

модифікованих фітнес-програм. Кожна із цих існуючих фітнес-програм має свій спектр впливу і тому для отримання всебічного комплексного впливу на стан здоров'я студентів доцільно використовувати усі види цих занять.

Отже, проведений нами аналіз науково-методичної літератури дозволив виявити соціально-педагогічні передумови впровадження оздоровчого фітнесу в систему фізичного виховання студентів. По-перше, це перехід від тоталітарного, консервативного до демократичного, варіативного, інноваційного способу життя; по-друге, це суспільна потреба в здоровому способі життя молодого покоління, формування в них ціннісного відношення до свого здоров'я, гармонійного духовного і фізичного розвитку; по-третє, це модернізація існуючої фізичної культури студентської молоді і пошук інноваційних та дієвих ідей по оздоровленню і підвищенню рівня фізичного розвитку, фізичної досконалості нового покоління.

Висновки. Оздоровчий фітнес визначено як складне, багатогранне, поліфункціональне соціальне явище, яке можна розглядати як дієвий чинник фізичного удосконалення студентської молоді, підвищення рівня їх фізичної дієздатності та стану в рамках вищих навчальних закладах України. Основними соціальнокультурними передумовами виникнення оздоровчого фітнесу в Україні виявлено об'єктивні вимоги суспільства до фізичної культури особистості студентів, а також підвищення й збереження рівня їх фізичної дієздатності та соматичного здоров'я.

В перспективах подальшого дослідження планується розробити інноваційну систему оздоровчих фітнес-занять для студентів вищих навчальних закладів з метою зміцнення стану здоров'я, удосконалення адаптаційних можливостей, а також покращення фізичних та морфофункціональних показників.

Література

1. Григорьев В.И., Давиденко Д.Н. Фитнес-культура студентов: теория и практика: учеб. пособие. Изд-во СПб. ГУЭФ, 2010. 228 с.
2. Максимова К.В. Моніторинг стану здоров'я й рівня фізичного розвитку жінок першого, другого зрілого віку, що відвідують оздоровчі фітнес-заняття. Молода спортивна наука України. Львів, 2014. Т.4. С. 63 – 68.
3. Мулик К.В. Мотивація школярів та студентів до спортивно-оздоровчих занять з туризму. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015. № 7. С.33 – 39.
4. Физкультурно-оздоровительные технологии формирования фитнес-культуры студентов: учебное пособие / Под ред. Ю.А. Усачева. Киев, Издательство "Логос", 2015. 200 с.
5. Хоули Э.Т. Оздоровительный фитнес: [пер. с англ.]. Киев, Олимпийская литература, 2000. 368 с.

References

1. Hryhorev V.Y., Davydenko D.N. (2010). "Fytnes-kultura studentov": teoriya y praktyka: ucheb. posobyе. Yzd-vo SPb. HUEF, 228 p.
2. Maksymova K.V. (2014). "Monitorynh stanu zdorovia y rivnia fizychnoho rozvytku zhynok pershoho, druhoho zriloho viku, shcho vidviduiut ozdorovchi fitnes-zaniattia". Moloda sportyva nauka Ukrainy. Lviv, T.4. pp. 63 - 68.
3. Mulyk K.V. (2015). "Motyvatsiia shkolariv ta studentiv do sportyvno-ozdorovchykh zaniat z turyzmu. Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu". № 7. pp. 33 - 39.
4. Fyzkulturno-ozdorovytelnye tekhnolohy formyrovanyia fytnes-kultury studentov: uchebnoe posobyе. Pod red. Yu.A. Usacheva. Kyev, Yzdatelstvo "Lohos", 2015. 200 p.
5. Khouly Э.Т. (2000). "Ozdorovytelnyy fytness": [per. s anhl.]. Kyev, Olympyskaia lyteratura, 368 p.

УДК 373.3.016:796.035

Ищенко О.А.
ст.викладач

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний
університет імені Григорія Сковороди», м.Переяслав

ПРОГРАМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ В МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

У статті розглянуті сучасні підходи до програмування занять оздоровчої спрямованості в початковій школі. Вивчення і аналіз сучасних підходів програмування фізкультурно-оздоровчих занять повинно допомогти вирішити питання управління фізичним здоров'ям учнів і розв'язати завдання їх оздоровлення. На основі аналізу даних літератури встановили, що використання засобів фізичної культури з оздоровчою метою є пріоритетним напрямком наукових досліджень у світовій і вітчизняній практиці. Розробка і впровадження нових технологій оздоровчих занять зі школярами у освітній процес є одним з актуальних завдань сучасного фізичного виховання. У результаті таких розробок встановлена роль рухової активності, сформульовані загальні принципи використання фізичних вправ, уточнені мета та завдання занять, запропоновані тести і системи оцінки фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, встановлена ефективність використання окремих засобів програмування на фізкультурно-оздоровчих заняттях.

Ключові слова: програмування, молодший школяр, фізкультурно-оздоровчі заняття.

Ищенко А.А. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий в младшем школьном возрасте. В статье рассмотрены современные подходы к программированию занятий оздоровительной

направленности в начальной школе. Изучение и анализ современных подходов программирования физкультурно-оздоровительных занятий должно помочь решить вопросы управления физическим здоровьем учащихся и решить задачу их оздоровления. На основе анализа данных литературы установили, что использование средств физической культуры с оздоровительной целью является приоритетным направлением научных исследований в мировой и отечественной практике. Разработка и внедрение новых технологий оздоровительных занятий со школьниками в учебный процесс является одним из актуальных задач современного физического воспитания. В результате таких разработок установлена роль двигательной активности, сформулированы общие принципы использования физических упражнений, уточнены цели и задачи занятий, предложены тесты и системы оценки физического здоровья, физической подготовленности, установлена эффективность использования отдельных средств программирования на физкультурно-оздоровительных занятиях.

Ключевые слова: программирование, физкультурно-оздоровительные занятия, младший школьник.

Ischenko A. Modern approaches to programming health-improving classes in elementary school. The article discusses modern approaches to programming health-improving classes in elementary school. Meta - zrobiti analysis of the most important approaches to the program to take health-improving activities in the ears of schools. Studying and analyzing modern approaches to programming physical education classes should help solve the problems of managing the physical health of students and solve the problem of their recovery. In order to start the health improvement of directness, the organization of a rational rukhovy regime is necessary, when you take into account the expansion of the functional capabilities of the organism of children. Based on the analysis of literature data, it was found that the use of physical culture products with a health-improving goal is a priority area of scientific research in world and domestic practice. The development and implementation of new technologies of recreational activities with schoolchildren in the educational process is one of the urgent tasks of modern physical education. As a result of such developments, the role of motor activity was established, general principles for the use of physical exercises were formulated, the goals and objectives of classes were specified, tests and systems for assessing physical health, physical fitness were proposed, and the effectiveness of using individual programming tools in physical education classes was established.

Keywords: programming, classes, primary school student, wellness focus

Постановка проблеми. Однією з найважливіших проблем української держави є стан здоров'я та фізичний потенціал населення країни. Сьогодні його ефективність знаходиться на незадовільному рівні і не в змозі задовольнити життєвих інтересів і потреб суспільства. Окремі автори [7, 10, 14, 18] зазначають, що чинна організація фізичного виховання у школах недостатньо ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я та мотивації учнів до фізичної культури та спорту. Вивчення і аналіз сучасних підходів програмування фізкультурно-оздоровчих занять повинно допомогти вирішити питання управління фізичним здоров'ям учнів і розв'язати завдання їх оздоровлення.

Аналіз літературних джерел. Для підвищення ефективності впливу фізичного виховання на розвиток організму школярів, оптимізації їхньої рухової активності вчені шукають нові підходи до складання фізкультурно-оздоровчих програм [7]; опрацьовують питання оптимізації дозування фізичних навантажень з урахуванням типологічних, психофізіологічних і соціальних особливостей учнів [4]; визначають результативні форми організації діяльності школярів та методичні прийоми і засоби, що активізують інтерес учнів до уроків фізичної культури [2].

Аналіз літературних джерел показав, що період навчання у початковій школі має велике значення для формування повноцінної особистості, тому що в цей період закладається підґрунтя подальшої освіти [5].

Мета статті – зробити аналіз сучасних підходів до програмування занять оздоровчої спрямованості в початковій школі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізичне виховання в школі має закласти основи забезпечення та розвитку фізичного й морального здоров'я, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості, удосконалення фізичної та психологічної підготовки на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення.

На сьогодні прослідковується тісний зв'язок між здоров'ям дитини, її фізичним розвитком та можливостями опанування освітньої програми з фізичного виховання сучасними школярами [3, 4, 6]. А.В. Цьось [4], Н.В.Москаленко [7] довели, що збільшення навчального навантаження, зниження рухової активності призводять до зниження фізичного здоров'я дітей у молодших класах. Розробка і впровадження нових технологій оздоровчих занять зі школярами у навчальний процес є одним з актуальних завдань сучасного фізичного виховання [1, 6, 8, 11]. На сьогодні для підвищення ефективності фізичного виховання молодших школярів, оптимізації їхньої рухової активності науковці шукають нові підходи до складання фізкультурно-оздоровчих програм. Сучасна система фізичного виховання характеризується безперервністю процесу, має чітко зорієнтовану оздоровчу спрямованість і, таким чином, визначає результат педагогічного управління - досягнення оптимального фізичного стану як критерію ефективності вирішення оздоровчих завдань [3, 9, 12, 15, 17].

Програмування у фізичному вихованні передбачає визначення раціональної сукупності і об'єму засобів і методів фізичного виховання; послідовності їх використання на різних етапах оздоровчого процесу відповідно до цілей і завдань застосування вправ у людей різного віку, з різним рівнем здоров'я і тренуваності [2, 6, 14]. Разом з цим, включення педагогів в програмно - творчу діяльність забезпечує велику кількість позитивних методичних ефектів, а саме, розширює академічну свободу вчителя відносно формування змісту освіти з фізичної культури і підвищує його відповідальність за

кінцеві результати педагогічного процесу, а також сприяє збагаченню методичного досвіду і систематизації професійних знань [3].

Розробка програми оздоровчого спрямування [1] ґрунтується на використанні різних варіантів навантажень. Ефективність фізичних вправ оздоровчого тренування визначаються періодичністю і тривалістю занять, інтенсивністю, характером засобів, режимом роботи і відпочинку. Ряд авторів [1, 4, 8, 12] роблять акцент на те, що фізкультурно-оздоровча робота основана на ряді принципів, в основі яких лежать певні фізіологічні закономірності. При плануванні фізкультурно-оздоровчих занять використовують загально педагогічні принципи, а саме: принцип повторення, принцип поступовості, принцип індивідуальності. Останній передбачає сувору відповідність і фізичного навантаження функціональним можливостям організму тих, хто займається фізичними вправами. Ось чому більшість науковців у своїх працях виділяють принцип індивідуальності, так як головна вимога занять оздоровчої спрямованості - індивідуальний підхід. При виборі методики занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості в початковій школі слід пам'ятати про їх співвідношення з реальними обставинами, можливостями, вимогами, а іноді це стає справою індивідуального смаку і інтересу. Більшість авторів вказує на те, що при програмуванні фізкультурних занять контроль стану здоров'я обов'язковий. На основі даних педагогічного контролю виконується підбір адекватних управлінських дій, пов'язаних з процедурою програмування фізкультурно-оздоровчих занять [6, 8, 15].

У роботі з учнями молодших класів застосовують різноманітні засоби, але головними (традиційними) з них є вправи основної гімнастики, акробатичні вправи, ходьба і біг у різних варіантах з подоланням перешкод, човниковий біг, вправи з м'ячами, танцювальні рухи, рухливі ігри, плавання, пересування на лижах [17, 10, 16].

Сучасні умови проведення шкільного уроку фізичної культури вимагають використовувати такі фізичні вправи, проведення яких передбачало б: регульовану в часі тривалість, велику моторну щільність, як значну, так і незначну інтенсивність, в залежності від завдань уроку; обмежене місце проведення; велику кількість учасників.

Фахівці в галузі фізичного виховання [5, 8, 10, 13, 17] переконані в тому, що використання музичного супроводу на уроці фізичної культури несе певне естетичне і духовне навантаження, сприяючи формуванню особистої фізичної культури. Використана музика різниться за характером впливу на організм, а саме: на мобілізуючу, структурно-сюжетну, фонову та заспокійливу музику. Мобілізуюча музика ефективна після одноманітної напруженої розумової діяльності, створює бадьорий життєрадісний настрій, підвищує увагу та працездатність і тому використовується, як правило, в підготовчій частині уроку. Структурно-сюжетна – визначає ритм, характер змісту фізичних вправ і комбінацій; фонові музика не пов'язана конкретно з виконанням вправ, але вона формує емоційний фон і настрої, використовується в основній частині уроку. Заспокійлива музика знімає напруження, емоційну збудженість і використовується у заключній частині уроку [18]. При складанні фізкультурно-оздоровчих програм слід дотримуватись наступних кроків: 1) Оцінити рівень фізичного розвитку; 2) Оцінити рівень соматичного здоров'я; 3) Оцінити функціональний стан кардіореспіраторної системи; 4) Оцінити рівень фізичної підготовленості; 5) Оцінити рівень фізичної працездатності; 6) Оцінити показники захворюваності; 7) Обрати спрямованість фізкультурно-оздоровчих занять, сформулювати задачі занять, обрати засоби, форми, методи занять; 8) Підібрати комплекси вправ, визначити дозування навантажень на кожному занятті та серії занять; 9) Обрати контрольні нормативи [4, 7, 12].

Висновки. На основі аналізу даних літератури встановили, що використання засобів фізичної культури з оздоровчою метою є пріоритетним напрямком наукових досліджень у світовій і вітчизняній практиці. У результаті таких розробок встановлена роль рухової активності, сформульовані загальні принципи використання фізичних вправ, уточнені мета та завдання занять, запропоновані тести і системи оцінки фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, встановлена ефективність використання окремих засобів програмування на фізкультурно-оздоровчих заняттях.

Література

1. Андрєєва О.В. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять дівчат 12–13 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. / О.В. Андрєєва. – К., 2002. – 20 с.
2. Войнаровська Н, Захожий В. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять для учнів загальноосвітніх навчальних закладів / Н.Войнаровська, В. Захожий // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. – Луцьк, 2010. № 3 (11), – С.21-24.
3. Давиденко Е.В. Совершенствование содержания программ физического воспитания в начальной школе на основе использования инновационных видов двигательной активности / Е.В. Давиденко, В.П. Семенов // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту. - 2009. -Т. 3. - Ч. 2. - С. 72-75.
4. Оптимізація фізичного виховання дитини у вітчизняній системі освіти: монографія / Е.С. Вільчковський, Н.Ф. Денисенко, А.В. Цюнь та ін. – Запоріжжя : ЗОІППО, 2010. – 250 с
5. Кравченко Н. Сучасна навчальна програма як складова забезпечення оптимальної рухової активності школярів / Н. Кравченко // Молода спорт. наука України : зб. наук. праць. – 2012. – Вип. 16, т. 2. – С. 108–111.
6. Круцевич, Т. Рациональна рухова активність як фактор підвищення розумової працездатності школярів / Т.Круцевич, Н. Пангелова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 2. – С. 73-76.
7. Москаленко Н, Решетилова В., Михайленко Ю. Сучасні підходи щодо підвищення рухової активності дітей шкільного віку // Спортивний вісник Придніпров'я, 2018. – С.203-208
8. Слюсарчук В.В. Програмування занять фізичними вправами для покращення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку / В.В. Слюсарчук, Г.А. Єдинак // Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фіз. вих. і сп. : зб. наук. р. / за ред. С.С. Єрмакова. - Х. : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2011. - № 11. - С. 97- 02

9. Товт В.А., Марюнда І.І., Сивохоп Е.М., Сусла В.Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Навчальний посібник для викладачів і студентів. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. – 88 с.
10. Трачук С.В. Моделювання режимів рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання : авторефдис. к.н.ф.в.с. 24.00.02 / С.В. Трачук. – 2011.- 21с.
11. Хрипко І.В. Інноваційні підходи щодо вдосконалення системи фізичного виховання учнів молодших класів / І. Хрипко / Молода спортивна наука України : зб. наук, статей з галузі фізичної культури та спорту. - Львів : ЛДІФК, 2007. - С. 50-51.
12. Rokita A.(2010).Bawiac-ucze sie / A. Rokita, T. Rzepa. – Wroclaw, 2010. – 42 s.
13. Action for Healthy Kids (2018). Brain Breaks, Instant Recess and Energizers website. <http://www.actionforhealthykids.org/toolsfor-schools/1252-brain-breaks-instant-recess-and-energizers>. Accessed August 31, 2018
14. Goh TL, Hannon JC, Webster CA, Podlog L.(2017) Classroom teachers' experiences implementing a movement integration program: barriers, facilitators, and continuance. *Teach Teach Educ.* 2017;66:88–95
15. Brittin J, Sorensen D, Trowbridge M, et al.(2015). Physical activity design guidelines for school architecture. *PLoS One*;10(7):e0132597
16. Holt E, Bartee T, Heelan K. (2013). Evaluation of a policy to integrate physical activity into the school day. *J Phys Act Health*;10(4):480–487
17. Ontario Ministry of Education. Daily Physical Activity in Schools: Grades 1 to 3. Toronto, Ontario: Ontario Ministry of Education; 2005
18. Webster CA, Beets MW, Weaver RG, Vazou S, Russ L.(2015). Rethinking recommendations for implementing Comprehensive School Physical Activity Programs: a partnership model. *Quest*;67(2):185–202.

References

1. Andreeva O.V (2002) Programming of fitness classes for girls 12–13 years old: author diss. for the sciences. Degree of cand. Sciences in Phys. Out going call and sports: 24.00.02. - 20 p.
2. Voynarovskaya N, Zakhozhyi V. (2010) Programming of physical education classes for students of secondary schools / N. Voynarovskaya, V. Zakhozhyi // *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society: Collection of Scientific Papers.* - Lutsk, №. 3 (11), pp.21-24.
3. Davidenko E.V (2009) Improving the content of physical education programs in elementary school based on the use of innovative types of motor activity / E.V. Davidenko, V.P. Semenenko // *Scientific substantiation of physical education, sports training and training in physical culture and sports.* -Т. 3. - Part 2. - P. 72-75.
4. Vilchkovsky E.S., Denisenko N.F. (2010) Optimization of physical education of the child in the domestic education system: monograph / Tsiaoaetal. - Zaporozhye: ZOIPPO, 2010. - 250 p
5. Kravchenko N. (2012) Modern curriculum as a component of ensuring optimal motor activity of students / N. Kravchenko // *Young Sport. Science of Ukraine: Coll. Sciences. wash.* - Vip. 16, vol. 2. - P. 108–111.
6. Krutsevich, T., Pangelova N. (2014) Rational motor activity as a factor in increasing the mental capacity of students / T. Krutsevich, N. Pangelova // *Sport Bulletin of Prydniprovya.* - № 2. - P. 73-76.
7. Moskalenko N, Reshetilova V., Mikhailenko Y. (2018) Modern approach to increasing motor activity of school-age children // *Sport Bulletin of Pridneprovya.* - P.203-208
8. Slyusarchuk V.V (2011) Physical Exercise Programming to Improve Physical Condition of Younger School Children / V.V. Slyusarchuk, G.A. Unique // *Pedagogy, psychology and medical-biol. Problems of nat. Out going call and sp. : coll. Sciences, ed. / ed. S.S. Yermakova.* - X. : KHOVNOKU-KHDADM. - № 11. - P. 97-02
9. Tovt V.A, Marionda I.I, Sivohop E.M, Susla V. Ya. (2015) Theory and technology of health and recreational motor activity. Tutorial for teachers and students. - Uzhgorod, the State Educational Institution "UzhNU", "Hoverla. - 88 p.
10. Trachuk S.V. (2011) Modeling the modes of motor activity of younger students in the process of physical education: author of the dissertation Ph. D. 24.00.02.- 21s.
11. Khrypko I.V. (2007) Innovative Approach to Improving the Physical Education System of Younger Students / I. Khrypko / *Young Sports Science of Ukraine: Coll. science, articles in the field of physical culture and sports.* - Lviv: LDIFK. - P. 50-51.
12. Rokita A. (2010). Bawiac-ucze sie / A. Rokita, T. Rzepa. - Wroclaw, 2010. - 42 s.
13. Action for Healthy Kids (2018). Brain Breaks, Instant Recess and Energizers website. <http://www.actionforhealthykids.org/toolsfor-schools/1252-brain-breaks-instant-recess-and-energizers>. Accessed August 31.
14. Goh T.L, Hannon J.C, Webster C.A, Pod log L. (2017) Classroom teachers 'experiences implementing a movement integration program: barriers, facilitators, and continuance. *Teach Teach Educ.* 66: 88-95
15. Brittin J, Sorensen D, Trowbridge M, et al (2015). Physical activity design guidelines for school architecture. *PLoS One*; 10 (7): e0132597
16. Holt E, Bartee T, Heelan K. (2013). Evaluation of a policy to integrate physical activity into the school day. *J Phys Act Health*; 10 (4): 480–487
17. Ontario Ministry of Education. Daily Physical Activity in Schools: Grades 1 to 3. Toronto, Ontario: Ontario Ministry of Education; 2005
18. Webster C.A, Beets M.W, Weaver R.G, Vazou S, Russ L. (2015). Rethinking recommendations for implementing Comprehensive School Physical Activity Programs: a partner ship model. *Quest*; 67 (2): 185–202.