

- конференції «Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті». – Київ, 2016. – С. 116 – 119.
7. Дяченко А.А. Готовність студентів факультету фізичного виховання і спорту до педагогічної діяльності / А.Дяченко, В.Костюкевич //36. наукових праць ХХІ Міжнародної наукової конференції «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі». – Переяслав-Хмельницький, 2017. – Вип. 2(22), Т.4. – С.64-67
 8. Дяченко А.А. Інтерактивні технології підготовки фахівців галузі фізичного виховання / Асаулук І.О., Дяченко А.А. // 36. наукових праць ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції «Освітнє наукове забезпечення діяльності правоохоронних органів і військових формувань України». – Хмельницький. – 2016. – С.273
 9. Сургучев В.А. Исследование готовности выпускников ИФК к работе /В.А. Сургучев // Теория и практика физической культуры - 1985. - №2. С.47-49
 10. Учебная практика как один из важнейших компонентов общей системы профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта. [Електронний ресурс]/ Ионов А.А.// Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта.-2009.-№1 - Режим доступа.: <http://www.kamgifik.ru/magazin>
 11. Чернишенко Т.М. Наскрізна практика - одна з найважливіших складових професійної підготовки майбутнього фахівця з курсу «Методика викладання рухливих ігор» за кредитно-модульною системою навчання. / Т.М.Чернишенко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації /Збірник наукових праць. - Том 2. Випуск 8 – Вінниця, 2009. – С. 228-230.

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ПРОГРАМИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

Поліщук Іванна

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті проведено огляд сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, які застосовуються у фізичному вихованні школярів різного віку. У статті зроблена спроба виділити загальний алгоритм використання оздоровчих технологій фізичного виховання школярів.

Summary. This article provides an overview of current fitness technology. Considered technology of physical education students of all ages. The conclusions attempt to provide a general algorithm using health technologies physical education students.

Актуальність. Сучасні соціально-економічні умови життя висувають високі вимоги до рівня фізичного розвитку, працездатності та функціонального стану організму дітей (Шиян О.В., 2004). Питання вибору засобів та методів фізичного виховання, які спрямовані на здобуття максимального оздоровчого ефекту під час занять фізичною культурою, є особливо важливим для організму школярів (М. Пальчук, 2012; Дяченко А.А., 2015) [4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій щодо проблеми наукової статті засвідчує, що фахівці основну увагу зосереджують на формуванні здорового способу життя у школярів, а також оптимізації фізичного стану

школярів засобами оздоровчого фітнесу та атлетичної гімнастики, степ-аеробіки, ритмічної гімнастики, фітнес-аеробіки [6]. Також вивчалися питання, що відображені у наукових працях, які присвячені дослідженню впливу оздоровчого фітнесу на рівень фізичної підготовленості учнів старших класів [6], мотивацію підлітків до занять фізичною культурою [1].

Мета статті - провести аналіз використання фізкультурно-оздоровчих програм різної спрямованості в системі фізичного виховання школярів.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури.

Результати дослідження. На сьогодні прослідковується тісний зв'язок між здоров'ям дитини, її фізичним розвитком та можливостями опанування освітньої програми з фізичного виховання сучасними школярами (А.В. Костенко, 2007; І.А. Тях, 2009; Н.В. Москаленко, 2011; І.В. Хрипко, 2012). Підґрунтя фізичного та психічного здоров'я людини закладаються ще в дошкільному віці, а шкільний період є дуже важливий для виховання здорової, загартованої, фізично витривалої дитини та формування її характеру (Т.І.Лясота, 2012). Підвищення ефективності та якості фізичного виховання молодших школярів постійно знаходиться в центрі уваги вітчизняних та іноземних фахівців (В.Г. Ареф'єв, 2007; Е.С. Вільчковський, 2005; О.Д. Дубогай, 2005; Ф.Р. Козицина, 2002; Т.Ю. Круцевич, 2005, 2011; Bar-Or, O., J. Foreyt, C. Bouchard, K.D. Brownll and B. Torun, 1998; О. Бар-Ор, Т. Роланд, 2009).

Аналіз наукової літератури дозволяє констатувати: на сьогодні деякі автори підкреслюють необхідність перегляду критеріїв оцінки ефективності системи фізичного виховання (М.М. Булатова, О.Т. Литвин, 2004), оцінки фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, впровадження в практику фізичного виховання нових програм з фізичної культури для учнів молодших класів (Т.Ю. Круцевич, 2007; Н.В. Москаленко, 2007).

Дослідження В. Білецької та В. Семененка [8] спрямовані на розробку та запровадження фітнес-програм (аеробіка, плавання та аквааеробіка) у процес фізичного виховання дітей середнього шкільного віку. Заняття аеробікою, за висновками дослідників, спрямовані на розвиток аеробної витривалості, координаційних, силових здібностей та гнучкості.

Н. Георгієва [1] пропонує до змісту уроків фізичної культури в школі включати вправи, що дозволять здобути знання та виробити вміння приводити до збалансованого стану м'язи-згиначі та розгиначі, визначати індивідуальні фізіологічні рівні амплітуд рухів для уміння володіти власним тілом. Автор вважає необхідним включення до змісту уроку фізичної культури вправ фітнес-системи Пілатес (безпечний комплекс вправ без ударного навантаження, що дозволяє розтягнути й зміцнити основні м'язові групи, не забуваючи при цьому й про більш дрібні слабкі м'язи, сприяє зняттю навантаження з попереку й плечового поясу).

Н. Гончарова, Л. Денисова наголошують на доцільності застосування комп'ютерної програми для організації самостійних занять з оздоровчого

фітнесу «Yourself Fitness» (Respondesign in.). Заняття здійснюється у вигляді відеоуроку з віртуальним тренером [2].

Висновки. У процесі фізичного виховання школярів застосовують широкий спектр фізкультурно-оздоровчих технологій. Аналіз літератури свідчить, що загальним алгоритмом для використання фізкультурно-оздоровчих технологій є наступний:

- визначення мотиваційних пріоритетів для розробки фізкультурно-оздоровчої програми;
- визначення рівня соматичного здоров'я;
- визначення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості з метою добору оптимальних фізичних навантажень;
- розробка та впровадження технології на основі переважного використання засобів оздоровчого фітнесу.

Література.

1. Георгиева Н. Г. Влияние фитнес систем на формирование мотивации к занятиям физической культурой подростков специальной медицинской группы / Н.Г. Георгиева // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 5. – С. 59–63.
2. Гончарова Н. Використання сучасних інформаційних технологій у сфері оздоровчого фітнесу / Н.Гончарова, Л.Денисова, В.Усиченко // Фізичне виховання, спорт, культура здоров'я в сучасному суспільстві. – 2012. – № 2. – С. 163–166.
3. Дяченко А.А. Фізична підготовленість школярів старших класів в умовах різних навчальних навантажень / А.А. Дяченко // Зб. наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. - Випуск 19. - Том 1. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2015. – С. 160-164.
4. Дяченко А.А. Здоров'язбережувальні технології у процесі фізичного виховання / А.А. Дяченко. // Зб. наукових праць VIII Всеукраїнська науково-практична конференція «Освітньо-наукове забезпечення діяльності правоохоронних органів і військових формувань України». – Хмельницький, 2015. – 541-543 с.
5. Дяченко А.А. Фізична підготовка старшокласників в процесі секційних занять степ-аеробікою / Дяченко А.А., Ільїн М.В. // Зб. наукових праць «Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-подільський національний університет імені І.Огієнка, 2015. – Випуск 5. – С.55-58.
6. Кренделева В. У. Вплив оздоровчого фітнесу на рівень фізичної підготовленості учнів старших класів / В.У. Кренделева // Молодий учений. – 2015. – № 3. – С. 175–178.
7. Свірщук Н.С. Спеціальна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної діяльності як пріоритетний напрям сучасної вищої освіти / Н.С. Свірщук, Т.В. Вознюк, А.І. Драчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2016. - №2 (18). – С. 80-85.
8. Семененко В. Використання фітнес-програм у процесі фізичного виховання школярів / В.Семененко, В.Білецька // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 3. – С. 85–90.

ПЛАВАННЯ ТА РИТМІЧНА ГІМНАСТИКА ЯК ФОРМА ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ