

В. В. БІЛЕЦЬКА, В. П. СЕМЕНЕНКО

ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ


 МІЖНАРОДНИЙ НАУКОВИЙ КОНГРЕС
ОПТИМІЗАЦІЯ СПОРТУ І СПОРТ ДЛЯ ВСІХ

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,
Київ, Україна*

Вступ. Ускладнення шкільних програм і збільшення тижневих навантажень призводять до різкого зниження рухової активності, фізичної працездатності та рівня фізичного здоров'я дітей та підлітків. Виникає необхідність пошуку нових шляхів удосконалення процесу фізичного виховання школярів (Бар-Ор, Роулан, 2009; Круцевич, 2006). Тому актуальним є впровадження в навчальну програму «Фізична культура» сучасних інноваційних науково обґрунтованих методик оздоровчої рухової активності для школярів 5—9-х класів, які вчитель фізичної культури може використовувати під час проведення уроків.

Організація і методи дослідження: аналіз даних науково-методичної літератури, нормативно-правових документів, програм з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, узагальнення досвіду передової педагогічної практики.

Результати дослідження та їх обговорення. На виконання рішення спільної колегії Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров'я України, Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту від 11 листопада 2008 р. розроблено нову навчальну програму з фізичної культури для учнів 5—9-х класів загальноосвітніх навчальних закладів (Круцевич та ін., 2006), якій надано гриф «Рекомендовано МОН України» (лист від 01.07.09 р. № 1/11—4630). З 2009—2010 навчального року зазначена навчальна програма впроваджується у 5—9-х класах загальноосвітніх навчальних закладів. Нами було розроблено три варіативні модулі для навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (5—9-ті класи): варіативний модуль з аеробіки, з плавання та аквааеробіки, затверджені МОН України. Варіативні модулі «Аеробіка», «Плавання», «Аквааеробіка» містять пояснювальну записку, зміст навчального матеріалу для учнів 5—9-х класів, державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів, навчальні нормативи та перелік обладнання, необхідного для освоєння модуля. Впровадження фітнес-технологій у процес фізичного виховання дітей середнього шкільного віку має свої особливості. Планування навчального матеріалу у програмі з фізичної культури здійснюється відповідно до віково-статевих особливостей учнів, їхніх інтересів, матеріально-технічного та кадрового забезпечення навчального процесу.

Висновок. Використання інноваційних видів рухової активності в процесі фізичного виховання дає змогу дитині швидше і якісніше оволодіти новими вміннями та навичками, які сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості та фізичної працездатності школярів 5—9-х класів.