організму і на зміцнення здоров'я [8].

Численні дослідження показали існування тісного взаємозв'язку між показниками здоров'я, фізичного розвитку, функціональних можливостей і рухової підготовленості людини, які можуть бути оцінені на основі даних показників [2, 10].

Було встановлено, що оздоровчий ефект занять фізичними вправами досягається при дотриманні наступних умов:

- регулярності занять фізичними вправами;
- поступовості нарощування інтенсивності і тривалості навантажень, їх розумного дозування з урахуванням індивідуальної чутливості організму до добової і сезонної ритміки, соціальних чинників, вікових особливостей, статі, варіантів біологічного розвитку, стану здоров'я і фізичної підготовленості людини;
- чіткого взаємозв'язку занять фізичними вправами із загальним режимом дня;
- виконання фізичних вправ у поєднанні з іншими оздоровчими діями;
- підбору різноманітних засобів, що дають комплексний результат дії на організм.

Аналіз науково-методичної літератури показав [1, 4, 7], що позитивний оздоровчий ефект може забезпечуватися розширенням рухової активності за рахунок будь-яких складових, а не спеціально розроблених програм занять фізичними вправами. Оздоровчий ефект можливий при використанні фізичних вправ, раціонально збалансованих за спрямованістю, інтенсивністю і обсягом відповідно до індивідуальних можливостей організму.

Встановлена періодичність занять [11]. Для підтримки високого рівня фізичної підготовленості можна використовувати заняття двічі на тиждень, а три- і п'ятиразові оздоровчі заняття необхідні, щоб удосконалити фізичний розвиток і фізичну підготовленість. Періодичність занять повинна визначатись у кожному конкретному випадку відповідно до рівня фізичного стану. При низькому рівні підготовленості і фізичного розвитку рекомендуються заняття 4 – 5 разів на тиждень з навантаженнями пониженої інтенсивності.

У даний час виділяються три основні варіанти оздоровчого тренування.

Перший – з переважним використанням вправи циклічного характеру (ходьба, біг, плавання і т.п.), час 10 – 30 хв., метод виконання навантаження – рівномірний або безперервний із змінною

інтенсивністю, відносна потужність роботи – у межах 60 – 70% від максимального споживання кисню (МСК) при ЧСС на рівні 60 – 85% від максимуму.

Другий – на основі вправ швидко-силового характеру (вибігання на гору швидким темпом, спортивні ігри і т.п.), 5 – 10 вправ по 3 – 5 повторень, інтервал роботи дорівнює інтервалу відпочинку і складає від 15 с до 3 хв., метод виконання навантаження змінний і повторний, відносна потужність роботи – у межах 80 – 85% від МСК.

Третій варіант – комплексний, поєднує виконання засобів в аеробному і анаеробному режимах.

Заняття оздоровчою фізичною культурою в цілому мають два аспекти її ефективності. Загальний – у результаті витрати енергії компенсується дефіцит енерговитрат, і завдяки заняттям стійкість організму до несприятливих чинників зовнішнього середовища підвищується, і спеціальний – оздоровчі тренування сприяють підвищенню функціональних можливостей систем, що забезпечують рухову діяльність. У оздоровчій фізичній культурі застосовуються різноманітні засоби: ігри (рухливі і спортивні), вправи (циклічні і ациклічні, загально розвиваючі, аеробні і анаеробні), туризм, природні сили природи і гігієнічні чинники [10]. Використання їх в оздоровчих цілях має свої особливості і ґрунтується на обмеженні інтенсивності і обсягу, а також методів виконання навантажень. Рекомендується наступний розподіл обсягу фізичних вправ в оздоровчому тренуванні: 20 – 30 % повинно бути спрямовано на розвиток гнучкості і швидкості; 24 – 40 % – на швидко-силову витривалість, 40 – 50 % – на загальну витривалість [5].

Останнім часом широкого поширення набули нетрадиційні засоби фізичної культури. Серед них східні фізичні системи оздоровчих вправ (карате, у-шу, йога, цигун). У спортивній практиці найчастіше використовуються окремі елементи цих вправ. До нетрадиційних засобів фізичного виховання також відносяться нові форми рухової діяльності, різні авторські системи занять.

Результати досліджень [11] показали, що для розвитку м'язової сили слід займатися три рази на тиждень по 25 – 35 хв., для розвитку рухливості в суглобах – тричі на тиждень по 15 – 20 хв., а для розвитку загальної витривалості, забезпечуваної аеробними джерелами енергії, не менше 3 – 4 разів на тиждень по 25 – 30 хв. Для підтримки відповідних фізичних якостей необхідні аналогічні заняття на рівні 60 % від тривалості занять по їх розвитку. Досягнення достовірних змін показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості можливо протягом 6 – 8 тижнів занять оздоровчими тренуваннями по 3 – 4 години на тиждень. Таким чином, мінімальний обсяг занять, що дає позитивні зрушення в організмі, складає 24 – 32 год.

Для дітей шкільного віку доцільно проводити від 6 до 10 годин на тиждень організованих занять фізичним вихованням і стільки ж часу бажано займатися фізичними вправами самостійно [7, 10]. Для дівчаток оптимальна рухова активність повинна бути від 4 до 9 годин, для хлопчиків – від 7 до 12 годин. При такій кількості занять відбувається позитивний вплив на основні функції і системи організму і зміцнення здоров'я. При цьому ряд авторів звертають увагу на вибір того чи іншого рухового навантаження, в залежності від віку дітей, фізичного розвитку і їх підготовленості [1, 8]. Недолік або надлишок рухового навантаження може негативно впливати на серцево-судинну і дихальну системи школярів.

### **Висновки**

Сучасне фізичне виховання дітей повинно бути спрямовано на розширення у них функціональних резервів і зміцнення органів і систем, які найінтенсивніше розвиваються в періоді зростання і розвитку. Зокрема, опорно-руховий апарат, нервово-м'язова, серцево-судинна, дихальна системи, системи обміну речовин. Спеціально організована рухова активність у поєднанні з раціональним харчуванням, загартуванням є ефективним засобом профілактики і лікування ряду захворювань.

Заняття фізичним вихованням оздоровчої спрямованості з дітьми шкільного віку вимагають дотримання ряду важливих вимог. Зокрема: забезпечення систематичного лікувально-педагогічного контролю за станом здоров'я, динамікою показників фізичного розвитку і ступенем фізичної підготовленості дітей; відповідність змісту, обсягу, інтенсивності рухової діяльності школярів їх віковим і статевим особливостям на різних етапах розвитку; поєднання занять руховою активністю з раціональним режимом занять і відпочинку, використанням гігієнічних умов і природних чинників загартування.

### **Перспективи подальших досліджень**

Наукове дослідження не вичерпує всіх основних завдань оптимізації оздоровчого напрямлення фізичного виховання. Перспективи подальшого дослідження вбачаємо у вивченні шляхів підвищення ефективності системи підготовки фахівців з фізичної культури та спорту, зокрема, застосування інноваційних оздоровчих технологій для оптимізації процесу професійної підготовки.

## Використані джерела

1. Алексеев С.В. Особенности двигательной активности и здоровье детей / С.В. Алексеев, О.И. Янушанец // Спорт и здоровье наций. – 2001. – №1. – С. 32-34.
2. Ананьева Н.А. Здоровье и развитие современных школьников / Н.А. Ананьева, Ю.А. Ямпольская // Школа здоровья. – 1994. – Т.1. – № 1. – С. 13-18.
3. Апанасенко Г.Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму / Г.Л. Апанасенко, Л.П. Долженко // Терія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 17 – 21.
4. Білоус М.Я. Сучасний урок фізичної культури і здоров'я в молодших класах / М.Я. Білоус // Імідж сучасного педагога. – Полтава: АСМІ. – 2003. – № 5. – С. 35 – 38.
5. Біосоціокультурні та педагогічні аспекти фізичного виховання і спорту: Матеріали Всеукраїнської наукової конференції./ Гол. Ред. В.А.Косяк. – Суми: Ред. вид відділ СДПУ. 2000. – 208 с.
6. Брижаний О.В. Формування мотивації фізкультурно-оздоровчої діяльності особистості на різних вікових етапах її розвитку / О.В. Брижаний, Л.І. Прокопова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХПУ – 2001. – №5. – С. 13-18.
7. Виноградов П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни / П.А. Виноградов, А.П. Душенин, В.И. Жолдак. – М. : Сов. спорт, 1996. – 587 с.
8. Дорохов Р.Н. Подходы к оздоровлению подрастающего поколения / Р.Н. Дорохов, В.Г. Петрухин, А.Э. Королёва // Спортивная биология и медицина в повышении качества жизни: XXI век: Сб. науч. тр. / Под ред. П.К. Лысова. – М., 1999. – С. 72-77.
9. Закон України "Про національну програму "Діти України" від 18.01.1995 р. // Виховна робота в закладах освіти. – Вип. II. – К.: ІЗМН, 1998. – С.116-144.
10. Мотылянская Р.Е. Медико-биологические основы здорового образа жизни / Р.Е. Мотылянская, В.И. Артамонов – М.: ГЦО-ЛИФК, 1992. – С. 3-14.
11. Рибалко П.Ф. система оздоровчих занять з дітьми 11 – 15 років в умовах літнього оздоровчого табору: Автореф. дис. / Чернігівський нац. пед. ун-т. ім. Т.Г. Шевченка, – Чернігів., 2011. – 20 с.
12. Скребец В.А. Физическая культура и мотивы здоровья в среде современных городских школьников / В.А. Скребец – Волгоград, 1990. – С.5-24.
13. Щеголев В.А. Физическое воспитание в образовательных системах: новые подходы / В.А. Щеголев, В.П. Панасик. – СПб., 1994. – 20 с.

*Гричик Д.В., Кийко Т.Б.,  
Литвин Т.С., Толочный В.Н.*

## ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

*В статье рассматриваются вопросы и условия сохранения и укрепления здоровья школьников во время занятий физической культурой.*

**Ключевые слова:** *здоровье, школьники, физическое развитие, физическое воспитание, оздоровление, здоровый способ жизни.*

*Grichik D.V., Kiyko T.B.,  
Litvin T.S., Tolochney V.M.*

## FEATURES OF REALIZATION OF HEALTH EMPLOYMENTS ARE AFTER PHYSICAL CULTURE

*In the article a question and terms of maintenance and strengthening of health of schoolchildren are examined during engaging in a physical culture.*

**Keywords:** *health, physical development, physical education, making healthy, healthy way of life.*

*Стаття надійшла до редакції 28.02.12*