

Физкультурно-оздоровительные технологии в системе физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений

Верховская М.В.¹

¹преподаватель, кафедра "Физическое воспитание и спорт", Днепропетровский национальный университет им. Олеса Гончара, Украина, ponomarenko-34@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются физкультурно-оздоровительные технологии в системе физического воспитания учащихся общеобразовательных учебных заведений Украины. Научно обосновывается использование физкультурно-оздоровительных технологий, определяется сущность физкультурно-оздоровительных программ и занятий, которые являются практическим проявлением физкультурно-оздоровительных технологий в физическом воспитании.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные технологии, физкультурно-оздоровительная программа

SPORT AND HEALTH TECHNOLOGY IN PHYSICAL EDUCATION STUDENTS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Verkhovskaya M.V.¹

¹Lecturer, chair "Physical Education and Sports", Olesya Gonchar Dnipropetrovsk National University, Ukraine, ponomarenko-34@mail.ru

Abstract. The article discusses the health and fitness technology in physical education students of secondary education in Ukraine. Scientifically justified use of fitness technology, defines the essence of sports and recreation programs and activities, which is a practical manifestation of fitness technology in physical education.

Keywords: sports and health technology, sports and wellness program

Постановка проблемы Сегодня базовым подходом в области физической культуры является оздоровительная ориентация физкультурной деятельности. Задачей системы физического воспитания является поиск адекватных и объективных методических приемов, привлечение современных методов совершенствования физической подготовки и укрепления здоровья школьников [1,5]. К сожалению, существующая система физического воспитания в Украине не достигает поставленной цели, как оздоровление населения.

Действующие программы по физическому воспитанию в школе наполнены видами спорта, которые пользуются низкой популярностью у детей, ориентированы на военно-прикладную и спортивную подготовку и сдачу нормативов, которые требуют определенного уровня физической подготовки, а количество часов для этой подготовки не предусмотрено программой. Эти факты на практике вызывает у школьников недовольство и не стимулирует их к регулярным занятиям физической культурой и спортом [2, 7].

Современная система физического воспитания в Украине требует усовершенствования за счет внедрения видов двигательной активности, которые обеспечивают тренировочный эффект, в последнее время о котором постоянно забывают. И как следствие добавление часов уроков для того, чтобы добиться тренировочного эффекта. Поэтому дети с радостью ходят в секции, а на уроки идут с неохотой, или вообще не приходят, или отсиживаются в раздевалках.

Вследствие такого положения последних лет определилась негативная тенденция к ухудшению здоровья подрастающего поколения в связи с отсутствием физических нагрузок, которые удовлетворяют биологическую потребность в движениях и обладают тренировочным эффектом. Сегодня как никогда надо уделять внимание формированию здоровья учащейся молодежи, увеличивать количество практических занятий по физической культуре, каждый день удовлетворять биологическую потребность учащихся в движениях.

Для решения этой проблемы используются современные физкультурно-оздоровительные технологии. Анализ теории и

практики преподавания в системе физического воспитания учащихся в общеобразовательных школах Украины свидетельствует о том, что в современной теории и методике физического воспитания недостаточно разработаны научные основы оптимизации использования современных привлекательных, высокоэффективных физкультурно-оздоровительных технологий, которые 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.

Цель статьи Теоретически обосновать использование современных физкультурно-оздоровительных технологий в системе физического воспитания учащихся общеобразовательных учебных заведений Украины.

Задачи

- Определить сущность понятий физкультурно-оздоровительных технологий, физкультурно-оздоровительных программ и занятий.
- Систематизировать базовые направления современных физкультурно-оздоровительных программ и занятий в системе физического воспитания учащихся общеобразовательных учебных заведений Украины.
- Выяснить возможность их использования для учащихся.

Методы исследования Анализ и синтез литературных источников, опрос, анкетирование, наблюдения, интернет-переписка с тренерами-преподавателями и преподавателями-методистами, которые уже используют в своей практической профессиональной деятельности физкультурно-оздоровительные технологии.

Результаты исследования Современные тенденции в мировом оздоровительном движении сопровождаются появлением новых терминов и понятий. Одним из таких понятий является "физкультурно-оздоровительные технологии",

которое получило за последние годы широкое распространение. При этом оно имеет разнообразное толкование и использование, которое приводит к терминологической и методической путанице. Проанализировав научную, методическую литературу, можно дать следующее определение: физкультурно-оздоровительные технологии – это синтез современных научно-обоснованных физкультурно-оздоровительных средств, которые используются в физическом воспитании, специальных знаний, практического опыта реализации инновационных форм физических упражнений, новых психолого-педагогических подходов направленных на обеспечение двигательной активности с целью гармоничного, прежде всего физического развития с использованием современного спортивного оборудования, способов контроля, с учетом половых и возрастных особенностей учащихся, их мотивационных приоритетов.

Практическим проявлением физкультурно-оздоровительных технологий или формами являются физкультурно-оздоровительные программы или занятия. В учебной программе общеобразовательных учебных заведений Украины основной формой в физическом воспитании является урок физической культуры. Отличие одной формы физкультурно-оздоровительных технологий от другой, то есть программ от занятия в том, что занятие длится короткое время (в формате одного урока), а программа длится продолжительное время (от одного урока до недели, месяца, года и больше). В данном случае «урок» и «занятие» понятия тождественные. Время и место занятий согласовываются с учебной программой, которая разработана учебным заведением. В этой системе физкультурно-оздоровительная программа, занятие (урок) является относительно самостоятельным звеном, связанным в определенной последовательности с другими равнозначными звеньями. Физкультурно-оздоровительные технологии и их основные формы – программы и занятия повышают мотивацию к регулярным занятиям.

Важный фактор в формировании мотивации в том, что эти занятия эмоциональны, дают быстрые результаты в физической подготовке, коррекции осанки, снижении или повышении массы тела, они построены таким образом, чтобы удовлетворить психологические и биологические потребности, снять усталость, способствовать улучшению работы сердечнососудистой системы, развитию физических качеств. Учащиеся овладевают физическими умениями и навыками, делая их своим достоянием, формируя и обогащая личную физическую культуру. На сегодняшнее время можно выделить четыре основных направления.

Первое направление - это занятия аэробной направленности, второе - занятия силовой и скоростно-силовой направленности, третье - занятия для развитие гибкости, равновесия, четвертое – варианты комплексного использования различных направлений. Наибольшее распространение получили физкультурно-оздоровительные программы, основанные на использовании видов двигательной активности аэробной направленности. В научной и научно-методической литературе отмечается актуальность разработки физкультурно-оздоровительных технологий[4].

На сегодня известно более 300 разновидностей различных физкультурно-оздоровительных технологий. Классификация программ и занятий этих технологий затруднена из-за их разнообразия, различную целевую направленность, средства, которые используются, характер музыкального сопровождения и другие факторы [8].

Единственный способ оценить их эффективность – использовать их. Вместе с тем, выбор в качестве различия по

характеру воздействия на организм позволяет классифицировать все разнообразие разновидностей физкультурно-оздоровительных технологий, направленных на развитие: 1) аэробной выносливости; 2) силовой выносливости и силы мышц, формирование гармоничной фигуры; 3) координационных возможностей и музыкально-ритмических навыков; 4) гибкости и достижения релаксации.

Разнообразие физкультурно-оздоровительных технологий не означает вольность их построения - использование различных видов двигательной активности должно соответствовать основным принципам физического воспитания, ведь и оздоровительная и спортивная тренировка базируется на закономерностях (биологических, педагогических, психологических), которые в свою очередь формируются в принципы. Они имеют много общего с дидактическими принципами.

Выводы Анализ существующих подходов в системе физического воспитания показал недостаточность средств и методов для гармоничного физического развития и повышения функциональных возможностей организма учащихся. Несмотря на теоретическую лавину новаций, практически отсутствуют научно-методические подходы, учебно-методическое обеспечение, образовательно-квалификационный уровень учителя физической культуры в этом вопросе, которые бы позволили комплексно использовать современные физкультурно-оздоровительные технологий на уроках физической культуры. Эффективные пути решения позволят улучшить уровень общего здоровья всех участников образовательного процесса, обновить содержание программ физического воспитания школьников, повысить квалификацию учителей физической культуры.

Библиографический список

1. Гасюк И. Оценка двигательной подготовленности школьников в контексте современных задач физического воспитания// Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2002. – № 4. С. 30-34.
2. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
3. Долинний Ю. Методические особенности использования психорегуляции и нетрадиционных методов дыхательной гимнастики в процессе занятий по физическому воспитанию в СМО/ Молодая спортивная наука Украины: сб.наук.статей из области физ. культуры и спорта. Вып. 7. Т. 2. С. 283-286. – Л., 2003.
4. Москаленко Н. Обоснование методики использования степ-аэробики в урочных формах для девушек 13-14 лет/ Молодая спортивная наука Украины: сб.наук.статей из области физ. культуры и спорта. Вып.7. Т. 3. С. 243-245. – Л., 2003.
5. Москаленко Н. Создание инновационных программ развития физкультурно-оздоровительной работы в общеобразовательных школах// Спортивный вестник Приднестровья. – 2005. – № 2. С. 37-39.
6. Сущенко Л.П. Профессиональная подготовка будущих специалистов физического воспитания и спорта (теоретико-методологический аспект). – Запорожье: Запорожский государственный университет, 2003.
7. Чичиро Е.Б. Аэробика – спорт для всех/ Молодежь, спорт, идеология : материалы Междунар. студ. конф. С. 47-48. – М., 2004.
8. Benn T. The multi-activities approach to gymnastics in the primary school // The British journal of pe.– V.23.– №3.– Autumn, 1992. P. 11–15.

The list of references

1. Gasyuk I. Assessment of motor readiness of pupils in the context of modern problems of physical training [Otsenka dvigatelnoy podgotovlennosti shkolnikov v kontekste sovremennykh zadach fizicheskogo vospitaniya]. Theory and methods of physical education and sport [Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta]. 2002, № 4, pp. 30-34.
2. Guzhalovsky A.A. Fundamentals of the theory and methods of physical culture. Moscow, Physical Education and Sports, 1986.
3. Dolinniy Yu. Methodical features psychoregulation and use unconventional methods of breathing exercises during physical education classes in the SMO/ Young sports science Ukraine: sb.nauk.statey from nat. Culture and Sports. Vol. 7. T. 2, pp 283-286. Leningrad, 2003.
4. Moskalenko N. Rationale methods use step aerobics in the time limit forms for girls 13-14 years old/ Young sports science of Ukraine: col. sci. topics from Sports. Release 7, Vol. 3. Pp. 243-245. - Leningrad, 2003.
5. Moskalenko N. Creating innovative development programs of sports and recreation activities in secondary schools [Sozdanie innovatsionnykh programm razvitiya fizkulturnoosporovitelnoy raboty v obscheobrazovatelnykh shkolakh]. Sports Gazette of Pridneprovya [Sportivnyy vestnik Pridneprovya]. 2005, № 2, pp 37-39.
6. Sushchenko LP Professional training of future specialists of physical education and sport (theoretical and methodological aspect). Zaporozhye: Zaporozhye State University, 2003.
7. Chichiro E.B. Aerobics - Sport for All/ Youth, Sport ideology: Proceedings of Intern. stud. Conf. Pp. 47-48. M., 2004.
8. Benn T. The multi-activities approach to gymnastics in the primary school. The British journal of pe.- V.23.- №3.- Antumn, 1992.- P. 11-15.

Библиографическая ссылка на статью:

Верховская М.В. Физкультурно-оздоровительные технологии в системе физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений// Электронный научный журнал "Психология. Социология. Педагогика". - 2014. - Выпуск 6(43) Октябрь-Декабрь. С. 31-34. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.psychology-sociology-pedagogy.ingnpublishing.com/archive/2014/release-6-43-october-december/verhovskaya_m_v_fizkul_turno-ozdorovitel_nye_tehnologii_v_sisteme_fizicheskogo_vospitaniya_uchawihsyia_obweobrazovatel_nyh_uchrez/ DOI:

Получено: 2014-10-27 Одобрено: 2014-11-29 Размещено: 2014-12-30

The reference for citation the article:

Verkhovskaya M.V. Sport and health technology in physical education students of educational institutions [Fizkulturno-ozdorovitelnye tehnologii v sisteme fizicheskogo vospitaniya uchacshihsyia obcsheobrazovatelnyh uchrezhdenij]. Electronic scientific journal "Psychology. Sociology. Pedagogy" [Elektronnyj nauchnyj zhurnal "Psihologiya. Sociologiya. Pedagogika"]. 2014, Release 6(43) October-December, pp. 31-34. [Online]. Available at: http://www.psychology-sociology-pedagogy.ingnpublishing.com/archive/2014/release-6-43-october-december/verhovskaya_m_v_fizkul_turno-ozdorovitel_nye_tehnologii_v_sisteme_fizicheskogo_vospitaniya_uchawihsyia_obweobrazovatel_nyh_uchrez/ DOI:

Received: 2014-10-27 Accepted: 2014-11-29 Published on-line: 2014-12-30