



## ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЯК ОДИН ЗІ СПОСОБІВ ПОКРАЩЕННЯ ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

**А** Розглянуто теоретичні основи фізкультурно-оздоровчих технологій на сучасному етапі; проаналізовано особливості застосування фізкультурно-оздоровчих технологій у системі фізичного виховання; охарактеризовано деякі види фізкультурно-оздоровчих технологій, їхній вплив на організм людини та специфіку занять; надано рекомендації щодо застосування деяких видів оздоровчого фітнесу на заняттях з фізичного виховання.

**Ключові слова:** система; фітнес; аеробіка; технології; виховання; розвиток; навантаження; фізична культура

**Актуальність проблеми.** Будь-яка дисципліна потребує постійного розвитку, пошуку нових шляхів реалізації, подачі тощо. Всебічний розвиток особистості реалізується через формування здорового способу життя. Окрім індивідуальних прагнень особистості досягти гармонії тіла й психічного здоров'я, існує ціла низка державних стандартів, що покликані забезпечити злагоджену систему фізкультурно-оздоровчого стибу на усіх ланках освітніх послуг. У тому числі, на державу покладений обов'язок постійно вдосконалювати відповідно до міжнародних стандартів оздоровчі технології у сфері фізичного виховання. Відтак, якісне та реальне виконання обов'язків, покладених на державу, своєчасне розроблення сучасних оздоровчих програм тощо буде формувати нову генерацію українців, що ведуть здоровий спосіб життя. При цьому неодмінним елементом процесу має бути врахування регіональних особливостей забезпечення виховання й духовного розвитку особистості в закладах загальної та вищої освіти й належна співпраця в одному напрямі із соціально-економічним розвитком країни.

**Аналіз попередніх досліджень і публікацій.** Проблема розвитку впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій дослідників цікавить уже досить тривалий час. Аналізом та описом класичних відомих методик і розробкою нових, експериментальних, займалися дослідники Є. Вільчковський, Л. Волков, Г. Дзяк, Б. Москаленко, І. Муравов, В. Платонов, К. Ушинський, Г. Апанасенко [1; 2], В. Бальсевич [4], Т. Круцевич [13] довели, що пошук шляхів удосконалення традиційних програм фізичної культури, оздоровлення учнів загальноосвітніх шкіл є предметом систематичних наукових досліджень, що здійснюються як українськими, так і закордонними науковцями. Зокрема, дослідник В. Платонов [17] схиляється до думки, що в першу чергу потрібно здійснювати постійний пошук найефективніших засобів, методів, технологій, програм і педагогічних

систем фізичної культури, оздоровлення та спортивної підготовки всіх прошарків населення нашої країни.

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Однак нині існує багато прогалин у забезпеченні та реалізації фізкультурно-оздоровчих технологій. Найперше, це низький рівень зацікавлення держави в тому, щоб виховати здорове покоління. По-друге, низька мотивація власне осіб, що навчаються в закладах освіти. Тому покликанням викладача з фізичного виховання є подолання низької мотивації учнів і студентів до власного фізичного здоров'я.

**Мета статті** – проаналізувати особливості застосування фізкультурно-оздоровчих технологій у системі фізичного виховання; розглянути теоретичні основи фізкультурно-оздоровчих технологій на сучасному етапі; охарактеризувати деякі види фізкультурно-оздоровчих технологій, їхній вплив на організм людини та специфіку занять; надати рекомендації щодо застосування деяких видів оздоровчого фітнесу на заняттях з фізичного виховання.

**Викладення основного матеріалу.** Педагогіка оздоровлення розглядає фізичне виховання як педагогічну систему, що фокусується на гуманному підході до особистості. Ця галузь науки формується на основі засобів фізичної культури особистості, збереженні та зміцненні здоров'я учасників педагогічного процесу. Оздоровча фізична культура є частиною загальної фізичної культури. Основною її метою є зміцнення здоров'я, підтримка високої працездатності, відновлення порушених функцій. Спершу треба визначити специфіку фізкультурно-оздоровчих технологій. Дехто із дослідників розглядає це поняття, відштовхуючись від технології як певного прийому, методу, методики; інші тлумачать його як сукупність набору технік, за допомогою яких реалізується освітнє чи інше педагогічне завдання тощо. Дослідник цієї проблеми Н. Смирнова зауважує: «Якщо здоров'язбережувальні технології пов'язати з вирішен-

ням тільки здоров'яохоронного завдання, то до них належатимуть педагогічні проблеми, методи та технології, які не шкодять прямо чи побічно здоров'ю учнів і вчителів, забезпечують їм безпечні умови перебування, навчання та роботи в загальноосвітньому закладі» [18].

О. Ващенко при аналізі існуючих здоров'язбережувальних технологій, вказав такі їх види: 1) здоров'язбережувальні – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі, а також ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини; 2) оздоровчі – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія [5].

Щодо освітнього їх забезпечення, то зазначені технології мають реалізуватися завдяки включенню відповідних тем до предметів загальнонавчального циклу, введення до варіативної частини навчального плану нових предметів, факультативне навчання тощо. Поряд із цим постійно повинна проводитись виховна робота щодо покращення чи створення мотивації учнів і студентів під час занять спортом, щодо активного відвідування занять фізичної культури, дотримання здорового способу життя, прагнення мати красиве тіло тощо. Саме така освітня й виховна політика в сумі дадуть якісний результат [там само].

Найбільшого результату можна отримати при застосуванні всієї системи засобів здоров'язбережувальних технологій. Однак, як показує досвід, найважливішими засобами, що дозволяють формувати фізично розвинену особистість, є фізичні вправи. Вони, на відміну від інших рухових дій, виконуються відповідно до закономірностей фізичного виховання; виражають думки й емоції людини, її активність, ставлення до навколишнього середовища, а отже, впливають на фізичну й духовну сферу особи; є одним із способів передавання суспільно-історичного досвіду в цілому і в галузі фізичного виховання зокрема, а це робить їх потужним засобом виховання; впливають не тільки на морфо-функціональний стан організму, але й на психічний стан особистості; є предметом навчання у фізичному вихованні з метою використання у процесі самовдосконалення. Іншими словами, фізичні вправи «спрямовані на себе», тоді як інші рухові дії спрямовані на предмет виробничої діяльності; задовольняють природну потребу людини в руховій діяльності [9, с. 44].

Нині методи дослідження фізкультурно-оздоровчих технологій досить різноманітні. Поряд із хронометражними методами застосовуються хронографічні, енер-

говитрати визначаються на підставі хронометражних даних, а також із застосуванням прямої й непрямой калориметрії. Отримує розповсюдження внутрішньо груповий аналіз із урахуванням рівнів розвитку й станів здоров'я [7, с. 28].

Проводяться дослідження фізичної підготовленості, багатофункціональних можливостей дитини, її основних систем життєзабезпечення: серцево-судинної, дихальної, м'язової. Саме на цій основі здійснюється дозування фізичних навантажень, прогноуються зміни рівнів фізіологічних функцій і фізичної підготовленості [19], оскільки за останні роки різко збільшилась смертність учнів на уроках фізичної-культури, що вказує на значні прогалини в системі державного медичного контролю над закладами освіти, неякісному огляді стану здоров'я учнів і правильному дозуванні фізичних навантажень тощо [16].

Із цього випливає, що показники, які використовувалися й досі для характеристики рівня фізичного розвитку колективу, вже не можуть бути визнані гігієнічною нормою, бо вони не є оптимальними для здорових дітей, які гармонійно розвиваються. Для оптимізації рухових режимів необхідне вивчення показників всебічно розвинених здорових дітей із високою позитивною мотивацією до фізичної культури, спорту, загартування тіла, розумовою та фізичною працездатністю, які легко адаптуються до змінних умов навколишнього середовища [9].

Виникає необхідність розроблення базової моделі фізичної підготовленості з її кількісними та якісними ознаками різних рівнів [20].

Низка науковців пропонує вирішити це питання на основі індивідуальних орієнтирів учнів й оптимізованого структурування існуючої системи фізичної культури школярів. Критеріями досягнення цього є: доцільно заняття фізичною культурою винести за сітку розкладу на другу половину дня, що дозволить мотивовані заняття не обмежувати в часі [11]; значно збільшити кількість спортивних секцій і груп фізкультурно-оздоровчої спрямованості (степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, танцювальна аеробіка тощо), що дозволить школярам виконувати тільки ті фізичні вправи, види рухової діяльності, що їм цікаві [4, с. 51]; необхідно створити умови вирішення гігієнічних і організаційних проблем: прийняти душ, переодягтися, підготуватися до наступного заняття [20].

У нашій країні фізичне виховання здійснюється на кількох рівнях: у закладах дошкільної, загальної середньої, професійно-технічної та вищої освіти. Викладання предмета відбувається відповідно до затверджених навчальних програм, на основі освітніх норм і методик. Відтак, шляхом упровадження фізкультурно-оздоровчих технологій визначаються такі завдання щодо їхньої педагогічної мети: підвищення функціональних можливостей організму засобами фізичної культури; сприяння

всєбїчному гармонїйному розвитку, вїдмова вїд шкїдливих звичок, покращення розумової і фїзичної працездатностї; отримання студентами та учнями необхідних знань, умїнь і навичок у галузї фїзичної культури з метою профїлактики захворювань, вїдновлення здоров'я та пїдвищення професїйної працездатностї; використання засобів фїзичної культури в лїкувально-профїлактичній дїяльностї; оволодїння методами визначення фїзичного стану та самоконтролю; виховання особистої гїгієни та загартовування органїзму тощо.

Оптимїзація системи фїзичного виховання в освїтїних закладах України повинна здїйснюватися на науковї основї – введення до активного обїгу популярних та ефективних аеробних технологїй оздоровлення й фїзичного вдосконалення, як-от: степ-аеробїка, слайд-аеробїка, фїтбол-аеробїка, супер-стронг, тераробїка, лоу-аеробїка, танцювальна аеробїка, флекс, кїкс-аеробїка, бокс-аеробїка тощо [19].

Якщо розглядати детальнїше деякі з модерних оздоровчих технологїй, то, на нашу думку, чи не перше мїсце посїдають сучаснї фїтнес-програми як форми рухової активностї, спецїально органїзованї в рамках групових або індивїдуальних занять. Саме цї програми мають як оздоровчу, вїдновлювальну (психїчна форма), корекцїйну, так і рухово-кондицїйну спрямованїсть (Л. Баль [3], В. Давїдов [10], В. Зайцева [12]).

Фїтнес-програми подїляються на такї, що сконцентрованї: на одному видї рухової активностї; на сполученнї декїлькох видів рухової активностї; на сполученнї одного або декїлькох видів рухової активностї й рїзних факторів здорового способу життя, загартовування тїла. Рїзноманїтнїсть фїтнес-занять не означає довільнїсть їхньої побудови, тому що використання рїзних видів фїзичної активностї повинне вїдповїдати основним принципам фїзичного виховання. Яким би оригїнальним і новїтнїм не було фїтнес-заняття, у його структурї видїляють такї 3 частини: розминка (warm-up); основна частина (workout/activity); заминка (cool-down). Для високого рївня проведення та результату застосування фїтнесу можна пїдвищити інтенсивнїсть кардїотренувань, для силових занять можна створювати програму для всїх основних груп м'язів: на одному заняттї у виглядї колового тренування, або складати програму вправ для конкретної групи м'язів на одному заняттї [11].

Особливе мїсце серед фїтнес-програм посїдає аеробїка як один з ефективних напрямів фїзкультурно-оздоровчих заходів, заснованих на використаннї рїзних вправ: ходьба, бїг, ритміка, танцї, гїмнастичнї вправи, плавання, легкї силовї навантаження (наприклад, степ-аеробїка, слайд-аеробїка, денс-аеробїка, фїтбол-аеробїка, тераробїка, лоу-їмпект, кїкс-аеробїка, флекс-програма). На Заходї популярними є комбїнованї види аеробїки. Зокрема, у США вони вїдомї як верса-тренїнг (Versa Training). Популярними є поєднання

степ-аеробїки з навантаженням-обтяженням гумовими амортизаторами. Нинї серед студентської молодї набули поширення заняття з фїтнесу, каланетики, стрейбїнгу, аеробїки, акватренїнгу в поєднаннї з нетрадицїйними методиками схїдних єдиноборств, йоги та ушу, а також бодїбїлдинг, бойовий гопак тощо.

Щодо добору засобів і методів ведення практичних занять, то вони здїйснюються на розсуд викладачів у вїдповїдностї до вїкових особливостей і функцїональних можливостей учасника процесу. При цьому враховують-ся фїзкультурнї, спортивнї інтереси учасників освїтнього процесу, мають бути взятї до уваги індивїдуальнї фїзичнї й психологїчнї особливостї тих, хто займається, рївень їхньої попередньої пїдготовки, стан здоров'я, наявнїсть вїдповїдних умов для занять тощо. Крім цього, ефективним доповненням до навчальних програм є варїативна система, якою виступають секцїї за видами спорту, в яких заняття проводяться на позааудиторних умовах.

**Висновки.** Отже, оздоровчї технологїї вїдїграють важливу роль у життї сучасного суспїльства, зокрема для пїдростаючого поколїння. Завдяки таким технологїям втїлюються в життя завдання фїзичного виховання. Оскїльки видів оздоровчих технологїй дуже багато, вїбрати потрїбно те, що пїдходить вїдповїдно до вподобань особистостї або згїдно з фїзичними можливостями та потребами учасників освїтнього процесу.

**Перспективи подальших дослїджень.** Планується проведення детальнїшого дослїдження окремих видів оздоровчих технологїй.

### Список використаних джерел

1. Апанасенко Г. Л. Физическое развитие детей и подростков. Киев: Здоров'я, 1985. 80 с.
2. Апанасенко Г. Л., Науменко Р. Г. Соматическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида. *Теория и практика физической культуры*. 1988. № 4. С. 29–31.
3. Баль Л. В. Новое направление детских профилактических программ – детское движение в защиту здоровья. *Школа здоровья*. 1998. № 1. С. 17–22.
4. Бальсевич В. К., Корунец А.И., Марков Ю.Н. Спортизация общеобразовательной школы как новый вектор взаимодействия олимпийского массового и юношеского спорта. *Молодёжь – Наука – Олимпизм*: матер. межд. форума. Москва: 1998. С. 46–48.
5. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорїя і методика фїзичного виховання дїтей дошкільного вїку: навч. посїб. Суми : ВТД «Унїверситетська книга», 2008. 428 с.
6. Ващенко О. Здоров'язберїгаючї технологїї в загальноосвїтнїх навчальних закладах. *Директор школи (Шкїльний свїт)*. 2006. № 20. С. 12–15.
7. Волков Л. В. Теорїя і методика дитячого та юнацького спорту. Київ: Олімпїйська лїтература, 2002. 296 с.
8. Воробїєв М., Круцевич Т. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей: учеб. пособ. Киев: 2005. 195 с.

9. Григоренко В. Г. Профессионально-педагогическая мотивация и технология её развития. Одесса: Изд-во ЮГПУ, 2003. 167 с.
10. Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. Новые фитнес-системы: учеб. пособ. Волгоград: ВГАФК, 2005. 287 с.
11. Дудіцька С., Зендик О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні [Текст]. *Теорія та методика фіз. виховання і спорту*. 2002. № 2–3. С. 81–82.
12. Зайцева В. М. Теорія спортивного тренування з основами методик: підручник для студ. ВНЗ. Київ, 2003. 173 с.
13. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. Киев, 2009. 240 с.
14. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина: підручник / В. В. Клапчук, Г. В. Дзяк, І. В. Муравов та ін.; за ред. В.В. Клапчука, Г.В. Дзяка. Київ: Здоров'я, 2008. 312 с.
15. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія. Дніпропетровськ: Інновація, 2007. 252 с.
16. Мухін В. М. Фізична реабілітація: підручник. Київ: Олімпійська література, 2010. 424 с.
17. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 2004. 808 с.
18. Смірнова Н. І., Черненко О. Є., Корж Н. Л. Музично-ритмічне виховання: метод. реком. для студ. фак-ту фіз. вих. Запоріжжя : ЗДУ, 2009. – 36 с.
19. Теорія та методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2010. Т. 1. 422 с.
20. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту: навч. посіб. Харків: ОВС, 2005. 208 с.

Дата надходження до редакції  
авторського оригіналу: 19.10.2018

**Слухенская Р. В., Кулиш Н. Н., Решетилова Н. Б. Использование современных физкультурно-оздоровительных технологий как один из способов улучшения преподавания физического воспитания.**

**А** Рассмотрены теоретические основы физкультурно-оздоровительных технологий на современном этапе; проанализированы особенности применения физкультурно-оздоровительных технологий в системе физического воспитания; охарактеризованы некоторые виды физкультурно-оздоровительных технологий, их воздействие на организм человека и специфику занятий; даны рекомендации по применению некоторых видов оздоровительного фитнеса на занятиях по физическому воспитанию.

**Ключевые слова:** система; фитнес; аэробика; технологии; воспитание; развитие; нагрузки; физическая культура

**Slukhenska Ruslana, Kulish Natalia, Reshetylova Natalia. Modern Physical Education and Sanative Technologies as One of the Ways of Improvement of Physical Education Teaching.**

**S** Theoretical bases of physical culture and health technologies at the present stage are considered; the features of application of physical culture and health technologies in the system of physical education are analyzed; some kinds of physical culture and health technologies, their impact on the human body and specifics of classes are described; recommendations on the use of some types of fitness in physical education courses are given.

**Key words:** system; fitness; aerobics; technologies; education; development; loading; physical education