

23. Wang, CN., Weng, CS., Hu, WC., Chang, YH., Lin, JG. (2002) The development of new Ryodoraku neurometric patterns. *Journal of Medical and Biological Engineering*. 22. 99–106.
24. Will Chen, C, Chen-Jei Tai, Cheuk-Sing Choy (2013) Wave-Induced Flow in Meridians Demonstrated Using Photoluminescent Bioceramic Material on Acupuncture Points. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2013. Published online 2013 Nov 7. doi: 10.1155/2013/739293 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3838801/>
25. Yang, WS. (2008) Investigation of the lower resistance meridian IV. Speculation on the Physiological Functions of Acupuncture Meridians. *Acta scientiarum naturalium Universitatis Pekinensis*. 44(2). 145-158.
26. Yeh, ML, Chen HH, Lin I.H. (2004) Contemporary Meridians and Acupoints in Practice. Taipei, Taiwan: Farseeing publications. 120 p.
27. Zytkowski, A. (1999) Ectodermal method of Ryodoraku – an attempt at clinical measurement for evaluation of physiotherapy effects in patients with low back pain. *Neurol. Neurochir. Pol.* 32 Suppl. 6. 207-215.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K(135).30
УДК 796.011.3

Надім'янова Т. В.
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри
загальної педагогіки та дошкільної освіти
Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, (Україна, Дрогобич)

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА РОБОТА ЯК ФУНДАМЕНТ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті з'ясовано причини погіршення стану здоров'я учнівської молоді в Україні. Визначено, що фундаментом для формування здорового способу життя виступає фізкультурно-оздоровча робота, яка здійснюється в умовах освітнього процесу та сімейного виховання. Розглянуто найбільш уживані форми фізкультурно-оздоровчої роботи, які використовують в освітньому процесі та сімейному вихованні. Підкреслено, що така робота матиме позитивний ефект, якщо до її організації будуть залучені не лише учні, але й усі учасники освітнього процесу – вчителі, батьки, громадськість, ті, кому не байдужа проблема здоров'язбереження зростаючого покоління.

Ключові слова: здоров'язбереження, здоровий спосіб життя, фізкультурно-оздоровча робота, учнівська молодь, освітній процес, сімейне виховання.

Nadimyanova T. Physical culture work as a foundation of a healthy lifestyle of students' youth. The article clarifies the causes of deteriorating the health of students' youth in Ukraine. Among factors is called a sedentary lifestyle, improper nutrition, fatigue from the educational load, unfavorable ecology, neglect of a healthy lifestyle. It is determined that the foundation for the formation of a healthy lifestyle is a physical culture and health work, which is carried out in an educational process and family education. The most commonly used forms of physical education work, which are used in educational process and family education are considered. It is emphasized that such work will have a positive effect if not only students will be involved in its organization, but all participants in the educational process – teachers, parents, the public, those who are not indifferent to the problem of health of the growing generation.

Key words: health-saving, healthy lifestyle, physical education and health work, student youth, educational process, family education.

Постановка проблеми. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи як фундаменту здорового способу життя учнівської молоді, особливо в умовах шкільної освіти й сімейного виховання – проблема не нова, однак вона залишається актуальною в умовах сьогочасних викликів. Фізкультурно-оздоровча робота, яка проводиться у закладах освіти й значною мірою торкається сім'ї, тісно пов'язана з питанням здоров'язбереження учнівської молоді. Сьогодні людство стоїть на порозі серйозних випробувань, які змусили кожного переосмислити сутність понять «здоров'я», «цінність життя», «щасливе майбутнє» тощо. Саме нині ми усі розуміємо, наскільки гострим і болючим постає питання зміцнення і найперше – збереження здоров'я. Більше року триває боротьба із пандемією, яка охопила світову спільноту. Однозначно, що багато зроблено у напрямках медичної галузі, аби здолати хворобу, яка, здається, «відсунула» інші серйозні недуги на «задній план». Проте, статистика переконує, що показники нездорових людей значно зросли. Особливо непокоїть збільшення кількості дітей в Україні, які з малечого віку страждають на серйозні недуги як вроджені, так і набуті. За даними статистики, дитяча захворюваність зросла на 36 % – від 967,0 до 1316,7 на 1000 дітей [6]. Як правило, набуті хвороби виникають від несприятливої екології, перевтоми, неправильного харчування, малорухливого способу життя тощо. Приміром, за час навчання у закладах загальної середньої освіти «частка учнів 5 – 9 класів з сильною втомою зросла більше, ніж у два рази (з 22, 2% до 52,6 %)» [1]. За відсутності належного рівня фізичної активності у дітей та підлітків збільшуються множинні патології, у деякого з них спостерігається до трьох і більше захворювань. Усього лиш 12, 6 % учнів молодшого шкільного віку можуть вважатися здоровими, після завершення навчання у закладах загальної середньої освіти цей показник стає ще меншим – 4, 3 % [6].

Здоров'я дітей, учнівської молоді багато у чому залежить від компетентних, злагоджених дій багатьох суб'єктів – тих, хто докладає зусилля при розробках навчальних планів, програм, змістової складової підручників, посібників, упроваджує інноваційні технології в освітній галузі, тих, хто щоденно навчає, виховує, піклується, тих, хто може бути

прикладом або ж навпаки – викликає відразу. Прикладом для дітей ще донедавна були відважні герої-космонавти, піонери незвіданих просторів та ін. Діти XXI-го століття мають за приклад інших героїв. Для одних ідеалом слугують віртуальні «друзі», для інших – кіногерої, блогери, естрадні співаки і музиканти, хтось надає перевагу спортсменам зі світовим ім'ям і без, бо спорт – це не лише красиво, захоплює, вражає, це – бажання перемагати. І не лише під час змагань, а перемагати внутрішні недуги, лінощі, і як результат – бути красивим, сильним, здоровим.

Тому заняття фізичною культурою, спортом, організація фізкультурно-оздоровчої роботи повинні сьогодні як ніколи стояти на сторожі здоров'язбереження дітей та молоді. Бути здоровим у наш час – це не просто сповідувати основи здорового способу життя, засвоїти правила культури здоров'я, а переосмислити сенс буття, від якого залежатиме подальше співіснування у соціумі.

Мета статті – висвітлити особливості організації фізкультурно-оздоровчої роботи як одного з чинників здорового способу життя учнівської молоді.

Аналіз основних досліджень та публікацій. У багаточисельних дослідженнях, проведених науковцями в галузі фізичного виховання, спорту, теорії та історії педагогіки, методики фізичного виховання та ін. розглядаються актуальні проблеми, якими переймається система фізичного виховання (й не тільки) у вирішенні питання щодо зміцнення здоров'я зростаючого покоління, покращення рухової активності, виховання здорового стилю життєдіяльності учнівської молоді.

Державним стандартом початкової загальної освіти, Законом України «Про освіту», Національною доктриною розвитку фізичної культури і спорту в Україні, Концепцією фізичного виховання в системі України, Концепцією Нової української школи та іншими державними документами передбачено розв'язання питань зміцнення й збереження здоров'я дітей та молоді. Так, Національною доктриною розвитку фізичної культури і спорту в Україні визначено мету, реалізація якої передбачає:

- створення умов для забезпечення оптимальної рухової активності кожної людини упродовж життя, досягнення нею достатнього рівня фізичної та функціональної підготовленості, сприяння соціальному, біологічному та психічному благополуччю, поліпшенню здоров'я, профілактики різних захворювань і фізичній реабілітації;
- залучення особливо обдарованих людей до спортивної діяльності, створення максимальної реалізації їхніх здібностей у спорті вищих досягнень, задоволення видовищних та розважально-емоційних запитів у населення, ствердження у громадян України національної самоідентифікації та гордості за свою країну, піднесення авторитету нашої держави у світовому спортивному русі [5]

Цим та іншими державними документами задекларовано важливі питання здоров'язбереження, яке набуло особливої актуальності сьогодні. Науковцями в галузі педагогіки, медицини, психології, фізичної культури та спорту досліджуються питання ефективного використання в освітньому процесі сучасних форм і методів фізичного виховання, яким наповнене соціальне життя. Проблеми сучасного уроку фізичної культури, фізкультурно-оздоровчої роботи у закладах загальної середньої освіти піднімаються у дослідженнях В. Ареф'єва, О. Ващенко, Л. Даниленко, О. Дубогай, М. Лук'яненко, Т. Круцевич, В. Левицького, Н. Москаленко, Н. Павлової, Л. Римаренко, О. Савченко, І. Степанової, І. Турчик, Б. Шияна, О. Шиян, Ю. Шкретія та багатьох інших.

Науковці стверджують, що уроки фізичної культури, рівно як і фізкультурно-оздоровча робота з учнями різного віку є дієвим засобом виховання духовно-моральних цінностей особистості, формування основ здорового способу життя, вдосконалення фізичних якостей, необхідних у процесі життєдіяльності, самовизначення та самоорганізації.

Виклад основного матеріалу. Кардинальні зміни, які відбуваються у всіх сферах людського життя, змусили по-новому підійти до процесу освіти як основної ланки формування громадянина, «здатної забезпечити пріоритетний розвиток людини, її здібностей і обдарувань, збереження і зміцнення фізичного й психічного здоров'я, дотримання принципу превентивності у навчально-виховному процесі» [5].

Відійшовши від уніфікованої системи навчання, сучасна школа постала у якості закладів освіти різних типів – гімназій, ліцеїв, коледжів, колегіумів. Із запровадженням Концепції Нової української школи більшість закладів загальної середньої освіти стикнулись із нововведеннями як змістовими, так і організаційними. Поступово змінюються класні приміщення, які переобладнуються відповідно до нових освітніх вимог. Це відчувають учні перших класів, їхні вчителі, батьки. Якщо донедавна діти сиділи за навчальними столами, то зараз мають змогу користуватись партами-трансформерами, у класних приміщеннях є куточки для відпочинку, учнівської творчості, новітнє навчальне обладнання – від інтерактивних дощок, комп'ютерів до електронних підручників та щоденників. Навчання учнів початкових класів здебільшого проводиться у формі дидактичної гри, для кращого засвоєння матеріалу застосовуються інтегровані уроки, діти багато працюють у команді, аби знайти спільне вирішення завдань, відчути атмосферу взаємопідтримки, навчитися поважати кожного, вміти висловлювати свою думку, спілкуватися, розвивати свій творчий потенціал [4].

Однак, нововведення не завжди йдуть на користь тим, хто опановує науки. Освітні програми, якими б осучасненими вони не були, мають ознаки інтенсифікації, тобто збільшення продуктивності й дієвості. Це призводить до надмірного інтелектуального напруження, яке може стати причиною психічних розладів, а також формування хронічних та органічних захворювань. До того ж не слід забувати, що вже з першого класу учні вивчають близько 10 (!) –ти предметів. А переважна більшість закладів загальної середньої освіти (як у містах, так і селах) досі мають застаріле матеріально-технічне забезпечення. Ідучи на навчання, учні несуть на своїх плечах (а це переважно молодші школярі та ранні підлітки) до 5 – 6 кг шкільного приладдя, яке знаходиться у наплічниках. Таке дослідження нещодавно провели Львівські **школярі** (виділено мною). То чи варто говорити про покращення здоров'я учнівської молоді?

Українські вчені встановили, що приходячи на навчання, 40 % учнів перших класів мають встановлені діагнози хронічних захворювань, упродовж багатьох років навчання до одинадцятого класу ця цифра становить вже 93 %. Тобто, здорових дітей практично немає. Однак ці цифри можуть значно зменшитися, якщо освітня й виховна діяльність щодо

дитини будь-якого віку спрямовуватиметься на зміцнення й покращення здоров'я.

Можна, звичайно, констатувати, що й досі немає ефективних форм організації освітнього процесу з фізичної культури, оскільки в закладах загальної середньої освіти існують різні підходи до системи фізичного виховання. За неналежної матеріально-технічної бази, застарілого спортивного інвентаря (або його відсутності), недобросовісного виконання обов'язків вчителем, байдужого ставлення адміністрації школи до проведення уроків фізичної культури, фізкультурно-оздоровчих заходів в межах освітнього закладу та поза ним навряд чи можна говорити про здоров'язбереження учнівської молоді. Невирішеним залишається питання уроку фізичної культури як основної форми для усіх без винятку вікових категорій дітей, втілення відомих технологій, програм, розробок у практику фізкультурно-оздоровчої діяльності. Як відомо, фізкультурно-оздоровча робота проводиться з метою покращення здоров'я, спонукає дитину до вироблення навичок рухової активності, дотримання режиму дня – харчування, навчання, дозвілля, трудової діяльності тощо. Переважно в умовах освітнього закладу формами фізкультурно-оздоровчої роботи, якими послуговуються вчителі, вихователі є фізкультхвилинки, фізкультпаузи, рухливі перерви, рухливі ігри, оздоровчі прогулянки, спортивні змагання та свята, Дні здоров'я. Якщо перші два заходи стали обов'язковими у початкових класах, то серед підлітків та старшокласників вони викликають неоднозначну реакцію на їх проведення. Усе залежатиме від того, як питанням покращення здоров'я учнів переймається учительський колектив. Адже для того, аби зняти напругу, яка виникає за час статичного положення учня, достатньо разом із ними під музику виконати декілька нескладних фізичних або ритмічних вправ. Якщо у процесі малорухомих занять втомлюються м'язи рук, ніг, спини, шиї, то під час виконання фізкультхвилинки доцільно давати вправи з виправленням ніг і тулуба, розведенням рук у сторони, нахилами голови, розслабленням м'язів кисті, а якщо втомлюються очі – виконувати вправи для очей [7, с. 33] Проведення таких вправ матиме більший ефект, якщо вони проводитимуться під музичний супровід і стануть обов'язковими у кожному класі.

Організація рухливих перерв та рухливих ігор має на меті не лише вдосконалення необхідних рухів, розвиток моторики, фізичних якостей тощо. Рухаючись під час гри, дитина навчається імітувати дії, які характерні для конкретного образу – людини, птаха, тварини. Під час рухливої гри формуються й певні якості, необхідні для кожної людини – спритності, сміливості, витримки, уважності, взаємопідтримки. Ці якості стають більш сформованими під час спортивних свят, змагань, ігор, забав. Звичайно, що проведення таких заходів потребує великих зусиль з питань організації та реалізації мети. Вони не повинні відбуватись за зразком старого сценарію, який багато років лежить у кабінетному приміщенні вчителя фізичної культури. Сучасні школярі захоплюються іншими видами спорту, які донедавна були маловідомими у вітчизняній системі фізичного виховання. Необхідно використовувати у змагальній фізкультурно-оздоровчій діяльності елементи тих видів спорту, які приваблюють учнів, як учасників змагань. Також традиційним стало поєднання суперництва із музично-поетичним забарвленням. Це виховує в учнів естетичний смак, формує інтерес до прекрасного, яке виявляється через поєднання спортивного і художнього мистецтва. Бажаними гостями, можливо й учасниками проведення спортивних свят, змагань, ігор, забав мають бути батьки учнів, яким небайдужий освітній процес, що долають їхні діти. Коли діти бачать присутність своїх батьків, то відчують не лише хвилювання, а й жагу до перемоги.

Цікавими й корисними є фізкультурно-оздоровчі прогулянки, з використанням певних технологій – дихальної гімнастики, самомасажу щічок, долонь, пальців, пальчикової гімнастики та ін. Зазвичай вони проводяться учителями й вихователями груп продовженого дня з максимальним використанням природних матеріалів, який слугує нестандартним обладнанням для проведення фізкультурних вправ на свіжому повітрі. Прогулянка може мати не лише оздоровчу, а й краєзнавчу мету. Адже спілкуючись із світом живої природи, учні навчаються поважати, берегти, примножувати її багатство.

Забезпечення необхідних умов для реалізації можливостей розвитку дитини, безумовно, формується у сім'ї. Саме у сім'ї, де панує атмосфера захищеності, тепла, любові, поваги, дитина засвоює морально-духовні цінності, етичні норми взаємин найдорожчих людей – батьків, родичів, формує важливі для себе поняття «здоров'язбереження», «культура здоров'я», «здоровий спосіб життя».

Сучасні сім'ї різноманітні, по-різному проходить в них і процес виховання. Але тільки воно є великим важелем у становленні дитини як особистості, бо «виховання дітей – найважливіша галузь нашого життя. Правильне виховання – це наша старість, погане виховання – це наше майбутнє горе, це – наші сльози, це – наша провина перед іншими людьми, перед усією країною» [2, с. 335] Можливо ці слова видатного педагога сприймаються у сьогоденні пафосно, але не погодитися з ними важко.

У тих сім'ях, де до процесу фізичного виховання дітей ставляться небайдуже, завжди присутні елементи фізкультурно-оздоровчої роботи. Серед засобів виокремлюють ранкову гімнастику або зарядку, загартувальні процедури, біг, катання на велосипеді, роликах, прогулянки, активне, культурне дозвілля на природі тощо. Однак, доволі значна частина батьків вважають, що основним для їхньої дитини є опанування знань з так званих основ наук. Хоча усі батьки прагнуть, аби діти були здоровими. Корисними у цьому плані є проведення в умовах освітнього закладу семінарів-практикумів, консультацій, конференцій, на яких розглядаються питання валеологічного виховання, фізкультурної освіти дітей, а проведені спільні заходи оздоровчого та естетичного спрямування допоможуть батькам сформувати й розвинути педагогічні вміння й навички, дозволять застосовувати їх у конкретних виховних ситуаціях.

Висновки. Аналізуючи непросту ситуацію із захворюваністю дітей та молоді в Україні зрозумілим постає той факт, що запитань виникає більше, аніж відповідей. Складна епідеміологічна ситуація ще більше загострила проблеми здоров'язбереження, особливо у середовищі учнівської молоді, яка змушена з об'єктивних причин займатись он-лайн. Однак, освітні заклади, сім'я не повинні бути байдужими до проблем дитини, бо таке навчання – вимушений крок. Як завжди, основними формами зміцнення й покращення здоров'я учнів в умовах закладу освіти залишаються уроки фізичної культури, фізкультурно-оздоровча робота, яка вимагає не лише методичного, а й творчого підходу.

Ефективність втілення системи фізкультурно-оздоровчої роботи буде мати позитивні наслідки, якщо всі учасники освітнього процесу у напрямку «сім'я – школа – громада – суспільство» будуть задіяні у вирішенні питань зміцнення і покращення здоров'я підростаючого покоління. Без належної дієвої уваги, підтримки, співпраці між батьками, вчителями, державними органами, які мають відгукатись на потреби дітей, годі сподіватись на відповідальне ставлення учнівської молоді до здорового способу життя.

Література:

1. Здоров'я дітей в умовах сучасних викликів / [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://amnu.gov.ua/zdorov-ya-ditej-v-umovah-suchasnyh-vyklykiv/>
2. Макаренко А. С. Книга для батьків / А. С. Макаренко // Твори. В 7 т. – Київ, 1954. – Т. 4. – С. 335.
3. Лук'яненко М. І. Педагогіка здоров'я: теорія і практика: монографія / М. І. Лук'яненко. – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2012. – 348 с.
4. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. / Упорядники Л. Гриневич, О. Елькін, С. Калашнікова, С. Коберник та ін. // За заг. ред. М. Грищенка. – Київ, 2016. – 36 с.
5. Національна доктрина розвитку освіти України в ХХІ столітті / [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.kmu.gov.ua/control/uk/>
6. Стан здоров'я дитячого населення – майбутнє країни . – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://medprosvita.com.ua/analiz-stanu-zdorovya-ditej-v-ukrayini/>
7. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня молодших школярів // За заг. ред. О. Ващенко. – Кам'янець-Подільський: «Абетка». – 2003.
8. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – С. 113 – 140.

References:

1. Zdorovia ditei v umovakh suchasnykh vyklykiv / [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu: <http://amnu.gov.ua/zdorov-ya-ditej-v-umovah-suchasnyh-vyklykiv/>
2. Makarenko A. S. Knyha dlia batkiv / A. S. Makarenko // Tvory. V 7 t. – Kyiv, 1954. – T. 4. – S. 335.
3. Lukianchenko M. I. Pedagogika zdorovia: teoriia i praktyka: monohrafiia / M. I. Lukianchenko. – Drohobych: Redaktsiino-vydavnychiy viddil Drohobyt'skoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Ivana Franka, 2012. – 348 s.
4. Nova ukrains'ka shkola. Kontseptualni zasady reformuvannia serednoi shkoly. / Uporiadnyky L. Hrynevych, O. Elkin, S. Kalashnikova, S. Kobernyk ta in. // Za zah. red. M. Hryshchenka. – Kyiv, 2016. – 36 s.
5. Natsionalna doktryna rozvytku osvity Ukrainy v XXI stolitti / [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu : <http://www.kmu.gov.ua/control/uk/>
6. Stan zdorovia dytiachoho naselennia – maibutnie krainy . – [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu : <https://medprosvita.com.ua/analiz-stanu-zdorovya-ditej-v-ukrayini/>
7. Fizkulturno-ozdorovchi zakhody v rezhymi navchalnoho dnia molodshykh shkoliariv//Za zah. red. O. Vashchenko. – Kamianets-Podil'skyi: «Abetka». – 2003.
8. Shyian B. M. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv. Chastyna 2. – Ternopil: Navchalna knyha – Bohdan, 2008. – S. 113 – 140.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K(135).31
УДК: 796.83:796.011.3

Новокошов І. В.
Аспірант
Соловей А. В.

Кандидат наук з фіз.виховання, доц.каф.ТІМФК
Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського

МОЖЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ БОКСУ У ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті представлені результати аналізу науково-методичної літератури щодо можливостей впровадження інструментів боксу в процесі фізичного виховання учнів середніх та старших класів. З'ясовано мотиваційну складову до занять фізичними вправами на уроках фізичної культури в школі. Було проаналізовано сучасну навчальну програму з фізичної культури в школі для середніх та старших класів та визначено основні критерії ефективності варіативної складової цієї програми. Проаналізовано специфіку варіативних модулів сучасної програми з фізичного виховання школярів, зокрема модулів з одноборств. Також у статті представлено результати аналізу наукової та методичної літератури щодо можливостей впровадження засобів боксу у процес фізичного виховання школярів середнього та старшого шкільного віку. Проаналізовано міжнародний досвід застосування засобів одноборств та зокрема боксу у фізичному вихованні різних країн. Було представлено позитивні аспекти застосування засобів боксу у вітчизняному фізичному вихованні школярів, та зацікавленість сучасними дітьми цим видом спорту.

Ключові слова: фізичне виховання, бокс, учні, засоби, єдиноборства.

Novokoshonov I., Solovey A. Possibilities of introduction of boxing in the process of physical education. The article presents the results of the analysis of scientific and methodological literature on the possibilities of introducing boxing tools