

**Ольга ШЕВЧЕНКО (Кіровоград, Україна)**

## ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ У СПЕЦІАЛЬНІ ОСВІТНІ ЗАКЛАДИ

*В статті здійснена спроба обґрунтування гімнастики художньої, як сучасної здоров'язбережувальної технології для покращення фізичного розвитку учнів зі спеціальними потребами. З'ясовано, що готовність майбутніх учителів фізичної культури до вирішення даної проблеми можлива завдяки впровадженню в навчальний процес спеціального навчального курсу.*

**Ключові слова:** здоров'я, технології, навчання, гімнастика художня, учні зі спеціальними потребами, фізичний розвиток.

*The article is an attempt to justify artistic gymnastics as a modern healthcare technology to improve physical development of students with special needs. It was found out that willingness of future teachers of physical education to solve this problem is possible due to the introduction of a special training course into the learning process.*

**Key words:** health, technology, education, artistic gymnastics, pupils with special needs, physical development.

**Постановка проблеми.** В останні роки в суспільстві спостерігається зростання інтересу до здоров'язбережувальних технологій, а саме фізичної культури і спорту, що є запорукою підвищення рухової активності в усіх вікових групах населення. Найбільш відчутний цей дефіцит у школярів, інтенсивна рухова організація яких часто обмежується тільки уроками фізичної культури. Активізація рухового режиму учнів, передбачена у сучасних нормативних документах, здавалося, мала б покращити становище, але збільшення числа школярів, які мають відхилення у стані здоров'я, та зростання кількості випадків смертності дітей на уроках фізичної культури, що спостерігається останнім часом, вказує на необхідність особливого підходу під час вирішення зазначеної проблеми [2: 4]. Пріоритетним напрямком розвитку галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини визначено поліпшення стану здоров'я підростаючого покоління, фізична підготовленість якого визначена незадовільною.

У зв'язку з цим особливої актуальності набуває проблема підготовки кваліфікованих спеціалістів з фізичної культури, спроможних впроваджувати в навчальний процес загальноосвітніх навчальних закладів інноваційних та здоров'язбережувальних технологій навчання.

На думку В.В. Радула, В.О. Кравцова, М.В. Михайличенка, процес формування готовності майбутніх учителів повинен спрямовуватись на особистість спроможну до творчої організації навчально-виховного процесу, здатної здійснювати наукові дослідження педагогічного процесу, оволодіти методологією педагогіки, опанувати новими технологіями та інформаційними системами, узагальнювати передовий педагогічний і методичний досвід, критично оцінювати результати власної роботи, творчо працювати у напрямку професійного самовдосконалення [3: 106].

В умовах роботи з дітьми, які мають особливості психофізичного розвитку, майбутні учителі стикаються з проблемою зниження інтелектуальної і фізичної працездатності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** За даними А.Б. Рацула, І.О. Шишової, О.А. Рацула, особливим завданням спеціальних освітніх закладів є корекція розвитку дітей – спеціально організований педагогічний процес, спрямований на послаблення, подолання порушень розвитку дитини зі спеціальними потребами з метою якнайбільшого наближення до норми [4: 5].

Подолання дефектів розвитку дітей – процес складний і багатоплановий, він має передбачати застосування активних засобів фізичного, психічного і емоційно-вольового виховання. Позитивний вплив на розвиток організму дітей, на наш погляд, можуть справляти заняття гімнастикою художньою.

Як оздоровча технологія, гімнастика художня дозволяє сформувати у дітей здатність виконувати складно-координаційні, м'які, гнучкі рухи, танцювальні за характером. Різноманітність, широкий діапазон дозволяє застосовувати їх роботі з дітьми різного психічного розвитку. Наші спостереження свідчать, що рухи під музику для дітей мають не лише корекційний вплив на фізичний розвиток, але й створюють сприятливу основу удосконалення таких психічних функцій як мислення, пам'ять, увага, сприймання. Організуюче джерело музики, її ритмічна структура, динамічна забарвленість, темпові зміни викликають постійну концентрацію уваги, запам'ятовування умов виконання вправ, швидку реакцію на зміну музичних фраз. Однак у практиці роботи спеціальних освітніх закладів не робилися спроби систематизованого навчання вправ гімнастики художньої.

Фізичне виховання є складовою частиною системи навчально-виховної роботи спеціальних освітніх закладів. Воно повинно вирішувати завдання всебічного розвитку учнів, зміцнення здоров'я, корекції недоліків моторики. Порушення фізичного розвитку учнів можуть бути подолані не тільки шляхом медичної допомоги, а й шляхом розробки системи педагогічних впливів на психофізичний розвиток дітей [5: 4-5]. При визначенні ефективних способів корекційно-виховної роботи ми спирались на об'єктивні данні фізичного розвитку учнів спеціальних освітніх закладів та їх рухові можливості.

Фізичний розвиток, за даними Г.Л. Апанасенко, – це частина фізичного виховання, процес зміни форм і функцій організму. Він може відбуватись стихійним шляхом (природний фізичний розвиток дитини) і цілеспрямовано, під впливом спеціальних фізичних вправ [1: 15-16].

Фізичний розвиток дитини в першу чергу визначається ступенем вдосконалення її рухового аналізатора. Важливим показником нормального фізичного розвитку за даними є рухова активність, яка забезпечує розвиток серцево-судинної системи та органів дихання, поліпшує обмін речовин підвищує загальний тонус життєдіяльності. Ці процеси відбуваються протягом всього життя людини, починаючи з дитинства, а саме, з раннього шкільного віку. Складовою частиною фізичного розвитку дитини є формування її рухових якостей. Аналіз їх розвитку дає підстави визначити об'єктивну доцільність в корекційно-відновлювальній роботі з дітьми зі спеціальними потребами в процесі занять з гімнастики художньої, як важливої передумови їхнього фізичного виховання. Розвиток рухових здібностей, формування умінь та навичок виконання фізичних вправ містили в собі послідовний вплив на організм дітей індивідуально дозованих навантажень, що в кінцевому результаті сприяло успішному оволодінню ними.

Все це й дає підстави вважати дану проблему *актуальною* для сучасного навчально-виховного та здоров'язбережувального процесу.

**Мета** дослідження полягає у розробці і експериментальному обґрунтуванні педагогічних технологій по збереженню здоров'я учнів спеціальних освітніх закладів.

Для досягнення мети дослідження було поставлено такі **завдання**:

- дослідити особливості фізичного розвитку учнів спеціальних освітніх закладів;
- обґрунтувати необхідність впровадження занять гімнастики художньої в професійну підготовку майбутніх учителів фізичної культури;
- розробити технологію покращення фізичного розвитку учнів спеціальних освітніх закладів засобами гімнастики художньої.

**Виклад основного матеріалу.** Проведений нами на уроках фізичної культури аналіз фізичного розвитку дітей зі спеціальними потребами дало підстави вважати, що в учнів елементарні гімнастичні знання, уміння і навички майже відсутні, що не сприяє, на нашу думку, активізації корекційно-відновлювальної роботи з ними. Спеціальне дослідження даного питання показало, що в більшості шкіл Кіровоградської області вчителями фізичної культури працюють чоловіки. Перепоною до широкого застосування гімнастики художньої у загальноосвітніх закладах освіти є недостатня організаційно-методична підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури, які могли б на належному рівні формувати школу рухів й ефективно здійснювати оздоровчо-корекційний підхід у фізичному вихованні школярів.

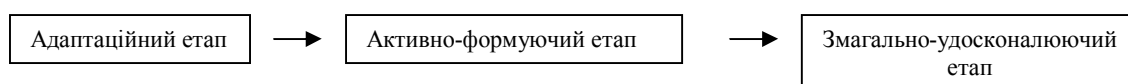
Запроваджений курс «Художня гімнастика» є однією зі складових дисциплін у підготовці студентів до професійної діяльності вчителя фізичної культури. Він спрямований на вдосконалення музичної і рухової культури.

Знання основ гімнастики художньої дають можливість формувати гімнастичні уміння і навички виконання вправ без предметів та з предметами, оволодівати складно координаційними рухами.

Підготовка студентів факультетів фізичного виховання до формування культури рухової діяльності, рухових дій на законах фізіології й біомеханіки в школі є важливою складовою професійної підготовки майбутніх фахівців, тому що культура рухів є показником високої працездатності, здоров'я та гармонійного розвитку людини, запобігає захворюванням опорно-рухового апарату. Формування культури рухової діяльності в період росту й розвитку дітей дає можливість усунути виявлені вади, збагатити рухову культуру, поліпшити координацію рухів і будову тіла.

Експериментальна робота здійснювалась на базі Кіровоградських спеціальних освітніх закладів в III етапи, кожен з яких становив окрему серію досліджень та хронологічно відповідав одному навчальному року:

- 1) I – адаптаційний етап, впродовж якого студенти факультету фізичного виховання надавали можливість учням зі спеціальними потребами оволодіти елементарними гімнастичними рухами без предметів (прості вправи, хвилі, помаху, рівноваги, повороти, стрибки, акробатичні рухи);
- 2) II – активний формуючий, в процесі якого учні оволодівали гімнастичними рухами з предметами (скакалка, обруч, м'яч, стрічка, булави) при музично-ритмічному супроводі. За нашою методикою було введено пропедевтичний період в якому справжні гімнастичні предмети замінялися спрощеними, іграшковими – прапорці, шарфи, кульки;
- 3) III – змагально-удосконалюючий етап, який передбачав спортивне удосконалення, включення учнів зі спеціальними потребами в змагання різних рівнів (див. малюнок 1).



Малюнок 1. Етапність навчання гімнастики художньої

З учнями експериментальної групи здійснювалась скрупульозна, систематична робота з чіткого визначення основних видів спеціальної підготовки. Вона включала: фізичну, технічну, психологічну, тактичну та інтегральну.

На початковій фазі нами встановлювався рівень фізичної підготовленості учнів експериментальної та контрольної груп за основними показниками. Для цього було використано спеціальні методики визначення фізичного розвитку. Одержані в процесі обстеження показники представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

## Показники фізичної підготовленості учнів

Тестові завдання	Одиниці вимірювання	Групи		
		Експериментальна	Контрольна,	Різниця показників експ. по відношенню до контр.
Сила правої руки	кг	11,3	11,5	- 0,2
Станова сила	кг	25,8	25,8	0
Стрибок у довжину з місця	см	116,7	116,7	0
5-секундний біг на місці	с	14,8	14,6	+ 0,2
Пройдення по обмеженій поверхні	с	9,4	9,3	- 0,1

Комплексне вивчення особливостей психофізичного розвитку довело, що контингент дітей зі спеціальними потребами мають неоднорідно виражені рухові, мовні, інтелектуальні, емоційно-вольові порушення. Визначальним фактором у розвитку процесів адаптації, на нашу думку, є емоційне благополуччя школярів у найближчому соціальному оточенні.

Динамічність соціальної адаптації особистості визначається розв'язанням протиріч, головними серед яких є протиріччя між характером норм і вимог, зумовлених новою роллю і внутрішньою готовністю особистості до їх засвоєння і виконання.

**Висновки.** Таким чином, аналіз наших досліджень дозволив з'ясувати, що активність особистості дітей, яка необхідна при навчанні новій структурі діяльності, а саме індивідуальній та колективній роботі в освоєнні прийомів та засобів підвищення фізичного розвитку, завдяки виконання гімнастичних вправ, залежить від мікроклімату колективу. Ця залежність проявляється в багатьох аспектах формування особистості: у визначенні її життєвої позиції відповідно позиції інших, у становленні особистісних рис і якостей, у взаємозв'язку стосунків між сферами зв'язаного і вільного спілкування.

## БІБЛІОГРАФІЯ

1. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие подростков / Г.Л. Апанасенко – К.: Здоров'я, 1985. – С. 15-16.
2. Іванова Л.І. Фізичне виховання учнів з відхиленнями у стані здоров'я: [метод. посібник] / Л.І. Іванова. – К.: Літера ЛТД, 2012. – 320 с.
3. Радул В.В. Основи професійного становлення особистості сучасного вчителя: Навчальний посібник / В.В. Радул, В.О. Кравцов, М.В. Михайличенко – Кіровоград, РВВ КДПУ, 2006. – 216 с.
4. Рацул А.Б. Корекційна педагогіка: Навчальний посібник / А.Б. Рацул, І.О. Шишова, О.А. Рацул – Кіровоград, «КОД», 2012. – 355 с.
5. Шевченко О.В. Фізичний розвиток учнів допоміжної школи засобами художньої гімнастики: дис. ... кандидата пед. наук : 13.00.03 / Шевченко Ольга Володимирівна. – Київ, 2001. – 169 с.

## ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

**Шевченко Ольга Володимирівна** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.

**Анжеліка ТЕРТИЛОВА (Кіровоград, Україна)**

## ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА КАК МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

*В статье анализируются данные, которые свидетельствуют о факторах резкого снижения физической активности педагогов высшей школы и прямую связь этого фактора с распространением сердечно-сосудистых заболеваний среди них. Используя результаты лабораторных исследований и труды известных ученых, автор*