

ОЗДОРОВЧА СПРЯМОВАНІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ НА ОСНОВІ ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ОСВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ

Л.М. Ващук

Східноєвропейські національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк,
Україна, lady.vashuk@mail.ru

Вступ. Інтенсифікація навчального процесу, активізація самостійної роботи, збільшення психічних навантажень у закладах освіти поставили питання про широке впровадження в повсякденне життя школярів фізичної культури і спорту. Доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують стан фізичної підготовленості, психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню успішності учнів. Тому, саме фізичне виховання, як невід’ємна складова навчального процесу, спрямоване на підвищення працездатності, зміцнення та збереження здоров’я дітей.

Проблема оптимізації фізичної культури в 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 [6]. Здоров’я нації визначається насамперед станом здоров’я її дітей. Дані численних досліджень показують, що джерело виникнення відмінностей у здоров’ї дорослих треба шукати в їхньому дитинстві [10].

На даний час існує ряд методичних підходів до визначення показників рівня соматичного здоров’я людини. Збереженню, формуванню здоров’я дітей, впровадженню нових технологій у фізичне виховання молоді присвячено багато наукових праць. Особливу увагу в дослідженні ми приділяємо публікаціям, що присвячені диференційному підходу у фізичному вихованні, розподіл на спеціальні медичні групи, збереженню та формуванню здоров’я дітей (Апанасенко,2006; Арефєєва,1999; Дубоград,1995; Завацького,1995; Круцевич, 1996–2006 та ін.).

Як показує практика, проблеми, що виникли на сучасному етапі, не можливо розв’язати в межах традиційних підходів до освіти та оздоровлення.

Розроблено програми позаурочної шкільної форми фізкультурно-оздоровчої роботи, які орієнтовані на максимальний рівень задоволення потреб та інтересів старшокласників, формування в них свідомої потреби для занять фізичними вправами,

вести здоровий спосіб життя, ставитися до здоров'я як до особистісно–соціальної цінності [4].

Метою дослідження є визначення рівня здоров'я дітей шкільного віку Луцька на протязі навчального року та створення умов для поліпшення фізичної підготовки учнів, стану їхнього здоров'я, для розкриття творчої особистості кожного учня, підвищення інтересу до уроків фізичної культури з використанням інноваційних методик.

Методи і організація дослідження:

1. Аналіз та узагальнення статистичних даних та медичних карток.
2. Анкетування батьків.
3. Опитування учнів.

Важлива роль у навчально–виховному процесі сучасної школи відведена діяльності вчителя фізичної культури, який здатний виявляти суперечності фізичного розвитку учнів, на високому рівні розв'язувати професійні впливові ситуації. Знання чинників, які обумовлюють ефективність діяльності учня, має суттєве значення для педагога під час оцінки можливостей особистості й прогнозування його успіхів у спортивній діяльності. Тому для правильного підбору освітніх і тренувальних впливів у процесі фізичної культури, раціонального врахування їх взаємодії із соціальними, біологічними та психологічними факторами впливу на фізичний стан важливе значення має знання індивідуальних особливостей учнів.

Виходячи з цього, можна визначити основні завдання, що постають перед сучасним учителем фізичної культури, як от:

- зміцнювати здоров'я і сприяти гармонійному розвитку дитини;
- формувати свідоме ставлення до здоров'я як найвищої соціальної цінності;
- сприяти фізичному розвитку дитини;
- впроваджувати методичні підходи у фізичному вихованні на основі принципу «рух назустріч природі»;
- здійснювати моніторинг вивчення стану здоров'я учнів, рівня фізичного розвитку та фізкультурно–оздоровчої роботи;
- здійснювати оцінювання з фізичної культури, враховуючи діапазон реальних можливостей дітей;
- використовувати інноваційні здоров'язберігаючі освітні технології та особистісно–орієнтований підхід до навчання та виховання з метою підвищення інтересу до уроків фізичної культури.

Результати дослідження. Згідно зі спільним Наказом Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства освіти та науки України від 20.07.2009 № 518/674 зареєстровано в Міністерстві юстиції України 17 серпня 2009 р. за № 773/16789, розроблено рекомендації щодо розподілу дітей на групи для занять на уроках фізичної культури [7].

Професійне проведення профілактичних медичних оглядів учнів загальноосвітніх навчальних закладів згідно з наказами МОЗ України підвищує відповідальність як медичних працівників, так педагогів та 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”[8].

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 медичний документ, який є основою для розподілу за станом здоров'я та формування основної, підготовчої і спеціальної фізкультурної груп [2,3].

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 підлягало огляду 21247 дітей, фактично оглянуто 20715, що становить 97,5 відсотків.

Після організації проведених медичних оглядів кардинально змінився розподіл на фізкультурні групи: дітей, що функціонально здатні займатися у 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 індивідуальних можливостей – диференційного підходу. Першим і на нашу думку важливим етапом є професійне медичне обстеження, визначення рівня фізичного стану, розподіл на фізкультурні відділення [9] .

За результатами досліджень проведеного профілактичного огляду у Луцьку (2013р.) вперше виявлено 2111 захворювань, що становить 101,9 захворювань на 1000 школярів. Знаходиться на диспансерному обліку 11575, що становить 558 захворювань на 1000 школярів.

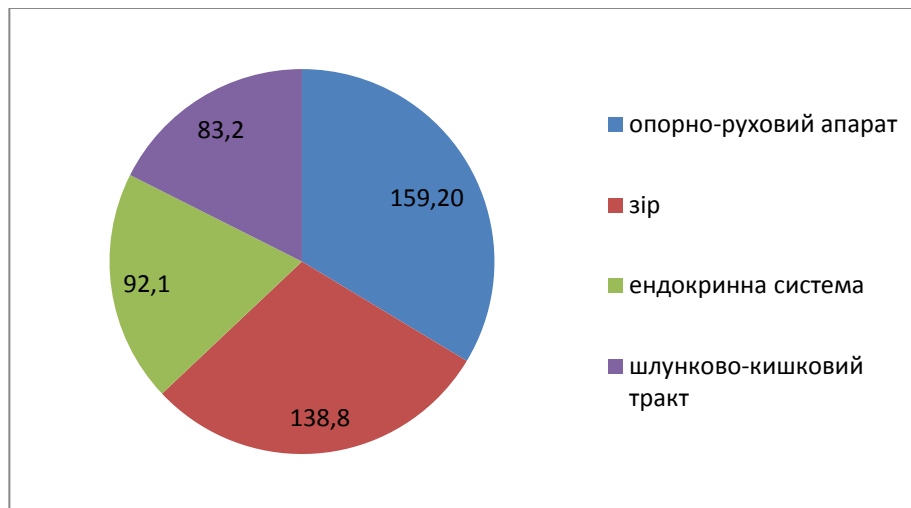


Рисунок – Загальна захворюваність школярів.

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 шлунков–кишкового тракту (1848 показник 83,2);[рис.1].

Згідно дослідження, виділено показники оздоровлення школярів протягом року:
— стаціонарно – 957 дітей;

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

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

Таблиця 2 – Загальна захворюваність серед дітей 15–17 років включно в м. Луцьку за 2010–2013 роки на 10 тис. Населення

Роки	2010	2011	2012	2013
Показник	21230,7	21739,9	22010,1	21107,9

Згідно даних з управління охорони здоров'я Волинської області державної адміністрації, захворюваність молоді станом з 2010 по 2012 рік збільшувалась. Позитивно, що з 2013 року показники різко знизилися. Можемо стверджувати, що активна професійна медична перевірка на місцях дає можливість розраховувати правильне фізичне навантаження у навчальних закладах, згідно диференціації учнів на групи.

Здоров'я старшокласників нерозривно пов'язане з їхнім соціальним розвитком. Це наголошувалося у регіональній моніторинговій доповіді ЮНІСЕФ 2000р. «Молодь у світі, що змінюється». Наукові дослідження [2, 5] 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 взагалі.

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

Обмеження рухової активності у досліджуваній віковій групі призвело до зниження функціональних можливостей організму. Заняття фізичною культурою позитивно впливають на всі ланки рухового апарату, перешкоджаючи розвитку дегенеративних змін пов'язаних з віком та гіподинамією [8]. Підвищується мінералізація кісткової тканини й утримання кальцію в організмі, збільшується приток лімфи до суглобних хрящів і міжхребетних дисків, що є добрим засобом профілактики остеопорозу та остеохондрозу; вдається загальмувати розвиток вікових змін фізіологічних функцій організму. Всі дані свідчать про неочікуваний позитивний вплив фізичної культури на організм підлітків та покращення їх емоційно–психологічного стану [3; 5;].

Дані отримані при дослідженні великих контингентів людей різного віку і статі, з врахуванням фактору 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 [7].

Роль фізичної культури у школі особливо зростає в сучасних умовах, коли напружене навчання і розвиток науки значно підвищують вимоги до фізичної підготовленості учні, їх здатності засвоювати нові знання. Систематичні заняття фізичною культурою і спортом вважаються важливим засобом зміцнення здоров'я, активного відпочинку і забезпечення працездатності [2;5].

Використання різноманітних видів фізкультурної діяльності сприяє профілактиці захворювань, підвищенню працездатності, продовженню тривалості життя; забезпечує активне творче довголіття, організацію повноцінного дозвілля, боротьбу із шкідливими звичками, створює умови пізнання власних можливостей [3; 4; 7].

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 [6; 8], фізична культура поєднує багато компонентів – культуру рухової активності, загартування, дихання, харчування, масаж, використання факторів природи.

Саме ці компоненти поєднує у 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 [9].

Проведений аналіз опитування підлітків дозволив виділити види напрямків фітнесу, які користуються найбільшою популярністю. За результатами анкетування та особливостями фізичного розвитку старшокласників, було визначено напрямки фітнесу, що сприятимуть збільшення фізичної активності. На заняттях зі старшокласниками, особливо хлопцями, високоефективними 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.

Напрямки фітнесу, що підвищують мотивацію до занять фізичною культурою і є популярними серед дівчат–старшокласниць, виділяються вправи оздоровчо–кондиційної спрямованості: йога, ритмічна гімнастика, аеробіка, танцювальні елементи. Позитив 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 сухожилів, 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 віддають перевагу наступним напрямкам фітнесу, як от: аква–аеробіка (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%); аква–аеробіка(12%)тощо.

Отже, як ми 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.

Висновки та перспективи подальших досліджень.

Проведений аналіз літературних джерел свідчить про доцільність застосування фітнесу у загальноосвітніх навчальних закладах, використовуючи фізичні вправи в оздоровчих цілях із учнями, які мають відхилення в стані здоров'я та низьку фізичну підготовленість.. Великий вибір засобів і методів фітнесу дає можливість учителям фізичного виховання враховувати фізичні можливості організму учнів та його мотиваційні прагнення та інтереси.

Результатом нашого наукового пошуку є визначення рівня здоров'я школярів, шляхом систематичного медичного огляду дітей. Доведено необхідність цілеспрямованого формування цінностей, переконань учнівської молоді. Навчально–виховні заходи мають спрямовуватися на формування практичних умінь і навичок, важливих для здоров'я.

Сучасні умови життя висувають підвищені вимоги до здоров'я підлітків, підтримання якого можливе лише за умов організації фізичної активності, шляхом використання різноманітних за спрямованістю та емоційним забарвленням фізкультурно–

оздоровчих занять та фітнес–програм кардіо– та силового характеру, функціональні тренування, які, дозволяють максимально моделювати для підлітків рухову активність.

Література

1. Аеробіка. Теорія і методика проведення занять / під ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестанова.–МСпортАкадемПрес, 2002–303с
2. Дубогай О. Зміст та результативність шкільної інноваційної діяльності в системі здоров'язберігаючи технологій / О. Дубогай, М. Євтушок // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. Наук. Пр. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. Нац. ун–ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 1. – С. 36–40.
3. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання// Т.Ю. Круцевич Методика виховання різних груп населення.–Київ,2012.–С.106–108Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання// Т.Ю.Круцевич Методика виховання різних груп населення.–Київ,2012.–С.106–108.
4. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч.посіб./ Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня.–К.: Олімп.л–ра, 2011.с.83–86.
5. Круцевич Т. Ю. Управління фізичним станом підлітків в системі фізичного виховання : автореф. дис. На здобуття наук. Ступеня д–ра наук із фіз. Вих. І спорту : 24.00.02 / Т. Ю. Круцевич ; Нац. ун–т фіз. Вих. І спорту України. – К., 2000. – 44 с.
6. 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.– М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2008.–271 с.
7. Управління охорони здоров'я Луцької міської ради// Профілактичні медичні огляди в навчальних закладах м. Луцька.–Луцьк, 2014.
8. Електронний ресурс.– Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws>.
9. Podstawy statystyki matematycznej / red. W.S. Iwanow.–М.: Fizuczna kultura i sport, 1990–176 s.
10. Ben Shlomo Y., Kuh D. A life course approach to chronic disease epidemiology: conceptual models, empirical challenges and interdisciplinary perspectives // int. J. Epidemiol.– 2002–.P.285–293.