

всього засвоювати у повільному ритмі. Темп прийде пізніше. Підбір музики залежить від характеру вправ, а темп і ритм визначають інтенсивність навантаження.

Висновки. Не всім людям від природи дароване міцне здоров'я, ідеальна фігура, сильний дух, але напрямки для їх досягнення відкриті перед кожним. Ідеал краси досяжний, найкращий засіб досягнення – заняття шейпінгом.

Шейпінг – це не тільки комплекс вправ і тренінгів, а й – спосіб життя, дотримання якого забезпечує відмінну фізичну форму, дарує життєву енергію, красу, гарний настрій, тобто сприяє оздоровленню.

Література:

1. Гумен В. Вплив модифікованої шейпінг-програми на фізичну підготовленість студенток вищих навчальних закладів // Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту «Молода спортивна наука України». – Львів: НВФ “Українські технології”, 2005. – Випуск 9. – Том 1. – С. 289 – 392.

2. Кібальник О.Я. Оптимізація рівня рухової активності підлітків 13 – 15 років шляхом впровадження фітнес-технологій в систему фізичного виховання. //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. монографія за ред. проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2007. – № 9. – С. 73 – 77.

3. Ковальчук Н. Проблеми фізичної активності жінок // Тези доповідей Всеукр. наук.-прак. конф. «Актуальні проблеми підготовки спеціалістів в галузі фізичної культури і спорту» (м. Івано-Франківськ 9 – 10 черв. 2000 р.); редкол.: О.М. Вацеба та ін. – Івано-Франківськ: ПФ Екор, 2000. – С. 48 – 49.

4. Линець М. Шейпінг у системі фізичного виховання студенток /М. Линець, В. Гумен, С. Гордійчук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 2. – С. 34 – 37.

5. Шевченко О.В. Педагогічні умови оздоровлення сучасної молоді засобами шейпінгу //Зб. наук. праць XVI Всеукр. наук.-практ. конф. Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка «Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи розвитку»; редкол.: О.А. Семенюк та ін. – Кіровоград: РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2010. – Частина 2. – С. 64 – 68.

Фізкультурно-художнє свято як позакласна форма роботи зі старшими підлітками з ослабленим здоров'ям

**О.В. Маркова, ст. викл. кафедри
медико-біологічних основ і фізичної реабілітації,
Кіровоградський державний педагогічний університет
ім. В. Винниченка**

Урок фізичної культури є обов'язковим для учня школи, він є завершеною і обмеженою в часі частиною навчально-виховного процесу, а позакласна фізкультурно-оздоровча діяльність створює умови для доцільного проведення дозвілля вихованців,

які вже за власним бажанням здійснюють вибір у його проведенні. Тому на другому етапі експерименту позакласні форми організації фізичного виховання були основними, і передбачали такі завдання:

- закріплення, збагачення та поглиблення знань, вмінь і навичок з фізичної культури і здорового способу життя;
- розширення кругозору старших підлітків, формування інтересів не тільки до фізичної культури, а й до інших галузей знань;
- створення умов для розкриття творчого потенціалу вихованців, сприяння розвитку активності, самостійності й ініціативності в організації й проведенні масових фізкультурно-оздоровчих заходів.

Формами позакласної роботи, що сприяли формуванню внутрішньої мотивації до занять фізичними вправами були різноманітні фізкультурно-художні свята з елементами театралізованих вистав, карнавалу, конкурсів, розрахованими не стільки на демонстрацію фізичної кондиції, скільки на прояви міжучнівської солідарності та інтересу до фізичної культури як до частини загальної культури людства. В процесі участі старших підлітків з ослабленим здоров'ям у таких формах педагогічної діяльності вони могли досягти успіху не скільки у тілесно-фізичній, скільки у соціально-комунікативній та художньо-естетичній сферах. Свята мали певні традиції, які надавали їм стабільності. Тому кожне свято мало свою характерну обрядову структуру, яка надавала йому оригінальності та неповторності.

Фізкультурно-художнє свято – це комплексний захід, який включає в себе не тільки елементи спорту і оздоровчої фізичної культури (змагання, показові виступи, конкурси, вікторини, ігри, лотереї та ін.), а й художні, мистецькі фрагменти.

Найбільш популярними масовими виховними заходами з фізкультурно-оздоровчої роботи серед старших підлітків стали театралізовані фізкультурно-художні свята з елементами карнавалу, присвячені розвитку спорту в різні історичні епохи:

1. “Олімпійські ігри у Стародавній Греції”.
2. “Лицарські турніри”.
3. Свято козацької слави “А ми тую козацьку славу збережемо”.
4. “Фізкультура ХІХ сторіччя”.
5. “Фізкультурно-спортивний парад 1939 року”.
6. «До праці й оборони готовий!».

Чинники, які визначають успіх цих заходів, це активна участь усіх підлітків незалежно від стану здоров'я, естетичність костюмів, музикальний супровід, емоційна забарвленість, цікаві вікторини, конкурси, рухливі ігри з елементами фізичних вправ певної історичної епохи.

Мета фізкультурно-мистецького свята з елементами історичного костюму, маски – змінити звичний вигляд, відійти від буденності, проявити власну ініціативу, виглядати краще в очах однолітків, відчувати власну неповторність. При цьому вивільняються творчий потенціал, реалізується внутрішнє уявлення про себе. Саме такі фізкультурно-художні свята як форма масової активності при вмілій організації надали підліткам з відхиленнями у стані здоров'я можливість самовиразитися при виконанні певних фізичних вправ, формували у них гарні манери, вміння носити костюм, який би відповідав їхньому внутрішньому стану, знайомили їх з історією та звичаями спортивного минулого, задовольняли їхні мотиваційні установки на досягнення та змагальність і формували внутрішню мотивацію до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Фізкультурно-художні свята були заплановані не більше двох на чверть, поскільки їх підготовка, організація і проведення вимагали як від вихованців, так і від усіх членів педагогічного колективу копійкою роботи.

Підготовка до проведення таких свят складалася з наступних етапів:

1. Доведення до відома учнів, класних керівників та вчителів, які будуть брати участь в організації свята, умов і строків їх проведення.

2. Створення у кожному класі (8-9 класи) робочих груп і розподіл обов'язків між всіма учасниками педагогічного процесу. Робочі групи формувалися в залежності від інтересів школярів до певної галузі знань або діяльності. Так, у класі створювалися групи: «істориків», які вивчали особливості життєдіяльності людей певного історичного періоду; «сценаристи», які створювали на підґрунті добутих знань міні-виступи, сценки, мініатюри, «звукорежисери», які підбирали музичний супровід, «костюмери», які готували відповідні костюми, «художники», які забезпечували малюнки і плакати, «менеджери», які організовували увесь процес підготовки.

3. Заздалегідь за два-три тижні до проведення свята на уроках з фізичної культури учні ознайомлювалися з програмою свята, конкретними змаганнями, естафетами, конкурсами, де в процесі підготовки визначалися учасники тих чи інших виступів.

Ми намагалися якомога ближче до історичної епохи відобразити всі особливості проведення змагань. До підготовки свята залучалися не тільки діти, але і вчителі з таких предметів як історія, художня культура, зарубіжна література, музика, трудове навчання. Майбутній сценарій фізкультурно-художнього свята обговорювався з активом класів і разом з вчителями вносилися поправки і доповнення щодо проведення, організації або суддівства. Таким чином, у фізкультурно-художньому святі брали участь майже всі учні класу, в тому числі й з ослабленим здоров'ям. Кожний клас був представлений командою, яка брала участь у різноманітних змаганнях, конкурсах і вікторинах.

Нагородження переможців відбувалося у безлічі номінацій: традиційні – перше, друге і третє місце у певних командних та індивідуальних змаганнях, нетрадиційні – «Кращий сценарій виступу», «Кращий костюм», «Найкращий знавець епохи спорту» і т.п. Діти мали можливість показати себе у різних сферах фізкультурно-оздоровчої діяльності та відчути радість перемоги, навіть ті, хто не були членами команди, але брали безпосередню участь у святі, це сприяло ефективному формуванню внутрішньої мотивації до фізичної культури як складової здорового способу життя.

Для прикладу наведемо основний зміст фізкультурно-художнього свята «Олімпійські ігри у Стародавній Греції». Ще за два-три дні до початку свята спеціально вдягнені у туніки хлопці, з вінками на голові та з пальмовою гілкою в руці (гілочка верби), заходили на класну годину в кожний клас і несли звістку про чергове олімпійське свято, запрошуючи на нього учасників та глядачів. Змагання проходило на стадіоні за олімпійською програмою. Перед поєдинками команди виголошували клятву: "Я чесно і вперто готувався і буду чесно змагатися із своїми суперниками!" Чесно й неупереджено судити клялися й еланидики (судді). Заздалегідь вибирався жрець, який відміряв шістьсот стоп дистанції з бігу. Зі спортивних змагань був презентований пентатлон: біг на 1 стадію, стрибок у довжину з альтерами, метання спису і диску, боротьба. Стрибок у довжину був представлений багатоскоком (п'ять кроків), у руках учасники тримали маленькі гантелі. Такий спортивний інвентар як спис і диск, були жіночими, і учасники безпосередньо за два тижні вчилися володіти ними.

І хоча такі види спорту вимагають постійного дотримання техніки безпеки і є досить висококоординованими рухами, які не вивчаються за шкільною програмою, ми не змогли відмовитися від них. Інтерес до незвичних рухів та інвентарю сприяв формуванню мотивації до занять фізичною культурою старших підлітків, діти залишалися після уроків і в присутності вчителя фізичної культури тренувалися з цих видів метань. На всі види пентатлону давалася одна спроба, щоб скоротити час проведення спортивної частини свята. Фізкультурна частина свята була представлена конкурсом на кращий показ учасниками команд зразків відомих стародавніх грецьких скульптур, пов'язаних зі спортом. Мистецька частина свята була представлена конкурсом на кращу декламацію поем давніх грецьких поетів і на кращий грецький танок. Для глядачів проводилася вікторина на знання з історії олімпійських ігор і грецької міфології.

Ми переконалися, що розроблені нами фізкультурно-мистецькі заходи з використанням історичних та національних аспектів у фізичному вихованні мали чітко виражений оздоровчий ефект, сприяли підвищенню рухової активності школярів з ослабленим здоров'ям, сприяли корекції способу життя, який покращує та зміцнює здоров'я, підвищили суспільну оцінку, а через неї і самооцінку.

Література:

1. Кельшев И. Г. Мотивы массового спорта / И. Г. Кельшев // Психология личности и деятельности спортсмена. – М. : ГЦОЛИФК, 1981. – С. 31–39.
2. Лазинский В. С. Учитесь быть здоровым / В. С. Лазинский. – К., 1993. – 155 с.
3. Нові технології формування здорового способу життя у дітей і підлітків в умовах сучасного позакласного закладу : навч.-метод. посіб. для позашк. навч. закладів / Макеев М. В., Гончаренко М. С.; під ред. Е. Т. Карачинської. – Харків, 2001. – 268 с.

Во имя жизни

К.Н. Марченко, доц.

Кировоградского национального технического университета

Я обращаюсь к тем, кто любит жизнь и хочет жить. Хочет жить не на словах, а проявляет и реализует волю к жизни в ежедневных практических действиях. Я обращаюсь к тем, кому надоело проводить время в старческой немощи, умирать, затем рождаться и вновь с большим трудом восстанавливать достигнутое.

Австралийка Джасмухин, известная своей просветленностью и тем, что живет без еды с 1992 года, пишет: «сама мысль о том, что на пути к достижению высокого уровня осознанности придется потерять время на «замену» тела по причине собственного невежества, вызывала во мне сильный внутренний протест».

У человека всегда есть выбор. И в каждой своей мысли, эмоции или поступке он выбирает либо жизнь, либо смерть.

Принимая Творца, божественное начало в себе, можно созидать жизнь новую и новую, изменять и перестраивать ее не путем смерти и нового рождения, а путем сознательного изменения себя и жизни в этом своем воплощении.

Срок жизни человека выбирается ним самим до воплощения, исходя из поставленных задач, предусмотренных жизненных уроков и записывается в жизненном контракте. Человек уходит, когда исчерпал себя. В новую эру, которую открыло третье