

ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ В СИСТЕМІ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ

Фоменко О. В., Фоменко В. Х., Кузнецова А. А.

Сучасний процес інтеграції України в європейську спільноту супроводжується зростанням інтересу до оздоровлення, оскільки європейські стандарти означають не лише якість і заможність, стабільність і впевненість, але також здоров'я і довголіття. В Україні це питання теж вирішується на державному рівні. Здоров'я людини в більшості залежить не тільки від природних умов, але й від рівня розвитку екології держави та соціальних умов життєдіяльності суспільства. Особливої уваги для здоров'я людини потребує його спосіб життя. Здоровий спосіб життя впливає на фізичний стан здоров'я, оптимальний руховий режим, діє на гармонійний розвиток та рівень функціонування систем організму.

Робота сучасного вищого навчального закладу повинна спрямовуватися на зміцнення психофізичного здоров'я студента, що неможливе без проведення інноваційної діяльності в галузі фізичного виховання. У сучасних умовах нашого суспільства намітився стійкий інноваційний курс у реформуванні та модернізації української освіти представляється перспективним у ВНЗ України. Існуюча система фізичного виховання, зміст і форми проведення занять, а також програми позааудиторних занять різними видами рухової активності гостро потребують універсальності, оновлення, модернізації процесу навчання студентів, тобто їх професійної підготовки, розвитку й виховання особистостей з урахуванням комплексного формування оптимального рівня розвитку рухових і функціональних можливостей організму [1, 4, 6].

У зв'язку з цим в останнє десятиліття стану здоров'я студентів і, особливо, репродуктивного здоров'я студенток як майбутніх матерів приділяється пильна увага багатьох вчених і всього суспільства в цілому.

Важливе значення для репродуктивного здоров'я дівчат-студенток має їх фізична підготовленість і рухова активність на заняттях фізичного виховання, при яких обсяг фізичного навантаження у межах 1-2-х занять на тиждень є явно недостатнім, і в процесі позааудиторної роботи. Тому необхідно зазначити, що заняття, що проводяться в рамках освітньої програми ВНЗ з фізичного виховання в цілому, також не вирішують весь спектр питань і комплекс поставлених перед ними завдань [5, 8]. Отже назріла необхідність у використанні нових сучасних оздоровчих технологій в процесі занять фізичними вправами.

Зазначимо, що серед сучасних наукових досліджень проблема здорового способу життя дуже актуальна. Не випадково ряд авторів відзначає, що спостерігається зростання кількості студенток, які мають загальні відхилення в стані фізичного розвитку, фізичної підготовленості та як фактор зниження рівня здоров'я в цілому. Інші констатують, що кількість студентів ВНЗ України за станом здоров'я належать до основної медичної групи, це становить близько 14-16%, разом зі зменшенням їх інтересу до занять фізичного виховання у вищих навчальних закладах [9, 11, 12].

Останнім часом, в галузі освіти широко використовуються поняття «методика» та «технологія», межі між якими чітко не визначені. На думку В. О. Солодянікова [13], «методика» – це сукупність засобів, методичних прийомів, направлених на вивчення вправи, а «технологія» – це система лише тих засобів, які адекватні індивідуальним особливостям студента, матеріально-технічним умовам і реальною практичною ситуацією.

У нашому дослідженні ми розуміємо оздоровчу технологію, як системне поняття, що є синтезом сучасних засобів, що застосовуються у фізичному вихованні та спорті, та новітніх психолого-педагогічних підходів у методиці побудови та проведення занять з урахуванням індивідуальних особливостей студенток, їх мотиваційних пріоритетів та рівня фізичної підготовленості. Особливість такої технології полягає у можливості її застосування, як під час

проведення аудиторних занять з фізичного виховання, так і на позааудиторних заняттях, у використанні контролю та самоконтролю за фізичними навантаженнями, що розширює діапазон її застосування у порівнянні, наприклад, з традиційними аудиторними заняттями. Це є головною метою нашого дослідження.

Оздоровчі технології фізичного виховання студенток повинні ґрунтуватися на перевагах популярних у студентської молоді видів активних форм фізкультурної діяльності, серед яких є нетрадиційні види гімнастики, які спрямовані на зміцнення окремих м'язових груп, основних функціональних систем організму, займають певне місце в оптимізації фізкультурної діяльності на основі диференційованого та індивідуального підходів та грають важливу роль у виконанні функцій материнства в дівчат [7, 14].

Попередні автори, які працювали над цією проблемою, внесли певний внесок у спортивну науку, що дає можливість ставити певні завдання для більш поглиблених досліджень. Але у науковій і науково-методичній літературі висвітлені лише деякі методичні особливості проведення занять різних видів нетрадиційної гімнастики та їх вплив на стан здоров'я і фізичну підготовленість тих, хто займається [2, 3, 10].

Також огляд літературних джерел показав недостатність вивчення питання запровадження нетрадиційних методів оздоровлення: зокрема, відсутня класифікація, недостатнім є аналітичний інструментарій прогнозування результатів застосування різних нетрадиційних оздоровчих методик у роботі зі студентами. Удосконалення та розвиток навчальних програм позааудиторних занять з нетрадиційних оздоровчих видів гімнастики висвітлена зовсім недостатньо. Отже, на цей час практично відсутні експериментально обґрунтовані методики щодо використання у процесі позааудиторних занять з нетрадиційних видів гімнастики студенток для їх мотивації до занять фізичними вправами, удосконалення рухових здібностей та стану фізичної підготовленості в цілому з урахуванням індивідуального

фізичного розвитку.

Ми вважаємо, що оздоровча технологія на основі нетрадиційних видів гімнастики може слугувати засобом виховання гармонійно розвиненої особистості студенток, вона дозволить покращити здоров'я, сформувати професійно важливі психофізичні якості й позитивну мотивацію до регулярних занять фізичною культурою та спортом, підвищити показники фізичної, спортивно-технічної та теоретичної підготовленості студенток. Тому необхідно ознайомити студенток із фізичною та психологічною спрямованістю авторської оздоровчої методики на основі впровадження у процес позааудиторних занять оздоровчої технології з використанням засобів нетрадиційних видів гімнастики.

Література

1. Апанасенко Л. Г. “Спорт для всех” и новая феноменология здоровья. *Наука в олимпийском спорте*. Спец. выпуск “Спорт для всех”, 2000. С. 36-40.
2. Базилук Т. А. Ставлення студенток до нових форм занять з фізичного виховання: матер. II міжвуз. наук.- практик. конф. “Актуальні питання освіти, спорту та здоров'я у вищих навчальних закладах”. Донецьк: ДонДУУ, 2013. С. 3-10.
3. Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2004. № 1. С. 3-9.
4. Волков В. Вікові особливості інформаційної значущості та взаємозв'язків структури фізичної підготовленості студенток педагогічного фаху. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2007. №2. С. 7-11.
5. Горащук В. П. Організація самостійної роботи студентів зі спецкурсу “Культура здоров'я”: навч. посіб. для студ. вищ. пед. навч. закладів. Луганськ: Альма-матер, 2005. 143 с.
6. Дичковська І. М. Інноваційні технологічні технології: навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2004. 200 с.

7. Заркешев Э. Г. Проблемы физической культуры и здорового образа жизни: VII Междунар. научный конгресс “Современный олимпийский спорт и спорт для всех”. Том 2. Алматы, 2004. С. 54-55.
8. Зубалій М. Д. Фізичне виховання учнів 10 – 11 класів: навч. посібник. Київ : Інститут проблем виховання, 2008. 212 с.
9. Мякинченко Б. Б. Оздоровительная тренировка по системе. Москва: СпортАкадемПресс, 2001. 68 с.
10. Ротерс Т. Методологічні засади фізичного виховання школярів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки; [редкол.: А. В. Цьось та ін.]. Луцьк, 2012. № 4(20). С. 180 -184. Бібліогр.: 6 назв.
11. Сергиенко Л. П. Спортивный отбор: теория и практика: монография. Москва: Советский спорт, 2013. 1048 с.
12. Скобликова Т. В. Становление физической культуры студентов в педагогическом вузе : автореф. дис. ... д. п. н. Курск, 2001. 41 с.
13. Солодяников О. В. Методика оздоровительных занятий степ аэробикой на основе биомеханических исследований базовых шагов : дис. ... к. п. н. : 13.00.04. Санкт-Петербург: Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья, 2009. 150 с.
14. Школа Е. Н. Особенности преподавания дисциплины “Физическое воспитание” на основе нетрадиционных видов гимнастики. Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. ст. X Междунар. науч. конф, посвящ. 60-летию БГТУ им. В. Г. Шухова и 210-летию ХНПУ имени Г. С. Сковороды. Белгород-Харьков-Красноярск-Москва, 2014. Ч. 2. С. 239-243.