

Ключевые слова: упражнения, занятия, студенты, йога, режим, хатха-йога, организм.

Hanna Tolcheva. Organization of Training Sessions of Hatha-Yoga With Students of Higher Educational Establishments in Extracurricular Activities. Currently one of the main objectives of higher educational establishments is to maintain health of young people. One of the ways of solving this problem is usage of extracurricular activities, which use modern health technologies. One of such technologies is hatha-yoga the ancient Indian system of human health. Objectives: to reveal features of organization of training sessions on hatha-yoga for students. The results are to hover in the article of practical recommendations on the organization of classes in hatha-yoga for students. The conclusions are as follows: we present practical recommendations for training in hatha-yoga with students.

Key words: exercise, classes, students, yoga, mode, hatha-yoga, organism.

УДК 796.035+615.82

Юрій Фурман

Організаційно-методичні умови формування моторики дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором у процесі фізичного виховання

Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського (м. Вінниця)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. За даними спеціалістів, у галузі адаптивного фізичного виховання (АФВ) кількість осіб з особливими потребами постійно зростає. Це пояснюється тим, що відбувається дестабілізація суспільства та окремих сімей, відсутність нормальних гігієнічних, економічних, екологічних умов для майбутніх матерів і дітей різних вікових груп. У багатьох людей виникає психічна, пізнавальна деривація, недостатність задоволення сенсорних систем, а також емоційних контактів та потреб. Представлені патологічні фактори призводять до різноманітних захворювань і відхилення в розвитку, що є причиною до погіршення стану здоров'я [8].

Найрозповсюдженішим захворюванням сенсорних систем організму людини є порушення роботи зорового аналізатора. Значну кількість серед цієї патології становлять діти молодшого шкільного віку [1].

Для запобігання цій негативній тенденції слід застосовувати різноманітні організаційно-методичні підходи при дотриманні відповідних умов. Адекватний підбір раціональних принципів, методів і засобів навчання та виховання процесу АФВ, які позитивно впливають на параметри рухової сфери і, як наслідок, відбувається покращення не тільки супутніх відхилень та вторинних недоліків у стані здоров'я, а й основної нозології.

Одним із ключових завдань організаційно-методичних умов навчально-виховного процесу АФВ для дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором є формування моторики, тобто рухових умінь і навичок.

Визначення поняття моторика трактується по-різному, але найбільш загально визначено А. М. Лапутіним [6]. Він уважав, що моторика – це сукупність рухових можливостей, умінь та навичок тіла людини.

Застосування організаційно-методичних заходів саме в цьому віковому періоді є актуальним, адже, на думку Л. В. Шапкової [13; 14; 15], молодший шкільний вік найбільш сприятливий, чутливий для оволодіння різноманітними видами діяльності, формування в школярів звички до систематичних занять фізичними вправами, набуття навичок здорового способу життя, забезпечуючи реалізацію особистісних, життєвих потенціалів дітей із порушенням зору. У молодшому шкільному віці розвиваються м'язево-рухові відчуття, покращується зоровий і дотиковий контроль виконання рухів, удосконалюється координація між зоровими відчуттями та виконанням рухів.

Завдання дослідження – проаналізувати літературні джерела про організаційно-методичні умови формування моторики дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором.

Методи дослідження – аналіз спеціальної науково-методичної літератури, що стосується питань умов організації занять та методичних підходів навчального й виховного процесу в галузі АФВ.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Умови організації занять фізичними вправами на уроках фізичної культури та лікувальної фізичної культури визначають ефективність навчально-виховного процесу адаптивного фізичного виховання, що засвідчено формою занять для цього контингенту.

Розглядаючи урок фізичної культури як основну форму занять для вивчення фізичних вправ, а також відновлення втрачених функцій для дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором, головними завданнями є корекційно-розвивальні функції, які направлені на забезпечення повноцінного фізичного розвитку, підвищення рухової активності, відновлення й удосконалення психофізичних функцій, профілактику та попередження вторинних відхилень [2; 10; 11; 12; 13; 14; 15]. Стійкість вертикальної пози, збереження рівноваги та впевненої ходьби, спроможність зіставляти й регулювати свої дії в просторі, виконуючи їх точно, вільно, без напруги та скутості – це ті властивості, які потрібні слабкозорому молодшому школяреві для нормальної життєдіяльності.

Корекційно-розвивальна спрямованість педагогічної діяльності нерозривно пов'язана з процесом навчання рухових дій та розвитком фізичних якостей. Освітні й корекційно-оздоровчі завдання розв'язуються на одному й тому ж навчальному матеріалі, але мають відмінності. Для освітніх завдань характерний ступінь динамічності, оскільки вони повинні відповідати програмному змісту навчання. Корекційно-розвивальним завданням властиві відносна постійність, тому що вони розв'язуються на кожному уроці. У процесі навчання під час переходу до нового навчального матеріалу відбувається неповна зміна корекційних завдань, а заміна домінування яких-небудь із них. Для дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором постійними завданнями на кожному уроці є корекція постави, основних локомоцій – ходьби, бігу та інших природних рухів, закріплення м'язового "корсета", корекція тілобудови, корекція й профілактика плоскостопості, активізація вегетативних функцій [13; 14; 15].

Саме тому робота з дітьми молодшого шкільного віку, які мають захворювання зорового аналізатора, у яких є стійкі порушення в розвитку, корекційно-розвивальна направленість адаптивного фізичного виховання займає пріоритетне місце.

Також залежно від мети та завдань програмного змісту для дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором науковці [3; 4; 5] виділяють такі уроки:

- 1) освітнього напрямку – для формування спеціальних знань, навчання різноманітних рухових умінь;
- 2) оздоровчого напрямку – для корекції постави, плоскостопості, профілактики соматичних захворювань, порушення сенсорних систем, закріплення серцево-судинної та дихальної систем;
- 3) лікувального напрямку – для лікування, відновлення й компенсації втрачених або порушених функцій при хронічних захворюваннях і травмах;
- 4) спортивного напрямку – для вдосконалення фізичної, технічної, тактичної, психічної, вольової, теоретичної підготовки в обраному виді спорту;
- 5) рекреаційного напрямку – для організованого дозвілля, відпочинку, ігрової діяльності.

Такий розподіл має умовний характер, відкриваючи лише переважну направленість уроку. Фактично кожен урок містить елементи навчання, розвитку, корекції, компенсації й профілактики. Отже, найбільш типові для дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором є комплексні уроки.

У процесі АФВ важливе місце при організації методичних підходів та умов відіграють принципи навчання й виховання дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором. Серед усіх груп принципів для представлених осіб застосовуються основні педагогічні (дидактичні) принципи. С. П. Євсєєв [3, 4, 5] виділяє такі з них: єдність діагностики та корекції; диференціації й індивідуалізації; принцип компенсаторного напрямку педагогічного впливу; принцип адекватності, оптимальності, варіативності педагогічного впливу, принцип пріоритетної ролі мікросоціуму. Їх застосування – оптимальна закономірність формування рухових умінь і навичок, а також удосконалення фізичних якостей слабкозорих молодших школярів. Наприклад, для регулювання фізичних навантажень дітей з особливими потребами педагог у практичній діяльності повинен знати основний дефект, його прояви, супутні захворювання та вторинні відхилення, медичні покази й протипоказання до одних або інших фізичних вправ. Крім того, потрібно знати стан збережених функцій, особливості психомоторики з урахуванням віку, основного виду діяльності, характерного для кожного вікового періоду. Ця інформація потрібна педагогові, щоб, по-перше, не нашкодити; по-друге, виявити потенціальні особистісні та функціональні можливості дитини; по-третє, визначити й контролювати метод корекції розвитку.

Під час оптимізації навчально-виховного процесу при використанні організаційно-методичних умов для дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором застосовуються ті ж методи

фізичного виховання, що й для практично здорових дітей. Але є низка специфічних методів, які використовуються при корекції й розвитку: метод вправи із застосування знань, метод дистанційного контролю, метод стимулювання рухової активності. Кожен із них розв'язує освітні, оздоровчі та виховні завдання в процесі АФВ для слабкозорих молодших школярів [3; 4; 5].

Проведення занять із фізичного виховання, що є основним інструментом для формування моторики в дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором, не може регулюватися показаннями й протипоказаннями до фізичних навантажень. Основними компонентами регулювання фізичних навантажень науковцями названо [7] тривалість та інтенсивність фізичних вправ, кількість повторень підходів під час виконання, темп та ритм виконання вправ, амплітуду й траєкторію виконання, кількість фаз відпочинку, тривалість і характер відпочинку, вправи з обтяженням, вправи статичного, динамічного та змішаного характеру. Оптимізація регулювання компонентів тренувальних навантажень здійснюється за фізіологічною кривою показника частоти серцевих скорочень.

Для досягнення поставленої мети й завдань уроку як основної форми організації занять слід ураховувати показання та протипоказання щодо засобів фізичного виховання. Основним засобом, який використовується у фізичному вихованні, є фізичні вправи.

Застосовуючи фізичні вправи як основний засіб навчання й виховання слабкозорих молодших школярів передбачаються такі обмеження: різкі нахили, стрибки, вправи з обтяженням, акробатичні вправи (перекиди, стійки на руках та голові, виси вниз головою), а також зіскоки зі снарядів, вправи зі страхуванням тіла, із нахилом положення голови, різким переміщенням тіла та можливими травмами голови, вправи високої інтенсивності, довготривалі м'язові напруження й статичні пози [5; 10; 11; 12].

Незважаючи на деякі заборони, слід відзначити, що небезпечний для здоров'я не вид рухів, а методика їх викладання. Діти з дераивацією зору можуть займатися такими видами спорту, як плавання, лижні гонки, легка атлетика, гімнастика, окремі види боротьби, шашки, шахи, армреслінг [9].

Висновки й перспективи подальших досліджень. Аналіз спеціальної науко-методичної літератури показав, що організаційно-методичні умови є вирішальними й найбільш значним процесом навчання та виховання для дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором. У період занять надання своєчасної кваліфікованої допомоги дитині молодшого шкільного віку з послабленим зором дасть змогу запобігти подальшим порушенням у фізичному розвитку й надасть великі можливості для її подальшого росту та розвитку.

Список використаної літератури

1. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учеб. пособие / Бегидова Т. П. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 192 с.
2. Демирчоглян Г. Г. Как сохранить и улучшить зрение / Г. Г. Демирчоглян. – Донецк : [б. и.], 1997.
3. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник. В 2 т. / под общ. ред. проф. С. П. Евсеева. – М. : [б. и.], 2002. – 448 с. : ил.
4. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура : учеб. пособие / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. – М. : Сов. спорт, 2000. – 240 с. : ил.
5. Ермаков В. П. Основы тифлопедагогика. Развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрением / В. П. Ермаков, Г. А. Якунин. – М. : [б. и.], 2000.
6. Лапутін А. М. Кінетика як система знань про рухову функцію тіла людини / А. М. Лапутін, В. О. Кашуба, Т. О. Хабінець // Теорія і методика фіз. виховання. – 2004. – № 2. – С. 96–102.
7. Литвак О. Г. Восприятие слепых и слабовидящих / О. Г. Литвак // Тифлопсихология. – М. : [б. и.], 1985.
8. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии : учеб. пособие / Литош Н. Л. – М. : Спорт Академ Пресс, 2002. – 140 с.
9. Маллаев Д. М. Игры для слепых и слабовидящих : учеб. пособие / Маллаев Д. М. – М. : Сов. спорт, 2002. – 136 с. : ил.
10. Ростомашвили Л. Н. Реализация программы ЛФК для младших школьников с тяжелой патологией зрения / Ростомашвили Л. Н. – СПб. : [б. и.], 1997.
11. Ростомашвили Л. Н. Физические упражнения для детей с нарушенным зрением : метод. рек. для учителей, воспитателей, родителей / Ростомашвили Л. Н. – СПб. : [б. и.], 2001. – 35 с.
12. Ростомашвили Л. Н. Коррекция двигательных нарушений детей с депривацией зрения средствами адаптивного физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л. Н. Ростомашвили. – СПб., 1999. – 62 с.
13. Шапкова Л. В. Средства адаптивной физической культуры : метод. рек. по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонением в интеллектуальном развитии / Шапкова Л. В. – М. : Сов. спорт, 2001. – 152 с. : ил.

14. Шапкова Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. пособие / Шапкова Л. В. – М. : Сов. спорт, 2004. – 464 с. : ил
15. Шапкова Л. В. Адаптивна фізична культура: методологія та розвиток в сфері вищої професійної освіти : дис. ... дк-ра. пед. наук : 13.00.08. "Теорія і методика професійної освіти" / Л. В. Шапкова – СПб., 2003. – 448 с.

Анотації

Проаналізовано спеціальну науково-методичну літературу щодо організаційно-методичних умов для формування моторики дітей молодшого шкільного віку з ослабленим зором у процесі адаптивного фізичного виховання. Визначено підбір авторами адекватних принципів, методів і засобів, а також форм проведення занять для формування рухових умінь та навичок у навчально-виховному процесі адаптивного фізичного виховання для молодших школярів із захворюванням зорового аналізатора.

Ключові слова: молодші школярі, діти з особливими потребами, слабкозорі учні.

Юрий Фурман. Организационно-методические условия формирования моторики детей младшего школьного возраста с ослабленным зрением в процессе физического воспитания. Проанализирована специальная научно-методическая литература по организационно-методическим условиям формирования моторики детей младшего школьного возраста с ослабленным зрением в процессе адаптивного физического воспитания. Определен подбор авторами адекватных принципов, методов и средств, а также форм проведения занятий для формирования двигательных умений и навыков в учебно-воспитательном процессе адаптивного физического воспитания для младших школьников с заболеванием зрительного анализатора.

Ключевые слова: младшие школьники, дети с особыми потребностями, слабовидящие ученики.

Yuriy Furman. Organizational and Methodical Conditions of Formation of Motor Skills of Junior Schoolchildren with Impaired Vision in the Process Physical Education. An analysis of special scientific and methodological literature on organizational and methodical conditions for the formation of motor skills of primary school children with impaired vision in the process of adaptive physical education is presented. It was defined a selection of authors of adequate principles, methods and tools, as well as forms of employment for the formation of motor skills in educational process of adaptive physical education for junior schoolchildren with the disease of an optic analyzer.

Key words: junior schoolchildren, children with special needs, visually impaired students.

УДК 373.24

Аліна Циплюк

Науково-педагогічні засади формування відповідального ставлення до здоров'я в дітей дошкільного віку

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. У час активних економічних, політичних та суспільних трансформацій категорія здоров'я набула особливої актуальності. Перед нами постає завдання по-новому переосмислити місце та роль людини як носія культурного, морального й соціального досвіду; переглянути ставлення населення до здоров'я як найважливішого елемента буття; сформувати якісно вищий рівень свідомості окремої особи та суспільства загалом, через упровадження в життя оздоровчої ідеології та формування природовідповідних життєвих позицій людини щодо світу, самої себе й власного здоров'я.

У Всесвітній декларації з охорони здоров'я наголошується на тому, що ступінь успішної державної політики визначається ступенем її впливу на здоров'я населення, достатній рівень якого створює міцний фундамент стійкого економічного зростання [6].

Майбутнє країни залежить від усвідомлення вагомості цієї проблеми, від конкретних зусиль, спрямованих на піклування про здоров'я. Особливої уваги потребує підрастаюче покоління. Невтішним залишається той факт, що в Україні кількість дітей із певними відхиленнями й розладами невпинно зростає. Статистика свідчить: фізіологічно здоровими народжується лише 14 % малят; 30 % сучасних дітей дошкільного віку мають хронічні захворювання, кількість яких продовжує збільшуватися.