

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

ДЕРЖАВНИЙ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД "НІКОПОЛЬСЬКИЙ ЦЕНТР ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ"

**Методична розробка**

**з предмета «Фізичне виховання»**

**на тему:**

**«Методичні особливості оздоровче – рекреативних форм**

**фізичної культури »**

**Укладач: викладач вищої категорії Сосницький Г.Й.**

**2014 р.**

Зміст

Вступ……………………………………………………………………………..3

Формування знань про оздоровчі фітнес - технології, що відбивають її соціокультурні, психолого-педагогічні та медико-біологічні основи……….6

Оздоровча спрямованість як найважливіший принцип системи фізичного виховання……………………………………………………………………….15

Використання програми « Ізотон» на уроках фізичної культури…………..24

Теоретико – методичні основи фізичного виховання учнів………………...34

Висновки………………………………………………………………………..38

Література

Вступ

Що таке здоров'я? За енциклопедичним визначенням, це природний стан організму, що характеризується його врівноваженістю із навколишнім середовищем та відсутністю будь-яких хворобливих змін. Здоров'я людини визначається комплексом біологічних (успадкованих та набутих) та соціальних факторів. Останні мають настільки важливе значення у підтриманні стану здоров'я або виникненні і розвитку хвороби, що у преамбулі до статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) записано: «Здоров'я - це стан повного фізичного, духовного і соціального добробуту, а не лише відсутність хвороб та фізичних дефектів.». Однако настільки широке соціологічне визначення здоров'я є дещо суперечливим, оскільки соціальна повноцінність людини не завжди збігається з його біологічним станом. Взагалі, поняття здоров'я є дещо умовним та об'єктивно встановлюється за сукупністю антропометричних, клінічних, біохімічних та фізіологічних показників, що визначаються із урахуванням статевого, вікового факторів, а також кліматичних та географічних умов.

Здоров'я необхідно характеризувати не лише якісно, ай кількісно, оскільки існує поняття про ступінь здоров'я, який визначається шириною адаптаційний (пристосувальних) здатностей організму. Хоча здоров'я є стан, протилежний хворобі, воно може бути пов'язане з різними перехідними станами і не мати чітких меж. Стан здоров'я не виключає наявності в організмі хворобливогопочатку, яке ще не з’явилось, або суб'єктивних коливань у самопочутті людини. У зв'язку з цими властивостями виникло поняття «практично здорова людина», за якого патологічні зміни, що спостерігаються в організмі, не впливають на працездатність людини і її самопочуття. Разом з тим, відсутність кричущих порушень ще не свідчить про відсутність хворобного стану, оскільки перенапруження захисно-ристосувальних механізмів, не порушуючи здоров'я, може прозвести до розвитку хвороби та впливу на організм надзвичайних подразнювачів. До факторів, що визначають здоров'я людей, відносяться реальні прибутки, тривалість робочого дня та ступінь інтенсивності та умов трудового навантаження, наявність професійних шкідливих умов, рівень та характер харчування, житлові умови, стан охорони здоров'я у даному регіоні і, що, вкрай важливе - спосіб життя, який обирає для себе кожна людина самостійно. Однозначного критерію, за яким можна було б судити про стан здоров'я населення, не існує, бо навіть середня тривалість життя - це недостатній критерій, якщо не враховувати цілий комплекс соціально-біологічних чинників.

Охорона здоров'я в усьому світі, в тому числі і в Україні, прагне розвивати, охороняти та зміцнювати людське здоров'я. Цьому сприяє профілактичний характер сучасної медицини, розповсюдженість кваліфікованого безкоштовного лікування, загальнодоступність медицини, широка мережа лікувально-профілактичних закладів (санаторіїв, профілакторіїв тощо). Особливе місце у системі охорони здоров'я належить фізичній культурі та спорту, а отже, і фізичному вихованню.

Фізична культура - частина загальної культури суспільства, одна з сфер соціальної діяльності, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних здібностей людини. Основні показники стану фізичної культури в суспільстві - рівень здоров'я і фізичного розвитку людей, ступінь використання фізичної культури у сфері виховання та освіти, у виробництві, побуті, спортивні досягнення.

Фізичне виховання - це органічна частина загального процесу виховання, соціально-педагогічний процес, спрямований на зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій людського організму. Основні засоби фізичного виховання - заняття фізичними вправами, загартування організму, гігієна праці та побуту.

На відміну від охорони здоров'я, фізична культура не має чітко визначеної області дії, вона призначена для всебічного розвитку людського тіла і духу. Якщо охорона здоров'я бореться з наслідками негативних процесів, то фізична культура їй попереджає, допомагає їх уникнути.

Здоровий спосіб життя є невід'ємною складовою частиною фізичного здоров'я людини, але й складовою найпроблематичнішою: чи дотримуватися засад здорового способу життя, чи ні - завжди залежить від більш чи менш свідомого вибору людини. Головними «ворогами» здорового способу життя можна назвати культурні забобони, деякі соціальні чинники (недостатня матеріальна забезпеченість тощо), а також так звані «шкідливі звички», які мають одночасно психологічну, культурну і соціальну природу. Фізичне виховання покликане послабити та нейтралізувати дію цих негативних факторів, дія яких щороку призводить до зростання смертності та погіршення загального стану здоров'я населення України.

Курс фізичної культури передбачає рішення наступних завдань:

1. Включення студентів у реальну фізкультурно-спортивну практику по творчому освоєнню цінностей фізичної культуру, її активного використання у всебічному розвитку особистості.

2. Сприяння різнобічному розвитку організму, збереженню й зміцненню здоров'я, підвищенню рівня загальної фізичної підготовленості, розвитку професійно важливих фізичних якостей і психомоторних здатностей майбутніх фахівців.

3. Оволодіння системно впорядкованим комплексом знань, що охоплюють філософську, соціальну, природничо-наукову й психолого-педагогічну тематику, тісно пов'язану з теоретичними, методичними й організаційними основами фізичної культури.

4. Формування потреби студентів у фізичному самовдосконаленні й підтримці високого рівня здоров'я через свідоме використання всіх організаційно-методичних форм занять фізкультурно-спортивною діяльністю.

5. Формування навичок самостійної організації дозвілля з використанням засобів фізичної культури й спорту.

6. Оволодіння основами сімейного фізичного виховання, побутової фізичної культури.

1. **Формування знань про оздоровчі фітнес - технології, що відбивають її соціокультурні, психолого-педагогічні та медико-біологічні основи.**

Одним з важливих і принципових факторів при виборі професії є здоров'я. Здоров'я - це такий стан організму, при якому функції всіх його органів і систем перебувають у динамічній рівновазі із зовнішнім середовищем. В основі здоров'я лежать процеси розвитку й збереження фізіологічних, психологічних і соціальних функцій. Фізичне здоров'я - найважливіша складова частина будь-якого успіху. Це важлива характеристика продуктивних сил, це суспільне надбання, що має матеріальну й духовну цінність. Адже недарма політики, педагоги, психологи так багато говорять про фізичний і моральний стан націй.

Важливу роль у профілактиці захворювань (серцево-судинних, опорно-рухового апарата, порушення психіки й ін.) і взагалі оздоровлення людей розумової праці грає підвищення їхнього рівня фізичного розвитку, розширення й поглиблення знань про людську природу, про сутність життя, про творчий і фізичний потенціал людини, про гармонійність розумового й фізичного розвитку.

Існує ряд факторів, які, як виявилося, визначають здоровий спосіб життя: насамперед, фізична культура й спорт; активна праця й відпочинок; раціональне харчування; особиста й суспільна гігієна; відмова від шкідливих звичок (алкоголь, паління). Дані медичної науки й багаторічний досвід людства показують, що фізичні вправи є могутнім засобом зміцнення здоров'я й підвищення стійкості й опірності організму людини стосовно інфекційного й особливо не інфекційним захворюванням. Фізичні вправи відсувають вікові границі старіння, продовжують життя людини (діють як акумулятор енергії).

По сучасних поданнях у поняття здорового способу життя входять наступні складові:

* відмова від шкідливих пристрастей (паління, уживання алкогольних напоїв і наркотичних речовин);
* оптимальний руховий режим;
* раціональне харчування;
* загартовування;
* особиста гігієна;
* позитивні емоції.

Сформована система утворення не формує належної мотивації до здорового способу життя. Дійсно, більшість людей знають, що курити, пити й уживати наркотики шкідливо, але дуже багато дорослі прихильні цим звичкам. Ніхто не сперечається з тим, що треба рухатися, загартовуватися, але більшість дорослих людей ведуть малорухомий спосіб життя. Неправильне, нераціональне харчування приводить до збільшення числа людей з надлишковою вагою й всіма наслідками, що випливають. Труднощі сучасного життя залишають досить мало місця для позитивних емоцій.

Найважливіший фактор здорового способу життя - руховий режим. Життя сучасної людини, особливо в містах, характеризується високою питомою вагою гіпомнезії й гіподинамії й це при тім, що практично ніхто не заперечує те положення, що основна причина багатьох хвороб цивілізації - недостатня рухова активність.

Особливо страждають від гіподинамії учні. Більше часу свого вони змушені проводити сидячи за робочим столом, комп'ютеризація навчального процесу збільшила обездвиженність учнів.

Один-два заняття фізичною культурою в тиждень не компенсують недолік рухової активності. У той же час нерідкі й випадки низької ефективності занять фізичними вправами.

Як згадувалося вище, на заняттях фізичною культурою учні розділені на три групи: основна, підготовча й спеціальна. Останні дві групи виділяються за медичними показниками (різні захворювання в стадії компенсації, субкомпенсації та інше). В основну групу автоматично попадають учні, що не ставляться до цих груп, і саме з ними проводяться заняття по затверджених програмах. Це так звані «практично здорові». У той же час щирий їхній стан здоров'я практично не визначається, у найкращому разі про нього судять по показниках фізичного розвитку, що малоінформативно.

Говорячи про оптимальний руховий режим, варто враховувати не тільки вихідний стан здоров'я, але й частоту й систематичність застосовуваних навантажень. Заняття повинні базуватися на принципах поступовості й послідовності, повторності й систематичності, індивідуалізації й регулярності. Доведено, що найкращий оздоровчий ефект (у плані тренування серцево-судинної й дихальної систем) дають циклічні вправи аеробного характеру: ходьба, легкий біг, плавання, лижні й велосипедні прогулянки, спортивні ігри.

У цей час є велика література, присвячена теоретичному й методичному питанням оптимізації рухової діяльності, розроблений і практично апробований ряд оздоровчих систем занять фізичними вправами, що володіють доступністю, простотою реалізації, з'ясовною ефективністю.

Ці заняття повинні статизвичкою. Якщо вважати заняття фізичними вправами другорядною справою, то завдання оздоровлення людей не вирішити. І ще хочеться відзначити - руху, змагання, самоствердження - природна суть фізичної культури й спорту. Вони допомагають людині розкрити свої внутрішні резерви, природний потенціал і можливості, про які ми не догадуємося. Вони, як і будь-яка інша галузь загальнолюдської культури, відрізняються, скажемо, від торгівлі або бізнесу тим, що їхня щира віддача (цінність) не буває миттєвої. Вкладені у фізичне виховання засоби можуть вертатися сторицей у вигляді непомітних ока речей, наприклад, підвищенням працездатності людей.

В останні роки інтенсивно розвиваються комп'ютерні фітнес-програми. Таке різноманіття фітнес-програми визначається прагненням задовольнити різні фізкультурно-спортивні та оздоровчі інтереси різних верств населення. Враховуючи, що в зміст поняття фітнес входять багатофакторні компоненти (планування життєвої кар'єри, гігієна тіла, фізична підготовленість, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, психоемоційна регуляція, у тому числі боротьба із стресами і інші фактори здорового способу життя), кількість створюваних фітнес-програми практично не обмежена.

У свою чергу, фітнес-програми, засновані на одному виді рухової активності, можуть бути розділені на програми, в основу яких покладені:

\* види рухової активності аеробної спрямованості;

\* оздоровчі види гімнастики;

\* види рухової активності силової спрямованості;

\* види рухової активності у воді;

\* рекреативні види рухової активності;

\* засоби психоемоційної регуляції.

Крім того, виділяють інтегративні, загальні фітнес-програми, зорієнтовані на спеціальні групи населення: для дітей; для похилих людей; для жінок в пренатальний і післяпологового періоду; для осіб з високим ризиком захворювань або мають захворювання; програми корекції ваги тіла.

Різноманіття фітнес - програми не означає довільність їх побудови - використовування різних видів рухової активності повинно відповідати основним принципам фізичного виховання.

Яка б оригінальна не була та чи інша фітнес - програма, в її структурі виділяють наступні частини (компоненти):

\* розминка;

\* аеробна частина;

\* кардіореспіраторний компонент (частина програми, орієнтована на розвиток аеробної продуктивності);

\* силова частина;

\* компонент розвитку гнучкості (стретчинг);

\* заключна (відновна) частина.

Запропонована загальна структура фітнес-програми може корегуватися залежно від цільової спрямованості занять, рівня фізичного стану тих, хто займається. Наприклад, у фітнес-програмах, заснованих на оздоровчих видах гімнастики, розрізняють 8 цільових компонентів або блоків:

\* підвідний (підготовка організму до заняття);

\* аеробний (розвиток серцево-судинної та дихальної систем організму);

\* танцювально-хореографічний (реалізація естетичних мотивів і установок, розвиток координаційних здібностей);

\* коректуючий (корекція фігури тіла і вправи силового характеру);

\* профілактичний (профілактика різних захворювань);

\* додатковий (розвиток спритності, гнучкості, вестибулярної стійкості);

\* вільний (розвиток музично-ритмічних здібностей);

\* релаксаційний (відновлення після занять, зняття втоми і розслаблення).

Класифікація фітнес - програм базується:

а) на одному виді рухової активності (наприклад, аеробіка, оздоровчий біг, плавання і т.п.);

б) на поєднанні декількох видів рухової активності (наприклад, аеробіка і бодібілдинг; аеробіка і стретчинг; оздоровче плавання і біг і т.п.);

в) на поєднанні одного або декількох видів рухової активності й різних чинників здорового способу життя (наприклад, аеробіка і загартування; бодібілдинг і масаж; оздоровче плавання і комплекс водолікувальних відновлювальних процедур і т.п.).

Фітнес - програми, які засновані на оздоровчих видах гімнастики включає в себе багато видів рухової активності, які складаються із відомих та традиційних вправ, але у власній комбінації та змінених умов виконання, вони викликають захоплення у різних вікових групах населення (спінбайк, фітбол, степ-, слайд-аеробіка, роуп-скіпінг та ін.).

За останні роки здобули популярність заняття в фітнес - групах спінбайк-аеробіки. Заняття проводяться з використанням спеціального велотренажера, який імітує основні елементи рухової діяльності спортсмена - велосипедиста. Спінбайк-аеробіка дозволяє одночасно з головним видом тренувальної роботи - педалюванням, виконувати різні вправи з участю м'язів плечового поясу та тулуба, що сприяє розвитку витривалості різного типу, динамічної і статичної сили, швидкісних якостей, здібності швидко переходити з одного режиму тренувальної роботи на інший.

Степ-аеробіка розроблена в 90 - х роках минулого століття відомим американським тренером Джином Мілером і являє собою тренування в атлетичному стилі на спеціальних платформах висотою 10 - 30 см. Завдяки своїй доступності, емоційності та високою оздоровчою ефективності, степ - аеробіка широко використовується на заняттях з людьми різного віку та рівня фізичної підготовленості. Вправи на степ - платформі покращують діяльність серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату, сприяють розвитку важливих фізичних якостей та формуванню пропорційної будови тіла ( особливо ніг та нижньої частини тулуба ). Використання гантелей вагою до 2 кг, а також вільних енергійних рухів руками забезпечує оптимальне навантаження на м'язи плечового поясу.

Роуп-скіпінг являє собою комбінації різних стрибків, акробатичних і танцювальних елементів з однією або двома скакалками, які виконуються індивідуально та в групах. Роуп-скіпінг є одним із самих доступних та емоційних видів м'язової активності, який дозволяє ефективно діяти на важливіші м'язові групи, зміцнювати серцево-судинну та дихальну систему, коректувати вагу тіла, розвивати загальну та швидкісну витривалість, силові якості, спритність та координацію.

Слайд- аеробіка представляє собою програму різнобічної фізичної підготовки на основі латеральних (бокових) рухів ніг запозичених з ковзанярського спорту. Вправи слайд-аеробіки підвищують силу та координацію м'язів нижніх кінцівок, розвивають витривалість, служать ефективним засобом регуляції ваги тіла. Встановлено, що виконуючи базову програму низької інтенсивності слайд-аеробіки людина вагою 70 кг втрачає за 30 хв. в середньому до 250 ккал, що є одним з найбільш високих в порівняльному плані енергозатрат в аеробіці.

Тераробіка заснована в 1995 р. німецьким тренером Ю. Вайсхарзом, яка включає в себе танцювальні рухи, які виконуються в аеробному режимі, в поєднані з силовою гімнастикою та стречінгом. При цьому в якості амортизатора використовується спеціальна латексна стрічка, яка має різний опір та фіксується на кисті та гомілці людини.

Можливе використання також звичайної гумової стрічки. Ритмічний музичний супровід, нескладна хореографія, диференційоване навантаження стрічки роблять заняття тераробікою привабливим та дозволяють здійснювати індивідуальний підхід в процесі їх виконання.

Танцювальна аеробіка (хіп-хоп, латина, сіті-джем, рок-н-рол і ін.) заснована на однойменних музичних і танцювальних стилях, логічно і послідовно поєднаних з елементами сучасної хореографії та естради, а також з вправами спортивного характеру. Кроки в танцювальній аеробіці видозмінюються в залежності від вибраного стилю, який виражається засобами популярної музики. Використовування в заняттях поєднання танцювально-гімнастичних вправ та окремих технічних прийомів та елементів, які застосовують в боксі, кік-боксингу, карате, таеквондо, сприяє розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності, координації, підвищує емоційний фон занять.

Хіп-хоп - комбінований варіант американських танцювальних стилів хіп-хоп і кантрі з чергуванням кроків, стрибків, бігу.

Фітбол - аеробіка являє собою комплекс різних рухів і статичних поз з опорою на спеціальному м'ячі із полівінілхлориду з провітрюваним наповненням тіла діаметром від 45 см ( дитячий варіант ) до 85 см

( призначені для людей ростом 190 см і вагою тіла понад 150 кг ).

Аквафітнес - система фізичних вправ, вибіркової спрямованості в умовах водного середовища, які виконуються завдяки своїм природним властивостям. Оздоровчі дії засоби аквафітнесу обумовлено активізацією важливіших систем організму, високою енергетичною вартістю роботи, феноменом гравітаційної розгрузки опорно - рухового апарату, наявністю стійкого загартовуючого ефекту. Систематичні заняття в воді показані без обмежень практично всім здоровим людям будь - якого віку та характеризується широким спектором цільової спрямованості: лікувально - профілактичної, навчальної, рекреативної, кондиційної, спортивно - орієнтовної.

Оптимальній рівень розвитку сили та силової витривалості є важливим компонентом оздоровчого фітнесу. Разом із цим дуже популярні спеціальні силові вправи, які відносяться до окремого виду спорту під назвою бодібілдінг.

Бодібілдинг (культуризм, атлетична гімнастика) - система фізичних вправ з різними важелями, які виконують з метою розвитку силових здібностей і корекції форми тіла. Засновник бодібілдинга - Фредерік Мюллер, який розробив першу програму вправ з гантелями, гирями і гумовими амортизаторами, узагальнивши особистий досвід тренувань в підручнику «Будова тіла» (1904 р.).

Калланетика - створена американською балериною Каллан Пінкні система фізичних вправ, альтернативна травмонебеспечним варіантам аеробіки, більш ефективна відносно термінів досягнення результатів. Мета занять калланетикою - покращення фігури за допомогою спеціально підібраних і організованих статодинамічних вправ на розтягування різних м'язевих груп. Рухи виконуються з невеликою амплітудою, часто в незручному положенні в повній статиці або напівстатиці. Акцент робиться на так званні «проблемні зони» (шию, живіт, сідниці, стегна, спину), задіяні також важкодоступні внутрішні м'язи.

Систематичні заняття калланетикою сприяють ефективній зміні зовнішнього вигляду (зміцнення м'язів, формування гармонійної фігури) і практично не мають вікових обмежень.

Невід'ємний компонент фітнес-програм - оцінка фізичного стану людини. Оцінюються основні складові: антропометричні показники, функціональний стан серцево-судинної системи, сила і витривалість м'язів, гнучкість.

Спортивно - педагогічна адаптології ( методичні досягнення ). Одна з основних завдань педагогіки - розробка нових засобів і методів виховання. Інструментом для розробки нових педагогічних методів служить імітаційне моделювання з використанням умоглядних чи комп'ютерних моделей організму людини. За допомогою імітаційного моделювання виявляються найбільш ефективні варіанти виконання фізичних вправ, вирішальні поставлену мету. Імітаційне моделювання дозволяє на суворому якісному і кількісному рівні пояснювати прогнозовані зміни в клітинах тканин тіла спортсменів. Надалі в експерименті на практиці обгрунтовується ефективність прогнозу. Відповідно до цієї методологією були розроблені інноваційні спортивно - педагогічні методи виховання сили окисних м'язових волокон, збільшення маси мітохондрій в гликолитических м'язових волокнах, гіпертрофії і дилятації миокардиоцитов лівого шлуночка, варіанти підготовки ендокринної та імунної систем в ході тренування.

Інноваційні технології були реалізовані в практиці підготовки бігунів, борців національних збірних з вільної боротьби , самбістів і дзюдоїстів, у відборі і тренуванні футболістів. В основу інноваційних спортивних технологій покладено методи виховання локальної м'язової витривалості, плани підготовки з практично повним виключенням з тренувальних навантажень вправ анаеробно - гліколітичної спрямованості. Акцент в планах фізичної підготовки зроблений на зростанні найбільш важливих в конкретному виді спорту м'язів при обліку резервів серцево - судинної системи. Дослідження різних варіантів тренувального процесу за допомогою комп'ютерного імітаційного моделювання показало, що оздоровчий ефект спостерігається тільки у випадку використання силових і швидкісно - силових вправ з обов'язковим досягненням стану стресу. У цьому випадку в кров виділяється багато стресових гормонів ( адреналін, норадреналін, анаболічні гормони, кортикостерон та ін) і при раціональному побудові інтервалів відпочинку між тренуваннями та адекватному харчуванні забезпечується самовідновлення спадкового апарату клітин, усунення пошкоджень у органелах клітин всіх тканин організму, особливо активних при виконанні фізичних вправ. Таке оновлення клітин ми називаємо оздоровчим ефектом. Подальші дослідження показали, що ні силові, ні швидкісно - силові вправи не можуть без шкоди для здоров'я виконувати особи першого і тим більше другої зрілого віку через високу ймовірність отримання травм та інфаркту. Тому була розроблена оздоровча система ІЗОТОН, основу якої складають локальні силові вправи зі стато - динамічним режимом роботи м'язів. Експериментальна перевірка розробленої системи оздоровчої фізичної культури показала високу ефективність управління масою жирової і м'язової тканин, зниження тиску крові в судинах, боротьби з астматичними явищами, розладами ендокринної системи.

Комп'ютерне моделювання показало, що крім стресових короткочасних тренувальних занять високим оздоровчим ефектом повинні володіти тривалі вправи дуже низьку ефективність. У цьому випадку концентрація гормонів у крові зростає у процесі виполненпія вправи і утримується тривалий час. Тому, якщо тренуватися щодня по кілька годин ( 4-8 год ), то відбувається значна гіпертрофія залоз ендокринної системи, а отже, зростає адаптаційний резерв. Якщо додати до цих вправ ІЗОТОН і обливання холодною водою з відра, рівень стресової реакції зросте до необхідного ступеня оздоровчого ефекту. Ця інноваційна технологія перевірялася на молодих людей в туристичних походах в гірській місцевості і призвела до зміни в кращу сторону показників крові (здоров'я ) і фізичної підготовленості в порівнянні з контрольними групами. Спортивна біомеханіка (наукові досягнення ). Біомеханіка рухів людини розвивалася по шляху вдосконалення методів їх реєстрації, визначення геометрії мас тіла людини.

« Оздоровча фізична культура » - похідна від узагальненого поняття «фізична культура». Оздоровча фізкультура використовує всі форми, засоби та методи фізкультури, які забезпечують зміцнення і збереження здоров'я, формують оптимальний фон для життєдіяльності людини. Завданням оздоровчої фізичної культури є загальне оздоровлення, підвищення опірності організму шкідливим впливам зовнішнього середовища, попередження захворювань і т.д. Заняття оздоровчою фізичною культурою не ставлять собі завдання досягнення яких - небудь спортивних результатів або лікування хвороб (як у ЛФК ) і доступні всім практично здоровим людям. У оздоровчої фізичної культури можна виділити як мінімум три аспекти: діяльнісний, предметно - ціннісний і результативний. Розглянемо основні терміни та поняття, які вживаються з прикметником фізкультурно - оздоровча фізкультурно - оздоровча технологія, фізкультурно - оздоровча діяльність, фізкультурно - оздоровча робота, фізкультурно - оздоровчі заходи, фізкультурно - оздоровча система. По суті, фізкультурно - оздоровча технологія - це спосіб реалізації діяльності, спрямованої на досягнення і підтримку фізичного благополуччя і на зниження ризику розвитку захворювань засобами фізичної культури і оздоровлення. Це основні правила використання спеціальних знань і умінь, способів організації і здійснення конкретних дій, необхідних для виконання фізкультурно –оздоровчої діяльності. Сьогодні фізкультурно - оздоровчі технології не є надбанням особистого досвіду рідкісних фахівців, а розробляються відповідно з досягненнями медичної науки. Будь фізкультурно - оздоровча технологія включає в себе постановку мети і завдань оздоровлення, і власне реалізацію фізкультурно - оздоровчої діяльності в тій чи іншій формі. Технологія включає в себе не тільки реалізацію оздоровчої програми , а й визначення рівня здоров'я, і тестування фізичної підготовленості, а також питання управління і адміністрування.

Таким чином, фізультурно - оздоровча технологія - це спосіб здійснення різноманітної фізкультурно - оздоровчої діяльності. Це та база, на якій будується так звана оздоровча індустрія і фізкультурно - оздоровча робота. Фізкультурно - оздоровчі технології можу здійснюватися по самих різних напрямках: шейпінг, аеробіка, фітнес, бодібілдинг, калланетик, Ізотон, стретчинг, а також біг, туризм, плавання як оздоровчі види спорту, та інші види діяльності, які використовуються в дозвільної діяльності.

1. **Оздоровча спрямованість як найважливіший принцип системи фізичного виховання**

Суть даного принципу полягає в тому, що фізична культура повинна сприяти зміцненню здоров'я. Поняттю здоров'я американський медик Г.Сігеріст дав таке визначення: «Здоровим може вважатися людина, яка відрізняється гармонійним розвитком і добре адаптований до навколишнього його фізичної та соціальної середовищі. Здоров'я не означає просто відсутність хвороб: це щось позитивне, це життєрадісне і охоче виконання обов'язків, які життя покладає на людину ». Йому відповідає і визначення, прийняте Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ): «Здоров'я - це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби чи фізичних дефектів». Здатність організму адекватно змінювати свої функціональні показники і зберігати оптимальність в різних умовах - найбільш характерний критерій норми, здоров'я (Р.Баевскій, 1979).

Наукою доведено, що здоров'я людини тільки на 10-15% залежить від діяльності закладів охорони здоров'я, на 15-20% - від генетичних факторів, на 20-25% - від стану навколишнього середовища і на 50-55% - від умов і способу життя .

Проблема руху і здоров'я мала достатню актуальність ще в Давній Греції і в Стародавньому Римі. Так, грецький філософ Арістотель (II в. Е.) висловлював думку про те, що ніщо так сильно не руйнує організм, як фізична бездіяльність. Великий лікар Гіппократ не тільки широко використовував фізичні вправи при лікуванні хворих, але і обгрунтував принцип їх застосування. Він писав: «Гармонія функцій є результатом правильного відношення суми вправ до здоров'я даного суб'єкта». Давньоримський лікар Гален у своїй праці «Мистецтво повертати здоров'я» писав: «Тисячі і тисячі разів повертав я здоров'я своїм хворим за допомогою вправ». Французький лікар Симон-Андре Тіссо (XVIII ст.) Писав: «... Рух як такий може замінити будь-який засіб, але всі лікувальні засоби світу не можуть замінити дію руху».

У сучасних умовах розвитку нашого суспільства спостерігається різке зниження стану здоров'я населення та тривалості життя. За даними різних досліджень, лише близько 10% молоді мають нормальний рівень фізичного стану і здоров'я, тривалість життя скоротилася на 7 - 9 років, в результаті знижується і виробничий потенціал суспільства (Г.А.Кураев).

Тісний зв'язок стану здоров'я і фізичної працездатності з образом життя, обсягом і характером повсякденному рухової активності доведена численними дослідженнями (Н.А.Агаджанян, М.М.Амосов, Г.Л.Апонасенко, В.К.Бальсевіч, Е.Г.Буліч , І. І. Брехман, А.А.Виру, Л.П.Матвеев, Р. Є. Мотилянская, І.В.Муравов, Л.Я.Іващенко, I.Astrand, JNWilmore і багато інших), які переконливо свідчать про те, що оптимальна фізичне навантаження в поєднанні з раціональним харчуванням і способом життя є найбільш ефективною в подоланні «коронарної епідемії», попередженні багатьох захворювань і збільшенні тривалості життя.

Щоб фізична культура надавала позитивний вплив на здоров'я людини, необхідно дотримуватись певних правил (А.А.Гужаловскій, Б.А.Ашмарін):

1) засоби і методи фізичного виховання повинні застосовуватися тільки такі, які мають наукове обгрунтування їх оздоровчої цінності;

2) фізичні навантаження повинні плануватися відповідно з можливостями студентів;

3) в процесі використання всіх форм фізичної культури необхідно забезпечити регулярність і єдність лікарського і педагогічного контролю, а також самоконтролю. Періодичність та зміст лікарсько-педагогічного контролю залежать від форм занять фізичними вправами, величини фізичного навантаження та інших факторів.

Принцип оздоровчої спрямованості зобов'язує так організувати фізичне виховання студентів, щоб воно виконувало і профілактичну і розвиваючу функції. Це означає, що за допомогою фізичного виховання необхідно:

- Удосконалювати функціональні можливості організму, підвищуючи його працездатність і опірність несприятливих впливів;

- Компенсувати недолік рухової активності, яка виникає в умовах сучасного життя.

Провідна роль в оптимізації фізкультурно-оздоровчого процесу відводиться проектуванню різних фізкультурно-оздор-вітельних систем на основі науково обгрунтованих і адекватних співвідношень зовнішніх і внутрішніх факторів розвитку людини.

До теперішнього часу розроблений і практично випробувані авторські комплекси і програми фізичних вправ оздоровчої спрямованості, які призначені для широкого використання. Основні їх переваги - доступність, простота реалізації і ефективність. Це насамперед:

- Контрольовані бігові навантаження (система Купера);

- Режим 1000 рухів (система Амосова);

- 10 000 кроків щодня (система Міхай Ікаі);

- Біг заради життя (система Лидьярдом);

- Всього 30 хв фізичних вправ на тиждень на тлі повсякденного природної фізичного навантаження, враховуючи правила: якщо можеш сидіти, а не лежати - сиди, якщо можеш стояти, а не сидіти - стій, якщо можеш рухатися - рухайся (система Моргауза);

- Довільне почергове скорочення м'язів тіла без зміни їх довжини протягом всієї «бодрствующей» частини доби (прихована ізометрична гімнастика по Томпсону);

- Каланетика: програма з 30 вправ для жінок з акцентом на розтягування (система Пінкней Каллане) і т.д.

В даний час з'явилися нові напрямки оздоровчої фізичної культури, що дають безсумнівний оздоровчий ефект. До них можна приєднати оздоровчу аеробіку і її різновиди: степ, слайд, джаз, аква-або гідроаеробікой, танцювальну аеробіку (фанк-аеробіку, сіті-джем, хіп-хоп та ін), Велоаеробіка, аеробіку з навантаженням (невеликою штангою), акваджогінг, шейпінг, стретчинг і т.д.

Вибір тієї чи іншої методики занять фізичними вправами з оздоровчою спрямованістю співвідноситься з реальною обстановкою, можливостями, запитами, іноді є справою індивідуального смаку і інтересу.

Оздоровчий ефект фізичних вправ спостерігається лиш тільки в тих випадках, коли вони раціонально збалансовані по спрямованості, потужності та об'єму у відповідності з індивідуальними можливостями займаються. Заняття фізичними вправами активізують і удосконалюють обмін речовин, покращують діяльність центральної нервової системи, забезпечують адаптацію серцево-судинної, дихальної та інших систем до умов м'язової діяльності, прискорюють процес входження в роботу і функціонування систем кровообігу і дихання, а також скорочують тривалість функціонального відновлення після зрушень , викликаних фізичним навантаженням.

Не менш позитивний вплив регулярні заняття фізичними вправами (і процедури лікувальної фізичної культури) роблять на діяльність органів травлення і виділення: поліпшується перистальтика шлунку і кишечника, підвищується їх секреторна функція, зміцнюється мускулатура передньої стінки живота, що грає велику роль в роботі кишечника; досконалішими стають функції органів виділення, а також залоз внутрішньої секреції.

Крім оздоровчого ефекту фізичні вправи надають тренувальних дій на людину (підвищується розумова і фізична працездатність), дозволяють підвищити рівень фізичних якостей, сприяють формуванню і подальшому вдосконаленню життєво важливих рухових умінь і навичок (плавання, ходьба на лижах та ін.)

Оздоровчий, лікувальний і тренувальний вплив фізичних вправ на організм стає більш ефективним, якщо вони правильно поєднуються з загартуванням у вигляді водяних процедур, сонячних і повітряних ванн, а також масажу.

Таким чином, регулярне застосування фізичних вправ і загартовуючих факторів покращує життєвий тонус організму займаються, його природний імунітет, покращує функції вегетативних систем, працездатність і попереджує передчасне старіння.

Основи побудови оздоровчого тренування

Оздоровча тренування має певні відмінності від спортивного. Якщо спортивне тренування передбачає використання фізичних навантажень в цілях досягнення максимальних результатів в обраному виді спорту, то оздоровча - в цілях збільшення або підтримки рівня фізичної дієздатності і здоров'я. Основна спрямованість оздоровчої фізичної культури - підвищення функціонального стану організму і фізичної підготовленості. Однак, щоб домогтися вираженого оздоровчого ефекту, фізичні вправи повинні супроводжуватися значною витратою енергії і давати тривалу рівномірне навантаження системам дихання і кровообігу, що забезпечує доставку кисню тканинам, тобто мати виражену аеробну спрямованість.

Ефективність фізичних вправ оздоровчої спрямованості визначається періодичністю і тривалістю занять, інтенсивністю і характером використовуваних засобів, режимом роботи і відпочинку.

Для того щоб фізкультурні заняття з оздоровчою спрямованістю чинили на людину тільки позитивно, необхідно дотримуватись ряду методичних правил (М.М.Амосов, І.В.Муравов, 1985).

1. Поступовість нарощування інтенсивності і тривалості навантажень. При низькій вихідної тренованості додавання повинні складати 3-5% в день по відношенню до досягнутого рівня, а після досягнення високих показників - менше.

Поступово збільшуючи навантаження, не перевантажуючи організм, а навпаки, даючи йому можливість адаптуватися, справлятися з усе більш і більш тривалими і складними завданнями, можна наступними способами:

- Збільшення кількості занять;

- Збільшення тривалості занять;

- Збільшення щільності занять, тобто часу, який йде на занятті безпосередньо на виконання фізичних вправ. На перших заняттях вона дорівнює приблизно 45-50%, по мірі адаптації організму до фізичних навантажень вона може досягнути 70-75% загального часу занять;

- Збільшення інтенсивності занять, темпу, в якому виконуються фізичні вправи;

- Постійне розширення засобів, використовуваних на тренуванні, з тим щоб надавати вплив на різні м'язові групи, на всі суглоби і внутрішні органи;

- Збільшення складності і амплітуди рухів;

- Правильна побудова занять. Залежно від самопочуття, погоди, рівня підготовленості займаються можна збільшити або зменшити розминку, основну та заключну частини занять.

2. Різноманітність засобів. Для якісного розмаїття фізичних навантажень достатньо 7-12 вправ, але щоб вони відрізнялися один від одного. Ефективними методами різностороннього тренування, яке включає в роботу велику кількість м'язів, є біг, ходьба на лижах, плавання, ритмічна гімнастика і ін

В оздоровчому тренуванні повинні виконуватись вправи на витривалість (біг в повільному і середньому темпі), силові вправи для великих м'язових груп (присідання, піднімання ніг у висі на перекладині або гімнастичній стінці, перехід з положення лежачи в положення сидячи і т.д.) , вправи для суглобів хребта, рук і ніг, а також вправи в зміні положення тіла (нахили тулуба вниз, в сторони і ін.)

3. Систематичність занять. Систематичні заняття фізичними вправами дають позитивний вплив майже на всі органи і системи організму. В якості прикладу в таблиці 1 показані ефекти впливу фізичного навантаження на серцево-судинну систему.

Ефективним засобом, який сприяє підвищенню функціональних можливостей систем організму, який гальмує розвиток процесу старіння, є активний руховий режим.

В оздоровчих цілях рекомендується наступний тижневий обсяг рухової активності для людей різного віку (ВНІІФК, 1984):

- Дошкільнята - 21-28 год;

- Школярі - 14-21 год;

- Учні середніх спеціальних навчальних закладів - 10-14 год;

- Студенти - 10-14 год;

- Службовці - 6-10 ч.

У зарубіжних дослідженнях перераховуються ранні симптоми і скарги, що виникають у практично здорових осіб з недостатньою руховою активністю: задишка при незначному фізичному навантаженні; зменшення працездатності, швидка стомлюваність, біль в області серця, запаморочення, холодні кінцівки; схильність до закрепів; біль у спині, як наслідок, недостатності підтримуючого м'язового апарату; порушення сну; зниження концентрації уваги; підвищена нервово-емоційна збудливість (при порушенні психосоматичного рівноваги); дуже рання стареча слабкість.

Здоров'я населення як економічна і соціальна категорія виступає об'єктом дослідження, забезпечує необхідні умови стійкого розвитку, охорону безпеки життєдіяльності, екологічної безпеки, збереження надійності і національної безпеки. Метою формування сучасної концепції зміцнення і підтримки здоров'я населення є розробка теоретичних положень учення про здоров'я, пошуку прогресивних технологій, методів рефлексії колективної діяльності, корекції й оцінної діяльності валеологічних та екологічних чинників, біологічної і соціальної адаптації людини, що є в суспільстві і природі.

Тому виникає постановка завдання: розробити та реалізувати інтегративну технологію рекреативної культури учнів ПТНЗ

Для успішного досягнення поставленої мети було поставлено такі завдання:

1. Забезпечити учнів певними інтегративними знаннями оздоровчої та психолого-педагогічної спрямованості, що сприятимуть формуванню позитивної мотивації до занять фізичною рекреацією.

2. Підготувати спецкурс занять фітнес – технології для самостійного використання в подальшій професійній діяльності.

Інтегративною технологією рекреативної культури учнів є динамічний неперервний педагогічний процес поступового вдосконалення вмінь та якостей із фізичної культури з одночасним нарощуванням інтегративних знань оздоровчої та психолого-педагогічної спрямованості, які сприяють посиленню мотивації до здорового способу життя. Надана інтегративна технологія передбачала: надання інтегрованих знань із науково-біологічних і практичних основ фізичної культури і здорового способу життя; формування мотиваційно-ціннісного ставлення до свого життя та здоров'я, як цінності; надання установки та залучення учнів до здорового способу життя в процесі професійної підготовки, а також методи і засоби її реалізації, а саме: самостійні заняття, тренування, саморозвиток, самоконтроль, самодіагностика;навчання володінню системою практичних інтегративних знань та вмінь рекреативної спрямованості, які забезпечують збереження здоров'я особистості. При розробці інтегративної технології формування рекреативної культури для учніввикористовували таке: діагностику рівня індивідуального здоров'я учнів з урахуванням антропометричних особливостей учнів; формування індивідуальних потреб особистості і професійного становлення на основі інтегративних знань різних дисциплін та власних можливостей і особливостей соматичного, психічного, інтелектуального, духовного і соціального здоров'я; вибір оптимальних сучасних і адекватних методів, форм і засобів рекреативної діяльності студентів з урахуванням віку, статі, психотипу, регіону та екологічного середовища; організацію системи рекреативних заходів зміцнення і підтримки здоров'я та створення комфортних умов для їх здійснення; навчання методам самодіагностики, самооцінки, самоконтролю і самокорекції психосоматичного стану організму учня на всіх етапах життя.

З цією метою на початку кожного заняття надавалася теоретична інформація, тобто знання оздоровчої («Фізичне виховання», «Валеологія», «Безпека життєдіяльності», «Екологія») та психолого-педагогічної («Педагогіка», «Психологія») спрямованості, а саме: «Теоретичні аспекти фізичної рекреації»; «Професійно-прикладна фізична підготовка»; «Розвиток фізичних якостей»; «Виробнича гімнастика»; «Оздоровча фізична культура при профілактиці професійних захворювань»; «Нетрадиційні засоби оздоровлення», проводився міжпредметний семінар-дискусія «Фізичне виховання – Валеологія – Безпека життєдіяльності – Екологія».

У процесі занять відбувався розвиток рекреативних умінь, а саме: проективних (поетапне планування режиму дня, що передбачало регулярні фізкультурно-рекреативні заняття як у секціях за інтересом, так і самостійних, враховуючи матеріальні можливості студента, стан та можливості його організму), організаційних (організовувати власну діяльність як в аудиторний, так і позааудиторний час; реалізовувати заплановані заходи впродовж поточного дня, проведення заняття з іншими студентами, використовувати творчі можливості щодо пристосовування занять фізичною рекреацією до умов середовища існу-вання, організовувати заняття фізичною рекреацією у вихідні дні та під час канікул), конструктивних (обирати засоби фізкультурно-рекреативної діяльності, використовуючи методичну літературу, досвід викладача та інших оточуючих людей, складати комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики та фітнесу, який сприяє розвитку певних рухових якостей особистості, використовувати інтегративні знання та вміння з дисциплін фізичне виховання, валеологія, безпека життєдіяльності, екологія у своїй рекреативній діяльності, використовувати отримані знання, вміння та навички в майбутній самостійній діяльності після закінчення ВНЗ), рефлексивних (корегувати, самостійно оцінювати, аналізувати власну рекреативну діяльність) та значущих якостей особистості – рухових: гнучкість (здатність виконувати рухи з великою амплітудою), спритність (здатність за короткий час оволодівати новими рухами, правильно реагувати на швидку зміну ситуацій), сила (здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м’язових зусиль), швидкість (здатність збільшувати і підтримувати швидкість руху, яка залежить від швидкості рухових реакцій, окремих рухів і частоти рухів), витривалість (здатність організму протистояти втомі при тривалій роботі) та вольових: цілеспрямованість (характеризується ясністю мети, завдань, неухильним прагненням до їх досягнення, незважаючи на будь-які труднощі, підпорядкування вирішенню завдань усіх думок, відчуттів і дій), наполегливість (характеризується неухильним активним досягненням наміченої мети, постійним контролем своєї поведінки), рішучість (здатність швидко, продумано і без коливань ухвалювати обґрунтовані рішення), самостійність (це такий прояв волі, який виражається в умінні самостійно ставити цілі, намічати шляхи їх реалізації, організовувати свою діяльність), дисциплінованість (виражається в умінні підпорядковувати свої дії встановленим нормам і правилам поведінки, завданням колективу, рекреативній діяльності, програмі).

Розвитку рекреативних умінь та якостей сприяв комплекс завдань: фізичні вправи, ситуації, задачі, інтегровані завдання (планування та реалізація різноманітних традиційних та нетрадиційних фізкультурно-рекреативних засобів упродовж дня, у вихідні дні та під час канікул; використання природних умов щодо організації та проведення самостійних занять фізичною рекреацією з творчим підходом; розробка комплексів вправ ранкової гігієнічної гімнастики та фітнесу, що сприяє відновленню сил після навчальних навантажень; самостійне встановлювання зв’язків між знаннями з дисциплін: фізичне виховання, валеологія, безпека життєдіяльності, екологія та використання їх у своїй фізкультурно-рекреативній діяльності після закінчення ВНЗ тощо). Спочатку викладач демонстрував алгоритм вирішення завдання, а потім до цієї діяльності залучався учень. Як було виявлено в процесі співбесід, їм найбільш імпонували завдання, в яких пропонувалося доводити свої думки, організовувати та проводити заняття, які були відображені в педагогічних ситуаціях та завданнях.

Учень майбутній фахівець повинен сьогодні володіти інтегрованими знаннями різних дисциплін оздоровчої спрямованості з підтримки свого здоров'я для успішної адаптації до навколишнього середовища. Здоровий спосіб життя є фундаментом для гармонійного розвитку інших сторін культури людини, який забезпечує продуктивність навчально-пізнавальної та позанавчальної діяльності учнів та їх спілкування.

**3. Використання програми «Ізотон» на уроках фізичної культури**

На своїх уроках я вперше почав практикувати оздоровчу програму «ІЗОТОН». ІЗОТОН - це перша науково - обгрунтована комплексна система оздоровчої фізичної культури, розроблена у лабораторії Російської державної академії фізичної культури в 1991-93 рр.. Заняття ІЗОТОН, як і будь - який інший подібна система, мають своєю кінцевою метою поліпшення самопочуття, працездатності, "фізичного здоров'я", зовнішнього вигляду (форм тіла, складу тіла), соціальної, побутової і трудової активності чоловіків і жінок широкого вікового діапазону.

Ізотон зазвичай використовується для вирішення двох завдань:

- швидке (2-3 місяці ) поліпшення самопочуття, працездатності, складу тіла ( співвідношення маси жирової і м'язової тканини), нормалізація роботи органів травлення та інших життєво важливих систем організму, підвищення імунітету і нормалізація діяльності ендокринної системи, поліпшення психо - емоційного стану і т. п;

- підтримка хорошого фізичного стану та зовнішнього вигляду при відносно невеликій кількості витрачається часу і зусиль. Ізотон як система включає: *комбінацію видів фізичного тренування*

- (ізотоніческая, стретчинг, аеробне, дихальна ); засоби психологічної корекції (релаксація, настрій); засоби фізіотерапевтичного впливу (масаж, сауна та ін);

*гігієнічні* (очищають і гартують)заходи; організацію раціонального харчування, методи контролю фізичного розвитку та функціонального стану. Центральне місце в системі займає ізотоніческа (стато-динамічне)тренування, що відрізняє Ізотон від інших систем, те що відносяться до оздоровчої фізичної культури і забезпечує його високу ефективність.

Основні компоненти системи Ізотон :

- тестування;

- фізичне тренування;

- система харчування.

*Позатренувальні компоненти ІЗОТОНА.*

ІЗОТОНом можуть займатися люди різного віку, як індивідуально, так і в групі. Назва « Ізотон » система отримала, по-перше, за типом фізичних вправ, що займають центральне місце в занятті - ізотонічних, тобто таких, при яких в м'язах підтримується постійна напруга і за основним ефекту, який досягається в результаті її застосування - постійно високому

«життєвому тонусу» людини. Ця система базується на концепції, згідно з якою в основі біологічного благополуччя людини (як вирішальної умови здоров'я) лежить, перш за все, нормальний стан ендокринної та імунної систем, а також інших фізіологічних систем організму ( м'язової, серцево - судинної і т.д.).

При розробці та обгрунтуванні основних принципів ІЗОТОНА використовувалося комп'ютерне імітаційне моделювання функціонування фізіологічних систем і біохімічних процесів організму, а також аналіз широкого спектру фізичних впливів на людину. Потім були розроблені, відібрані і об'єднані в єдину систему найбільш ефективні засоби і методи поліпшення фізичного стану (фізичного здоров'я) шляхом підвищення функціональних можливостей життєво важливих систем організму

(гормональної, імунної, травної, серцево - судинної, м'язової та ін.)

В якості методичної основи використовувався досвід у сфері спортивного тренування, досягнень східних оздоровчих систем (хатха - йога, цигун), сучасних західних методик (всі види аеробіки, каланетика, бодібілдинг та ін), а також вітчизняної лікувальної фізкультури та оздоровчої роботи з населенням (включаючи нетрадиційні способи оздоровлення).

Ізотон - цілісний комплекс оздоровчих впливів, кожен елемент якого логічно пов'язаний з іншими. Гарантований ефект досягається тільки при виконанні всіх вимог. Це, звичайно, не означає, що не можна використовувати окремі складові системи, наприклад, фізичне тренування або принципи харчування, але в цьому випадку кінцевий ефект буде залежати від кваліфікації займається і значною мірою - від класності його інструктора.

Передбачено кілька форм занять ІЗОТОН :

Заняття в центрах здоров'я, оздоровчих клубах. Тривалість заняття 50 – 80 хв, аналогічно тому, як це проводиться в залах аеробіки та шейпінгу. Контроль за станом здійснюється шляхом функціональногота антропометричного комп'ютерного тестування. Заняття в учбовах класах. Вони можуть проводитися за укороченим тренувальною програмою, чергування яких дозволяє домогтися вираженого поліпшення самопочуття, фізичного стану і працездатності людей, зайнятих малорухливим працею, пов'язаним з великими нервово - емоційними навантаженнями. Індивідуальні заняття з використанням методичних матеріалів, відеокасет, аудіокасет.

Основні компоненти системи Ізотон

1. Тестування, як і будь-яка фізична тренування, заняття ІЗОТОН вимагають визначення вихідних показників фізичного стану та контролю за його зміною. Контроль стану займаються передбачає використання розроблених для цих цілей комп'ютерних програм та інструментарію і включає: антропометричні дослідження для визначення конституції, типу додавання, складу тканин (кістки, м'язи), пропорцій тіла; функціональне тестування для оцінки стану серцево - судинної системи, витривалості м'язів і розрахунку так званого індексу фізичного стану (ІФП) - по суті, інтегрального показника « фізичного здоров'я ».

2 . Фізичне тренування. У ІЗОТОН вона може включати в себе п'ять основних складових: а) ізотонічний тренування(І.Т.), в якій використовуються ізотонічні, статодинамічні і статичні вправи, тобто ті, при яких відсутня фаза розслаблення м'язів. І.Т. займає центральне місце і застосовується: для збільшення або зменшення обсягу м'язів, зміни їх сили і витривалості, вдосконалення гормональних механізмів, що відповідають за реакцію на стресові впливи, зниження жирових запасів, створення загального, так званого « анаболічного » фону для забезпечення позитивних перебудов в організмі; рефлекторного і механічного впливу на внутрішні органи з метою нормалізації їх роботи; тренування судинних реакцій і поліпшення тканинного харчування; поліпшення трофіки міжхребцевих дисків і зниження гіпертонусу глибоких м'язів хребта, створення «м'язового корсету» для профілактики його пошкоджень і т.д;

б) аеробні тренування ( А.Т. ) різних видів: циклічні вправи , базову,

фанк-, степ- та інші види аеробіки, спортивні ігри і т.д. А.Т. використовується для поліпшення аеробного продуктивності м'язів, активізації обміну речовин, поліпшення координації рухів, хореографічної підготовки;

в) стретчинг - як засіб поліпшення гнучкості, еластичності м'язів і сухожиль, « гімнастики суглобів », способу регулювання обсягу м'язової і жирової маси; діяльності ендокринних залоз, внутрішніх органів і нервової системи - рефлекторним шляхом; релаксації .

г) асани (пози ) - запозичені з хатха - йоги і адаптовані до вимог програми тренування у ІЗОТОН. Використовуються для регулювання діяльності ЦНС, ССС, внутрішніх органів і психорегуляції.

д) дихальні вправи використовуються для нормалізації роботи органів черевної порожнини, профілактики легеневих захворювань, психорегуляції.

Підбір вправ у ІЗОТОН, вся система рухів і поз забезпечують послідовну опрацювання всіх основних м'язових груп, фасцій, зв'язок, сухожиль і можуть розглядатися як «м'яке», найбільш фізіологічне механічне та рефлекторний вплив на внутрішні органи і на головні нервові центри, рефлекторно пов'язані з ними. Нейрогенная активізація цих органів, спільно із створенням в організмі « анаболічного гормонального фону », прискорює в них регенеративні процеси. Таким чином, ізотониічне тренування може розглядатися як «сеанс рефлексотерапії» щодо нормалізації роботи центральної і периферичної нервової та судинної систем, шлунково - кишкового тракту, печінки, нирок, статевих органів, гормональних залоз, що відповідають за обмін речовин, а також імунної системи в цілому.

3. Створення в організмі локальних гіпоксичних ділянок та доведення працюючих м'язів до втоми сприяє виділенню в кров кислих продуктів обміну і підвищення концентрації вуглекислого газу. Це є засобом регуляції реакцій периферичної судинної системи, поліпшення мікроциркуляції крові.

4. Нормалізуючий вплив на обмінні процеси, з одного боку, і максимально можливий ступінь стимулювання механізмів, мобілізуючих жирові депо в процесі тренування - з іншого, дозволяють реально змінювати кількість жирових запасів в тілі. А високий анаболічний потенціал ізотонічного тренування спільно з цілеспрямованою регуляцією харчування або використання « катаболічних » прийомів локального впливу (наприклад, розтягування стомлених м'язів ) дозволяють змінювати обсяг обраних м'язів

( збільшувати або зменшувати). Це наближає Ізотон до боді - білдингу по ефективності формування фігури.

Перераховані моменти дозволяють характеризувати изотоническую тренування як програму спортивного тренування, лікувальної фізкультури, коригуючої гімнастики, масажу та рефлексотерапії разом узятих. У ІЗОТОН використовуються найбільш природні засоби впливу, а саме вплив здійснюється всебічно. Це в значній мірі ліквідує загрозу створення в організмі різного роду дисбалансів і порушень, які можуть виникнути при локальному впливі будь-яких інших засобів (особливо фармакологічних ).

*Практика ІЗОТОНА*

Перераховані вище ефекти впливу ИЗОТОНА забезпечуються,

головним чином, фізичним тренуванням, центральною частиною якої є так звана « ізотонічне тренування», що будується у відповідності з наступними правилами:

1. Управління носить локальний характер, тобто одночасно в роботу залучена відносно невелика маса м'язів. Чим нижче підготовленість, тим менша кількість м'язів має бути задіяно в кожному управлінні.

2. Напруження м'язів в межах 30 - 60 % від максимального повинне дотримуватися у всіх вправах. Режим скорочення м'язів - ізотонічний, статодінамічний або статичний (останній - іноді ), тобто без розслаблення м'язів. Це досягається повільним темпом рухів, їх плавністю, але постійним поддерживанием напруги м'язів. Наприклад, таку вправу: вихідне положення - стоячи, ноги трохи ширше плечей, руки витягнуті вгору і переплетені між собою, лопатки зведені, спина пряма, таз виведений вперед, сідниці напружені. Не знімаючи напруження м'язів, повільно присісти, максимально розводячи коліна, повільно підвестися, повністю не розгинаючи ніг. Продовжити перераховані дії до сильного стомлення м'язів стегон.

3. Вправи виконуються «до відмови», тобто неможливості продовжувати через біль у м'язах або нездатності подолати опір (такий стан - основний фактор створення стресу) . Цей момент повинен наступати строго в діапазоні 40 - 70 секунд після початку вправи. Якщо стомлення не настало - техніка вправи невірна (ймовірно наявність фази розслаблення м'язів). Якщо відмова сталася раніше - ступінь напруги м'язів - вище 60% від максимального.

4. Впливу послідовно піддаються всі основні м'язові групи.

5. Вправи в кожній серії (8 - 25 хвилин) виконуються, як правило, методом

«нон - стоп», тобто без пауз для відпочинку. Відпочинок між серіями заповнюється стретчингом. Тривалість тренування 15-75 хвилин.

6. В більшості випадків рекомендується використовувати своєрідну ізотоновскую суперсерію, яка застосовується в двох варіантах:

1) чергування двох - трьох підходів на дві м'язові групи, 2) змінюючи вихідне положення або самі вправи, повторно навантажувати ті ж м'язові групи для більш повної їх опрацювання.

7. Водночас виконання вправ на увагу в максимальному ступені сконцентровано на працюючій м'язової групі.

8. Дихання під час виконання всього комплексу проводиться строго через ніс, глибоко, з максимальним використанням м'язів діафрагми (дихання животом).

9. Розтягівання м'язів у формі стретчингу, як правило, виконується до опрацювання м'язів (для розігрівання і підвищення їх еластичності, збільшення рухливості в суглобах) . Якщо ж ставиться завдання зниження маси жиру і м'язів за рахунок збільшення інтенсивності й тривалості больових відчуттів, то стретчинг застосовується після опрацювання даної групи м'язів. Однак слід враховувати , що цей варіант - спосіб створення

«катаболического ефекту», тому надмірно захоплюватися ним під час ізотонічного тренування не рекомендується, щоб не травмувати м'язи.

10. На занятті слід створити наступний настрій: а) увага зосереджується на своїх відчуттях і правильному виконанні вправи, б) життєві проблеми і

«суєта» залишають «за дверима залу», в) при втомі - продовжувати вправу «через силу», терпіти, скільки можна, г) тільки стомлення м'язів дає оздоровчий ефект, « стомлення м'язів - це радість»; д) після тренування необхідно «відчути» стан комфорту, умиротворення, розслабленості і підтримувати це відчуття весь день.

11. Аеробне тренування - рекомендоване, але не обов'язкова частина системи. Оптимальне навантаження припускає застосування двох аеробних тренувань на тиждень по 30-50 хв на рівні порога комфортності ( ЧСС - 110-150 уд / хв). Ізотонічне тренування застосовується в окремі дні від аеробного або в той же день, але після неї.

12. Окрім фізичного тренування в ІЗОТОН передбачає обов'язкове поєднання зі спеціально організованим харчуванням.Оптимальна тижнева програма тренування, що забезпечує досягнення хорошого фізичного стану, може виглядати так:

- Великий (основний) тренувальний комплекс ( изотоническая тренування

(45 - 75 хвилин ) - 2 рази на тиждень. Після основного комплексу можна виконати кілька підходів на найбільш цікавлять м'язові групи. Ніяка інша навантаження у цей день не застосовується ;

- Аеробне тренування : 2-3 рази на тиждень по 30-45 хв;

- Профілактичні (короткі, по 10-15 хв) комплекси вранці, вдень на роботі або ввечері - через день. Якщо виконання великих комплексів неможливо, допускається 3 рази на тиждень проводити тренування , використовуючи дві на вибір з трьох умовних частин комплексу, чергуючи їх. У цьому випадку комплекс також повинен виконуватися без пауз, загальна тривалість – 30 - 35 хвилин. При виконанні вправ за системою « Ізотон » не можна міняти їх порядок в комплексі, оскільки кожен елемент вправи тісно пов'язаний з іншими рухами, якщо не виконувати цю умову, то шанс отримати очікуваний ефект різко прагне до нуля.

Під час моїх досліджень учнів на протязі трьох років в групі електриків на уроках фізичної культури за програмою «ІЗОТОН», можно прослідкувати позитивну динамику. Як відомо на першому курсі у першому семестрі спостерігається відносне поліпшення фізичного стану учнів і 60 – 70% навчального часу відводиться на всебічну фізичну підготовку. На другому курсі спостерігається пік фізичного розвитку, який виявляється у прирості швидкості, сили, витривалості, поліпшення координаційних якостей і питома вага професійно – прикладної фізичної підготовки підвищується до 40 – 50%. На третьому курсі, як показує практика, спостерігається зниження рівня фізичного розвитку, так як учні більш уваги приділяють виробничому навчанню та приктики на підприємствах. Використання програми «ІЗОТОН» практично не змінило рівня фізичного розвитку учнів, а навпаки поліпшило працездатність, сприяло вдосконаленню найважливіших спеціальних якостей та прикладних навичок, мал.1.1



Мал. 1.1 Порівнільний аналіз використання програми «Ізотон»

Рівень фізичної підготовленості учнів можна визначити на основі результатів виконання ними контрольних фізичних вправ, спеціальних фізкультурних проб. Особливого значення набуває матеріали, що характеризують здатність учнів зберігати рухові вміння і навички при втомі, сильному емоційному напружені й під впливом інших несприятливих факторів, а також розробка методів і критеріїв для визначення якості і ступеня оволодіння навичками в процесі навчання.

1. **Теоретико-методичніоснови фізичноговиховання учнів.**

Мета і завдання фізичного виховання соціально обумовлені. Соціальніустанови щодо керованого суспільством процесу фізичного виховання в Україні знайшли своєвідображення у Законі України “Про фізичну культуру і спорт” (ст. 1,2,9,12,26), Цільовій комплексній програмі “Фізичне виховання - здоров’я нації”, що є державною програмою розвитку ФКіС на 1999-2005 роки. Згідно вказаних правових актів фізичного виховання повинно забезпечити зміцнення здоров’я, розвиток фізичних, морально-вольових, та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості.

Цільові установки суспільства находять своє відображення у вимогах

до ФВ, стосовно певних контингентів населення. Так, Цільова комплексна

програма “Фізичне виховання - здоров’я нації” передбачає головним

завданням ФВ у виробничій і соціально побутовій сфері створення умов для

широких верств населення для збереження здоров’я, післятрудового

відновлення, змістовного дозвілля та активного відпочинку. Перед ФВ

населення із специфічними професійними характеристикаставиться завдання безумовногозабезпечення фізичної і психологічної готовності контингенту до бойової іслужбової професійної діяльності.

Враховуючи соціальну та біологічну обумовленість процесу ФВ учнів можна зазначити наступні загальні його завдання:

* забезпечення підготовленості до продуктивної праці на виробництвіта інших суспільно важливих видів діяльності на основі гармонійногорозвитку особистості;
* забезпечення відповідної до вікових особливостей динамікифізичної підготовки, необхідної для тривалого збереження здоров’я,профілактики професійних захворювань;
* подальше засвоєння цінностей ФВ;
* ефективне застосування самоконтролю в заняттях фізичнимивправами, поглиблення і поширення знань про особливості методики ФВ.

У фізичному вихованні учнівської молоді існують наступні напрямки:

* фізкультурно-гігієнічний напрям ФВ в побуті;
* оздоровчо-рекреативний напрям;
* загально-підготовчий напрям;
* спортивний напрям;
* професійно-прикладний напрям;
* лікувальний фізкультурно-оздоровчий напрям;
* військово-прикладний напрям.

Фізкультурно-гігієнічний напрям може і повинен охоплювати все молоде населення.

Його завдання - зміцнення здоров’я, збереження життєдіяльності і

працездатності організму, відновлення життєвих сил після робочого дня.

Вумовах домашнього побуту повинна проводитись ранкова гігієнічна

гімнастика, спеціально організовані прогулянки, процедури загартування;

можна використовувати оздоровчий біг, ізда на велосипеді, заняття іншими

вправами. Режим життя людини повинен бути гігієнічно виправданий.

Оздоровчо-рекреативний напрям охоплює учнів ПТНЗ, він передбачає використаннязасобів ФК з метою організації змістовного дозвілля, активного відпочинку увільний час - вихідні дні або у канікулярний період.

Завдання: організація раціональної рухової активності, (РА) зміцнення

здоров’я, загартування організму, підвищення працездатності.

Форми ФВ різноманітні:

* масові фізкультурно-спортивні заходи у місцях масового

відпочинку населення, спортивні ігри, рухливі ігри і забави за місцем

проживання і відпочинку;

* екскурсії, туристичні походи вихідного дня;
* форми РА, притаманні для оздоровчих таборів різного типу;
* індивідуальні форми РА у відповідності із інтересами і звичками.

Загально-підготовчий напрям передбачає заняття з ЗФП учнів ПТНЗ. Завдання: забезпечення високого рівня всебічноїфізичної підготовленості і підтримка його впродовж багатьох років,зміцнення і збереження здоров’я, підвищення працездатності. ЗФПреалізується у формі секційних, групових або індивідуальних занять.

Спортивний напрям охоплює переважно осіб молодого віку істосується масового (або базового) спорту. Завдання: досягнення певнихспортивних результатів; набуття високого рівня всебічної фізичноїпідготовленості, зміцнення і збереження здоров’я, сприяння гармонічномувдосконаленню особистості. Форми занять - спеціалізовані заняття спортомв секціях КФК, ДСТ, приватних спортивних клубах.

Професійно-прикладний напрям охоплює всіх учнів ПТНЗ зайнятих у сфері виробництва. Завдання: підвищення працездатності,зміцнення здоров’я. профілактика професійних захворювань, попередженнятравматизму на виробництві, покращення загального фізичного і емоційногостану людини. Форми ФВ у цьому напрямі використовуються у режиміробочого дня ( ввідна гімнастика, фізкультпаузи, фізкультхвилинки,мікропаузи); у післяробочий час (профілактично-відновлювальна гімнастика,заняття у фізкультурно-оздоровчих центрах різного типу, санаторіях -профілакторіях і т.п.), та як спеціальні форми професійно-прикладноїфізичної підготовки.

Лікувальний фізкультурно-реабілітаційний напрям охоплюєпорівняно вузьке коло людей, яке формується за медичними показниками.

Він передбачає використання фізичних вправ в системі лікувальних заходівпо відновленню здоров’я або окремих функцій, втрачених або погіршенихвнаслідок захворювань або травм.

Військово-прикладний напрям охоплює допризивну молодь і

військовослужбовців і реалізується у вигляді військово-прикладної фізичної

підготовки.

*Масовий оздоровчо-рекреативний напрям.*

Використання засобів фізичної культури при організації культурногодозвілля і повноцінного відпочинку.

У вихідні дні і канікулярний час все ширше використовуються засобифізичної культури як чинник післяробочого відновлення, зміцнення здоров' я і організації культурного дозвілля учнів. Від того, яке місце в бюджетівільного часу займає фізична культура, істотно залежить користь його витратдля нормалізації і поліпшення стану організму, для освоєння людиноюзагальнокультурних цінностей. Саме в цьому значенні говориться проповноцінний чи неповноцінний відпочинок.

Оздоровчо-рекреативні форми організації дозвілля, засновані назастосуванні засобів фізичної культури, вельми різноманітні. Це туристичніпоходи у вихідні дні і у канікулярний час, екскурсії, пов'язані з руховоюдіяльністю, фізкультурно-масові заходи, що включають рухливу гру,спортивні розваги, змагання і т. п. в місцях масового відпочинку і привиїздах за місто, “на природу”, форми, типові для розпорядку життя воздоровчих таборах, а також ряд форм занять фізичними вправами, щорозглядалися вище. Зрозуміло, що всі вони набувають достатньогооздоровчого значення лише при умові розумного вибору предмета занять,правильного, (такого що не перечить елементарним методичним і гігієнічнимвимогам) нормування навантажень і продуманої підготовки (розробка планупроведення, інструктування активу, обладнання місць занять, своєчаснеоповіщення учасників і т.і.).

Найбільш сприятливі можливості для раціонального використаннязасобів і методів фізичного виховання у вихідні дні і у канікулярний часстворюються в оздоровчих таборах, профілакторіях і будинках відпочинку.

Оздоровчі табори (фізкультурно-оздоровчого і спортивно-оздоровчого типу) набувають все більшої популярності. Вони створюютьсяпідприємствами, місцевими державними установами. Існують одно-дводенні(розраховані на вихідні дні) і багатоденні (на час трудової відпустки) табори.

При цьому ті та інші можуть бути літніми і зимовими, стаціонарними іпересувними (туристськими). Побут в оздоровчих таборах організується взначній мірі на початках самообслуговування і підпорядковуєтьсязагальному раціональному режиму. У розпорядку дня широко представленіорганізовані заняття фізичними вправами, форми активного відпочинку,загартувальні процедури і інші фізкультурно-гігієнічні заходи.

У сучасному виробництві поки ще не виключені умови, що створюють можливість професійних захворювань і травм. Засоби фізичноїкультури дозволяють істотно зменшити їх імовірність. Будь-який трудовий процес має фазу впрацювання, а при досить

великій тривалості і напруженості фазу зниження працездатності. Виробничагімнастика та інші засоби фізичної культури прискорюють впрацювання,зменшують або виключають падіння робочої продуктивності.Ряд видів праці вимагає спеціальної фізичної підготовленості, якаможе бути забезпечена лише специфічними засобами і методами фізичноговиховання.Очевидно, немає такого виду трудової діяльності, успішність якої(хоч би опосередковано) не залежала від загальної фізичної підготовленості іміцного здоров'я, що набувається внаслідок раціонального використаннязасобів фізичної культури.

Спираючись на дані професіограми, фахівці визначають задачі,засоби і методи професійно-прикладної фізичної підготовки (якщо вонанеобхідна), рекомендують доцільну корективу в загальній фізичнійпідготовці і форми направленого використання засобів фізичної культури

безпосередньо в організації праці.

Загальна фізична підготовка створює передумови успішноговиконання різноманітними трудовими функціями. Загальна фізичнапідготовка може мати в залежності від характеру професії ті або іншіособливості (наприклад, включати спеціальні вправи для профілактики абовиправлення професійної однобічності в розвитку рухового апарату,порушень постави тощо.).

Всебічний фізичний розвиток досягається засобами систематичного та регулярного використання різних вправ за допомогою, яких виробляються важливі рухливі якості та навики.

Одним з важливих факторів, який сприяє позитивній мотивації учнів ПТНЗ до занять фізичними вправами є реалізація їх особистісних потреб. Так, наприклад,дослідження спеціалістів ХДАФК свідчать про те, щодля більшості хлопців не потребується додаткова сти-муляція їхньої участі в іграх з футболу. ДослідженняЮ.В. Васькова, Т.Ю. Круцевич, Л.П. Матвєєва, В.О.Сутули показали, що однією з умов ефективної мотивації до занять фізичними вправами переважної більшості учениць, єреалізація їх інтересів, пов’язаних з заняттями ритмікою, аеробікою, фітнесом, шейпінгом, чир-лідінгом таіншими сучасними та кон’юнктурно-обумовленимивидами фізкультурно-оздоровчих занять. Слід відмітити, що якщо ігрові види спорту широко представлені у шкільній програмі з фізичної культури, і хлопці узмозі задовольняти власні уподобання, то у основноїмаси школярок відсутня можливість (або практичновідсутня) відвідувати різноманітні приватні фітнес-клуби, фітнес-центри та ін.. Це пов’язано, по-перше, звисокою вартістю послуг таких організацій, по-друге,з недостатньо розвинутою їх інфраструктурою.

Разом з тим засвідчуємо, що у шкільному середовищі створились передумови для впровадженняестетично-рекреаційних технологій у навчальнийпроцес, що стимулюють інтерес та рухову активність

учнів на підставі застосування ритмічної музики, сучасних тілорухів у руслі естетичних форм таких занять, спрямованих на підвищення рівня рухової культури та задоволення цим процесом.

Задоволення естетично-рекреаційних інтересів та потреб учнів, полягає через організацією відповідногопрофільного навчання у загальноосвітніх навчальнихзакладах [5, 9, 13]. Окрім реалізації індивідуальнихпотреб, такий спосіб організації навчального процессусприяє розвитку в старшокласників особистих професійних здібностей та розширенню їхніх уявлень проспецифіку фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, вчить учнів мислити на професійному рівні вчителя фізичної культури або тренера з обраного виду спорту.

Головним завданням фізкультурно-оздоровчихзаходів, які проводяться у режимі навчального дня єзняття розумової втоми та психічного напруження.

Вправи під музику на перервах, різноманітні ритмічнірухи під час фізкультурних хвилинок сприяють більшактивному відпочинку учнів, пов’язаному із зміноюроду діяльності. Такий спосіб організації шкільнихрекреативних заходів також додатково стимулює позитивну мотивацію в учнів до занять фізичними вправами.

Важливою складовою шкільного навчально-виховного процесу з фізичної культури є позакласнафізкультурно-оздоровча робота з учнями [1, 7, 14].

Така робота повинна сприяти формуванню умов дляподолання дефіциту рухової активності у школярів, а також масово залучати учнів до фізкультурно-оздоровчої діяльності, що є дуже важливим факторому процесі формування фізичної культури особистості.

Для найбільш ефективного проведення позакласноїрекреаційної роботи з учнями потрібно застосовуватитакі організаційно-педагогічних технології, які дозволяють реалізовувати не тільки естетичні фізкультурно-спортивні потреби учнів, але й особистісні якостішколярів (лідерство, відповідальність, освіченість).

Однією з форм такої роботи є залучення школярів додіяльності різноманітних учнівських самоврядних органів або самоорганізованих груп школярів [1].

Вищевикладене свідчить про те, що організаційно-педагогічна технологія складається не тільки з організаційного та педагогічного блоків, але й з мотиваційного компоненту (рис. 1).

Організаційно – педагогічна технологія

Організаційний блок

* Форми фізичного виховання
* Нормативні акти
* Організаційні структури та ін.

Мотиваційний блок

* Інтереси та потреби учнів
* Самореалізація фізкультурно – оздоровчої діяльності та ін..

Педагогічний блок

* Методики фізичного виховання та видів спорту;
* Теоретичні та практичні знання та ін.

Рис. Схема організаційно – педагогічної технології

Організаційно- педагогічна технологія представлена комплексом різних методик фізичного виховання, форм організації фізичного виховання з метою підвищення інтересу та мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Реалізація комплексної технології з урахуванням сучасних естетичних форм надає можливості розширити коло інтересів школярів до систематичної рухової діяльності та зробити особистісні інтереси визначальним фактором для застосування тієї або іншої форми проведення занять. При цьому організаційна форма визначає відповідну змістовну частину, у якій за допомогою дидактичних освітніх компонентів (методик, системи теоретичних і практичних знань, та ін.)вирішуються поставлені перед системою фізичного виховання завдання, а також реалізуються потреби учнів. Зростання або падіння рівня мотивації вучнів служить у цій системі своєрідним індикаторомадекватності форм та методів, які були підібрані длявиконання поставлених рухових завдань.

**Висновки**

Успішна реалізація кожного дидактичного принципа у навчанні, використання новітніх технології, дифереціїному підходу сприяє прочному засвоєнню навчального матеріалу. Використання на заняттях усіх видів наочності також збільшує прочність запомятовування, гарантує довге володіння вивченим рухом.

Особливу увагу слід придиляти створенню на заняттях благопрятних морально – психологічних умов. Прагнучи високой ефективності навчання, викладач повинен пам’ятати, що всі види оздоровчих заходів в режимі навчального дня, в масовой фізкультурной і спортивній роботі на факультативних заняттях з фізичної культури сприяють укріпленню здоров’я, розвитку рухливих якостей, формуванню прочних рухливих навичок. Виконання основних правил і принципів дозволяє вчителям фізичної культури ефективно вирішувати завдання, які перед ним стоять.

Система цінностей, мотивації, звички, цілеспрямована поведінка індивідуума стають свого роду ядром реалізації соціальної ідеології в

питаннях формування здорового способу життя. У даному контексті одним із принципових моментів є поширення серед учнівської молоді знань про

важливість здорового способу життя, можливості використання технологій, що коригують і зберігають здоров’я на основі використання інформаційних

технологій.

ЛІТЕРАТУРА

1. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання - здоров’я нації” -К,

1998. - 48 с.

2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. -М: ФиС, 1989. -208 с.

3. Грегор О. Не стареть - это искусство. Пер. с чешск.- М: ФиС, 1986. -128с.

4. Жданова О.М. та ін. Організація і методика оздоровчої фізичної культури ірекреаційного туризму. Навч. посібник. -Луцьк: Ред. вид.відд. “Вежа”

держ. ун-ту ім.Л.Українки, 200. - 248 с.

5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учеб.для ин-тов

физ. культуры. - М: ФиС, 1991. - 543 с.

6. Теория и методика физического воспитания. Под общ.ред. Л.П.Матвеева,

А.Д.Новикова. Изд. 2-е испр. и доп. Т.ІІ. - М: ФиС, 1976. - 256 с.

7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Частина І - Тернопіль:Навчальна книга - Богдан, 2001 - 272 с.

8. Про затвердження заходів, спрямованих на реформування си-

стеми фізичного виховання учнів та студентської молоді у на-

вчальних закладах України : Наказ Міністерства освіти і нау-

ки України № 1078 від 27.11.2008 р. [Електронний ресурс] /

Офіційний сайт Верховної Ради України. – Режим доступу :

http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi.