

time allocated for conducting and with insufficient material technical support of educational and non-educational educational institutions.

Key words: Army, physical training, youth, upbringing, pre-conscript, army, mobilization.

Стаття надійшла до редакції 02.04.2018 р.

Прийнято до друку 25.05.2018 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Бабич В. І.

УДК 796

Э. И. Савко

СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Сначала мы скажем немного о здоровье. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-25 годам доводит себя до катастрофического состояния. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от болезней. Человек – сам создатель и творец своего здоровья. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, заниматься физической культурой – словом, добиваться подлинной гармонии – духовной и физической.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив, ибо он отлично себя чувствует, способен поучать удовлетворение в процессе учебы и труда, совершенствует себя, достигая неувядаемой силы духа и внутренней красоты. За последние 10 лет средняя продолжительность жизни граждан РБ сократилось: женщин до 67, мужчин 63 лет [1; 5; 6].

Декларативно здоровье цениться и у нас, однако на практике – обучение в Высших Учреждениях образования (ВУО) достигается высокой ценой – часто ухудшением здоровья. Из числа выпускников – только 5–10% студенческой молодежи здоровы, остальные 90–95% имеют те или иные отклонения в нем, в том числе 30% студенческой молодежи имеют хронические заболевания. Об этом свидетельствуют данные медицинских учреждений и научных отчетов [5].

Здоровье является важным интегральным показателем, отражающим биологические и личностные характеристики человека, социально-экономическое состояние страны. Человек – это цельная саморегулирующаяся физиологическая, психическая, интегрально-преемственная информационная система. Здоровье человека зависит не только от условий его жизни и наследственности, но также от его собственного отношения к нему. Большую роль в ВУО при этом играет физическая культура [1; 5].

Физическая культура – сфера деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Формирование здоровья студенческой молодежи происходит в условиях быстро меняющегося мира, наблюдается усиление учебного процесса. Поэтому всегда нужно идти в ногу с прогрессом и использовать современные оздоровительные инновационные технологии в физическом воспитании. Многие авторы работают в этом направлении (Н. Венгерова, В. Давыдов, А. Лахтина, Е. Отравенко, Э. Савко, А. Скрипко, Ю. Усачев, Е. Фоменко и мн. др.) [2; 3; 4; 5; 6; 7].

Цель статьи – детальный анализ научной и научно-методической литературы по проблеме применения современных оздоровительных инновационных технологий в физическом воспитании.

Несмотря на различия в трактовках понятия «оздоровительные берегающие технологии» и использование некоторыми авторами понятия «здоровьеразвивающие педагогические технологии» (подчеркивающего развивающий, формирующий потенциал и функционал образования), мнения специалистов сходятся в необходимости проектирования здоровьеразвивающей среды, являющейся важнейшим элементом работы по сохранению и укреплению здоровья студентов [6, с. 7]. Ученая считает, что началом формирования культуры здоровья является именно создание здоровьеразвивающей среды, которая будет «втягивать» до уровня формирования стереотипа поведения и самосозидания.

А. Скрипко в своих исследованиях предоставляет следующее определение понятию «одно из направлений педагогических технологий, который рассматривается как упорядоченная совокупность процедур, приемов, средств и способов, алгоритмов, методов и методик, их взаимодействие с целью получения результата, который планируется» [79]. Каждая из составляющих имеет свою структуру. Например, классическая аэробика может быть низко-, средне- и высокоударной в зависимости от темпа, интенсивности музыки и выполнения движений. В степ-аэробике выделяют базовую, танцевально-силовую, интервальную тренировки. Автор описал основной принцип классификации фитнес-технологий – по характеру движений (рис. 1) [7, с. 22].

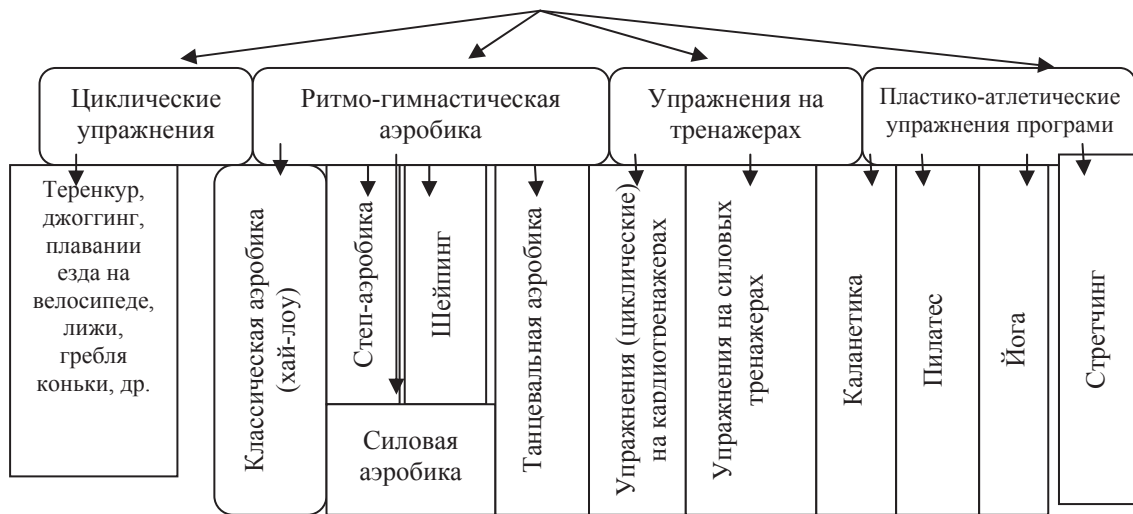


Рис. 1. Классификация фитнес-технологий (А. Скрипко, 2009)

В настоящее время популярные танцевальные направления в аэробике с характерным и соответствующим музыкальным сопровождением: джаз, восточные танцы, латина, ритмика, фанк, хип-хоп, и мн. др. [2, с. 14].

Физкультурно-оздоровительную технологию предлагают понимать как системное понятие, которое является синтезом современных физкультурно-оздоровительных средств, применяемых в оздоровительном подходе и проведения занятий с учетом половых и возрастных особенностей ВУО.

Развитие современных оздоровительных технологий и комплексных программ оздоровления населения связано с появлением американской системы «фитнес» (fitness). Этот термин в переводе с английского языка означает: 1) физическая подготовленность; 2) годный, пригодный, соответствующий чему-либо [3, с. 34–36].

Фитнесс в наше время рассматривается как образ жизни, составленный из трех частей тренировки, современного оборудования и изысканной одежды. Все это вместе означает фитнес-моду. Автор используют термин «положительное здоровье» [3, с. 34].

По утверждению многих авторов основные направления современного фитнеса разделены на четыре компонента: 1) аэробика; 2) аквафитнес; 3) культуризм (бодибилдинг) 4) шейпинг. По мнению авторов, структуру фитнес-технологий следует расширить, включив в нее различные направления ритмо-гимнастической аэробики (Hi-LO классическая шагова-прыжковая аэробика), степ-аэробики; аэродансу (танцевальная аэробика), каланетики; пилатеса; фитнес-йоги; а также упражнений циклического характера в аэробном режиме – бег, ходьба, плавание, езда на велосипеде и др.

Самые популярные танцевальные направления в аэробике с

характерным и соответствующим музыкальным сопровождением. В силовой аэробике можно выделить фитбол-тренинг, тер-аэробiku – танцевальные упражнения в сочетании с силовой гимнастикой.

В оздоровительной аэробике и во всех видах современных оздоровительных технологиях рекомендуем учитывать следующие показатели:

1. уровень подготовленности занимающихся;
2. возрастные и анатомические особенности организма;
3. место проведение занятий;
4. количественный состав;
5. целевая направленность (установка);
6. степень нагрузки;
7. биомеханический принцип (взаимодействие с опорой);
8. техническое обеспечение;
9. функциональная направленность, в том числе по физическим качествам;
10. организационно-методическая форма проведения занятий, мероприятий;
11. содержание средств.

Таким образом, предпосылками развития новых инновационных оздоровительных технологий являются:

- создание музыкального сопровождения, что привело к возникновению танцевальных видов занятий;
- достижения науки и практики в области современных оздоровительных технологиях, что позволяет совершенствоваться, создавая современные виды занятий и укреплять здоровье;
- лучшие разработки в совместных дисциплинах, которые аккумулируют и интегрируют технологию создания оздоровительных программ;
- разработка методик занятий оздоровительной и лечебной направленности с элементами различных подходов и новых инновационных оздоровительных технологий;
- новейшее техническое оснащение спортивных залов для проведения практических занятий позволяет разрабатывать специальные комплексы упражнений с использованием спортивного оборудования и новейших инновационных оздоровительных технологий.

По результатам анализа работ, нами дано определение понятия «оздоровительные технологии», которые включают одно из направлений педагогических технологий: научную, теоретически и методически обусловленную систему занятий ФУ оздоровительной направленности. Тактику реализации этой системы, в здоровьесберегающем образовательном пространстве ВУО, которая предназначена для восстановления, сохранения, укрепления здоровья, психологического состояния, профилактики отклонений от него и подготовку к будущей профессиональной деятельности.

Обобщение существующих подходов и передового опыта ученых, а также собственные педагогические наблюдения позволяют утверждать, что в настоящее время оздоровительные технологии не являются достижением собственного опыта отдельных специалистов, а разрабатываются в соответствии с достижениями отдельных сфер деятельности и отраслей наук. Внедрение компьютерных технологий, появление доступных кардиоприборов и экспресс-методик текущего контроля функционального состояния привели к радикальным изменениям в методике построения оздоровительной направленности занятий по физическому воспитанию. В последние десятилетия в мире возникают и активно развиваются виды оздоровительной ритмической гимнастики как аэробной, так и анаэробной направленности. В то же время, активизировались процессы интеграции и взаимодействия различных видов двигательной активности, что обусловило появление новых глобальных концепций – оздоровительных технологий.

Таким образом, детальный анализ научной и научно-методической литературы предоставил возможность структурировать научные подходы различных авторов по изучению путей применения оздоровительной направленности физического воспитания в ВУО и современные оздоровительные инновационные технологии в процессе физического воспитания в здоровьесберегающем образовательном пространстве.

Список используемой литературы

- 1. Брехман И. И.** Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – М., 1990. – 198 с.
- 2. Давыдов В. Ю.** Методика преподавания оздоровительной аэробики : учеб. пособ. / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г.О. Краснова. – Волгоград: Волгогр. гос. ун-та, 2004. – 124 с.
- 3. Деобальд Н. В.** Развитие современных оздоровительных технологий и комплексных программ оздоровления / Н. В. Деобальд // Вектор науки ТГУ № 2(2). – Тольятти, 2010. – С. 36–38.
- 4. Отравенко Е. В.** Методика развития двигательных умений и навыков студенток на внеаудиторных занятиях с применением фитнес–программ // Здоровый образ жизни : сборник статей / ред.кол. : Э. И.Савко (отв. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2016. – Выпуск 12. – С. 52–57.
- 5. Савко Э. И.** Приоритет здоровья в физическом воспитании студентов: учеб.-метод. пособие для студентов БГУ / Э. И. Савко. – Минск : БГУ, 2010. – 100 с.
- 6. Савко Э. И.** Культура здоровья студентов и технология формирования здорового образа жизни в процессе физического воспитания // Здоровый образ жизни : сборник статей / ред.кол. : Э.И.Савко (отв. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2016. – Выпуск 12. – С. 5–10.
- 7. Скрипка А.Д.** Фитнес-технологии в физическом воспитании студенток / А. Д. Скрипка // Инновационные процессы в физическом воспитании студентов : сб. науч. ст. : к 60-летию кафедры физ. воспитания и спорта БГУ / ред.кол. : В. А. Коледа (отв. ред.) [и др.].– Минск : БГУ, 2009.– 279 с.

Савко Е. І. Сучасні оздоровчі інноваційні технології у фізичному вихованні

У статті розглядаються сучасні оздоровчі інноваційні технології в фізичному вихованні. Приводяться визначення даних різними авторами. Дається графік класифікація фітнес-технологій по А. Скрипко 2009.

Формування здоров'я студентської молоді відбувається в умовах швидко мінливого світу, спостерігається посилення навчального процесу, тому завжди потрібно йти в ногу з прогресом і використовувати сучасні оздоровчі інноваційні технології в фізичному вихованні. У роботі приводяться сучасні фітнес технології. Детальний аналіз наукової та науково-методичної літератури надав можливість структурувати наукові підходи різних авторів з вивчення шляхів застосування оздоровчої спрямованості фізичного виховання в вищих закладах освіти і сучасні оздоровчі інноваційні технології в процесі фізичного виховання в здоров'язберігаючому освітньому просторі.

Ключові слова: оздоровчі інноваційні технології, фізичне виховання, фізична культура.

Савко Э. И. Современные оздоровительные инновационные технологии в физическом воспитании

В статье говорится о современных оздоровительных инновационных технологиях в физическом воспитании. Приводятся определения данные разными авторами. Дается график классификация фитнес-технологий по А. Скрипко, 2009.

Формирование здоровья студенческой молодежи происходит в условиях быстро меняющегося мира, наблюдается усиление учебного процесса, поэтому всегда нужно идти в ногу с прогрессом и использовать современные оздоровительные инновационные технологии в физическом воспитании. В работе приводятся современные фитнес технологии. Детальный анализ научной и научно-методической литературы предоставил возможность структурировать научные подходы различных авторов по изучению путей применения оздоровительной направленности физического воспитания в ВУО и современные оздоровительные инновационные технологии в процессе физического воспитания в здоровьесберегающем образовательном пространстве.

Ключевые слова: Оздоровительные инновационные технологии, физическое воспитание, физическая культура.

Savko E. Modern Health Innovation Technologies in Physical Education

The article deals with modern health-improving technologies in physical education. The definitions are given by different authors. A graph is given for the classification of fitness technologies by A. Skripko, 2009.

The formation of the health of student youth occurs in a rapidly changing world, there is a strengthening of the educational process, so you

always need to keep up with the progress and use modern wellness innovative technologies in physical education. The work includes modern technology. The generalization of the existing approaches and best practices of scientists, as well as their own pedagogical observations allow us to state that at the present time, health technologies are not an achievement of their own experience of individual specialists, but are developed in accordance with the achievements of certain fields of activity and branches of science. The introduction of computer technologies, the emergence of accessible cardio devices and express methods of monitoring the functional state led to radical changes in the method of constructing the health-improving orientation of physical education classes. A detailed analysis of scientific and scientific and methodological literature has provided an opportunity to structure the scientific approaches of various authors to study the ways of applying the health-improving orientation of physical education in VUO and modern health-improving innovative technologies in the process of physical education in a health-saving educational space.

Key words: Improving innovative technologies, physical education, physical culture.

Стаття надійшла до редакції 21.03.2018 р.

Прийнято до друку 25.05.2018 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Бабич В. І.

УДК 378.015.31: 613

П. В. Ярошенко, Н. О. Гайдук

СУТНІСТЬ ТА ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ, ЯК ОСНОВНОЇ СКЛАДОВОЇ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ

Однією з головних ознак сучасного українського суспільства є неухильно зростаюча потреба в людині, якій властива особистісна ініціатива, висока творча активність і соціальна відповідальність у всіх сферах життєдіяльності, яка в першу чергу залежить від здоров'я людини. За своєю сутністю здоров'я людини є гармонійною єдністю біологічних і соціальних якостей, зумовлених природними й набутими біологічними і соціальними явищами. Сьогодні в Україні спостерігається загальна тенденція погіршення стану здоров'я населення в цілому та дітей зокрема. Аналіз статистичних даних і результати різноманітних досліджень свідчать, що спостерігається тенденція омолодження віку дітей, які починають курити, вживати алкоголь, наркотичні речовини. Загрозливих масштабів набирає епідемія віл/сніду.