

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).15
УДК 796.093.46

Ващук Людмила, Кренделева Венера, Ковальчук Надія
Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк

ФІТНЕС В СИСТЕМІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДІ

Актуальність. Шлях здоров'я нації полягає в систематичних заняттях фізичною культурою та спеціальних оздоровчих вправах. Фізична культура є важливим засобом підвищення рухової активності людей, життєво важливою потребою покращення загального стану організму. Стан здоров'я підростаючого покоління України знижується. Тому здоров'язбереження молоді на сьогодні є пріоритетною задачею країни. У сучасних умовах серед старшокласників популярними є заняття з фітнесу. Такі заняття сприяють зміцненню здоров'я, корекції будови тіла та розвитку фізичних якостей. Результати роботи. 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 единоборств (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 единоборства (21%); аква-аеробіка (12%) тощо. Висновки. Одним із шляхів вирішення даної проблеми є впровадження різних напрямків фітнесу в систему шкільної фізкультурної освіти, що сприятиме підвищенню ефективності занять фізичної культури серед школярів.

Ключові слова: молодь, фітнес, здоров'язбережувальні технології, фізичне виховання, здоров'я.

Людмила Ващук, Венера Кренделева, Надежда Ковальчук. Фитнес в системе здоровье сберегательных технологий физического воспитания молодежи. Актуальность. Путь здоровья нации заключается в систематических занятиях физической культурой и специальных оздоровительных упражнениях. Физическая культура является важным средством повышения двигательной активности людей, жизненно важной потребностью улучшения общего состояния организма. Состояние здоровья подрастающего поколения Украины снижается. Поэтому здоровье сбережения молодежи сегодня является приоритетной задачей страны. В современных условиях среди старшеклассников популярны занятия по фитнесу. Такие занятия способствуют укреплению здоровья, коррекции телосложения и развития физических качеств. Результаты работы. По результатам исследований, проведенных в четырех общеобразовательных школах Луцка, выявлено, что большинство девушек-старшеклассниц отдают предпочтение следующим направлениям фитнеса, как: аква-аэробика (24,4%), аэробика (15,4%), разновидности силового фитнеса (17,6%). Юноши чаще выбирают разновидности восточных единоборств (8,9%), спортивные игры (29,8%) и тяжелую атлетику (5,3%), что требует включения этих видов в содержание программы по физическому воспитанию. Как пожелание, в организации в системе образования по физическому воспитанию, в ходе опроса, старшеклассники предлагают такие направления фитнеса: спортивные танцы (22%); аэробика (32%); йога (18%); пилатес (14%); занятия на тренажерах (38%); восточные единоборства (21%); аква-аэробика (12%) и др. Выводы. Одним из путей решения данной проблемы является использование различных направлений фитнеса в систему школьного физкультурного образования, что будет способствовать повышению эффективности занятий физической культуры среди школьников.

Ключевые слова: молодежь, фитнес, здоровьесберегательные технологии, физическое воспитание, здоровье.

Liudmyla Vashchuk, Venera Krendeleva, Nadiia Kovalchuk, Fitness in the system of health technologies in physical education of youth. The actuality of the research. The way to a nation's health is through regular physical activity and special health exercises. Physical culture is an important means of increasing motor activity of people, a vital need to improve the general condition of the body. The state of health of the younger generation of Ukraine is declining. Therefore, the health of young people is a priority for the country today. In modern conditions, fitness classes are popular among high school students. These activities help to improve health, correct body structure and develop physical qualities. The results of the research. According to research conducted in four secondary schools in Lutsk, it was found that most high school girls prefer the following areas of fitness, such as aqua aerobics (24.4%), aerobics (15.4%), types of strength fitness (17.6%). Young people are more likely to choose martial arts (8.9%), sports (29.8%) and weightlifting (5.3%), which requires the inclusion of these types in the content of the physical education program. As a wish, in the organization in the system of education on physical education, during the survey, high school students offer the following areas of fitness: sports dances (22%); aerobics (32%); yoga (18%); Pilates (14%); training on simulators (38%); martial arts (21%); aqua aerobics (12%), etc. Conclusions. One of the ways to solve this problem is the introduction of various areas of fitness in the system of school physical education, which will increase the effectiveness of physical education classes among students.

Key words: youth, fitness, health technologies, physical education, health.

Вступ. Оздоровча спрямованість фізичної культури полягає в підборі оптимальних, відповідно до фізичного стану учнів засобів, методів, форм фізичного виховання і оптимальних фізичних навантажень [2,4,9]. Для цього застосовуються різноманітні фізкультурно-оздоровчі технології, що передбачають використання засобів фізичного виховання в оздоровчих

цілях. Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні фітнес-програми, котрі складають основний зміст як самостійної так і навчальної діяльності [2,3,7].

Збереженню, формуванню здоров'я дітей, впровадженню нових технологій у фізичне виховання молоді присвячено багато наукових праць, що присвячені диференційному підходу у фізичному вихованні, збереженню та формуванню здоров'я дітей [1,4,5].

Досліджено, що фітнес-технології і програми розрізняють за наступними напрямками: аеробні програми, силові програми, програми змішаного формату, програми «Body & Mind» (розумне тіло), танцювальні програми, програми з використанням східних єдиноборств. Класифікація фітнес-програм ґрунтується: на одному виді рухової активності; на поєднанні декількох видів рухової активності; на поєднанні одного або декількох видів рухової активності і різних факторів здорового способу життя. Вибір фітнес-програм здійснюється методами спортивного інжинірингу «Sports Engineering». Ці програми дозволяють поєднувати в одному занятті різні види рухової активності (наприклад, аеробіку і загартовування або бодібілдинг і масаж) [8, 9, 10, 11].

Мета дослідження: визначення пріоритетних напрямків оздоровчого фітнесу у фізичному вихованні на фоні дослідження рівня захворюваності учнівської молоді.

Матеріал і організація дослідження: полягала в аналізі наукових праць, анкетуванні, тестуванні; визначенні рівня фізичного розвитку школярів старшого шкільного віку; виборі стратегії занять (мети та головних завдань); визначення спрямованості фітнес-програм; визначення раціональних обсягів рухової активності, параметрів та режимів фізичних навантажень, тривалості та характеру відпочинку.

Для розв'язання визначених завдань дослідження ми застосовували теоретичний аналіз й узагальнення літературних джерел. Для оцінювання рівня захворюваності вивчено, проаналізовано та узагальнено статистичні дані медичних карток учнів; проведено опитування серед 120 підлітків старшого шкільного віку Луцьких шкіл; анкетування батьків. Зібраний матеріал піддано статистично-математичній обробці.

Результати дослідження. Важливим показником, що впливає на зміст фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах, є стан здоров'я учнів. Вивчення стану здоров'я – важливе завдання також для обґрунтування профілактичних заходів і дозування фізичних навантажень в школі.

Незважаючи на численні дослідження в цій галузі, проблема залишається не розкритою. Серед науковців немає єдиної думки щодо динаміки й характеру захворювань. Тому в процесі досліджень ми вивчали стан здоров'я старшокласниць загальноосвітніх навчальних закладів м. Луцька. Усього проаналізовано 948 медичних карток учнів [6].

Тому, аналізуючи результати обстежень, ми виходили, передусім, із того, що стан здоров'я співвідноситься з кількісним складом школярів основної, підготовчої, спеціальної медичних груп та звільнених від занять фізичними вправами. Розподіл учнів за медичними групами подано в таблиці 1.

Таблиця 1

Розподіл учнів за медичними групами, %

Вік, років	Медична група			Звільнені
	основна	підготовча	спеціальна	
16	50,1	11,3	34,4	4,2
17	48,9	12,4	34,8	3,9

Результати, подані в таблиці, свідчать, що більшість підлітків належать до основної медичної групи (48,9–50,1 %). Водночас 34,4–34,8 % старшокласників належать до спеціальної медичної групи і вже мають певні відхилення в стані здоров'я (рис. 1, 2). Враховуючи те, що 11,3–12,4 % учнів віднесені до підготовчої медичної групи, а 3,9–4,2 % звільнені від занять, то кількість молоді з відхиленнями в стані здоров'я збільшується до 49,9–51,1 %.

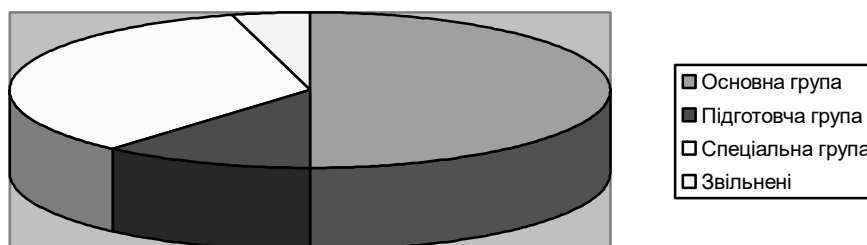


Рис. 1. Розподіл підлітків 16 років за медичними групами

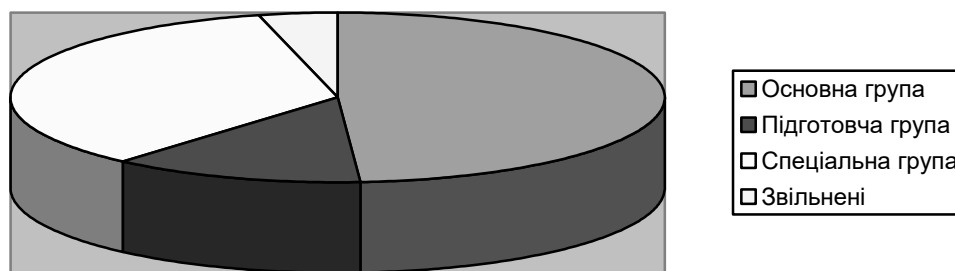


Рис. 2. Розподіл підлітків 17 років за медичними групами

Зазначимо, що в процесі навчання зменшується кількість учнів основної медичної групи, а, відповідно, збільшується в підготовчій і спеціальній.

Результати аналізу медичних карт і статистичних звітів управління охорони здоров'я Волинської обласної державної адміністрації засвідчують, що у стані здоров'я учнів за останні десять років спостерігається тенденція до погіршення. Так, кількість дітей спеціальної медичної групи за останні роки зросла з 5,6 % до 34 %, підготовчої – з 8,5 до 39 %. Можна констатувати, що понад 50 % школярів мають серйозні відхилення в стані здоров'я. Такий результат можна пояснити не лише зниженням здоров'я учнів, а й підвищенням вимог до медичних обстежень у загальноосвітніх навчальних закладах.

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 збільшенню 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.

Серед пріоритетних видів рухової активності підлітки надають перевагу фітнесу (перше рангове місце). Також респонденти важливу роль відводять гімнастиці. Циклічні види спорту та нетрадиційні оздоровчі системи в мотиваційній сфері школярів не відіграють провідну роль (табл. 2.).

Таблиця 2

Види рухової активності з фізичного виховання молоді, рангове місце

Вид рухової активності	Вік, роки	
	16	17
Циклічні види	5	6
Ігрові види	3	2
Силові види та єдиноборства	4	4
Гімнастика	2	3
Фітнес	1	1
Нетрадиційні оздоровчі системи	6	5

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. 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 сухожиль, 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..

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. Практичне застосування пріоритетних напрямків в оздоровчих та виховних цілях реалізовується за допомогою фітнес-програм, спеціально організованих в рамках групових або індивідуальних занять.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Як наслідок, останнім часом простежується стійке погіршення стану здоров'я дітей і молоді. У структурі захворюваності переважають хронічні неінфекційні хвороби, які характеризуються негативною динамікою. Науковці засвідчують, що для покращення здоров'я учнів необхідно підвищити їхню фізичну активність. Враховуючи соціальні й економічні умови в Україні це можливо здійснити переважно за рахунок формування мотиваційно-ціннісних орієнтацій учнів до занять фізичними вправами.

Пріоритет оздоровчої спрямованості фізичної культури, на нашу думку, вимагає застосування у фізичному вихованні молоді новітніх технологій підвищення рівня фізичної активності, а саме, фітнес-програм які можуть бути впроваджені в обов'язкові, факультативні та самостійні форми занять фізичним вихованням дітей старшого шкільного віку.

Література

1. Булатова М.М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения / Марина Булатова // Теория і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 3–7.
2. Ващук Л.М. Алгоритм побудови індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять старшокласниць / Л. М. Ващук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. – № 2 (34). – С. 20–25
3. Ващук Л.М. Методика формування індивідуальних фітнес-програм старшокласниць у процесі самостійних занять фізичними вправами / Л. М. Ващук // Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Серія : Фізичне виховання і спорт. – Вип. 20. – Луцьк : [б. в.], 2015. – С. 80–83.
4. Дубогай О.Д. Зміст та результативність шкільної інноваційної діяльності в системі здоров'язберігаючих 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.
5. Кібальник О.Я. Динаміка саморефлексії тілесного потенціалу підлітків під впливом занять по запропонованій фітнес-технології / Кібальник О. Я. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 9. – С. 57–60.
6. Управління охорони здоров'я Луцької міської ради // Профілактичні медичні огляди в навчальних закладах м. Луцька.-Луцьк, 2014.
7. Усачов Ю. Особливості формування термінології сучасного фітнесу / Ю. Усачов // Теория і методика фіз. виховання і спорту. – 2005. – N 1. – С. 84–86.
8. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Френке Б. Дон. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 375 с.
9. Хоули Эдвард Т. Оздоровительный фитнес / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френке. - К.: Олимпийская литература. – 2000. – 367 с.
10. Corbin Ch. B. Concepts of Physical Fitness with Laboratories / Ch. B. Corbin, R. Lindsey. – 8th ed. – WCB Brown & Benchmark Publishers, 1994. – 277 pp.
11. Fitness for college and life / William E. Prentice. – 5th ed. – WCB/McGraw-Hill, 1997. – 451 pp.

References

1. Bulatova M. Fitnes i dvigatel'naya aktivnost: problemy i puti resheniya / Marina Bulatova // Teoriya i metodyka fizychnogo vyhovannya i sportu. – 2007. – № 1. – S. 3–7.
2. Vashchuk L. Algoritm pobudovy individualnyh fitnes-program dlya samostijnyh zanyat starshoklasnyts/ L. Vashchuk // Fizychno vyhovannya, sport i kultura zdorov'ya u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. Shidnoyevrop. nac. un-tu im. Lesi Ukrayinky. – Luck : Shidnoyevrop. nac. un-t im. Lesi Ukrayinky, 2016. – № 2 (34). – S. 20–25
3. Vashchuk L. Metodyka formuvannya indyvidualnyh fitnes-program starshoklasnyts u procesi samostijnyh zanyat fizychnymi vpravamy / L.Vashchuk // Molodizhnyj naukovij visnik Shidnoyevrop. nac. un-tu im. Lesi Ukrayinky. Seriya : Fizychno vyhovannya i sport. – Vyp. 20. – Luck : [b. v.], 2015. – S. 80–83.
4. Dubogaj O. Zmist ta rezultatyvnist shkilnoyi innovacijnoyi diyalnosti v systemi zdorov'yazberigayuchykh tehnologij / O. Dubogaj, M. Yevtushok // Fizychno vyhovannya, sport i kultura zdorov'ya u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. – Luck : RVV "Vezha" Volyn. nac. un-tu im. Lesi Ukrayinky, 2008. –P. 1. – S. 36–40
5. Kibalnyk O. Dynamika samorefleksiyi tilesnogo potencialu pidlitkiv pid vplyvom zanyat po zaproponovanij fitnes-tehnologiyi / Kibalnyk O. // Pedagogika, psykholohiya ta medyko-biologichni problemy fizychnogo vyhovannya i sportu. – 2011. – № 9. – S. 57–60.
6. Upravlinnia okhorony zdorovia Lutskoi miskoi rady// Profilaktychni medychni ohliady v navchalnykh zakladakh m. Lutsk.-Lutsk, 2014.
7. Usachov Yu. Osoblyvosti formuvannya terminologiyi suchasного fitnessu /Yu. Usachov // Teoriya i metodyka fiz. vihovannya i sportu. – 2005. – N 1. – S. 84–86.
8. Houli Edvard T. Rukovodstvo instruktora ozdorovitel'nogo fitnessa / Edvard T. Houli, Frenke B. Don. – K.: Olimpijskaya literatura, 2004. – 375 s.
9. Houli Edvard T. Ozdorovitelnyj fitnes / Edvard T. Houli, B. Don Frenke. - K.: Olimpijskaya literatura. – 2000. – 367 s.
10. Corbin Ch. B. Concepts of Physical Fitness with Laboratories / Ch. B. Corbin, R. Lindsey. – 8th ed. – WCB Brown & Benchmark Publishers, 1994. – 277 pp.
11. Fitness for college and life / William E. Prentice. – 5th ed. – WCB/McGraw-Hill, 1997. – 451 pp.