

УДК 796

Безуглий Д.О.¹, Омок Г.А.², Шуба Л.В.³

¹ студ. гр.УФКС-113м НУ «Запорізька політехніка»

^{2,3} наук. керівник – канд. пед. наук., доц. НУ «Запорізька політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ СУЧАСНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАКЛАДАХ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ, АДАПТОВАНИХ ДЛЯ УЧНІВ З НАДЛИШКОВОЮ ВАГОЮ

Зупинимось докладніше, і бачимо, що раціонально організована рухова активність справді є одним з ключових елементів для підтримки фізичного здоров'я та психоемоційного благополуччя людини. Активність дозволяє не тільки зміцнювати серцево-судинну систему та м'язову силу, а й знижувати ризик багатьох хронічних захворювань. Однак сучасний спосіб життя в індустріально розвинених країнах характеризується гіподинамією — низьким рівнем фізичної активності через сидячий спосіб життя, надмірне використання транспорту, значний час, проведений за гаджетами. Проблема недостатньої рухової активності особливо стосується здобувачів закладів середньої школи. Освітня програма, яка передбачає багато часу за партою, ускладнює можливість для регулярної фізичної активності. Вирішення проблеми потребує комплексного (системного) підходу.

Зосередимо увагу, не полишає актуальності адаптація фізичних навантажень, щодо особливостей проведення сучасних уроків. Вправи та комплекси повинні бути підібрані, щоб враховувати фізичні можливості учнів з надмірною вагою. Це профілактика надмірно інтенсивних і травмонебезпечних вправ, які можуть перевантажити суглоби і серцево-судинну систему. Доцільно використовувати вправи з помірним

навантаженням, які поступово нарощуються. Фокус на кардіо і аеробні вправи з низьким ударним навантаженням. Кардіотренування з низьким ударним навантаженням, як от ходьба, плавання, їзда на велотренажері або рухливі ігри, є менш травмонебезпечними та допомагають покращити роботу серця, дихальної системи та підвищити витривалість. Замість бігу можна використовувати швидку ходьбу або ходьбу з високим підняттям колін, що є ефективною альтернативою без надмірного навантаження на суглоби. Прогресивне збільшення інтенсивності. Дотримання принципу поступового збільшення навантажень допомагає уникнути травм і поступово підвищувати фізичну підготовленість учнів. Це можна реалізувати через збільшення часу заняття, кількості повторень, підвищення інтенсивності або введення нових вправ. Завдяки цьому можна спостерігати прогрес і бути більш мотивованими. Застосування різних видів фізичної активності. Сучасні заняття передбачають не лише традиційні вправи, але й активності, що включають елементи йоги, дихальні техніки, танцювальні рухи, елементи ігрових видів спорту. Такі види активності дозволяють зробити заняття більш різноманітними та цікавими освітній процес, а також сприяють кращій координації, гнучкості та рівновазі. Використання сучасного обладнання та інвентарю. Легкі гантелі, еластичні стрічки, скакалки та м'ячі можуть допомогти у варіативності навантажень та залученні різних груп м'язів. Інвентар, як еластичні стрічки, дозволяє учням працювати з власною вагою та забезпечує безпечний опір, не перевантажуючи тіло. Мотивація і позитивна психологічна підтримка. Заняття мають створювати атмосферу підтримки, щоб підрастаюча молодь не відчували психологічного дискомфорту через особливості своєї фізичної форми. Похвала за досягнення, наголошення на успіхах та акцент на прогресі допомагають розвинути мотивацію до продовження занять. Важливо допомогти учням зрозуміти, що фізична активність приносить користь незалежно від поточного рівня фізичної форми. Безпечність та техніка виконання вправ. Для учнів з надмірною вагою дуже важливо забезпечити правильну техніку виконання вправ, оскільки це знижує ризик травм. Педагогам варто приділяти увагу корекції пози, уникати стрибків і вправ з високим ударним навантаженням. Кожну нову вправу бажано демонструвати, пояснювати ключові моменти техніки, а також здійснювати корекцію під час виконання. Розвиток координації та рівноваги. При виникненні певних труднощів з балансом і координацією, доцільно включати вправи на розвиток цих якостей. Корисно для підтримки стабільності тіла і підвищення контролю над рухами. Ігрові елементи та командні вправи. Залучення в командні види активності та ігрові вправи допомагає зняти психологічний бар'єр та підвищити рівень залученості. Наприклад, можна використовувати командні естафети з м'ячем, що включають вправи на спритність і рухливість. Це також допомагає

створити позитивний соціальний досвід і формує відчуття приналежності до команди.

Отже доведено, що адаптація до занять фізичною культурою, учнівського контингенту з надмірною вагою допомагає підвищити фізичну активність, впевненість у власних силах та покращити загальне здоров'я. Позитивний вплив здійснює регулярне відстеження змін фізичного стану, коригування вправ залежно від стану здоров'я і можливостей здобувачів освіти, наголошуємо про обов'язкове заохочення навіть за невеликі успіхи, для стимулювання мотивації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бібік Н. М. Нова українська школа: порадник для вчителя. – Київ : Літера ЛТД, 2018. 160 с.
2. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. – Київ : Олімпійська література, 2011. 224 с.
3. Тулайдан В.Г. Оздоровчий фітнес: навч. посібник. – Львів: «ФестПрінт», 2020. 139 с. / Видання 2-е з контрольними питаннями і доповненнями.