

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«Запорізький національний університет»
Міністерства освіти і науки України

Заснований
у 1997 р.

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого
засобу масової інформації
Серія КВ № 15436-4008 ПР,
22.06.2009 р.

Адреса редакції:
Україна, 69600,
м. Запоріжжя, МСП-41,
вул. Жуковського, 66

Телефон
для довідок:
(061) 289-12-26

Факс: (061) 764-45-46

В і с н и к

Запорізького національного університету

- **Фізичне виховання та спорт**

№ 1, 2014

Запоріжжя 2014

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

ВАНЮК О.І. ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОВЕДЕННЯ САМОСТІЙНИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ У ВНЗ.....	5
ВЕРХОВСЬКА М.В. ФОРМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ.....	11
КОВАЛЕНКО Ю.О. ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ІННОВАЦІЙНИХ ПІДХОДІВ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ У ВНЗ.....	20
КОВАЛЕЦЬКО Ю.О. ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ЛІЦЕЮ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ РУКОПАШНОГО БОЮ.....	28
ОМЕЛЬЯНЕНКО Г.А. ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ З ЕЛЕМЕНТАМИ ТУРИЗМУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ	35
ПАВЛОВА А.В., ВАСИЛЬЄВА Н.О., БОЛДИРЕВА О.О. ВИКЛАДАННЯ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИХ ОСНОВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ У ВИЩОМУ УЧИЛИЩІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	49
РИБАЛКА О.І., ГУРЕЄВА А.М., ЄСІОНОВА Г.О. ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНИХ ЗНАТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ СТУДЕНТОК ЗАПОРІЗЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ	58
СИДОРУК А.В. ВИКОРИСТАННЯ СВЯТКОВИХ ЗАХОДІВ ЯК ОБ'ЄКТА АНІМАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ШКОЛЯРІВ.....	63
СОКОЛОВА О.В. ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПІДХІД ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗНУ.....	68
СОКОЛОВА О.В. ВИВЧЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ У ПЕРІОД ЕКЗАМЕНАЦІЙНОЇ СЕСІЇ.....	75
ТИЩЕНКО В.А., СОКОЛОВА О.В., СОЛОМОНЕНКО С.О. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДОЛОГИЧЕСКИХ ПРИНЦИПОВ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ.....	82
ТИЩЕНКО В.О., ЄЖАЧЕНКО Я.В. ТЕХНОЛОГІЯ САМОСТІЙНОГО ФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ.....	89
РОЗДІЛ 2. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ	
БАНДУРІНА К.В. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ХВОРИХ З ЛЮМБОІЩАЛГІЄЮ.....	96
БАРИШОК Т.В., БУЧКА О.М. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПАЦІЄНТІВ З ПЕРЕЛОМОМ КІСТОК У ПЕРІОДІ ЛОНГІТУВАННЯ	106
БОГДАНОВСЬКА Н.В., БОЙЧЕНКО Ю.Б. ДИНАМІКА АДАПТИВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗМУ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ ПРОТЯГОМ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ.....	112
ВИХЛЯЄВ Ю.М. ПОРІВНЯЛЬНІ МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СЕНСОРНИХ СИСТЕМ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ НАПРЯМКУ РУХУ В СЛІПИХ ТА ДІТЕЙ ЗІ ЗБЕРЕЖЕННЯМ ЗОРОМ.....	120
ДОРОШЕНКО В.В. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ З ВИКОРИСТАННЯМ ФІЗІОТЕРАПЕВТИЧНИХ ЗАСОБІВ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З БРОНХОЛЕГЕНЕВОЮ ПАТОЛОГІЄЮ В УМОВАХ НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ.....	127
ІВАНСЬКА О.В. ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЖІНОК ПОХИЛОГО ВІКУ ПІСЛЯ ІШЕМІЧНОГО ІНСУЛЬТУ	134

УДК 378: 796.011.3

ФОРМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Верховська М.В.

*49000 Дніпропетровський національний університет ім. Олеся Гончара,
пр. Гагаріна, 72, м.Дніпропетровськ, Україна*

ponomarenko-34@mail.ru

У статті представлено деталізацію впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій у традиційні форми фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Сьогодні загальноосвітні навчальні заклади отримали право вибору з-поміж існуючих варіантів навчання та виховання, а також конструювання нових. Тому закономірним виявляється рух учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій на уроках фізичної культури, зміна концепції спортивної орієнтації фізичної культури на оздоровчу, що спрямовується на створення варіативних форм, розробку та апробацію нових технологій тощо. Впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій не змінюють логіки навчально-виховного процесу, але відмінняють жорстку нормативність і авторитарність шкільних програм, формують позитивну мотивацію до предмета «фізична культура», сприяють оздоровчому і тренувальному ефекту, коригують стан здоров'я всіх учасників цього процесу.

Ключові слова: фізкультурно-оздоровчі технології, урок фізичної культури, урок плавання, урок спеціальної медичної групи, фізкультхвилинка.

ФОРМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Верховская М.В.

49000 Днепропетровский национальный университет им. Олеса Гончара,
пр. Гагарина, 72, г. Днепропетровск, Украина

ponomarenko-34@mail.ru

В статье представлена детализация внедрения физкультурно-оздоровительных технологий в традиционные формы физического воспитания учащихся общеобразовательных учебных заведений. Сегодня общеобразовательные учебные заведения получили право выбора из существующих вариантов обучения и воспитания, а также конструирование новых. Поэтому закономерным оказывается направленность учителей физической культуры к использованию физкультурно-оздоровительных технологий на уроках физической культуры. Изменение концепции спортивной ориентации физической культуры на оздоровительную. Направленность на создание вариативных форм, разработку и апробацию новых технологий. Внедрение физкультурно-оздоровительных технологий не меняют логики учебно-воспитательного процесса, но отменяют жесткую нормативность и авторитарность школьных программ, формируют положительную мотивацию к предмету «физическая культура», способствуют оздоровительному и тренировочному эффекту, корректируют состояние здоровья всех участников этого процесса.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные технологии, урок физической культуры, урок плавания, урок специальной медицинской группы, физкультминутка.

FORMS OF FITNESS TECHNOLOGY IN PHYSICAL EDUCATION STUDENTS OF SECONDARY SCHOOLS

Verkhovskaya M.

49000 Dnipropetrovsk National University named after Oles Gonchar,
Gagarin Avenue, 72, Ukraine

ponomarenko-34@mail.ru

The article presents the detail of the implementation of health and fitness technology in the traditional forms of physical education students of secondary schools. Today, educational institutions were given the right choice of the existing options of training and education, as well as the construction of new ones. Therefore, the logical focus is physical education teachers to the use of fitness technology at physical training lessons. Changing the concept of sports orientation of physical training on wellness. Focus on developing various forms, development and testing of new technologies. Implementation of health and fitness technologies do not change the logic of the educational process, but overturned stringent regulatory and authoritarian school programs, form the positive motivation to the subject of "physical culture", promote wellness and training effect, adjust the health of all participants in this process.

Key words: sports and health technology, physical education class, swimming lesson, a lesson of special medical group, minute motion.

ВСТУП

Фізичне виховання у навчально-виховній сфері, як складова частина загальної системи освіти, має закласти основи забезпечення та розвитку фізичного й психічного здоров'я, комплексного підходу до формування свідомого залучення до активного життя й професійної діяльності.

Про актуальність проблеми удосконалення фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл України свідчить низка спеціальних державних програм – „Фізичне виховання – здоров'я нації”, „Обдаровані діти”, „Школи сприяння здоров'ю”, „Діти України”, „Допоможи собі сам”. Зміст означених програм складає основу стратегії науково-методичної роботи в галузі фізичного виховання та здоров'я нації. Основною метою означених програм є відпрацювання дидактичних й інформаційних моделей такої роботи та педагогічної діяльності в закладах освіти, яка б сприяла удосконаленню фізичної підготовленості та збереженню й зміцненню здоров'я школярів та вчителів шляхом створення відповідного соціального та фізкультурно-оздоровчого середовища, розробки сучасних інноваційних систем фізичного виховання,

фізкультурно-оздоровчих і спортивних технологій, цілеспрямованої роботи з формування валеологічної свідомості, здорового способу життя як абсолютної особистісно-соціальної цінності людини [9]. Практика викладання системи фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл України свідчить про те, що в сучасній теорії та методиці фізичного виховання недостатньо розроблені наукові засади використання дуже привабливих сучасних високоефективних фізкультурно-оздоровчих технологій [2, 6].

Безсумнівно, що розробка та наукове обґрунтування фінансово маловитратних моделей впровадження та використання фізкультурно-оздоровчих технологій в основні форми фізичного виховання є актуальною педагогічною проблемою.

ФОРМУЛЮВАННЯ МЕТИ І ЗАВДАНЬ ДОСЛІДЖЕННЯ

Мета дослідження – визначити та обґрунтувати впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій, що у даний час інтенсивно розвиваються, у процес фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів за рахунок оптимізації традиційних його форм.

Завдання дослідження – провести аналіз наукової та науково-методичної літератури, обробка результати пілотажного експерименту, систематизування результатів спостережень майстер-класів фізкультурно-оздоровчих технологій у вигляді відеозаписів; визначення та наукове обґрунтування впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій у традиційні форми фізичного виховання.

Методи дослідження. Джерельну базу дослідження становлять офіційні документи керівних органів Європейського Союзу щодо розвитку фізкультурної освіти, навчальні плани й програми підготовки учителів фізичної культури, навчальні програми з фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів, наукові праці, довідково-енциклопедична література, періодичні вітчизняні та зарубіжні видання. У статті використовуються показники статистичної обробки даних пілотажного експерименту «Діагностична методика визначення готовності учителів до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності», у якому взяли участь 178 учителів фізичної культури. Ми відвідали близько 100 видів практичних майстер-класів занять міжнародних фізкультурно-оздоровчих конвенцій. Методом спостереження у вигляді відеозаписів виявлено загальну деталізацію використання фізкультурно-оздоровчих технологій у формах фізичного виховання учнів.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Хоча школа – тільки одна ділянка на широкому полі діяльності, що має відношення до здоров'я та освіти, ділянка ця, з огляду на своє соціально-економічне й організаційне становище, безумовно, стратегічна. На думку деяких спеціалістів, школа – ідеальне місце для реалізації міждисциплінарних комплексних оздоровчих програм [9, 10, 11], сучасних фізкультурно-оздоровчих систем, технологій, методик.

Особливих змін зазнали дослідження, присвячені оптимізації якісних характеристик фізичного виховання. Втрачають провідне значення першості показники фізичного розвитку. Проводяться дослідження фізичної підготовленості, багатофункціональних можливостей дитини, її основних систем життєзабезпечення: серцево-судинної, дихальної, м'язової. Саме на цій основі повинно здійснюватись дозування фізичних навантажень, прогнозуватися зміни рівнів фізіологічних функцій та фізичної підготовленості [7].

Одним із резервів удосконалення рухового режиму, на думку науковців, є розробка послідовності всіх форм фізичного виховання з урахуванням мотивації учнів. При цьому позаурочний час може бути використано для закріплення набутих на уроці рухів на уроках фізкультури знань, умінь та навичок, самостійного виконання підготовчих, імітаційних вправ, що, у свою чергу, полегшує засвоєння техніки нових рухів на наступних уроках фізкультури.

В Україні розробкою фізкультурно-оздоровчих програм займаються такі фахівці, як Г.Л. Апанасенко, Т.Ю. Круцевич, О.С. Куц, І.В. Муравов, С.І. Опирайло, Л.П. Сергієнко, однак науково-методичних механізмів інтеграції різноманітних фітнес-програм у структуру фізичного виховання школярів практично немає.

За визначенням Б.М. Шиян [12], система фізичного виховання є історично обумовленим типом соціальної практики фізичного виховання, який включає телеологічні, науково-методичні, програмово-методичні та організаційні елементи, що забезпечують фізичне виховання громадян. Традиційна система фізичного виховання школярів, орієнтована на рекомендовану Міністерством освіти та науки України програму, виявилася в цьому аспекті малоефективною, тому що вона розрахована на певне забезпечення приміщеннями, спеціалізованим устаткуванням та інвентарем [3]. При відсутності ж подібних умов програма стає нездійсненною, і викладач фізичної культури всю вагу її освоєння переносить на пропонувані в програмі нормативи, тобто фактично перекладає тягар відповідальності за ефективність системи фізичного виховання з себе на школярів [4]. Більш того, з огляду на сформоване ставлення до нормативів (орієнтованих на середнього учня) самі по собі вони в сучасній інтерпретації є найважливішим чинником не виховання в учнів фізичної культури, а відчуження від неї. У пострадянських країнах сформувалося позитивне ставлення до спорту і стійке неприйняття шкільної дисципліни фізичної культури. Спортизація фізичного виховання здатна вирішити цю проблему.

Разом з тим рішення цього питання на основі індивідуальних орієнтирів учнів і оптимізованого структурування існуючої системи фізичного виховання школярів не викликає принципових труднощів. Необхідно тільки: 1) у основні форми фізичного виховання учнів впровадити привабливі фізкультурно-оздоровчі технології, які підвищують мотивацію та мають оздоровчий тренувальний ефект; 2) доцільно заняття фізичною культурою винести за сітку розкладу, на другу половину дня, що дозволить мотивовані заняття не обмежувати в часі; 3) проводити тестування зі школярами та рекомендувати їм спортивні секції стосовно соматотипу, проривної обдарованості, фізичному розвитку; 4) заохочувати учителів, які збільшують кількість спортивних секцій та груп фізкультурно-оздоровчих технологій (степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, танцювальна аеробіка і т.д.), що дозволить школярам виконувати тільки ті фізичні вправи, види рухової діяльності, що їм цікаві; 5) удосконалити шкільні умови рішення гігієнічних і організаційних проблем: прийняти душ, переодягтися, підготуватися до наступного заняття; 6) розробити таку систему контролю під конкретну групу учнів, яка дозволяє після регулярного моніторингу розвитку фізичних якостей учнів виявляти, яка якість недостатньо розвивається та змінювати навантаження відповідно мети; 7) заохочувати учнів методами психолого-педагогічного впливу: переконанням, прикладом, методом вправи, враховуючи природну обдарованість дитини, методом заохочення, навіть методом примусу, якщо інші методи не мають впливу, та щоб дитина внутрішньо погодилася з цим примусом.

Такі педагогічні підходи до традиційної системи фізичного виховання є мотиваційним гарантом того, що кожен учень зможе обрати кращий для себе вид фізичних вправ, спорту, хоча загальні вимоги до фізичної підготовленості можуть зберегтися. Головним достоїнством такої організації фізичного виховання школярів є стійкий особистісний інтерес кожного учня до систематичних занять з фізичного виховання, спортивної підготовки і фізкультурно-оздоровчих занять. Зазначені педагогічні і психологічні умови допоможуть сформувати в них позитивну мотивацію до здорового способу життя.

Аналіз літературних джерел з цієї проблеми дозволяє установити, що в практичних умовах фізичного виховання і фізкультурно-оздоровчої роботи досить широко використовуються такі види фізкультурно-оздоровчих технологій: степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, тераробіка, силова аеробіка, танцювальна аеробіка, аквафітнес аероданс, тренажери, пілатес, йога, стрейчинг, шейпінгу, функційне тренування.

Викладені фізкультурно-оздоровчі технології досить доступні, більшість фінансово маловитратні, побудовані на природних рухах і з високим рівнем ефективності у збереженні та розвитку здоров'я. Ці технології, на думку Т.Ю.Круцевич, повною мірою відповідають вимогам принципу оздоровчої спрямованості фізичного виховання і конкретизуються в педагогічних системах, що в даний час інтенсивно розвиваються і можуть бути використані з метою оптимізації традиційних його форм.

У свою чергу для того, щоб оптимізувати форми фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій учителем фізичної культури, необхідно визначити, у яких саме формах може бути реалізоване використання фізкультурно-оздоровчих технологій.

Об'єктом діяльності учителя фізичної культури в загальноосвітньому закладі є координація фізкультурно-оздоровчої діяльності школяра, яка, відповідно нормативних документів, поділяється на навчальну діяльність, фізкультурно-оздоровчі заходи, довільну діяльність (табл. 1). Навчальна діяльність школяра з фізичного виховання це уроки фізичної культури, уроки з плавання (у закладах, які мають відповідні умови), заняття в спеціальних медичних групах – для учнів, які мають медичні показання. Проведення фізкультурно-оздоровчих заходів, серед яких розрізняють фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня (гімнастика до занять, фізкультхвилинки на загальних уроках, рухливі перерви, години здоров'я в групах продовженого дня) та позакласні фізкультурно-оздоровчі заходи (фізкультурно-оздоровчі свята, спортивно-масові заходи). Довільна діяльність – це позашкільна діяльність, що передбачає самостійну фізкультурно-оздоровчу діяльність (ранкова гімнастика, загартування, виконання рухливих домашніх завдань, фізкультпаузи під час виконання домашніх завдань тощо) та заняття в спортивних секціях.

Таблиця 1 – Об'єкти професійної діяльності учителя фізичної культури у загальноосвітньому навчальному закладі

Навчальна діяльність			Фізкультурно-оздоровчі заходи		Довільна діяльність		
уроки фізичної культури	уроки плавання	заняття спеціальної медичної групи	У режимі навчального дня	Позакласні	Позашкільна		
			гімнастика до занять	фізкультурно-оздоровчі свята	заняття у спортивних секціях	самостійна діяльність	фізкультурно-оздоровча діяльність у оздоровчих таборах
			фізкультхвилинки на загальних уроках	спортивно-масові заходи		ранкова гімнастика	
			рухливі перерви			загартування	
			години здоров'я			рухові домашні завдання	
					активний відпочинок		

У результаті аналізу документальних матеріалів та літературних джерел, спостереження практичних майстер-класів міжнародних фізкультурно-оздоровчих конвенцій дефініція «фізкультурно-оздоровча технологія» – це синтез сучасних науково-обґрунтованих фізкультурно-оздоровчих засобів, що застосовуються у фізичному вихованні, спеціальних знань, практичного досвіду реалізації інноваційних форм фізичних вправ та новітніх психолого-педагогічних підходів до забезпечення рухової активності з метою гармонійного, передусім фізичного розвитку, з урахуванням статевих та вікових особливостей тих, хто

займається, їхніх мотиваційних пріоритетів з використанням сучасного спортивного обладнання, сучасних засобів забезпечення та контролю. Відмінність фізкультурно-оздоровчих технологій в тому, що основний засіб – це практичні фізичні вправи та орієнтація на гармонійний фізичний розвиток, підвищення рухової активності, функціональних можливостей організму.

Якщо підвести підсумки пілотажного експерименту, у якому брали участь 178 учителів фізичної культури м. Мелітополя та м. Дніпропетровська, можна виділити ключові аспекти, які стосуються використання фізкультурно-оздоровчих технологій. Ставляться з великою зацікавленістю, та бажають використовувати ці технології – 73,03% учителів фізичної культури. Найбільшою популярністю в учителів на уроках фізичної культури користуються все ж таки традиційні форми занять: спортивні ігри, легка атлетика, плавання, гімнастика. Із нетрадиційних видів, але передбачених програмою, популярні заняття на тренажерах, ритміка та хореографія, рухливі ігри. Найменш популярні кросова підготовка та лижна підготовка. Нетрадиційні види занять фізичною культурою вже відомі учителям. Степ-аеробіка, яка нещодавно з'явилась у шкільній програмі, але не так поширена, тому що потребує спеціального обладнання, набрала більшість голосів. Учителям подобаються тренажери, заняття з ф'єтболами, аквааеробіка, деякі вказали такий вид, як йога та пілатес.

Негативними причинами впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій у навчальну програму загальносвітніх навчальних закладів є: недостатність знань, умінь та навичок учителів фізичної культури щодо використання фізкультурно-оздоровчих технологій – 24,72% респондентів указали на це; відсутність або недостатність навчально-методичного забезпечення – 23,60%; відсутність або недостатність обладнання для фізкультурно-оздоровчих технологій – 23,03%. Матеріально-технічні умови – 14,60%; кількість уроків не відповідає гігієнічним нормам – 8,43%; лікарський контроль стану здоров'я школярів не на належному рівні – 3,37%. Серед учнів визначено, що серед хлопців найпопулярнішим видами рухової активності є: спортивні ігри, одноборства та заняття в тренажерному залі, серед дівчат – степ-аеробіка, одноборства та спортивні ігри. До числа пріоритетних видів рухової активності не увійшли види спорту (окрім спортивних ігор), які складають основу курсу фізичної культури в школі. Учні також вказали на те, що вони б із задоволенням займалися і ф'єтбол-гімнастикою, і йогою, і пілатесом та ін.

Особливості діяльності учителя фізичної культури, зумовлені, перш за все, специфікою проведення уроків. Загальновідомо, що урок – основна форма організації з фізичного виховання дітей у школі. При програмуванні уроків з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій враховуються загальні закономірності навчання руховим діям і розвитку фізичних якостей, особливості методики фізичного виховання дитячого контингенту. Форми, де можуть використовуватися фізкультурно-оздоровчі технології, – це уроки плавання, уроки спеціальної медичної групи, фізкультхвилинки, гімнастика до занять, рухливі перерви, заняття в спортивних секціях, тобто такі форми, у яких забезпечується рухова активність та розвиток фізичних якостей.

Заняття фізичною культурою проходять у спортивному залі, на відкритому майданчику, стадіоні, у басейні, у лісі, часто з використанням різного інвентарю і складного устаткування. Усе це підвищує важливість організаційних заходів при підготовці до занять та потребує від учителя фізичної культури спеціальних знань та вмінь, які дозволяють оптимізувати традиційні форми фізичного виховання.

У цьому випадку діяльність учителя фізичної культури не зводиться тільки до процесу передачі знань учням, формування в них рухових умінь і навичок. Його діяльність спрямована також на виховання сили, витривалості, спритності, швидкості і гнучкості, зміцнення здоров'я і вдосконалення фізичних можливостей учня, а також набуття стану «позитивної емоціональності», який дуже корисний для здоров'я та розвитку дитини. Отже, протягом уроку вчитель фізичної культури не лише керує учнями, але й розвиває їхні фізичні та психічні здібності. Крім цього, він аналізує навчально-практичну діяльність учнів, оцінює її ефективність і вносить відповідні корективи, тим самим здійснюючи педагогічний контроль. Правильно організований урок, який являє собою заняття фізкультурно-

оздоровчими технологіями, сприяє це тільки кращому їх проведенню, але й розвитку педагогічного мислення вчителя.

Якщо розглядати традиційні форми фізичного виховання, у які впроваджено фізкультурно-оздоровчі технології, вони мають таку деталізацію (табл. 2). Уже відповідно цих п'яти деталей оптимізуються традиційні форми.

Під час оптимізації форми заняття, у яких використовуються фізкультурно-оздоровчі технології, слід зазначити (обрати) вид фізичних вправ, а потім відповідно до цього орієнтуватися на такі важливі характеристики – час та особливості дитячого контингенту. Потім добрати метод фізкультурно-оздоровчих технологій, враховуючи наявність або відсутність спортивного обладнання (аеробна розминка та самомасаж, або силова аеробіка, або вправи йоги та дихальні вправи), темп виконання, обсяг навантажень, періодичність. Багато обладнання для фізкультурно-оздоровчих технологій маловитратне. У його основі лежить потреба найбільш ефективно засвоювати вправи, виховувати необхідні якості, тобто в основі лежить методична, а не технічна ідея. Іншими словами, матеріальна база для фізкультурно-оздоровчих технологій – це не мета, а засіб її досягнення. Сучасному учителю фізичної культури радимо мати тільки те, що необхідне. Завжди дотримуватися правила, що фізичне навантаження учнів відповідає фізичному навантаженню поточного стану та природному ритму розвитку рухових функцій та гармонійного розвитку фізичних якостей дітей. Орієнтуватися не тільки і не стільки на форму, скільки на необхідність залучити до виконання вправ одночасно всіх учнів, враховуючи їхній вік і рівень підготовленості. Якщо створенню бази не передувала розробка методики її використання, вона була створена для рейтингу загальноосвітнього навчального закладу, а не для дітей, якщо вона не була викликана потребою практики, то до неї швидко втрачають інтерес не тільки діти, а й учитель.

Таблиця 2 – Деталізація традиційних форм фізичного виховання з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій

Традиційні форми, де використовуються фізкультурно-оздоровчі технології	Деталізація занять з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій				
	1	2	3	4	5
уроки фізичної культури	час та місце реалізації	особливості дитячого контингенту (вік, стать, кількість, рівень здоров'я, мотиваційні пріоритети)	варіанти фізичних вправ фізкультурно-оздоровчого заняття, відповідно мети (деомоторні; гімнастичні, з предметами, з обладнанням, на тренажерах, у басейні, хореографічні)	наявність або відсутність предметів, спортивного обладнання, тренажерів	наявність або відсутність музичного супроводу
уроки плавання					
уроки спеціальної медичної групи					
фізкультхвилинки					
гімнастика до занять					
рухливі перерви					
заняття в спортивних секціях					
ранкова гімнастика					
рухові домашні завдання					

Музичний супровід є невід'ємною частиною більшості фізкультурно-оздоровчих програм та занять, особливо з аеробіки. Музика, яка подобається дітям, підтримує на належному рівні емоційний фон та продуктивність занять, допомагає легше витримувати навантаження, покращує психічно-емоційний стан, полегшує формування рухових навичок, взагалі підвищує інтерес до занять. У практиці фізкультурно-оздоровчих технологій музичний супровід застосовують двоюко: 1) для поєднання рухів з музичним твором (особливо танцювальні вправи); 2) як фон, для зняття монотонності від однотипних повторюваних рухів (вправи шейпінгу, каланетики тощо). Існують комп'ютерні програми для запису фонограм, за допомогою яких можна зробити відповідну до стилю запланованого заняття, та швидкості окремих частин, з урахуванням вимог сучасної моди фонограму, та вчасно її поновлювати.

ВИСНОВКИ

Традиційні форми фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів, які оптимізовані під використання фізкультурно-оздоровчих технологій, базуються на урахуванні закономірностей навчання руховим діям і розвитку фізичних якостей дітей, особливості методики фізичного виховання дитячого контингенту. Такі заняття відповідають основним принципам фізичного виховання. Обов'язкове проведення лікарсько-педагогічного контролю та моніторингу розвитку фізичних якостей, використання різноманітності фізичних вправ з усіх напрямів фізкультурно-оздоровчих технологій, співвідношення інтенсивності і тривалості вправ, бажана наявність сучасного обладнання (степ-платформи, медичні м'ячі, фітболи тощо) та музичного супроводу.

Подальші дослідження доцільно провести після оновлення змісту програм фізичної культури школярів шляхом оптимізації традиційних форм фізичної культури під сучасні привабливі фізкультурно-оздоровчі технології, що відповідають інтересам учнів, сприяють оздоровчому, а головне – тренувальному ефекту.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий: [метод. пособ.] / [под ред. Е.С.Крючек]. – С.-Пб. : СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1999. – 34с.
2. Базарный В.Ф. Трагедия детей, порожденная традиционным образом организации учебного процесса / В.Ф. Базарный // Здоровье школьников: медико–психологическая поддержка и физическая культура: [Материалы конференции]. – Школа здоровья. – 1996. – Т. 3. – № 4. – С. 44–46.
3. Биченко С.І. Стратегічні напрямки розвитку охорони здоров'я в Україні: [Текст] / С.І. Биченко, Н.Є. Буркат, В.М. Войцеховський та ін.; під заг. ред. В.М. Лехан. – К. : Сфера, 2001. – 175 с.
4. Вишневский В.А. К проблеме оценки эффективности школьных оздоровительных программ / В.А. Вишневский // Квалиметрия результата образовательной деятельности: [Мат. научно–практ. конф.]. – Сургут, 2000. – С. 27–33.
5. Льченко А.І. Колегія міністерства освіти і науки України з питань фізичного виховання та спорту / А.І. Льченко // Фізичне виховання в школі. – 2003. – №1. – С. 12–13.
6. Леськів В.А. Нові підходи до проведення уроків фізичної культури / В.А. Леськів // Наукові записки ТДПУ ім. Гнатюка. – 2002. – №8. – С. 142–146.
7. Методы исследований в спорте: [учеб. пособ.] / [под общ. ред. А.С.Ровного, В.И. Филина]. – Х. : 1992. – 149 с.
8. Опирайло С.І. Фізична культура і спорт – реалії та перспективи в умовах розбудови національної освіти / С.І. Опирайло // Фізична культура в школі. – 2002. – №4. – С. 8–12.

9. Програми для загальноосвітніх закладів „Фізична культура”: 1–11 класи. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://iteach.com.ua/resources/full-time-tuition/m1/vp6/school/>.
10. Сенников С.А. Школи укрєплення здоров'я. Рекомендації по введєнню програми: [Текст] / С.А. Сенников, Л. Костович // Школа здоров'я. – 2001. – № 1. – С. 39–47.
11. Мосійчук Л.В. Формування комплексної системи навчально-тренувальних завдань у фізичному вихованні школярів (на прикладі підлітків 13-14 років): авторсф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Л.В. Мосійчук; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Л., 2004. – 23 с.: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.nbu.gov.ua/ard/2004/04mlvppr.zip>.
12. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз.виховання і спорту] / Б.М. Шиян // Б.Є. Будний (голов.ред.). – Т.: Навчальна книга-Богдан, 2001. – 272с.

REFERENCES

1. Aerobika, sodержaniye i metodika provedeniya ozdorovitel'nykh zanyatiy: [metod. posob.] / [pod red. Ye.S.Kryuchek]. – S.-Pb. : SPbGAFK im. P.F.Lesgafta, 1999. – 34s.
2. Bazarnyy V.F. Tragediya detey, porozhdennaya traditsionnym obrazom organizatsii uchebnogo protsessa / V.F. Bazarnyy // Zdorov'ye shkol'nikov: mediko-psikhologicheskaya podderzhka i fizicheskaya kul'tura: [Materialy konferentsii]. – Shkola zdorov'ya. – 1996. – T. 3. – № 4. – S. 44–46.
3. Bichenko S.Í. Strategiční napryamki rozvitku okhoroni zdorov'ya v Ukraїní: [Tekst] / S.Í. Bichenko, N.É. Burkat, V.M. Voytsekhov'skiy ta in.; Pid zag. red. V.M. Lckhan. – K. : Sfera, 2001. – 175 s.
4. Vishnevskiy V.A. K probleme otsenki effektivnosti shkol'nykh ozdorovitel'nykh programm / V.A. Vishnevskiy // Kvalimetriya rezul'tata obrazovatel'noy deyatel'nosti: [Mat. nauchno-prakt. konf.]. – Surgut, 2000. – S. 27–33.
5. Íl'chenko A.Í. Kolegiya mınisterstva osvıti í nauki Ukraїni z pitan' fizichnogo vikhovannya ta sportu / A.Í. Íl'chenko // Fizichne vikhovannya v shkolı. – 2003 . – №1. – S. 12–13.
6. Les'kiv V.A. Novı pidkhodi do provedennya urokiv fizichnoї kul'turi / V.A. Les'kiv // Naukovı zapiski TDPU ім. Gnatyuka. – 2002. – №8. – S. 142–146.
7. Metody issledovaniy v sporte: [ucheb. posob.] / [pod obshch. red. A.S.Rovno, V.I. Filina]. – KH. : 1992. – 149 s.
8. Opiraylo S.Í. Fizichna kul'tura í sport – realıı ta perspektivi v umovakh rozbudovi natsional'noї osvıti / S.Í. Opiraylo // Fizichna kul'tura v shkolı. – 2002. – №4. – S. 8–12.
9. Programi dlya zagal'noosvitnikh zakladiv „Fizichna kul'tura”: 1–11 klasi. – [Yeletronniy resurs]. – Rezhim dostupu: <http://iteach.com.ua/resources/full-time-tuition/m1/vp6/school/>.
10. Sennikov S.A. Shkoly ukrepleniya zdorov'ya. Rekomendatsii po vnedreniyu programmy: [Tekst] / S.A. Sennikov, L. Kostovich // Shkola zdorov'ya. – 2001. – № 1. – S. 39–47.
11. Mosiychuk L.V. Formuvannya kompleksnoї sistemi navchal'no-trenuval'nikh zavdan' u fizichnomu vikhovannı shkolyariv (na prikladı pidlitkiv 13-14 rokiv): avtoref. dis. kand. nauk z fiz. vikhovannya í sportu: 24.00.02 / L.V. Mosiychuk; L'viv. derzh. in-t fiz. kul'turi. – L., 2004. – 23 s.: [Yeletronniy resurs]. – Rezhim dostupu: <http://www.nbu.gov.ua/ard/2004/04mlvppr.zip>.
12. Shiyan B.M. Teoriya í metodika fizichnogo vikhovannya shkolyariv : [pidruch. dlya stud. vishch. navch. zakl. fiz.vikhovannya í sportu] / B.M. Shiyan // B.É. Budniy (golov.red.). – T.: Navchal'na kniga-Bogdan, 2001. – 272s.