

Смага Д.В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

ПРОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ХОДЬБОЮ ТА БІГОМ СЕРЕД ШКОЛЯРІВ ЯК НЕОБХІДНІСТЬ ВІТЧИЗНЯНОГО СЬОГОДЕННЯ

В межах можливостей, фізична культура в Україні йде у тому ж напрямку, що й у державах-гігантах економічного розвитку. Відбувається урізноманітнення пропонованих учням видів рухової активності. Таке урізноманітнення допомагає учням віднайти найбільш прийнятні для них види рухової активності. Однак, урізноманітнення має межу. Воно обмежене матеріальними можливостями держави та конкретної людини. Підвищувати рівень здоров'я населення можна і без додаткового освоєння коштів. Україна має необхідні технічні стартові умови (законодавство, територіальне забезпечення) для просування таких видів рухової активності, як ходьба та біг, серед школярів. Оздоровча ефективність та доступність даних видів рухової активності не викликає сумнівів.

Ключові слова: оздоровча ходьба та біг, школярі, фізична культура.

Анотація. Смага Д.В. *Продвижение оздоровительных занятий по ходьбе и бегу среди школьников как необходимость отечественной современности.* В пределах возможностей, физическая культура в Украине идет в том же направлении, что и в государствах-гигантах экономического развития. Происходит разнообразие предлагаемых ученикам видов двигательной активности. Такое разнообразие помогает учащимся найти наиболее приемлемые для них виды двигательной активности. Однако, разнообразие имеет предел. Оно ограничено материальными возможностями государства и конкретного человека. Повышать уровень здоровья населения можно и без дополнительного освоения средств. Украина имеет необходимые технические стартовые условия (законодательство, территориальное обеспечение) для продвижения таких видов двигательной активности, как ходьба и бег, среди школьников. Оздоровительная эффективность и доступность данных видов двигательной активности не вызывает сомнений.

Ключевые слова: оздоровительная ходьба и бег, школьники, физическая культура.

Annotation. Dmytro Smaga. *Promoting the occupations in wellness walking and running among schoolchildren as a Ukraine's necessity nowadays.* To the extent possible, physical education in Ukraine develops in the same direction as that of the economical grands. In this case, countries offers to develop diversity of activities in the school physical education programs. This diversification helps students to find the most appropriate types of motor activity for them. However, diversification has a limit. It is limited to material capabilities of the state and the individual. Increase the level of public health is possible without additional appropriations. Ukraine has the necessary technical initial conditions (legislation ensuring, territorial ensuring) to promote such types of physical activity, as walking and running, among the schoolchildren. Health-care efficiency and affordability of these types of motor activity are undeniable. Particular relevance of wellness walking and running is acquired through the prevention of modern civilization's diseases, through the ability to solve a wide range of tasks that involve not only improving the physical health of individuals. If the human consciously no refuses to restrict minute hobbies with new types of physical activity, he or she will not be able to satisfy this hobbies. New kinds of activities needs to be tested in the wellness effectiveness and accessibility. However, a person must always be ready to support him or her health, without money. To do this, human must learn in childhood and adolescence to use for health basic natural locomotions. These locomotions includes running, walking, gymnastic exercises with own weight, swimming. As the basis, of course, must be the most traditional classes – walking and running with wellness purposes.

Keywords: wellness walking and running, schoolchildren, physical education.

Постановка проблеми. Немає нічого постійного, ніж постійність перемін. Постійно змінюється відношення до фізичної культури в державі. В теперішній час відбувається гуманізація фізкультурної освіти. В різний спосіб держави намагаються розвивати людину через власну освіту в галузі фізичної культури. Ми спробували проаналізувати через аналіз публікацій, як рухається сучасна шкільна фізична культура в державах з найбільшою економікою, і представити ходьбу та біг як пріоритетні види рухової активності для вітчизняних старших школярів у наш час.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сполучені Штати Америки просуваються шляхом збільшення представництва видів рухової активності в шкільній освіті [7]. В цій державі винесена на публіку проблема дитячого ожиріння, яку потрібно вирішувати за допомогою підвищення рухової активності. До типових модулів у шкільній програмі з фізичної культури (футболу, волейболу,

баскетболу, софтболу, гімнастики, боротьби) додаються теніс, бадмінтон, гольф, стрільба з лука, плавання, карате, аеробіка, силові тренування, навчання самооборони та ін. Мета такої діяльності – показати учням розмаїття видів рухової активності, щоб вони були залучені до тих чи інших видів занять фізичними вправами поза школою. Вибір конкретних видів рухової активності лишається за учнями: маючи вибір, вони більш мотивовані до занять [3]. При збільшенні арсеналу пропонованих видів рухової активності, скоротився час проходження окремих рухових модулів учнями, у відповідності до мети розширення програми. Відбувається й зміна відношення до занять: учні не просто розвивають фізичну підготовленість – вони досягають мети в фізичному розвитку різними способами, фізична активність спрямована на досягнення довгострокових цілей життя, персоналізовано вимірювання об'єму рухової активності на занятті (наприклад, хтось міряє час активності, хтось число кроків). Учні мають розуміти мету занять фізичною культурою. Фізична культура поступово змінила роль другорядного предмета в школі на роль одного з головних для освіти та життя усіх дітей [7]. Програми з фізкультурної освіти мають підвищувати рівень здоров'я американців через профільних спеціалістів. Молодих людей навчають на цих уроках вести себе відповідально, навіть в умовах навантаження [3]. Велика роль відводиться кадрам. Багато шкіл розвивають апаратну та програмну підтримку фізкультурної освіти (монітори ЧСС, цифрові відеокамери, велосипеди та бігові доріжки з електронним інтерфейсом та ін.) [7]. На заняттях з оздоровчої ходьби використовуються крокоміри для кожного учня [3]. Одним з видів програми лишається й традиційний біг підтюпцем. Науковцями США було доведено, що ходьба та біг несуть на організм учнів вище навантаження, ніж на організм дорослих, тому були визначені ліміти для занять (тривалість та інтенсивність виконання, питний режим в залежності від погодно-кліматичних умов). В Китайській Народній Республіці одним із положень фізкультурної освіти також є задоволення потреб учнів, приділення більшої уваги їх почуттям, досвіду, позиції. Учні молодших класів надається більша кількість обов'язкових занять (4 уроки на тиждень – у 1-2 класах та 3 уроки – в 3-9 класах). Школа відіграє важливу роль у творенні фізичного здоров'я, інтересів у руховій активності, фізкультурних знань та навичок [6]. Учні мають розуміти цілі фізичної культури та насолоджуватися нею. Стандартний курс шкільної фізкультурної освіти встановлює об'єднаний акцент на «розвиткові людей за допомогою програми з фізичної культури» [5]. Так само, як і в Америці, школа має сприяти виробленню звички займатися фізкультурною діяльністю. Людина має бути відповідальною за своє та колективне здоров'я й здоровий спосіб життя. Основні модулі фізкультурної програми в КНР: ігри з м'ячем, гімнастика, танці, плавання, легка атлетика, «вуличні пригоди». До занять тривалим бігом відношення учнівської молоді неоднозначне: багато учнів не бажає займатися через страх втоми та/або труднощів [8].

Вітчизняну систему фізичного виховання розробники програм також намагаються урізноманітнити. Підбір пропонованих учням видів рухової активності схожий на китайський. В програмі для 5 – 11 класів (2011 року [2]) також представлені легка атлетика, гімнастика, плавання, туризм, ігри з м'ячем (футбол, баскетбол, волейбол, баскетбол, гандбол, настільний теніс). Замість танців у Китаї, в нас пропонується аеробіка. Також програма має такі види рухової активності, як бадмінтон, городки, аквааеробіка, гирьовий спорт, професійно-прикладна фізична підготовка. Учні пропонуються, як і в США, варіативні модулі. Тривалість модулів – вища, ніж в США. Якщо там є модулі, які проходять менше місяця, то в нашій школі у 5 класі за навчальний рік учні можуть пройти максимум 6 варіативних модулів, а в 11 класі – до трьох. Слід відзначити, що модулі в старших класах стають більш розтягнутими і в Америці. Учні наприкінці навчання у школі визначаються з пріоритетами в руховій активності.

На жаль, в Україні у сфері шкільної освіти в освітній галузі «здоров'я та фізична культура» не виражена ідеологічна робота з учнівською молоддю. В цьому відношенні, в порівнянні з радянським періодом, зроблено крок назад. В Державному стандарті базової і повної середньої освіти не вказано, навіть у вимогах для старших школярів, щоб учні знали мету занять фізичною культурою [1]. Цим ми поступаємося Китайській Народній Республіці та Сполученим Штатам Америки. У нас передбачено, що має знати учень, але не передбачено, для чого. Так чи інакше, розвиток фізичної культури в зарубіжних країнах пов'язаний зі збільшенням фінансування. За допомогою додаткових фінансових вливань забезпечується більша різноманітність занять. Якщо це не робити в нашій державі, то треба усіма силами дати учням зрозуміти, що підтримання здоров'я прямо не пов'язане з можливістю займатися порівняно «дорогими» видами рухової активності. Учень має розуміти, що елементарними ходьбою, бігом, гімнастичними вправами з власною вагою можна підтримати здоров'я не гірше, ніж у платних

заняттях. Завжди потрібно виходити у такому важливому питанні як збереження та зміцнення здоров'я з реальних засобів.

Держстандарт містить і чіткі вимоги до арсеналу використовуваних засобів на уроках фізичної культури: потрібно виконувати стройові та організуючі вправи, різні види ходьби та бігу, стрибки, загальнорозвивальні вправи, вправи для запобігання та корекції порушень постави та плоскостопості, вправи для розвитку швидкості, спритності, витривалості, сили, гнучкості та швидко-силового якостей. Отже, вказано лише три конкретні види фізичних вправ, що підлягають виконанню: ходьба, біг та метання.

Метою дослідження є обґрунтування необхідності підвищення уваги до ходьби та бігу серед школярів

Метод дослідження: аналіз документів.

Результати дослідження та їх обговорення. Виходячи з численних проаналізованих джерел літератури, ходьба і біг серед інших видів оздоровчих занять, виділяються завдяки ряду переваг:

- 1) є природними руховими актами;
- 2) легко варіюється об'єм та інтенсивність виконання;
- 3) протипоказані лише у виключних випадках (ходьба) та при тяжких захворюваннях систем організму (біг);
- 4) доступні в різних формах (в т. ч. на місці) у будь-яку пору року;
- 5) їх можна використовувати як окремо (в т.ч. за допомогою технічних засобів – на спеціальних тренажерах, зі спеціальними палицями тощо), так і широко поєднувати з іншими заняттями фізичними вправами, в тому числі безпосередньо між виконанням окремих серій вправ і т.д.;
- 6) найефективніші засоби підвищення рухової активності людини;
- 7) можуть виконуватися як в груповому, так і в індивідуальному порядку;
- 8) досить швидко збільшують функціональні можливості організму за рахунок підвищення адаптації серцево-судинної, дихальної та інших систем;
- 9) нормалізують обмін речовин, у тому числі – в кістках, підвищують мінеральну щільність кісток;
- 10) створюють у великій кількості вібрації, що відповідають частоті роботи основних органів тіла;
- 11) позитивно впливають на всі ланки опорно-рухового апарату, залучаючи до роботи практично всі групи м'язів;
- 12) сприяють загартуванню організму внаслідок тісного зв'язку з природними факторами навколишнього середовища;
- 13) сприяють з одного боку подоланню стресу («є кращими природними транквілізаторами»), а з іншого боку активізують роботу центральної нервової системи, стимулюючи розумовий і творчий процеси;
- 14) практично або зовсім не вимагають фінансових затрат;
- 15) є профілактичними засобами від розвитку ряду хвороб, зокрема, ожиріння, серцево-судинних патологій, простудних захворювань;
- 16) є лікувальними засобами при хронічних хворобах печінки (відновлення клітин), запаленні жовчного міхура та хворобах жовчовивідних шляхів, при гастриті, при радикуліті, остеохондрозі, при хворобах легенів і частому перенесенні гострих респіраторних захворювань, при гіпертонічній хворобі, після інсульту та інших порушеннях у діяльності серцево-судинної системи. Крім того, оздоровча ходьба є найбільш звичною, доступною і простою формою реабілітації людей з обмеженими можливостями.

При вмілому використанні занять ходьбою та бігом можна практично повністю унеможливити настання серцево-судинних захворювань.

Заняття оздоровчими ходьбою та бігом можуть вирішити ряд важливих практичних завдань:

- 1) підвищення рівня здоров'я, профілактика ряду захворювань;
- 2) нормалізація гормонального балансу організму;
- 3) відновлення, збереження та розвиток рухових функцій і загальної роботоздатності;
- 4) виховання загальної витривалості (в такому випадку, рекомендована ЧСС при ходьбі не має перевищувати 165 уд./хв) та інших рухових якостей (наприклад, швидко-силову витривалість і динамічну силу, особливо, м'язів ніг), а також різноманітних навичок, необхідних у роботі й побуті;

- 5) виховання звички до регулярних занять фізичними вправами у вільний час. Біг підтюпцем, зокрема, може бути альтернативою юнацькому вандалізму та насильству [4];
- 6) підготовка до інших занять фізичними вправами. Так, заняття оздоровчою ходьбою визнані необхідним початковим етапом в програмах розвитку кардіореспіраторної системи;
- 7) покращення настрою, зменшення роздратованості;
- 8) активізація розумової діяльності;
- 9) продовження тривалості життя та творчого довголіття.

Через вказані численні порівняльні переваги та широту вирішуваних завдань, оздоровчі заняття ходьбою та бігом належать до найефективніших з точки зору масового оздоровлення населення. Саме це спрямування має розвиватися пріоритетно, бо може охопити все населення країни. Йому має постійно приділятися увага в шкільній фізичній культурі, бо воно прописане у відповідному державному стандарті. Фізична культура в сфері освіти базується саме на встановленому держстандарті, згідно з Законом України «Про фізичну культуру і спорт». Доступність занять ходьбою та бігом, чого вимагає Закон, і так забезпечена для переважної більшості населення. Проблемою можна назвати лише центри великих міст з нестачею фізкультурних майданчиків та місць, де можна зробити самостійно бігову трасу. На наш погляд, передбачена відповідним Законом пропаганда центральним виконавчим органом у сфері фізичної культури та спорту таких видів рухової активності як ходьба та біг, впровадження яких передбачене ДСТУ для школярів, цілком відповідає інтересам держави. Гуманною така пропаганда є саме через доступність занять та їх високу ефективність. До цього треба додати те, що учні мають знати про таку пропаганду, і для чого вона робиться – на наш погляд пропаганда може і має бути відкритою. Звичайно ж, потрібно, щоб учень почував відповідальність за своє здоров'я. Для людини, яка не заробляє коштів, дати зрозуміти, що вона може бути цілком здоровою і без цих коштів – це те, що може додати їй впевненості у житті.

Таким чином, акцентувавшись на розвиткові безкоштовних високоефективних оздоровчих видів рухової активності – ходьби, бігу, Україна зробить крок уперед в поступі розвитку фізичної культури. В досить суворих умовах сьогодення це дасть державі якісно нову людину. Якщо йти шляхом збільшення фінансування і максимального охоплення поточних інтересів учнів, то цей шлях може виявитися нескінченним. В даному випадку потрібно відрізнати реальні потреби від хвилинних захоплень. Кількість хвилинних захоплень – невичерпна. Звичайно, інколи їх можна задовільнити, однак поставити за мету задовольняти їх завжди – велика розкіш.

ВИСНОВОК

Отже, відбувається пошук оптимальної моделі розвитку шкільної фізичної культури. Ми пропонуємо через ряд переваг (насамперед доступності та високої оздоровчої цінності) і достатні законні підстави просувати оздоровчі ходьбу та біг в роботі з вітчизняними учнями.

ЛІТЕРАТУРА

1. Про затвердження Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти / Постанова Кабінету Міністрів України № 1392 від 23 листопада 2011 р. // Урядовий кур'єр. – № 19 від 01.02.2012.
2. Фізична культура в школі: 5-11 класи: методичний посібник / за загальною редакцією С.М. Дятленка. – К.: Літера ЛТД, 2011. – 368 с.
3. Darst, P.W. Dynamic Physical Education for Secondary School Students (6th edition) / Paul W. Darst, Robert P. Pangrazi. – San Francisco: Benjamin Cummings, 2008. – 559 pp.
4. Harper, F.D. Outcomes of Jogging: Implications for Counseling / Frederick D. Harper // The Personnel and Guidance Journal. – Oct. 1978. – Vol. 91, Issue 7. – P. 74-78.
5. Ji, L. The expectation of sports education / L. Ji. – Shanghai: Eastern China Normal University Publishing Company, 2001.
6. Li, L. The exploration of modern P.E. as a school function / L. Li // Journal of the Capital Institute of Physical Education. – № 2, 2002.
7. Pühse, Uwe. International Comparison of Physical Education: Concepts, Problems, Prospects / Uwe Pühse, Markus Gerber (Eds.). – Oxford: Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd., 2005. – 719 pp.
8. Song, Y. Current situation and cause analysis of physical activity in Chinese primary and middle school students in 2010 / Y. Song, X. Zhang, T.B. Yang, B. Zhang, B. Dong, J. Ma // Beijing Da Xue Xue Bao. – 18 June 2012. – Vol. 44, Issue 3. – P. 347-354.

Толмачева С.Є. Іванюта Н.В.
Національний технічний університет України "КПІ"

МЕТОДИЧНИЙ ПІДХІД ДО ФОРМУВАННЯ ВМІНЬ ТА НАВИЧОК МАЙБУТНІХ ВИКЛАДАЧІВ З ФІТНЕСУ В ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

В даній статті обґрунтовано значення методики підготовки викладачів з фітнесу в вищих навчальних закладах.

Ключові слова: підготовка викладачів, фітнес, методичний підхід, оздоровчі системи.

Анотація. Толмачева С.Є. Іванюта Н.В. *Методический подход к формированию умений и навыков будущих преподавателей с фитнеса в высших учебных заведениях.* В данной статье обосновано значение методики подготовки преподавателей по фитнесу в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: подготовка преподавателей, фитнес, методический подход, оздоровительные системы.

Annotation. Tolmachyova S.E. Ivaniuta N.V. *Methodical approach is to forming of abilities and skills of future teachers from fitness in higher educational establishments.* Skill of the teacher who conducts classes consists of many components. Professional aspects of the teachers are in particular a need to be in motion during a demonstration of an exercise. This is negative factor which adversely affects the exercise on relation of other functions, especially in controls and individual approach to those involved. According to the meaning of National Doctrine for Development of Physical Culture and Sport for the period until 2016, the main purpose of the professional activities of specialists in the field is to create conditions for optimum moving activities for every human life, attaining a sufficient level of physical and functional training, the promotion of social, biological and mental well-being, improvement of health level, disease prevention. A today's typical process of dynamic development of the means of improving fitness determines the need to develop new methodological approach to the study based on knowledge of instrumentations like classification, taxonomy, systematization. The resume stage of the research in this area is the generalization and analysis of various forms of moving activities which are realized in the form of modern fitness - applications and technologies. It is known that a large number of papers describing the potential of physical and health systems that have developed historically on the basis of gymnastics, swimming, athletics, sport games, winter disciplines, martial arts etc. have many organizational forms, a wide range of different direction of effects and original methods of their application. Thus, the focus of specialists is directed at study of the characteristics of the new components of health fitness created as a result of technological upgrading of traditional motions methodically and implementing methodically grounded innovative projects.

Key words: training teachers, fitness, methodological approach, healthy systems.

Актуальність Майстерність викладача, який проводить заняття, складається з багатьох компонентів. Професійні проблеми викладачів полягають, зокрема в тому, що є необхідність знаходитися в русі під час демонстрації вправи а це негативно позначається на реалізації інших функцій, насамперед на функції контролю та індивідуального підходу до тих, хто займається. Відповідно до змісту Національної доктрини розвитку фізичної культури та спорту на період до 2016 року, основною метою професійної діяльності спеціалістів даної галузі є створення умов для забезпечення оптимальної рухової активності кожної людини впродовж всього життя, досягнення нею достатнього рівня фізичної та функціональної підготовленості, сприяння соціальному, біологічному та психічному благополуччю, поліпшенню стану здоров'я, профілактиці захворювань [1,3,10]. Характерний нині процес динамічного розвитку системи засобів оздоровчого фітнесу визначає необхідність розробки нового методологічного підходу до їх вивчення на основі таких інструментів пізнання як класифікація, таксономія, систематика. Вихідним етапом дослідження в цьому напрямі є узагальнення та аналіз даних про різні форми рухової активності що реалізуються в форматі сучасних фітнес – програм та технологій. Відомо, що велика кількість праць, які характеризують потенціал фізкультурно – оздоровчих систем, що склалися історично на основі гімнастики, плавання, легкої атлетики, спортивних ігор, зимових дисциплін, єдиноборств тощо мають багато численні організаційні форми, широкий спектр різних за спрямованістю засобів впливу та оригінальні методи їх застосування [6,8,9]. При цьому основна увага спеціалістів спрямовується на вивчення особливостей нових