

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

У статті розглянуто сучасні фізкультурно-оздоровчі технології в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Науково обґрунтовано використання фізкультурно-оздоровчих технологій, охарактеризовано і систематизовано фізкультурно-оздоровчі програми, які є практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні.

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

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].

На жаль, існуюча система фізичного виховання в Україні не досягає повною мірою поставленої мети – зміцнення здоров'я населення. Чинні програми із фізичного виховання в школі орієнтовані на досягнення нормативів фізичної підготовленості та забезпечують в основному освітній рівень, а не тренувальний, який сприяє підвищенню функціональних резервів організму. Зміст програм наповнений видами спорту, які користуються низькою популярністю в дітей, це викликає у школярів незадоволення і не стимулює їх до занять фізичною культурою та спортом [2, с. 352; 7].

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 й розвитку фізичних можливостей та вимагає вдосконалення.

В Україні останнім часом визначилась негативна тенденція до погіршення здоров'я підростаючого покоління через відсутність фізичних навантажень, які б не тільки задовольняли біологічну потребу в рухах, а й забезпечували належний тренувальний рівень. Отже, сьогодні, як ніколи, треба приділяти увагу формуванню здоров'я учнівської молоді, збільшувати кількість практичних занять з фізичної культури, кожен день задовольняти біологічну потребу учнів у рухах. Для вирішення цієї проблеми використовуються сучасні фізкультурно-оздоровчі технології.

Аналіз літературних джерел показав, що науковці вивчали різні аспекти означеної проблеми: положення щодо підготовки спеціалістів з оздоровчої фізичної культури (В. Баранов, О. Бірюк, А. Корх, Т. Круцевич, Є. Крючек, К. Купер, Т. Лисицька, Г. Максименко, Ю. Менхін, Т. Ротерс,

Л. Сіднева, Б. Френкс, Е. Хоулі); теорії оздоровчої фізичної рекреації, оздоровчої гімнастики й фітнесу (В. Видрін, Є. Ільїн, Л. Калінкін, Ю. Менхін, Ю. Рижкін, Ж. Холодов та ін.) та оздоровчого тренування (Т. Круцевич, В. Платонов, Б. Френкс, Ж. Холодов, Е. Хоулі). Дослідження Г. Безверхньої, Б. Ведмеденко, Т. Круцевич, Л. Мосійчука, Х. Салмана свідчать, що в підлітковому віці спостерігається значне зниження рухової активності на фоні падіння зацікавленості до уроків фізичної культури в школі та негативного ставлення 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, вискоєфективних фізкультурно-оздоровчих технологій (степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, силова аеробіка, пілатес, йога тощо), які не змінюють логіки навчально-виховного процесу, але скасовують жорстку нормативність і авторитарність шкільних програм, формують позитивну мотивацію до предмета “фізична культура”, сприяють оздоровчому і тренувальному ефекту, корегують стан здоров’я всіх учасників цього процесу.

Мета статті – теоретично обґрунтувати використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Відповідно до мети поставлено такі завдання:

- визначити сутність понять фізкультурно-оздоровчих технологій і фізкультурно-оздоровчих програм;
- систематизувати базові принципи сучасних фізкультурно-оздоровчих програм у системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів;
- з’ясувати можливість їх використання для учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

У ході дослідження використовувалися такі методи, як: аналіз і синтез літературних джерел, опитування, анкетування, порівняння.

Сучасні тенденції у світовому оздоровчому русі супроводжуються появою нових термінів і понять цього соціокультурного феномену. Одним з таких понять є “фізкультурно-оздоровчі технології”, яке набуло останніми роками значного поширення, зустрічаючись у назвах клубів, оздоровчих програм тощо. При цьому воно має різноманітне тлумачення і використання, яке призводить до термінологічної та методичної плутанини.

На думку Л.П. Сущенко, “для української науки злободенність термінознавчих проблем залишається вкрай гострою, оскільки з ними пов’язуються питання використання української мови в галузі фізичної культури і спорту взагалі, бо не тільки в різних джерелах, а навіть у викладачів одного й того самого спеціалізованого навчального закладу бувають різні трактування й різні дефініції таких, наприклад понять, як “фізична культура”, “спорт”, “фізична реабілітація” тощо” [5, с. 40]. Такі поняття, як

“фізкультурно-оздоровча технологія”, “фізкультурно-оздоровча програма”, мають безліч трактувань. Але сутність поняття “фізкультурно-оздоровча технологія” включає різноманітні форми занять, засобів, методик викладання фізкультурно-оздоровчих програм, які є практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій і являють собою природні локомоції людини, спрямовані на досягнення й підтримку фізичного благополуччя. Фізкультурно-оздоровчі технології – це засіб здійснення різноманітної фізкультурно-оздоровчої діяльності. Це основа, на якій будується фізкультурно-оздоровча робота. Ці технології можуть використовуватися за різними напрямками: ритмічна гімнастика, бодібілдинг, а також туризм, плавання, оздоровчі види спорту, нетрадиційні вправи інноваційного характеру. Фізкультурно-оздоровчі технології найбільш поширені в сучасних видах рухової активності – фізкультурно-оздоровчих програмах з атлетизму, шейпінгу, стретчингу (Stretching), пілатесу (Pilates), каланетики, степ-аеробіки, фітнес-йоги, фітбол-аеробіки (Fitbol), слайд-аеробіки (Slide), флекс-уроку (Flex), босу-аеробіки (BOSU), різновидів танцювальної аеробіки, аеробіки зі скакалкою (Rope skipping) тощо.

У вітчизняній сфері оздоровчої фізичної культури поняття “фізкультурно-оздоровчі технології” використовується порівняно недавно, однак закріплення і популяризація цього терміна відображають ситуацію її принципового реформування в період зростання пріоритетного значення загальнолюдських цінностей, орієнтації суспільного розвитку на інтереси людей, гуманістичних зачатків у розвитку особистості.

У контексті цього дослідження ми розуміємо фізкультурно-оздоровчу технологію як системне поняття, яке є синтезом сучасних науково обґрунтованих фізкультурно-оздоровчих засобів, що застосовуються в оздоровчій фізичній культурі, та новітніх психолого-педагогічних підходів у методиці побудови та проведення занять з урахуванням статевих і вікових особливостей учнів загальноосвітніх навчальних закладів та їх мотиваційних пріоритетів. Причому в нашому розумінні особливість фізкультурно-оздоровчих технологій полягає в можливості її використання на ширшому контингенті, наприклад, фізкультурно-оздоровча програма, яка розробляється під конкретного учня або групу учнів чи окремо для дівчат або для 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 і 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 ніж 59% – незадовільну фізичну підготовленість. За останні п'ять років на 41% збільшилась кількість учнівської і студентської молоді, яка належить до спеціальної медичної групи. Пріоритетними захворюваннями є хвороби органів дихання (до 50%) і повторні респіратор-

но-вірусні захворювання (90%), що свідчить про зниження опірності дитячого організму до несприятливих факторів навколишнього середовища. У деяких дітей і підлітків за 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 та 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 досягти 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 різнобічному розвитку учнів, підтримати на високому рівні їх фізичні та психічні сили та можливості. За допомогою сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій: 1) забезпечується поява інтересу до усвідомленого засвоєння знань, умінь, навичок; 2) створюються умови для виховання інтересу і задовольняється потреба в заняттях фізичною культурою; 3) стимулюється постійність виховання інтересу і здійснюється сприяння самовихованню засобами фізичної культури; 4) активізується психологічна готовність до реалізації притаманних особистості творчих здібностей та опанування фізичних вправ у процесі самостійного їх виконання.

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

Один із напрямів 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 кропітка робота, яка сприяє ефективному формуванню в школярів грамотного ставлення до себе, свого тіла, а також формуванню

потребно-мотиваційної сфери, усвідомленню необхідності зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя, фізичного вдосконалення.

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. Круцевич стверджує, що класифікація фізкультурно-оздоровчих програм базується на:

1) одному виді рухової активності (наприклад, аеробіка, оздоровчий біг, плавання тощо);

2) поєднанні декількох видів рухової активності (наприклад, аеробіка та бодібілдинг, аеробіка та стретчинг, оздоровче плавання й аквааеробіка);

3) поєднанні одного або декількох видів рухової активності та різних факторів здорового способу життя (наприклад, аеробіка і загартування; оздоровче плавання і комплекс водолікувальних процедур тощо).

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

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

2) оздоровчі види гімнастики (тай-бо, кі-бо, естетична гімнастика, шейпінг, каланетика, 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).

Найбільшого поширення набули 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. Характерною в наш час тенденцією до активного розширення засобів рекреації й оздоровчої фізичної культури є система нетрадиційних вправ. Особливої актуальності набуває розробка фізкультурно-оздоровчих програм з використанням найбільш раціональних і доступних засобів і методів. Характерною рисою таких фізкультурно-оздоровчих програм є широке використання вправ статично-динамічного характеру (йоги, пілатес, тай-чі), а також вправ з ускладненими умовами опори (фітбол, кор-тренування).

На сьогодні існують три напрями програм оздоровчих занять. У першому випадку передбачається використання вправ аеробного характеру, які виконуються безперервним методом впродовж 10–30 хв з інтенсив-

ністю 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 швидко-силового характеру, з інтенсивністю навантаження до 80–85% МВК, а інтервали роботи становлять від 15 с до 3 хв і чергуються з періодами відпочинку такої самої тривалості. Такі заняття проводяться за допомогою кругового методу.

У третьому випадку в програмах використовується комплексний підхід, який передбачає використання різноманітних вправ, що перелічені 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 [8].

Разом з тим за характером дії на організм всю різноманітність різновидів фізкультурно-оздоровчих програм можна класифікувати на такі, 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.

У науковій і науково-методичній літературі наголошується на актуальності розробки фізкультурно-оздоровчих програм для дівчат-підлітків на основі степ-аеробіки, фітбол-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, у 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 такі 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 залежно від інтересів та підготовленості тих, хто займається.

Висновки. Аналіз існуючих підходів до програмування фізкультурно-оздоровчих занять з учнями показав їх недостатність. На сьогодні практично відсутні науково-методичні підходи, які б давали змогу комплексно використовувати сучасні види фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізкультурно-оздоровчих занять з учнями залежно 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 упровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у систему шкільної освіти, урочні та позакласні форми занять.

Список використаної літератури

1. Гасюк І. Оцінка рухової підготовленості школярів у контексті сучасних завдань фізичного виховання / І. Гасюк // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 4. – С. 30–34.
2. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры / А.А. Гужаловський. – М. : Физкультура 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 / Ю. Долинний // Молода спортивна 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 / Н. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2005. – № 2. – С. 37–39.
6. Сущенко Л.П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект) : монографія / Л.П. Сущенко. – Запоріжжя : Запорізький державний університет, 2003. – 442 с.
7. Чичиро Е.Б. Аэробика – спорт для всех / Е.Б. Чичиро // Молодежь, спорт, идеология : материалы Междунар. студ. конф. – М., 2004. – С. 47–48.
8. Benn T. The multi-activities approach to gymnastics in the primary school / T. Benn // The British journal of pe.– V. 23.– № 3.– Autumn, 1992.– P. 11–15.

Пономаренко М.В. Современные физкультурно-оздоровительные технологии в системе физического воспитания учащихся общеобразовательных учебных заведений

В статье рассматриваются современные физкультурно-оздоровительные технологии в системе физического воспитания учащихся общеобразовательных учебных заведений. Научно обосновывается использование физкультурно-оздоровительных технологий, определяется сущность и систематизируется физкультурно-

оздоровительные программы, которые являются практическим проявлением физкультурно-оздоровительных технологий в физическом воспитании.

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

Ponomarenko M. Modern athletic-health technologies in the system of physical education of secondary schools

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 of physical-fitness program that is a practical manifestation of physical culture and health technology in physical education.

Key words: sports and health technology, health and wellness program.