

	НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ.....	105
32.	Стасюк Р.М., Мелюшкіна В.В., Клименченко Т.Г. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕСПЕЧЕННЯ НАДАННЯ ПЛАТНИХ ПОСЛУГ ОЗДОРОВЧОГО ХАРАКТЕРУ.....	108
33.	Тищенко В.О. ЗАКОНОМІРНІСТІ ПОБУДОВИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ ГАНДБОЛІСТІВ У РІЧНОМУ МАКРОЦИКЛІ.....	111
34.	Тістол Н.О., Луценко Р.Л. РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	115
35.	Улан А.Н. ОСОБЕННОСТИ ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКОВ В ФЕХТОВАНИИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ВИДА СПОРТА.....	119
36.	Хорошуха М. Ф. УСПІШНІСТЬ НАВЧАННЯ ПІДЛІТКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ РІЗНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ.....	122
37.	Чеховська А.Ю. ШЕЙПІНГ-ПРОГРАМА ДЛЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК.....	125
38.	Чеховська А.Ю. ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ІНТЕГРАЦП РУХІВ І МУЗИКИ.....	128
39.	Школа О. М., Сичов Д. В. УМОВИ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА РІЗНИХ СТУПЕНЯХ ОСВІТИ.....	132
40.	Школа О. М., Бойченко А. В., Пятницька Д. В. ФАХОВА ПІДГОТОВКА ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІЗ ВПРОВАДЖЕННЯМ ІНТЕРАКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ.....	134
41.	Иванюта Н.В. РАЗВИТИЕ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ У СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ЭМОЦИЙ И ИНТЕРЕСОВ.....	137
42.	Панкратов Н.С. СИСТЕМНЫЙ АНАЛИЗ УЧЕБНОГО И ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СТУДЕНТОВ.....	140

Гнесь Н.О., Галан Я.П.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДОШКІЛЬНЯТ ЯК ШЛЯХ РЕАЛІЗАЦІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У РОБОТІ ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

У науковій статті розкрито впровадження у навчальний процес дошкільних навчальних закладів здоров'язбережувальних технологій. Охарактеризовано шляхи реалізації здоров'язбережувальних технологій у режимі дня. Подано основну характеристику психолого-педагогічних технологій реалізації фізичного виховання для дітей дошкільного віку. Проаналізовано та виокремлено підходи до формування здоров'язбережувальної компетентності у дошкільнят. Представлено існуючу класифікацію здоров'язбережувальних технологій. Охарактеризовано основні шляхи і засоби формування здоров'язбережувальних технологій. Запропоновано реалізацію здоров'язбережувальних технологій у дошкільному навчальному закладі.

Ключові слова: рухова активність, здоров'язбережувальні технології, дошкільнята, дошкільний навчальний заклад.

Гнесь Н., Галан Я. Оптимизация двигательной активности дошкольников как путь реализации здоров'язбережувальних технологій в работе дошкольных учебных заведений. В научной статье раскрыто внедрение в учебный процесс дошкольных учебных заведений здоров'язбережувальних технологій. Охарактеризовано пути реализации здоров'язбережувальних технологій в режиме дня. Подано основную характеристику психолого-педагогических технологий реализации физического воспитания для детей дошкольного возраста. Проанализировано и выделено подходы к формированию здоров'язбережувальних технологій. Представлено существующую классификацию здоров'язбережувальних технологій. Охарактеризовано основные пути и средства формирования здоров'язбережувальних технологій. Предложена реализация здоров'язбережувальних технологій в дошкольном учебном заведении.

Ключевые слова: двигательная активность, здоров'язбережувальні технології, дошкольники, дошкольное учебное заведение.

Gnes N., Galan I. Optimization of motor activity of preschool children as a way of implementing the health-improving technology. The learning process of pre-schools health-improving technology is highlighted in the work of preschool institutions. The health-improving ways are described in day mode. The basic characteristics of psychological and pedagogical technologies of physical education for preschool children are presented. The preschoolers' approaches of the formation singled health-improving competence are analyzed. The health-improving existing classification technology is presented. The basic ways and means of forming health-improving technology are characterized. An implementation of health-improving technology in preschool education is suggested. The aim is to describe the optimization of motor activity of children as one of the ways of implement health-improving technologies in the regulations of preschool institutions. Methods: research of literature and summarizing the practice experience of physical education of preschool children. So health-improving technology in preschools is addressed for solving the priority task of modern preschool education - the preservation, support and strengthen the health of children, teachers and parents. The main purpose of health-improving technology in preschool education is the education of health culture as a set of conscious child's attitude to human health and life, health knowledge and skills to protect, maintain and strengthen its formation of health-improving competence that allows the preschooler meets the challenges of a healthy lifestyle and safe behavior. The special place have the health-improving technology, optimal physical activity of children, the right driving mode promote health, physical and mental development, improve mood and health among the ways of implement. The effectiveness of a preschooler exercise will increase significantly if their implementation takes place in a positive emotional background, which, in particular, can provide using of fairy tales and animations.

Key words: physical activity, health-saving technologies, preschool institutions.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими чи практичними завданнями. Дошкільний вік – це період, коли відбуваються найбільш інтенсивні процеси росту і розвитку організму, формування особистості дитини. Саме в цьому віці закладаються основи майбутнього стану здоров'я, фізичної підготовленості, розумової діяльності людини. Сучасна система освіти має на меті виховання здорової особистості, яка дбає про своє здоров'я та здоров'я оточуючих, прагне вести здоровий спосіб життя. Водночас в останні роки спостерігається значне погіршення стану здоров'я дітей. Кількість абсолютно здорових дітей знизилась за останнє десятиріччя з 23 % до 15 %, збільшилась кількість дітей з хронічними захворюваннями. Біля 20-27 % дітей вважаються часто хворюючими [8]. Основними причинами такого стану є погіршення екологічної ситуації, економічні проблеми в країні, падіння рівня життя населення, зниження рівня медичного обслуговування, прискорення темпу життя, збільшення навантаження на дітей тощо. Певне місце посідають фактори, пов'язані з недоліками навчально-виховного процесу, недостатньою обізнаністю дітей з особливостями дотримання здорового способу життя. Отже, сьогодення вимагає створення здоров'язберігаючого простору в навчальному закладі, де дошкільник проводить більшість часу, а також формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей [8]. Як зазначають фахівці, у дітей 5-7 років, які проводять в дитячому садку 8 годин, на рухову активність припадає лише 27,5 % часу, тоді як стан спокою триває 72,5 %, або 2 години 15 хвилин проти 5 годин 45 хвилин відповідно. Тому виникає потреба у винайденні засобів та форм для оптимізації рухової активності у дошкільних навчальних закладах без змін навчально-виховного процесу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що проблемами впровадження здоров'язбережувальних технологій, виховання здорового способу життя цікавилось багато науковців. Проблеми створення здоров'язбережувального освітнього середовища та особливості реалізації здоров'язбережувальних технологій розглянуто в працях М. Безруких, Н. Захаревич, С. Лупаренко, О. Попов, П. Потейко та ін. Проблемам виховання здорового способу життя у дошкільників, формування ціннісного ставлення до здоров'я присвячено праці Т. Андрющенко, О. Іванашко, Н. Левінець. Розробці компонентів здоров'язбережувального середовища в дошкільних навчальних закладах присвячені праці Н. Денисенко, К. Крутій Т. Овчиннікової. Означене актуалізує проблему розробки науково-обґрунтованого підходу до оптимізації рухової активності дітей як одного зі шляхів реалізації здоров'язбережувальних технологій в режимі дня дошкільних навчальних закладах.

Метою роботи є охарактеризувати оптимізацію рухової активності дітей як один зі шляхів реалізації здоров'язбережувальних технологій у роботі дошкільних навчальних закладів.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел та узагальнення досвіду передової практики фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Особливим аспектом у діяльності педагогів у дошкільних навчальних закладах є різносторонній і гармонійний розвиток особистості дітей, створення умов для зміцнення та збереження їхнього здоров'я, розвиток рухових та фізичних якостей, формування у дошкільнят здоров'язбережувальної компетентності, основою якої є життєві навички, що сприяють фізичному, психічному, соціальному та духовному здоров'ю. Збереження здоров'я в освітньому просторі дошкільних навчальних закладів спрямовується на підвищення ціннісного ставлення до власного здоров'я і здоров'я дітей; на створення умов, які дають змогу не нашкодити, а покращити фізичне та психічне благополуччя дітей і педагогів; на реалізацію методів, форм і засобів навчання відповідно до фізіологічно-психологічних принципів збереження здоров'я; на впровадження системи заходів, що забезпечують гармонійний духовний і фізичний розвиток, запобігають розвитку захворювань, а також діяльність, спрямовану на збереження та підвищення рівня здоров'я дітей. Усі види діяльності дітей у дошкільних навчальних закладах мають бути «валеологічно обґрунтованими, тобто побудованими з урахуванням базових потреб дошкільників: потреби у саморозвитку, грі, наслідуванні, набутті досвіду» [3]. Одним із засобів вирішення даної проблеми є використання здоров'язбережувальних технологій [8].

Єдиного визначення поняття «здоров'язбережувальна технологія» не існує, хоча останнім часом дане поняття широко використовується. Так, В. Єфімова розглядає дане поняття «не як самостійну педагогічну технологію, а як якісну характеристику освітніх технологій» [1], тобто поняття «здоров'язбережувальна» можна віднести до будь-якої педагогічної технології, яка у процесі реалізації створює умови для збереження здоров'я основних суб'єктів освітнього процесу – педагогів і дітей. А. Мітєєва також розглядає здоров'язбережувальні технології як сукупність тих принципів, методів, прийомів педагогічної роботи, які, доповнюють традиційні технології навчання і виховання, наділяють їх ознакою здоров'язбереження [7]. І. Єрохіна розглядає здоров'язбережувальні технології як «сукупність форм, методів і засобів, які спрямовані на досягнення оптимальних результатів у підтримці фізичного, психічного, етичного і соціального благополуччя людини, формуванні здорового способу життя» [2]. А. Кисла та О. Кошель вважають, що здоров'язбережувальні технології – це сукупність педагогічних прийомів, форм, засобів та методів, спрямованих на побудову психологічно комфортного освітнього-виховного середовища в ДНЗ, що сприяє формуванню здоров'язбережувальної компетентності у дітей [4]. Таким чином, здоров'язбережувальні технології у дошкільній освіті – технології, спрямовані на розв'язання пріоритетного завдання сучасної дошкільної освіти – завдання збереження, підтримки і зміцнення здоров'я суб'єктів педагогічного процесу в дошкільних навчальних закладах: дітей, вихователів і батьків.

Здоров'язбережувальне навчання і виховання передбачають послідовну систему активних дій усіх учасників навчально-виховного процесу, спрямовану на створення здорового середовища для формування таких життєвих навичок, які зумовлюють збереження і зміцнення здоров'я та орієнтують на утвердження цінності здоров'я, здорового способу життя, розвиток фізично й психічно здорової особистості.

Аналіз класифікацій існуючих здоров'язбережувальних технологій дає можливість виокремити такі типи (О. Ващенко):

– здоров'язбережувальні – технології, що створюють безпечні умови для перебування дитини в дошкільних навчальних закладах, ті, що вирішують проблему раціональної організації виховного процесу (врахування вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідності розумового та фізичного навантаження можливостям дитини;

– оздоровчі – технології, спрямовані на вирішення проблем зміцнення фізичного здоров'я дітей (фізична підготовка,

загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, ароматерапія, музична терапія);

– технології навчання здоров'я – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок, статеве виховання, профілактика травматизму;

– виховання культури здоров'я – виховання особистісних якостей, які сприяють збереженню і зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя [7, 8].

Сучасні здоров'язбережувальні технології, які використовуються в системі дошкільної освіти, відображають дві лінії оздоровчо-розвивальної роботи: залучення дошкільнят до фізичної культури і спорту, використання різних розвиваючих форм оздоровчої роботи. Основна мета здоров'язбережувальних технологій у дошкільній освіті – це забезпечення високого рівня здоров'я дошкільнят і виховання культури здоров'я. Що стосується дорослих, мета здоров'язбережувальних технологій – сприяння становленню культури здоров'я, у тому числі культури професійного здоров'я вихователів дошкільних навчальних закладів і валеологічна просвіта батьків.

Фахівці [1, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14] визначають низку здоров'язбережувальних технологій, які сприяють формуванню здоров'язбережувальної компетентності у дошкільнят. До технологій збереження і зміцнення здоров'я віднесено: стретчинг, ритмопластику, динамічні паузи, рухливі і спортивні ігри, сезонні забави, загартування, релаксацію, заняття естетичної спрямованості, пальчикову гімнастику, гімнастику для очей, дихальну гімнастику, гімнастику за В. Єфіменко, ортопедичну гімнастику, фідбол-гімнастику, степ-аеробіку, використання елементів «хатха-йоги», «бебі-йоги». Серед технологій навчання здоровому способу життя виокремлено: фізкультурні заняття, фізкультурні-спортивні свята, фізкультурні розваги, ігротренінги, іготерапію, комунікативні ігри, заняття «Здоров'я», самомасаж, точковий масаж, дитячий туризм, гендерне виховання, розвиток валеологічних умінь і навичок, виховання свідомого сприйняття правил безпечної поведінки та інше. До корекційних технологій належать: казкотерапія, музикотерапія, арттерапія, кольоротерапія, сміхотерапія, технології корекції поведінки, психогімнастика, фонетична ритміка. Рухова активність позитивно впливає на формування психофізичного статусу дитини, оскільки стимулює перцептивні, інтелектуальні процеси, ритмічні рухи. Встановлено, що діти з великим обсягом рухової активності протягом дня мають середній та високий рівень фізичного розвитку, оптимальні показники стану нервової системи, економічну роботу серцево-судинної та дихальної систем, високу резистентність [9]. Отже, оптимальна рухова активність є важливою та необхідною для формування та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку, їх фізичного та розумового розвитку, покращення настрою й самопочуття.

При виконанні певної роботи у дітей дошкільного віку переважає мотив емоційної привабливості. Виконуючи вправи, що мають назви казкових персонажів (заєць, ведмідь, лисиця тощо), діти уявляють їх образи та намагаються якнайкраще, виразніше відтворити рухи. Образ допомагає також якісно виконувати основні рухи («Вродлива лисиця» – ходьба з гордою (прямою) поставою). У роботі дошкільних навчальних закладів пропонується використовувати наступні види фольклорних занять з фізичної культури:

– сюжетні фізкультурні заняття з додаванням елементів фольклору. Ці заняття проводяться у формі «рухової» розповіді або казки;

– творчо-рухові заняття, засновані на одному з видів усної народної творчості – потішках, загадках, казках. При проведенні фізичних вправ доцільно використати 4-5 видів малих фольклорних форм, а також сюжет однієї або двох казок, доповнюючи їх потішками і загадками;

– музично-ритмічні заняття, засновані на українських народних піснях і танцях, іграх і хороводах;

– ігрові фізкультурні заняття, побудовані на українських народних рухливих іграх;

– театралізовані фізкультурні заняття з використанням імітаційних, мімічних і пантомімічних вправ, інсценівок та ігор-драматизацій. Діти виконують різні ролі, наслідуючи або копіюючи дії людини, зображуючи тварин, птахів тощо;

– традиційні заняття з використанням елементів фольклору, які похваляють процес навчання, урізноманітнюють його;

– інтегровані фізкультурні заняття з елементами фольклору [6].

Включення фольклору до процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку вимагає виконання наступних вимог:

– дітям мають бути добре знайомі запропоновані для виконання фізичні вправи;

– фізичні вправи та фольклорний матеріал (потішки, примовки, загадки, казки, лічилки, скоромовки тощо) повинні відповідати віковим особливостям;

– для раціональної організації рухової активності дітей необхідна частина зміни вправ при багаторазовій повторюваності рухів;

– врахування, з одного боку, розвивального характеру навчального матеріалу, а з іншого – національного колориту фольклорного матеріалу [6].

Крім казок, сучасних дітей дуже цікавлять мультфільми. Вплив мультимедійних фільмів на дошкільнят пояснюється дією трьох основних психологічних механізмів: зараження, навіювання і наслідування.

У режим дня дошкільників можна включати перегляд мультфільмів, в яких герої демонструють різні фізичні вправи, з одночасним виконанням їх дітьми. Такі мультимедійні комплекси можна використовувати під час ранкової гігієнічної гімнастики, гімнастики після денного сну, підготовчої частини заняття з фізичного виховання, а також у якості фізкультхвилинок та фізкультпауз під час навчальних занять.

Таким чином, вищезазначене розкриває широкий потенціал засобів казки та мультимедіації для оптимізації рухової активності дітей у режимі дня дошкільного навчального закладу.

ВИСНОВКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. Здоров'язбережувальні технології у дошкільній освіті – технології, спрямовані на розв'язання пріоритетного завдання сучасної дошкільної освіти – збереження, підтримки і зміцнення здоров'я дітей, вихователів і батьків. Метою здоров'язбережувальних технологій у дошкільній освіті є, зокрема, виховання культури здоров'я як сукупності усвідомленого ставлення дитини до здоров'я і життя людини, знань про здоров'я і вмінь оберегати, підтримувати і зміцнювати його, формування здоров'язбережувальної компетентності, що дозволяє дошкільнику

виконувати завдання здорового способу життя і безпечної поведінки. Серед шляхів реалізації здоров'язбережувальних технологій особливе місце займає оптимальна рухова активність дітей. Правильний руховий режим дітей дошкільного віку є необхідною умовою для формування та зміцнення їхнього здоров'я, фізичного та розумового розвитку, покращення настрою й самопочуття. Ефективність виконання дошкільниками фізичних вправ значно збільшиться, якщо їх виконання відбуватиметься на позитивному емоційному тлі, яке, зокрема, може забезпечити використання засобів казки та мультиплікації.

До перспективи подальших досліджень відносимо розробку і апробацію програми використання засобів казки і мультиплікації для оптимізації рухової активності дітей у режимі дня дошкільного навчального закладу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Єфімова В. М. Здоров'язбережувальні технології у контексті педагогічних досліджень / В. М. Єфімова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 1. – С. 57–60.
2. Ерохіна І. А. Здоров'єсберегаючі технології в профілактиці наркозависимості подростоків : дис. ... кандидата пед. наук : 13.00.02 / І. А. Ерохіна. – Тамбов, 2005. – 272 с.
3. Здоров'єсберегаючі технології в освітньо-виховному процесі // І. В. Чупаха, Е. З. Пужаєва, І. Ю. Соколова. – М. : Ілекса, Народное образование; Ставрополь : Ставропольсервисшкола, 2003. – 400 с.
4. Кисла О. Формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей дошкільного віку засобами здоров'язбережувальних технологій / Оксана Кисла, Анна Кошель // Проблеми підготовки сучасного вчителя. – 2014 – Вип. 9 (2) . – С. 101–106.
5. Концепція розвитку дошкільної освіти на 2010–2016 рр. // Дошкільне виховання : Науково-педагогічний журнал для педагогів і батьків. – 2010. – № 2. – С. 15–17.
6. Маковецька Н. В. Можливості застосування казкотерапії в процесі фізичного виховання й оздоровлення дошкільників [Електронний ресурс] / Н. В. Маковецька // Дошкільна освіта. – 2005. – Режим доступу до ресурсу: <http://ips.zp.ua/states/256-120032.html>.
7. Митяєва А. М. Здоров'єсберегаючі педагогічні технології : [учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед.] / А. М. Митяєва. – М. : Изд. центр «Академия», 2008. – 192 с.
8. Мицкан Т. Характеристика здоров'язбережувальних технологій у дошкільному навчальному закладі / Тетяна Мицкан // Вісник Прикарпатського університету. Сер. «Фізична культура». – Івано-Франківськ, 2014. – Вип. 20. – С. 12–20.
9. Пангелова Н. Є. Методично-організаційні і оздоровчо-виховні основи фізичного виховання в дошкільних закладах малого міста : метод. реком. / Н. Пангелова, М. Горбенко. – Переяслав-Хмельницький, 2001. – 72 с.
10. Clarke D.H. Children and research process. In Z.A. Stull and H.M. Eckert (Eds). Effekt of physical activity on children. – Champaign, IL: Human Kinetics, 1986. – P. 9–13.
11. Dishman R.K. Physical activity epidemiology / R.K. Dishman, R.A. Washburn, G.W. Heath. – Champaign: Human Kinetics, 2004. – 468 p.
12. Hopper C. Physical activity and nutrition for health / C. Hopper, B. Fisher, K. Munoz. – Champaign: Human Kinetics, 2008. – 374 p.
13. Rokita A. Bawiac – ucze sie / A. Rokita, T. Rzepa. Wroclaw, 2010/ – 42 s.
14. Wilczkowski E. Wychowanil firyczne dzieci w wieku przedszkolnym / E. Wilczkowski. – Piotrkow Trybunalski, 2012. – 286 p.

Голованова Н.Л.

Національний університет фізичного виховання та спорту України

К ВОПРОСУ ОРГАНИЗАЦИИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ ШВЕЙНОГО ПРОИЗВОДСТВА

В статье представлено подробное описание формирования профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) учащихся швейного производства в рамках технологии, направленной на повышение профессионально значимых физических качеств (ПЗФК), а, именно, ППФП как части специальной физической подготовки. Реализация этой части технологии проводилась в рамках внедрения в ряд дисциплин: «Культура молодого работника», «Охрана труда», «Производственная практика» и «Технология пошива» – комплексов упражнений в качестве интерактивного метода обучения, называемого общим галдеж (переключение между разными видами деятельности). Описано распределение блоков технологии на совершенствование ПЗФК учащихся швейного производства в рамках этих дисциплин. Представлен подробный алгоритм внедрения комплексов упражнений в различные дисциплины. Приведены упражнения и необходимый инвентарь для выполнения физической нагрузки без необходимости покидать рабочее место, пальчиковой гимнастики и гимнастики для глаз. Регламентировано время выполнения упражнений для развития специальной физической подготовленности в рамках апробирования предложенной технологии. Рассмотрены средства реализации технологии, направленной на повышение профессионально значимых качеств учащихся швейного производства. Представлены результаты тестирования трех основных составляющих функционального психоэмоционального состояния — самочувствия, активности и настроения, подтверждающих эффективность внедрения предложенной технологии.

Ключевые слова: специальная физическая подготовка, технология, профессионально-прикладная физическая подготовка, учащиеся швейного производства, профессионально значимые физические качества.

Голованова Наталія Леонідівна. До питання організації спеціальної фізичної підготовки учнів швацького виробництва. У статті представлено докладний опис формування професійно - прикладної фізичної підготовки (ППФП) учнів швейного виробництва в рамках технології, спрямованої на підвищення професійно значущих фізичних якостей (ПЗФЯ),