

УДК 796

Соляник Д.Г.¹, Голуб А.О.²

¹ викл. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. ФЕУ-912 НУ «Запорізька політехніка»

ОРГАНІЗАЦІЯ СПОРТИВНОЇ ОСВІТИ НА ОСНОВІ ФІТНЕС-АЕРОБІКИ В УМОВАХ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ

Стан здоров'я молодого покоління у справді демократичному суспільстві стає показником здоров'я нації, що характеризує рівень соціально-економічного та морального розвитку суспільства, культури та науково-технічної зрілості країни, перспектив її благополуччя, безпеки зрілості країни, перспектив її благополуччя, безпеки та незалежності.

Фізичний розвиток і фізична підготовленість здобувачів освіти характеризується дисгармонією розвитку основних рухових якостей і функціональних систем, від стану яких залежить правильне формування зростаючого організму школяра.

Аналіз сучасної теорії та практики фізичного виховання показує, що фізичній культурі старшокласників приділяється недостатня увага. Традиційна побудова навчальних уроків у загальноосвітній школі не вирішує повною мірою проблем цілеспрямованої підготовки учнів до фізкультурної самоосвіти і фізичного самовдосконалення.

Організація та зміст фізкультурно-спортивної роботи в школі потребує критичного перегляду. Впровадження нових засобів фізичної культури і спорту в процес фізичного виховання здобувачів освіти видається одним із перспективних шляхів його вдосконалення.

Термін «спортивна освіта» означає методику і технологію викладання предмета фізична культура з орієнтацією на освоєння цінностей культури спорту. Цільова спрямованість спортивної освіти полягає у формуванні компетентної, захопленої та грамотної спортивної особистості. Спортивна особистість – та особистість, у якій закладено знання, навички та вміння, що, своєю чергою, дають змогу отримувати задоволення від занять спортом, і викликають бажання вдосконалюватися.

Спортивна освіта в умовах загальноосвітньої школи спрямована на формування знань, умінь і навичок, ціннісного ставлення старшокласників, до спортивної діяльності з метою інтенсивного використання фізичних вправ у рамках змагальної діяльності, яка має на меті досягнення високого спортивного результату внаслідок фізичного та духовного вдосконалення.

Актуальність дослідження визначається наявністю суперечності – між необхідністю гармонійного розвитку особистості старшокласниць, з одного боку, і відсутністю ефективних сучасних програм, засобів і методів формування спортивної освіти на основі використання фітнес-аеробіки в процесі фізичного виховання старшокласниць, з іншого.

Модель змісту та організації спортивної освіти для старшокласниць у межах навчального предмета фізична культура є педагогічним інструментарієм викладача. Для її побудови ми використовували метод моделювання. Моделювання розглядається як комплексний підхід до освітнього процесу, спрямований на його проектування, впровадження, оцінювання, корекцію та досягнення поставлених цілей навчання.

До змісту навчального предмета спортивного спрямування входить три розділи: теоретичний, практичний і контрольний.

Теоретичний розділ містить знання про історію становлення та розвитку спорту, теорію спорту, основи спортивного тренування, методи медичного контролю та самоконтролю, методику розвитку фізичних якостей, самоконтролю, методики розвитку фізичних якостей.

Практичний розділ включає основні розділи спортивної підготовки: загально-фізичну, тактичну, технічну та спеціальну. Змагальна діяльність є невід'ємною частиною цього процесу.

Контрольно-нормативний розділ передбачає оцінку знань рухових умінь і навичок на рівні вимог юнацьких спортивних розрядів.

Цільовими орієнтирами даної моделі є становлення спортивної освіти на основі формування усвідомленої, значущої та дієвої мотивації до занять, гармонізації фізичного, інтелектуального, морального та естетичного розвитку і спортивного стилю життя.

Змістовна частина програми являє собою інтегрований комплекс обов'язкового мінімуму змісту освіти з фізичної культури в школі та навчальний матеріал для груп початкової спортивної підготовки з фітнес-аеробіки, що включає в себе теоретичну, спортивно-технічну, психологічну, інструкторську та змагальну підготовку. На уроках з фітнес-аеробіки одне із завдань, це залучення старшокласниць до систематичних занять спеціальними фізичними вправами, спрямованими на підвищення ефективності виконання рухових дій, а також естетичність їхнього сприйняття.

Спеціальна фізична підготовка являє собою фізіологічну основу для досягнення високих спортивних результатів, а також відіграє провідну роль у формуванні рухових здібностей.

У фітнес-аеробіці характерні різні групи рухів. Для виявлення темпів приросту освоєння техніки рухів за основними різновидами (у базових кроках, поворотах і обертаннях, танцювальних рухах, стрибках і стрибкових вправах, колективних (групових) діях) проводиться експертне оцінювання в процесі змагальної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Фізичне виховання: теорія і практика: Часопис кафедри теорії і методики Ф48 фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ імені В.Г. Короленка. – Полтава, 2018. – № 4. – 152 с.

2. Пасічна Т.В. Спортивна аеробіка навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Т.В. Пасічна, Л.В. Мохорт, Н.М. Лозенко. – К. : ФУСАФ. 2019. – 98 с.

3. Методика фізичного виховання учнів 1 – 11 класів: навчальний посібник / За редакцією М.Д. Зубалія. – К., 2012. – 216 с.