

УДК 371.311.3:796:613.71

Мілаєв О.І., ст. викладач

Таврійський державний агротехнологічний університет

**СУЧАСНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ
У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ
ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

Анотація – у статті розглядаються сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Науково обґрунтовується використання фізкультурно-оздоровчих технологій та визначається сутність і систематизується фізкультурно-оздоровчі програми, які є практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні.

Ключові слова- фізкультурно-оздоровчі технології, фізкультурно-оздоровча програма.

Постановка проблеми. Сьогодні у фізичній культурі сформувався базовий підхід до реалізації мети галузі – оздоровча спрямованість фізкультурної діяльності. У системі виховання підростаючого покоління значне місце повинні займати нові підходи до створення та вдосконалення системи фізичного виховання, головними завданнями якої є пошук адекватних і об'єктивних методичних прийомів, залучення сучасних методів удосконалення фізичної підготовки та зміцнення здоров'я школярів [1, 5].

Нажаль існуюча система фізичного виховання в Україні у повній мірі не досягає поставленої мети – зміцнення здоров'я населення. Діючі програми із фізичного виховання в школі орієнтовані на досягнення нормативів фізичної підготовленості та забезпечують в основному освітній рівень, а не тренуючий, який сприяє підвищенню функціональних резервів організму. Зміст програм наповнений видами спорту, які користуються низькою популярністю у дітей, це викликає у школярів незадоволення і не стимулює їх до занять фізичною культурою і спортом [2, 6].

Сучасна система фізичного виховання, детермінована завданнями прикладної фізичної підготовки, всупереч комплексному підходу до реалізації всіх цінностей фізичної культури не в змозі забезпечити оптимальний рівень рухової активності та розвитку фізичних можливостей та вимагає удосконалення.

В Україні останнім часом визначилась негативна тенденція до погіршення здоров'я підростаючого покоління в зв'язку з відсутністю фізичних навантажень, які не тільки задовольняють біологічну потребу у рухах, а й забезпечують належний тренуючий рівень. Отже, сьогодні як ніколи треба приділяти увагу формуванню здоров'я учнівської молоді, збільшувати кількість практичних занять з фізичної культури, кожен день задовольняти бі-

ологічну потребу учнів у рухах. Для вирішення цієї проблеми використовуються сучасні фізкультурно-оздоровчі технології.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхньої, Х.Р. Салмана, Л.В. Мосійчука, Б. Ведмеденко свідчать, що в підлітковому віці спостерігається значне зниження рухової активності на фоні падіння зацікавленості до уроків фізичної культури в школі та негативного відношення до фізичної культури взагалі. Аналіз теорії і практики викладання системи фізичного виховання учнів у загальноосвітніх школах України свідчить про те, що в сучасній теорії і методиці фізичного виховання недостатньо розроблені наукові засади оптимізації використання сучасних привабливих, високоефективних фізкультурно-оздоровчих технологій (степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, силова аеробіка, пілатес, йога тощо), які не змінюють логіки навчально-виховного процесу, але відмінюють жорстку нормативність і авторитарність шкільних програм, формують позитивну мотивацію до предмету «фізична культура», сприяють оздоровчому і тренувальному ефекту, корегують стан здоров'я всіх учасників цього процесу.

Формулювання цілей статті. Теоретично обґрунтувати використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Визначити сутність фізкультурно-оздоровчих технологій і систематизувати фізкультурно-оздоровчі програми. Систематизувати сучасні програми фізкультурно-оздоровчих технологій у системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів. З'ясувати можливість їх використання для учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Методами дослідження є аналіз і синтез літературних джерел, опитування, анкетування, порівняння.

Виклад основного матеріалу досліджень. Сучасні тенденції у світовому оздоровчому русі супроводжуються появою нових термінів і понять цього соціокультурного феномену. Одним з таких понять є «фізкультурно-оздоровчі технології», яке отримало за останні роки широке поширення, зустрічаючись у назвах клубів, оздоровчих програм тощо. При цьому воно має різноманітне тлумачення і використання, яке призводить до термінологічної та методичної плутанини.

У вітчизняній сфері оздоровчої фізичної культури поняття «фізкультурно-оздоровчі технології» використовується досить недавно, однак ствердження і популяризація цього терміну відбивають ситуацію її принципового реформування в період росту пріоритетного значення загальнолюдських цінностей, орієнтації суспільного розвитку на інтереси людей, гуманістичних зачатків у розвитку особистості.

У контексті наших досліджень ми розуміємо «фізкультурно-оздоровчу технологію» як системне поняття, яке є синтезом сучасних науково-обґрунтованих фізкультурно-оздоровчих засобів, що застосовуються у оздоровчій фізичній культурі, та новітніх психолого-педагогічних підходів у методиці побудови та проведення занять з урахуванням статевих та вікових особливостей учнів загальноосвітніх навчальних закладів та їх мотиваційних пріоритетів. Причому у нашому розумінні особливість фізкультурно-оздоровчої технології полягає у можливості її використання на більш

широкому контингенті, наприклад, фізкультурно-оздоровча програма, що розробляється під конкретного учня або групу учнів, або окремо для дівчат та хлопців. На сучасному етапі розвитку нашої держави актуальним є питання зміцнення здоров'я населення, профілактики захворюваності і травматизму, фізичної та психічної підготовки до ведення активного, повноцінного життя та професійної діяльності”.

За останні 10 років прискорилися темпи зниження якості здоров'я дітей шкільного віку і підлітків. За даними міністерства охорони здоров'я близько 90% дітей, підлітків та юнаків мають різноманітні відхилення у стані здоров'я, більше 59 % незадовільну фізичну підготовленість. За останні п'ять років на 41% збільшилась кількість учнівської і студентської молоді, яка відноситься до спеціальної медичної групи. Пріоритетними захворюваннями є хвороби органів дихання (до 50%) і повторні респіраторно-вірусні захворювання (90%), що свідчить про зниження опірності дитячого організму до несприятливих факторів навколишнього середовища. У деяких дітей і підлітків при відсутності якого-небудь захворювання виявляють функціональні відхилення, причинами яких можуть стати швидкий темп фізичної зрілості, дія невідповідних можливостям дітей і підлітків фізичних і розумових навантажень, недоліки організації рухового режиму та несприятливі сімейно-побутові, екологічні та інші умови. Важливою потребою кожної людини і суспільства в цілому є зміцнення і збереження здоров'я, добре самопочуття, висока працездатність і творче довголіття. Один із найбільш ефективних і доступних засобів задоволення цієї потреби – активні заняття привабливими, емоційними, захоплюючими, високоефективними фізкультурно-оздоровчими вправами, дотримання здорового способу життя.

Безперечним є той факт, що гармонійний розвиток особистості можливий за умови раціонально організованої та систематичної рухової активності дитини, а також за умови формування у школяра основних уявлень про фізичну культуру і здоровий спосіб життя. Тільки тоді можна досягнути всебічного розвитку учнів, зміцнення їх здоров'я і підтримання на високому функціональному рівні їх фізичних і психічних сил та можливостей.

При раціональній організації рухового режиму з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій вирішуються, насамперед, завдання оздоровчого спрямування. Важливе значення має формування пізнавального інтересу, зацікавленості в уроках фізичної культури, що є важливою умовою успішного здійснення фізичного виховання. Саме тоді можна досягти успіху в різносторонньому розвитку учнів, підтримати на високому рівні їх фізичні та психічні сили та можливості. Використовуючи сучасні фізкультурно-оздоровчі технології: 1) забезпечується поява інтересу до усвідомленого засвоєння знань, умінь, навичок; 2) створюється умови для виховання інтересу і задовольняється потреба у заняттях фізичною культурою; 3) стимулюється постійність виховання інтересу і сприяється самовиховання засобами фізичної культури; 4) активізується психологічна готовність до реалізації притаманних особистості творчих здібностей та опанування фізичними вправами у процесі самостійного їх виконання.

Педагогічний процес з фізичного виховання здійснюється через різноманітні форми фізкультурно-оздоровчих технологій, на яких учні оволодівають фізичними уміннями та навичками, роблячи їх своїм надбанням, формуючи і збагачуючи особисту фізичну культуру.

Один із напрямків сучасної концепції використання фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання полягає в тому, щоб досягти більш вагомих результатів рухової підготовленості на основі реалізації принципово нових підходів, засобів, технологій, де головною складовою є складна і клопітлива робота, яка сприяє ефективному формуванню у школярів грамотного відношення до себе, свого тіла, а також сприяє формуванню потребно-мотиваційної сфери, усвідомленню необхідності зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя, фізичного удосконалення. Реалізація різноманітних рухових завдань стала причиною розробки і створення нових видів фізкультурно-оздоровчої активності. Фізкультурно-оздоровчі програми є практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні. Вони побудовані таким чином, щоб задовольнити психологічні та біологічні потреби, зняти втому, сприяти покращенню серцево-судинної системи, розвитку фізичних якостей.

Т.Ю. Круцевич стверджує, що класифікація фізкультурно-оздоровчих програм базується: 1) на одному виді рухової активності (наприклад, аеробіка, оздоровчий біг, плавання, і т. д.); 2) на поєднанні декількох видів рухової активності (наприклад, аеробіка та бодібілдинг; аеробіка та стретчинг; оздоровче плавання і аквааеробіка); 3) на поєднанні одного або декількох видів рухової активності та різних факторів здорового способу життя (наприклад, аеробіка і загартування; оздоровче плавання і комплекс водолікувальних процедур і т.д.).

У свою чергу, фізкультурно-оздоровчі програми, що базуються на одному виді рухової активності, можуть бути розділені на програми, в основу яких покладені:

1) види рухової активності аеробної спрямованості (степ-аеробіка, фанкі-аеробіка, латіна, хіп-хоп, сальса-аеробіка, танцювальна аеробіка та інші види);

2) оздоровчі види гімнастики (тай-бо, кі-бо, естетична гімнастика, шейпінг, каланетіка, пілатес, стретчинг);

3) види рухової активності силової спрямованості (бодібілдинг, фітнес, памп-аеробіка);

4) види рухової активності у воді (аквааеробіка);

5) рекреативні види рухової активності (йога, тай-чі, цигун);

6) засоби психоемоційної регуляції (аутогенне тренування).

Найбільше розповсюдження отримали фізкультурно-оздоровчі програми, які базуються на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості.

З розвитком та поширенням аеробіки кожного дня з'являються нові фізкультурно-оздоровчі програми. Для характерної в наш час тенденції активного розширення засобів рекреації і оздоровчої фізичної культури відноситься система нетрадиційних вправ. Особливої актуальності набуває роз-

робка фізкультурно-оздоровчих програм з використанням найбільш раціональних і доступних засобів і методів. Характерною рисою таких фізкультурно-оздоровчих програм є широке використання вправ стато-динамічного характеру (йоги, пілатес, тай-чі), а також вправ з ускладненими умовами опори (фідбол, кор-тренування).

На сьогодні існують три напрями програм оздоровчих занять. В першому випадку передбачається використання вправ аеробного характеру, які виконуються безперервним методом впродовж 10-30 хвилин з інтенсивністю 60-70 % від максимального використання кисню (МВК). Вважається, що найбільш ефективні аеробні вправи низької або помірної інтенсивності, тобто такі навантаження, у виконанні яких задіяні 2/3 м'язів. В іншому випадку програми передбачають використання вправ силового та швидкісно-силового характеру, з інтенсивністю навантаження до 80-85% МВК, а інтервали роботи складають від 15 секунд до 3 хвилин і чергуються з періодами відпочинку такої ж тривалості. Такі заняття проводяться за допомогою колового методу. У третьому випадку використовується комплексний підхід, який передбачає використання різноманітних вправ, що перераховані вище.

На сьогодні відомо більш ніж 100 різновидів різноманітних фізкультурно-оздоровчих програм, які базуються на видах оздоровчої гімнастики. Класифікація цих програм ускладнена через їх різноманітність, різну цільову спрямованість, засоби, які використовуються, характер музичного супроводу та інші фактори [7].

Разом з тим, вибір в якості відмінності характеру дії на організм дозволяє класифікувати всю різноманітність різновидів фізкультурно-оздоровчих програм, які спрямовані на розвиток: 1. Аеробної витривалості; 2. Силової витривалості і сили м'язів, формування гармонійної фігури; 3. Координаційних можливостей і музично-ритмічних навичок; 4. Гнучкості і досягнення релаксації. Разом із тим, у науковій і науково-методичній літературі наголошується актуальність розробки фізкультурно-оздоровчих програм для дівчат-підлітків на основі степ-аеробіки, фідбол-аеробіки [4].

Різнманітність фізкультурно-оздоровчих програм не означає вільність їх побудови – використання різних видів рухової активності повинне відповідати основним принципам фізичного виховання, адже оздоровче тренування базується на деяких закономірностях (біологічних, педагогічних, психологічних), які в свою чергу формуються в принципи. Вони мають багато спільного з дидактичними принципами. Науковці у сфері фізичної культури та спорту вважають, що оптимальною структурою занять оздоровчої спрямованості є структура, де виділяють три частини: підготовчу, основну, заключну. У таку структуру фізкультурно-оздоровчої програми входять наступні компоненти: 1) розминка; 2) аеробна частина; 3) силова частина; 4) компонент розвитку гнучкості (стретчинг); 5) заключна частина.

Фізкультурно-оздоровчі програми приваблюють своєю доступністю, варіативністю навантаження, емоційністю і можливістю змінювати зміст занять в залежності від інтересів та підготовленості тих, хто займається.

Висновки. Аналіз існуючих підходів до програмування фізкультурно-оздоровчих занять з учнями показав їх недостатність. Насьогодні практично відсутні науково-методичні підходи, які б дозволяли комплексно використовувати сучасні види фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізкультурно-оздоровчих занять з учнями в залежності від вікових особливостей, фізичної підготовленості, статевих відмінностей у формуванні мотиваційних пріоритетів, які сприяли б розвитку позитивної мотивації до занять фізичною культурою, формували основи самостійної оздоровчої діяльності та формували прагнення до здорового способу життя. Виникає проблема пошуку ефективних шляхів підвищення рухової активності, мотивації до занять фізичною культурою, фізичної підготовленості, а також зміцнення здоров'я учнів за рахунок впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій в систему шкільної освіти, урочні та позакласні форми занять.

Бібліографічний список.

1. Гасюк І. Оцінка рухової підготовленості школярів у контексті сучасних завдань фізичного виховання // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 4. – С. 30 – 34.
2. Гужаловский А. А. Основы теории и методики физической культуры / Гужаловський А. А. – М. : Фізкультура и спорт, 1986. – 352 с.
3. Долинний Ю. Методичні особливості використання психорегуляції і нетрадиційних методів дихальної гімнастики в процесі занять з фізичного виховання в СМО // Молода спортивно наука України: зб.наук.статей з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2003. – Вип. 7. – Т. 2. – С. 283 – 286.
4. Москаленко Н. Обґрунтування методики використання степ-аеробіки в урочних формах для дівчат 13-14 років / Н. Москаленко, І. Пухальська // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. – Л., 2003. - Вип. 7. - Т. 3. – С. 243 – 245.
5. Москаленко Н. Створення інноваційних програм розвитку фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх школах // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2005. – № 2. – С. 37 – 39.
6. Чичиро Е. Б. Аэробика – спорт для всех // Молодежь, спорт, идеология : материалы Междунар. студ. конф. – М., 2004. – С. 47 – 48.
7. 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.

Milaev A.I. Modern athletic-health technologies in the system of physical education of secondary schools

Summary. The article deals with modern sports and health technologies in the system of physical education of secondary schools. Research substantiates the use of physical culture and health technologies and determined the nature and system atised physical-fitness program that is a practical manifestation of physical culture and health technology in physical education.

Keywords: sports and health technology, health and wellness program.