

*Д. М. Солопчук,  
М. С. Солопчук,  
С. В. Гук*

## **ІНДИВІДУАЛЬНІ ПРОГРАМИ З ФОРМУВАННЯ У ШКОЛЯРІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

У статті висвітлена методика формування у школярів здорового способу життя на основі використання індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять за методом Пілатеса.

**Ключові слова:** метод Пілатеса, індивідуальні програми, здоровий спосіб життя, мотивація, здоров'язберігаюча діяльність.

**Вступ.** Актуальність проблеми формування здорового способу життя визначається новою стратегією сучасних педагогічних досліджень із проблем здоров'я людини, яка вимагає інтеграції наук про людину, а також розробки нових, найбільш ефективних технологій, що забезпечують зміцнення здоров'я школярів.

Останнім часом акцент у збереженні і зміцненні здоров'я зміщується у бік активізації здоров'язберігаючої позиції самої особистості, підвищення рівня знань, оволодіння уміннями і навичками здорового способу життя. На це орієнтують державні програми, концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні.

Одним із найдоступніших і ефективних способів збереження і зміцнення здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів є систематичні заняття фізичними вправами. Вони позитивно впливають не тільки на загальний стан організму, але й виконують важливу соціально-виховну функцію, формуючи школяра, як цілісну особистість із вираженою мотивацією на здоровий спосіб життя. Дослідження В.Бальсевича, П.Виноградова, Н.Граєвської, С.Гуськова, Е.Дехтярова, М.Дутчака та інших свідчать про те, що перспективним для дітей і молоді є заняття в оздоровчо-тренувальних групах за межами навчального часу, організація тренувань з урахуванням інтересів і свободи вибору занять.

**Мета дослідження** – розробка і апробація індивідуальних програм із формування здорового способу життя школярів у процесі оздоровчих занять за методом Пілатеса.

**Методи і організація дослідження.** Соціологічні дослідження проводилися за допомогою спеціальних анкет з метою діагностики рівня стану здоров'я та існуючих у дітей ціннісних орієнтацій щодо здоров'я та здорового способу життя.

Для визначення рівня фізичного стану на кожного школяра був складений паспорт здоров'я, який включав у себе показники фізичного стану, рухової активності та фізичної підготовленості.

Педагогічні спостереження за навчально-тренувальним процесом давали можливість систематично отримувати (на основі прямих сприймань, хронометражу та інших вимірювань) фактичну інформацію, як про вплив індивідуальних програм (використання засобів, методів, форм побудови занять), так і про його комплексні ефекти (позитивні зрушення у ставленні школярів до здорового способу життя, рівень знань про здоровий спосіб життя, показники фізичного здоров'я, рухової активності та фізичної підготовленості). Матеріали спостереження регулярно зіставлялися із даними комплексного тестування, що давало можливість говорити про причинно-наслідкові відносини в досліджуваному процесі.

Для оцінки стану фізичного здоров'я школярів використовувалися морфофункціональні показники довжини і маси тіла, ЧСС, АТС, ЖЕЛ, проба Штанге, проба Генчі, індекс Кетле, індекс Робінсона та силовий індекс. Рівень фізичного здоров'я оцінювався в балах, за якими визначалися п'ять рівнів фізичного здоров'я: низький, нижче середнього, середній, вище середнього, високий.

Педагогічний експеримент проводився упродовж одного року у процесі навчально-тренувальних занять із фізичного виховання на базі оздоровчо-спортивного комплексу м. Хмельницького. В експерименті взяв участь 61 учень. Усі, хто брав участь в експерименті, пройшли комплексне медичне обстеження, за результатами якого встановлено, що всі вони не мали в анамнезі захворювань, котрі затримували б їхній природно-віковий, функціональний розвиток і на цій підставі входили до основної медичної групи. Практичні заняття проводилися три рази на тиждень.

Головна відмінність занять полягала у тому, що вони проводилися за спеціально розробленими індивідуальними програмами, які склалися з комплексів вправ за методом Пілатеса.

Ця унікальна система вправ на розтягнення та зміцнення м'язів розроблена більше 100 років тому Джоозефом (Йозефом) Пілатесом. Вона спрямована на зміцнення м'язів, поліпшення постави, розвиток гнучкості, почуття рівноваги, на однання тіла та розуму.

Філософська основа методу Пілатеса полягає у спільному тренуванні розуму та тіла для їх кращої взаємодії у досягненні мети. Д.Пілатес зазначав, що "В ідеалі наші м'язи повинні підкорятись нашій волі. Рефлекторні дії м'язів не повинні домінувати над нашим розумом". Вчений доводив, що силою розуму можна досягти повного контролю над тілом людини. Ця його теорія знайшла багаторазове підтвердження в наукових дослідженнях та на практиці.

Тренуючись за методикою Пілатеса, у школярів з'являється можливість мінімізувати час, затрачений на заняття та максимізувати результати, що досягаються комплексним навантаженням на м'язи.

В експерименті використовували три види тренувань за системою Пілатес:

1. Тренування на підлозі (Matwork).
2. Тренування на підлозі зі спеціальним обладнанням (Mini Ball, Foam Roller, Ring).

Одним із найпривабливіших аспектів Пілатеса є те, що ним можуть займатися абсолютно всі, незалежно від віку та фізичної підготовленості. Крім того, Пілатес дуже зручний: заняття можуть проводитись де завгодно і коли завгодно, можуть бути як груповими, так і індивідуальними. Ці його переваги з успіхом використовуються для занять із молоддю, враховуючи її стан здоров'я і недосконалу фізичну форму, причиною яких є стрес та перевтома, що, в свою чергу, виникають від неправильної постави, малорухомого способу життя, дисбалансу тіла та неправильного дихання.

Унікальна система вправ різних рівнів (від простого до складного) дає можливість використовувати індивідуальний підхід у дозуванні фізичного навантаження. Але необхідно вміти "м'яко балансувати" між вправами різних рівнів. Основною метою є адекватна оцінка готовності організму до виконання вправ обраної складності.

Вправи різної спрямованості можуть бути поділені за рівнями, наприклад: вправи на рухливість хребта та суглобів (базовий рівень), вправи силового спрямування (2 рівень). У такому випадку даються рекомендації щодо додаткових вправ для збільшення рухливості хребта та суглобів.

Система Пілатес потребує регулярного тренування (3-4 рази на тиждень). Комплекси вправ розпочинаються із м'якого та легкого розтягування, далі виконуються основні рухи, для яких потрібна концентрація уваги на виконанні вправи. Перші декілька вправ у кожному комплексі спрямовані на розвиток м'язів спини (розтягування та розігрівання їх). Наступним є перехід до вправ, що тренують м'язи живота та розтягують м'язи стегон. За ними виконуються вправи на розслаблення хребта. Кожен комплекс завершується більш складними вправами, що потребують збалансованості і координації м'язів, сили та рухливості у різних частинах тулуба.

Метод Пілатеса заснований на використанні елементів вправ із різних спортивних спрямувань, стилів китайської акробатики та йоги, але при цьому має свої основоположні принципи, які зводять всі ці елементи в єдину систему Пілатеса.

**Обговорення результатів дослідження.** На основі вивчення спеціальної психолого-педагогічної літератури та рекомендації з формування здорового способу життя були розроблені індивідуальні програми для учнів, що включали такі розділи:

– перший розділ – визначення психолого-педагогічних та фізіологічних характеристик учнів та їх ставлення до здоров'я та здорового способу життя.

Головною метою даного розділу була оцінка вихідного стану та змін, які відбуваються на рівні сформованості стійкого інтересу, мотивації до дотримання правил здорового способу життя та наполегливості у виконанні його вимог.

– другий розділ – стан освітніх програм, які забезпечують зміцнення здоров'я людини і спрямовані на мотивацію здоров'язберігаючого способу життя.

Основні завдання освітньої програми:

- інформованість школярів із питань охорони і збереження здоров'я;
- формування певних умінь та навичок, необхідних школярам для ведення здорового способу життя.

Третій розділ – активність та ініціативність умов у дотриманні вимог здорового способу життя на практиці. Основними показниками наявності умінь та навичок школярів були: здатність орієнтуватися на цінність здорового способу життя; активність і стабільність у виконанні оздоровчих занять; рівень фізичного здоров'я, рухової активності та фізичної підготовленості учнів.

У результаті апробації розроблених індивідуальних програм з формування в учнів здорового способу життя отримали такі результати. Діагностика рівня знань про здоровий спосіб життя виявила високий рівень цього показника у 69,4 % у хлопців та 64,8% у дівчат.

Результати обстежень, проведених наприкінці експерименту, показали, що у школярів збереглася позитивна динаміка розвитку мотиваційного комплексу сформованості здорового способу життя. Так кількість учнів, які мали високий рівень, збільшилася до 60,8%, середній рівень мали відповідно 39,2% школярів.

Показники, отримані нами щодо особливостей зміни фізичного здоров'я, фізичної підготовленості хлопчиків і дівчат, що займалися упродовж навчального року в спортивно-оздоровчих клубах за індивідуальними програмами, були такі:

Наприкінці року в хлопчиків і дівчаток відзначалося достовірне збільшення довжин тіла (на 3,82% – у хлопчиків і 4,29% – у дівчаток) і тенденція до збільшення маси тіла (у хлопчиків – на 7,47%, у дівчаток – на 9,73%).

Близькі один до одного величини приростів даних антропометричних показників, а також відсутність достовірних змін індексу Кетле дозволяє нам говорити про збереження в даних групах гармонійних вагозростових показ-

ників, що, в свою чергу, побічно свідчить і про оптимальний запропонований молодшим підліткам обсяг фізичних навантажень.

Крім цього, у хлопчиків і дівчат на кінець року спостерігалися і достовірні позитивні зміни їх функціонального стану, що знайшло відображення у статистично значущому зниженні ЧСС (у хлопчиків – із  $85,83 \pm 0,6$  до  $80,01 \pm 0,5$  уд/хв., або на 6,78%; у дівчаток – із  $87,32$  до  $85,74$  уд/хв., або на 1,8%), відповідному збільшенні часу затримки дихання на вдиху (у хлопчиків – із  $56,71 \pm 1,42$  до  $62,07 \pm 0,74$  с, або на 6,41%; у дівчаток – із  $44,21$  до  $47,56$  с, або на 7,57%) та видиху (у хлопчиків – із  $17,77 \pm 0,3$  до  $20,00 \pm 0,34$  с, або на 23,8%; у дівчаток – із  $16,07$  до  $18,56$  с, або на 15,49%), зросту ЖЄЛ (у хлопчиків – із  $2488,56 \pm 23,84$  до  $2878,57 \pm 49,01$  куб. см., або на 18,04%; у дівчаток – із  $2150,0 \pm 61,6$  до  $2298,0 \pm 52,2$  куб. см., або на 6,88%).

Невипадково, що у хлопчиків і дівчаток на кінець навчального року зросла і бальна оцінка рівня фізичного здоров'я (у хлопців – із  $61,0 \pm 2,07$  до  $84,43 \pm 2,02$  бала, або на 38,4%, у дівчат – із  $62,64 \pm 2,17$  до  $78,61 \pm 2,01$  бала, або на 25,49%), які відповідають уже функціональному рівню “вище середнього”.

Позитивні зміни спостерігалися у школярів і за рівнем їх фізичної підготовленості. На кінець року у хлопчиків і дівчат відзначалося суттєве поліпшення усіх показників, що характеризують їх силові, швидкісно-силові здібності, загальну витривалість і фізичну підготовленість у цілому.

Так, у хлопчиків і дівчаток зареєстровано значне збільшення кількості разів підтягування на високій перекладині (хлопчики – з  $5,84 \pm 0,76$  до  $14,63 \pm 0,62$  разів, або на 150,51%), на низькій перекладині (дівчата – з  $5,74 \pm 0,79$  до  $16,04 \pm 0,63$  разів, або на 179,44%), підйому тулуба за 60 с (хлопчиків – із  $36,24 \pm 1,03$  до  $48,03 \pm 0,69$  разів, або на 32,53%; у дівчаток – із  $32,21 \pm 1,09$  до  $44,02 \pm 0,71$  разів, або на 36,7%), покращення результату зі стрибка в довжину з місця (у хлопчиків – із  $145,29 \pm 0,71$  до  $194,27 \pm 261$  см., або на 33,71%; у дівчаток – із  $116,24 \pm 0,86$  до  $163,29 \pm 1,76$  см., або на 40,47%). Зменшився час пробігу дистанції 1500 м (у хлопчиків – із  $413,09 \pm 2,94$  до  $391,63 \pm 0,97$  с, або на 5,19%; у дівчаток – із  $520,36 \pm 3,07$  до  $482,51 \pm 0,92$  с, або на 7,27%), з човникового бігу (у хлопчиків – із  $12,07 \pm 1,39$  до  $10,21 \pm 0,92$  с, або на 15,41%; у дівчаток – із  $12,39 \pm 1,76$  до  $11,07 \pm 0,86$  с, або на 10,65%). Відповідно до цих змін у хлопчиків і дівчаток експериментальних груп суттєво підвищився і рівень фізичної підготовленості (у хлопчиків – із  $65,71 \pm 1,53$  до  $81,71 \pm 1,92$  бала, або на 24,35%; у дівчаток – із  $67,21 \pm 1,36$  до  $80,07 \pm 1,76$  бала, або на 19,13%), які належать уже, як і рівень фізичного здоров'я, до функціонального класу “вище середнього”.

Представлені дані переконливо свідчать про те, що заняття в спортивно-оздоровчих клубах за індивідуальними програмами сприяють не тільки зростанню загальної фізичної підготовки учнів, але й поліпшенню їх функціонального стану і підвищенню фізичного здоров'я, що особливо важливо при організації систематичних оздоровчих занять фізичними вправами з учнями у позашкільний час.

Детальний аналіз даних внутрішньогрупового розподілу хлопчиків і дівчаток показав, що починаючи з 12 тижня занять у спортивно-оздоровчих клубах спостерігається збільшення кількості дітей за “середнім” і вище середнього і зменшення кількості хлопців із нижче середнього рівнями фізичного здоров'я. Через 12 тижнів відзначається поява хлопців і дівчат із високим рівнем фізичного здоров'я (приріст на 2,5%)

Найвиразніші зміни відбулися через 24 тижні занять, коли спостерігалось істотне зниження кількості хлопчиків із рівнем здоров'я “нижче середнього” (на

22,1%) і збільшення підлітків із рівнем здоров'я “вище середнього” (на 25,0%) і у дівчат із рівнем здоров'я “нижче середнього” (25,0%) і збільшення підлітків з рівнем здоров'я “вище середнього” (на 25,0%). У кінці навчального року число хлопчиків із “середнім” рівнем зменшилося на 10%, з “нижче середнього” – на 35%, дівчат – відповідно на 7,5% та 37,5%. Кількість хлопчиків із “високим” та “вище середнього” рівнями збільшилася відповідно на 7,5% і на 37,5%, дівчат – відповідно на 10% і 33%.

У динаміці внутрішньогрупового перерозподілу з цього параметра серед учнів спостерігається зниження кількості дітей із “середнім” та “нижче середнього” рівнями і збільшується кількість хлопчиків і дівчаток із “високим” та “вище середнього” рівнями.

### **Висновки**

Проведене дослідження з формування у школярів здорового способу життя дозволяє зробити такі висновки.

Індивідуальні програми з формування здорового способу життя, які побудовані у формі оздоровчих тренувань за методом Пілатеса, задовільняють у школярів природну біологічну потребу в руховій активності, поліпшують рівень фізичного здоров'я, формують мотивацію до здоров'язберігаючої діяльності, про що свідчать результати педагогічного експерименту.

Отримані дані дозволяють простежити реальні і прогностичні орієнтації умов. У вихованців спортивно-оздоровчих клубів фізичне здоров'я (96,4%) визначено як якість, яка необхідна в майбутньому дорослому житті.

Залучення учнів до активної здоров'язберігаючої діяльності на основі ціннісно-мотиваційного ставлення до неї стає особистісним і суспільно значущим, що має життєву перспективу вести здоровий спосіб життя, зберігати і зміцнювати здоров'я для подальшого дорослого соціально активного життя.

### **Список використаних джерел:**

1. Бальсевич В.К. Физическая активность человека / В.К.Бальсевич, В.А.Запорожанов. – К.: Здоров'я, 1987. – 223 с.
2. Гуськов С.И. Новые виды физической активности женщин – веление времен / С.И.Гуськов, Е.И.Дехтерева // Теория и практика физической культуры. – 1998. – №2. – С.56-58.
3. Соловьев Г.М. Культура здорового образа жизни (теория, методика, системы): Учеб. пособие / Г.М.Соловьев, Н.И.Соловьева. – М.: Илекса, 2008. – 432 с.

The deals with the methods of formation of healthy way of life at pupils through the use of individual programs of physical training based on Pylatesse method.

**Key words:** Pylatesse method, individual programs, healthy way of life, motivation, healthy-preserving.

*Отримано: 19.11.2010*