

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Коваленко Ю. О.

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Університетська, 33А, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-0827-9371
visnik_znu@ukr.net*

Тищенко В. О.

*доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Дніпровська, 33А, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-9540-9612
valeri-znu@ukr.net*

Римик Р. В.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
вул. Шевченка, 57, Івано-Франківськ, Україна
orcid.org/0000-0003-4180-6636
roman.rutyk@pnu.edu.ua*

Матійчук І. В.

*професор кафедри фізичного виховання
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
вул. Шевченка, 57, Івано-Франківськ, Україна
orcid.org/0000-0002-9379-7981
Igor.matiichuk@pnu.edu.ua*

Гук Г. І.

*докторка філософії спеціальності 014 Середня освіта (фізична культура),
викладачка кафедри теорії та методики фізичної культури
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
вул. Костюшка, 11, Львів, Україна
orcid.org/0000-0002-2833-6660
annahook14@gmail.com*

Ключові слова: форми фізичного виховання, здоров'язбережувальні технології, фізкультурно-оздоровча діяльність, оздоровчі системи та програми, школярі, функціональні показники, показники фізичної підготовленості.

Теоретичний аналіз означеної проблеми вказує на посилення інтересу учених до збереження та зміцнення здоров'я дітей шкільного віку. Дослідженнями неодноразово доведено, що ефективність формування здорового способу життя вимагає активного залучення учнів до здоров'язбережувального навчального процесу, формування в них активної позиції щодо зміцнення і збереження власного здоров'я. Здоров'язбережувальна компетентність є однією з ключових для школярів, починаючи з молодшої школи. Використання сучасних технологій оздоровлення дітей стає ефективним за певних умов, головними з яких є опанування самими вчителями фізичної культури таких технологій і створення на уроках фізичної культури здоров'язбережувального середовища з набором різноманітного обладнання, проведення їх на засадах дитиноцентрованого підходу. Визначень здоров'язбережувальних технологій існує безліч, але усіх їх об'єднує головна ідея – створення безпечного навчального середовища молоді в школі. Основою для застосування здоров'язбережувальних технологій є оздоровчі системи і програми. У процесі дослідження проведено теоретичний аналіз проблеми застосування фізкультурно-оздоровчих програм в освітньому середовищі школярів і їхнього впливу на показники здоров'я. У дослідженні взяли участь дівчата 14–15 років. У результаті дослідження виявлено значний позитивний вплив занять із застосуванням оздоровчих систем на показники здоров'я. Встановлено позитивні зміни за всіма показниками, що характеризують діяльність кардіо-респіраторного блоку організму та фізичної підготовленості. Найбільші позитивні зміни помічено у показниках індексу Скібінського (113,33%), пробами Штанге (45,72%) і Генчі (49,96%) і показником ЖЄЛ (34,38%). За показниками фізичної підготовленості найбільше зростання зафіксовано у спритності (91,64%), силі м'язів черевного пресу (28,10%) та силі м'язів рук (16,35%).

PHYSICAL EDUCATION AND WELLNESS ACTIVITIES IN GENERAL SECONDARY EDUCATION INSTITUTIONS

Kovalenko Yu. O.

PhD (Pedagogy),

*Associate Professor at the Department of Theory and Methods
of Physical Culture and Sports*

Zaporizhzhia National University

Universytetska str., 33A, Zaporizhzhia, Ukraine

orcid.org/0000-0002-0827-9371

visnik_znu@ukr.net

Tyshchenko V. O.

Doctor of Sciences in Physical Education and Sports, Professor,

*Professor at the Department of Theory and Methods
of Physical Culture and Sports*

Zaporizhzhia National University

Dniprovska str., 33A, Zaporizhzhia, Ukraine

orcid.org/0000-0002-9540-9612

valeri-znu@ukr.net

Rymyk R. V.

*Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Sports and Pedagogical Disciplines
Vasyl Stefanyk Precarpathian National University
Shevchenko str., 57, Ivano-Frankivsk, Ukraine
orcid.org/0000-0003-4180-6636
roman.rymyk@pnu.edu.ua*

Matiychuk I. V.

*Professor at the Department of Physical Education
Vasyl Stefanyk Precarpathian National University
Shevchenko str., 57, Ivano-Frankivsk, Ukraine
orcid.org/0000-0002-9379-7981
Igor.matiichuk@pnu.edu.ua*

Huk H. I.

*PhD 014 Secondary Education (Physical Culture),
Lecturer at the Department of Theory and Methodology of Physical Culture
Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyi
Kostyushka str., 11, Lviv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-2833-6660
annahook14@gmail.com*

Key words: *forms of physical education, health-preserving technologies, physical education and wellness activities, wellness systems and programs, schoolchildren, functional indicators, physical fitness indicators.*

Theoretical analysis of the given issue indicates an increasing interest among researchers in preserving and improving the health of school-age children. Numerous studies have repeatedly demonstrated that the effectiveness of forming a healthy lifestyle requires the active involvement of students in a health-preserving educational process and the development of an active attitude toward strengthening and maintaining their own health. Health-preserving competence is one of the key competencies for schoolchildren, starting from primary school. The use of modern child wellness technologies becomes effective under certain conditions, the main ones being the mastery of such technologies by physical education teachers themselves and the creation of a health-preserving environment in physical education classes with a variety of equipment, conducted based on a child-centered approach. There are numerous definitions of health-preserving technologies, but they are all united by the main idea – creating a safe learning environment for youth in schools. The foundation for the application of health-preserving technologies is wellness systems and programs. In the course of the study, a theoretical analysis was conducted on the problem of applying physical education and wellness programs in the educational environment of schoolchildren and their impact on health indicators. The study involved girls aged 14-15. As a result of the research, a significant positive impact of activities incorporating wellness systems on health indicators was identified. Positive changes were observed across all parameters characterizing the activity of the cardiorespiratory system and physical fitness. The most significant positive changes were noted in the Skibinski index (113.33%), Stange test (45.72%), Genchi test (49.96%), and vital lung capacity (34.38%). Regarding physical fitness indicators, the greatest improvements were recorded in agility (91.64%), abdominal muscle strength (28.10%), and arm muscle strength (16.35%).

Вступ. Залишається негативна динаміка показників здоров'я дітей та підлітків від 0 до 17 років. Тільки 11 дітей із 1000 практично здорові, що становить 1,1% [1]. Відомий факт, що школа – це заклад, який, зважаючи на свої соціально-економічні, педагогічні та організаційні можливості, виступає ідеальним місцем для формування культури здоров'я всіх суб'єктів освітнього середовища. Проте ситуація, що склалася в системі освіти, зокрема фізкультурної, не відповідає тим вимогам, що пред'являються у напрямі формування здоров'я школярів.

Цією проблемою займаються вже багато років науковці-практики О. П. Аксьонова, Ю. В. Півненко та інші [1]. Вони вже понад 15 років акцентують увагу освітянської спільноти на шляхах розвитку свідомості учасників освітнього процесу у галузі формування, збереження, зміцнення здоров'я та набуття відповідних навичок. Одним із шляхів усунення «здоров'явизначальних факторів навчально-виховного процесу» вважають зміну педагогічної стратегії, а саме впровадження інноваційних акцентів нової української школи у галузі фізичної культури з метою заміни старої, зруйнованої до фундаменту на нову систему форм організації освітньої діяльності учнів, яка була б спрямована на формування їхньої здоров'язбережувальної компетентності відповідно до єдиних модулів, співвіднесених з єдиними тематиками, структурована за світоглядним, теоретичним, практичним аспектами формування культури здоров'я суб'єктів освітнього середовища.

Протягом двох десятиріч поспіль дослідники шукають нові підходи до змісту занять фізичною культурою з орієнтуванням учителів не на механічне здійснення своєї діяльності, а на розвиток особистості, на індивідуальне сприймання навчального матеріалу. Тому розв'язання цих завдань передбачає підвищення емоційної насиченості занять, максимальну різноманітність форм, методів і засобів фізичного виховання, широке використання інноваційних оздоровчих технологій фізичного виховання.

Дослідження цієї проблеми свідчать, що як до введення воєнного стану, так і під час воєнних дій здоров'язбережувальна спрямованість уроків вже є на шляху змін, але ще має стихійний, формальний характер, не має чітко визначеної системи. Натепер розроблений і практично апробований цілий ряд авторських фізкультурно-оздоровчих програм із застосуванням фізичних вправ оздоровчої спрямованості, які призначені для широкого використання в шкільній освіті. Основні їх переваги: доступність, простота реалізації й ефективність.

У зв'язку із цим **метою даного дослідження** було оцінити ефективність застосування фізкуль-

турно-оздоровчих програм в освітньому процесі учнів середнього шкільного віку.

Результати дослідження. Поняття «здоров'язбережувальні технології» об'єднує в собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів. Отже, це ідеальні можливості формування у школярів здоров'язбережувальної компетентності. Під здоров'язбережувальними технологіями вчені пропонують розуміти:

- сприятливі умови навчання дитини в школі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання);
- оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);
- повноцінний та раціонально організований руховий режим.

Впровадження здоров'язбережувальних освітніх технологій пов'язано з використанням медичних (медико-гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, лікувально-оздоровчих), соціально адаптованих, екологічних здоров'язбережувальних технологій та технологій забезпечення безпеки життєдіяльності [2].

Аналіз класифікацій існуючих здоров'язбережувальних технологій дає можливість виокремити такі типи (за О. Ващенко) [3, 4]:

- *здоров'язбережувальні* – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі, та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини;

- *оздоровчі* – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія;

- *технології навчання здоров'я* – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання. Ці технології реалізуються завдяки включенню відповідних тем до предметів загальнонавчального циклу, введення до варіативної частини навчального плану нових предметів, організації факультативного навчання та додаткової освіти;

- *виховання культури здоров'я* – виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя,

підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини.

Складниками здоров'язбережувальних технологій є оздоровчі системи, які є основою фізкультурно-оздоровчих програм, що розробляються учителями фізичної культури для різних вікових груп школярів.

Оздоровчі системи можуть включати фізичні вправи й комплекси гімнастичних вправ; правила раціонального харчування; морально-етичні переконання; психологічні практики; різні види єдиноборств та масаж; різні види та методи загартовування.

Так, ми підтримуємо думку вченої Н. В. Москаленко, яка, класифікуючи форми занять із фізичного виховання, основним напрямом реформування освітнього процесу з фізичного виховання вважає впровадження традиційних форм фізкультурно-оздоровчої роботи з використанням сучасних здоров'язбережувальних технологій, а саме: оздоровчі системи і програми, що мають коріння в давньосхідній культурній традиції; авторські оздоровчі системи і програми; сучасні технології, що будуються на основі наукових досягнень; нові форми рухової активності та нові види спорту; національні види спорту і народні ігри; нові форми фізкультурно-оздоровчої роботи, які істотно трансформують її зміст, тобто об'єднують рухову активність із формуванням світоглядних орієнтацій та морально-етичних норм [2]. Отже, під оздоровчими системами і програмами ми розуміємо системи знань та практичних методик, що дозволяють забезпечити формування і збереження здоров'я школярів.

Натепер розроблений і практично апробований цілий ряд авторських комплексів і програм фізичних вправ оздоровчої спрямованості, які призначені для широкого використання.

Серед них найбільш практичними ми вважаємо такі: контрольовані бігові навантаження (система Купера); режим 1000 рухів (система Амосова); 10000 кроків щодня (система Мікао Ікай); біг заради життя (система Лідьярда); усього 30 хвилин спорту на тиждень (система Моргауза життя за правилом «якщо можеш сидіти, а не лежати – сиди, якщо можеш стояти, а не сидіти, стій, якщо можеш рухатися – рухайся»); довільне почергове скорочення м'язів тіла без зміни їхньої довжини протягом усієї частини доби, коли людина не спить (прихована ізометрична гімнастика по Томпсону); каланетика – програма з 30 вправ для жінок з акцентом на розтягування (система Пінкней Каллане); виконання 9 вправ з метою оздоровлення лімфатичної системи (система О.Л. Притули «Дев'ять сил»); «П'ять тибетців – енергетична гімнастика»; дихальна гімнастика Олександри Стрельникової; карді-

о-тренування вдома зі сходами; метод «ключ» Хасайя Алієва; метод «планка»; методика «cross-fit»; методика «гімнастика мозку» Деннісона; омолоджувальна гімнастика з 35 вправ Хаду Звіада Арабулі; методика «Табата» професора Табат; методика танцювально-рухової терапії Тетяни Шкурко; несиметрична гімнастика; оздоровлення хребта за Анатолієм Смоляниновим; «Антистрессова пластична гімнастика» Андрія Попкова; психофізична система оздоровлення організму на основі різних систем йоги й інших давньосхідних практик (система Станіслава Жукова Білояр»; комплекс вправ з йоги, зокрема «Зустріч сонця» і асана відпочинку, повний релакс «Шавасана» (поза мертвої людини лежачи на спині); навчання в русі (О. Дубогай) тощо.

Отже, застосування фізкультурно-оздоровчих програм, основою яких є оздоровчі системи в освітньому процесі школярів, – це ті дієві зміни в організації освітнього простору з фізичної культури школярів, які призведуть до збереження їхнього здоров'я і сформують у них навички виконання цих комплексів поза навчальним закладом.

У ході дослідження ми застосовували вищезазначені оздоровчі системи на кожному уроці фізичної культури в завершальній його частині, а також під час самостійних занять дівчат з обов'язковою умовою їх виконання кожного дня. У дослідженні брали участь дівчата середнього шкільного віку.

Отже, відповідно до мети дослідження нами було визначено рівень показників, що характеризують стан здоров'я школярів: індекс Скібінського, індекс Руф'є, проби Штанге і Генчі, АТ, ЧСС, життєвий індекс дівчат на початку і наприкінці навчального року. Нижче подано аналіз змін цих показників у річному відрізку часу.

Показник життєвого індексу у дівчат на початку навчального року відповідав рівню, нижчому за середній, а наприкінці навчального року – середньому (виявлено достовірні розбіжності між показниками дівчат на початку і наприкінці дослідження). На початку навчального року показник ЧСС дівчат відповідав $82,17 \pm 16,34$ уд/хв, що є дещо вищим за вікову норму. Середнє значення ЧСС дівчат наприкінці навчального року становило $77,67 \pm 3,45$ уд/хв. Значення даного показника відповідало віковій нормі. Показник АТ у дівчат на початку навчального року також не відповідав віковій нормі (вищий за вікову норму). Середнє значення АТс у дівчат на початку навчального року склало $130,11 \pm 11,45$ мм рт. ст, наприкінці – $121,11 \pm 13,51$ мм рт. ст. Середнє значення АТд у дівчат на початку навчального року виявилось також вищим за вікову норму і склало $79,71 \pm 5,28$ мм рт. ст, наприкінці навчального року – $70,69 \pm 6,17$ мм рт.ст, що є віковою нормою.

Щодо показників дівчат за індексом Скібінського, що характеризує потенційні можливості системи зовнішнього дихання, її стійкість до гіпоксії і, певною мірою, рівень узгодженості функціонування із системою кровообігу, встановлено таке. На всіх етапах дослідження цей показник відповідав віковій нормі, проте на початку навчального року відповідав крайньому його значенню вікової норми ($1500 \pm 14,34$ у.о.). Середнє значення наприкінці навчального року покращилося і склало вже $3200 \pm 12,45$ у.о. Виявлено достовірні зміни за показником індексу Скібінського.

Показник проби Штанге у дівчат наприкінці навчального року покращився порівняно з початком навчального року ($59,12 \pm 8,14$ с.) і склав уже $86,15 \pm 8,41$ с. Середнє значення показника проби Генчі на початку навчального року становило $48,24 \pm 6,24$ с. Наприкінці – $39,14 \pm 13,24$ с. У результаті порівняння значення показників дівчат із літературними даними виявлено, що вони виявилися вищими за вікову норму на всіх етапах дослідження. Виявлена достовірність розбіжностей.

Показники ЖЄЛ дівчат як на початку, так і наприкінці навчального року відповідали віковій нормі. Виявлена тенденція до достовірності між показниками дівчат наприкінці дослідження. Середнє значення показника одномоментної функціональної проби у дівчат наприкінці дослідження покращилося і склало $36,11 \pm 2,91$ уд/хв. (добрий рівень) порівняно з початком навчального року – $49,34 \pm 2,50$ уд/хв. (задовільний рівень). Між показниками дівчат на початку і наприкінці навчального року виявлена достовірна різниця.

Також у рамках дослідження впливу фізкультурно-оздоровчих програм було оцінено та проаналізовано показники фізичної підготовленості дівчат до та після року занять. Відомий факт, що між рівнем фізичної підготовленості та рівнем фізичного здоров'я існує прямо пропорційна залежність, що дозволяє стверджувати, що

оцінка показників фізичної підготовленості опосередковано розкриває стан здоров'я організму.

Отримано такі показники. Середній результат у стрибках на скакалці у дівчат на початку навчального року склав $110,29 \pm 6,71$ разів. Наприкінці навчального року показник достовірно змінився і склав $127,96 \pm 4,34$ разів. У нахилі тулубу вперед результат дівчат наприкінці навчального року покращився до $25,82 \pm 1,33$ см порівняно з початком навчального року ($24,64 \pm 1,65$ см). Достовірних змін показника не виявлено. У підніманні тулуба в сід результати дівчат наприкінці навчального року достовірно підвищилися ($54,07 \pm 3,55$ разів) порівняно з початком навчального року ($42,21 \pm 2,27$ разів). Результати дівчат у висі на високій перекладині теж не зазнали достовірних змін наприкінці дослідження. Проте результат дівчат наприкінці навчального року покращився і склав $116,43 \pm 12,56$ с. На початку навчального року він складав $100,07 \pm 13,10$ с.

Більше половини дівчат (65%) після закінчення експерименту продовжують застосовувати оздоровчі системи у своїй повсякденній руховій діяльності. Зацікавившись окремими системам, почали відвідувати спортивні секції.

Висновки. Таким чином, мета усіх здоров'язбережувальних технологій – навчити учнів використовувати здобуті знання у повсякденному житті та сформувати в них усі необхідні навички, уміння та знання щодо здорового способу життя. Тож, можемо зазначити, що фізкультурно-оздоровчі програми прості у використанні і сприяють покращенню якості педагогічного процесу, його модифікації, толерантності і гнучкості до різних організаційних форм і видів діяльності школярів з фізичної культури. Застосування оздоровчих систем у фізичному вихованні школярів суттєво впливає на покращення їхнього здоров'я і є одним із дієвих засобів, що слугуватиме вирішенню першочергового завдання системи фізичного виховання школярів – збереження здоров'я нації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аксьонова О. П., Півненко Ю. В. Науково-методичний проект «Урок здоров'я». *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманов*. 2016. Випуск 3К 1 (70). С. 267–271.
2. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі. *Здоров'я та фізична культура*. 2006. № 8. С. 1–6.
3. Колонькова О., Литовченко О. Здоров'язбережувальні технології у навчальному закладі. Київ : Шкільний світ, 2009. 231 с.
4. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів / Москаленко Н. В., Власюк О. О., Степанова І. В., Шиян О. В., Самошкіна А. В., Кожедуб Т. Г. Дніпропетровськ : Інновація, 2014. 332 с.
5. Сучасні фізкультурно-спортивні програми та методи: інноваційні підходи до підготовки фахівців середньої освіти / Тищенко В. О., Соколова О. В., Омеляненко Г. А., Парій С. Б., Шингур В. М. *Фізичне виховання та спорт*. 2024. № 4. 169–175.

REFERENCES

1. Aks'onova O. P., Pivnenko YU. V. (2016) Naukovo-metodychnyy proekt «Urok zdorov"ya» [Scientific and methodological project «Health Lesson»]. *Naukovyy chasopys NPU imeni M.P. Drahomanov*. Vypusk 3K 1 (70), 267–271.
2. Vashchenko O. (2006). Hotovnist' vchytelya do vykorystannya zdorov"yazberihayuchykh tekhnolohiy u navchal'no-vykhovnomu protsesi [Teacher's readiness to use health-saving technologies in the educational process]. *Zdorov"ya ta fizychna kul'tura*, 8, 1–6.
3. Kolon'kova O., Lytovchenko O. (2009). Zdorov"yazberihayuchi tekhnolohiyi u navchal'nomu zakladi [Health-saving technologies in an educational institution]. Kyiv : Shkil'nyy svit, 231 s.
4. Moskalenko N. V., Vlasyuk O. O., Stepanova I. V., Shyyan O. V., Samoshkina A. V., Kozhedub T. H. (2014) Innovatsiyni tekhnolohiyi u fizychnomu vykhovanni shkolyariv [Innovative technologies in physical education of schoolchildren.]. Dnipropetrovs'k : Innovatsiya. 332 s.
5. Тищенко В. О., Соколова О. В., Омеляненко Г. А., Парій С. Б., Шингур В. М. (2024). Сучасні фізкультурно-спортивні програми та методи»: інноваційні підходи до підготовки фахівців середньої освіти. *Фізичне виховання та спорт*, (4), 169–175.