

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ В ПОЗАШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

В результаті аналізу науково-методичної літератури обґрунтовано особливості та ефективність проведення оздоровчих занять в позашкільних навчальних закладах. Встановлено, що в наш час відбувається активне впровадження інноваційних методик з метою досягнення і підтримки оптимального стану людини згідно з її мотивацією та індивідуальними особливостями. Визначено, що одним з найбільш популярних видів фізично-оздоровчого виховання серед дівчат є заняття аеробікою. Адже на заняттях аеробікою створюється позитивний емоційний фон, підвищується рівень рухової підготовленості та інтерес до занять фізичними вправами. Аеробіка, як засіб, володіє великими можливостями для організації здорового способу життя, сприяє гармонізації рухового розвитку, поліпшенню функціонального стану основних систем організму покращує розумову діяльність.

Ключові слова: оздоровчі заняття, аеробіка, структура, дівчата.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень та публікацій. Фізичне виховання є невід'ємною складовою шкільної освіти, але існуюча тенденція до погіршення стану здоров'я школярів, зниження їх мотивації до занять руховими вправами, зниження статусу уроків фізичної культури у школі зумовлює гостру потребу в пошуку нових підходів до розвитку рухового, соціального та духовного здоров'я учнівської молоді [4].

Сьогодні традиційний урок фізичної культури забезпечує в середньому до 20% необхідної тижневої рухової активності, близько 50% дітей не мають стійкого інтересу до уроків фізичної культури [3]. Єдина обов'язкова форма організації занять фізичним вправами сприяє лише навчанню руховим навичкам. Крім того руховий потенціал практично не змінюється або покращується настільки несуттєво, що не сприяє досягненню оздоровчого ефекту. Більшість фахівців вважають, що акцент на посилення фізкультурно-оздоровчої роботи необхідно робити на позашкільні форми організації занять [5]. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури щодо особливостей проведення оздоровчих занять в позашкільних навчальних закладах, дозволив встановити, що їх ефективність залежить від засобів та методів, які застосовуються.

Одним з найбільш популярних видів фізично-оздоровчого виховання серед дівчат є заняття аеробікою, саме завдяки її доступності, емоційності та ефективності. Як зазначає Т. С. Лисицька [6], на заняттях аеробікою створюється позитивний емоційний фон, підвищується рівень рухової підготовленості. Завдяки заняттям та аеробікою підвищується інтерес до занять фізичними вправами (Т. М. Погребняк [7], С. Синиця [8] та ін.), вона володіє великими можливостями для організації здорового способу життя (М. М. Булатова [1], В. Ю. Давидов [2] та ін.). Заняття аеробікою ефективно впливають на корекцію загального зовнішнього вигляду, сприяють гармонізації рухового розвитку, поліпшенню функціонального стану основних систем організму (П. В. Біляєва, К. Крапівіна, Н. В. Маликов, О. В. Соколова та ін.), покращує розумову діяльність (В. М. Рейзин та ін.).

Але на сьогодні при всіх перевагах сучасних оздоровчих систем у них є одини недолік – спрямованість на розвиток лише певних функцій організму. Наприклад прийнято вважати, що аеробіка розвиває переважно серцево-судинну систему, стретчинг – гнучкість, бодібілдинг – силу та ін.

Відсутність оздоровчого ефекту при заняттях руховими вправами частіше за все пов'язано з помилками в методиці цих занять і найбільш поширеною із них є недостатня, або надмірна доза рухового навантаження. Навантаження повинно бути оптимальним. Це положення можна виділити в якості основного принципу оздоровчої спрямованості занять руховими вправами. Також відхилення від методичних норм проведення оздоровчих занять призводять до порушення сприйняття вправ, розмитості змісту занять.

Ціллю ідеальної оздоровчої методики повинен бути всебічний руховий розвиток. Саме обґрунтування особливостей проведення оздоровчих занять в позашкільних навчальних закладах обумовлює актуальність нашого дослідження.

Роботу виконано відповідно до пріоритетного напрямку наукових досліджень Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка "Дидактичні основи формування рухової функції осіб, які займаються фізичним вихованням та спортом" (державний реєстраційний номер 0108U000854 від 19.12.2008 р.) та загально-університетської теми "Педагогічні шляхи формування здорового способу життя школярів різних вікових груп" (державний реєстраційний номер 0112U001072 від 18.01.2012 р.).

Мета роботи – обґрунтувати особливості проведення оздоровчих занять в позашкільних навчальних закладах.

Методи дослідження. Для досягнення мети застосовано метод теоретичного аналізу і узагальнення літературних джерел з проблематики дослідження.

Результати дослідження. В результаті аналізу та узагальнення науково-методичних джерел було розроблено структуру процесу рухового розвитку та здоров'я дівчат саме на заняттях з аеробіки в позашкільних навчальних закладах, яка включає (рис. 1).



Рис. 1. Структура рухового розвитку та здоров'я дівчат на заняттях з аеробіки

Мету – розвиток рухових якостей та здоров'я дівчат 16-18 років.

Конкретно поставлені завдання, оздоровчий вплив на організм дівчат та їх руховий розвиток, підвищення рухової підготовленості, фізичної та розумової працездатності.

Побудова модельних показників розвитку рухових якостей, рухового здоров'я та рухового розвитку; для того, щоб всебічний розвиток був ефективний, цілеспрямований потрібно його планувати. В основі плану лежить модель бажаного результату.

Принципи: загально-педагогічні – свідомості і активності. Призначення цього принципу в тому, щоб сформувані у дівчат глибоко усвідомлене відношення, стійкий інтерес і потребу до фізкультурно-оздоровчої діяльності, а також спонукати їх до оптимальної активності (постановка цілі і задач заняття та усвідомлення їх дівчатами, свідоме вивчення та засвоєння рухових дій в навчально-виховному процесі, усвідомлення способів і можливостей застосування отриманих знань, умінь та навиків в повсякденному житті; виховання ініціативи, самостійності і творчого активного відношення до процесу рухового вдосконалення).

Доступності – оптимальна відповідність задач, засобів і методів занять аеробікою дівчат 16-18 років їх індивідуальним та функціональним можливостям

Наочності – обов'язково будувати процес занять аеробікою з широким використанням наочності. Наочність означає залучення органів чуття дівчат у процесі пізнання. Практична наочність у навчально-виховному процесі здійснюється в таких формах, як зорова, звукова та рухова.

Систематичності та безперервності – безперервний навчально-виховний процес, який є цілісною системою (під час побудови системи занять забезпечити послідовність ефекту, усунути великі перерви між заняттями з метою виключення руйнуючого ефекту того, що було надбано раніше в процесі занять оздоровчою аеробікою). Заняття оздоровчою аеробікою слід проводити не частіше три рази на тиждень.

Послідовності. При підборі вправ і методик їх використання основну увагу звертати на вироблення раціональної послідовності та взаємозв'язку різних елементів рухів у всій різноманітності динамічних і кінематичних характеристик.

Новизни. Систематичне поповнення змісту занять аеробікою новітніми засобами і методами.

Специфічні принципи – відповідність педагогічних впливів, дотримання спрямованості педагогічного впливу на випереджувальні у своєму розвитку органи, структури та здійснення індивідуального підходу в розвитку рухових якостей та здоров'я.

Розвивальний ефект – дотримання повторюваності та поступовості педагогічних впливів (багаторазове виконання навантаження як в межах одного заняття, так і системи занять; поступове нарощування розвивального впливу – планомірне збільшення і оновлення задач у бік їх ускладнення, збільшення об'єму та інтенсивності навантаження по мірі росту функціональних можливостей організму).

Варіативність – двох основних методичних вимог: зміст рухових завдань повинно постійно видозмінюватися; умови вирішення рухових задач повинні стимулювати дівчат на досягнення максимального результату.

Управління. Досягнення мети буде успішним за умови ефективного управління цим процесом, зокрема розв'язання питань нормативного, науково-методичного, фінансово-матеріального і кадрового забезпечення проведення занять аеробіки в позашкільних навчальних закладах. Також здійснення регулярного лікарсько-педагогічного контролю за всебічним розвитком дівчат на основі використання сучасних діагностичних методик, що є одним із основних елементів управління. Основними показниками оперативного і поетапного контролю є біомеханічні показники та показники рухового здоров'я дівчат.

Величина навантаження. Навантаження, яке отримують на заняттях оздоровчою аеробікою, залежить не тільки від змісту вправ, але і від регулювання наступних показників: кількість повторів кожної вправи, темп виконання, амплітуду рухів, характер рухів, тривалість інтервалів відпочинку між вправами, вихідні положення. Дозувати вправи потрібно виходячи із загальних правил врахування ступеню підготовленості дівчат, їх вікової особливості. Корекція на кожному занятті. Для розвитку здоров'я під час проведення занять потрібно приділяти увагу *принципу раціональності* – чергування роботи і відпочинку.

Форми організації. Оздоровчі заняття з аеробіки в позашкільних навчальних закладах, самостійні заняття під контролем вчителя і батьків, конкурси.

Основний підбір *засобів і методів* аеробіки, мають оздоровчу цінність, раціонально збалансовані за напрямком, потужністю та об'ємом у відповідності з індивідуальними можливостями дівчат, які залежить від пріоритетної спрямованості занять; комплексне використання вправ, спрямованих на розвиток аеробної витривалості, швидкості, сили, координації, гнучкості (*метод подібності, метод ускладнення, метод музичної інтерпретації, метод розвитку координації, метод блоків та комплексний прояв вимог до всіх методів*).

Система педагогічних впливів. Рухова підготовка дівчат повинна передбачати комплексну систему організації педагогічних впливів, впровадження яких, в залежності від методів і форм організації, дозволяють здійснювати всебічний розвиток дівчат, підвищувати рівень її рухового здоров'я.

Безпосереднє проведення вправ. Симетричне виконання вправ (рухи повинні виконуватися в обидві сторони). Для управління групою використовують символи, що прийняті в аеробіці.

Активізація уваги дівчат: використання функціональної музики, яка активізує увагу за рахунок зміни ритму і темпу.

Очікуваний результат – рівень рухової підготовленості, розвитку рухових якостей та здоров'я дівчат на основі відповідності найбільш інформативних показників дівчат модельним показникам.

Ефективністю у побудові навчально-виховного процесу з аеробіки дівчат в позашкільних навчальних закладах вважали акцентоване застосування новітніх різноманітних засобів для всебічного розвитку і на цій основі систематичне поповнення рухового досвіду дівчат. Саме тому, створюючи методику проведення оздоровчих занять з аеробіки дівчат в позашкільних навчальних закладах, потрібно включити в неї всі існуючі системи і те, що в них є найбільш ефективно і доцільно.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури щодо особливостей проведення оздоровчих занять в позашкільних навчальних закладах, дозволив встановити, що ефективність занять залежить від засобів та методів, які застосовуються.

Одним з найбільш популярних видів фізично-оздоровчого виховання завдяки доступності, емоційності та ефективності є заняття аеробікою.

Побудовано структуру процесу рухового розвитку та здоров'я дівчат, яка в подальшому дасть можливість для розробки ефективної методики проведення оздоровчих занять аеробіки в позашкільних навчальних закладах.

Використані джерела

1. Булатова М. М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения / М. М. Булатова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 3 – 7.
2. Давыдов В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики. Учебное пособие / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. – Волгоград : Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. – 124 с.
3. Круцевич Т. Ю. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школьном возрасте / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхняя // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації: IV Міжнародний науковий конгрес. – К., 2000. – 385 с.
4. Кузьомко Л.М. Соматичне здоров'я людини як системне поняття: [оптимум рухової активності] / С.Г. Приймак, Л.М. Кузьомко, С.О. Власенко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету / Чернігівський державний педагогічний університет ім. Т.Г.Шевченка. – Чернігів, 2008. – Вип. 55. – Т. 2. – С. 127 – 130.
5. Куц А. С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины / А. С. Куц // Монографія. – К.: Искра, 1993. – 225 с.
6. Лисицкая Т. С. Аэробика [Текст]: в 2 т. Том 2. Частные Методики / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики, 2002. – 232 с.
7. Погребняк Т. М. Історичні витоки сучасної аеробіки / Т. М. Погребняк, Т. Г. Ленська // Вісник Кам'янець-Подільського Національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання і здоров'я людини / Кам'янець-Подільський національний університет; ред. П. С. Атаманчук, М. С. Солотук, М. В. Зубаль, Т. М. Арзютов та ін. – Кам'янець-Подільський, 2012. – Вип. 5. – С. 197 – 204.
8. Сениця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: [навч. посіб.] / С. В. Сениця, Л. Є. Шестерова. – Полтава : ПНПУ, 2011. – 236 с.

Shypulo I.

PECULIARITIES OF HEALTH-IMPROVED CLASSES AT OUT-OF-SCHOOL EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS

At the result of scientific and methodological literature analysis the peculiarities and effectiveness of maintaining health-improved classes at out-of-school educational establishments are proved. It is found out that active implementation of innovative methods which aim is to achieve and keep up human's optimal condition due to the motivation and personal peculiarities takes place nowadays.

It is determined that aerobics is one of the most popular kinds of health-improved education among girls. At aerobics classes positive emotional background forms, the level of motor fitness and interest to physical training increases. Aerobics as a method has great opportunities for healthy way of life organizing, it supports harmonization of physical development, improves functional condition of organism's main systems, develops mental activity.

Analysis and generalizing of scientific and methodological literature gave us an opportunity to build the structure of the process of girls' physical development and health at aerobics classes at out-of-school educational establishments, which includes the aim; concrete tasks; building of motor qualities development, motor health and motor development model indexes; principles; control; weight value; forms and methods of classes organization; the system of pedagogical influence; practical application; health-improved result.

It is noted that the results of the research will help to develop more effective method for conducting aerobics classes for girls at out-of-school educational establishments.

Key words: health-improved classes, aerobics, structure, girls.

Стаття надійшла до редакції 15.11.2014