

У розвитку силових здібностей з використанням атлетичної гімнастики необхідно застосовувати методіку соматотипів підлітків, на основі яких буде здійснюватись диференційований підхід у визначенні об'єму і інтенсивності вправ з навантаженням. Реалізація на практиці принципу диференційованого підходу до розвитку силових здібностей у підлітків 15–17 років дозволяє виключити негативний вплив занять з навантаженням на здоров'я, підвищує ефективність уроків фізичної культури в старших класах.

Висновки: У старшому шкільному віці є сприятливі умови для розвитку силових якостей хлопців. Аналізуючи літературу можна відмітити, що багато авторів рекомендують поєднувати розвиток сили з розвитком інших якостей. Поєднання вправ різних по темпу виконання, дає якнайкращий ефект.

У всіх джерелах автори вважають, що розвиток сили повинен йти паралельно з розвитком гнучкості.

Література:

1. Бальсевич В. К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В. К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 23–25.
2. Зварищук О. М. Виховання відповідальності старшокласників за свій фізичний стан : дис. ... канд. наук з фізичного виховання та спорту: 24.00.02 / Оксана Михайлівна Зварищук. – Львів, 2002. – 202 с.
3. Теория и методика физического воспитания : учебник / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 424 с.

УМОВИ ВПРОВАДЖЕННЯ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ТЕХНОЛОГІЇ У ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Наталія Гончарова, Галина Бугенко, Анастасія Прокопенко

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м.Київ

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фахівці стверджують, що з кожним роком навчання у школі кількість здорових дітей знижується, уроки фізичної культури лише на 10–13 % компенсують необхідний для дитячого організму обсяг рухової активності [3]. Розв'язання даної проблеми можливе за рахунок розробки нових рекреацій-

но-оздоровчих технологій навчання та впровадження їх в процес фізичного виховання школярів [2, 4].

Мало вивченими залишаються питання системного підходу до організації позаурочної роботи з фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку з метою підвищення рівня їх фізичного стану та здоров'я. Неефективне планування позакласної діяльності, формальний підхід до проведення фізкультурно-масових заходів знижує результативність залучення школярів до занять у позаурочний час [1], а неврахування соціальних, педагогічних та організаційних умов впровадження рекреаційно-оздоровчої технології знижує її ефективність.

Дослідження проблеми введення засобів оздоровчого туризму у процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку носять фрагментарний характер [4]. Відкритими залишаються питання створення умов для впровадження рекреаційно-оздоровчої технології на основі засобів оздоровчого туризму в процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, що не дозволяє повною мірою реалізувати потенціал туризму як універсального засобу підвищення рівня фізичного стану школярів.

Мета: визначити умови впровадження рекреаційно-оздоровчої технології на основі засобів оздоровчого туризму в процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічні спостереження.

Результати дослідження. Для впровадження рекреаційно-оздоровчої технології на основі засобів оздоровчого туризму як позакласних занять необхідне формування такого комплексу умов, який забезпечить її ефективність. Тобто, необхідні специфічні стійкі обставини, що визначають основу природного розвитку рекреаційно-оздоровчої технології. Такими стійкими обставинами є соціальні, педагогічні та організаційні умови.

Соціальні умови передбачають набір соціальних передумов для доступного і вільного використання різних видів рухової активності у вільний час. Для успішного впровадження рекреаційно-оздоровчої технології на основі засобів оздоровчого туризму ми виділяємо наступні соціальні умови:

– соціальні інститути: основним соціальним інститутом, на базі якого впроваджується і розвивається рекреаційно-оздоровча технологія, є школа.

Важливе значення має її місцезнаходження (село, місто) та матеріально-технічні можливості (наявність спортивної зали та її оснащення, наявність спортивного майданчику, стадіону, пришкольній території). Має значення і наявність туристського спорядження (намети, казанки, каремати), в тому числі і спеціального (мотузки, страхувальні системи, карабіни тощо). Рекреаційно-оздоровчі технології призначенні для використання у заняттях учнів 3–4 класу;

– соціальна престижність: у сучасному суспільстві активно формується теорія і практика здорового способу життя і на даний момент можна говорити про соціальну престижність участі в оздоровчих програмах, що і слід підкреслювати при впровадженні рекреаційно-оздоровчої технології;

– участь в рекреаційно-оздоровчій діяльності дає можливість фізичного і духовного розвитку, розкриття творчого потенціалу кожного її учасника – це відображення генерального напрямку виховання в суспільстві, основна соціально-педагогічна детермінанта виховного процесу особистості;

– система соціального стимулювання є мотиваційною основою участі у рекреаційно-оздоровчій діяльності (активні учасники технології мають пріоритет участі в змагальній, конкурсній, екскурсійній, похідній діяльності);

– включення дітей молодшого шкільного віку у соціально-значиму рекреаційно-оздоровчу діяльність має велике значення як у фізичному, так і у соціальному розвитку підростаючого покоління, де діти засвоюють якісно нові відносини із суспільством, що акумулює їх соціальну сутність, а також формує усвідомлення переваг здорового способу життя;

– взаємодія соціальних інститутів, перш за все школи і сім'ї, підвищує ефективність рекреаційно-оздоровчої технології, а зв'язок з громадськими організаціями розширює коло можливостей для фізичного і духовного розвитку.

Педагогічні умови передбачають наявність можливості використання різноманітних фізичних вправ, методів, проведення занять різних форм і змісту для успішного впровадження рекреаційно-оздоровчої технології на основі засобів оздоровчого туризму. Для досягнення даної мети ми виділяємо наступні педагогічні умови:

– вибір форм занять, ігор, фізичних вправ і спеціальних завдань для досягнення оздоровчих, виховних та навчальних цілей повинен носити цілісний і несутверчливий характер передбачений системою фізичного виховання;

– управління педагогічним процесом носить випереджаючий і стратегічний характер (взаємозамінність і варіативність форм занять у зв'язку з несприятливими погодними умовами, зміст занять узгоджується з опорними заходами, походами, змаганнями і підготовкою до них);

– в процесі оздоровлення опорним дидактичним принципом є свідомість і активність для використання власного потенціалу особистості кожного учасника рекреаційно-оздоровчих занять;

– особливої актуальності набуває розробка і впровадження інноваційних педагогічних прийомів, форм і методів рухової активності, які дозволяють швидко і ефективно формувати стійку мотивацію і як наслідок – потребу у руховій діяльності;

– сучасна інноваційна технологія, на основі засобів оздоровчого туризму – це модернізований технологічний потенціал керівника рекреаційно-оздоровчої діяльності, саме йому належить ключова роль в цьому процесі, важливу роль відіграють так само його інтерес до роботи, професійні здібності, компетентність, особистісні якості;

– визначення адекватності педагогічного впливу і ступеня оздоровчого ефекту проводиться за допомогою педагогічного контролю (попереднього, оперативного, поточного, підсумкового).

Для успішного впровадження рекреаційно-оздоровчої технології на основі засобів оздоровчого туризму необхідні наступні організаційні умови:

– формування групи повинно проходити за принципами добровільності і мотиваційної пріоритетності;

– важливою складовою успішності впровадження рекреаційно-оздоровчої технології є цілеспрямоване формування середовища, сприятливого для оздоровлення, виховання, навчання (комфортний психологічний мікроклімат в групі, зручні умови для проведення занять, що відповідають санітарно-гігієнічним нормам, зручне спорядження, що відповідає техніці безпеки тощо);

– облік територіальних можливостей школи необхідний для проведення занять в різних умовах: на свіжому повітрі, сприятливих погодних умовах (пришкільні території, міські парки і сквери), в приміщенні школи без використання спеціально підготовлених місць (класні кімнати, коридори школи, спортивна зала), в приміщенні школи або позашкільного закладу з викорис-

танням спеціально підготовлених місць (скеледроми, спеціально обладнані спортивні зали, приміщення зі штучно створеним природним середовищем або природними перешкодами);

– врахування можливостей довкілля, необхідних для проведення прогулянок, екскурсій, походів, змагань тощо;

– залучення дітей більш старшого віку, які займаються туризмом, до роботи з молодшими школярами сприятливо позначається на успішності впровадження рекреаційно-оздоровчої технології.

Висновки: перелічені вище соціальні, педагогічні та організаційні умови необхідні для успішного впровадження рекреаційно-оздоровчої технології на основі засобів оздоровчого туризму і лежить в основі її ефективності.

Література:

1. Андрєєва О. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. виховання та спорту: [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Олена Валеріївна Андрєєва ; НУФВіСУ – Київ, 2014. – 44 с.
2. Гриньова Т. І. Вплив оздоровчих занять різними видами спортивного туризму на формування фізичного стану дітей 10–13 років : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Тетяна Іванівна Гриньова ; Харків. ДАФК. – Харків, 2014. – 20 с.
3. Грищок С. А. Влияние двигательной активности на здоровье младших школьников / С. А. Грищок // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений : сб. ст. IV Междунар. науч.-практ. конф. / ФГАОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т». – Екатеринбург, 2014. – Ч. 1. – С. 89–93.
4. Чернявський М. В. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Максим Вікторович Чернявський ; НУФВіСУ – Київ, 2012. – 20 с.