МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГІКИ І ПСИХОЛОГІЇ

ЧАСТИНА 1



НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА

2021 р.

УДК 613-053.2:37]:005.745(072)

Матеріали третього міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»: Зб. наук. Праць в 2-х частинах / За ред. Страшка С.В. – Вип. 3. – Ч. 1. – К.: Алатон, 2021. – 251 с.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Андрущенко Віктор Петрович – ректор Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова, академік НАПН України, член-кореспондент НАН України, доктор філософських наук, професор.

Вербицький Володимир Валентинович – директор Національного еколого-натуралістичного центру учнівської молоді МОН України, доктор педагогічних наук, професор

Олефіренко Тарас Олексійович – декан факультету педагогіки та психології НПУ імені М.П. Драгоманова, кандидат педагогічних наук, професор.

Страшко Станіслав Васильович – завідувач кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я НПУ імені М.П. Драгоманова, кандидат біологічних наук, професор.

ISBN 978-617-7834-07-5

© Редакційна колегія, 2021
© Автори статей, 2021
© Видавництво «Алатон», 2021

професійної підготовки. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. 2021. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (1(129), С. 64-71.

3. Страшко С. В. Еталонна модель школи, дружньої та безпечної для дитини / С. В. Страшко, В. С. Пономаренко, А. Ю. Думчева // Освіта і здоров'я підростаючого покоління: матеріали другого міжнародного симпозіуму: зб. наук. праць в 2-х частинах / Ред. кол.: В. П. Андрущенко, В. І. Бондар, В. В. Вербицький, С. В. Страшко. – Київ: Алатон, 2018. – Вип. 2, ч. 1. – С. 77-80.

4. Шеремет І. В., Челнокова М. С., Василенко К. С., Пономаренко Л. В. Педагогічні аспекти проблеми використання засобів арт-терапії у роботі з дітьми молодшого шкільного віку // Технології, інструменти та стратегії реалізації наукових досліджень: матеріали міжнародної наукової конференції (Т. 3), 10 квітня, 2020 рік. Луцьк, Україна: МЦНД. С. 75-77.

5. Bilyk V., Sushchenko L., Sheremet, I., Hanushchyn S., & Bondarenko H. Modern Pedagogical Practice of Natural Science Training of Future Psychologists in Higher Educational Institutions. Revista Romaneasca Pentru Educatie Multi-dimensionala. 2020. 12 (3), pp. 162-181.

МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ ЯК ЗАСОБУ ПОКРАЩЕННЯ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ`Я УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Керусова Оксана Вікторівна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, магістр кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я
Шеремет Інеса Володимирівна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я
Челнокова Марія Сергіївна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, старший викладач кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я

Анотація. *Проблематика гармонійного розвитку молодого покоління досі залишається гострим питанням загального виховання дітей. Актуальною вона залишається як і для батьків, так і для педагогів, психологів та лікарів. Інтенсивні темпи соціально-економічного розвитку держави висувають високі вимоги до сфери збереження та зміцнення здоров'я дитячого та підліткового населення країни, їхнього інтелектуального розвитку та соціальної адоптації.*

У сучасних батьків є розуміння того, що фізичний розвиток та активність для дитини не менш важливі за навички письма, читання та інтелектуальний розвиток. Більш того дуже часто фізична активність є невід'ємним фундаментом для подальшого розвитку дитини в інших напрямах. Для повноцінного функціювання підліткового організму дуже важливе своєчасне формування постави, рухових навичок та умінь, м'язової сили та координації рухів

Ключові слова: *культура здоров'я, збереження здоров'я, дитячий фітнес, підлітки, вікові особливості.*

Останнім часом в Україні спостерігається стійка тенденція погіршення стану здоров'я населення, зокрема учнів підліскового віку. Все більшу увагу фахівців привертає використання сучасних оздоровчих технологій, в тому числі й фітнес-технології, у фізичному розвитку підлітків, що пов'язано з тенденцією погіршення стану здоров'я підліткової молоді, збільшення кількості підлітків, віднесених до спеціальної медичної групи. Ситуація ускладнюється і відсутністю помітних позитивних змін у ставленні людей до здоров'я і спортивно-оздоровчої діяльності.

Водночас умови життя сучасної людини, в зв'язку з високими темпами розвитку науково-технічного прогресу, характеризуються нестачею рухової активності, що викликає порушення в

регуляції різних функцій організму і зниження працездатності та швидкості обміну речовин. Особливою соціальною групою, для якої оптимізація рухової активності найбільш важлива, є учні підліткового віку[3 с.47].

Проблематика гармонійного розвитку молодого покоління досі залишається гострим питанням загального виховання дітей починаючи з раннього дитинства. Актуальною вона лишається як для батьків, так і для педагогів, психологів та лікарів. Інтенсивні темпи соціально-економічного розвитку держави висувають високі вимоги до сфери збереження та зміцнення здоров'я дитячого та підліткового населення країни, їхнього інтелектуального розвитку та соціальної адаптації. За останні 10-15 років суттєво змінились погляди на виховання та розвиток дітей, змінились інтереси дітей, їхні погляди на ігри та зацікавленість у різних сферах діяльності. Тенденція сучасного виховання спрямована на підтримку природних бажань дитини та її захоплень. Більшість батьків прагнуть дати своїй дитині найкраще вже змалечку. Основну увагу дорослі звертають насамперед на популярні системи раннього розвитку, що сприяють формуванню дрібної моторики, логічного мислення, пізнання довколишнього середовища.

Однак усе більше батьків починають зосереджуватися на тому, що у гонці за інтелектуальним розвитком у дітей відзначається дефіцит рухової активності. На рухливі ігри та прогулянки залишається все менше часу або дитина надає перевагу іншому виду діяльності на шкоду фізичній активності.

Практичний досвід показує, що прагнення до здорового способу життя та високого рівня фізичної працездатності знов набирає популярності серед дорослого населення. Але цього разу не лише стосовно себе. а Вже і щодо своїх дітей. У сучасних батьків є розуміння того, що фізичний розвиток та активність для дитини не менш важливі за навички письма, читання та інтелектуальний розвиток. Більше того. дуже часто фізична активність є невід'ємним фундаментом для подальшого розвитку дитини в інших напрямах. Для повно цінного функціонування молодого організму дуже важливе своєчасне формування постави, ходи, рухових навичок та умінь, м'язової сили та координації рухів. Одним із засобів гармонійного поєднання «цікавого та корисного» та реалізації зазначених потреб. на нашу думку, є дитячий фітнес.

Відмінність дитячого фітнесу від фізичної культури в школі або спортивної секції перш за все полягає в індивідуально підібраній програмі занять на основі обов'язкового попереднього тестування, віку дитини та рівня її фізичної підготовленості. Заняття проходять в ігровій формі, розвивають основні фізичні якості та сприяють емоційному розвантаженню. На заняттях фітнесом не відбувається оцінювання фізичних можливостей дитини, йому не ставляться бали за виконане завдання. Саме тому такі тренування укріплюють відчуття впевненості в собі. При цьому фітнес не є спортом, позаяк не передбачає виснажливі професійні заняття, що спрямовані на досягнення кращих результатів.

Аналізуючи вищесказане, можна зробити висновок, що дитячий фітнес – це система додаткових занять фізичними вправами різної спрямованості. що має загальнооздоровчий, тонізуючий вплив на організм дитини. Практичний досвід організації роботи дитячих фітнес-клубів, опитування і бесіди з батьками дають нам змогу говорити про те, що знову набирає силу прагнення до здорового способу життя, у батьків с розуміння. що діти мусять не тільки вміти читати, писати і все на світі знати, але і володіти хорошими фізичними кондиціями. Для них важливо, щоб у дітей своєчасно формувалися рухові навички та вміння, правильна постава хода, м'язова сила і координація рухів.

Отже, можна зробити висновок, що одне з головних завдань дитячого фітнесу — створення сприятливого емоційного фону для занять – нерозривно пов'язане з психоемоційними процесами, що протікають в організмі дитини певного віку. врахування яких є базою для побудови оптимальної фітнес-програми.

Розподіл на вікові групи у дитячому фітнесі відрізняється підвищеною точністю і

розподіляє дітей за їхніми фізіологічними та психологічними потребами. Ще однією особливістю дитячого фітнесу є відсутність відокремлених медичних груп. Рекомендації щодо підбору занять виходять від наявності протипоказань. Якщо вони є, то з переліку наявних програм виключаються ті, що можуть бути небезпечними для дитини. та все одно залишається місце для самостійного вибору дитиною із запропонованих них програм

Таким чином, соціальна значущість проблеми та недостатність наукових досліджень у вивченні впливу фітнес-технології, що впливає на рухову активність сучасної особистості, зумовлюють актуальність вибору теми магістерської роботи.

Список використаних джерел

1. Гущина Н. В. Эффективность применения нестандартного оборудования на уроках физической культуры с учащимися шестых классов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. — 2012. - No 4(25).

2. Левченкова Т. В. Технология проведения занятий по программе «Детский фитнес" с детьми раннего возраста // ВестникАдыгейского государственного университета. Серия 3 : Педагогика и психология. – 2013. – № 3(123).

3. Рухова активність і заняття фізичними вправами як необхідна умова здоров'язбереження // Носко М. О., Воєділова О. М., Гаркуша С. В., Носко Ю. М. – Вісник «Професійне удосконалення педагогічних та науково-педагогічних працівників» – №151. – Том. 2. – Серія: Педагогічні науки. – С. 44-51.

ОЦІНЮВАННЯ НЕРВОВО-ПСИХІЧНОГО СТАТУСУ УЧНЯ ЗА ДОПОМОГОЮ МЕТОДІВ ПРОСТИХ ТА УСВІДОМЛЕНИХ РУХОВИХ РЕАКЦІЙ

Коваленко Микола Володимирович
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, студент факультету фізичного виховання
Жиденко Алла Олександрівна
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, факультет фізичного виховання, доктор біологічних наук, професорка, завідувачка кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту

У сучасних умовах, в школах вчителі фізкультури не мають можливості діагностувати і контролювати нервово-психічні процеси учнів. Авторами пропонується використання методів простих та усвідомлених рухових реакцій для контролю та розвитку особистісних психофізіологічних якостей учнів в фізичному вихованні.

Ключові слова: прості, усвідомлені рухові реакції, психічний статус учня

Kovalenko M. V., Zhydenko A. O. Assessment of the student's nervous-mental status using methods of simple and conscious motor reactions. In modern conditions, physical education teachers in schools do not have the opportunity to diagnose and monitor the neuropsychological processes of students. The authors propose the use of methods of simple and conscious motor reactions to control and develop personal psychophysiological qualities of students in physical education.

Key words: simple motor reactions, conscious motor reactions, mental status of the student.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Сьогоднішній стан фізичного виховання у закладах середньої освіти (ЗСО) наочно демонструє неактуальність загальноприйнятих методів навчання. Використовувати методику оцінювання досягнень учнів та проводити урок з фізичної культури, спираючись на старі принципи та методи навчання, стає критично небезпечним [1]. У сучасних умовах, в ЗСО