

УДК 371.72:373

Мусхаріна Ю. Ю., Бабак В. В., Гутарєва Н. В., Мартишина М. І., Гутарєва А. В.

ПРІОРИТЕТИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», м. Слов'янськ

В статті аналізується стан фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах на сучасному етапі. Доводиться необхідність та актуальність реформування оздоровчої роботи, передбачається активна позиція вихованців та батьків на підставі особливостей захворюваності та зміни складу і кількості спеціальних медичних груп. В результаті проведеного дослідження встановлено, що застосування нетрадиційних методів призводить до покращання показників, які характеризують стан кардіо-респіраторної функціональної системи.

Ключові слова: здоров'я, діти та підлітки, оздоровчі програми, нетрадиційні методи, фізичне виховання, оздоровлення, батьки, педагоги.

Постановка проблеми та її актуальність

На сучасному етапі державотворення треба говорити не тільки і не стільки про здоров'я та захворюваність дітей та підлітків, скільки взагалі про виживання майбутнього нації, оскільки стан здоров'я населення України, особливо підростаючого покоління, є проблемою, що вимагає нагального та ефективного вирішення [10].

У Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту до основних завдань держави у сфері фізичного виховання і масового спорту відноситься вдосконалення системи фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах. Складовою цієї системи в реальних умовах сьогодення беззаперечною і вкрай актуальною є робота з дітьми, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи (СМГ). Це підтверджується і нашими спостереженнями, які повторюють загальну тенденцію зростання чисельності вказаної групи. Але, як свідчить досвід, організація цієї роботи здійснюється на незадовільному рівні. Основними недоліками вважають:

- відсутність теоретичного обґрунтування концептуальних основ організації роботи СМГ;
- відсутність науково обґрунтованої програми;
- низький рівень професійної підготовки вчителів з питань організації лікувальної фізичної культури;
- недостатнє матеріально-технічне забезпечення занять.

На наш погляд, вихід необхідно знайти у більш повному використанні оздоровчих можливостей фізичного виховання з метою збереження та корекції здоров'я школярів в освітньому процесі, підвищення рівня їхнього фізичного розвитку й фізичної підготовленості, формування в них здорового способу життя шляхом застосування нових форм організації занять фізичною культурою, використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій. Традиційні форми фізкультурно-оздоровчої роботи зі школярами, що здійснюються безпосередньо вчителями фізичної культури, з ряду причин не дають відчутного результату, тому проблема підвищення її ефективності в процесі організації навчально-

виховної діяльності є актуальною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Як вважає І. В. Бакіко, сучасна шкільна програма надає широкі можливості для ініціативи і творчості у виборі засобів і методів фізичної підготовки учнів. Однак у більшості випадків її орієнтація спрямована на звичні стереотипи викладання цього предмета [1].

Л. І. Іванова, В. П. Мандриков, Л. В. Салазнікова, С. О. Омельченко зазначають актуальність проблеми фізичного виховання дітей з різноманітними відхиленнями в стані здоров'я та вважають за необхідне забезпечувати посильну рухову активність школярів, які перенесли захворювання або часто й довгостроково хворіють. Та, нажаль, таких дітей найчастіше просто звільняють від занять фізичною культурою, тобто зовсім не приділяють уваги їх оздоровленню, не усвідомлюючи те, що для цих дітей та підлітків рухова активність залишається життєво важливим фактором [4, 6, 8].

Практика доводить, що науково-методичне забезпечення роботи з даною категорією учнів істотно відстає від вимог сьогодення й має нагальну потребу в методологічній, організаційній і практичній реорганізації [7].

Мета роботи

Узагальнення пріоритетних напрямків фізичної культури щодо оздоровлення підлітків в умовах загальноосвітнього навчального закладу.

Викладення основного матеріалу

Як зазначає С. В. Рибалкіна, процес оздоровлення складний і багатобічний, а відтак вимагає комплексного підходу щодо всієї системи фізичного виховання зокрема та освіти взагалі [9]. Тобто, навчальна програма повинна розкривати механізми залучення учасників навчально-виховного процесу (учнів, батьків, педагогів) до активного співробітництва в напрямку формування, зміцнення й збереження здоров'я школярів, як під час уроків, так і в позаурочний час [3]. Саме такий підхід до системи шкільного фізичного виховання, на думку дослідників Л. О. Єлісєєвої [3], Г. О. Каменської [5], С. В. Рибалкіної [9], С. О. Омельченко [8] приводить до фор-

мування в майбутньому морально та фізично здорової особистості.

На жаль, батьки недостатньо знають, а в деяких випадках і не бажають знати про стан здоров'я своїх дітей.

І навіть тоді, коли знають, не завжди інформують про це школу для вживання певних дієвих та мало затратних ефективних заходів з боку представників освіти. З іншого боку, школа — єдина структура, яка охоплює всіх дітей і здатна системно й послідовно формувати мотивацію щодо здорового способу життя.

Украй важливо так виховувати дошкільників, учнівську та студентську молодь, щоб у них була постійна мета бути здоровими та успішними. Величезну роль у збереженні й зміцненні здоров'я, оптимального тону організму відіграє раціональна рухова діяльність [2]. Тому для дітей і підлітків так важливі заняття фізичною культурою з метою навчання їх правильного формування рухових умінь і навичок, освоєння основних принципів удосконалення фізичних якостей і виховання потреби самореалізації не тільки на уроках фізичної культури, але й у домашніх умовах, у повсякденному житті [4, 10]. Для досягнення цієї мети уроки фізичної культури повинні в першу чергу мати оздоровчий характер, а не тільки навчати дітей певним вправам, техніці спортивних рухів, вони повинні бути спрямовані на поліпшення психофізичного стану, фізичної підготовленості учнів.

У процесі пошуку пріоритетних напрямків фізичної культури в загальноосвітній школі було впроваджено:

- використання дихальної гімнастики Бутейко, точкового масажу Уманської з метою зменшення частоти простудних захворювань;
- психофізичної гімнастики для оптимізації самонастрою на одужання та ведення здорового способу життя;
- проведення роз'яснювальної роботи з батьками школярів щодо використання запропонованих методів оздоровлення, створення комфортного психоемоційного мікроклімату в сім'ї та сумісної праці у напрямку зміцнення здоров'я дітей;
- використання інструкційних карток для кращого засвоєння запропонованого матеріалу та можливості займатись вдома за участю та під керівництвом батьків;
- проведення конференцій та круглих столів з учителями школи з метою створення здоров'язбережувального середовища в загальноосвітньому навчальному закладі.

З'ясовано, що в результаті дослідження, в якому приймали участь 65 школярів 6-7 класів (39 дівчаток та 26 хлопчиків) упродовж навчального року, покращилися показники стану кардіореспіраторної системи. Так, показники життєвої ємності легенів (ЖЄЛ) збільшилися у хлопчиків - на 11,5 %; у дівчаток - на 11 %. Проба Штанге збільшилася у хлопчиків - на 13,8%, у дівчаток -

на 15 %. Кількість частоти серцевих скорочень зменшилося у хлопчиків - на 11,16 %; у дівчаток - на 11,18 %. Індекс Руф'є покращився на 25,63 % у хлопчиків і на 15,04 % — у дівчаток.

У контрольній групі ці показники були менш вираженими, а саме: ЖЄЛ у хлопчиків - на 1,02 %, у дівчаток - на 1,02 %. Дані проби Штанге збільшилися у хлопчиків - на 1,08 %, у дівчаток - на 1,11 %. Частота серцевих скорочень зменшилася у хлопчиків - на 2,63 %, у дівчаток - на 1,03 %. Індекс Руф'є покращився у хлопчиків на 1,18 %, у дівчаток - на 1,03 %.

Встановлено, що вже після перших занять за розробленою програмою з упровадження нетрадиційних методів оздоровлення дітей відбулося покращення емоційно-вольової сфери дітей, що виявлялося в адекватній позитивній реакції на запропоновані завдання, бажанні навчитися новому, старанності під час виконання вправ. Все це свідчить про зацікавленість з боку дітей та їхню потребу самостійно вирішувати питання поліпшення власного здоров'я.

Використання спеціальних дихальних вправ, самомасажу та психофізичної гімнастики мають певні переваги, на підставі чого й було їх обрано, на що звертають увагу науковці [3, 4, 6], батьки школярів та педагоги: доступність і простота в опануванні і використанні (кожна людина, тим більше фахівець з галузі фізичної культури, може їх опанувати і використовувати), відсутність додаткових матеріальних витрат та обладнання під час застосування, однозначно позитивний практичний вплив на організм дитини, забезпечення підвищення інтересу з боку підлітків до занять фізичною культурою.

Висновки

Нашими дослідженнями доведено, що запропоновані в рамках оздоровчої програми нетрадиційні методи - дихальна гімнастика, точковий масаж, психофізична гімнастика, які впроваджувалися на уроках з фізичної культури в загальноосвітньому навчальному закладі, сприяють більш ефективному усуненню порушень у стані здоров'я школярів, гармонізації емоційно-особистісної сфери, дають змогу значно підвищити оздоровчий ефект уроків фізичної культури, допомагають зміцнити здоров'я дітей, свідомо, самостійно піклуватися про своє здоров'я.

У зв'язку з цим, проведений аналіз дозволяє стверджувати про необхідність на сучасному етапі організації і забезпечення системи фізичного виховання дітей підліткового віку використання у поєднанні традиційних та нетрадиційних форм і методів оздоровлення, залучення всіх освітян та батьків школярів до оздоровлення підростаючого покоління - майбутнього держави. Запропоновані заходи можуть виступати одними із пріоритетних напрямків фізичної культури в загальноосвітньому навчальному закладі.

Перспективи подальших досліджень

Полягають у запровадженні педагогічних умов підготовки фахівців з фізичної культури до використання методів оздоровлення в загальноосвітньому навчальному закладі.

Література

1. Бакіко І. В. Поєднання базової і варіативної частин програми з фізичної культури школярів : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / І. В. Бакіко. - Луганськ, 2007. — 17 с.
2. Бутейко К. П. Метод Бутейко. Опыт внедрения в медицинскую практику / К. П. Бутейко — М. : Патриот, 1990. — 223 с.
3. Елисеєва Л. А. Подготовка учителя физической культуры к использованию нетрадиционных средств оздоровления учащихся на уроках и во внеурочное время : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Елисеєва Людмила Александровна. — Барнаул, 2005. - 206 с.
4. Іванова Л. І. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів : дис. ... кандидата пед. наук : 13.00.04 «Теорія і методика фізического виховання, спортивної тренувальної, оздоровителної і адаптивної фізическої культури» / Іванова Любов Іванівна. - К., 2007. - 376 с.
5. Каменщикова Г. А. Методика оздоровлення в процесі фізического виховання молодших школярів з нормальним і обмеженим фізическим розвитком : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика фізического виховання, спортивної тренувальної, оздоровителної і адаптивної фізическої культури» / Г. А. Каменщикова. - Челябинск, 2001. - 19 с.
6. Мандриков В. Б. Вспомогательные и нетрадиционные средства в занятиях специального учебного отделения / В. Б. Мандриков, Л. В. Салазникова. - Волгоград : ВолГМУ, 1995. - 70 с.
7. Мухаріна Ю. Ю. Теоретичне обґрунтування комплексного підходу до оздоровлення школярів / Ю. Ю. Мухаріна // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. - Запоріжжя : Класичний приватний університет, 2011. — Вип. 17 (70). - С. 213-218.
8. Омельченко С. О. Теоретичні та методичні основи взаємодії соціальних інститутів суспільства в формуванні здорового способу життя учнів загальноосвітніх навчальних закладів : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.05 «Соціальна педагогіка» / Омельченко Світлана Олександрівна. - Луганськ, 2008. - 431 с.
9. Рыбалкина С. В. Выбор средств физической подготовки школьников на основе учета их оздоровительной эффективности : автореф. дис. на соискание научной степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания,

спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / С. В. Рыбалкина. - Малаховка, 1996. - 18 с.

10. Субота Н. П. Технології оздоровлення : навч.-метод. посіб. / Н. П. Субота. - Х. : ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2010. - 124 с.

References

1. Bakiko I. V. Poednannja bazovoї i variativnoї chastin programi z fi-zichnoї kul'turi shkoljariv : avtoref. dis. na zdobuttja naukovogo stupenja kand. nauk z fiz. vihovannja i sportu : 24.00.02 «Fiz. kul'tura, fiz. vihovannja riznih grup naselennja» / I. V. Bakiko. - Lugans'k, 2007. — 17 s.
2. Butejko K. P. Metod Butejko. Opyt vnedrenija v medicinskuju praktiku / K. P. Butejko — M. : Patriot, 1990. — 223 s.
3. Eliseeva L. A. Podgotovka uchitelja fizicheskoj kul'tury k ispol'zovaniju netradicijnyh sredstv ozdorovenija uchashhhsja na urokah i vo vneurochnoe vremja : dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.08 / Eliseeva Ljudmila Aleksandrovna. — Barnaul, 2005. - 206 s.
4. Ivanova L. I. Pidgotovka majbutnih uchiteliv fizichnoї kul'turi do fizkul'turno-ozdorovchoї roboti z uchnjami zagal'noosvitnih navchal'nih za-kladiv : dis. ... kandidata ped. nauk : 13.00.04 «Teorija i metodika fizicheskogo vospitanija, sportivnoj trenirovki, ozdorovitel'noj i adaptivnoj fizicheskoi kul'tury» / Ivanova Ljubov Ivanivna. - K., 2007. - 376 s.
5. Kamen'shnikova G. A. Metodika ozdorovenija v proces se fiziches-kogo vospitanija mladshih shkol'nikov s normal'nym i zamedlenym fizicheskim razvitiem : avtoref. dis. na soiskanie uchjonoj stepeni kand. ped. nauk : spec. 13.00.04 «Teorija i metodika fizicheskogo vospitanija, sportivnoj trenirovki, ozdorovitel'noj i adaptivnoj fizicheskoi kul'tury» / G. A. Kamenshnikova. - Cheljabinsk, 2001. - 19 s.
6. Mandrikov V. B. Vspomogatel'nye i netradicijnyye sredstva v zanjatijah special'nogo uchebnogo otdelenija / V. B. Mandrikov, L. V. Salaznikova. - Volgograd : VolGMU, 1995. - 70 s.
7. Mucharina Ju. Ju. Teoretichne obgruntuвання kompleksnogo pidhodu do ozdorovenija shkoljariv / Ju. Ju. Mucharina // Pedagogika formuvannja tvorchoї osobistosti u vishnij i zagal'noosvitnij shkolah. - Zaporizhzhja : Kla'sichnij privatnij universitet, 2011. — Vip. 17 (70). - S. 213-218.
8. Omel'chenko S. O. Teoretichni ta metodichni osnovi vzaemodii soci'al'nih institutiv suspil'stva v formuvanni zdorovogo sposobu zhitтя uchniv zagal'noosvitnih navchal'nih zakladiv : dis. ... doktora ped. nauk : 13.00.05 «Social'na pedagogika» / Omel'chenko Svitlana Oleksandrivna. - Lugans'k, 2008. - 431 s.
9. Rybalkina S. V. Vyor sredstv fizicheskoi pidgotovki shkol'nikov na osnove ucheta ih ozdorovitel'noj jeffektivnosti : avtoref. dis. na soiskanie nauchnoj stepeni kand. ped. nauk : spec. 13.00.04 «Teorija i metodika fi-zicheskogo vospitanija, sportivnoj trenirovki, ozdorovitel'noj i adaptiv'noj fizicheskoi kul'tury» / S. V. Rybalkina. - Malahovka, 1996. - 18 s.
10. Subota N. P. Tehnologii ozdorovenija : navch.-metod. posib. / N. P. Subota. - X. : HNPU im. G.S. Skovorodi, 2010. - 124 s.

Реферат

ПРИОРИТЕТЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Мухарина Ю. Ю., Бабак В. В., Гутарева Н. В., Мартышина М.И., Гутарева А.В.

Ключевые слова: здоровье, дети и подростки, оздоровительные программы, нетрадиционные методы, физическое воспитание, оздоровление, родители, педагоги.

В статье анализируется состояние физкультурно-оздоровительной работы в общеобразовательных учебных заведениях на современном этапе. Доказывается необходимость и актуальность реформирования оздоровительной работы, предполагается активная позиция воспитанников и родителей на основании особенностей заболеваемости и изменения состава и количества специальных медицинских групп. В результате проведенного исследования установлено, что применение нетрадиционных методов приводит к улучшению показателей, характеризующих состояние кардио-респираторной функциональной системы.

Summary

PRIORITIES AND PROSPECTS OF PHYSICAL CULTURE IN COMPREHENSIVE EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Muskarina Yu. Yu., Babak V. V., Gutareva N. V., Martyshina M. I.

Key words: health, children and teenagers, improving programs, nonconventional methods, physical training, improvement, parents, teachers.

The article analyzes the state of sports and recreation activities in schools at the present stage. The necessity and relevance to improve health education is proved. This considerably depends on active position of schoolchildren and their parents, on the disease incidence rate, and changing special medical groups and a number of children involved. The result of the research demonstrated the nonconventional methods result in improving parameters characterizing the condition of cardio-respiratory functional system.