

Спільно з батьками постійно організуються рухливі ігри на свіжому повітрі, здійснюються туристичні подорожі, учні відвідують інші міста України. Обов'язковим стало обговорення на батьківських зборах питань, пов'язаних з попередженням нещасних випадків на дорогах, статевого виховання, про правову відповідальність батьків за виховання дітей, про насильство у сім'ї.

ВИСНОВКИ. Таким чином, вся робота вчителів початкових класів гімназії «Київська Русь» направлена на те, щоб допомогти дітям усвідомити, що здоров'я – це прекрасний дарунок, першооснова щастя людини, тому треба його берегти й зміцнювати. При цьому ми враховуємо всі сфери здоров'я: фізичне, психологічне й соціальне, що дає можливість зберегти і зміцнити здоров'я кожного школяра.

Напрямок подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на використання інформаційно-комунікаційних технологій на різних уроках у процесі формування здорового способу життя школярів, а також на розробку системи педагогічного контролю за дотриманням здорового способу життя учнів початкової школи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрощук Н. В. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. В. Андрощук, М. В. Андрощук. – Т. : Підручники і посібники, 2006. – 160 с.
2. Булатова М. М. Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании / М. М. Булатова, Ю. А. Усачев // Теория и методика физического воспитания. – 2005. – № 4. – С 342.
3. Дубогай О. Д. Фізичне виховання і здоров'я : навч. посібник / О. Д. Дубогай, Н. Н. Завидівська, О. В. Ханікянц [за заг. ред. О. Д. Дубогай]. – К. : УБС НБУ, 2012. – 270 с.
4. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания : учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 167 с.
5. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов – М. : Спорт Академ Пресс, 2001. – 172 с.
6. Пустозёров А. И. Оздоровительная физическая культура : учеб.-метод. пособие / А. И. Пустозёров, А. Г. Гостев. – Челябинск : Изд-во Южно-Уральского ГУ, 2008. – 85 с.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 271 с.; Ч. 2. – 247 с.
8. Bailey R. Teaching physical education / R. Bailey, T. Macfadyen. – Continium International Publishing Group, 2000. – 226 p.
9. Green K. Physical education / K. Green, K. Hardman. – Mayer & Mayer Verlag, 2005. – 248 p.
10. Hardy C. Learning and teaching in physical education / C. Hardy, M. Mawer. – Falmer Press, 1999. – 240 p Hooper C. Physical activity and nutrition for health / C. Hooper, B. Fisher, K. Munoz // Champaign: Human Kinetics, 2008. – P. 374.
11. Jedlinska W. Influence family socio-economic status on body height in children from a poor forming region /W. Jedlinska, T. Slavinska // Stud. Phys. Anthro-pol. – 1990. – № 10. – P. 69–89.
12. Mosston M. Teaching physical education / M. Mosston // C. E. Merrill Books, 1996. – 238 p.
13. Sharma R. The element family encyclopedia of health / Dr. R. Sharma // Element Books Limited, 1998. – 740 p.
14. Wuest D. A. Foundations of Physical Education and Sport. A. D Wuest, Ch. A. Bucher. – Mosby : Year Book Inc, 2005. – 451 p.

УДК 796.011.1-053.81

**Криворучко Н. В., Масляк І.П.
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків**

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МОЛОДОГО ПОКОЛІННЯ

Анотація. Тенденція погіршення здоров'я молодого покоління, вимагає пошуку нових цікавих форм вдосконалення системи фізичного виховання, яка забезпечуватиме позитивні зміни в стані здоров'я, фізичному розвитку та фізичній підготовленості молоді. У статті розглянуто шляхи підвищення показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості за допомогою різноманітних засобів і методів фізичного виховання в тому числі нетрадиційних.

Ключові слова: школярі, студенти, фізичний розвиток, фізична підготовленість.

Аннотация. Криворучко Н. В., Масляк І. П. Пути повышения физического развития и физической подготовленности молодого поколения. Тенденция ухудшения здоровья молодого поколения, требует поиска новых интересных форм совершенствования системы физического воспитания, обеспечить положительные изменения в состоянии здоровья, физическом развитии и физической подготовленности молодежи. В статье рассмотрены пути повышения показателей физического развития и физической подготовленности с помощью различных средств и методов физического воспитания в том числе нетрадиционных.

Ключевые слова: школьники, студенты, физическое развитие, физическая подготовленность.

Abstract. Krivoruchko N., Maslyak I. Ways of improving physical development and physical preparedness of the young generation. The tendency of deterioration of health of young generation, requires a search for new and interesting forms of improvement of physical education system, to ensure positive changes in health status, physical development and physical preparedness of the youth. Numerous studies have shown high efficiency of application of various means of physical

education, which is manifested in the reduction of morbidity, improvement of organism adaptation to adverse environmental factors, increase the functional reserves, increasing the level of physical fitness and health all age contingent, the preparation for active life and future labour productivity.

Analysis of scientific-methodic literature showed the presence of a significant number of works devoted to the search and introduction of training in physical education of various traditional and innovative means, forms and approaches with the aim of increasing the level of functional and motor fitness of different age contingent.

In the process of physical education students of secondary schools have implemented the tools in the decision of educational tasks including physical development and physical fitness, namely: shaping technologies, step-aerobic, fitball aerobic, aquaaerobic, cheerleading, Rugby, rhythmic gymnastics, health tourism. The study deals with the dynamics of indexes of physical development and physical preparedness of student young people under the influence of various means of physical education showed a significant number of scientific papers that reflect the results of the integration of traditional and non-traditional means such as modern dance, exercises, Hatha yoga, rhythmic gymnastics, team sports and types of fitness basketball, conditioning the types of loads in the aquatic environment, fencing, exercise, martial arts, sports tourism, Wellness aerobics, system of exercises bodyflex and Pilates, fitness training, practice Pranayama bhastrika.

Keywords: *pupils, students, physical development, physical preparedness.*

Постановка проблеми. Останнім часом все більшої актуальності набуває питання покращення стану здоров'я учнівської та студентської молоді, важливими показниками якого є фізичний розвиток та фізична підготовленість, що через нераціональний розподіл часу на навчання та відпочинок, малорухливий спосіб життя поступово знижуються.

Аналіз останніх досліджень. За даними Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхньої [11] тільки 20% дітей шкільного віку є здоровими, а 80% – мають різні відхилення у стані здоров'я. Серед студентів, за даними Н. Москаленко, О. Кошелевої [12] лише близько 10% молоді мають нормальний рівень фізичного стану і здоров'я. У молодого покоління різко прогресують хронічні хвороби серця, неврози, артрити, сколіози, ожиріння, тощо.

Основними факторами, що негативно впливають на стан здоров'я молоді Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня [11] зазначають не сприятливу екологічну обстановку, нераціональне харчування, шкідливі звички, прогресуючу гіподинамію, яка виникає внаслідок інтенсифікації навчального процесу, глобальної автоматизації та комп'ютеризації.

Численними дослідженнями показана висока ефективність застосування різних засобів фізичного виховання, яка проявляється в зниженні захворюваності, підвищенні адаптації організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища, збільшенні функціональних резервів, підвищенні рівня фізичної підготовленості та працездатності різного вікового контингенту, підготовці до активної життєдіяльності й майбутньої високопродуктивної праці [2, 11, 12].

Тенденція погіршення здоров'я молодого покоління, вимагає пошуку нових цікавих форм вдосконалення системи фізичного виховання, яка забезпечуватиме позитивні зміни в стані здоров'я, фізичному розвитку, фізичній підготовленості та працездатності молоді.

Зв'язок роботи з науковими програмами, темами. Дослідження проводилося згідно Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури та спорту на 2006 – 2010 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за напрямком 3.1 „Удосконалення процесу фізичного виховання учнів у навчальних закладах” з проблеми № 3.1.4 „Удосконалення процесу фізичного виховання учнів у навчальних закладах різного профілю” (№ державної реєстрації 0106U011983), Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури та спорту на 2011 – 2015 рр. Міністерства освіти, науки, молоді та спорту України за напрямком 3.1 „Теоретико-методологічні та технологічні основи фізичного виховання і спорту для всіх” з проблеми № 3.1 „Удосконалення програмно-нормативних основ фізичного виховання в навчальних закладах” (№ державної реєстрації 0111U001733) та Тематичного плану науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури на 2016-2020 рр. за темою «Вдосконалення процесу фізичного виховання в навчальних закладах різного профілю» (№ державної реєстрації 0115U006754)

Мета дослідження: вивчити шляхи підвищення фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнівської та студентської молоді.

Методи дослідження. У процесі дослідження нами був використаний метод теоретичного аналізу й узагальнення науково-методичних джерел.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз науково-методичної літератури показав наявність значної кількості робіт, присвячених пошуку та впровадженню у навчальні заняття з фізичного виховання інноваційних засобів, форм та підходів з метою підвищення рівня функціональної та рухової підготовленості різного вікового контингенту.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що ряд авторів займалися питаннями підвищення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнівської молоді за рахунок використання у процесі фізичного виховання різноманітних засобів, методів та форм [6, 17, 19, 22 та ін.]. Так, Е. Н. Жданова, Л. Я. Чеховська, У. С. Сапожников [6] застосовували шейпінг-технології на шкільних уроках фізичної культури, відзначаючи при цьому позитивне їх вплив на організм займаються, підвищення інтересу до уроків.

Г. В. Глоба [3], вказує на значне підвищення показників всіх функціональних систем організму і фізичної підготовленості школярів під впливом комплексів степ-аеробіки і фітбол-аеробіки.

Т. М. Бала, І. П. Масляк [2, 17, 18], впроваджуючи в процес фізичного виховання вправи чирлідінгу, відзначили їх позитивний вплив на динаміку показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості школярів 5-9-х класів.

Л. V. Filenko, I. U. Filenko, A. A. Martirosyan [19] у дітей середнього шкільного віку пропонують включати у зміст занять з фізичного виховання регбі-5 оскільки аналіз показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів 5-х класів під впливом даного виду рухової діяльності свідчить про рівнозначність гри регбі-5 у порівнянні з іншими ігровими видами спорту, включеними до шкільної програми та адаптованість даного виду спорту до фізичних показників учнів 10-12 років.

У роботі В. Завадич, Т. Ротерс, [7] представлено комплекси ритмічної гімнастики, які автори пропонують застосовувати на уроках фізичної культури, як високоефективний засіб фізичної підготовки старшокласниць.

На думку В. Семененко, В. Білецької [14] хорошим засобом підвищення інтересу учнів до занять фізичною культурою, оздоровлення, розвитку фізичних якостей є аквааеробіка.

К. V. Mulyk, T. I. Grynova [22] встановили позитивний вплив занять туризмом на загальний рівень фізичного здоров'я підлітків та рекомендують проводити туристські заходи під час вихідного дня, канікул та під час занять у школі.

Аналіз наукової літератури показав також наявність значної кількості наукових праць присвячених вивченню динаміки показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентської молоді під впливом різноманітних інноваційних засобів фізичного виховання [1, 13, 15, 16 та ін.]. Так, О. Смоляр [15] включала сучасні танці у процес фізичного виховання молоді та дійшла висновку про те, що вони позитивно впливають на фізичну підготовленість молоді, особливо на гнучкість та швидкісно-силові якості. Як відмічає автор, у процесі занять молоді сучасними танцями розвиваються не тільки фізичні, але й моральні якості: колективізм, толерантність, комунікабельність, які проявляються у повсякденному житті та у спілкуванні.

Г. В. Толчева [16] вважає, що ефективним засобом розвитку окремих фізичних якостей є вправи хатха-йоги. Автор також додає, що йога є однією з популярних у світі оздоровчих систем, що поширюється серед населення. За результатами дослідження науковцем зафіксовано поліпшення показників гнучкості та координаційних здібностей студенток університетів та визначено перевагу результатів експериментальної групи, які займались за розробленою програмою з хатха-йоги.

Дослідженнями В. Г. Бабій [1] встановлено, що використання комплексів ритмічної гімнастики на заняттях із фізичного виховання у вищих навчальних закладах позитивно впливає на фізичну підготовленість студенток. Найбільш ефективним методом проведення занять з ритмічної гімнастики є методика, яка переважно спрямована на розвиток силових якостей.

І. Салатенко, Я. Дубинська, [13] вивчивши спортивні інтереси студенток економічних спеціальностей, прийшли до висновку, що ігрові види спорту і різновиди фітнесу викликають у дівчат найбільший інтерес до занять фізичною культурою, позитивно впливають на показники розвитку фізичних якостей.

С. Г. Защук, Т. В. Івчатова [8] вказують на те, що у фізичному вихованні студентів нефізкультурних вузів баскетбол позитивно впливає на гармонізацію особистості студентів: сприяє зміцненню здоров'я, вихованню основних фізичних якостей, підвищенню рівня загальної працездатності, зняття психоемоційного напруження, розвитку організму в цілому.

Н. В. Глущенко, М. В. Маліков [4] вважають, що застосування кондиційного навантаження у водному середовищі здатне ефективно і безпечно для здоров'я підвищити рівень функціонального стану студентів і може виступити альтернативою іншим засобам фізичної культури, в тому числі і кросу, необхідність застосування яких знаходиться в нинішній час під питанням.

І. В. Кривенцова [10] вивчала можливість включення фехтування в фізичне виховання студентів педагогічних вузів і прийшла до висновку, що фехтування допомагає формуванню важливих професійно значущих особистісних якостей: організаторських (діловитість, відповідальність, вимогливість, ініціативність, працездатність, вміння організувати себе) комунікативних (сприятливість, справедливість, чуйність, тактовність) перцептивно-гностичних (спостережливості, розуміння інших людей, вміння проектувати розвиток особистості і колективу, творче ставлення до праці); експресивних (емоційно сприйняття і чуйність, ентузіазм, оптимізм, почуття гумору, витримка, вміння переконувати і ін.).

Ч. Т. Іванкова, Б. М. Динаев, Б. І. Кисельов [9] розглядали в своїй роботі питання впливу засобів спеціальних вправ східних єдиноборств на організм студентів, визначивши при цьому позитивну динаміку показників фізичної підготовленості і фізичного розвитку означеного контингенту.

І. А. Денисенко [5] у своїй роботі відмічає ефективність використання засобів спортивно-оздоровчого туризму в підвищенні рівня фізичної підготовленості студентів в умовах вищого навчального закладу.

О. V. Fomenko [20], І. М. Pogrebniak, V. E. Kudelko, О. P. Nagovitsina [24] пропонують вводити в навчальний процес студентів оздоровчу аеробіку, під впливом якої, як відмічають автори, спостерігається позитивний вплив на рівень фізичної підготовленості та підвищення інтересу студентів до фізичного виховання.

Zh. L. Kozina, A. S. Il'nitskaya, N. A. Paschenko, M. V. Koval [21] відмічають, що застосування у процесі фізичного виховання системи вправ бодіфлекс та пілатес здійснює позитивний вплив не тільки на рівень фізичної підготовленості та функціональних можливостей студентів, але й на психофізіологічні можливості.

У. О. Ostapenko [23] вважає, що зміст занять для студентів III курсу повинен складатись із засобів оздоровчої гімнастики спрямованих на підвищення рівня фізичної підготовленості (особливо на розвиток швидкісних здібностей та витривалості), фізичної працездатності, фізичного розвитку студентів, зміцнення їх здоров'я.

Singh Bal. Baljinder [25] у своїй роботі відмічає, що практики Пранаяма Бхастріка сприяють динаміці показників в обмінних процесах (тобто максимального споживання кисню, VO₂max) і артеріального тиску студенток.

ВИСНОВКИ. Таким чином, аналіз науково-методичної літератури показав наявність значної кількості робіт, присвячених пошуку та впровадженню у навчальні заняття з фізичного виховання різноманітних традиційних та нетрадиційних засобів, форм та підходів з метою підвищення рівня функціональної та рухової підготовленості різного вікового контингенту.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі полягають у впровадженні нетрадиційних видів рухової діяльності у процес фізичного виховання учнівської та студентської молоді.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бабій В. Г. Аналіз стану фізичної підготовленості студенток при заняттях ритмічною гімнастикою / В. Г. Бабій // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – № 2. – С. 24–26.

2. Бала Т. М. Чирлідінг у фізичному вихованні школярів / Т. М. Бала, І. П. Масляк. – Харків : ФОП Бровін О.В., 2014. – 144 с.
3. Глоба Г.В. Инновационная система физического воспитания школьников с использованием аэробных технологий: автореф. дис. на соиск. науч. степени канд. наук по физ. восп. и спорту : спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / Г. В. Глоба. – Харків, 2007. – 21 с.
4. Глущенко Н. В. Корекція функціонального стану студентів 19-20 років засобами кондиційного тренування (на прикладі плавання) / Н. В. Глущенко, М. В. Маліков // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 9. – С. 26–29.
5. Денисенко І. А. Эффективность использования средств спортивно-оздоровительного туризма в повышении физической подготовленности девушек 18–19 лет / И. А. Денисенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 3. – С. 24–31.
6. Жданова Е.Н. Изменения антропометрических показателей девушек-старшеклассниц под влиянием уроков шейпинга / Е. Н. Жданова, Л. Я. Чеховська, У. С. Сапожников // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2008. – № 3. – С. 11–13.
7. Завадич В. Уроки ритмічної гімнастики в школі для старшокласниць / В. Завадич, Т. Ротерс // Фізичне виховання в школі. – 2005. – № 5. – С. 32–38.
8. Защук С. Г. Баскетбол в физическом воспитании студентов нефизкультурных вузов / С. Г. Защук, Т. В. Ивчатова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 5. – С. 69–72.
9. Иванкова Ч. Т. Инновационный подход к физической подготовке студентов педагогических вузов / Ч. Т. Иванков, Б. М. Динаев, Б. И. Киселев // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 6. – С. 7–2.
10. Кривенцова І. В. Можливості фехтування у фізичному вихованні студентів педагогічних університетів / І. В. Кривенцова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 12. – С. 106–109.
11. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 370 с.
12. Москаленко Н. Оценка эффективности системы физического воспитания в различных вузах приднепровского региона / Н. Москаленко, Е. Кошелева // Спортивний вісник Придністров'я. – 2012. – № 1. – С. 14–18.
13. Салатенко І.О. Вивчення мотивів та інтересів студенток економічних спеціальностей до занять фізичними вправами та спортом / І. О. Салатенко, О. Я. Дубинська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 2. – С. 104–107.
14. Семененко В., Білецька В. Використання фітнес-програм у процесі фізичного виховання школярів / В. Семененко, В. Білецька // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. – 2010. – №3. – С. 85–90.
15. Смоляр О. Розвиток фізичних якостей у молоді в процесі занять сучасними танцями / О. Смоляр // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – № 2. – С. 8–11.
16. Толчева Г. В. Поліпшення характеристик гнучкості та координаційних здібностей студенток університетів у процесі занять хатха-йоогою протягом навчального року / Г. В. Толчева // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 1. – С. 129–133.
17. Bala T. Change in the level of strength and endurance development of 5-6 grades pupils under cheerleading exercises influence / T. Bala // Slobozhanskyi herald of science and sport. – 2015. – № 3(47). – P. 14–18.
18. Bala T. M. The influence of cheerleading exercises on the school children's physical health of 5–9th forms / T. M. Bala // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2012. – №4. – P. 12–16.
19. Filenko L.V. Research of indexes of physical development, physical preparedness and functional state of students aged 10-11 years under the influence of engagement in rugby-5 / L. V. Filenko, I. U. Filenko, A. A. Martirosyan // Pedagogics, psychology, medicalbiological problems of physical training and sports. – 2013. – vol.6. – P. 53–58.
20. Fomenko O.V. Comparative analysis of physical fitness and motor coordination abilities of students of the first and second courses of higher educational institutions engaged in aerobics / O. V. Fomenko // Pedagogics, psychology, medicalbiological problems of physical training and sports. – 2014. – vol.3. – P. 75–78.
21. Kozina Zh.L. Integrated application of health improving methods of Pilates and Bodyflex for improving psychophysiological possibilities of students / Zh. L. Kozina, A. S. Initskaya, N. A. Paschenko, M. V. Koval // Pedagogics, psychology, medicalbiological problems of physical training and sports. – 2014. – vol.3. – P. 31–36.
22. Mulyk K. V. Influence of hiking trainings on 13 years old adolescents' health / K. V. Mulyk, T. I. Grynova // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2015. – vol.8. – P. 40–44.
23. Ostapenko Y.O. Professionally significant psychophysiological qualities of information logical group of specialties at implementation of the experimental program of professionally applied physical training of students / Y. O. Ostapenko // Pedagogics, psychology, medicalbiological problems of physical training and sports. – 2014. – vol.4. – P. 40–44.
24. Pogrebniak I. M. Effect of improving aerobics classes at the level of flexibility of female students / I. M. Pogrebniak, V. E. Kudelko, O. P. Nagovitsina // Pedagogics, psychology, medicalbiological problems of physical training and sports. – 2013. – vol.5. – P. 49–52.
25. Singh Bal. Baljinder Effects of short term practice of bhastrika pranayama on metabolic fitness (METF) and bone integrity (BI) / Singh Bal. Baljinder // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2015. – № 7. – С. 72–79.