

Міністерство освіти і науки України
ВП «Лисичанський педагогічний коледж
ДЗ «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка»

Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту: погляд молоді



**Збірка матеріалів I Всеукраїнської
студентської науково-практичної конференції**

м. Лисичанськ
2017

Міністерство освіти і науки України
ВП «Лисичанський педагогічний коледж
ДЗ «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка»

Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту: погляд молоді

**Збірка матеріалів I Всеукраїнської
студентської науково-практичної конференції**

м. Лисичанськ
2017

УДК 373.21 / 376.1 / 378.1 / 379.8
ББК 74.589.51. я 43

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Міненко Г.М. – директор ВП «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка»

Крошка С.А. – голова циклової комісії фізичного виховання, викладач дисциплін фізкультурного циклу ВП «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка»

Ігнатуша А.Л. – завідувач навчально-виробничої практики ВП «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка»

Сергєєва І.Ю. – методист ВП «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка»

Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту: погляд молоді : I Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. – Лисичанськ : ВП «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка» – Лисичанськ : ФОП Чернов О. Г. – 2017. – 90 с.

До збірника увійшли матеріали I Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту: погляд молоді». Матеріали збірника висвітлюють основні проблеми фізичного виховання в системі освіти; знайомлять з освітніми інноваційними та інформаційними технологіями у фізичному вихованні і спорті. Акцентовано увагу на проблемах олімпійського і професійного спорту. Розкрито теоретичні і практичні проблеми формування, зміцнення і збереження здоров'я учнівської та студентської молоді. Приділено увагу розвитку фізичної реабілітації, фітнесу і рекреації в Україні.

Матеріали збірки адресовано фахівцям з фізичного виховання, вчителям, вихователям дошкільних навчальних закладів, викладачам та студентам вищих навчальних закладів, тренерам з різних видів спорту.

УДК 373.21 / 376.1 / 378.1 / 379.8
ББК 74.589.51. я 43

*Рекомендовано до друку навчально-методичною радою
ВП «Лисичанський педагогічний коледж
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
(Протокол № 8 від 28 квітня 2017 року)*

© ВП «Лисичанський педагогічний коледж
Луганського національного університету
імені Тараса Шевченка», 2017

ЗМІСТ

Передмова	6
Програма конференції.....	8
Виступи викладачів коледжу	15
Підготовка майбутніх фахівців Луганщини до роботи в інклюзивному середовищі (Крошка С.А.).....	15
Інноваційні технології у роботі вчителя фізичної культури (Ляшенко К.І.)	18
Інформаційний фактор як гарант безпечних умов освітнього процесу в галузі «Фізичне виховання» (Сергієнко Н.В.).....	22
Секція № 1. «Фізична реабілітація та здоров'я людини».....	26
«Сміхові» вправи в системі здоров'язберігаючих технологій (Коптева Т.) ...	26
РДТ – немедикаментозний метод лікування та потужна духовна практика (Овчиннікова Л.).....	30
Фізична реабілітація при функціональних захворюваннях нервової системи (Ситькова О.).....	35
Скіпінг – інноваційна технологія зміцнення здоров'я (Букій Я., Матюшенко Л.).....	38
Інклюзивна освіта в європейському просторі (Піменова К.).....	43
Кінезіологічна гімнастика (Подгайченко К.)	44
Хороводотерапія (Маліна Є.).....	46
Дельфінотерапія (Ковальова А.).....	48
Секція № 2. «Фізичне виховання».....	50
Традиції фізичного виховання Київської Русі у сучасному освітньо-оздоровчому процесі (Лагутєєва А.)	50
Використання інформаційних комунікаційних технологій у процесі навчання інтегрованого курсу «Основи здоров'я» (Аліфьоров Є., Шулік Д.).....	54
Особливості викладання бойових мистецтв в загальноосвітній школі (Олійник В.)	58
Дотримання ПТБ на уроках фізичної культури (Пахомов Д.)	63
Сучасні підходи до організації уроків ФК в початковій школі (Матушкіна О.).....	65
Народні ігри як засіб фізичного виховання (Моткова Д.).....	69
Секція № 3. «Олімпійський і професійний спорт».....	73
Ольга Бризгіна – Олімпійська гордість Луганщини (Гурульов Д.).....	73
Застосування ІКТ в навчально-тренувальному процесі з легкої атлетики (Тремполець С.).....	74
Н. Чужиков – история побед и одного поражения (Чернишов С.)	76
Відбір та прогнозування здібностей в легкій атлетиці (Руденко О.).....	77
Історичний аспект розвитку спортивної слави Лисичанська (Хутренко М.).....	83

Передмова

Наукова діяльність студентів є невід'ємною частиною навчального процесу. Підготовка педагогічних працівників в Лисичанському педагогічному коледжі починається з першого року студентського життя майбутнього фахівця або науковця через залучення його до самостійної творчої дослідницької роботи шляхом участі у науково-практичних конференціях, олімпіадах, виставках, конкурсах, виконання дослідницьких розділів в курсових і дипломних проектах.

Найбільш обдарована молодь бере участь у розробці науково-дослідних робіт. Науково-дослідна робота, що виконується в позанавчальний час, заключається також у підготовці студентами під керівництвом викладачів публікацій за результатами наукових досліджень.

Науково-дослідна робота студентів вищого навчального закладу є одним із напрямів їх самостійної роботи, важливим чинником підготовки висококваліфікованих спеціалістів.

Науково-дослідна робота студентів охоплює два взаємозв'язаних аспекти:

а) навчання студентів елементів дослідної діяльності, організації і методики наукової творчості;

б) наукові дослідження, які здійснюють студенти під керівництвом викладацького складу.

В межах проведення Днів науки-2017 в Лисичанському педагогічному коледжі спільно з представниками Навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту ЛНУ імені Тараса Шевченка відбулася I Всеукраїнська студентська науково-практична конференція «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту: погляд молоді». Кількість учасників перевищила 80 студентів.

Програма конференції складалася з пленарного засідання та роботи секцій за напрямками: «Фізична реабілітація та здоров'я людини», «Фізичне виховання», «Олімпійський і професійний спорт», виступи яких проходили зокрема і в режимі онлайн спілкування.

Пленарне засідання відкрила Тарарива Л.Ю., заступник директора з навчальної роботи, к.філ.н., викладач філологічних дисциплін, яка привітала учасників конференції та побажала наснаги на майбутнє. Тематика виступів була різнопланова і розкрила актуальні питання сьогодення.

Проблеми галузі фізичного виховання розкрили науковці ННіФВіС Отравенко О. В. (к.п.н., доцент, докторант кафедри теорії і методики фізичного виховання Інституту фізичного виховання і спорту), Виноградов О. О. (к.м.н., доцент – завідувач кафедри фізичної реабілітації та здоров'я людини Навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту).

Викладачі коледжу Крошка С.А., Ляшенко К.І., Сергієнко Н.В. визначали стратегію розвитку системи фізичного виховання студентської молоді, реалізація якої повинна забезпечити формування у молоді світоглядних позицій та ціннісних орієнтацій, виховання у них відповідального ставлення до

власного здоров'я, до здорового способу життя та безпечних умов освітнього процесу, фізичного та духовного розвитку з використання ІКТ.

На секційних засіданнях студентська молодь ЛПК та ЛНУ показала науковий, культурний, інтелектуальний потенціал з питань збереження і зміцнення здоров'я, що є важливою культурно-освітньою, економічною і соціально-політичною проблемою. Студенти під час доповідей розкрили сучасні проблеми збереження і зміцнення здоров'я, освіти з особливими потребами, освіти в умовах АТО, використання інноваційних технологій, професійно-прикладну фізичну підготовку з урахуванням особливостей майбутньої педагогічної діяльності, питання функціонування СМГ, вдосконалення спортивної майстерності, правил техніки безпеки під час навчально-виховного процесу, національно-патріотичне виховання тощо.

Представники студентської спільноти отримали сертифікати учасника Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту: погляд молоді».

Під час проведення засідання круглого столу окреслили коло питань щодо подальшої співпраці у спільних наукових проектах.



*Рисунок 1. Пленарне засідання
I Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції*



*Рисунок 2. Засідання секцій
I Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції*

Програма конференції

I. Пленарне засідання

Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту: погляд молоді

(ауд. 204) – 10.00-11.30

Регламент – 10-12 хв.

Відкриття конференції

Мінєнко Г.М. (Заслужений працівник освіти України, магістр управління навчальним закладом, директор ВП «Лисичанський педагогічний коледж ЛНУ імені Тараса Шевченка»)

Полулященко Ю.М. (к.п.н., доцент, директор навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту, заслужений працівник ФКіС України, заслужений тренер України)

1. «Інноваційні технології сучасного уроку фізичної культури»

Отравенко Олена Вікторівна (к.п.н., доцент, докторант кафедри теорії і методики фізичного виховання Інституту фізичного виховання і спорту)

2. «Стан та перспективи розвитку спеціальності фізична реабілітація в Україні»

Виноградов Олег Олександрович (к.м.н., доцент – завідувач кафедри фізичної реабілітації та здоров'я людини Навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту)

3. «Підготовка майбутніх фахівців Луганщини до роботи в інклюзивному середовищі»

Крошка Світлана Андріївна (викладач ФВ ЛПК)

4. Лайфхак «Інноваційні технології у роботі вчителя фізичної культури»

Ляшенко Катерина Іванівна (викладач ц/к загальної та дошкільної педагогіки та психології)

5. «Інформаційний фактор як гарант безпечних умов освітнього процесу в галузі «Фізичне виховання»

Сергієнко Наталія Володимирівна (інженер з ОП, викладач загальнотехнічних дисциплін)

6. «Психологія візажу та кольору. Фейс-арт-терапія»

Журенко Юлія Володимирівна (студентка групи 31-МП спеціальності «Дизайн. Перукарське мистецтво» ВП «Брянківський коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка»)

7. «Формування патріотизму старших підлітків у процесі позакласної роботи з фізичного виховання»

Пелипась Д. (студент 2 курсу (зі скороченим терміном навчання, термін навчання 2 роки) спеціальність «Фізичне виховання». Кер. Отравенко О.В.

8. «Історичний аспект розвитку спортивної слави Лисичанська»

Хутренко Марина Володимирівна (студентка 3 курсу, спеціальності «Фізичне виховання*» ВП «Лисичанський педагогічний коледж ЛНУ імені Тараса Шевченка»)

II. Секційні засідання (11.30 – 13.30):

Секція № 1 «Фізична реабілітація та здоров'я людини» (ауд. 214)

**Кер. секції: Крошка Світлана Андріївна,
Сліпецький Володимир Петрович**

Регламент – 5-10 хв.

1. «Сміхові» вправи в системі здоров'язберігаючих технологій»

Коптева Т. (студентка 4 курсу спеціальності «Фізичне виховання» ВП «Лисичанський педагогічний коледж ЛНУ імені Тараса Шевченка»). Кер. Крошка С.А.

2. «РДТ – немедикаментозний метод лікування та потужна духовна практика»

Овчиннікова Л. (студентка 3 курсу спеціальності «Фізичне виховання» ВП «Лисичанський педагогічний коледж ЛНУ імені Тараса Шевченка»). Кер. Крошка С.А.

3. «Фізична реабілітація при функціональних захворюваннях нервової системи»

Ситькова О. (студентка 3 курсу спеціальності «Фізичне виховання» ВП «Лисичанський педагогічний коледж ЛНУ імені Тараса Шевченка»). Кер. Крошка С.А.

4. «Кінезіологічна гімнастика»

Подгайченко К. (студентка 4 курсу спеціальності «Дошкільна освіта» ВП «Лисичанський педагогічний коледж ЛНУ імені Тараса Шевченка»). Кер. Сидоренко Н.М.

5. «Оцінка потреб у профілактиці куріння серед студентської молоді»

Щербак С. (студентка 2 курсу, денна форма навчання, спеціальність «Здоров'я людини»). Кер. Виноградов О.О.

6. «Важливість психологічних знань в роботі вчителя фізичної культури»

Пастухова Ю. (студентка 2 курсу спеціальності «Фізичне виховання» ВП «Лисичанський педагогічний коледж ЛНУ імені Тараса Шевченка»). Кер. Хомич О.М.

7. «Скіпінг – інноваційна технологія зміцнення здоров'я»

Букій Я., Матюшенко Л. (студентки 1 курсу спеціальності «Середня освіта. Фізична культура»ВП «Лисичанський педагогічний коледж ЛНУ імені Тараса Шевченка»). Кер. Сліпецький В.П.

8. «Інклюзивна освіта в європейському просторі»

Піменова К. (студентка 4 курсу спеціальності «Дошкільна освіта» ВП «Лисичанський педагогічний коледж ЛНУ імені Тараса Шевченка»). Кер. Аль-Хамадані Н.Д.

9. «Хороводотерапія»

Маліна Є. (студентка 4 курсу спеціальності «Дошкільна освіта» ВП «Лисичанський педагогічний коледж ЛНУ імені Тараса Шевченка»). Кер. Сидоренко Н.М.

10. «Дельфінотерапія»

Ковальова А. (студентка 2 курсу спеціальності «Дошкільна освіта» ВП «Лисичанський педагогічний коледж ЛНУ імені Тараса Шевченка»). Кер. Сидоренко Н.М.

Online спілкування

11. «Місце вчителя Основ здоров'я в системі виховання молоді нового покоління»

Курсакова Галина (магістрант, спеціальність Середня освіта «Здоров'я людини» ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», наук. кер. доц. Галій С.М.)

12. «Застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технології у фізичному вихованні»

Духова Олена (студентка спеціальності «Початкова освіта». 4 курс зі скороченим терміном навчання, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», наук. кер. ст. викл. Гайдук Н.О.)

13. «Особливості фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах, з відхиленням у стані здоров'я»

Сало Інна (студентка 2 курсу інституту економіки та бізнесу Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (спеціальність «маркетинг та торгівля»), наук. кер. ст. викл. Гайдук Н.О.)

14. «Вплив занять кінним спортом на організм підлітків у позашкільній роботі»

Марченко Т.О. (магістрант, спеціальність Середня освіта «Фізична культура» ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», наук. кер. доц. Отравенко О.В.)

15. «Фітнес як соціокультурний феномен сучасної фізичної культури»

Ісаєва Есміра (магістрант спеціальності Середня освіта «Фізична культура» ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», наук. кер. доц. Соколенко О.І.)

16. «Фізкультурно-оздоровча діяльність в сучасних загальноосвітніх закладах»

Стрига Інна (студентка 1 курсу спеціальності Середня освіта. «Фізична культура» (Коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка, наук. кер. ст. викл. Щурова Н.В.)

Секція № 2 «Фізичне виховання» (ауд. 207)

Кер. секції: Ігнатуша Алла Леонідівна,

Сидоренко Наталія Миколаївна

Регламент – 5-10 хв.

1. «Традиції фізичного виховання Київської Русі у сучасному освітньо-оздоровчому процесі»

Лагутєєва А. (студентка 3 курсу спеціальності «Фізичне виховання» ВП «Лисичанський педагогічний коледж ЛНУ імені Тараса Шевченка»). Кер. Крошка С.А.

2. «Використання інформаційних комунікаційних технологій у процесі навчання інтегрованого курсу «Основи здоров'я»

Аліфьоров Є., Шулік Д. (студенти 3 курсу спеціальності «Фізичне виховання» ВП «Лисичанський педагогічний коледж ЛНУ імені Тараса Шевченка»). Кер. Крошка С.А.

3. «Особливості викладання бойових мистецтв в загальноосвітній школі»

Олійник В. (студент 3 курсу спеціальності «Фізичне виховання» ВП «Лисичанський педагогічний коледж ЛНУ імені Тараса Шевченка»). Кер. Крошка С.А.

4. «Дотримання ПТБ на уроках фізичної культури»

Пахомов Д. (студент 3 курсу спеціальності «Технологічна освіта» ВП «Лисичанський педагогічний коледж ЛНУ імені Тараса Шевченка»). Кер. Сергієнко Н.В.

5. «Взаємодія вчителя і учня на уроках фізичної культури у сучасній школі»

Горєлова В. (студентка 1 курсу (зі скороченим терміном навчання, термін навчання 2 роки) спеціальність Середня освіта «Фізична культура»). Кер. Отравенко О.В.

6. «Сучасні підходи до організації уроків ФК в початковій школі»

Матушкіна О. (студентка 3 курсу спеціальності «Початкова освіта» ВП «Лисичанський педагогічний коледж ЛНУ імені Тараса Шевченка»). Кер. Ляшенко К.І.

7. «Народні ігри як засіб фізичного виховання»

Моткова Д. (студентка 3 курсу спеціальності «Початкова освіта» ВП «Лисичанський педагогічний коледж ЛНУ імені Тараса Шевченка»). Кер. Ігнатуша А.Л.

8. «Оздоровчий біг – активний засіб в боротьбі з депресією»

Кордік Р. (студент 2 курсу, спеціальність «Фізичне виховання», ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»). Кер. Полулященко Т.Л.

Online спілкування

9. «Взаємозв'язок показників рівня фізичної підготовленості учнів старших класів ЗОШ»

Каміл Оксана (5 курс, спеціальність «Фізичне виховання», Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, наук.ю кер. доц. Бурла О. М.)

10. «Формування мотивації студентів до занять фізичного виховання у вищих навчальних закладах»

Кагала Яна, Бондарєва Марина (2 курс, спеціальність «Початкова освіта, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», наук. кер. ст. викл. Ярошенко П.В.)

11. «Формування рухової культури студентів 1-2 курсів у процесі фізичного виховання»

Антюфєєва Анна (студентка 2 курсу (зі скороченим терміном навчання, спеціальність «Фізичне виховання» ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», наук. кер. доц. Отравенко О.В.)

12. «Теоретичний аналіз застосування аеробіки для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості студентів»

Бондарєва Марина, Кагала Яна (2 курс, спеціальності «Початкова освіта, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», наук. кер. ст.викл. Ярошенко П.В.)

13. «Теоретичні засади формування інтересу до занять фізичними вправами»

Подибайло Олексій (студент 3 курсу, зі скороченим терміном навчання, спеціальність Середня освіта «Фізична

культура» ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», наук. кер. доц. Отравенко О.В.)

14. «Використання нестандартного обладнання в процесі занять фізичної культури в школі»

Бугайова Ліна (1 курс, спеціальність «Середня освіта «Фізична культура» ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка, наук. кер. ст. викл. Полулященко Т.Л.)

15. «Значення народних ігор у патріотичному вихованні учнів на уроках фізичної культури»

Забавський Сергій (студент 2 курсу, спеціальність «Фізичне виховання» ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», наук. кер. доц. Соколенко О.І.)

16. «Зміст і форми організації самостійної фізичної діяльності молодших школярів у позашкільній і позакласній роботі»

Зінова Олена (студентка 2 курсу, спеціальність «Фізичне виховання» ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», наук. кер. доц. Соколенко О.І.)

17. «Особливості підготовки майбутнього вчителя фізичної культури із застосуванням інформаційних технологій»

Платченко Олександр (магістрант спеціальності Середня освіта «Фізична культура» ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», наук. кер. Соколенко О.І.)

18. «Особливості проведення українських народних ігор у фізичному вихованні школярів»

Синяньський Сергій (студент 2 курсу, спеціальність «Фізичне виховання» ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», наук. кер. доц. Соколенко О.І.)

Секція № 3 «Олімпійський і професійний спорт» (ауд. 204)

Кер. секції: Ляшенко Катерина Іванівна,

Борисенко Лілія Леонідівна

Регламент – 5-10 хв.

1. «Ольга Бризгіна – Олімпійська гордість Луганщини»

Гурульов Д. (студент 4 курсу спеціальності «Фізичне виховання» ВП «Лисичанський педагогічний коледж ЛНУ імені Тараса Шевченка»). Кер. Борисенко Л.Л.

2. «Застосування ІКТ в навчально-тренувальному процесі з легкої атлетики»

Тремполець С. (студентка 3 курсу спеціальності «Фізичне виховання» ВП «Лисичанський педагогічний коледж ЛНУ імені Тараса Шевченка»). Кер. Ляшенко В.В.

3. «Н. Чужиков – история побед и одного поражения»

Чернишов С. (студент 1 курсу спеціальності «Середня освіта. Фізична культура» ВП «Лисичанський педагогічний коледж ЛНУ імені Тараса Шевченка»). Кер. Сліпецький В.П.

4. «Відбір та прогнозування здібностей в легкій атлетиці»

Руденко О. (студент 3 курсу спеціальності «Фізичне виховання» ВП «Лисичанський педагогічний коледж ЛНУ імені Тараса Шевченка»). Кер. Ляшенко В.В.

5.«Особливості спортивного відбору легкоатлетів на етапах багаторічної підготовки»

Матвійчук Л. (студентка 2 курсу, спеціальність «Фізичне виховання», ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»). Кер. Полулященко Т.Л.

6.«Особливості психологічної підготовки спортсменок в художній гімнастиці»

Нікітіна Л. (студентка 5 курсу, денна форма навчання, спеціальність «Фізична культура і спорт. Спорт»). Кер. Омельченко А.О.

7. «Тактична та фізична підготовки як важливі сторони підготовки тенісистів до змагань»

Радькова А. (студентка 1 курсу, денна форма навчання, спеціальність «Фізична культура і спорт. Спорт»). Кер. Гордієнко П.Ю.

Online спілкування

8. «Спортивна підготовка велосипедистів в позакласній роботі з фізичного виховання і спорту»

Новікова Любов (студентка 2 курсу, спеціальність «Фізичне виховання», ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», наук. кер. ст. викл. Полулященко Т.Л.)

III. Підсумки конференції. Вручення сертифікатів

Виступи викладачів коледжу

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ЛУГАНЩИНИ ДО РОБОТИ В ІНКЛЮЗИВНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Крошка Світлана Андріївна

ВП «Лисичанський педагогічний коледж

ЛНУ імені Тараса Шевченка»

Викладач фізичного виховання

м. Лисичанськ

Інтегрування дітей, які мають різні нозології в соціокультурне та загальноосвітнє середовище нині є надзвичайно актуальною педагогічною проблемою. На жаль байдужість, бездуховність сучасного суспільства - основні перепони до успішної соціальної адаптації дітей з особливими потребами. Інклюзивне навчання - це лише ще один впевнений гуманний крок людства до створення повноцінного щасливого життя для всіх. Інклюзивне навчання повною мірою не є альтернативою спеціальній освіті, проте воно значно розширює її можливості.

Лисичанський педколедж вже має певний досвід щодо даної проблеми.

2012 - семінар-виставка «Актуальні проблеми розвитку спорту з собаками», де вперше зробили акцент на каністерапії як одного з видів лікування та реабілітації людини.

Родзинкою нашого навчального закладу є співпраця з центром медико-соціальної реабілітації дітей-інвалідів «Відродження» м.Чернігова. Каністерапія - предмет глибокого теоретичного дослідження і тільки наших зусиль замало. Ми звернулися за фаховою допомогою до центру.

Є певні наробки з каністерапії і в нашому навчальному закладі. Маленькі питомці постійні гості наших заходів

2013 - семінар-практикум «Здоров'язберігаючі технології»

2015 - регіональна науково-практична конференція «Надання освіти особам з особливими потребами в умовах інклюзивного освітнього простору»

З метою впровадження та організації інклюзивної освіти в навчально-виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів, використання доступних та цікавих форм проведення реабілітаційної роботи, діяльності асистента вчителя в інклюзивному класі був проведений семінар «Рівні серед рівних» (Рубіжне), де активну участь брали викладачі ФВ. Обговорили стан готовності загальноосвітніх навчальних закладів до запровадження інклюзивної освіти та проведення на цій основі моніторингового дослідження.

2016 - Всеукраїнська науково-практична конференція «Система надання освіти дітям з особливими потребами в умовах сучасного навчального закладу»

Активну участь у освітньому форумі «Інноваційно-освітній простір навчальних закладів: науково-практичні досягнення» на базі ЛОППО брали викладачі коледжу, які поділилися досвідом роботи ЛПК щодо підготовки

майбутніх фахівців Луганщини до роботи в інклюзивному середовищі під час проведення майстер класів із забезпеченням мультимедіа

Обов'язковим наступним етапом повинна бути модель педагога, який працює з дітьми з особливими освітніми потребами.

На порталі освітян України Педрода ЛУЦЕНКО Інна - науковий співробітник лабораторії проблем інклюзивної освіти Інституту спеціальної педагогіки НАПН України пропонує схему інклюзивного навчання у школі та організація психологічного супроводу дітей з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивного навчання

Навчаємо студентів різних спеціальностей. Приділяємо увагу новому напрямку в освіті – рівний-рівному.



Рисунок 3. Виступ Крошки С.А., викладача ФВ

Використовуємо елементи степ-аеробіки, заняття з фітболами, стретчинг, вправи на релаксацію.

Всі ми знаємо позитивний вплив східних систем. Є у них і прості за виконанням комплекси вправ. Які підійдуть для використання як фізкультурних пауз, так і самодостатній комплекс вправ.

Тибетське оздоровлення. Комплекс вправ активізує певні точки або ділянки тіла, підвищуючи рівень своєї енергії і покращуючи роботу внутрішніх органів. Крім того, ці техніки дозволяють «розбуркати» організм.

Даоське оздоровлення. Даоська доктрина вважає, що душа є у кожного з життєво важливих органів. Кожен орган є вмістилищем емоцій, як позитивних, так і негативних.

За допомогою цієї практики збільшується життєва сила організму, підвищується енергетичний потенціал внутрішніх органів і систем.

Теоретично всі вправи даоських навчань спрямовані на активізацію фізіологічних процесів організму, очищення кровеносних судин, регулювання роботи внутрішніх органів, підвищення імунітету, досягнення рівноваги в обміні речовин, відродження життєвої сили.

Яскраві і не звичайні подушки, виконані у вигляді пазла чудово підійдуть для ігор на підлозі. Виконання фізичних вправ або стануть прекрасним декором для дитячої кімнати.

Оригінальні подушки незвичайного дизайну, форми або з незвичним наповнювачем. Вони не просто допомагають нам добре відпочити, але здатні зміцнювати здоров'я, покращувати настрій, прикрашати інтер'єр.

Бестінг — це елемент фізкультурного заняття, коли діти стають у “Коло побажань” або “Коридор успіху” і по черзі висловлюючи свої мрії та побажання, підтримують друзів . Проводиться для підвищення самооцінки, виховує впевненість у собі, розвиває психічні, емоційні та соціальні якості дитини, дає можливість утвердитись у соціумі.

Кольоротерапія

Арт-терапія

Пісочна терапія

Танцювально-рухова терапія

Сміхотерапія

Казкотерапія

Музикотерапія.

Дихальна артпедагогіка

Етюди психогімнастики

Імунна гімнастика

Етюди для душі

Мудри це особливе положення рук, що відновлює порушення в енерго-інформаційному обміні шляхом впливу на енергетичні потоки в нашому організмі або йога пальців. Крім того, мудри позитивно впливають на розвиток мислення, мовлення, а також дрібної моторики рук.

Ерготерапія (сухий басейн) пропонує унікальний підхід, що поєднує терапевтичну програму реабілітації, абілітації та компенсації (адаптації).

Сенсорна терапія «Снузлін» для дітей з аутизмом

Кондуктивна педагогіка — методика фізичної реабілітації пацієнтів з органічними ураженнями мозку дитячим церебральним паралічем. — спілкування у колі

Взаємодіємо з Лесною Оксаною Миколаївною - дитячим психологом, дефектологом, психотерапевтом, керівником осередку громадської організації «Українська асоціація фахівців з подолання наслідків психотравмуючих подій» та кінним клубом «Победоносець» м.Сєверодонецьк. Вони є постійними учасниками всіх конференцій та надають допомогу щодо реабілітації за допомогою коней.

Адміністрація та викладачі коледжу працюють над створенням Центру інклюзивної освіти. Пріоритетним напрямком є робота над відкриттям нових спеціальностей з додатковими спеціалізаціями:

- Вчитель основ здоров'я, асистент вчителя загальноосвітнього навчального закладу з інклюзивним та інтегрованим навчанням

- Фізичне виховання у спеціальному навчальному закладі

Видано збірки за матеріалами конференцій та семінарів

Викладачі фізичного виховання брали активну участь у видавничій діяльності що обраної теми

- Міжнародні форуми
- Всеукраїнські науково-практичні конференції
- Статті до фахових журналів «Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка», «Освіта на Луганщині», «Віртуус»

Здоров'я - це безцінний дар природи, воно дається, на жаль, не навіки, його треба берегти. Але здоров'я людини багато в чому залежить від неї самої, від її способу життя, умов праці, харчування, її звичок та духовності.

Приєднуємося до цих слів та намагаємося прищеплювати це дітям.

Всім здоров'я, наснаги та довголіття.

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У РОБОТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Ляшенко Катерина Іванівна

ВП «Лисичанський педагогічний коледж

ЛНУ імені Тараса Шевченка»

Викладач педагогіки

м. Лисичанськ

Пріоритетним завданням системи фізичного виховання у світлі рекомендацій Національної доктрини розвитку освіти в Україні та в низці дотичних державних документів і програм означено формування відповідального ставлення людини до власного здоров'я як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності. Таким чином, для забезпечення ефективного функціонування системи фізичного виховання школярів в умовах радикальної мінливості українського суспільства виникає гостра проблема пошуку новітніх оптимальних та ефективних систем фізичного виховання і оздоровлення молодого покоління.

На сучасному етапі розвитку загальноосвітньої школи значне місце приділяється впровадженню в навчально-виховний процес інноваційних технологій, орієнтованих на перспективу розвитку нетрадиційних форм та систем оздоровлення що допоможе учням встановити зв'язки з природою, навчитись керувати своїми емоціями, поведінкою, рухами, досягти гармонії між тілом і духом.

Мета роботи та успіх обраного напрямку роботи, з використанням інноваційних технологій в системі фізичного виховання безперечно залежить від самого вчителя його професіоналізму творчості й майстерності, і безперечно – бажання впроваджувати цей напрямок, розвитку дитини в практику своєї професійної діяльності.

Однією з таких технологій є інтерактивне навчання. До основних видів належать «Асоціативний куш», «Мікрофон», робота в парах або в групах, «Мозаїка», «Акваріум» тощо. Думаю, що названі інтерактивні технології педагоги та студенти активно застосовують на власних заняттях, тому більш детально зупинимося на інших дефініціях.

Одними з найуживаніших є здоров'язберігаючі технології, які передбачають: зміну видів діяльності, чергування інтелектуальної, емоційної, рухової видів діяльності; групової й парної форм роботи, сприяють підвищенню рухової активності, вчать вмінно поважати думки інших, висловлювати власні думки, правилам спілкування; проведення ігор та ігрових ситуацій, нестандартних уроків, інтегрованих уроків. Дорожньою картою здоров'язберігаючих технологій можуть стати: заняття на свіжому повітрі, цікаві перерви, музичний супровід уроку.

Даний підхід у навчанні школярів на може бути застосований на прикладі однієї з найпоширеніших спортивних ігор-баскетболу. Розвиваючи такі необхідні школярам якості, як спритність, влучність, швидкість, витривалість, уміння швидко орієнтуватися і приймати рішення в складній, щомиті мінливій ігровій обстановці, баскетбол тим самим робить істотний позитивний вплив і на рішення інших задач фізичного виховання учнів. У музично стимульовані завданнях з баскетболу включають прості або вже освоєні технічні дії, що не мають потреби в спеціальному поясненні і розучуванні, а виконуються відразу ж у міру їхнього показу вчителем, без традиційної втрати часу між вправами на деталізовані усні пояснення.

Практика показує, вживання ігрових технологій з врахуванням вікових особливостей не втрачає актуальності. Кожному віку відповідає свій набір ігор, хоча бувають і виключення. Ігрова технологія є унікальною формою вчення, яка дозволяє зробити звичайний урок цікавим і увлекательним. Особливу увагу слід приділяти рухливим іграм в початковій і середній ланці, оскільки в цьому віці закладаються основи ігрової діяльності, направлені на вдосконалення ігрових умінь і техніко-тактичних взаємодій, необхідних при подальшому вивченні і опануванні спортивних ігор. І, звичайно, рухливі ігри, це прекрасна база щодо розвитку рухових здібностей і умінь.



Рисунок 4. Виступ Ляшенко К.І., викладача ЛПК

Крім того, система фізичного виховання школярів в умовах сучасного навчального закладу повинна бути побудована таким чином, щоб фізичні вправи були доцільними не тільки з точки зору фізіологічної та функціональної, а й виховної та естетичної.

Спираючись на це, різноманітні новітні технології фізичного вдосконалення, що включають різноманітні танцювальні та ритмічні вправи (різновиди аеробіки: степ-, тайбо-, аква-, бейлі-денс, шейпінг тощо) сприятимуть формуванню правильної постави, гарної ходи, розвитку ритмічності та координації рухів.

Вагоме місце у системі професійної діяльності вчителя ФК посідають інформаційні комп'ютерні технології (ІКТ). Не дивлячись на те, що урок фізкультури - це практика, тут є місце і теорії. Вчителеві необхідно знаходити і використовувати такі методи вчення, які дозволили б кожному учневі проявити свою активність, свою творчість, активізувати рухову і пізнавальну діяльність. Сучасні педагогічні технології, а так само використання Інтернет – ресурсів, нових інформаційних технологій, дають можливість педагогові досягти максимальних результатів.

ІКТ дозволяють організувати учбовий процес на новому, вищому рівні, забезпечувати повніше засвоєння учбового матеріалу.

Інформаційно комунікативні технології дозволяють вирішити проблему пошуку і зберігання інформації, планування, контролю і управління заняттями фізичною культурою, діагности стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості тих, що займаються.

Тож, які платформи та онлайн джерела можуть бути корисними у роботі вчителя ФК? Не секрет, що сучасні діти постійно перебувають у віртуальному світі, спілкуючись з друзями, граючи тощо. Педагог ХХІ століття має скористатися цією нагодою та запропонувати школярам цікаве та інноваційне навчання - мобільне навчання.

Останні 5 років mLearning переживає небувалий підйом. Зараз, завдяки тому, що більшість навчальних порталів адаптували свої сайти до режиму мультіплатформенності або створили відповідні додатки для смартфонів - мобільне навчання придбало значну гнучкість. Ви зможете проходити online-перевірку знань, слухати аудіолекції і дивитися навчальні короткі відео або презентації де вам зручно. Також mLearning дозволяє активно використовувати мобільні додатки, які є безкоштовними. Наприклад, Mi Band Master – розумний браслет; різноманітні «Кроковимірювання», «Щоденник терувань» тощо.

А зараз поговоримо про унікальність змішаного навчання та чому цей підхід більш ефективний, ніж традиційний.

Ми часто чуємо від вчителів фразу, що “змішане навчання” в українських школах неможливе, адже школи не обладнані комп'ютерами і належною технікою. Але варто пам'ятати, що “змішане навчання” – це не про технології, а про те, як здивувати свій клас (і наповнення уроку, і фізичний простір) так, щоб урахувати потреби КОЖНОГО учня (темп навчання, складність і обсяг матеріалів, формат взаємодії, тощо). Отже, переходимо безпосередньо до визначень основних понять:

“Змішане навчання” – це методика формальної освіти, згідно з якою учень засвоює одну частину матеріалу онлайн, частково самостійно керуючи

своїм часом, місцем, шляхом і темпом навчання, а іншу частину матеріалу вивчає на занятті. Як результат, учень отримує цілісний навчальний досвід.

Основні моделі “змішаного навчання”

Ротаційна модель

Модель “Flex”

Лабораторна ротація

Превернутий клас

Задля забезпечення змістовної візуалізації навчального процесу з ФК можна використовувати інфографіку. infogr.am є одним із веб-сайтів, де можна створювати власні онлайн карти.

Надзвичайно популярними засоби навчання школярів є створення віртуальних, електронних програм, завдань, які відкривають нові можливості та задовольняють потреби сучасного школяра. До вашої уваги віртуальна мозаїка Е-інструментів у допомогу вчителю.

- На освітньому онлайн порталі EdEra розміщено останні новинки та розробки, які створюють вчителі, а також можна ділитися власними проектами та заробляти гроші.

- Quizlet: Quizlet полегшує педагогам процес створення навчальних посібників для школярів, особливо різних карток, які допомагають легко запам’ятати важливу інформацію.

- Glogster: Glogster - це соціальний сервіс, який дозволяє комбінувати музику, фотографії, відео та багато іншого, що ви тільки побажаєте. Тобто дозволяє створювати мультимедійні постери, плакати тощо. Це відмінний спосіб для створення навчальних матеріалів і зручний інструмент для творчих проектів.

- Popplet: ви і ваші учні можете використовувати Popplet, щоб обговорювати важливі ідеї, створювати інтелектуальні карти, обмінюватися і співпрацювати.

- Padlet - це веб-сайт, який дозволяє спілкуватися з іншими користувачами за допомогою текстових повідомлень, фотографій, посилань і іншого. Кожне місце для спілкування називається "стіна". Він також може бути використаний як приватної дошки оголошень. Вчителі та компанії вилюються Padlet, щоб підтримати ідею творчого спілкування.

- Powtoon – інструмент для створення анімованих презентацій. Якщо Ви не любитель малювати і вирізати аплікації, а створити свою презентацію страх як хочеться, рекомендуємо звернути увагу на цікавий онлайн- сервіс PowToon. Поки він, щоправда, знаходиться в режимі тестування (“бета” -версія). PowToon – це не скрайбінг До вашої уваги відеоскрайбінг «Спорт для всіх!»

Ці технології та методи навчання спрямовують учнів на краще розуміння навчального матеріалу з предмета «Фізична культура», а також бажання учнів поліпшити свої спортивні досягнення.

Впровадження та використання інноваційних технологій дає можливість встановити в своїй роботі різні форми взаємодії «учитель-учень», що дає

можливість вчителів зпрогнозувати позитивне ставлення учнів до уроку фізичної культури та спорту.

Появу інтерактивних форм діяльності учнів на уроках фізичної культури можна визнати як тенденцію в діяльності вчителів у контексті особистісно зорієнтованої педагогічної парадигми та розвитку в них креативного мислення. Використання означених форм навчання учнів сприяє трансформації їхньої діяльності в бік особисто значущості. Подальша систематизація педагогічного досвіду, класифікація теоретичних і практичних розробок з означеної проблеми та укладання на цих засадах технологій, технологічних карт сприятиме розвитку педагогічної інноватики з формування фізичної культури особистості.

Отже, можна зробити висновок, що поетапно організована інноваційна система фізичного виховання з використанням нетрадиційних форм та методів фізичного виховання, та різних технологій забезпечує ефективне формування у школярів позитивної мотивації до здорового способу життя.

ІНФОРМАЦІЙНИЙ ФАКТОР ЯК ГАРАНТ БЕЗПЕЧНИХ УМОВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В ГАЛУЗІ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Сергієнко Наталія Володимирівна
*ВП «Лисичанський педагогічний коледж
ЛНУ імені Тараса Шевченка»
Інженер з ОП
м. Лисичанськ*

Сьогодні в умовах величезних змін у соціальному, економічному та політичному житті України постала проблема радикальної перебудови у сфері освіти та виховання, мета якої – формувати конкурентноздібну, творчу особистість, яка спроможна до самовизначення, до самореалізації та самовдосконалення та може впевнено діяти в надзвичайних ситуаціях, при цьому дбати не тільки про власну безпеку, а і про безпеку оточуючих.

Так, серед багатьох сучасних проблем вищої школи, найважливішою є проблема підготовки громадян нашої держави з високим рівнем знань, на базі яких формується їх свідомість і загальна культура, здатність до вирішення складних питань в професійній сфері.

Сучасний період розвитку суспільства, оновлення всіх сфер його соціального і духовного життя потребує якісно нового рівня освіти, який відповідав би міжнародним стандартам.

Сьогодні в освіті відчутний пріоритет загальнолюдських цінностей. Згідно з особистісно-діяльнісним підходом до організації навчального процесу в центрі його знаходиться той, хто вчиться.

Студентська молодь, як ніхто інший, мають право бути захищеними, і найкращій захист для них – уміння приймати правильні рішення, володіти навичками самозбереження, мати усвідомлені штампи поведінки, дотримання

яких є запорукою успішного подолання усіх негараздів, викликаних несприятливими умовами сучасного суспільства.

Як ні важко про це говорити, але сумна статистика нещасних випадків у системі освіти України вказує на дуже серйозні проблеми з організацією охорони праці в цій сфері. Щорічно, за даними Міністерства освіти і науки України реєструється понад 200 нещасних випадків з учнями і вихованцями і до 100 нещасних випадків серед працівників установ освіти. Серед позаштатних ситуацій - випадки зі смертельним результатом, травми, каліцтва, отруєння, інфекційні зараження, пожежі. При цьому потерпілими виявляються найбільш незахищені мешканці країни, найдорожчі люди для батьків, зі спокійним серцем щодня відправляють своїх чад у дитячі садки, школи, училища та вузи.

Багато людей, як не дивно, не вважають сферу освіти небезпечною настільки, щоб приділяти підвищену увагу питанням забезпечення безпеки. Але такі чинники все-таки є, і в достатній кількості. Це і різні інструменти, включаючи верстатне обладнання, які вивчаються на заняттях в навчальних майстернях; це і спортивні снаряди, що використовуються на заняттях фізкультури; це і електрика, що є в будь-якому кабінеті.

Дотримання вимог щодо безпеки життєдіяльності та охорони праці учасників навчально-виховного процесу є обов'язковим під час уроків з усіх предметів. Особливо актуально це на уроках фізичного виховання, тому що урок фізичного виховання відрізняється від інших високою руховою активністю учнів, і в процесі навчання використовується різне спортивне обладнання, інвентар, який може нести у собі загрозу травмування, тому актуальним є питання безпеки праці та збереження здоров'я, життя під час виконання певних вправ. Звичайно для налагодження високого рівня охорони праці в закладах освіти та створення безпечних умов освітнього процесу саме в галузі «Фізичне виховання» необхідно забезпечити як теперішніх так і майбутніх вчителів фізичного виховання достатньою кількістю інформації щодо дотримання безпеки на уроках фізичного виховання, дотримання санітарно-гігієнічних норм, дотримання вимог чинного законодавства в даній галузі.

В умовах сьогодення ми можемо з вами широко використовувати різноманітні інформаційні ресурси, а саме інтернет-ресурси (інтернет-сторінки, сайти), засоби масової інформації, корпоративні системи, бібліотечні ресурси та інші. Прикладом отримання корисної інформації є інтернет-сторінки та сайти. Отже, такий інформаційний продукт як сайти та інтернет-сторінки, забезпечують навчально-методичний супровід навчального процесу, стимулюють процес створення новітніх інформаційних продуктів, забезпечують широкий та якісний доступ до наявних освітніх продуктів, сприяють впровадженню нових форм організації навчального процесу.

До вашої уваги декілька сайтів, які стануть у нагоді кожному з присутніх:

- Веб-сайт Міністерства освіти і науки України, де ви можете відвідати сторінку Комітету з фізичного виховання та спорту, та отримати

інформацію про фізкультурно-масові заходи, ознайомитися з нормативно-правовою базою, переглянути інформаційні вибірки статистичних звітів та інш.

- Освітній портал Super Urok – UA.com, на даному порталі ви отримаєте професійну допомогу щодо створення уроків та різноманітних занять з фізичного виховання.

- Сайт для педагогів ДНЗ містить інформацію про систему фізичного виховання у дошкільному навчальному закладі, поради для інструкторів з фізичного виховання ДНЗ, знайомить з базовою програмою «Я у світі» та програмою «Впевнений старт», в яких використовуються здоровез'берігаючи технології, а також переліком інструкцій з безпеки життєдіяльності та охорони праці.

На допомогу вчителям та студентам нашого коледжу був створений сайт «Безпека життя – Безпека праці», який розкриває основні питання охорони праці в закладах освіти та допоможе вчителям фізичного виховання, і не тільки, дотримуватися всіх правил і норм в їх подальшій професійній діяльності.

Сайт «Безпека життя – Безпека праці» в своїй структурі має : головну сторінку, на якій зазначенні основні питання охорони праці та безпеки життєдіяльності. Новини, які висвітлюють останні події у світі з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності. Сторінка «Планування роботи» з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності, яка містить різноманітні стратегії та заходи щодо вдосконалення процесу організації охорони праці в навчальному закладі. Сторінка «Абетка безпеки» дозволяє використати у роботі інформаційні матеріали щодо створення безпечних і нешкідливих умов праці, попередження травматизму серед учасників навчально-виховного процесу. Сторінка «На допомогу куратору групи» містить практичні рекомендації щодо проведення інструктажів з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності зі студентами. Сторінка «Електробезпека та Пожежна безпека» знайомить відвідувачів з правилами електробезпеки та пожежної безпеки, надає практичні рекомендації щодо поведінки в тій чи іншій небезпечній ситуації. Сторінка «Тематичні видання» знайомить відвідувачів з різноманітними журналами, що висвітлюють питання охорони праці, безпеки життєдіяльності, пожежної безпеки, промислової безпеки. Відеопортфоліо містить підбірку відеороликів з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності, знайомить відвідувачів з правилами техніки безпеки під час проведення масових заходів, занять з фізичного виховання та інш.

Правильна організація охорони праці і виконання профілактичних заходів на заняттях фізичного виховання в навчальних загальноосвітніх закладів, а також впровадження в освітній процес можливостей новітніх інформаційних технологій - запобігає травматизму учасників навчально-виховного процесу та сприяє збереженню їх життя та здоров'я!!!



Рисунок 5. Виступ інженера з ОП Сергієнко Н.В.



*Рисунок 6. Виступ Тарариви Л.Ю.,
заступника директора з навчальної роботи, кандидата філологічних наук, викладача
філологічних дисциплін*

Секція № 1
«Фізична реабілітація та здоров'я людини»

**«СМІХОВІ» ВПРАВИ В СИСТЕМІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ
ТЕХНОЛОГІЙ**

Коптєва Т.С., Гурульов Д.С.

ВП «Лисичанський педагогічний коледж

ЛНУ імені Тараса Шевченка»

Студенти 4 курсу, спеціальності «Фізичне виховання»

м. Лисичанськ

Актуальність. Якою б справою не займалася дитина, головним завдання педагога є збереження її здоров'я. Одним з малорозвинених напрямків здоров'язберігаючих технологій є напрямок вправ зі сміхом. Саме «сміхові» вправи дозволяють виконати всі задачі здоров'язберігаючих технологій, які впроваджуються в навчальних закладах.

Великої уваги приділяють сміхотерапії у своїх наукових працях вчені та лікарі, психотерапевти та фахівці з фізичного виховання (М. Бруно, І. Вагін, Т. Зінкевич-Євстигнеєва, К. Норман, Ф. Фареші, О. Федій) [1, 2, 3].

О. Федій у навчальному посібнику «Естетотерапія» зазначає, що «сміхотерапію визначають як напрям соціальної психології, який розвивається як засіб впливу на особистість для зняття напруги, стресу та здійснюється під час проведення тренінгів та спільних вправ з використанням сміху» [3, с. 137]. Т. Шишова приділяє значну увагу розвитку почуття гумору під час занять та уроків [4].

Мета - розкрити значення та вплив сміхотерапії на здоров'я людини.

Завдання дослідження: розкрити поняття – сміхотерапія; розкрити історичний розвиток сміхотерапії; визначити основні методичні рекомендації щодо впровадження сміхотерапії; експериментально визначити у студентів різновиди та причини сміху, його вплив на організм.

Результати дослідження. Сміхотерапія або гелотологія («gelos» – сміх) – наука, яка досліджує вплив сміху на людський організм [5]. Сміхотерапію використовують для зняття напруження, стресу та під час проведення тренінгів та спільних вправ.

Корисний вплив сміху на здоров'я людини за своєю ефективністю можна порівняти з механізмом хорошого аеробного навантаження. Він позбавляє від стресу, покращує роботу імунної системи та апетит, допомагає при діабеті та серцевих хворобах, вважають науковці [1, 2, 5].

Сміх відноситься до показників фізичного і душевного здоров'я, тому відсутність здатності сміятися разом з іншими людьми є тривожною ознакою, який говорить про перебування людини під гнітом хронічного стресу.

Про позитивний вплив сміху на здоров'я знали справдавна. У Європі в середні віки говорили, що прибуття у місто бродячого цирку корисніше, ніж каравану з ліками [5].

Іммануїл Кант у книзі «Критика чистого розуму» писав, що сміх дає відчуття здоров'я, активізує всі життєво важливі процеси [5].

Фрідріх Ніцше радив: «Десять разів повинен ти сміятися протягом дня і бути веселим: інакше вночі тебе непокоїтиме шлунок, тому що він є батьком скорботи» [5].

«Сміх – найнадійніший засіб від усіх хвороб!» – любив повторювати Микола Гоголь [3].

Серйозне вивчення впливу сміху почалося ще в сімдесяті роки минулого століття в університеті Лос-Анджелеса, де досліджувалися можливості використання сміху при лікуванні людей.

Сміх – це чудовий засіб зняти стрес після напруженого робочого дня. У цьому переконаний і доктор Лі Берк з Університету Лома Лінда, Каліфорнія, який присвятив два десятиріччя вивченню впливу сміху на організм людини. Він запевняє, що підйом, який ви одержуєте від простого хихотіння, можна порівняти з викидом ендорфінів під час фізичних вправ [5].

Ще в середині 1990-х Берк виявив, що сміх сприяє утворенню так званих «природних убивць» – лімфоцитів, що виробляються організмом для боротьби з пухлинами. 1997 року доктор Берк проводив експерименти з пацієнтами, що страждали на діабет та серцеві хвороби.

У людини, яка сміється відбувається вібрація діафрагми, грудна клітка здригається, рухаються плечі, відбувається розслаблення м'язів спини і шиї. Крім того, розтягнення м'язів обличчя сприяє зніманню деяких видів головних болів. Крім того, відбувається активна вентиляція легенів, дихання оптимізується, що призводить до різкого поліпшення кровопостачання тканин і органів. Як наслідок відбувається поліпшення самопочуття людини і підняття його настрою.

Раніше сміх був невід'ємною частиною культури – як слов'янської, так і західноєвропейської. Тепер же старовинні звичаї забулися. І ми в своєму повсякденному житті зазвичай відчуваємо нестачу сміху. Брак позитивних емоцій – одна з причин розвитку депресії, поганого самопочуття, нездатності протистояти невдачам.

Цей оригінальний метод лікування завойовує все більшу популярність у всьому світі. У Франції навіть з'явилися школа сміхотерапії і кілька клубів любителів сміху. Їх члени не тільки сміються над хворобами в тісному гуртку, а й несуть сміх у маси. Сміхотерапія – один із найпопулярніших видів сучасної арт-терапії.

Про те, що сміх дає нам величезну кількість позитивних емоцій – ні для кого не секрет. А позитивні емоції – потужний стимул людському організму боротися з будь-якою недугою самотійно.

Сміхотерапія є найбільш розвиненою в США. Викладач психології Н. Казинс поклав початок цій науці. У нього був коллагеноз (хвороба кісток) – він уже практично не міг рухатися. Він прочитав статтю В. Фрая, що досліджував сприятливий вплив сміху на опірність організму хворобам, і вирішив спробувати: цілими днями дивився комедії. Через кілька тижнів у нього вже

спостерігалось стійке покращення стану. А по закінченні 2-х років «сміхотерапії» він став нормальною людиною. Після цього він заснував дослідницький гелотологічний центр, який успішно функціонує дотепер.

1995 року з'явився новий різновид йоги – хасья йога – йога сміху, що поєднує в собі традиційні йогівські вправи на розслаблення і розтяжку з рухами, що імітують сміх. Родоначальником цього напрямку є індійський лікар М. Катару, який розробив дихальні та ігрові вправи, за допомогою яких людина набуває вміння сміятися легко і природно [3].

На початку XXI століття сміхотерапія набирає все більшу популярність, впроваджується в маси. Звернення до сміхотерапевтів та відвідування сміхотерапевтичних тренінгів перестає розглядатися як щось екзотичне. Сміхотерапія стає повноправним методом психологічної корекції поряд з психоаналізом, гештальт-психологією та іншими напрямками.

Якщо за кордоном сміхотерапія з'явилася в кінці 60-х років, у нашій країні до 2000-х років такого напрямку не було. У нашій країні теж є можливість отримати консультацію сміхотерапевтів або відвідати спеціальний тренінг. За допомогою цих занять можна вирішити багато психологічних проблем: розвинути комунікативні навички, навчитися прощати образу, гармонізувати особисті відносини, подолати стрес, позбавитися від негативних емоцій: злості, роздратування, ненависті. Але навчитися сміятися не так вже й просто. Щоб виник природний сміх, під керівництвом психолога пацієнти виконують фізичні і дихальні вправи, що знімають напругу і стабілізуючі нервову систему, беруть участь у спеціальних іграх.

Гарний сміх – це солодка знемога, очищення, душевний підйом. Оздоровлююча і зцілююча дія сміху має під собою конкретну фізіологічну основу. По-перше, добрий сміх зміцнює імунну систему і активізує роботу внутрішніх органів; серцебиття частішає, і, відповідно, покращується циркуляція крові і дихання. Сміх підвищує рівень антитіл і білих кров'яних тілець, цим самим підвищується опір інфекціям. По-друге – сміх тренує краще за спорт. Двадцять секунд інтенсивного сміху на три, а то і п'ять хвилин подвоюють частоту серцебиття.

Дослідження вчених показують, що центр сміху перебуває в правій півкулі [2]. При сміху спостерігається переривчастий подих. Тому замість одного вдиху й одного видиху робляться три-чотири. Такий подих регулює фізичне й психічне самопочуття. Сміх діє на шкіру як гарний масаж. Верхні дихальні шляхи він прочищає навіть краще кашлю. Тому не даремно прадавні вважали, що звуки «ХА-ХА-ХА, ХО-ХО-ХО» виганяють хвороби.

Сміх і доброзичливість допомагають налагодити стосунки з оточуючими. Ми підсвідомо сприймаємо усміхнену людину позитивно. Про це писав ще знаменитий американський психолог Дейл Карнегі. «Посміхайтесь» – одна з основних його порад.

Варто зазначити, що ефективним вважається далеко не всякий сміх. Він повинен бути щирим і йти від душі. Отже, сміх поділяється на:

- сміх А (ха-ха) буде означати вислів задоволення і радості. Такий сміх є одним з різновидів здорового сміху;
 - сміх Е (хе-хе) вважається заздрісним і висловлює презирство і зловтіху;
 - сміх І (хі-хі) іронічний. Так сміються ті люди, яким є що приховувати;
 - сміх О (хо-хо) – у ньому вловлюється критика, сумнів і протест;
 - сміх У (ху-ху) висловлює прихований страх і боягузтво.
- Характерний для тих людей, які мають певні забобони і дуже бояться критики зі сторони.

Вчені виділяють три гілки сміхотерапії [3]. Першою з них з'явилася класична сміхотерапія, коли психолог проводить з пацієнтами заняття в різній формі, на яких люди посміхаються і сміються. Найчастіше це відбувається у формі бесіди, де всі присутні розповідають анекдоти, діляться якимись смішними випадками з життя, дивляться смішні фільми.

У рідкісних випадках використовується так звана «медична клоунада», коли медики влаштовують гумористичні вистави перед пацієнтами лікарень. І третя гілка сміхотерапії – йога сміху, мета якої – навчити пацієнта сміятися і посміхатися без жодних зусиль.

Під час виконання роботи ми провели дослідження зі студентами Лисичанського педагогічного коледжу (група у складі 25 осіб).

Ми поставили за мету вивчити наступне:

1. Визначити різновиди сміху за схемою: сміх А (ха-ха), сміх Е (хе-хе), сміх І (хі-хі), сміх О (хо-хо), сміх У (ху-ху).
2. Визначити, від чого більше сміються студенти (скоромовки, гуморески, клоунада, кумедні ситуації).
3. Які «сміхотаблетки» допомагають у скрутний момент?

В результаті дослідження з'ясували, що у групі студенти мають наступні різновиди сміху:

- «ха-ха» – 13 осіб;
- «хе-хе» – 8 осіб;
- «хі-хі» - 4 особи;
- «хо-хо» - 0;
- «ху-ху» - 0.

Можна зробити висновки, що 52% студентів від загальної кількості використовують сміх А (ха-ха), що виражає задоволення і радість. Студенти мають різновид здорового сміху. 32% респондентів використовують сміх Е (хе-хе), що характерно для людей заздрісних, презирливих, які виражають зловтіху. 16% респондентів сміються (хі-хі), що виражає іронію. Так сміються ті люди, яким є що приховувати. Сміх О (хо-хо) та У (ху-ху) не використовують. Можна сказати, що у групі відсутні люди, які яскраво виражають сумнів або протест та немає студентів, які висловлюють прихований страх і боягузтво.



Рисунок 7. Виступ Коптевої Т., студентки 3 курсу спеціальності «Фізичне виховання»

Також визначили, що найбільше студенти сміються з кумедних ситуацій, які відбуваються у групі.

В результаті опитування визначили, які ж «сміхотаблетки» найбільше допомагають у скрутний момент: погратися з домашніми тваринами, кумедні ситуації, приємні спогади та друзі, як позитивні «сміхотаблетки».

Висновки. На жаль, на даний момент не існує панацеї, здатної позбавити нас від усіх хвороб. Але ми можемо хоча б трохи допомогти своєму організму в прагненні бути здоровим і сильним за допомогою сміхотерапії.

Література

1. Вагин И. Научи себя смеяться / Вагин И. – М. : Академия, 2006. – 304 с.
2. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Практикум по креативной терапии / Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М. – СПб. : ТЦ «СФЕРА», 2001. – 400 с.
3. Федій О.А. Естетотерапія. Навчальний посібник / Федій О.А. – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 256 с.
4. Шишова Т. Л. О смешном всерьез: развитие чувства юмора у детей / Чтобы ребенок не был трудным. – М. : Лепта Книга, 2006. – 500 с.
5. Сміхотерапія [Електронний ресурс] : – Режим доступу до сайту : <http://jenskaya-logika.blogspot.com>.

РДТ – НЕМЕДИКАМЕНТОЗНИЙ МЕТОД ЛІКУВАННЯ ТА ПОТУЖНА ДУХОВНА ПРАКТИКА

Овчиннікова Л.О.

ВП «Лисичанський педагогічний коледж

ЛНУ імені Тараса Шевченка»

Студентка 3 курсу, спеціальності «Фізичне виховання»

м.Лисичанськ

Постановка проблеми. Людство постійно витрачає на охорону власного здоров'я величезну кількість ресурсів. Але від цього ми не стаємо здоровішими. От медична наука тепер і озирається назад, щоб звернутися до таємниць нетрадиційної медицини, яка століттями рятувала людей.

Разом з позитивом, що дає нам науково-технічний прогрес, виникають серйозні проблеми, які відкладають відбиток на стан здоров'я населення. В зв'язку з цим все більша увага надається немедикаментозним методам лікування, одним з яких є розвантажувально-дієтична терапія (РДТ), або лікування голодом [3].

Видатні філософи та мислителі Піфагор, Сократ, Платон, Авіцена використовували процеси голодування для поліпшення розумової діяльності та творчого натхнення [3].

У наші часи дуже популярні твори П. Брега, Г. Шелтона, Н. Уокера, А. Ю. Барановського, Ю. С. Ніколаєва, Є. І. Нілова та інших, присвячені проблемам харчування та голодування [1 - 4].

Нагромаджено значний клінічний досвід застосування РДТ при хворобах серцево-судинної системи (Я .Я. Рудаков, 1980, 1981, 1994 та ін.); бронхіальної астми (А. М. Кокосов, С. Г. Осінін, 1984, 1993, 2001; С. М. Треумова, 1990; Г. Г. Альохіна, 1991, та ін); хронічних захворюваннях шлунково-кишкового тракту (А. І. Дмитрієв, 1987, 2001; П. П. Кузів 1993, 1999, 2000; В. А. Ратніков, 1994; О. М. Ганич, 1988, 1993); алергії (Е. Й. Архій, 1997 та ін.); у хірургії (Ф. Н. Ромашов, В. С. Дмитрієва, Є. С. Вельхвер, А. Н. Алексеева, 1980); при ожирінні та порушенні обміну речовин (В. В. Щедрунов, 1990; Т. П. Демічева, 1994 та ін.) [3, 4].

Т. Войтович, Т. Ганич вказують на позитивний вплив РДТ при радіаційному забрудненні. Академік А. Воробйов застосовував метод РДТ при гострій променевої хворобі [3].

Мета. Розкрити особливості методики лікувального голодування.

Результати дослідження. РДТ – розвантажувально-дієтична терапія розроблена Ю. С. Ніколаєвим і традиційною медициною визнається як результативний спосіб лікування різноманітних хвороб. Метод отримав наукове обґрунтування.

Створено центр з вивчення та впровадження в лікувальну практику методу РДТ. Природний біологічний метод апробований кілька десятиліть на тисячах пацієнтів і дав добрі результати, по праву робиться об'єктом серйозних наукових досліджень і береться на озброєння практичною медициною [2]. Але потрібно не забувати про те що кожен організм індивідуальний і обов'язково необхідно порадитися з фахівцем.

Лікувальне голодування – потужна духовна практика, яка прийшла до нас з глибини століть. Голодування дає людям силу і здоров'я. Добровільна відмова від прийому їжі приводить людину до дивовижних змін у його організмі.

Лікувальне голодування ще називають постом, процесом лікування душі і тіла. Піст – духовно-релігійний обряд, що не має відношення до медичних питань голодування. Піст – духовно-моральне вдосконалення людини.

Як відомо, людина складається з душі і тіла. Не можна віддавати перевагу одній з цих складових, придушуючи потреби іншої. Хоча на практиці ми найчастіше працюємо для тіла, ігноруючи потреби душі. У житті більшості людей матеріальне домінує над духовним.

Завдання ж посту – відновити гармонію між потребами тілесними і духовними. Оскільки ми ігнорували потреби душі, то під час посту повинні частково ігнорувати бажання тіла. Під час посту душа людини відроджується, а людина відчуває себе духовною істотою.

Піст пом'якшує душу для покаяння. Коли утихомирюються пристрасті – прояснюється духовний розум. Людина починає бачити краще свої недоліки і бажає очиститися.

Тілесний піст і корисний для здоров'я, і допомагає людині духовно зміцнюватися. Духовний піст полягає в стриманні себе від поганих думок, поганих слів і дій, а натомість в збільшенні добрих діл.

Мета оздоровчого голодування – звільнити організм від зайвих та шкідливих речовин, які накопичились у ньому внаслідок неправильного харчування; стимулювати механізми пристосування до несприятливих умов існування, попередити можливе захворювання. Регулярне оздоровче голодування зміцнює та робить людину енергійною, бадьорою.

Фахівці зазначають, що голодування добре допомагає при захворюваннях серця, хребта, алергіях, бронхіальній астмі, шкірних хворобах і недугах суглобів, при виразці дванадцятипалої кишки або шлунка, ожирінні, доброякісних пухлинах, початкових стадіях діабету та ін [1, 3, 4]. Деякі вважають, що повне припинення прийому їжі помітно покращує психічне здоров'я людини [2].

Метод РДТ є оптимальним при поєднаній патології, особливо з алергічним компонентом. Методика є також ефективною при доклінічних порушеннях виділення та засвоєння речовин, може застосовуватися для якісної профілактики – «очистки» організму.

РДТ відноситься до короткочасного дозованого лікувального голодування з наступним відновним харчуванням.

В даний час вчені розрізняють три варіанти голодування у живих істот, включаючи людину [3]. Перший варіант вимушене недоїдання. Людина вживає незначну кількість продуктів, неповноцінну їжу з дефіцитом білків, вітамінів, мікроелементів, не забезпечуючи клітини, органи і системи мінімумом поживних речовин. При цьому швидко і нераціонально витрачаються резервні запаси організму. Цей варіант голодування спостерігається при тривалих недоїданнях.

Другий варіант голодування – повне переключення на внутрішній режим харчування.

Третій варіант – повне виключення харчового енергопостачання, при якому людина перебуває в бадьорому стані, дотримуючись водного і рухового режиму, до 40 днів, а іноді і більше [4]. Даний варіант є унікальним способом

харчування людини власними резервами. В цей час підсилюється вихід шлаків і токсинів з організму і інші процеси очищення та відновлення органів і систем.

Під шлаками розуміють продукти обміну речовин, які накопичуються поступово як в окремих клітинах людського організму, так і в тканинах.

Вчені зазначають, що засмічення шлаками відбувається з причин переїдання, перенасичення білками, жирами тваринного походження, зловживання гострими, прямими стравами, інтоксикація алкоголем, тютюном, наркотиками, лікарськими препаратами, забруднене повітря, недостатній потік сонячних променів тощо [3, 4].

Але найважливішим фактором при цьому є перевага енергії, спожитої з їжею, над її витратою, а також над виділенням продуктів розпаду через легені, нирки, шкіру, кишечник.

Тому РДТ і є найкращим засобом очищення і оздоровлення, коли надходження їжі ззовні припиняється і організм переходить на внутрішнє харчування за рахунок накопичених запасів. При цьому всі системи виділення працюють надзвичайно ефективно [2].

Фізіологи експериментально довели, що величина запасів, які організм може використовувати при голодуванні до настання повного виснаження, становить 40-45% його ваги [1]. Було з'ясовано також, що при повному голодуванні з втратою маси тіла до 20-25% в органах і в тканинах не спостерігається ніяких патологічних змін, і тільки голодування з втратою ваги 40% і вище може спричинити за собою незворотні зміни [1].

З робіт великих вітчизняних фізіологів і біохіміків (В. В. Пашутін, М. М. Шатерніков, Ю. М. Гефтер) відомо, що в період тимчасового голодування організм людини гине внаслідок самоотруєння продуктами розпаду [3]. Коли ж в процесі лікувального голодування продукти розпаду виводяться з організму за допомогою ряду процедур – клізми, ванни, масаж, підвищена вентиляція легенів, прогулянки, то організм людини переносить голодування тривалістю 30-40 діб без будь-яких проявів самоотруєння [3].

При повному ж голодуванні, коли хворий отримує тільки воду, ніяких дистрофічних явищ немає, організм пристосовується на певний строк до свого внутрішнього харчування. Воно, виявляється, задовольняє все потреби і є повноцінним.

Під час лікувального голодування психічний стан пацієнта кардинальним чином відрізняється від психічного стану людини, яка голодує вимушено. У першому випадку хворий усвідомлює, що він голодує з метою лікування, що за ним ведеться медичний нагляд, що після закінчення певного терміну він буде нормально харчуватися. Це свідомість радикально змінює його відчуття, що відбувається і на всіх фізіологічних функціях організму. А страх голодної смерті, є постійним супутником вимушеного голодування, змінює весь обмін в організмі, і людина частіше гине не від голоду, а від страху перед ним [2-3].

Лікування голодуванням – це загальнозміцнюючий метод, мобілізуючий захисні сили організму і тому має дуже широке коло показань.

Лікувальне голодування може проводитися лише при детальному всебічному обстеженні хворих, оскільки воно має ряд протипоказань: злоякісні захворювання системи крові, туберкульоз легенів, злоякісні пухлини, багато ендокринні захворювання, цироз печінки, вагітність, період лактації, глибокий ступінь виснаження, похилий вік тощо.

У комплекс РДТ входить також цілий ряд заходів, що сприяють виведенню з організму шкідливих продуктів розпаду, а також викликають активацію захисних сил організму. До них відносяться: гімнастика, водні процедури, психотерапія, аутогенне тренування. Курс голодування може проводитися тільки в стаціонарних умовах, під наглядом досвідчених фахівців і після ретельного попереднього обстеження.

В своєму житті також практикую використання РДТ. Усвідомлено утримувалася від уживання їжі протягом 4 діб, що відноситься до термінів з середніми показниками голодування (3-7 діб). Це перший період – утримання від їжі з обов'язковим вживанням води.

Під час голодування спостерігалось підвищення розумової діяльності, сон став глибоким та спокійним. Одночасно займалася спортивним тренуванням: легкоатлетичний біг на довгі дистанції. Під час виконання вправ краще не робити різких рухів, вправ на затримку дихання, бо паморочиться голова і втрачається координація рухів. Постійно дотримуюся здорового способу життя. В подальшому буду збільшувати терміни голодування і спостерігати за реакцією організму.

Висновки. Розвантажувально-дієтична терапія зумовлює великі зміни в організмі, призводить до норми біохімічні процеси і секрецію залоз, викликає захисне гальмування нервової системи, виділення шлаків, мобілізацію сил опору організму, покращує травлення і кровообіг, обмін речовин, омолоджує тканини і дає органам тіла фізіологічний спокій.

Крім фізичного очищення пости і голодування володіють потужними духовно-оздоровчими властивостями, так як максимально обмежують тілесні потреби.

Література

1. Внутренние болезни / Под ред. В. С. Моисеева, А. И. Мартынова, Н. А. Мухина. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. – 958 с.
2. Малахов Г. П. «Большая энциклопедия лечебного голодания». – АСТ, Астрель, 2008.
3. Розвантажувально-дієтична терапія [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://slavutych.org.ua/rozvantazuvaljno-dietychna-terapiya.html>.
4. Фатьянова Н. С. Разгрузочно-диетическая терапия как немедикаментозный метод лечения гипертонической болезни / В сб. «Разгрузочно-диетическая терапия и традиционная медицина» / Под. ред. А. Н. Кокосова. – СПб. : Спец. Литература, 2005. – С. 74-76.

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ

Ситькова О.В.

ВП «Лисичанський педагогічний коледж

ЛНУ імені Тараса Шевченка»

Студентка Зкурсу, спеціальності «Фізичне виховання»

м.Лисичанськ

Постановка проблеми. Фізична реабілітація при функціональних захворюваннях нервової системи є найперспективнішим напрямком розвитку галузі фізичної реабілітації й невід'ємною складовою процесу лікування неврологічних хворих. Останнім часом спостерігається тенденція до збільшення кількості захворювань та ушкоджень нервової системи [4]. Патологія нервової системи є частою причиною смерті, тимчасової або стійкої втрати працездатності.

Аналіз причин порушень основних життєвоважливих функцій організму у неврологічних хворих свідчить про те, що вони виникають не тільки через тяжкість патології, а й через несвоєчасне її виявлення, недостатньо раннє лікування, відсутність профілактичних заходів, а, головне, внаслідок недооцінки ролі функціонального відновного лікування з використанням засобів фізичної реабілітації [1, 2, 4]. Своєчасна й правильна фізична реабілітація значно прискорює процеси відновлення порушених функцій, що вкрай важливо не тільки в медичному, а й в соціальному аспекті.

Мета: проаналізувати стан фізичної реабілітації при функціональних захворюваннях, зокрема нервової системи.

Аналіз науково-методичної літератури виявив, що для вивчення предмета «Фізична реабілітація при захворюваннях нервової системи» може бути використаною лише невелика кількість навчальних посібників та підручників. Серед них найбільш заслуговують на увагу «Реабилитация неврологических больных» (А. С. Кадыков, Л. А. Черникова, Н. В. Шапаронова, 2008), «Фізична реабілітація хворих із травмами й захворюваннями нервової системи» (О. К. Марченко, 2006), «Физическая реабилитация» (С. Н. Попов, 2005), «Фізична реабілітація» (В. М. Мухін, 2009), «Основи медико-соціальної реабілітації дітей з органічним ураженням нервової системи» (В. Ю. Мартинюк, С. М. Зінченко, 2005), «Нейро-реабилитация: проблемы и пути решения» (Л. А. Черникова, 2004), «Физические методы лечения в неврологии» (Н. И. Стрелкова, 1991), «Медицинская реабилитация» (В. М. Боголюбов, 2007).

Результати дослідження. Психічні захворювання мають величезні соціальні наслідки: зниження на 10 років середньої тривалості життя хворих з розладами психіки та поведінки; соціальна дезадаптація; суїцидальна поведінка; соціально-загрозлива поведінка; погіршення якості життя пацієнтів і їх родичів.

Роздивимось найпоширені види захворювань нервової вистеми. Неврози – захворювання нервової системи, які розвиваються при тривалому впливі психічних або інших несприятливих факторів зовнішнього або внутрішнього

середовища, що призводять до відхилення від норми функції вищої нервової діяльності людини [1]. Є такі форми неврозів: неврастенія, психастенія, істерія.

Неврастенія – найбільш розповсюджене захворювання, що виникає внаслідок надмірного за силою або тривалістю напруження нервової системи, яке перевершує межі витривалості даного організму [1]. Прояви: стомлюваність, поганий сон, зниження пам'яті, уваги, головні болі, запаморочення, зміна настрою, не стриманість поведінки. Для спортсменів неврастенія характерна в таких моментах: після тривалих фізичних і психічних навантажень, перенапруження.



Рисунок 8. Студентка Ситькова О., студентка 3 курсу спеціальності «Фізичне виховання»

Фахівці вважають, що лікування та профілактика хворих на неврастенію має бути комплексною [5]. Після виявлення причин захворювання призначається лікувальна фізична культура (ЛФК), спрямована на підвищення тонусу центральної нервової системи (ЦНС), нормалізацію вегетативних функцій і залучення хворого у активну участь у боротьбі зі своєю хворобою [3, 5].

Психастенія в основному проявляється у людей інтелектуальної праці, що характеризується застійними процесами та спостерігаються малорухливість, нервозні стани, пригніченість, підвищена збудливість, посилена пітливість, плаксивість; хворих долають тяжкі думки, страхи. Необхідно відволікати хворих від нав'язливих думок. Тому головна мета ЛФК – підвищення емоційного тонусу і порушення автоматичних й емоційних реакцій. Можна використовувати лікувальну гімнастику та вправи з прискоренням темпу, подоланням перешкод, на рівновагу, метання, ігрові вправи.

Істерія – одна з форм патології вищої нервової діяльності (ВНД), що супроводжується недостатністю вищих психічних механізмів і, як наслідок, порушенням нормальних взаємовідношень між першою і другою сигнальними системами з перевагою першої [2]. Спостерігаються такі симптоми: підвищена емоційна збудливість, судомний плач та напади, бажання звернути на себе увагу, розлад ходи та мовлення тощо. Причинами істерії можуть бути несприятливі емоційні переживання, психічні травми.

Комплексне лікування хворих на істерію, до якого входить і ЛФК, має бути побудоване так, щоб воно сприяло посиленню процесів гальмування в корі великих півкуль головного мозку [4]. Корисна сувора регламентація режиму, особливо чергування сну і неспання та пасивний відпочинок на повітрі. Можна використовувати ігри, прогулянки, близький туризм, ходьбу на лижах, купання, плавання.

При лікуванні хворих на неврози ЛФК розглядають як природний біологічний метод із фізіологічно обґрунтованим застосуванням фізичних вправ і природних факторів природи [1]. У стаціонарних умовах хворі найчастіше перебувають на ліжковому режимі. У першій половині курсу лікування призначають прості вправи, що не потребують напруженої уваги. Надалі у процедури можна поступово вводити вправи з більш складною координацією рухів. Перші дні процедур допомагають визначити реакцію хворих на пропонуване навантаження, правильно сформувати групи. Необхідно звертати серйозну увагу на емоційну сторону занять. Команди повинні бути спокійними, пояснення – чіткими. Навантаження має відповідати функціональному стану хворого. Після занять він повинен відчувати бадьорість і легке стомлення. Частота серцевих скорочень і дихання мають повертатися до вихідних даних спокою через 5–10 хв. після закінчення процедури [5].

У заняття з неврастеніками варто вводити різні вправи, елементи спортивних ігор за спрощеними правилами; вправи на рівновагу, лазіння по гімнастичній стінці, стрибки через яму та у воду, плавання; прогулянки, близький туризм, рибну ловлю, полювання. Все це позитивно впливає на перебудову нервово-психічної сфери, сприяють розвантаженню нервової системи від звичайного виду професійної діяльності, впливають на серцево-судинну і дихальну системи, підвищують пристосовність організму до різних фізичних навантажень.

Хворим на психастенію варто спочатку рекомендувати найбільш прості вправи (для рук, ніг, тулуба) з полегшених вихідних положень (сидячи, лежачи). Ускладнювати їх слід поступово, вводячи вправи з гімнастичними палицями, прогулянки на лижах, плавання.

Під час процедур необхідно включати паузи для відпочинку, чергувати загальнозміцнювальні вправи з дихальними. З метою загального тонізування можна включити коригувальні вправи з дозованим напруженням, вправи у парах. Рекомендуються також вправи на розвиток функції вестибулярного апарату. Тривалість заняття спочатку дорівнює 10–15 хв, у міру адаптації хворих до навантаження його час поступово збільшується до 35–45 хв [4, 5].

Заняття проводяться індивідуальним і малогруповим методом. Групу рекомендується підбирати так, щоб до неї входило кілька людей, які добре засвоїли характер виконання вправ. Це важливо тому, що у більшості хворих на психастенію погана координація рухів. Доцільно використовувати вправи з заплющеними очима, кругові рухи головою, нахили тулуба в різних напрямках, вправи з раптовою перебудовою рухів за командою під час бігу, ходьби, стрибки, підскоки, вправи зі скакалкою, рухливі та спортивні ігри [5].

Гарних результатів лікування досягають у санаторних умовах, де хворі багато часу перебувають на свіжому повітрі та можуть за показниками поєднати кліматотерапію з різними видами фізіотерапії: електроводолікуванням, бальнеотерапією [5]. Під час занять варто постійно звертати увагу хворого на найменше поліпшення рухової активності, уселяти думку, що регулярне і наполегливе виконання завдань покращує його загальний стан і приводить до відновлення порушених функцій.

Крім того, реабілітаційні заходи передбачають розширення рухового режиму за рахунок призначення додаткових форм ЛФК, які включають: підйоми по сходинках; гімнастику у воді, плавання в басейні; щоденні прогулянки; дозовану ходьбу, теренкур, ближній туризм; малорухливі спортивні ігри; лікувальний масаж; механотерапію; працетерапію.

Серед засобів фізичної реабілітації, які використовуються у відновному лікуванні хворих неврологічного профілю ведуче місце займає лікувальна фізична культура. Завдяки використанню ЛФК покращується функціональний стан, поліпшується регуляторна функція хворих. Заняття лікувальними вправами сприяють формуванню тимчасових та, при необхідності, постійних компенсацій.

Висновки. Проаналізували стан фізичної реабілітації при функціональних захворюваннях нервової системи та з'ясували, що фізична реабілітація є найперспективнішим напрямком розвитку галузі та невід'ємною складовою процесу лікування неврологічних хворих. Фізична реабілітація прискорює процеси відновлення порушених функцій.

Література

1. Мурза В. П. Фізична реабілітація / Мурза В. П. – К. : Олан, 2004. – 559 с.
2. Мухін В. М. Фізична реабілітація / Мухін В. М. – К. : Олімпійська література, 2005. – 471 с.
3. Соколовський В.С. Лікувальна фізична культура / В.С. Соколовський, Н. О. Романова, О. Г. Юшковська. – Одеса : Одес. держ. мед. ун-т. – 2005. – 234 с.
4. Фізична реабілітація, спортивна медицина : підручник для студ. вищих мед. навч. закладів / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – 456 с.
5. Фісенко Л. І. Лікувальна фізкультура в санаторно-курортних закладах / Л. І. Фісенко. – Київ. – 2005. – 402 с.

СКІПІНГ – ІННОВАЦІЙНА ТЕХНОЛОГІЯ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я

Букій Я.В., Матюшенко Л.В.

ВП «Лисичанський педагогічний коледж

ЛНУ імені Тараса Шевченка»

Студентки I курсу, спеціальності «Фізичне виховання»

м.Лисичанськ

Актуальність запропонованої статті зумовлена необхідністю збереження здоров'я студентської молоді у процесі навчання у ВУЗі.

Метою даної статті є формування культури здоров'я студентів як невід'ємної частини загальної культури людини, визначення головних завдань сучасної школи з пропаганди здорового способу життя, виховання енергійної, освіченої, високоморальної, гармонійно розвиненої здорової особистості, здатної до самореалізації.

Результати дослідження. Виховання дбайливого ставлення до власного здоров'я, так само як і виховання моральних якостей, вмінь адаптуватися у соціумі слід починати з дитинства і продовжувати цю роботу на протязі всього періоду навчання у школі, вузі та в подальшому житті людини.

Фізична культура і спорт мають важливе значення в досягненні цієї мети, вони є складовими культурного життя суспільства. Фізичну культуру слід розглядати не тільки як заняття руховими вправами і процедурами загартування. «Фізична культура» включає ще й широке коло понять, які стосуються правильного режиму раціонального харчування, дотримання правил гігієни, вироблення корисних звичок. Тобто фізична культура людини – це певний принцип її ставлення до власного здоров'я, розвитку і збереження можливостей свого організму.

Брак рухів у житті учнівської молоді, недостатній розвиток рухових функцій негативно позначається на фізичному стані. Низька рухова активність погіршує функціональні можливості систем організму студентів, внаслідок чого виникає неадекватна реакція на навантаження, сповільнюється фізичний розвиток загалом. Фізичне тренування організму людини потрібно на всіх етапах розвитку. Наполегливі та систематичні заняття гімнастикою, туризмом, різними видами спортивних вправ, спортивними іграми у поєднанні із загартуванням – це тривала молодість і старість без хвороб, насичена життєдайним оптимізмом, це довге творче життя з піднесенням та натхненням, зрештою, це здоров'я – найбільше джерело насолоди.

Фізичні вправи слід розглядати як важливий чинник збереження високої і продуктивної не тільки фізичної, а й психологічної активності людини на довгі роки. З огляду на це постає потреба у навчанні кожного студента таких засобів і форм життєдіяльності, які забезпечать здоров'я сьогодні й у майбутньому, творчу та фізичну активність і довголіття [2, с. 47].

Ні для кого не секрет, що невибагливий предмет – мотузочка із ручками – скакалка, по суті, універсальний тренажер рівноцінного якому людство ще не придумало. Ніхто не зафіксував дат коли було винайдено скакалку, але геніальна простота спорядження змушує визнати, що люди знайшли їй застосування дуже давно.

Римські фрески зображають дії, схожі на ті, що їх ми спостерігаємо в кожному дворі. Навіть спортивна форма не була необхідністю. Ще наші прабабусі чудово ладнали з «мотузочком», вишукано підстрибуючи в пишних кринолінах і на підборах, вражаючи кавалерів грацією і спритністю.

Про те кмітливі тренери швидко зметикували, що дамську розвагу можна застосовувати для підготовки спортсменів, до того ж вельми раціонально. Вже в XIII ід., лондонські боксери й жокеї зганяли вагу й накачували м'язи ніг стрибками до повної знемоги. А ще раніше у французьких й італійських школах фехтування такий самий спосіб застосовували для формування м'язів нижніх кінцівок: у фехтувальника мають бути «залізні литки». І в сучасних видах спорту скакалку повсюдно використовують як основу при загальній фізичній підготовці.



Рисунок 9. Виступ Букій Я., студентки спеціальності «Фізичне виховання»

Великим популяризатором скакалки був знаменитий боксер Мохамед Алі. На показових виступах він прострибав 15 трихвилинних раундів (з перервами на 1 хв). При цьому весь час підтримував дуже високий темп – 220 стрибків за хвилину. У південнокорейському місті Пусан на спеціальних змаганнях 65-річний Пак Пон Та за годину зробив зі скакалкою 14 628 стрибків (244 стрибки за 1 хв). Японець К.Судзуки перестрибнув через скакалку 37 427 разів підряд, жодного разу не зачепившись. На свій виступ він витратив 4 години 22 хвилини 50 секунд (142 стрибки за 1 хвилину) [4, с. 21].

Якщо батьки, граючись із малюком 5 – 6-ти років, навчають його стрибкам через коротку скакалку, правильно підбирають навантаження, застосовують просту методику та ще й поєднують це із вправами помірної силової спрямованості та навичками процедур гігієни і загартовування, то до вступу в школу дитина буде цілком готова: у неї розвинені легені, правильно функціонує серцево-судинна система, міцні м'язи. На уроках фізичної культури такі діти «розквітають», оскільки конкретне рухове завдання звично примушує їх максимально концентруватися в своїх м'язових зусиллях, набуті навички їм допомагають. До того ж такі діти рідко страждають від надмірної ваги і незграбності.

Діти, які регулярно стрибають через коротку скакалку, часто вищі за своїх однолітків за рахунок збільшення довжини ніг. Річ у тім, що дозоване навантаження на нижні кінцівки викликає роздратування нервових закінчень, що безпосередньо розвиває трубчасті кістки і впливає на їх зростання (на

відміну від акробатичних стрибків часто з жорстким приземленням, що не завжди позитивно впливають на міжхребетні диски). Заняття стрибками через скакалку на уроках фізичної культури дають змогу розвивати і вдосконалювати у дітей та підлітків різного віку спритність, швидкість, витривалість, координацію рухів.

Під час занять доцільно використовувати музичні заставки із різним ритмом. Це не тільки підвищує емоційний фон занять, а й допомагає учням стрибати в такт музичного супроводу, розвиваючи в них відчуття ритму.

Слово «скіпінг» від англійського слова «skipping» - багаторазові перестрибування. Це циклічна вправа, яку виконують із застосуванням скакалки (діти і дорослі). Вона популярна серед людей, які полюбляють активний та здоровий спосіб життя. Стрибання через скакалку (разом із бігом, ходьбою, їздою на велосипеді, плаванням, бігом на лижах і ковзанах) є найпоширенішою в світі циклічною вправою серед дітей і підлітків. Скіпінг є особливим видом фізичної діяльності людини, що складається зі стрибків із використанням специфічного інвентаря – скакалки.

В США та Європі разом з модою на здоровий спосіб життя скіпінг набув популярність і розвивається як вид спорту з 80-х років вже прошлого століття. Спортивні федерації створені більше ніж у 30 країнах світу. В Росії та країнах СНД, розповсюдження скіпінгу почалося в часи Агнії Барто (в 50-ті роки). Звичайно, ніхто тоді, стрибаючи на скакалці, не казав, що він займається скіпінгом. Діти просто брали в руки ідвіжені і “с поворотом, и с прискоком, и с разбега, и на месте, и двумя ногами вместе... во дворе и на бульваре, в переулке и в саду, и на каждом тротуаре у прохожих на виду” стрибали з ранку і до самого вечора.

Скіпінг як вид спорту базується на таких засадах:

- доступність для різних соціальних верств населення, незалежно від їх матеріальної ситуації;
- легкість використання кожною людиною, починаючи з 5 – 6-річного віку і до глибокої старості (самостійно і під керівництвом) для зміцнення і підтримки фізичного стану;
- наявність невибагливого й дешевого інвентаря (скакалки), що завжди є під рукою; простота правил змагань, які можна проводити і без спортивних суддів;
- вільне дозування навантаження і здійснення самоконтролю за ним, виходячи з функціональних і анатомо-фізіологічних показників людини;
- можливість займатися ним у будь-якому місці, за наявності вільного простору розміром 3 метри завдовжки, 2 метри завширшки, 2,5 метри заввишки.

Скіпінг – циклічний вид спорту, у якому метою учасника є перемога над суперником при виконанні більшої кількості стрибків через скакалку за певний проміжок часу (15, 20, 30, 60 секунд) або за іншими, передбаченими правилами змагань критеріями.

Скіпінг включає такі дисципліни: стрибки класичні (ноги разом), на одній нозі, боком, з попеременною зміною ніг, змішані, в присіді, руки навхрест, ноги навхрест, парні, групові.

Кожна дисципліна має кілька номерів (видів), поєднання яких становить програму змагань зі скіпінгу. Змагання проводять, як правило, в кілька кіл – попередні, чвертьфінал, півфінал, фінал. Кількість кіл і учасників, які проходять у наступне коло змагань, кількість спроб у попередніх змаганнях (одна або дві) визначаються положенням про змагання або рішенням суддівської колегії залежно від числа учасників і кількості місць змагань.

Учасник має право виступити в особистих змаганнях не більш ніж у чотирьох номерах програми в будь якій із дисциплін, або в двох парах, або в двох групах, або в двох особистих номерах і в одній парі й одній групі. Змагання можна проводити окремо серед учасників чоловічої і жіночої статі або разом – на абсолютну першість. За необхідності можна організовувати заочні змагання в різних місцях одночасно або в одному місці в різні терміни.

Змагання проводяться на майданчику з рівним однорідним покриттям (земля, асфальт, дерево, сніг тощо). Мінімальний розмір майданчика має забезпечити наявність одночасно двох місць змагань. Необхідно виступати в чистому й охайному спортивному одязі і взутті [5, с. 57 – 69].

Висновки. Скакалка, ця зручна та забавна штука, – недорогий портативний тренажер. І він відмінно працює! Що стосується спалювання калорій, заняття зі скакалкою замінюють велосипед, теніс і плавання. Скакалка – це найпростіше тренування, доступне кожному у будь-якому місці і будь-який час. Це один з найкращих, якщо не самий кращий, метод підвищення рівня фізичної підготовки.

Література

1. Волкова С. С. Как воспитать здорового ребенка / Волкова С. С. – К., 2000. – 312 с.
2. Желѐзняк Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Желѐзняк Ю. Д., Петров П.К. – М. : Академия, 2001. – 426 с.
3. Садкова С. Л. Физическая культура. 1 – 11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время / Садкова С.Л., Лебедева Е.И. – Волгоград: Учитель, 2007. – 248 с.
4. Степаненко Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Степаненко Э.Я. – М. : Академия, 2001. – 306 с.
5. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Талага Е. – М. : ФиС, 2004. – 328 с.

ІНКЛЮЗИВНА ОСВІТА В ЄВРОПЕЙСЬКОМУ ПРОСТОРИ

Піменова К.

ВП «Лисичанський педагогічний коледж

ЛНУ імені Тараса Шевченка»

Студентка 4 курсу, спеціальності «Дошкільна освіта»

м.Лисичанськ

Міжнародний досвід впровадження інклюзивної освіти в загальноосвітні заклади відкриває нові можливості для людей з обмеженими можливостями. Сьогодні більш ніж в 40 країнах світу використовуються подібні освітні методики. У Німеччині, Норвегії, Франції, Іспанії, і ряді інших розвинутих країн питання навчання інвалідів вирішуються з допомогою інклюзивних методик освіти.

Інклюзивна освіта в Іспанії налічує більше 40 років, у 1940 вперше був офіційно закріплений в Загальному законі про освіту термін «спеціальна освіта», в 1975 році створюється самостійна установа Національний інститут спеціальної освіти.

В Італії в 1977 році були прийняті перші нормативні акти, що регулюють педагогічний супровід інклюзивної освіти: кількість дітей у групі, класі, регламентована діяльність педагога-дефектолога.

У Великобританії інклюзивна освіта стала частиною національної освітньої програми в 1978 році. Саме тоді було введено словосполучення «спеціальні освітні потреби», це не було одно поняття «інвалідність», і було визнано на державному рівні, що ці «потреби» можуть здійснюватися в більшості випадків на базі загальноосвітньої школи. У 1981 році був прийнятий закон про освіту осіб з особливими освітніми потребами та з інвалідністю.

У країнах Європи сформувався чотири основних напрямки роботи з інвалідами. Розглянемо кожну з них:

1. *Widening participation*, тобто розширення доступу до утворення. Дана політика застосовується в країнах Європи, переважно у Великобританії. Її головною метою є розширення освітніх можливостей для людей з інвалідністю, етнічних меншин, а також людей з неблагополучних верств суспільства. Дана політика реалізується шляхом різноманітних угод і фінансового стимулювання навчальних закладів, які беруть участь в подібних проектах.

2. *Mainstreaming*. У даному контексті розглядається безпосередню взаємодію інвалідів і звичайних людей переважно в рамках дозволеної діяльності.

3. *Integration*, передбачає безпосереднє включення всіх дітей в освітній процес з урахуванням їх особистісних, фізичних і психологічних особливостей.

4. *Inclusion*, є таким видом освітньої діяльності, коли люди з різними обмеженнями і потребами можуть навчатися нарівні з людьми не мають ніяких відхилень. Таким чином, інклюзивна освіта виключає будь-яку дискримінацію і робить процес навчання доступним для всіх. Досягається це шляхом

модернізації шкіл, у першу чергу перепланування навчальних класів, а також розробки нової навчальної програми.

У країнах Скандинавії протягом більше 20 років реалізується програма допомоги дітям з синдромом дефіциту уваги і гіперактивності.

Система психолого-педагогічної допомоги в Норвегії юридично закріплена як право учня на індивідуальний план навчання, що враховує його особливості. Зокрема, законодавчо закріплено право дитини з будь-якими порушеннями розвитку навчання в загальноосвітній школі. Для його реалізації розроблено й ефективно діє цілий спектр заходів. Коротко охарактеризуємо основні з них:

1. Технологія поширення знань серед батьків і фахівців. Дана технологія передбачає поширення інформації у всі організації, де можуть перебувати батьки з дітьми-інвалідами. Інформація розповсюджується у вигляді листівок, брошур, періодичних видань, популярної та наукової літератури.

2. Технологія інклюзивного навчання дітей з різними відхиленнями в розвитку (СДУГ, синдром Туретта, синдром Аспергера, розумова відсталість) у системі загальної освіти [см. подроб. 3]. Індивідуалізована робота з дітьми, що мають виражені проблеми розвитку, реалізується завдяки:

- a. варіативному плану навчання;
- b. скорочення фронтальної роботи з дитячим колективом, переважання різних видів індивідуальних робіт;
- c. активного застосування бланкових методик, які дають можливість:
 - d. позитивного підкріплення навчальної діяльності дітей, що включає в себе:
 - f. обліку емоційних особливостей дитини

Але не варто думати, що інклюзивна освіта – це заслуга виключно західної цивілізації. Серед країн, які з'явилися після розпаду Радянського Союзу, лідером інклюзивної освіти стала Вірменія. За словами фахівців тут розроблені унікальні програми інтеграції дітей-інвалідів у школи. Прикладом успішної інклюзії служить і Азербайджан. Але ще більш дивовижне впровадження ідей спільного навчання дітей з обмеженими можливостями здоров'я і звичайних відбувається на Україні, вірніше, в Криму. Але цьому буде присвячена наступна окрема стаття.

Серед перспектив подальших досліджень ми вбачаємо дослідження інклюзивної парадигми з проекцією на історичне становлення інклюзії в освітніх системах інших країн Європейського Союзу.

КІНЕЗІОЛОГІЧНА ГІМНАСТИКА

Подгайченко К.

ВП «Лисичанський педагогічний коледж

ЛНУ імені Тараса Шевченка»

Студентка 4 курсу, спеціальності «Дошкільна освіта»

м.Лисичанськ

«Розум дитини знаходиться на кінчиках її пальців»

В.О. Сухомлинський

Кінезіологія - наука про розвиток розумових здібностей і фізичного здоров'я через певні рухові вправи. Ці вправи дозволяють створити нові нейронні мережі і поліпшити міжпівкульну взаємодію, яка є основою розвитку інтелекту.

ОСНОВНА МЕТА КІНЕЗІОЛОГІЇ: Розвиток міжпівкульового впливу, що сприяє активізації розумової діяльності.

Завдання: розвиток міжпівкульної спеціалізації; синхронізація роботи півкуль; розвиток дрібної моторики; розвиток здібностей; розвиток пам'яті, уваги, мовлення; розвиток мислення.

ГІМНАСТИКА МОЗКУ - КЛЮЧ ДО РОЗВИТКУ ЗДІБНОСТЕЙ ДИТИНИ»

Мозок людини являє собою «співдружність» функціонально асиметричних лівої і правої півкуль. Кожна з них є дзеркальним відображенням іншої, а також необхідним доповненням. Для того, щоб творчо осмислити будь-яку проблему, необхідні обидві півкулі.

ЗАСТОСУВАННЯ ДАНОЇ МЕТОДИКИ ДОЗВОЛЯЄ ПОЛІПШИТИ У ВИХОВАНЦІВ: пам'ять, увагу, мову, просторові уявлення, дрібну й велику моторику, знизити стомлюваність, підвищити працездатність до довільного контролю.

КІНЕЗІОЛОГІЯ ВІДНОСИТЬСЯ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ.

Під впливом кінезіологічних тренувань в організмі відбуваються позитивні структурні зміни. При цьому, чим інтенсивніше навантаження, тим значніше ці зміни. Дана методика дозволяє виявити приховані здібності дитини і розширити межі можливостей його мозку.

ВИДИ КІНЕЗІОЛОГІЧНИХ ВПРАВ:

Розтяжки нормалізують гіпертонус (неконтрольоване надмірне м'язове напруження) і гіпотонус (неконтрольована м'язова млявість).

Дихальні вправи покращують ритміку організму, розвивають самоконтроль і довільність. Окорухові вправи дозволяють розширити поле зору, поліпшити сприйняття. Односпрямовані і різноспрямовані рухи очей і мови розвивають межполушарне взаємодія і підвищують енергетизацію організму. При виконанні тілесних рухів розвивається взаємодія, знімаються мимовільні, ненавмисні рухи і м'язові затиски. Виявляється, людині для закріплення думки необхідно рух.

Вправи для релаксації сприяють розслабленню, зняття напруги.

Важлива умова-систематичність занять.

Кінезиологіческая сказка «Две обезьянки»

(Дети сидят за столами, руки на коленях.)

«Жили-были две озорные обезьянки - Микки (левый кулачок на стол) и Кики. (Правый кулачок на стол).

Однажды они отправились в сад за яблоками и заблудились (*упражнение «кулачок-ладошка», смена рук синхронно*)

По дороге они встретили ежа с ежатами (*упражнение «кулак-ладошка». Левая рука кулачок, правая – ладошка, одновременная смена рук*).

Обезьянки поздоровались с ними и рассказали, что ищут яблоньку (*упражнение «колечко» Колечко большое (большой палец соединён с указательным) - колечко маленькое (большой палец с мизинцем)*). Сначала на правой руке, затем на левой, как усложнение - левая рука колечко большое, правая рука колечко маленькое (синхронное чередование движений)

Ежи показали дорогу обезьянкам к яблоне, а за это обезьянки угостили ежей оладушками (*упражнение «оладушки» правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами: «Ладушки-ладушки, кушайте оладушки»*).

Обезьянки набрали яблоки, но не знали в чем отнести их домой. Тогда еж с ежатами помогли им (дети рассказывают, как же еж с ежатами помогли обезьянкам) (*смена 3 движений рук упражнение «кулак» - «ладонь» - «ребро»*)

А потом друзья стали танцевать (*упражнение. «Лезгинка»: левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После одновременно сменить положение правой и левой рук; ускоряя скорость*).

ХОРОВОДОТЕРАПІЯ

Маліна Є.

*ВП «Лисичанський педагогічний коледж
ЛНУ імені Тараса Шевченка»*

Студентка 4 курсу, спеціальності «Дошкільна освіта»

м.Лисичанськ

Хоровод - масовий танець, в якому могли приймати участь люди різного віку та статі, найдавніша форма народного танцювального мистецтва. Хоровод є одним з найдавніших форм народного танцювального мистецтва, виконання яких у давнину пов'язувалося з обрядовими діями, традиційною зустріччю весни (весняний цикл танців), відзначенням літа (купальський цикл танців), завиванням берізки, плетінням вінків, запалюванням вогнищ та інших.

Термін «хоровод» походить від давньогрецького «хорос», що означає «масовий танець з піснею» і старослов'янського «вод», що означає «ходити, водити».

У хороводі завжди проявлялося почуття єднання, дружби, товариства.

Учасники його, як правило, трималися за руки, іноді за один палець – мизинець, часто – за хустинку, шаль, пояс, віночок, але у деяких хороводах

учасники за руки не трималися, а рухалися один за одним або поряд, зберігаючи чіткий інтервал.



Рисунок 10. Виступ студентки Маліни Є., спеціальності «Дошкільна освіта»

Своєрідні побудови залежали від того, в якій місцевості виконувався хоровод, яким був його зміст і музичний супровід. У Західній Україні (гори) хороводи відрізнялися вузькими малюнками і дрібними рухами. Росії та Центральній Україні (широкі поля) – малюнки були великими і рухи розмашистими, а на півночі із-за важких костюмів рухи відрізнялися повільністю та стриманістю.

Перші хороводи представляли собою язичницький гімн Сонцю. Основна фігура танцю – крокування по колу – символізувала древнє світило, а сам хоровод прославляв джерело світла та тепла від якого залежав врожай.

За темами хороводи можна поділити на три групи: до першої належать хороводи, в яких відображаються трудові процеси; до другої — хороводи, де відбито родинно-побутові відносини трудового народу; до третьої — хороводи, в яких знайшли свій вияв патріотичні почуття народу, оспівується рідна природа.

Хороводи, в яких відображаються трудові процеси. Уваги заслуговує блок трудових пісень. Такі пісні ігрового характеру з елементами драматизації та інсценізації дають поштовх фантазії й творчій уяві.

Хороводи, де відбито родинно-побутові відносини трудового народу. В хороводах на побутову тематику в основному відображаються відносини української патріархальної сім'ї, де за старих часів всілякого утиску й поневірянь зазнавали жінки.

Хороводи, в яких знайшли свій вияв патріотичні почуття народу, оспівується рідна природа. Найкращі у художньому відношенні хороводи, в яких змальовуються патріотичні почуття народу, рідна природа та ін., що ввійшли в золотий фонд народних танців.

ДЕЛЬФІНОТЕРАПІЯ

Ковальова А.

ВП «Лисичанський педагогічний коледж

ЛНУ імені Тараса Шевченка»

Студентка 2 курсу, спеціальності «Дошкільна освіта»

м.Лисичанськ

Дельфінотерапія – це абсолютно новий метод нетрадиційної психотерапії, який з'явився у вітчизняній практичній психології близько 4-5 років тому. В основі даного психотерапевтичного методу лежить спілкування людини і дельфіна. Весь психотерапевтичний процес проходить обов'язково під наглядом різних фахівців. Тут присутній лікар, ветеринар, психолог, тренер. Дельфіни, які беруть участь у цьому психотерапевтичному процесі, спеціально навчені і повинні бути слухняними і керованими з прекрасним характером.

Такий нетрадиційний метод лікування, як дельфінотерапія, з'явився в США в 70 -х роках 20 століття. Його використовували в якості одного з напрямків натуральної психотерапії. Після широкого розповсюдження в Америці, лікування дельфінотерапією почали практикувати і в Європі. У нашій країні до даного методу альтернативної медицини спочатку поставилися досить скептично. І тільки останні 5-7 років його почали широко застосовувати для реабілітації хворих.

З чим же пов'язаний таке позитивний вплив дельфінотерапії на наш організм? Вчені пояснюють це досить просто. Плавання з дельфінами надає комплексну дію на людину. Воно складається з таких компонентів:

- позитивний вплив ультразвукових хвиль, що виходять від дельфінів;
- м'яка, але досить інтенсивна рухова активність під час плавання та виконання спеціальних вправ;
- перебування в морській воді і вдихання морського повітря;
- потужний психологічний ефект, який справляє на людину тісне спілкування з дельфінами.

Курс дельфінотерапії може бути заснований на виконанні певних комплексних вправ під керівництвом тренера, а також на вільному спілкуванні пацієнта з дельфінами. При цьому на сеансах обов'язково присутні лікар-терапевт, тренер, психолог або дефектолог, а також ветеринар. Якщо методика передбачає вільний контакт з дельфінами, людині лише допомагають зануритися у воду і стежать за його безпекою, тактику спілкування з твариною він визначає сам. Якщо ж у сеансі бере участь тренер, він дає пацієнтові основні установки, а також просить виконувати деякі завдання. У заняттях з людьми беруть участь тільки спеціально навчені дельфіни, які відрізняються спокійним характером і поступливим характером. Під час 30 -хвилинних сеансів дельфіни плавають разом з людьми, пірнають, катають їх на спині, беруть участь у виконанні простих вправ, ластяться і граються. Залежно від показань, заняття можуть бути індивідуальними, груповими або сімейними.

Найбільш ефективною є дельфінотерапія для дітей, хоча її нерідко застосовують і для реабілітації дорослих після важких хвороб. Існують наступні показання до дельфінотерапії:

- дитячий аутизм;
- мінімальна мозкова функція;
- розумова відсталість;
- синдром дефіциту уваги і гіперактивності;
- синдром Дауна іншими генетичними патологіями;
- порушення ЦНС;
- затримка психічного розвитку;
- затримка мови;
- невроз;
- посттравматичні стресові розлади;
- депресія.

Найбільш ефективною є дельфінотерапія для дітей, хоча її нерідко застосовують і для реабілітації дорослих після важких хвороб. Існують наступні показання до дельфінотерапії:

- дитячий аутизм;
- мінімальна мозкова функція;
- розумова відсталість;
- синдром дефіциту уваги і гіперактивності;
- синдром Дауна іншими генетичними патологіями;
- порушення ЦНС;
- затримка психічного розвитку;
- затримка мови;
- невроз;
- посттравматичні стресові розлади;
- депресія.

Не можна не відзначити, що плавання з дельфінами дуже корисно також і для здорових людей. Спілкування з цими великими і дуже добрими тваринами допомагає боротися з втомою і стресами, воно покращує пам'ять і координацію рухів, роблячи людину більш спокійним і врівноваженим. Дельфіни вчать людей бути відкритими та доброзичливими, приносячи в їх життя нові фарби і емоції. Тому якщо у Вас є можливість, обов'язково пройдіть кілька сеансів дельфінотерапії всією сім'єю. І дуже скоро Ви відчуєте прилив сил і позитивної енергії.

Секція № 2
«Фізичне виховання»

**ТРАДИЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ КИЇВСЬКОЇ РУСІ У
СУЧАСНОМУ ОСВІТНЬО-ОЗДОРОВЧОМУ ПРОЦЕСІ**

Лагутєєва А.

ВП «Лисичанський педагогічний коледж

ЛНУ імені Тараса Шевченка»

Студентка 3 курсу, спеціальності «Фізичне виховання»

м.Лисичанськ

Постановка проблеми. Перебудова освітнього процесу в школі потребує пошуку нових форм і методів фізичного виховання школярів в інтересах формування знань, навичок і вмінь самостійно організовувати фізкультурно-оздоровчу та рекреаційну діяльність, опікуватися своїм фізичним станом (Н. В. Москаленко, Н. Б. Гонтаровська, Т. Ю. Круцевич, М. М. Саїнчук).

Одним з шляхів реалізації спортивно-масової та оздоровчої роботи є забезпечення оптимального рівня рухової активності учнів загальноосвітніх навчальних закладів через створення сприятливих умов для занять дітей та молоді фізичними вправами у позаурочний час (Ю. В. Васьков, Т. Ю. Круцевич, Т. Т. Ротерс, В. О. Сутула, Б. М. Шиян).

Мета – процес удосконалення спортивно-масової та оздоровчої роботи в умовах сучасної школи шляхом впровадження народних методів фізичного традиційного виховання, зокрема традиції фізичного виховання Київської Русі.

Завдання дослідження: розкрити процес впровадження народних методів фізичного традиційного виховання на традиціях фізичного виховання Київської Русі.

Результати дослідження. Протягом останніх років спостерігається зростання інтересу населення до пізнання та відродження національних традицій, у тому числі, традицій фізичного виховання та здорового способу життя. Саме тому актуальним є масові спортивно-оздоровчі заходи з елементами традицій фізичного виховання українського народу. Найбільш реалізованими та дієвими у навчально-виховній, виробничій і соціально-побутовій сферах є традиції фізичного виховання козацької доби («Козацький гарт», «Козацькі ігри та забави», «Бойове мистецтво козаків», «Нащадки козацької слави» [2]. Традиції фізичного виховання Київської Русі доволі рідко зустрічаються у сучасній практиці оздоровчої та спортивно-масової роботи. Фізичне виховання спрямоване на формування в учнів ціннісних орієнтацій щодо культури здоров'я і здорового способу життя, виховання потреби та звички регулярно займатися фізичною культурою та спортом, прагнення досягти оптимального рівня особистого здоров'я, фізичного розвитку, рухових якостей, морально-вольових рис характеру та психологічної підготовки до ведення активного життя, професійної діяльності та захисту Батьківщини.

Впровадження народних методів фізичного традиційного виховання у сучасний виховний процес дасть позитивний результат у вирішенні оздоровчих питань [2, 5].

Історія становлення і розвитку фізичного виховання у Київській Русі – вагома частина загальної історії фізичної культури і спорту. Досвід, надбаний у розвитку ігор та фізичних вправ протягом середньовіччя вагомо вплинув на становлення і формування сучасних видів спорту, в цілому на розвиток сучасної системи фізичного виховання [1]. Тілесне і психофізичне виховання населення Київської Русі було невід’ємною частиною виховання [3]. Зважаючи на те, що наша національна культура зазнала великих змін і руйнування з боку загарбників і поневолювачів, необхідно прикласти чималих зусиль до відображення волелюбного духу і неповторності національного виховання, в тому числі – фізичного.

Необхідною умовою такого процесу є використання у сучасних фізичних вправах, тренуваннях, змаганнях, видах боротьби динаміку форм, структур, компонентів цілісної системи вдосконалення і самовдосконалення. Висока ефективність дії форм та засобів тіловиховання сприяє збагаченню у молоді не тільки етнічних знань та формуванню духовності, а й підвищенню рівня фізичного самовдосконалення.

Для поліпшення результативності системи фізичного виховання у школі необхідно впроваджувати різноманітні форми занять та фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня, у позакласних та позашкільних заняттях [3, 4]. З цією метою слід широко залучати учнів до участі у спортивних гуртках та секціях, популяризації додаткових фізкультурних занять, відродженні масових спортивно-художніх свят, днів здоров’я, різноманітних змагань та конкурсів, заснованих на базі народних традицій тіловиховання.

Враховуючи доступність елементів народної фізичної культури, що вирізняється високою емоційністю та колоритом, можна досягти надзвичайної масовості і залучення дітей та молоді до участі у спортивно-оздоровчих заходах. Головною функцією в організації фізкультурно-оздоровчої роботи з молоддю та дітьми є впровадження фізичної культури в навчальний процес та побут.

Поряд із розвитком фізичних якостей діти матимуть можливість ознайомитися з народними звичаями, традиціями, обрядами, збагатити й розширити свої знання з історії України, що викличе бажання примножити її славу власними здобутками і рекордами.

Важливе значення для вирішення оздоровчих, освітніх і виховних завдань мають українські народні ігри. Народні ігри, як засіб виховання дітей, високо оцінювали К. Д. Ушинський, В. П. Скуратівський, С. Ф. Русова, В. О. Сухомлинський та інші.

Внаслідок підбору системи спеціальних ігор, розвивали фізичні здібності, вміння і навички, необхідні для повсякденної трудової діяльності й військової справи. Через багаторазове повторення ігрових дій народна мудрість прагне прищепити дітям повагу до праці, до звичаїв і традицій рідного народу.

Ігри-пісні вчать дитину вправно володіти словом, додержуватись етичних норм поведінки, вони пробуджують мистецький хист до художнього слова, танцю й театрального мистецтва. Для організації гри велике значення мають лічилки, які дають можливість швидко організувати гравців, настроїти їх на об'єктивний вибір ведучих.

Використання народних ігор у процесі фізичного виховання школярів дасть змогу не тільки збагатити дітей емпіричними знаннями, а й визначити позитивний їх вплив на організм, формування психічних якостей, зацікавленості до систематичних занять фізичною культурою. Народні рухливі ігри є дієвим чинником позакласної роботи, підвищення розумової працездатності дітей.

Студенти Лисичанського педагогічного коледжу використовують народні рухливі ігри на заняттях, зокрема на навчальному предметі «Рухливі ігри з методикою викладання». Завдяки використанню українських народних ігор підвищується емоційний фон заняття, покращуються результати фізичних якостей, поліпшується загальний тонус організму. На заняттях використовуємо такі ігри: «Блоха», «Вовк та козенята», «Гілочка», «Горобець», «Горюдуб», «Лис у капкані», «На горі льон», «Чапля», «Панас» тощо. Студенти готують інвентар та обрядове знаряддя для проведення ігор. Обов'язковою умовою є використання музичного супроводу.

Викладачами та студентами запроваджено відеосистематизацію народних ігор, які можна використовувати у будь-який час. Контент блогів викладачів фізичного виховання заповнений відеосюжетами народних рухливих ігор, зокрема знятими студентами спеціальності «Фізичне виховання».

Фізкультурно-оздоровчі заходи протягом навчального дня доповнюють рухову активність школярів, а також виконують функції активного відпочинку. Гімнастика перед заняттями сприяє формуванню: правильної постави; підвищенню працездатності учнів на перших уроках; загартуванню організму [4].

У застосуванні елементів народного фізичного виховання під час проведення енергайзерів доцільно використовувати речівки з рухами для в'юго тіла. Враховуючи мелодійність української народної пісні і запальний характер танцювальних мелодій, можна створити сприятливий психологічний фон, емоційний настрій, що, безперечно, сприятиме засвоєнню дитиною навчального матеріалу і спонукатиме її до рухової активності [4].

Під час проведення годин здоров'я доцільно організовувати змагання між класами, окремими учнями, вчителями за характером народних ігор, поєдинків.

При проведенні спортивних годин у групі продовженого дня слід віддати перевагу народним іграм на свіжому повітрі з елементами ходьби, бігу, подолання перешкод, танцювальних та інших підготовчих і підвідних вправ [4].

Елементи фізичного виховання Київської Русі займають важливе місце в організації позакласної роботи з фізичного виховання школярів. Спрямування цієї форми роботи полягає у широкому залученні учнівської молоді різного віку до занять фізичними вправами, активізації фізкультурно-масової роботи,

підвищення якості навчального процесу, збільшення обсягу рухової активності учнів, формування у них стійких мотивів до самостійного зміцнення здоров'я [4].

Туристичні походи та екскурсії мають велике оздоровче, виховне та освітнє значення. Під час походів школярі знайомляться з історією, архітектурою, освітою, культурою народу. Такий підхід є запорукою не тільки здорового способу життя, а й важливою ланкою єднання людини з навколишнім світом, використання життєдайної сили землі, природи. Найчастіше проводять пішохідні походи та екскурсії. Взимку можна провести похід на лижах. У походах вирішуються переважно завдання фізичного загартування дітей у поєднанні з освітньою і виховною роботою.

Важко переоцінити роль змагань у фізичному вихованні школярів. Використання елементів змагань у навчальній та оздоровчій роботі суттєво підвищує рівень активності учнів, їх емоційний стан.

Велике значення має застосування традицій фізичного виховання Київської Русі під час фізкультурно-художніх та спортивно-художніх свят: «Вечір спортивної слави», присвячений підбиттю підсумків фізкультурної і спортивної роботи за рік, зустріч з чемпіонами. До програми спортивно-художніх свят варто включати конкурси й вікторини з запитаннями щодо історії спорту, розв'язування кросвордів і спортивні поєдинки в стилі епохи середньовіччя.

Такі форми роботи мають не тільки яскраве забарвлення і зміст, а й значно підвищують зацікавленість до знання історії рідного народу, бажання примножувати його славу власними здобутками.

Необхідною умовою розвитку фізичних якостей організму, формування психологічних його особливостей, витривалості, наполегливості, стійкості є знання народних традиційних методів тіловиховання, народної медицини, харчування. Особливе значення мають розповіді та інформаційні бесіди про ставлення старослов'янського народу до здоров'я.

На етапі сьогодення постає нагальна потреба у практичному засвоєнні молоддю традицій тіловиховання, вивченні універсальної теорії національного психофізичного розвитку, осмисленні їх у контексті національної культури. Традиції, на яких базується культура українського народу, вказують на цінності і шляхи, що допоможуть активізувати здоровий спосіб життя дітей та молоді.

Враховуючи й усвідомлюючи цінність народних традицій, молодь відчуває потребу в їх відображенні. Необхідно відродити втрачені цінності української національної культури і її важливої складової – фізичної культури, вирішуючи основне завдання – виховання повноцінного, здорового й талановитого українського громадянства.

Висновки. Для поліпшення результативності системи фізичного виховання у школі необхідно впроваджувати різноманітні форми занять та фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня, у позакласних та позашкільних заняттях. З цією метою слід широко залучати учнів до участі у спортивних гуртках та секціях, популяризації додаткових фізкультурних занять,

відродженні масових спортивно-художніх свят, днів здоров'я, різноманітних змагань та конкурсів, заснованих на базі народних традицій тіловиховання.

Література

1. Велесова книга: Легенди. Міфи. Думи. Скрижалі буття українського народу I тис. до н.д. – I тис. н.д. / Упорядник ритм Б. Яценка / Заг. ред. В. Довгича. – Індоевропа. – 7503 (1995). – Кн. 3–4. – 316 с.
2. Деделюк Н. А. Традиції фізичного виховання в Київській Русі. Монографія / Деделюк Н. А. Цьось А. В. – Луцьк: волинська обл. друк., 2004. – 192 с.
3. Приступа Є.Н. Народна фізична культура українців / Приступа Є.Н.. – Львів, 1995. – С.70-71.
4. Слімаковський О. В. Використання засобів української народної фізичної культури у вихованні студентів: Автореф. дис. канд. наук. з фіз. вих. і спорту / Слімаковський О. В. – Рівне, 2001. – 20 с.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів . – Ч 1-2. – Тернопіль: «Навчальна книга – Богдан», 2006. – 272 с.

ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ІНТЕГРОВАНОГО КУРСУ «ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я»

Аліфьоров Є., Шулік Д.

ВП «Лисичанський педагогічний коледж

ЛНУ імені Тараса Шевченка»

Студенти 3 курсу, спеціальності «Фізичне виховання»

м.Лисичанськ

Актуальність. Процес інформатизації, що охопив сьогодні всі сторони життя сучасного суспільства, має кілька пріоритетних напрямків, до яких, безумовно, слід віднести інформатизацію освіти [2]. Вона є першоосновою глобальної раціоналізації інтелектуальної діяльності людини за рахунок використання інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ).

Одним з пріоритетних напрямків інформатизації суспільства є процес інформатизації освіти, який передбачає широке використання інформаційних технологій навчання [2]. Інформаційні технології не тільки полегшують доступ до інформації і відкривають можливості варіативності навчальної діяльності, її індивідуалізації та диференціації, але і дозволяють по-новому організувати взаємодію всіх суб'єктів навчання, побудувати освітню систему, в якій учень був би активним і рівноправним учасником освітньої діяльності.

Використання інформаційних технологій під час уроків основ здоров'я сприяє формуванню вмінь працювати з великим обсягом якісної інформації, розвитку комунікативних здібностей, формуванню дослідницьких умінь та вмінь вибору оптимальних рішень, розвитку наочно-образного мислення, комунікативних навичок, посиленню мотивації навчання, розвитку творчих

здібностей особистості. Інформаційні технології спонукають до постійної самоосвіти, а сам процес навчання дає можливість відчутти практичні результати [3].

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та практичній перевірці використання інформаційних комунікаційних технологій у процесі навчання інтегрованого курсу «Основи здоров'я».

Завдання дослідження: визначити та показати різновиди інформаційних комунікаційних технологій у процесі навчання; довести необхідність використання ІКТ у процесі навчання інтегрованого курсу «Основи здоров'я».

Результати дослідження. Цінними є дослідження Селевко Г. К., Жук Ю.О., Буйницької О. П., Гудиревої О. М. тощо. Цій темі в Україні присвячені дослідження таких науковців, як В. Ю. Биков, Я. В. Булахова, О. М. Бондаренко, В. Ф. Заболотний, Г. О. Козлакова, О. А. Міщенко, О. П. Пінчук, О. В. Шестопап та інші.

Використання інтерактивних методів навчання дозволяє кожному учневі відчутти свою інтелектуальну спроможність. При проектуванні уроків з використанням ІКТ у кожного вчителя є можливість при незначних витратах часу підготувати наочність до уроку. Завдяки використанню ІКТ зростає обсяг завдань, які можна використати на уроці. Підвищується мотивація і пізнавальна активність за рахунок різноманітності форм роботи [1]. За допомогою новітніх технологій є можливість зануритися в яскравий навколишній світ. Такі заняття викликають емоційний підйом у дітей, навіть слабкі та пасивні учні починають активно працювати. На уроках предмета «Основи здоров'я» використання ІКТ активізує форми сприймання і мислення учнів.

Одним із важливих напрямків розвитку інформатизації освіти є нові комп'ютерні технології. Інтерактивність, інтенсифікація процесу навчання, зворотний зв'язок – помітні переваги цих технологій, котрі зумовили необхідність їх застосування у різних галузях людської діяльності, насамперед у тих, які пов'язані з освітою та професійною підготовкою. Нині помітно зросла кількість досліджень, предметом яких стало використання інформаційно-комунікаційних технологій у навчальному процесі [2, 3].

Мультимедійні засоби навчання займають важливе місце у розвитку інформаційного суспільства. Мультимедійні засоби навчання – це комплекс апаратних і програмних засобів, що дозволяють користувачеві спілкуватися з комп'ютером, використовуючи різноманітні, природні для себе середовища: графіку, гіпертексти, звук, анімацію, відео [3]. Існують різноманітні способи застосування засобів мультимедіа в навчальному процесі, серед яких: використання електронних лекторів, тренажерів, підручників, енциклопедій; розробка ситуаційно-рольових та інтелектуальних ігор з використанням штучного інтелекту; моделювання процесів і явищ; забезпечення дистанційної форми навчання; проведення інтерактивних освітніх телеконференцій; побудова систем контролю й перевірки знань і умінь; створення і підтримка сайтів навчальних закладів; створення презентацій навчального матеріалу [4].

Можна стверджувати, що грамотне використання можливостей сучасних інформаційних технологій у школі сприяє: активізації пізнавальної діяльності, підвищенню якісної успішності школярів; досягненню цілей навчання за допомогою сучасних електронних навчальних матеріалів, призначених для використання на уроках у школі; розвитку навичок самоосвіти і самоконтролю у школярів; підвищенню рівня комфортності навчання; зниження дидактичних труднощів в учнів; підвищення активності та ініціативності школярів на уроці; розвитку інформаційного мислення школярів, формування інформаційно-комунікаційної компетенції; набуття навичок роботи на комп'ютері учнями школи з дотриманням правил безпеки.

Інформаційні технології надають інформацію в різних формах і тим самим роблять процес навчання більш ефективним. Економія часу, необхідного для вивчення конкретного матеріалу, в середньому становить 30%, а набуті знання зберігаються в пам'яті значно довше [1].

Цілі використання комп'ютера на уроках основ здоров'я наступні: розвиток міжпредметних зв'язків математики та інформатики; формування комп'ютерної грамотності, розвиток самостійної роботи учнів на уроці; реалізація індивідуального, особистісно-орієнтованого підходу, розвиток творчих та дослідницьких здібностей. Входячи з цього, можна сформулювати завдання вчителя основ здоров'я: забезпечити фундаментальну підготовку дітей, формувати інформаційну та методичну культуру, творчий дослідницький стиль діяльності учнів, підготувати учнів використовувати інформаційні технології та інші інформаційні структури [2].

Застосування ІКТ на уроках основ здоров'я дає можливість вчителю скоротити час на вивчення матеріалу за рахунок наочності і швидкості виконання роботи, перевірити знання учнів в інтерактивному режимі, що підвищує ефективність навчання, допомагає реалізувати весь потенціал особистості – пізнавальний, морально-етичний, творчий, комунікативний і естетичний, сприяє розвитку інтелекту, інформаційної культури учнів, робить уроки яскравими та цікавими [5].

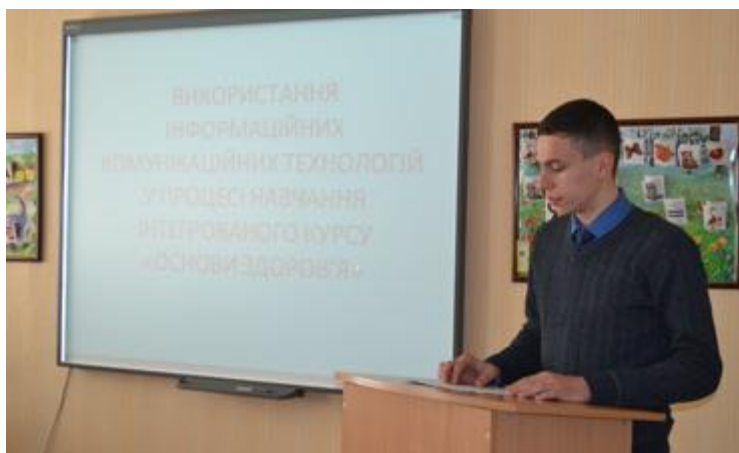


Рисунок 11. Виступ Аліфьорова С., студента спеціальності «Фізичне виховання»

На уроках основ здоров'я комп'ютер для учня це: контролююча машина, навчальний тренажер, моделюючий стенд, інформаційно-довідникові системи, ігрове навчальне середовище, електронний конструктор, експертна система.

Основи здоров'я – це один з тих предметів, в якому використання ІКТ може активізувати всі види навчальної діяльності: вивчення нового матеріалу, підготовка і перевірка домашнього завдання, самостійна робота, перевірочні і контрольні роботи, позакласна робота, творча робота. На базі використання ІКТ методична мета може бути реалізована більш ефективно.

Основне завдання предмету «Основ здоров'я» – вплинути педагогічними методами на свідомість і поведінку учнів шляхом розвитку у них життєвих навичок, сприятливих для здоров'я, безпеки і гармонійного розвитку [5].

Отже, в цілому, мультимедіа є виключно корисною та плідною навчальною технологією, завдяки притаманній їй інтерактивності, гнучкості й інтеграції різноманітних типів мультимедійної навчальної інформації, а також завдяки можливості врахування індивідуальних особливостей учнів та сприяння підвищенню їх мотивації. Мультимедійні засоби навчання є перспективним і високоефективним інструментом, що дозволяє надавати інформацію у більшому обсязі, ніж традиційні джерела інформації у тій послідовності, що відповідає логіці пізнання. Завдяки цій технології можна підняти процес навчання на якісно новий рівень [2].

Сучасне інформаційне суспільство ставить перед школою завдання підготовки випускників, здатних гнучко адаптуватися у різних життєвих ситуаціях; самостійно критично мислити; грамотно працювати з інформацією; бути комунікабельними, контактними в різних соціальних групах; самостійно працювати над розвитком власної моральності, інтелекту, культурного рівня, тому кожний сучасний вчитель повинен намагатися урізноманітнити форми роботи так, щоб кожна дитина відчула необхідність своєї присутності на занятті, щоб у кожного учня виховати любов до свого предмета, бажання вчитися та самовиховуватися. А результат залежить від особистості вчителя, рівня його майстерності.

І тільки тоді урок, на якому будуть створені реальні умови для інтелектуального, соціального, морального становлення особистості учня, які дозволять досягти високих результатів у навчанні, стане сучасним, який вимагає сьогодення.

Отже уроки «Основ здоров'я» з використанням ІКТ мають ряд переваг, а саме: індивідуалізація навчання, інтенсифікація самостійної роботи учнів, зростання обсягу виконаних за урок завдань, розширення інформаційних потоків при використанні Internet, підвищення мотивації та пізнавальної активності за рахунок різноманітності форм роботи, можливості включення ігрового моменту: зробиш правильні кроки – відкриєш картинку, складеш алгоритм дій у певній ситуації – врятуєш казкового героя, та інші.

Комп'ютер дає вчителю нові можливості, дозволяючи разом з учнем отримувати задоволення від захопливого процесу пізнання. Таке заняття викликає у дітей емоційний підйом, навіть відсталі учні охоче працюють з

комп'ютером; процес навчання з використанням ІКТ стає більш цікавим, різноманітним, інтенсивним.

Таким чином за допомогою ІКТ вчителі основ здоров'я формують творчий підхід до вивчення предмету, підвищують рівень знань дітей, а також формують навички безпечного і здорового способу життя.

Висновки. Отже, застосування комп'ютерів в освіті привело до появи нового покоління інформаційних освітніх технологій, що дали змогу підвищити якість навчання, створити нові засоби впливу. На думку багатьох фахівців, нові інформаційні освітні технології на основі комп'ютерних засобів дають можливість значно підвищити ефективність навчання.

Застосування інформаційних технологій на уроках і в позаурочній діяльності розширює можливості творчості як вчителі, так і учнів, підвищує інтерес до предмета, стимулює освоєння учнями досить серйозних тем, що, у підсумку, веде до інтенсифікації процесу навчання.

Література

1. Биков В. Ю. Моделі організаційних систем відкритої освіти : монографія / В. Ю. Биков. – К. : Атіка, 2009. – 684 с.
2. Бученко І. В. Комп'ютеризація навчання – свідчення професійної майстерності педагога / Бученко І. В. – Режим доступу : <http://ipro.org.ua>.
3. Використання інформаційно-комунікаційних технологій на уроках: Качинська Г. В. – Режим доступу : labtv.at.ua/load/0-0-0-77-20.
4. Коваль Т. І. Підготовка викладачів вищої школи: інформаційні технології у педагогічній діяльності : навч.-метод. посіб. / Т. І. Коваль. – К. : Вид. центр НЛУ, 2009. – 380 с.
5. Концепція навчання здорового способу життя на засадах розвитку навичок / Авт.упоряд. Марі-Ноель Бело. – К. : Генеза, 2005. – 80 с.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ

Олійник В.

ВП «Лисичанський педагогічний коледж

ЛНУ імені Тараса Шевченка»

Студент 3 курсу, спеціальності «Фізичне виховання»

м.Лисичанськ

Актуальність дослідження. У цей час неможливо не визнати найважливішої ролі способу життя людини в збереженні й зміцненні здоров'я, де провідне місце займає фізична культура.

На сучасному етапі все очевиднішим стає те, що традиційна школа, орієнтована на передавання знань, умінь і навичок, не встигає за темпами їх нарощування. Сучасна школа недостатньо розвиває здібності, необхідні учням для того, щоб самостійно самовизначитися у світі, приймати обґрунтовані

рішення щодо свого майбутнього, бути активними і мобільними суб'єктами на ринку праці.

Проблема реформування системи освіти України вимагає нових підходів до фізичної підготовки учнів і має таку особливість, що почали змінюватися ідеологічні орієнтири та теоретико-методологічні умови, які визначили мету і завдання виховної роботи у різноманітних напрямках та в галузі фізичного виховання зокрема. Одним із шляхів вирішення проблеми є підвищення уваги до фізичного виховання, пошук нових форм та засобів навчання.

У галузі фізичної культури на даному етапі важливе значення має пошук можливостей збільшити кількість уроків фізкультури в школі, скоротити робочий тиждень, вивільнивши таким чином час для занять спортом. Поряд зі збільшенням обсягів рухової активності учнів доцільно звернути увагу на якість занять, їхню інтенсивність, ступінь розвиваючого ефекту, участь у цьому процесі дітей.

Одним з найголовніших шляхів для досягнення вище вказаних результатів є організація уроків за сучасними інноваційними підходами.

Навчально-виховний процес необхідно спрямовувати на формування мотиваційно-ціннісного відношення до фізичної культури, установки на здоровий стиль життя, фізичне самовдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом. В процесі навчання важливо оволодіння системою практичних умінь і навиків, забезпечуючи збереження і зміцнення здоров'я, психічне благополуччя, розвиток і вдосконалення психофізичних здібностей, якостей і властивостей особистості, самовизначення у фізичній культурі.

У цей час широке поширення одержали різні види східних єдиноборств (ушу, карате, таекван-до). Корінь яких живить мудрість і досвід багатьох поколінь людей, що створювали не тільки ефективні системи рукопашного бою, але й, насамперед, тих, які прагнуть до виховання гармонічної особистості [3].

Терміном "бойові мистецтва" прийнято називати традиційні системи бою, протягом тисячоліть, які практикуються східною й західною цивілізаціями [1]. Поява бойових мистецтв було викликано необхідністю самозахисту. Кожна цивілізація на якому-небудь історичному відрізку свого розвитку випробовувала погрозу для самого існування її членів, що змушувало народи винаходити засоби для захисту себе й своєї власності.

Аналіз практики нинішнього фізичного виховання підростаючого покоління, протиріч та їх причини, узагальнення нових досягнень в галузі фізичного виховання (Гаськов О.В., Тишлер Д.А., Коротаєва М.В., Мейксон Г.Б., Бальсевич В.К., Биховська І.М.) дають підставу вважати, що до змісту програми з фізичного виховання доцільно внести, а деякі вже вдало використовуються, високоефективні засоби і методи східних єдиноборств: карате, дзюдо, таекван-до, ушу, які мають у своїй основі механізми впливу на внутрішню сутність людини, її духовність, емоційність, виразність.

Якщо розглядати в цьому аспекті бойові мистецтва, то вони мають величезну виховну цінність. Заняття бойовими мистецтвами здатні викликати

значні позитивні зміни у фізичному, психологічному й емоційному розвитку людини. Оскільки тренувальні методики бойових мистецтв ґрунтуються на законах природи, організм людини може легко пристосуватися до виконання фундаментальних технік, внаслідок чого учень здатний досягти піка свого фізичного розвитку. Фізичні зміни в організмі людини неминуче спричиняють зміни психологічні й емоційні, які і є для багатьох головною метою занять бойовими мистецтвами та на жаль для традиційних занять фізичними вправами це недосяжна мета.

Народ без традицій не живе, а животіє. Традиції – це панцир, який хоронить спільноту від ворожих ударів. Кожен народ світу має свою бойову культуру, традицію, як народи сходу, так і заходу. Кожна нація неодноразово проходила через випробування війною, перебування в стані "Вживання". Саме у ті часи і формувалися бойові культури, завдяки яким виховувались справжні воїни з чистою душею та чистим серцем, здатні у будь-яку мить стати на захист свого народу.

Українські бойові мистецтва беруть свої корені з сивої давнини. Їх зародження починається з 5-7 тисячоліття до нашої ери. Численні згадки про козацьке бойове мистецтво можна знайти в думках, літописах Візантійських хроніках (6 ст.), в історії Запорізької Січі.

І недарма козаки в усі часи вважалися неперевершеними воїнами в світі. За давніми легендами Спас – це особливий стан людини, яка в будь-якій критичній ситуації здатна вижити і захистити рідну землю [2]. Це мистецтво передавалось від батька до сина, від діда до онука і не можна було передавати його людині, не підготовленій до цього духовно. Спас – це ще й світогляд козака як охоронця, радетеля рідної землі. Це звичай гордої непокори і бойового духу нашого народу.

У нашій країні з 70-х р. ХХ століття фахівці починають вивчати досвід східних єдиноборств, поступово розширюючи спектр досліджень від вузько спортивних аспектів до психологічних, філософських, педагогічних [4].

Різні вікові періоди для школярів, також різні і завдання фізичного виховання, неоднакові засоби і методи їх рішення. У молодшому шкільному віці починається залучення дітей до систематичних занять фізичними вправами, тому фізіологічним особливостям організму дитини, що росте, повинна приділятися особлива увага.

Заняття лише тоді ведуть найкоротшим шляхом до мети, коли ґрунтуються на вірних принципах. Основний принцип, що визначає спрямованість і організацію фізичного виховання в нашому суспільстві, – це принцип всебічного гармонійного розвитку особи. Є, разом з тим, ряд інших принципів, що є обов'язковими при здійсненні освітніх і виховних завдань. Оскільки фізичне виховання є вид педагогічного процесу, то на нього розповсюджуються загальні принципи педагогіки: свідомість і активність, наочність, доступність, індивідуалізація, систематичність, поступове підвищення вимог.

Таеквон-до – це один з видів мистецтва самооборони без зброї. Таеквон-до – науково обґрунтований спосіб використання свого тіла в цілях самооборони, що дозволяє в результаті інтенсивних фізичних і духовних тренувань незвичайно розширити діапазон індивідуальних можливостей людини [1]. Складові цього мистецтва - дисципліна, техніка і дух, є засобами розвитку у дітей відчуття справедливості, твердості, гуманізму і цілеспрямованості. Саме духовна культура відрізняє дійсного майстра від дилетанта, удосконалюючого тільки технічні аспекти бойового мистецтва.

Слово "таеквон-до" позначає систему духовного тренування і техніку самооборони без зброї, разом із здоров'ям, а також кваліфікованого виконання ударів, блоків і стрибків, що виконуються голіруч і ногами для поразки одного або декількох суперників [3].

Вивчення таеквон-до дає дітям декілька унікальних переваг у фізичній підготовці. Без сумніву, одне з найдорогоцінніших багатств життя – хороше здоров'я. Благополуччя, сила, слава, блиск фізичної краси – все це стає неважливим, якщо людина не володіє хорошим здоров'ям. Борг людини перед собою і своєю сім'єю – постійно розвивати і удосконалювати свій організм.

Діти можуть зрозуміти, яке важливе таеквон-до для здоров'я. Ним можна займатися індивідуально або в групах, не застосовуючи спеціального устаткування. Характерні для занять таеквон-до велике число повторень і невелике подолання опори розвивають зміїну тонку мускулатуру. Такі м'язи розташовуються ближче до кровоносних судин і, таким чином, досягається велика витривалість і працездатність у дітей.

При виконанні ударів ногами, а також балансуючих рухах руками повороти тазу добре розвивають м'язи черевного преса. Більшість ударів в таеквон-до пов'язана з високим підйомом ніг, що розвиває бічні м'язи тулуба і внутрішньої поверхні стегон. Заняття таеквон-до особливо корисні для дівчат, оскільки вони сприяють розвитку м'язів нижньої частини черевного преса і стегон, тобто частин тіла, що роблять фігуру дівчинки молодю в будь-якому віці. Це сприяє як здоров'ю, так і зовнішній привабливості.

Стандартний режим тренувань пов'язаний з активною роботою всього тіла. Наслідком такої роботи є збільшення частоти серцевих скорочень, довготривале підвищення інтенсивності кисневого обміну в серці і легенях.

Унаслідок тренувань нормалізується вага тіла, спостерігається збільшення м'язової тканини у худих і втрата жирових тканин у повних.

Регулярні тренування пов'язані з систематичним розігріванням м'язів і зв'язок, що збільшує місцеве кровопостачання. Виконувані вправи розвивають рухливість суглобів, еластичність сухожилів і зв'язок, що також допомагає уникати травм на тренуваннях.

Заняття таеквон-до під керівництвом кваліфікованого вчителя можуть стати підтримкою для невпевненої, беззахисної і фізично слабкої дитини. Дитина, що полюбила таеквон-до, незабаром починає розуміти, що для досягнення успіхів необхідно підтримувати своє тіло в оптимальному стані. Прийшовши до цього висновку, вона почне остерігатися всього, що може яким-

небудь чином пошкодити тренуванням. Таким чином, таеквон-до вносить до життя дітей строгу самодисципліну, дух співпраці і взаємоповаги.

Таеквон-до може бути великою підмогою не тільки в підготовці дітей до соціального життя, але і в навчанні. Це бойове мистецтво вивчає завзятості і увазі. Заняття таеквон-до успішно знімають викликані довгим утомливим годинником нерухомості психічна напруга і втома. Декілька тренувань можуть освіжити дитину, допомогти прояснити і заспокоїти його свідомість, дати можливість знов зосередити зусилля на заняттях.

Проблема формування ЗСЖ і зміцнення здоров'я дітей стає пріоритетним напрямом розвитку освітньої системи сучасної школи, стратегічна мета якої – виховання і розвиток вільної життєлюбної особи, збагаченої науковими знаннями про природу і людину, готової до творчої діяльності і етичної поведінки. Провідними завданнями школи в даний час є: розвиток інтелекту, формування етичних відчуттів, турбота про здоров'я дітей.

В даний час в практику роботи школи широко впроваджуються різні освітні і оздоровчі програми, використовуються заняття зі східних єдиноборств сприяючі організації ЗСЖ, зміцненню здоров'я в сфері, як загальноосвітньої учбової діяльності, так і фізичної культури і виховної роботи, орієнтованої на ЗСЖ.

Інтегральний підхід до фізичної підготовленості учнів дозволяє тренерам зі східних єдиноборств, організаторам фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи вести індивідуальний підхід до учнів загальноосвітніх установ з урахуванням вікових фізіологічних і педагогічних особливостей до передумов їх фізичного виховання та формування здорового образу життя.

Тренування зі східних єдиноборств значною мірою здійснюється у формі неурочних занять, оскільки навчання займає відносно невелике за часом місце в житті дитини. Неурочні заняття припускають підвищену самодисципліну, ініціативу і самостійність.

Висновки. Аналіз проблематики показав, що східні бойові мистецтва - явище дуже складне, багатолике й оцінки його неоднозначні. Очевидна однак, життєстійкість традиції, її незвичайна пристосованість до різних соціально-історичних і культурних умов, при незмінній привабливості для сучасної цивілізації. Проникаючи в інші країни, втрачають споконвічну цінність і відокремлюються три головних напрямки: лікувально-оздоровча гімнастика, спортивні єдиноборства й рукопашний бій. Тренувальний процес у східних єдиноборствах повинен будуватися на основних принципах. Бойові мистецтва є системою тренування свідомості, тіла й духу заради досягнення якісно більше високих рівнів індивідуального розвитку.

Література

1. Воронов И.А. Секретные боевые искусства Китая. - СПб.: Б&К, 2000. - 242 с.

2. Литманович А.В., Штучная Е.Б. Структура профессиональной подготовленности специалиста по восточным единоборствам // Теория и практика физической культуры. - 2000. - № 12.

3. Психология и спорт. / Под общ. ред. Акопяна В.У. – СПб.: Питер, 2003. - 204с.

4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. - М.: Академия, 2001.

ДОТРИМАННЯ ПТБ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Пахомов Д.

ВП «Лисичанський педагогічний коледж

ЛНУ імені Тараса Шевченка»

Студент 3 курсу, спеціальності «Технологічна освіта»

м.Лисичанськ

З часу виникнення людської цивілізації кожна людина дбала про власну безпеку та безпеку своїх близьких так само, як і людству доводилося дбати про безпеку свого існування. Людська цивілізація досягає все більшої могутності, а проблема безпеки її існування стає все більш гострою. Актуальність проблеми охорони праці та безпеки життєдіяльності людини в світі значно зросла на початку третього тисячоліття. Сьогодні ця проблема стала пріоритетною, бо кожна людина і, безперечно, людина з вищою освітою повинна усвідомлювати важливість питань уникнення ризиків у житті та праці.

Фізичне виховання учнів загальноосвітніх, студентів професійно-технічних та вищих навчальних закладів є невід'ємною складовою освіти. Воно забезпечує можливість набуття кожною дитиною необхідних науково обґрунтованих знань про здоров'я і засоби його зміцнення, методики організації змістовного дозвілля і спрямоване на формування фізичного, соціального та духовного здоров'я, вдосконалення фізичної та психічної підготовки до активного довготривалого життя та професійної діяльності.

Фізичне виховання забезпечується відповідними сучасними науковими досягненнями, медичним обслуговуванням, педагогічними кадрами, матеріально-технічною, правовою, нормативною, інформаційною базою та бюджетним фінансуванням.

Однією з головних вимог до початку навчально-виховної роботи у загальноосвітніх навчальних закладах є створення належних умов праці та безпеки для проведення занять з фізичної культури та спорту.

Організація і зміст фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах незалежно від типів, форм власності та підпорядкованості регламентуються Законами України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», «Про позашкільну освіту», «Про фізичну культуру і спорт», нормативно-правовими й іншими актами Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України, Міністерства охорони здоров'я України тощо.

Фізичне виховання дітей та учнівської молоді реалізується через систему дидактичних компонентів, а саме:

- через обов'язковий компонент (урок, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня), що формує основи фізичної культури особистості відповідно до Державних стандартів освітньої галузі «Фізичне виховання»;
- через позаурочний компонент (заняття у секціях та гуртках спортивного спрямування навчального закладу, участь у фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах), що доповнює обов'язковий компонент з урахуванням індивідуальних мотивів, інтересів і потреб, природних здібностей та стану здоров'я особистості.

На заняттях з фізичної культури учні та студенти входять до групи ризику, яка схильна до травматизму, тому що урок фізичної культури відрізняється від інших високою руховою активністю, під час занять учні використовують різне спортивне обладнання, інвентар. З усіх травм, які пов'язані з навчальним процесом, 25% трапляються під час уроків, занять з фізичного виховання.

У зв'язку з тим, що учні на уроках фізкультури займаються в спортивних і гімнастичних залах, на спортмайданчиках, виконують різні вправи, вчителів фізкультури необхідно звертати увагу на знання та дотримання учнями вимог охорони праці, гігієни праці та протипожежної безпеки, а також навчити учнів надавати необхідну першу медичну допомогу потерпілому при різних видах травм. Особиста безпека учня залежить і від нього самого, а тому кожен учень повинен добре знати і дотримуватись вимог та правил з безпеки життєдіяльності. Незважаючи на те, що профілактиці дитячого травматизму приділяється значна увага, питома вага його ще поки залишається високою. Тому знання вимог охорони праці, безпеки життєдіяльності необхідні вчителів не тільки для повноцінного проведення занять, позакласних та позашкільних заходів, а й для того, щоб створити учням умови для праці, навчання та відпочинку, при яких виключалися б будь-які випадки травматизму.

Хоча спортивні ушкодження і займають не перше місце в загальній структурі травматизму, проте за тяжкістю і за питомою вагою переломів кісток вони стоять на другому місці після дорожньо-транспортних травм. Тому травматизм (тим більше при заняттях фізкультурою і спортом) вимагає значно більшого, вивчення і впровадження профілактичних заходів на всіх етапах фізичного виховання. Профілактика травматизму - одне з найважливіших завдань сучасного суспільства, яке повинно бути досягнуто, в першу чергу, дотриманням техніки безпеки на заняттях фізкультури та спортом.

Здоров'я дитячого й підліткового населення визначає майбутнє держави, подальший економічний, духовний, культурний і науковий рівень розвитку суспільства.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ УРОКІВ ФК В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

Матушкіна О.

ВП «Лисичанський педагогічний коледж

ЛНУ імені Тараса Шевченка»

Студент 3 курсу, спеціальності «Початкова освіта»

м.Лисичанськ

Загальновідомо що 40-хвилинне сидіння за партою згубно діє на фізіологічний розвиток усіх школярів, приводить до порушення основних нервових процесів, зниження розумової та м'язової працездатності. Розробляючи навчальний режим, особливу увагу слід приділяти чергуванню різних видів діяльності, активному відпочинку на уроках, де превалює статичне навантаження на учнів. Причому активно відпочивати мають не лише м'язи кисті руки, які стомлюються від письма, малювання, ліплення, а й усі м'язи тулуба, нижніх і верхніх кінцівок. В 1-му класі повинно бути дві фізпаузи по 2 хв. кожна на 10-ій та 20-ій хвилинах уроку, а в 2-4 класах – по одній паузі на 20-ій хв.

В.О.Сухомлинський в кількох своїх статтях підкреслював: «Я не боюся ще й ще раз повторити: турбота про здоров'я – це найважливіша праця вихователя. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили.»

Для організації та проведення релаксаційних пауз під час занять можна застосовувати гімнастичні вправи. Їх мета – організація учнів на початку навчального дня, запобігання викривленню постави, підвищення працездатності учнів протягом дня, загартування організму. Для дітей, які навчаються в другу зміну, гімнастика до уроків є до того ж і формою активного відпочинку.

Слід наголосити на тому, що гімнастика до уроків і ранкова гігієнічна гімнастика – це окремі форми роботи з фізичного виховання школярів, вони не можуть замінювати одна одну. Гімнастику до уроків у початкових класах проводять учителі-класоводи або спеціально виділені для цього учні-старшокласники, які добре знають вправи, вміють пояснити їх, обізнані з відповідною термінологією та основами методики проведення цих занять.

Не менш цікавими та важливими формами зміни навантаження на учнів є фізкультурні хвилинки – форма, що сприяє зменшенню втоми і підвищенню розумової працездатності учнів на уроках. Поряд з цим вони сприятливо діють на організм дитини, запобігаючи порушенням постави.

Видатний педагог К.Д. Ушинський писав, що основний закон дитячої природи можна висловити так: дитина вимагає діяльності безперестанно і стомлюється внаслідок не діяльності, а її одноманітності та однобічності. Як один із засобів, що сприяє успішності навчання школярів молодшого віку, він рекомендував короточасні фізичні вправи під час уроку.

<p>Хлопчики й дівчатка! Колони підрівняйте Й розминку-веселинку Зі мною починайте. Раз — підняти руки вгору, Два нагнутися додолу. Три, чотири — прямо стати. Будем знову починати. Руки в боки, руки так, Руки вгору, як вітряк. Вище руки підніміть І голівки потрясіть. Нахил вліво — раз, два. три Нахил вправо — раз, два, три. Нахилились, розігнулись. Навкруг себе повернулись. Раз присядьте. Два присядьте. І за парти тихо сядьте.</p>	<p>В казковому лісі розминка. Настала фізична хвилинка. Втому проженем руками Вгору їх піднімем з вами. Потім присядемо дружно, Ноги згинаємо пружно. Руки, мов крила, розправим І до плечей їх поставим. Коло вперед покрутили, Потім назад повторили. Голову вниз опустили, Потім назад нахилили, Потім наліво поклати, Потім направо. І стали. Рівно і струнко. Швидко скінчилась хвилинка. Нас збадьорила розминка.</p>	<p>А тепер у нас розминка, А тепер фізкультхвилинка. Встали рівно біля парт, Починаємо наш старт. Ось зігнули так ручата Й полетіли, мов качата. Ніжками затупотіли, Потім разом всі присіли. До сонечка потяглися І у боки так взялися. Вправо разом нахилились, Вліво, щоб не помилились. Руки вниз ми опустили Й трохи ними потрусили. Шию трішки розім'яли І за парти посідали. А тепер мерщій до справ, Кожен вченим з нас щоб став.</p>
---	---	--

Ефективність впливу перерв на відпочинок дітей і підготовку до навчання на наступному уроці великою мірою залежить від того, як організовується діяльність дітей на перервах. З перших днів приходу дітей до школи потрібно привчати їх до правильного використання перерв. Дітям треба пояснити, що можна робити на перервах, а чого не можна. Працездатність учнів початкових класів підвищується, якщо школярі на перервах перебувають на свіжому повітрі та якщо їхній відпочинок емоційно насичений іграми.

Застереження деяких учителів стосовно того, що проведення з учнями фізкультурних заходів на перервах збуджуватиме їх, не мають підстав. Навпаки, організація ігор та розваг дітей усуває безладдя і метушню, ставить в певні рамки збудливих дітей і стимулює до діяльності пасивних. Діти залучаються до педагогічно організованої рухової діяльності, де в невимушених умовах дістають потрібні дози фізичного навантаження, удосконалюють рухові уміння і навички. Треба тільки добирати масові і прості ігри та розваги, які б надмірно не збуджували дітей.

У ряді шкіл країни запроваджується систематичне організоване проведення великих перерв із застосуванням засобів фізичної культури. Цей досвід підтверджує, що навіть невелике фізичне навантаження протягом 10 – 15 хвилин на свіжому повітрі помітно зменшує розумову втому і підвищує працездатність учнів.

Під час перерв діти обов'язково повинні перебувати не в класі.

Восени і навесні перерви краще проводити на повітрі: на майданчиках, у саду, в дворі. В несприятливу погоду і взимку діти на перервах перебувають у рекреаційних місцях або коридорах. Бажано, щоб великі перерви навіть узимку діти проводили на повітрі. Для цього необхідно продумати і чітко організувати одягання і роздягання дітей.

Всі заходи на перервах мають відповідати віковим особливостям дітей. Фізичні і емоційні навантаження слід дозувати так, щоб не допускати надмірної втоми або збудження. Треба, щоб діти добровільно вибирали ігри та розваги, в яких вони хочуть взяти участь. Слід заохочувати організацію і проведення певною групою своєї гри, яка їй до вподоби. Ні в якому разі не можна змушувати учнів до участі в іграх, розвагах.

«Клас, струнко!»

Учитель стоїть обличчям до дітей, які вишикувалися в одну шеренгу. Він подає команди. Команда виконується тільки в тому разі, коли перед нею вчитель говорить слово "клас". Той, хто помиляється, робить крок уперед, але продовжує грати. Гра триває не більше трьох хвилин. Після її закінчення вчитель називає найбільш уважних. Згідно з правилами гри, крок уперед роблять і ті гравці, які не виконали своєчасно правильної команди.

«Гусениця»

Гра розвиває координацію рухів, сприяє позитивному спілкуванню дітей. Для гри учні шикуються «ланцюжком», («гусениця») — стають одне за одним. Перший гравець — «голова», останній — «хвіст». За командою «гусениця» починає рухатися вперед, «голова» демонструє різноманітні танцювальні рухи (руками, головою, тілом, ногами). Останні гравці намагаються наслідувати ці рухи. Коли «голова» стомлюється, вона повертається до наступного за нею гравця, гладить його по голові, а сама переходить у «хвіст гусениці».

Сучасний вчитель має не тільки знати та щоденно використовувати у своїй професійній діяльності традиційні форми організації активного відпочинку, а й вивчати нові шляхи подолання напруги, оволодівати новітніми технологіями. Дорожньою картою вчителя ХХІ століття мають стати інноваційні методики побудови уроків фізичної культури у початковій школі. Зокрема,

Дитячий фітнес – система заходів, яка спрямована на підтримку й зміцнення здоров'я дитини, його нормальному, відповідному віку фізичному і психічному розвитку, соціальній адаптації й інтеграції. Легко помітити, що шкільний урок фізкультури має таку ж спрямованість, а відповідно, всі новітні фітнес-методики можна застосовувати на уроках фізичної культури. Більше

того, мета дитячого фітнесу багато в чому схожа із цілями шкільного уроку. Проблема підвищення оздоровчої ефективності фізичного виховання дітей (майбутнього покоління) у школі, центральне місце в якій посідають фізичні вправи, що роблять різнобічний вплив на організм і які дають виражений ефект, що тренує, забезпечує оздоровчий вплив, хвилює спеціалістів у галузі фізичної культури, оскільки порівняльний аналіз, зроблений науковцями гігієни й охорони здоров'я дітей, виявив несприятливу тенденцію показників здоров'я дітей за останні роки.

Практична значимість: Шкільний урок фізкультури має оздоровчу спрямованість, а відповідно, всі новітні фітнес-методики можна застосовувати на уроках фізичної культури для підвищення мотивації у дітей до уроку фізичного виховання в сучасній школі.

Структурним елементом уроку ФК може стати сучасна методика - Зумбафітнес. Що таке зумба? На це питання танцівники в один голос відповідають, що зумба - це танець!

Зумба - мікс багатьох танців (в основному латиноамериканських) - Сальси, самби, фокстроту, ча-ча-ча, рок-н-рол, меренги, танго і навіть танцю живота! А об'єднує елементи цих танців аеробіка!

Оскільки різним танцям притаманний різний темп, то на тренуваннях зазвичай розучують окремі фрагменти, чергуючи повільний і швидкий ритм, і лише потім поєднуючи їх в єдиний танець.

Як могла виникнути така божевільна ідея - об'єднати класичні латиноамериканські танці з

У чому користь цього танцю? Зумба - фітнес, який не просто створює навантаження на м'язи, але й пробуджує почуття ритму, вчить чути музику і підлаштовувати під неї свої рухи.

Активні рухи зміцнюють м'язовий корсет живота, спини, сприяють позбавленню від зайвої ваги (Годину тренування - мінус 1000 кКал!).

Крім того, це хороший метод для зміцнення серцево-судинної і дихальної систем. Ну і звичайно, це чудовий спосіб розслабитися і підняти настрій!

Фітбол-аеробіка, це гімнастика з великим м'ячем, що складається з аеробних вправ під ритмічну музику, яка допомагає стежити за ритмом виконання. Комплекс вправ на м'ячах, залежно від поставлених завдань і підбору засобів, можуть мати різну спрямованість. Фітбол - аеробіка - це єдиний вид аеробіки, де в виконання фізичних вправ включаються спільно - руховий, вестибулярний, зоровий і тактильний аналізатори, що посилює позитивний ефект від занять на фітболах. Заняття на фітболах володіють специфічними можливостями, що робить їх доступними для будь-якого віку. Основними засобами фітбол - аеробіки, є фізичні вправи, що дозволяє класифікувати їх за педагогічним принципом.

У школі на уроках ФК доцільно поєднувати фізичний і духовний розвиток особистості школяра. З цим завдання легко впорається «йога», адже це єдність розуму, душі і тіла.

Основу методики складають три типи вправ:

- Фізичні (асана).
- Дихальні (пранаяма).
- Медитація.

На уроках фізичної культури йога використовується як система фізичних і дихальних вправ.

Урок з використанням елементів йоги можна віднести до розділу робочої програми «Фізкультурна діяльність з оздоровчою спрямованістю». Уроки з оздоровчою спрямованістю використовується для навчання учнів практичного матеріалу.

Оздоровча система-йога використовується для проведення уроків тому, що йога має всебічний вплив на організм, доступна, безпечна, підвищує емоційний стан учнів.

НАРОДНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Моткова Д.

ВП «Лисичанський педагогічний коледж

ЛНУ імені Тараса Шевченка»

Студентка 3 курсу, спеціальності «Початкова освіта»

м.Лисичанськ

В умовах сьогодення фізичне виховання в навчальних закладах спрямоване на досягнення фізичної досконалості, тобто високого рівня здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Особливо гостро постають питання про напрями розвитку фізичного виховання в загальноосвітніх школах, формування інтересу до занять фізичною культурою, розвитку пізнавальної активності.

Реалізувати це завдання важко з причин: брак відповідного обладнання, відсутність коштів тощо.

Одним із варіантів вирішення завдання щодо активізації пізнавального процесу на уроках фізичної культури є запровадження в школі національних ігор. Проведення таких ігор у будь-яку пору року не потребує ні спортивних залів, ні спеціально обладнаних майданчиків.

Український народ своїм багатовіковим досвідом інтуїтивно відібрав найефективніші засоби гармонійного виховання підростаючого покоління, чільне місце серед яких посідають народні рухливі ігри. Традиційно у навчально-виховному процесі вони використовуються як засіб фізичного виховання. Проте розвивально-виховний потенціал українських рухливих народних ігор значно ширший. У культурологічних дослідженнях рухливі ігри визнані суттєвим елементом української національної культури.

На великі виховні можливості народних рухливих ігор і забав у формуванні тіла та духу звертали увагу представники філософських і психолого-педагогічних шкіл. Теоретичні положення, розроблені в працях філософів світу (Ж.-Ж.Руссо, Г.Сковороди), психологів (А. Виготського, Г.

Костюка, Д. Ельконіна), педагогів минулого (І. Боберського, В. Верховинця, О. Осечинського, О. Суховерської, Т. і П. Франків, К. Трильовського, К. Ушинського) і сучасників (О.Вацеби, Л. Цюся) підкреслюють це.

Особлива роль у практичному використанні народних рухливих ігор і забав з музично-пісенним супроводом належить прикарпатським педагогам минулого. Зокрема, О. Суховерська (1922) наголошувала на тому, що дітям дошкільного віку особливо «припадають до вподоби ті забави й ігри, які побіч виконання рухів дають їм ще змогу багато співати й лепетати».

П. Терлецький говорив, що розкритий за допомогою поетичного слова та імітаційних рухів світ, який «у змісті гри постає в іпостасях звірят, квітів, рослин, явищ природи, створює неповторний художній синтез світовідчужань і світосприймань, де все переплітається, взаємозв'язується, творить чарівний калейдоскоп, в якому діти вчаться пізнавати свій народ і себе серед народу» .

Народні рухливі ігри походять від давніх ритуальних традицій. Вони передавалися з покоління в покоління, набирали розважального змісту, наслідувалися дітьми і ставали для них не лише забавою, а й веселою школою життя.

С.Ф. Русова, А.С. Макаренко і В.О. Сухомлинський зазначили, що дитяча народна рухлива гра є могутнім стимулом формування естетичних, моральних та фізичних започаткувань становлення людини. «Я не боюся ще і ще раз говорити: турбота про здоров'я - це найважливіший труд вихователя. Від життєдіяльності, бадьорості дітей залежить їх духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра у їх сили» - підкреслював В.О. Сухомлинський .

Перші записувачі та збирачі українських народних ігор з'явилися в ХІХ ст. Це етнографічні праці Н.Маркевича, П.П.Чубинського, О.В. Богдановича.

Було проведено архівне обстеження українських обрядів, і на сьогодні зібрано більш як 400 українських народних ігор та 70 лічилок.

Народна гра - сукупність різноманітних рухових дій, які зумовлюють поведінку гравців. Для учнів ця діяльність найбільш цікава, емоційна, творча, а тому приємна.

Народні ігри прості й різноманітні. Багато з них мають окремі елементи спортивних ігор і є доброю підготовкою до них.

Характерною особливістю українських народних ігор не тільки багатство і різноманітність рухів, але і довільне застосування їх у різноманітних ігрових ситуаціях, що сприяє прояву ініціативи й творчої активності учнів.

Народні рухливі ігри мають оздоровче, освітнє, виховне значення.

Оздоровче: сприяють гармонійному росту організму дитини; формують правильну поставу; загартовують організм; підвищують працездатність; зміцнюють здоров'я.

Дійсний оздоровчий ефект має проведення народних ігор на свіжому повітрі незалежно від пори року. Це зміцнює мускулатуру, покращує діяльність дихальної, серцево-судинної системи, збільшує рухливість суглобів, міцність

зв'язок, стимулює обмінні процеси, позитивно впливає на нервову систему, підвищує опірність організму до простудних захворювань.

Освітнє: формують рухові вміння та навички з бігу, стрибків, метання тощо; розвивають фізичні якості - швидкість, силу, спритність, гнучкість, витривалість; дають основи знань з фізичної культури і спорту, валеології, народознавства, історії рідного краю тощо.

Виховне: виховують моральні та вольові якості дітей; любов до рідного краю, звичаїв і традицій українського народу; любов до щоденних і систематичних занять фізичними вправами.

«Як дитина бігає і грається, так їй здоров'я усміхається», - стверджує прислів'я.

У сучасній методиці фізичного виховання народні рухливі ігри, як і рухливі ігри в цілому, поділяють за ступенем фізичного навантаження на ігри великої, середньої та малої рухливості.

До ігор великої рухливості відносять ті, в яких бере участь одночасно вся група дітей. Зміст цих ігор становлять інтенсивні рухи: різноманітні стрибки, біг у поєднанні з метанням. Ігри середньої рухливості передбачають активну участь у них всієї групи дітей. Характер рухової діяльності гри відносно спокійний (метання предметів у ціль, перестрибування через предмети). Під час ігор малої рухливості не всі діти виконують рухи одночасно. Іноді активно рухається лише частина з них. Рухи, які становлять зміст цих ігор, виконуються спокійно, в повільному темпі.

Народні рухливі ігри класифікують також на сюжетні та безсюжетні (ігрові вправи), а також ігри з переважанням основного руху (з ходьбою, бігом, стрибками, лазінням).

А. Цьось поділяє українські народні ігри на рухливі ігри та забави зі співом, приказками і примовками, ігри з предметами, рухливі ігри на розвиток фізичних якостей (сили, спритності, витривалості).

Значну групу становлять народні рухливі ігри з обмеженим мовленнєвим текстом. У них текст подається як лічилка, примовка, перегукування. Це ігри «Панас», «їду, їду», «Звідки ти?», «Жмурки» та ін.

Рухливі хороводні ігри супроводжуються пісенним текстом. На першому плані - слова, рухи - нескладні (ходіння в колі), по закінченні слів, співу можливий біг. Серед таких ігор найвідоміші: «Огірочки», «Галя по садочку ходила», «Подоряночка», «Перепілочка», «Ой ягіл, ягілочка», «Іде, іде дід».

Ігри побутової спрямованості відображають у своєму змісті буденне життя людей («Жили у бабусі...», «Ой сусіди, сусідоньки», «Здрастуй, сусіде», «Куй-куй, ковалі...», «Як було у баби...»). Чимало серед них ігор з сюжетами про сімейне життя: «Батько», «Батько й діти», «Горщечки», «Гладушки», «Сімейка» тощо.

Народні ігри багатоваріантні. Одна й та сама гра у різних регіонах України має не однакові приспиви, повтори.

Щоб зберегти все багатство народної фізичної культури, або, точніше, надати нового імпульсу розвитку народних рухливих ігор, потрібно ширше

застосовувати їх у виховному процесі з дітьми. Отже, окрім систематизованого опису й аналізу засобів народної фізичної культури, необхідно активізувати їх впровадження у різноманітні сфери життєдіяльності людей, особливо дітей та молоді, у систему народних релігійних свят, навчально-виховну роботу дошкільних закладів та шкіл, повсякденний побут. Поєднання необхідності зміцнення здоров'я дітей в умовах сьогодення з багатим досвідом українських народних рухливих ігор у минулому та недостатня розробка проблеми використання народного ігрового матеріалу в системі фізичного виховання дітей, дозволить розв'язати протиріччя, що виникло між великим соціальним, освітнім і виховним значенням українських народних рухливих ігор та недостатньо розробленою методикою їх використання у фізичному вихованні дітей.

Використана література

1. Бібліофонд: Вплив народних рухливих ігор на формування фізичних та моральних якостей. Курсова работа. Режим доступу: <https://goo.gl/IwS5ra>
2. Нова Педагогіка: Використання народних ігор та їх роль у розвитку пізнавальної активності до фізичної культури. Режим доступу: <https://goo.gl/pDRho4>

Секція № 3
«Олімпійський і професійний спорт»

ОЛЬГА БРИЗГІНА – ОЛІМПІЙСЬКА ГОРДІСТЬ ЛУГАНЩИНИ

Гурульов Д.

ВП «Лисичанський педагогічний коледж

ЛНУ імені Тараса Шевченка»

Студент 4 курсу, спеціальності «Фізичне виховання»

м.Лисичанськ

Ольга Аркадіївна Бризгіна (в дівочтві Владикіна) народилася 30 червня 1963 року в Краснокамске (Пермська область). Займатися легкою атлетикою почала в місцевій ДЮСШ, а коли стало зрозуміло, що настав час переходити на наступний рівень, переїхала в Ворошиловград.

З 2016-17 н.р. в ЛПК розпочали проводити Олімпіаду з фізкультури. Серед завдань є творчо-пошукова робота «Олімпійці серед нас».

Почала заняття спортом в ДЮСШ Краснокамска (1-й тренер - Свешнікова Галина Василівна). У 1979 переїхала в Ворошиловград, де її почав тренувати Федорець Володимир Андрійович. Перші великі успіхи прийшли в 1983 році, коли вона стає чемпіонкою СРСР. Пропустивши через бойкот Олімпійські ігри 1984 року Бризгіна перемагає на турнірі «Дружба» -84 і також виграє Кубок Європи 1985 року в складі збірної СРСР. Свій особистий рекорд і рекорд СРСР у бігу на 400 метрів Бризгіна встановила в одному забігу фіналу Кубка Світу 1985 з Марітой Кох. Кох тоді оновила світовий рекорд 47.60, а Бризгіна фінішувала другою 48.27 сек.

У 1986 році Ольга вийшла заміж за відомого радянського легкоатлета Віктора Бризгіна.

Щоб підтримувати форму, молода бігунка регулярно виступає на Радянських і міжнародних стартах і терпляче чекає свого наступного шансу замахнутися на щось більш солідне, чим медаль внутрішнього чемпіонату. Такий шанс з'являється в 1987, коли Бризгіна стає чемпіонкою світу на дистанції 400 метрів і закріплює за собою статус фаворита на прийдешній Олімпіаді.

У 1988 році вже ніхто не заважав спортсменці відправитися на головний турнір чотириріччя, навпаки, на неї покладали величезні надії, і вона повністю їх виправдала. Ольга завоювала дві золоті медалі, вигравши забіг на 400 метрів і естафету 4x400 у складі збірної СРСР.

У 1992 році Бризгіна пішла з великого спорту. Працювала на посаді директора СДЮШОР легкої атлетики «Динамо», потім стала старшим тренером збірної команди України з легкої атлетики по Луганській області. Нагороджена орденом «Дружби Народів», медаллю «За трудову доблесть», відзнакою Президента України. Почесний житель міста Луганська.

Донька Ольги - Єлизавета Бризгіна - член збірної України з легкої атлетики, також спеціалізується в спринті. Бронзовий призер Олімпіади-2012 в естафеті 4x100м. Триразовий олімпійський чемпіон 1988 і 1992 років (400м, 4x400).

ЗАСТОСУВАННЯ ІКТ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Тремполець С.

ВП «Лисичанський педагогічний коледж

ЛНУ імені Тараса Шевченка»

Студентка 3 курсу, спеціальності «Фізичне виховання»

м.Лисичанськ

Актуальність. У наш час особливої уваги набула проблема корінних змін у системі фізичного виховання, а саме підвищення якості підготовки майбутніх фахівців галузі «Фізична культура і спорт».

Підготовка професіонала, справжнього фахівця своєї справи, має здійснюватися з використанням найновітніших технологій, методик, освітніх інновацій, з використанням набутого вітчизняного та зарубіжного досвіду.

Результати дослідження. Відомо, що легка атлетика практично для всіх видів спорту вважається базовою дисципліною. Біг, стрибки та метання є не тільки невід'ємними складовими частинами багатьох фізичних вправ у окремих видах спорту (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, регбі), але й використовуються представниками широкого кола спортивних спеціалізацій у навчально-тренувальній діяльності з метою розвитку основних фізичних здібностей.

Особливе місце легкої атлетики обумовлено й тим, що за кількістю медалей, які розігруються на Олімпійських іграх, вона займає провідне місце. У зв'язку з цим, удосконаленню теорії та методики даної дисципліни, яку справедливо іменують «королевою спорту», в усіх країнах приділяють пильну увагу.

Сучасні вимоги спонукають творчого фахівця переглянути організацію та побудову навчально-тренувального процесу, впроваджувати технічні засоби, експрес-тести та багато інших нових засобів і методів.

Без перебільшення можна сказати, що на сьогоднішній день у навчально-тренувальному процесі з легкої атлетики викладачі та тренери оперують, головним чином, надмірними обсягами навантажень. З позицій сучасних вимог цей підхід є застарілим. Тому постає питання про переосмислення та трансформацію нових ідей у навчально-тренувальний процес з легкої атлетики [1].

В останні роки в деяких видах спорту, в тому числі і в легкій атлетиці, широко використовуються технічні засоби й методи навчання. До них частково відносяться тренажерні обладнання різної конструкції, а також електростимуляційний метод.

Результати наукових досліджень показують, що технічні засоби дозволяють значно розширити коло методів спеціальної фізичної та технічної підготовки в таких видах легкої атлетики, як стрибки, біг на середні дистанції, метання, а також відкривають широкі можливості для варіювання різних режимів м'язової роботи.

Мета: вивчення шляхів удосконалення побудови багаторічної підготовки спортсменів-легкоатлетів та визначення оптимального обсягу змагальної практики та засобів тренування різної переважної спрямованості.

Дослідження проводилося у три етапи. На першому етапі здійснювався аналітичний огляд науково-методичної літератури з метою вивчення та подальшого вирішення проблеми багаторічної підготовки спортсменів-легкоатлетів. На цьому етапі досліджень узагальнено дані щодо обсягу змагальної практики та засобів різної переважної спрямованості на етапах багаторічної підготовки, при цьому виявлено недостатність таких даних на етапі збереження вищої спортивної майстерності.

На другому етапі проводився аналіз практичної діяльності провідних тренерів України з легкої атлетики: проведено опитування 11 тренерів, які мають досвід роботи з легкоатлетами на етапі збереження вищої спортивної майстерності; проаналізовано документи планування тренувального процесу; здійснено аналіз щоденників спортсменів з метою визначення обсягу їх змагальної практики та засобів тренування різної переважної спрямованості.

На третьому етапі проаналізовано та узагальнено дані проведених досліджень.

Тренувальні засоби, що використовуються у підготовці легкоатлетів, поділяють на спеціальні, допоміжні (напівспеціальні), загальнопідготовчі та змагальні. У свою чергу, засоби спеціальної підготовки умовно можна розділити на вправи переважно технічної, швидкісно-силової (стрижкової), швидкісної (бігової) та силової спрямованості. Засоби технічної спрямованості поділяються на ті, що моделюють параметри змагальної діяльності, та на вправи поєднаного розвитку техніки рухів і швидкісно-силових якостей.

Необхідність виділення етапу збереження вищої спортивної майстерності в окрему структурну одиницю багаторічної підготовки пов'язана, в першу чергу, зі змінами у тренувальному процесі спортсменів. Тому тенденції до збільшення довготривалості спортивної кар'єри обумовлюють необхідність перегляду основ побудови багаторічного тренувального процесу на кожному з його етапів.

Сьогодні без сучасних наукових знань, як правило, неможливо досягти високих спортивних результатів. На допомогу фахівцям прийшли відеокамери, датчики функціональних змін, апарати термінової інформації про динамічні та кінематичні характеристики рухів і дій спортсменів.

Це дозволяє фахівцям регулярно визначати рівень функціональних можливостей організму спортсменів, результати контрольних тестів, встановлювати оптимальні співвідношення між навчально-тренувальною роботою та процесом відновлення, виявляти потенційні можливості спортсменів-легкоатлетів і визначити найбільш ефективні шляхи для підвищення їх працездатності [2].

Щоденник тренувань, незважаючи на його важливу роль в програмі кожного спортсмена, не є дуже популярним методом контролю роботи і досягнень. Спеціалізовані видання, призначені для атлетів, дуже мало

висвітлюють цей аспект тренувань серед своїх публікацій. Але тренери і дієтологи стверджують, що лише 10% спортсменів можуть добитися успіху без такого щоденника. Усі інші зазнають нищівної поразки: тренування для таких людей стануть неефективними, а дієта не принесе бажаних результатів.

Люди, які заводять щоденник тренувань після тривалих несистемних занять, буквально відразу ж відчують результат. Їх тренування набувають сенсу, стають цілеспрямованими. Записуючи результати в щоденник, практично усі атлети відмічають прогрес, можуть контролювати досягнення і планувати нові. Результати одного тренування можуть бути незначні, але через місяці, вони складуться вже в десятки кілограмів набраної м'язової маси, перепаленого жиру і робочих ваг на снарядах.

Висновки. Щоденник тренувань грає дуже важливу роль в забезпеченні прогресу фізичних навантажень, він дисциплінує атлета, примушує його постійно ставити нові цілі в тренувальних вагах і інтенсивності занять. Досягнення таких цілей, передусім, наповнює комплекс тренувань сенсом і наочно демонструє проведену роботу. Завдяки записам в щоденнику спортсмени можуть аналізувати свої помилки в періоди, коли наставав регрес або спад продуктивності.

Література

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури / О. Ф. Артюшенко. – Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 с.

2. Легка атлетика : з методикою викладання : навч. посібник / уклад.: Семенов А. А., Осадченко Т. М., Маєвський М. І., Ільченко С. С. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 207 с.

3. Присяжнюк Д.С., Євсєєв Л.Г., Дідик Т.М. Засоби навчання в легкій атлетиці. Навчальний посібник, рекомендований Міністерством освіти і науки України для студентів вищих навчальних закладів – Вінниця: ВДПУ. – 2007 – 195 с.

Н. ЧУЖИКОВ – ИСТОРИЯ ПОБЕД И ОДНОГО ПОРАЖЕНИЯ

Чернишов С.

ВП «Лисичанський педагогічний коледж

ЛНУ імені Тараса Шевченка»

Студент 1 курсу, спеціальності «Фізичне виховання»

м.Лисичанськ

Заслуженный мастер спорта СССР, 14-кратный чемпион СССР, 12-кратный чемпион Украины, чемпион Европы и мира, чемпион Олимпийских Игр 1964 года в Токио Николай Федорович Чужиков. В его честь десятки раз играли гимн СССР. За 9 лет выступления в сборной СССР по гребле на байдарках Николай Федорович Чужиков завоевал 104 медали, и среди них - несколько десятков золотых.

Родился Николай Федорович 5 мая 1938 г в селе Макешино Новооскольского района Белгородской области.

В 1953 году семья Чужиковых переехала из деревни в Белгородской области в донбасский Лисичанск. Коля к тому времени закончил 7 классов. Шахтерский город показался неискушенному деревенскому пареньку столицей.

На Северском Донце, что протекал на окраине города, работала водная станция. Располагала она несколькими разбитыми лодками, но на Николая и они произвели большое впечатление: "Байдарки были почти негодные, текли так, что мы успевали только переплыть реку от берега до берега, а веслами служили две ободранные доски. Но гребля так меня захватила, что я готов был и на этих развалинах плавать день и ночь" – рассказывал Николай Федорович. До олимпийской медали оставалось 10 лет.

В 1964 году экипаж Чужикова по итогам отборочных соревнований выиграл право участвовать в Олимпиаде в Токио. И четверка спортсменов ведомая Николаем Федоровичем стала олимпийскими чемпионами на дистанции 1000м.

В 1968 году команда, которую собрал Николай Чужиков, поехала на Олимпиаду в Мехико. После Мехико Николай Федорович два года тяжело болел, как говорили врачи, на нервной почве, а потом разом порвал сухожилия обоих локтевых суставов и в 1970 году из спорта ушел, а в 1971 году окончил Ворошиловградский педагогический институт.

Работал тренером, директором ДЮСШ. А в 1984 году вернулся в Луганск, стал председателем спортивного клуба "Звезда".

У Николая Федоровича двое детей, трое внуков. Только младшая внучка серьезно занимается спортом. Деда это очень радует.

ВІДБІР ТА ПРОГНОЗУВАННЯ ЗДІБНОСТЕЙ В ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ

Руденко О.

ВП «Лисичанський педагогічний коледж

ЛНУ імені Тараса Шевченка»

Студент 3 курсу, спеціальності «Фізичне виховання»

м.Лисичанськ

«Спортивный отбор — многолетний многоступенчатый процесс, охватывающий все периоды спортивной подготовки. Он представляет собой всестороннее выявление и изучение способностей спортсменов, позволяющих им успешно совершенствоваться в избранном виде спорта»

Филин В.И.

Легкая атлетика - вид спорта, в котором применяется бег, ходьба, метания, прыжки. Существует этот спорт с давних времен – легкоатлеты

появились еще в древней Греции. Об этом свидетельствуют картины на вазах, горшках, кувшинах и различных фресках.

Проблема способностей волновала людей еще в глубокой древности. Понятия о способностях в научный обиход впервые ввел древнегреческий философ Платон (428-348 гг. до н.э.).

Актуальность темы: Большой интерес к этой теме объясняется бурным ростом спортивных результатов и настолько высоким их уровнем, что приблизиться к ним и превзойти этот уровень может далеко не каждый. Отсюда возникает проблема поиска физически одаренных людей, которые могли бы показывать высокие спортивные результаты в условиях жесткой конкурентной борьбы, являющихся характерной особенностью современного спорта [7].

Объект исследования – Процесс прогнозирования способностей легкоатлетов.

Предмет исследования – Отбор и ориентация в легкой атлетике.

Цель исследования – Изучить условия отбора и ориентации детей в секции по легкой атлетике.

Для достижения цели исследования поставлены следующие задачи:

1. Провести анализ литературы по методам отбора детей в секцию по легкой атлетике;
2. Определить критерии оценки перспективности начинающих спортсменов для занятий легкой атлетикой;
3. Экспериментально обосновать, высокую значимость отбора, для улучшения спортивных результатов юных спортсменов в легкой атлетике.

Для решения поставленной задачи исследования применялся теоретический анализ литературы отечественных и зарубежных специалистов по данной теме в сфере прогнозирования способностей и отбор детей в секцию по легкой атлетике, с целью отбора и систематизации фактического материала.

Выдающихся спортсменов, как правило, характеризует умение вести активную борьбу в ответственных соревнованиях, с наибольшей конкуренцией. Недаром опытные тренеры в качестве одного из важнейших критериев при оценке перспективности спортсменов используют их способность показывать в финальных стартах более высокие результаты, чем в предварительных.

Недостаточно значимые в одном виде спортивной деятельности признаки профпригодности могут оказаться благоприятными для достижения высоких результатов в другом виде спорта. В связи с этим прогнозирования возможностей спортсменов достоверно, только если оно проводится по отдельному виду или группе видов спорта, при этом учитываются общие принципы системы отбора.

Проблема отбора юных спортсменов должна решаться комплексно, с использованием педагогических, медико-биологических, психологических и социологических методов исследования.

Задачами спортивного отбора являются: 1) определение идеала; 2) прогнозирование; 3) классификация; 4) организация (Защиорский В.М. Булгакова Н.Ж., 1980).

Определение идеала — подразумевают поиск и систематизацию тех требований, которым должен соответствовать спортсмен высокого класса. Для определения критериев идеала нужен достаточный объем знаний о факторах, влияющих на успешность спортивной деятельности в конкретных ее видах. Спортсмен должен обладать необходимыми физиологическими, антропометрическими, физическими и социологическими качествами. При этом рекомендуют ориентироваться не на идеальные факторы, а на их характерное сочетание.

Один из разделов спортивного отбора — прогнозирование вероятности успешного спортивного совершенствования, под которым понимают способ предсказания путей развития спортивных достижений.

Большинство специалистов (Бальсевич В.К., 1980; Бриль М.С., 1983; Булгакова Н.Ж., 1986) считают, что в процессе спортивного отбора необходимы:

1. поэтапная оценка перспективности спортсменов, включающая медицинские, педагогические и психологические исследования;
2. анализ возрастной динамики показателей физической подготовленности, физического развития и моторных способностей;
3. изучение закономерностей формирования двигательной функции детей, без чего невозможна разработка тестов отбора;
4. оценка биологического возраста;
5. использование бинарного критерия — высокого исходного уровня задатков в сочетании со скоростью темпов прироста физических способностей;
6. положение, согласно которому диагностике при отборе подлежат не навыки и умения, а задатки индивида;
7. использование «модели-эталона» для разработки критериев отбора;
8. признание факта неравнозначности одних и тех же характеристик спортсмена в различных видах спорта с точки зрения прогнозирования эффективности соревновательной деятельности, а также понимание особой значимости для прогнозирования в отдельных видах спорта морфологических и психофизиологических качеств обучаемого;
9. учет как генетических, так и средовых факторов, поскольку формирование специальных способностей связано с их взаимодействием.

Способность — совокупность анатомо-физиологических и психических свойств, позволяющая сравнительно легко добиваться успеха в той или иной деятельности, природное дарование, склонность к чему-либо. Способности возникают в процессе развития и проявляются в определенной деятельности. В основе формирования и совершенствования способностей, в том числе и спортивных, лежат биологически закрепленные предпосылки развития — задатки. Это врожденные анатомо-физиологические и психолого-

физиологические особенности нервной системы, органов чувств, мозга, двигательного аппарата, пропорций тела, биологическая инерция [2, с. 6].

— *отбор в группы начальной подготовки* (предварительный отбор, отбор при приеме, прогнозирование отдельных (в том числе моторных) способностей, отбор на этапе начальной подготовки, спортивная ориентация, подготовительный отбор);

— *прогноз способностей* (отбор в группы начальной специализации, углубленные проверки соответствия нормативным требованиям, прогнозирование эффективности обучаемости, отбор на этапе специализации, перспективный отбор);

— *спортивная ориентация* (спортивный отбор, отбор в юношеские сборные команды, отбор в сборные команды, предолимпийский отбор, селекция, прогнозирование эффективности, отбор на этапе совершенствования).

— *отбор в группы совершенствования* (олимпийский отбор, отбор в сборные команды).

Особое значение приобретает оценка личностных и психических качеств спортсмена. При этом оценивают устойчивость к стрессовым ситуациям соревнований, способность настраиваться на активную соревновательную борьбу, умение мобилизовать силы при острой конкуренции, психическую устойчивость при выполнении объемной и напряженной тренировочной работы, способность контролировать усилия, темп, скорость, направление движений, распределение силы в соревнованиях, а также умение показывать наивысшие результаты в наиболее ответственных стартах, в окружении сильных соперников [2, с. 26].

При определении этапов отбора необходимо руководствоваться:

1) закономерностями возрастного и полового развития юных спортсменов (с ними тесно связаны особенности реактивности организма в различные периоды жизни и процессы морфологического, функционального и двигательного развития детей);

2) особенностями становления юных спортсменов и наиболее типичной динамикой по времени спортивного совершенствования в конкретном виде спорта (Мотылянская Р.Е. с соавт., 1988).

Каждый из условных этапов отбора имеет свои конкретные задачи, которые решаются на основе педагогических и медико-биологических исследований.

1 этап. Основные задачи — привлечение к занятиям в спортивных секциях возможно большего количества одаренных в спортивном плане детей и подростков, их предварительный просмотр и организация начальной спортивной подготовки.

К показателям, определяющим целесообразность привлечения детей к занятиям многими видами спорта, относят: длину тела, массу тела, особенности телосложения, строение таза и ног, размер стопы, величину глубины сводов стоп и др.

Спортивная практика свидетельствует, что на первом этапе отбора еще невозможно выявить идеальный тип детей, сочетающий морфологические, биомеханические, функциональные и психические качества, необходимые для дальнейшей специализации в определенном виде спорта. Данные, полученные на первом этапе, следует расценивать как ориентировочные.

2 этап. Ведущие критерии прогнозирования на этапе — темпы развития физических качеств и формирования двигательных навыков (моторная обучаемость).

О моторной обучаемости свидетельствует время, требующееся занимающимся для овладения техникой того или иного упражнения. Темпы формирования двигательных навыков и развития физических качеств дают возможность предвидеть перспективность спортивного совершенства в будущем.

Задача второго этапа отбора — определение степени соответствия индивидуальных данных юных спортсменов требованиям, которые будут предъявлены к ним на этапе спортивного совершенствования. На данном этапе проводят педагогические наблюдения, контрольные испытания, соревнования и прикидки, медико-биологические и психологические обследования.

3 этап. Задача этапа спортивной ориентации — многолетнее систематическое изучение каждого занимающегося для окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации.

На этом этапе осуществляют педагогические наблюдения, контрольные испытания, медико-биологические и психологические исследования с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности спортсменов. В это время окончательно решают вопрос об индивидуальной спортивной ориентации занимающегося [8].



Рисунок 12. Виступ Руденка О., студента спеціальності «Фізичне виховання»

По мнению психологов, часто не учитывается совместимость спортсмена и тренера. А ведь образно можно сказать, что психологические качества тренера реализуются в физической подготовленности спортсмена, в его

результативности. В частности, выяснилось противоречие между необходимостью формирования у спортсмена бойцовского характера и существованием на практике ряда легкоатлетов, даже олимпийского уровня, имеющих недостаточно высокие результаты из-за низких запросов как спортсменов, так и их тренеров. Следовательно, имеет значение выделение типологических групп с учетом свойств нервной системы и показателя основной жизненной ориентации спортсменов, поскольку, в частности, самоактуализация (потребность реализовать собственный потенциал) как высший мотив доступен не всем, а лишь незначительной части людей. Например, у мастеров спорта международного класса, занимающихся спринтерским бегом, прыжками в высоту и с шестом, выявлены высокие значения по показателю, характеризующему основную жизненную ориентацию спортсменов на задачу (37-42 балла). Также установлено, что необходимо акцентировать поведение подростков, ведущее к повышению самоактуализации, особенно в возрасте 14 лет, когда юные спортсмены высоко оценивают гностический и эмоциональный компонент поведения тренера [5, с.45].

Современный уровень развития легкоатлетического спорта характеризуется более ранним вовлечением детей в интенсивную тренировочную и соревновательную деятельность. Возраст 10-14 лет, это тот возраст, где о спортивной пригодности ребенка можно только догадываться. Если даже ребенок талантлив в спортивном отношении, то невозможно определить в каком виде спорта он может максимально раскрыть свою одаренность, талант. Способный ребенок, явление неспецифическое, и при отборе следует искать детей с хорошими двигательными способностями.

Чем раньше ребенок вовлекается к регулярным занятиям легкой атлетики, особенно в технических видах, тем больше вероятность пополнения ДЮСШ юными дарованиями. Также, чем ранее привлечение детей к систематическим занятиям легкоатлетическими упражнениями, тем длиннее должен быть этап предварительной подготовки, который тесно связан с этапом начальной подготовки. Знание оптимального возраста для достижения лучших результатов в спринте, в прыжках и в метаниях служит важным ориентиром при отборе будущих чемпионов.

Углубленный отбор позволяет выявить наиболее физически и психологически подготовленных детей для занятий легкой атлетикой. При углубленном изучении всех данных организма можно ускорить отборочный процесс, тем самым больше уделить внимания для подготовки квалифицированных легкоатлетов на раннем этапе обучения.

В заключение надо сказать, что, являясь составной частью физического воспитания, воспитание и развитие двигательных способностей содействует решению социально обусловленных задач: всестороннему и гармоничному развитию личности, достижению высокой устойчивости организма к социально-экологическим условиям, повышению адаптивных свойств организма. Включаясь в комплекс педагогических воздействий, направленных

на совершенствование физической природы подрастающего поколения, воспитание физических качеств, способствует развитию физической и умственной работоспособности, более полной реализации творческих сил человека в интересах общества. Направленность и содержание воспитания физических качеств регламентируется социальными принципами физического воспитания.

«Если ты устаешь от ходьбы - беги»
Тайгер Вудс

Список используемой литературы

1. Зацорский, В.М. Легкая атлетика : критерии отбора / В.М. Зацорский. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
2. Зимкина, Н.В. Физиология человека / Н.В. Зимкина. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 496 с.
3. Ильинична, В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинична. – М.: Гардарики, 2002. – 448 с.
4. Кузнецов, В.В. О проблеме отбора / В.В. Кузнецов // Проблемы отбора юных спортсменов. – М. : Наука, 1976. – С. 4-10.
5. Семенов, Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков / Л.А. Семенов. – М. : Советский спорт, 2005. – 142 с.
6. <http://lib-quotes.com/citaty-sportsmenov-9.php>
7. <http://bibliofond.ru/view.aspx?id=480253>
8. Методические рекомендации для студентов, которые учатся за специальностью физическое воспитание, а также тренерам по легкой атлетике <http://zavantag.com/docs/2136/index-69166.html>
9. http://studbooks.net/732308/turizm/sistemnyy_kompleksno_tipologicheskyy_podhod_otboru_yunyh_legkoatletov.

ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОЇ СЛАВИ ЛИСИЧАНСЬКА

Хутренко М.

ВП «Лисичанський педагогічний коледж

ЛНУ імені Тараса Шевченка»

Студентка 3 курсу, спеціальності «Фізичне виховання»

м.Лисичанськ

Актуальність. Система підготовки спортсменів складалася в міру розвитку фізкультурного руху. Луганщина – спортивний край, багатий на спортивні таланти. Впродовж багатьох років спорт був і є невід’ємною частиною регіону, а нашими спортсменами пишається вся країна. Але життя не стоїть на місці, не тримаються на місці спортивні рекорди і досягнення.

Після першої світової війни фізкультурний і спортивний рух в Україні було майже повністю зруйноване, але прагнення людей до вдосконалювання й любов до спорту сприяли його відродженню, зокрема і в Лисичанську.

Не одне сторіччя створювався фундамент історії спорту. Якщо розглядати джерела його традицій, то, мабуть, важко знайти крапку відліку: ці джерела – в основі націй, в основі характеру нашого народу. У древніх літописах не раз зустрічається згадування, що люди тоді були витривалі, сильні.

Найбільш повна характеристика системи фізичного виховання по загальнотеоретичних, науково-методичних, організаційних і управлінських питаннях розкрита в працях Г. І. Кукушкіна, І. В. Белоусової, Ю. В. Верхошанського, Л. П. Матвеева, В. І. Жолдака, І. І. Переверзіна, В. М. Починкіна, Т. Ю. Круцевич. Спортивну історію Луганщини та Лисичанська розкривають А. І. Лазоренко, В. І. Подов [3-5], В. С. Курило [1-3], І. Ю. Бровченко [2-3], К. І. Красильников [3], В. Ф. Семистяга [3].

Мета дослідження – розкрити основні напрямки розвитку фізичного виховання і спорту у місті Лисичанську.

Результати дослідження. Кожне місто славне по-своєму, зокрема у Лисичанська своя слава. Лисичанськ заснований 1795 року по указу Катерини II і став першим шахтарським поселенням у Донецькому басейні. Разом з цим і починається розвиток спорту.

1926 року в Лисичанську завершується будівництво стадіону «Шахтар», парку «Профінтерн», де регулярно проводилися масові гуляння, демонструвалися кінофільми [5]. На стадіоні були створені й працювали спортивні секції з футболу, легкої атлетики, велосипедного спорту.

Популярним у ті роки був у Лисичанську футбол. Захоплювалися цією грою в основному молоді гірники лисичанських шахт і студенти гірського технікуму. І проте, місцева футбольна команда вважалася однією з сильних у Донбасі, була учасницею Всесоюзної спартакіади в Ленінграді 1932 р. Помірятися силами з лисичанами неодноразово приїжджали футболісти Харкова, Сталіно (Донецьк), Горлівки, Кадіївки (Стаханов) і інших міст. На рахунок лисичанських футболістів на початку 30-х років був міжнародний матч із футбольною командою Німецького союзу гірників, що гастролювала по країні [4]. Футбольна команда й легкоатлети Лисичанська, як представники найбільшого в той час вугільного району Донбасу, брали участь у змаганнях на першість Радянського Союзу в Ленінграді, де змагались зі спортсменами Москви, Ленінграда, Києва [4].

Високою майстерністю серед лисичанських футболістів виділялися М. Краснянський, К. Горлов, В. Ковальов та ін. Провідні нападаючі команди І. Фоменко й А. Строганов входили до складу збірної футбольної команди України.

1932 року у Лисичанську завершилося будівництво водної станції, і до її відкриття була присвячена Всеукраїнська спартакіада з плавання [1]. Профспілки України стали проводити великі змагання із плавання. Плавці Лисичанська успішно виступали в цих престижних змаганнях, а В. Івоніна й Л.

Єрьоміна неодноразово ставали переможницями чемпіонатів Донбасу й України [4-5].



Рисунок 13. Виступ студентки Хутренко М., спеціальність «Фізичне виховання»

Наявність гарної бази, достатнього числа кваліфікованих педагогів дозволяє розвивати в місті спорт. Лисичанські спортсмени регулярно входять у збірну команду області й України, неодноразово були учасниками всесоюзних змагань і двічі – Олімпійських ігор.

Яскраву сторінку в спортивний літопис міста вписав М. Чужиков, заслужений Майстер спорту, багаторазовий чемпіон СРСР, чемпіон Європи й світу, чемпіон XVIII Олімпійських ігор, вихованець заслуженого тренера СРСР Л. А. Савіна. Чудовий педагог, людина високої спортивної культури й великої працьовитості підготував цілу плеяду спортсменів, майстрів спорту: Г. Нецвіта, В. Божко, В. Скрипниченко, В. Дем'яненко, В. Садовського [4].

Спортивне життя Лисичанського району в післявоєнні роки було досить активним й на тлі інших міст і районів виглядала цілком пристойно. Популярними видами спорту вважалися футбол, волейбол, легка атлетика, плавання, шахи.

1946 року була відновлена й вступила в лад водна станція. З 1947 року вона обирається місцем проведення Всесоюзних змагань з плавання. Тренером команди в той час стає Г.Стамбуліді. Кваліфіковану допомогу в методиці тренувань неодкратно робила лисичанським плавцям старший викладач кафедри плавання Московського інституту фізкультури, заслужений Майстер спорту СРСР Л. В. Леві. У Лисичанськ вона приїздила як головний суддя змагань [5].

Загальновідомо, що спорт має дивну властивість згуртовувати людей, розвивати дружбу, колективізм, прагнення до досягнення мети.

Перші відомості про захоплення лисичан шахами відноситься до кінця 20-х років, коли молодь Лисичанська одержала можливість навчатися у гірничому інституті. В.В.Масленников (пізніше професор інституту), аматори шахового мистецтва, на очах у численних студентів улаштовували шахові баталії. Із цього часу шахами, що стали популярними в Лисичанську, почали

серйозно займатися Дмитро й Михайло Горлови, І. Фоменко, М. Ломакін, І. Берестовий [4].

Молоді шахісти швидко прогресували й найбільш здібні через кілька років стали гідними партнерами і виконали перші категорії, що в довоєнний період вважалося найвищим спортивним досягненням.

Відразу після закінчення війни перші шахові бої можна було спостерігати в міському сквері й у стінах гірського технікуму. Потім регулярно почали проводитися чемпіонати міста. В 50-х роках склад шахової федерації підсилили молоді фахівці М. Бліх, В. Хутро, М. Некрасов. Згодом М. Некрасов став відомим шахістом і членом Міжнародної шахової федерації [4, 5].

Для Г. Нецвіта 1967 рік стає подвійно пам'ятним на матчі Олімпійських команд країн Європи в Бухаресті. Він із С. Лесь (Черкаси) на двійці зайняв 1 місце виконав норматив у майстри спорту міжнародного класу [4].

В. Савченко в бар'єрному бізі на 400 м успішно пройшов відбірні легкоатлетичні змагання в країні 1972 р. і домогся права брати участь в XX Олімпійських іграх у Мюнхені, де на рівні виступав з найсильнішими легкоатлетами світу [1].

В. Фалєв став майстром спорту по штанзі, брав участь у змаганнях по важкій атлетиці на XXI Олімпійських іграх 1976 р. у Монреалі [5].

На заводі «Пролетар» прекрасний організатор спорту, досвідчений штангіст Ю. Дроздов створив 1958 р. заводську секцію штанги, що охоче відвідувала місцева молодь, поступово заводська секція перетворилася в справжню школу по підготовці спортсменів високого класу: В. Суржан - бронзовий призер СРСР, Майстер спорту; В. Силін – Майстер спорту міжнародного класу; А. Максимець – Почесний майстер спорту СРСР [4].

Більше чверті століття в спорткомплексі працює секція класичної боротьби. Там трудиться тренер О. Ладик, що підготував не один десяток спортсменів високої кваліфікації.

Гарні досягнення спортсменів сучасності. В місті гарно розвивається олімпійський вид спорту – бадмінтон.

Спортсмени міста беруть участь у чемпіонатах України по кіокушинкан карате, з греко-римської боротьби, дзюдо й самбо.

2010 року в місті Лисичанську відбулися Обласні Літні Юнацькі Ігри по боротьбі самбо серед спортсменів не старше 18 років.

У наш час повсюдних глобальних змін, які торкаються всіх сфер життя, однією з найважливіших залишається проблема збереження здорового генофонду нації – молоді, якій доводиться жити, здобувати освіту й дорослішати у нову добу світового прогресу, неймовірних досягнень науки й техніки, але й складної екологічної та техногенної ситуації, несприятливого, а подекуди й агресивного навколишнього середовища. У цій ситуації досить важливою стає активна й принципова позиція навчальних закладів, дитячих спортивних шкіл та секцій, їх керівництва й фахівців з фізичної культури щодо питання перегляду й реформування в сучасних умовах основних засад

фізичного виховання студентської і учнівської молоді, вироблення й застосування нових ефективних оздоровлюючих технологій.

Наскільки важливим і актуальним є це питання для освітян Луганської області і для Лисичанського педагогічного коледжу. Підтвердженням цього є проведення науково-практичних семінарів, форумів: «Інноваційні підходи до вирішення завдань фізичного виховання», «ормування культури здоров'я молоді з особливими потребами», «Актуальні проблеми фізичного виховання в Україні», «Спорт з собаками» тощо. Викладачі циклової комісії фізичної культури Лисичанського педагогічного коледжу, використовуючи мультимедійні ресурси, діляться з учасниками заходів напрацьованим досвідом з використання здоров'ятворчих та здоров'язберігаючих технологій – власними творчими пошуками, науково-методичними розробками, оригінальними й новими методиками, спрямованими на ефективне вирішення різноманітних питань збереження й покращення стану здоров'я молоді на основі особистісно-орієнтованого підходу в умовах педагогічного навчального закладу.

В коледжі діє ефективна організація здоров'язберігаючих технологій. У навчальному процесі викладачі коледжу застосовують ЗЗТ на заняттях з різних дисциплін; проводять семінари-практикуми, бінарні заняття, розробляють мультимедійні лекції, які краще допомагають усвідомити значущість використання новітніх технологій.

Викладачі циклової комісії фізичної культури коледжу беруть активну участь у обласних методичних об'єднаннях, конференціях та регіональних нарадах по застосуванню ЗЗТ. Ефективною є розгалужена гурткова й секційна робота, яка сприяє формуванню правильного ставлення до фізичної культури, впливає на всебічний розвиток організму молодої людини. Найбільш вагомий результат інноваційного системного підходу до питання фізичного виховання молоді – чимало студентів коледжу, які навчаються на спеціальності «Фізичне виховання», з року в рік поповнюють ряди призерів та чемпіонів міських, обласних, всеукраїнських, європейських та світових змагань з різних видів спорту – косікі-карате, бадмінтону, кік-боксингу.

Вперше у стінах Лисичанського педагогічного коледжу було проведено урочисту зустріч з Олімпійськими чемпіонами, майстрами спорту, переможцями та призерами численних європейських та всеукраїнських змагань, почесними громадянами міста Лисичанська, легендарними постатями ХХ століття – з тими, про кого свого часу говорив весь світ і хто з честю проніс перемогу через все життя (Чужиков М. Ф.; Беляєв В. І.; Лацонов Ф. С., Бризгіна О. А.).

Ми пишаємося перемогою збірної коледжу з усіх видів спорту. Вже 6 рік поспіль і хлопці і дівчата нікому не віддають пальму першості на зональних обласних змаганнях з настільного тенісу.

На сучасному етапі актуальним стало поширення жіночого футболу. Впевнено можна сказати – зараз у нашому коледжі справжній, футбольний, жіночий бум!

Значний внесок у розвиток спорту внесли заслужений тренер України А. І. Ладик, майстри спорту А. А. Кондратюк, А. І. Назаренко, В. А. Валентович, В. Н. Парасолів, В. М. Марфушин.

Висновки. Лисичанськ – спортивний край, багатий на таланти. Протягом багатьох років спорт є невід’ємною частиною регіону, а нашими спортсменами пишається вся країна. Але життя не стоїть на місці, не стоять спортивні рекорди і досягнення.

Література

1. История Донбасса: в 3 т. Т.2 : Донбасс в XIX в. / В. С. Курило – Луганск: Альма-матер, 2004. – 384 с.
2. История Луганского края: учеб. пособ. / А. С. Ефремов, В. С. Курило, И. Ю. Бровченко и др. – Луганск: Альма-матер, 2003. – 432 с.
3. Історія Луганського краю / за ред. В.С. Курила; авт. кол.: І. Ю. Бровченко, А. О. Климов, К. І. Красильніков, В. І. Подов, В. Ф. Семистяга. – Луганськ: ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2008. – 400 с.
4. Подов В. И. История Донбасса. Век XIX-й / В. И. Подов, В. С. Курило. – Луганск : ВКФ Знання, 2001. – 178 с.
5. Подов В. И. История города Лисичанска: Альма-матер, 2005. – 534 с.



Рисунок 14. Нагородження студентів за підсумками конференції



Рисунок 15. Виступи науковців ЛНУ.

Отравенко О.В. (к.п.н., доцент, докторант кафедри теорії і методики фізичного виховання Інституту фізичного виховання і спорту
Виноградов О.О. (к.м.н., доцент – завідувач кафедри фізичної реабілітації та здоров'я людини Навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту



Рисунок 16. Проведення I Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції м. Лисичанськ

Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту: погляд молоді

Збірка матеріалів I Всеукраїнської
студентської науково-практичної конференції

(мовою оригіналу)

Редакційна колегія:

Міненко Г.М. – директор ВП «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка»

Крошка С.А. – голова циклової комісії фізичного виховання, викладач дисциплін фізкультурного циклу ВП «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка»

Ігнатуша А.Л. – завідувач навчально-виробничої практики ВП «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка»

Сергєєва І.Ю. – методист ВП «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка»

Відповідальна за випуск – Сергєєва І.Ю.

Макет – Крошка С.А.

Здано на виробництво 12.05.2017. Підписано до друку 10.05.2017. Формат 60X84/16
Папір офісний. Друк офсетний Гарнітура Times New Roman
Ум.друк.акр. 3,72 Наклад 3 прим. Зам. № 04/05

Виготовлювач: ФОП Чернов О. Г.
93110. м.Лисичанськ, вул. Гуценка, 14
Тел.(066) 332 10 55