

3. Ересько О., Матяш Н. Результати дослідження якості біологічної освіти/ О. Ересько, В. Курсон// Біологія і хімія в школі. – 2006. -№1. с. 8-11.
4. Інформація середньої освіти: програмні засоби, технології, досвід, перспективи/ Н.В. Вовковінська, Ю.О. Дорошенко, Л.М. Забродська; за ред. В.М. Мадзігона, Ю.О. Дорошенка. – К.: Педагогічна думка, 2003. – 272 с.

МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТІ

Жамардій В.О. (м. Полтава, Україна)

Фізична культура і спорт є багатограним суспільним явищем, невід'ємною складовою частиною соціальних і політичних відносин. Проблемаatika і досягнення у галузі фізичної культури і спорту зачіпають життєво важливі сфери діяльності людей, а питання розвитку, так само як можливості і форми матеріалізації фізкультури і спорту в житті досліджуються наукою. Характер фізичної культури визначається її зв'язками з ідеологією, політикою, культурою, мораллю, мистецтвом, освітою і вихованням, а також зв'язками з виробництвом, наукою, технікою. Фізична культура і спорт допомагають збереженню і зміцненню здоров'я, працездатності людей, дають їм можливість підніматися до вершин фізичної, духовної і культурної досконалості. Тим самим вони збагачують творчі здібності, культуру, освіту, виховання, підвищують трудову активність, є істотними чинником формування способу життя кожної людини окремо і всього суспільства в цілому.

Унаслідок глибоких соціально-економічних і політичних змін, фізична культура і спорт перетворилися на глобальний культурно-соціальний феномен. Про масштаби цього розвитку свідчить створення національних і регіональних союзів і об'єднань, міжнародних спортивних федерацій, проведення національних і регіональних міжнародних чемпіонатів, реєстрація рекордів з різних видів спорту і дисциплін, проведення Олімпійських ігор, а також масове поширення фізичної культури і спорту в різних соціальних системах.

Поняття „фізична культура і спорт“ означає сукупність суспільних цілей, завдань, форм, заходів, досягнень і чинників, істотних для фізичного вдосконалення людини [3, 85]. Одним з найважливіших напрямів удосконалення системи фізичного виховання студентської молоді є наукове обґрунтування найбільш ефективних методичних підходів в організації навчально-тренувального процесу, а також впровадження новітніх видів спортивної діяльності, що надають виражену розвивальну і оздоровчу дію на організм спортсмена.

М'язова сила є першоосновою фізичного розвитку людини і має важливе значення. Проте, в повсякденному житті, студенти виявляються неспроможними долати труднощі, пов'язані з проявами максимальної силової напруги, оскільки в системі фізичного виховання молоді практично не застосовуються інтенсивні силові вправи, деяким студентам бракує відповідних умінь і навичок. Відомо, що тренування з такою напругою дозволяє максимально мобілізувати здібності нервово-м'язового апарату і їхні вольові якості.

Пауерліфтинг є новою, надзвичайно ефективною формою розвитку силових здібностей молоді. Зростаюча в молодіжному середовищі популярність занять різними видами атлетизму передбачає пошук і вивчення найбільш доступних форм занять з обтяженнями. У зв'язку з цим питання вироблення спеціальних умінь і навичок, раціональної організації тренувальних занять, структури і послідовності збільшення тренувальних навантажень різної інтенсивності на заняттях з пауерліфтингу є актуальними і вимагають проведення наукових досліджень у цьому напрямі.

Методика вироблення спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів на заняттях з пауерліфтингу займається плануванням, підго-

товкою матеріалів, управлінням і організацією навчально-тренувального процесу. У кожному конкретному випадку вона визначає для студентів, що тренуються, які рухові навички, координаційні і загальнофізичні якості, спортивні уміння, знання, поняття і образи дій мають бути засвоєні, які засоби слід застосовувати для цього і як потрібно організувати викладання, засвоєння і вдосконалення. Остання складова має в своєму розпорядженні систему методичних прийомів, організаційних форм і заходів. У основу змісту і організації методики повинні лягти новітні дані суспільних і природничих наукових дисциплін (наприклад, педагогіки, психології, фізіології, біохімії); вона повинна мати безпосередній зв'язок з іншими галузями спортивної науки (спортивною медициною, біомеханікою, теорією видів спорту, управлінням фізичною культурою, історією фізичної культури).

Коло висвітлених питань досить широке: предмет і галузь методики, загальна характеристика навчального процесу, навантаження і відпочинку під час заняття з пауерліфтингу, вироблення рухових навичок, дидактичні цілі виховання, методи вчення, виправлення рухових помилок, методи виховної дії, організаційні форми навчального процесу, планування навчального процесу. Сюди відносяться усі суттєві в плані гігієни звички і дії з систематичного зміцнення фізичних якостей і здоров'я, звернення до тих, що приносять радість і сприяють активному відпочинку, простим формам фізичної культури. Сюди, в першу чергу, відносяться фізичні вправи, які спираються на спортивні принципи пауерліфтингу і як найбільш ефективні форми фізичного вдосконалення систематично використовуються студентами для того, щоб підвищувати загальну працездатність, зберігати оптимізм, сприяти вирішенню виховних і суспільних завдань.

Шляхом поширення знань і досягнень з найважливіших галузей природничих і суспільних наук створюються важливі основи для вироблення суджень і переконань студентів. Процес і результат засвоєння систематизованих знань, умінь і навичок називають навчанням. Поняття „виховання” означає процес систематичної і цілеспрямованої дії на духовний і фізичний розвиток особи [1, 124]. Сюди входять: становлення переконань, світогляду, рис характеру і таких понять, як дисципліна, прагнення досягти найкращих результатів, здатність вести критику, колективізм, відчуття справедливості, чесність, оптимізм, патріотизм.

Виховати людину, тобто сприяти становленню її характеру, її світогляду і її ставленню до моралі, не можна без навчання. Отже, виховання і навчання є двома сторонами єдиного процесу, двома сторонами підготовки молодого покоління і його майбутнього життя, причому виховання спрямоване на розвиток сили волі, цілеспрямованості, відповідальності, самостійності, а навчання – на вироблення знань і умінь при вирішенні поставлених завдань та здоровий спосіб життя.

Дані завдання можна вирішити лише на основі комплексного використання педагогічної системи взаємодії тренер-учень, озброюючи сучасне молоде покоління не лише знаннями про методику тренувань, але і відповідними уміннями і навичками, високими етичними і духовними установками на спортивну діяльність.

Література

1. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта: Учебное пособие / Г. Д. Горбунов. – М.: Советский спорт, 2006. – 294 с.
2. Гузеев, П. Пауэрлифтинг: Методическое пособие / П. Гузеев, Ю. Пименов. – М.: Терра-Спорт, 2003. – 225 с.
3. Зацюрский, В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зацюрский. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 199 с.