

ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНОЇ МЕТОДИКИ КОМПЛЕКСНОГО ПІДХОДУ BODY&MIND У ПРОЦЕСІ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З УЧНЯМИ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Данило Воробйов, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Науковий керівник: Ігор Пелешенко, к.пед.н., доцент, викладач вищої категорії

*Комунальний заклад «Харківська гуманіторно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради
Харків, Україна*

Вступ. Вченими доведено, що необхідною умовою гармонійного розвитку особистості школяра є достатня рухова активність. Виділяють ряд факторів, а саме: постійні ускладнення шкільної програми у старших класах, кропітка підготовка до ЗНО поза навчального плану, побудова стратегічного життєвого плану з виокремленням цілей на майбутню особистісну та професійну самореалізацію, поширення популярності серед підлітків постійного використання різних інтернет-мереж для онлайн ігор та спілкування, не дотримання рекомендованих лікарями норм рухової активності протягом дня. [2]. Актуальним стає пошук інноваційних ефективних методів оздоровлення молоді по всьому світу. Детальний аналіз наукової-методичної літератури показав актуальність, доцільність та перспективність впровадження у освітній процес оздоровчих занять на основі застосування засобів ментального фітнесу, спрямованих на покращення фізичної підготовки та психоемоційного стану учнів старшого шкільного віку. Саме таким є сучасна методика комплексного підходу Body&Mind, яка поєднує фізичні вправи з дихальними та медитативними практиками, що забезпечить не лише покращення фізичної форми, а й підвищить самооцінку та впевненість в собі, навчить учнів справлятися зі стресом та покращити свій емоційний стан, розвине навички саморегуляції та допоможе підростаючому поколінню у формуванні здорової життєвої позиції.

Мета дослідження. Характеристика можливостей сучасної методики комплексного підходу Body&Mind у процесі оздоровчих занять з учнями старшого шкільного віку.

Матеріал і методи дослідження. Для досягнення мети і розв'язання завдань наукового дослідження застосовувалися такі методи, як аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Проблема збереження здоров'я людини на сучасному етапі існування людства постає дуже гостро, а особливо це стосується юного покоління. Період з 12 до 18 років є унікальним і переломним моментом у розвитку дитини. У цей час в організмі відбуваються значні фізичні, когнітивні, емоційні та соціальні зміни. Ментальне благополуччя вкрай важливе для здорового розвитку підлітків. [4]. Здоровий

людині простіше будувати міцні стосунки, опиратися стресам та швидко адаптуватися до змін як у підлітковому, так і у подальшому дорослому житті. Body&Mind піклується як про фізичне так і психічне здоров'я молодого покоління.

Впровадження методики Body&Mind гармонійно поєднує різні напрями ментального фітнесу, а саме йога, пілатес, цигун, калланетика, стретчинг, система Александера, фітбол, тай-чі (тайцзицюань), гімнастика Хаду. [3]. Доречними є такі комбінації різних напрямків ментального фітнесу як йога у поєднанні з пілатесом, що дозволяє розвинути гнучкість, силу і координацію, а також зміцнити м'язи кора; медитація разом з тай-чі допомагає зняти стрес, покращити концентрацію і розвинути внутрішню гармонію; поєднання пілатесу і стретчингу сприяє розвитку гнучкості, сили і координації, а також допомагає зняти м'язові затиски. Різноманітність вправ запобігає рутині і втраті інтересу до занять, допомагає підтримувати високу мотивацію і досягати кращих результатів. Кожен підліток має свої індивідуальні особливості та потреби. Поєднуючи різні напрями, можна скласти індивідуальну програму тренувань, яка буде максимально ефективною для кожного учня. Різні напрями ментального фітнесу сприяють розвитку не тільки фізичних, але й психічних якостей: концентрації, рівноваги, самоконтролю, що забезпечить збалансований розвиток для підлітків. Завдяки різноманітності вправ, м'язи і суглоби розвиваються більш гармонійно, що знижує ризик травм.

Методику комплексного підходу Body&Mind у процесі оздоровчих занять з учнями старшого шкільного віку можливо розглядати у трьох основних освітніх системах роботи, а саме урочної, позаурочної та тренувального процесу.

Система урочної роботи проходить у форматі уроку фізичної культури з учнями старшого шкільного віку тричі на тиждень. Структура заняття будується за принципом від простого до складного та містить три основні частини: вступну - розминка (warm-up); основну - тренування (workout/activity); заключну - заминка (cool-down). [1]. Заняття проходять під спокійну музику без різких переходів та мають загальнооздоровчий ефект. Сприятливий вплив має і дихальна гімнастика, яка використовується під час занять. Особлива атмосфера допомагає розслабитись підліткам, відпочити від освітніх завдань та страхів спричинених війною, що дозволяє знайти внутрішню гармонію.

Система позаурочної роботи з використанням методики Body&Mind може включати в себе різні форми роботи: факультативні гуртки оздоровчого спрямування з акцентом на основні вправи (йога, пілатес, тай-цзи, цигун тощо); спортивні секції з оздоровчою спрямованістю (аквааеробіка, плавання, туризм, велоспорт); лекції та семінари з питань оздоровлення та здорового способу життя (правильне харчування, здоровий сон, стресостійкість, профілактика захворювань і т.д.) з запрошення фахівців-доповідачів: лікарів, психологів, дієтологів та включають інтерактивні методи навчання, наприклад, дискусії, вікторини, тести; екскурсії та поход на природу, наприклад, з класом або разом з батьками до парків, лісів, гір, водойм рідного краю; участь у оздоровчих фестивалях та конкурсах, що забезпечить підняття рівня власної самосвідомості

та впевненості у власних силах, вчить психоемоційній саморегуляції та підтримці один одного.

Система тренувального процесу з використанням методики Body&Mind має бути поетапним та послідовним з застосуванням таких методів роботи як рівномірний, повторний, перемінний, інтервальний.

Тренувальний процес включає в себе 3 етапи: підготовчий етап, що включає ознайомлення учнів старшого шкільного віку з методикою Body&Mind, вивчення основних принципів та положень методики, навчання базовим вправам; основний етап - поступове ускладнення вправ, збільшення тривалості та інтенсивності тренувань, використання різних методичних прийомів та заключний етап для підведення підсумків роботи, оцінки результатів та розробки рекомендацій для подальшої роботи.

Важливо, щоб система урочної та позаурочної роботи, а також тренувального процесу з використанням методики Body&Mind була гнучкою та адаптивною. Це дозволить враховувати індивідуальні особливості учнів та їхні потреби.

Висновки. Сучасна методика комплексного підходу Body&Mind у процесі оздоровчих фітнес-тренувань з учнями старшого шкільного віку формує активну мотивацію на здоровий спосіб життя, яка спроможна конкурувати з негативним впливом новітніх інформаційних технологій. Впроваджуючи методику комплексного підходу Body&Mind у старших класах закладів загальної середньої освіти формується правильне виховання культури молоді по відношенню до власного здоров'я, стійка мотивація до ведення здорового способу життя, що дає можливість покращити стан здоров'я населення України і продовжити тривалість їхнього життя.

Список використаної літератури.

1. Воловик Н.І. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.
2. Дубинська О. Я., Петренко Н. В. Сучасні-фітнес технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості: (монографія). Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 566 с.
3. Онопрієнко О.В., Онопрієнко О.М. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси: ЧДТУ, 2020. 194 с.
4. Про важливе: ментальне здоров'я школярів. OsvitaIN: 2023: <https://osvita.in/ua/mentalne-zdorovja-shkoljariv/>(дата звернення: 20.07.2024).