

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ,
МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ**

**Державний заклад
„Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка”**

Інститут фізичного виховання і спорту

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

**ЗБІРНИК
НАУКОВИХ ПРАЦЬ
СТУДЕНТІВ І ВИКЛАДАЧІВ**

**ДНІ НАУКИ – 2012:
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ**

*Збірник наукових статей
за матеріалами днів науки – 2012*

**Луганськ
ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”
2012**

ЗМІСТ

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

1. **Богданова Г. С.**
Інноваційна компетентність вчителя як дієвий чинник формування фізичної культури школярів.....7
2. **Гаврилов А. С., Ступачов С. С.**
Формування духовно-фізичних цінностей у студентів на заняттях із фізичного виховання.....12
3. **Гайдук Н. О.**
Шляхи формування професійного іміджу майбутнього вчителя фізичної культури.....15
4. **Гармаш В. В.**
Сутність профільного навчання старшокласників.....20
5. **Карло В. Г.**
Формування комп'ютерної грамотності майбутнього вчителя фізичної культури в контексті інформатизації освіти.....24
6. **Науменко О. І.**
Проблеми застосування інформаційних технологій в професійній підготовці майбутнього вчителя фізичної культури.....28
7. **Носаль А. Г.**
Педагогічні погляди фізичного виховання в спадщині П. Ф. Лесгафта.....32
8. **Ротерс Т. Т.**
Науково-дослідна робота студентів в контексті професійної підготовки.....35
9. **Солдатенко В. Г.**
Проблема фізичної активності учнів сучасної школи.....40
10. **Толчева Г. В.**
Види йоги та їх філософське і практичне значення.....43
11. **Шишкіна Н. Ю.**
Позитивна та негативна взаємодія студента та комп'ютера.....48

Список використаної літератури

1. **Освітні технології** / О. М. Пехота, А. З. Кіктенко, О. М. Любарська та ін. – К. : Видавництво А.С.К., 2003. – 255 с.
2. **Підготовка майбутнього вчителя до впровадження педагогічних технологій** / І. А. Зязюн, О. М. Пехота. – К. : Видавництво А.С.К., – 2003. – 240 с.
3. **Железняк Ю. Д.** Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – М. : Академия, 2001. – 264 с.
4. **Матвеев Л. П.** Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – Санкт-Петербург – Москва – Краснодар, 2004. – 160 с.

УДК 373.016:796

Солдатенко В. Г.

ПРОБЛЕМА ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ СУЧАСНОЇ ШКОЛИ

Постановка проблеми. За останні роки склалося стійке відставання сфери фізкультурної освіти від інших освітніх напрямів. Підростає покоління у більшості своїй порівняно успішно опановує природничо-наукові і гуманітарні знання, освоює виробничі й інформаційні технології, і в той же час фізично не готове до трудової діяльності, часто не здатне протистояти стресовим діям соціуму на основі здорового способу життя. Ці проблеми стали загальнонаціональними.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Принципи побудови процесу формування здоров'я школярів розроблені В. Горащуком, Т. Круцевич, Б. Шиян, В. Платоновим, Т. Ротерс, С. Кириленко, Н. Долбишевою та ін. Незважаючи на значну увагу педагогів, психологів, філософів, науковців у галузі теорії і методики фізичного виховання до означеної проблеми, все ж окремі її кардинальні питання залишаються поки що нерозв'язаними.

Мета роботи – приділити увагу саме профільній освіті в галузі фізичної культури, яка сприяє збереженню здоров'я та дає можливість учням зрозуміти закономірності розвитку і зміцнення власного тіла засобами фізичного виховання. Саме така профілізація допоможе вирішити одну з найважливіших проблем сучасної школи.

Результати дослідження. Фізичне виховання є важливим засобом у системі освіти та виховання учнів профільної школи, формування в них основ здорового способу життя, організації корисного дозвілля та активного відпочинку, розвитку позитивних моральних і вольових якостей, виховання потреби в систематичних заняттях фізичними

вправами, прагнення до фізичного удосконалення [1; 2, с. 12–15].

Особливого значення набуває пошук ефективних методичних підходів для прищеплення учням інтересу до занять фізичною культурою та впровадження новітніх технологій у систему шкільного фізичного виховання. Результати досліджень свідчать, що при вступі до школи різні відхилення у стані здоров'я спостерігаються у кожній третій дитини, а у десятому класі – у кожній другій [3, с. 26 – 30; 4, с. 145]. Це пояснюється тим, що навчання у школі супроводжується дефіцитом рухової активності, нервовим перенапруженням, необхідністю засвоєння та переробки школярами великої кількості інформації.

Особливу тривогу викликає здоров'я учнів старшого шкільного віку. Доведено, що одним із засобів зняття нервово-емоційного напруження є заняття фізичними вправами. Однак, лише невелика частина старшокласників залучені до фізкультурно-оздоровчої роботи та обрали спортивний профіль навчання. Попередньо проведене опитування школярів свідчить, що під впливом інтенсифікації навчального процесу із загальноосвітніх предметів, вони віддають перевагу проведенню дозвілля, не пов'язаному із руховою активністю, а швидше вибирають: комп'ютерні ігри, прослуховування музики, перегляд телепередач, спілкування з друзями. Таким чином, слабшає природна потреба в рухах. Не дивно, що стало більше школярів з ожирінням, чим раніше, а це – один з чинників ризику розвитку серцевої хвороби в майбутньому. Багато досліджень показують, що зниження рівня фізичної активності найсильніше виявляється саме серед старшокласників [5, с. 56].

Визначено, що профільне навчання за спортивним напрямом орієнтує організацію навчального процесу на ознайомлення старшокласників з основними формами професійної діяльності вчителя фізичної культури або тренера з виду спорту, обраного в школі як профільного, спрямовує навчальний процес на оволодіння учнями первинними засобами і формами педагогічної діяльності та підвищення спортивної майстерності в обраному виді фізкультурно-оздоровчої або спортивної діяльності. [6].

Спортивний профіль навчання сприяє залученню дітей і підлітків до регулярної фізичної активності в цілях зміцнення їх здоров'я і отримання істотного оздоровчого ефекту від процесу фізичного виховання. Школи мають, принаймні, три очевидні переваги в плануванні фізичної активності учнів :

- школи відвідують люди в тому віці, коли відбуваються найбільш значні зміни в їх розвитку;
- стратегія діяльності освітніх установ дозволяє усім школярам здобути базову освіту;
- організація і зміст фізичного виховання здійснюються головним чином через застосування відповідних освітніх програм і використання системи методів навчання [7, 8].

На жаль, рівень фізичної підготовленості є тимчасовою категорією і

відбиває попередній досвід, оскільки дитині не гарантований такий же рівень фізичної підготовленості в дорослому житті, якщо він не залишатиметься активним. Природно, що користь для здоров'я, пов'язана з фізичною активністю і підготовленістю, істотна тільки тоді, коли підтримуються відповідні рівні активності і підготовленості. Цілеспрямований процес формування і підтримки необхідної фізичної підготовленості учнів – це істотний освітній компонент фізичного виховання. У нашому суспільстві дійсно оцінюється фізична активність протягом усього життя як дуже важливий стиль поведінки для зміцнення здоров'я. Фізично активні люди мають тенденцію бути здоровішими і більш пристосованими до того, щоб насолоджуватися життям якнайповніше, тоді як фізично пасивні люди страждають від різноманітності хвороб. Також для підтримки значущості занять фізичними вправами є той факт, що спортивний профіль навчання – це головний принцип у сфері зміцнення здоров'я старшокласників сучасної школи [8].

Крім того, люди вірять у те, що освіта життєво важлива для підготовки щасливих, здорових і працездатних дорослих. Зміцнення здоров'я і формування активного способу життя через фізичне виховання є прекрасним засобом допомогти учням бути здоровими і працездатними.

Оптимальна фізична активність заснована на наступних принципах:

- розвиток м'язової сили і витривалості, оскільки сильніші кістки і суглоби розвиваються за допомогою спортивної і неспортивної рухової діяльності;
- підвищення рівня аеробної витривалості;
- збільшення гнучкості;
- спалювання зайвих кілокалорій при збереженні нормальної м'язової маси, контроль маси тіла;
- зменшення випадків стресу;
- поліпшення загального самопочуття [9, с. 276].

У старшій школі завершується диференціація змісту освіти: всі учні займаються тільки обраними видами фізичних вправ. Таким чином, надання учнем свободи вибору виду фізичних вправ, з одного боку, є чинником виникнення і розвитку інтересу до занять фізичною культурою. З іншого боку, систематичні заняття обраними видами фізичних вправ, при існуючих між ними істотними відмінностями, призводять до досягнення однієї і тій же, загальною для старшокласників мети: формуванню фізичної культури особистості.

Висновки. Програма з фізичного виховання повинна будуватися так, щоб прогресивно вести до досягнення остаточної мети: працездатні члени суспільства беруть на себе особисту відповідальність за участь в оздоровчій фізичній активності не лише тому, що вони знають наскільки це корисно для організму, але також і тому, що вони знають, які методи і способи слід застосовувати і як насолоджуватися цією діяльністю. Серед

поставлених завдань передбачається організація освітнього процесу з урахуванням його психологічної і фізіологічної дії на організм старшокласників, нормування навантаження, лікарсько-педагогічний контроль і самоконтроль за станом здоров'я.

Список використаної літератури

1. **Оржеховська В. М.** Педагогіка здорового способу життя / В. М. Оржеховська // Проблеми освіти : наук.-метод. зб. – К., 2006. – Вип. 48. – С. 3 – 7.
2. **Шиян Б. М.** Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль : Навчальна книга / Б. М. Шиян. – Богдан, 2006. – 272 с.
3. **Кириленко С. В.** Моніторинг школи культури здоров'я / С. В. Кириленко, О. М. Михайлов, Є. М. Павлютенков. – Х. : Видавнича група «Основа», 2008. – 176 с.
4. **Долбишева Н. Г.** Рівень рухової активності, як фактор фізичного здоров'я дітей старшого шкільного віку // Молода спортивна наука України : зб. наук. статей з галузі фізичної культури та спорту / Н. Г. Долбишева. – Львів, 2003. – Вип. 7. – Т. 2. – 307 с.
5. **Амосов Н. М.** Алгоритм здоров'я / Н. М. Амосов. – М. : ООО „Изд-во АМТ” ; Донецьк : Сталкер, 2003. – 219 с.
6. **Зубалій М. Д.** Зміст навчальної діяльності старшокласників зі спортивного профілю / М. Д. Зубалій // Здоров'я та фізична культура. – 2008. – № 3. – С. 18 – 24.
7. **Ващук С.** Потреба бути здоровим / С. Ващук // Директор школи. – 2006. – № 39. – С. 18.
8. **Теорія** и методика физического воспитания. – Т. 2. методика физического воспитания различных групп населения / под. ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Изд-во „Олимп. лит-ра”, 2003. – 392 с.

УДК [796.41:615.851.8]:1

Толчева Г. В.

ВИДИ ЙОГИ ТА ЇХ ФІЛОСОФСЬКЕ І ПРАКТИЧНЕ ЗНАЧЕННЯ

Постановка проблеми. Прагнучи винайти універсальний засіб проти всіх недуг, людство за багато століть свого існування пережило не одне випробування різними ліками, новітніми теоріями оздоровлення та омолодження, але такого знайти не вдалося. Авторитет же фізичних вправ не тільки не похитнувся з найдавніших часів, а й незмірно зріс. Зараз вже загальноприйнята думка, що попередження більшості захворювань можна з успіхом здійснити шляхом підвищення опірності до них організму. Причому, головним завжди була і залишається природна опірність, що формується в процесі фізичного тренування і загартовування. Профілактична роль фізичних вправ особливо важлива при обмеженні рухової активності. Слово „гіподинамія” все частіше