

СЕКЦІЯ ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА СПОРТ

УДК 373.5:37.011.3

Л.М. Рибалко, д.пед.н., професор
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

СУЧАСНІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА ЇХ ЗАСТОСУВАННЯ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Здоров'язбережувальні технології розглядаються як раціональний спосіб цілеспрямованої діяльності, в основу якої покладено різновиди рухової активності, що спрямовані на отримання максимально можливого оздоровчого ефекту, реалізацію потреби людини в русі, здоров'ї й дбайливому ставленні до нього через свідоме регулювання фізичної активності. Серед них розрізняють [1]:

– *оздоровчі технології* – технології, спрямовані на розв'язання завдань зміцнення фізичного здоров'я людини, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, фітотерапія, музична терапія;

– *технології навчання здоров'я* мають на увазі гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактику травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання;

– *технології виховання культури здоров'я* передбачають виховання в людини особистісних якостей, що сприяють збереженню й зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посилення мотивації на ведення здорового способу життя, підвищення відповідальності за особисте здоров'я й здоров'я родини;

– *здоров'язбережувальні технології* – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці людини, а також ті, що розв'язують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей і гігієнічних норм), відповідності навчального й фізичного навантажень до можливостей дитини;

– *здоров'яформувальні технології* передбачають цілеспрямовану оздоровчу гуманістичну, особистісно орієнтовану взаємодію вчителя та учня, викладача й студента, спортсмена та тренера тощо, що включає сукупність засобів, прийомів, методів, спрямованих на формування, збереження, зміцнення, відновлення здоров'я особистості;

– *рекреаційно-оздоровчі технології* – це сукупність процедур, операцій та інструментів, застосування яких має можливості для прояву активності людини залежно від вікових особливостей, інтересів, фізичних здібностей та індивідуальних переваг і зорієнтовані на підвищення

культури побуту й формування здорового способу життя; сприяють фізичній та духовній реабілітації, максимальному розвитку ініціативи, самостійності людини, що знімають фізичне, психічне й інтелектуальне навантаження, стимулюють соціальну активність і створюють оптимальні умови для творчого самовираження особистості.

Використання здоров'язбережувальних технологій сприяє ефективному формуванню в тих, хто ними займається, свідомого ставлення до себе, формуванню мотиваційної сфери, усвідомлення необхідності зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя, фізичного вдосконалення. Це відповідає одному з головних напрямів сучасної концепції фізичного виховання, сутність якого полягає в спрямуванні результатів виховання на досягнення максимально можливого оздоровчого ефекту на основі реалізації нових підходів, засобів, технологій.

Здоров'язбережувальні технології інтенсивно розвиваються, спираючись на наукові підходи (діяльнісний, компетентнісний, контекстний, інтегративний, здоров'яформувальний, здоров'язберігальний) та принципи (науковості, професійної, оздоровчої спрямованості, урахування індивідуальних особливостей, варіативності, інноватики), серед яких провідним є принцип оздоровчої спрямованості.

Серед інноваційних здоров'язбережувальних технологій, які використовуються у сфері фізичної культури та спорту, ще називають фізкультурно-оздоровчими. Серед них:

- функційний тренінг,
- зумба,
- кросфіт,
- стретчинг,
- аквафітнес,
- аероданс,
- спінбайк-аеробіка,
- йога,
- пілатес,
- постуральний тренінг тощо.

Відмінність фізкультурно-оздоровчих технологій від оздоровчих, здоров'язбережувальних технологій, здоров'яформувальних, оздоровчо-рекреаційних технологій, технологій навчання здоров'я полягає у тому, що основним засобом фізкультурно-оздоровчих технологій є фізичні вправи й комплекси фізичних вправ, орієнтовані на гармонійний фізичний розвиток, підвищення рухової активності, функціональних можливостей організму, задоволення потреби в русі.

Основним інструментарієм тих людей, які використовують на практиці фізкультурно-оздоровчі технології, є тренування або заняття, спрямовані на підвищення фізичного стану до належного рівня тих, хто займаються, за допомогою використання фізичного навантаження, яке має тренувальний ефект [2]. Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих

технологій є фізкультурно-оздоровчі програми або фітнес-програми та фізкультурно-оздоровчі заняття чи фітнес-заняття, в основу яких покладено різновиди рухової активності людини [3]. Різниця між програмою та заняттям полягає в часі. Якщо фізкультурно-оздоровча програма передбачає виконання завдань у часовому аспекті й урахує перспективи на сьогодні, певну послідовність виконання фізичних вправ, урахування певних термінів від коротких (одне заняття) до тривалих (місяць, рік і більше), то фізкультурно-оздоровче заняття – передбачає одне заняття руховою активністю згідно з гігієнічними нормами.

Література

1. Анастасова О.Ю. Здоров'яформуючі технології в сучасному освітньому просторі. Актуальні проблеми збереження психологічного здоров'я підростаючого покоління: матеріали Всеукр. психол.-пед. Демиденківських читань (м. Бердянськ, 23–24 квіт. 2013 р.). – Бердянськ : БДПУ, 2013. – 149 с. – С. 84–86.

2. Верховська М.В. Форми фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Вісник Запорізького національного університету: зб. наук. пр. / редкол.: М.В. Маліков (голов. ред.) [та ін.]. – Запоріжжя, 2014. – Вип. 1. – С. 11–19.

3. Воронін Д.Є. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 / Д.Є. Воронін; Мелітоп. держ. пед. ун-т ім. Б. Хмельницького. – Мелітополь, 2006. – 20 с.

УДК 796.06

*О.О. Безносок, к.пед.н., професор
Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна
академія ім. Тараса Шевченка*

«ЗОЛОТІ» ПРАВИЛА ПРАВИЛА ГРИ В ПУЛ

Американський пул – це популярний різновид лузного більярду, яка називається також пулом і американським більярдом. Своєю назвою гра зобов'язана не якомусь спеціальному терміну а слову "poolrooms", яка називає спеціальні кімнати, де гравці розважалися, роблячи ставки під час кінних перегонів та інших змагань. Поступово більярд ставав одним з найпопулярніших видів розваг, в зв'язку з чим і став називатися "пулом". Столи для американського більярду у нас.

Часто американський більярд помилково називають "американкою", плутаючи з вільною пірамідою - найпростішою версією російського більярду. Правила американки мають деякі доповнення, які відрізняють її від класичної, динамічної і комбінованої пірамід. Однак в цій грі можливості гравців дещо розширені у порівнянні з пулом і карамболом: як биток дозволяється використовувати будь-яку кулю.

Правила гри в американський пул встановлюють обмеження щодо того, які кулі і куди можна забивати. Але, не дивлячись на те, що правил