

юнаків старших класів експериментальних груп, що підтверджує позитивний вплив запропонованої методики. У фізичному вихованні юнаків старшої школи ми застосовували методику поділу їх на групи за станом фізичного здоров'я, на основі чого здійснювався диференційований підхід у визначенні дозування об'єму й інтенсивності вправ відповідно до індивідуально-групових особливостей.

Ключові слова: фізичне здоров'я, фізичне виховання, атлетична гімнастика, юнаки 15–17 років.

Сергей Семенович, Вадим Киндрат. Дифференцированный подход в процессе обучения юношей старшей школы атлетической гимнастики. В работе освещены актуальные вопросы процесса физического воспитания юношей старшей школы: повышение эффективности, улучшения двигательной активности, индивидуальный подход, сохранение и укрепление здоровья. Задача работы – разработать и апробировать программу дифференцированного подхода в обучении атлетической гимнастике юношей 15–17 лет; экспериментально проверить эффективность влияния разработанной методики на уровень физического здоровья старшеклассников. Для проверки эффективности разработанной методики и содержания физического воспитания проведён педагогический эксперимент с юношами 15–17 лет школ г. Ровно. Математическая обработка результатов эксперимента показала достоверно ($P < 0,05$) высший уровень физического здоровья юношей старших классов экспериментальных групп, что подтверждает положительное влияние предложенной методики. В физическом воспитании юношей старшей школы, мы применяли методику разделения их на группы по состоянию физического здоровья, на основе чего осуществлялся дифференцированный подход в определении дозирования объёма и интенсивности упражнений в соответствии с индивидуально-групповыми особенностями.

Ключевые слова: физическое здоровье, физическое воспитание, атлетическая гимнастика, юноши, 15–17 лет.

Sergey Semenovich, Vadim Kindrat. Differentiated Approach in the Process of Teaching Athletic Gymnastics Among Schoolboys of High School. The research deals with topical problems of the process of physical education of high school youth: improvement of the effectiveness, physical activity, differentiated approach, preservation and promotion of health. Tasks of the research: 1) to develop and approve the program of differentiated approach in teaching athletic gymnastics among 15-17 year-old schoolboys 2) to test by experiment the efficiency of the influence of developed methods on health level of high school students. To verify the efficiency of developed methods and content of physical education it has been conducted a pedagogical experiment with 15-17 year-old schoolboys from Rivne schools. Mathematical treatment of results of the experiment showed trustworthy ($R < 0, 05$) higher health level of high school students from experimental groups, this confirms positive effect of suggested methods. In physical education of schoolboys of high school we applied the method of dividing them into groups according to the state of their health and on the ground of that we practiced differentiated approach concerning dosing of volume and intensity of exercises in accordance with individual group features.

Key words: physical health, physical education, athletic gymnastics, 15–17 year old schoolboys.

УДК 373.016:796

Іван Смолюк,
Вадим Смолюк,
Віктор Шандригось

Підвищення ефективності фізичного виховання дітей у дошкільному навчальному закладі

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Останні десятиліття світова наука віднесла проблему здоров'я в широкому розумінні до глобальних проблем, розв'язання яких обумовлює не тільки кількісні та якісні характеристики майбутнього розвитку людства, а й навіть сам факт його подальшого існування як біологічного виду.

Сьогодні проблема загрози здоров'ю розглядається світовою спільнотою як сьома додаткова до шести раніше визначених загроз планетарного масштабу:

- загроза світової війни;
- екологічні катаклізми;
- контрасти в економічних рівнях країн планети;

- демографічна загроза;
- нестача ресурсів планети;
- наслідки науково-технічної революції науко- й техногенного походження.

Охорона та зміцнення здоров'я дитини є ключовими позиціями оновлення змісту дошкільної освіти. За даними, отриманими під час профілактичних оглядів дітей, 50–80 % вихованців у групах дошкільних установ нездорові.

Сучасні дослідження феномену здоров'я людини виявили обмеженість суто медичного підходу, що визначає здоров'я як відсутність хвороби. Поширеність ще й до цього часу подібного визначення пояснюється тим, що тривалий час воно також уживалося й у практичній медицині. Якщо в людини, котра звернулася до лікаря, не виявлялося симптомів захворювання, її вважали здоровою. Тобто в практиці лікування, особливо в первинних ланках системи охорони здоров'я, не надавали перевагу тому, що відсутність симптомів хвороби ще не означає наявності доброго здоров'я.

За сучасними уявленнями, здоров'я вже не розглядається як суто медична проблема. Більше того, комплекс медичних питань становить лише малу частину феномену здоров'я. Так, узагальнені підсумки досліджень залежності здоров'я людини від різних чинників переконують, що стан системи охорони здоров'я обумовлює в середньому лише близько 10 % усього комплексу впливів. Решта, 90 % припадає на екологію (близько 20 %), спадковість (близько 20 %) і найбільше – на умови й спосіб життя (майже 50 %). Тобто суто медичний аспект не є головним серед різноманітності впливів на здоров'я людини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. На сучасному етапі розвитку педагогічної науки передбачається, що розв'язання оздоровчих завдань у дитячому садку має бути тісно пов'язане із забезпеченням психологічного благополуччя дитини, охороною та зміцненням не лише фізичного, а й психічного, морального здоров'я дошкільника.

Аналіз сучасних вітчизняних і зарубіжних програм та методик фізичного виховання дітей, а також емоційного розвитку дошкільників дав нам підставу висунути припущення про існування відповідних механізмів, що забезпечують ефективність проведення фізкультурних та психологічних занять як комплексних, які повинні враховувати закономірності психомоторного розвитку дитини: зміну взаємозв'язку біологічного й соціального факторів, що впливають на психомоторний розвиток дитини протягом дошкільного віку; стадіальність психомоторного розвитку; нерівномірність розвитку рухових і психічних функцій; диференціацію та інтеграцію процесів, властивостей і якостей рухової й психічної активності дітей; пластичність дитячої психіки [4, 42–45].

Завдання дослідження – на основі уявлень про єдність фізичного, психічного та морального здоров'я дітей дошкільного віку дослідити особливості оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Спостереження за проведенням фізкультурних занять студентами педагогічного інституту ВНУ імені Лесі Українки, котрі навчаються за напрямом (спеціальністю) “Дошкільна освіта”, та аналіз ефективності реалізації психологічного складника в змісті подібних занять дали нам змогу виділити спеціальні прийоми, які сприяють комплексності у розв'язанні завдань охорони й зміцнення фізичного та емоційного здоров'я дитини на кожному етапі її психомоторного розвитку. До таких прийомів можна віднести створення “емоційних потенціалів” дитячого колективу, уяву про ситуації успіху одночасно з реальним виконанням відповідних поз і рухів; використання прийомів взаємного контролю; застосування творчих рухливих ігор, придуманих самими дітьми; використання вправ із формування відчуттів “м'язової радості” в процесі проведення фізкультурних занять і фізкультурних “хвилинок”.

Зупинимося на змісті кожного прийому докладніше.

Створення “емоційних потенціалів” дитячого колективу. Створення “емоційних потенціалів” у групі дітей відбувається, з одного боку, під емоційним впливом однолітків, з іншого – завдяки емоційній ідентифікації з ними. Першого можна досягти через використання ритмічної мажорної музики під час проведення занять (на початку заняття або в середині), яка б налаштовувала дітей на єдиний ритм колективних рухів і підкреслювала співзвучність емоційних переживань.

Заняття, які проводяться з музичним супроводом, викликають у дітей більший інтерес і проходять значно жвавіше. Музика піднімає настрій дитини, спонукає її рухатися енергійніше, красивіше [2, 20].

На досягнення другого – емоційної ідентифікації – спрямовані завдання на спільне здійснення рухів (у парі чи групі дітей). Наприклад, дітям можна запропонувати добігти до протилежної стіни,

утримуючи м'яч між спинами один одного. Якщо такі завдання уводяться під час змагальних ситуацій, то найкраще буде використовувати їх для емоційної ідентифікації з підгрупою дітей. Наприклад, команди з 5–6 дітей просять лягти на спину й скласти зі своїх тіл певну букву або цифру. При цьому виграє та команда, яка самоорганізувалася першою. Для зниження ймовірності виникнення конфліктних ситуацій варто щоразу змінювати склад команди.

Використання прийомів взаємного контролю. Ці прийоми потрібні для формування системи самоконтролю й самооцінки рухової активності в дітей. Психологи встановили, що діти не можуть оцінити спритність, швидкість і точність власних рухів, поки не навчаться порівнювати себе з однолітками, а до цього – оцінювати якість рухів у інших дітей групи. Тому спочатку рекомендується привчити дітей у кінці заняття називати тих однолітків, хто виконував рухи швидше за всіх, точніше за всіх тощо. Потім увагу дітей акцентують не на підсумку заняття, а на окремих його структурних компонентах. Наприклад при проведенні гри “Кошенята й цуценята” [3, 195] з'ясовуємо: “Чому команда «Кошенят» програла?” Тому що Максим спіткнувся. А тоді: “Чому команда «Цуценят» виграла? Адже там Катя теж упала?” Звичайно, тому що “цуценята” її не кинули, а повернулися й допомогли підвестися. Зате потім вони все встигли, бо ще швидше побігли за “кошенятами”! Так створюються умови для поєднання двох систем самооцінки – рухових якостей та активності в проявах співпереживання й взаємодопомоги.

Уява про ситуації успіху одночасно з реальним виконанням відповідних поз і рухів. Цей прийом запозичений із психотерапевтичної практики та спрямований на створення емоційно позитивно забарвленого регульовального образу власних рухів. Під час демонстрації руху педагогом дорослий просить дітей подумки уявляти, що вони теж його виконують, потім уявити, як це вони зроблять самі, легко, красиво й точно (при цьому створюється уявний ідеальний варіант руху). Тільки після цього діти здійснюють рух або наслідують позу педагога самостійно, орієнтуючись на створений регульовальний образ.

Описаний прийом можна використовувати і при проведенні оздоровчих та загартувальних заходів у дитячому садку (дихальної гімнастики; повітряних, сонячних, водних процедур; коригувальної гімнастики тощо). У цьому випадку він виконує роль емоційної установки на ефективне досягнення цілей таких заходів і спеціально обумовляється дорослими. Наприклад: “Зараз будемо обливати ніжки холодною водою. Уся кров приллє до ніжок – вони почервоніють, їм стане тепло-тепло і захочеться довго бігати та стрибати. Вони менше будуть втомлюватись і не дадуть вам хворіти”.

Застосування творчих рухливих ігор, придуманих самими дітьми. Творчі рухливі ігри потрібно проводити після того, як засвоєно основний руховий стереотип і сформовано просторово-часові характеристики рухового акту. У такому разі застосування творчих ігор, придуманих самими дітьми, на фізкультурних заняттях сприятиме не тільки створенню атмосфери психологічного комфорту в групі, а й удосконаленню рухово-моторної координації, пластики та виразності рухів дітей. Найбільш ефективним у зв'язку з цим є театралізовані ігри з елементами рухливих ігор й етюдів із психогімнастики. Діти зазвичай із радістю включаються в реалізацію заданого дорослими сюжету, беруть на себе ігрову роль, намагаючись відобразити характер персонажа через його міміку, позу, ходу тощо. Надалі це сприяє переносу сформованих рухових умінь в інші ситуації, не пов'язані з фізкультурними заняттями.

Використання вправ із формування відчуттів “м'язової радості”. Подібні вправи потрібні для збереження загального позитивного настрою при виконанні фізкультурних вправ, формування потреби в руховій активності дітей. Особливо це стосується дітей, які не входять в “основну” групу здоров'я, часто хворіють, перебувають в умовах вимушеного дефіциту рухів. У цьому випадку тим більше потрібно проводити фізкультурні заняття з формування відчуттів “м'язової радості”. Вони пов'язані з особливими відчуттями від м'язової розтяжки або від чергування м'язового напруження й розслаблення в різних частинах тіла (кисті, лікті, передпліччі, шиї та ін.). Для цих цілей можна використовувати вправи з гімнастики Л. М. Алексєєвої [1, 207].

Висновки й перспективи подальших досліджень. Зазначені прийоми – створення “емоційних потенціалів” дитячого колективу, уявлення ситуацій успіху одночасно з реальним виконанням відповідних поз і рухів, використання прийомів взаємного контролю, застосування творчих рухливих ігор, придуманих самими дітьми, використання вправ із формування відчуттів “м'язової радості” – самі по собі не можуть розв'язати завдання охорони й зміцнення здоров'я дітей, але реалізація їх у комплексі під час проведення фізкультурних занять та оздоровчих заходів сприяє розвитку рухових здібностей дошкільників і формуванню потреби в руховій активності.

У подальшому потребують дослідження інші складники ефективної реалізації здоров'язберігальних технологій у ДНЗ.

Список використаної літератури

1. Алексеева Л. М. Комплексы детской общеразвивающейся гимнастики / Алексеева Л. М. – М. : Феникс, 2005. – 207 с.
2. Вільчковський Е. С. Рухливі ігри в дитячому садку / Вільчковський Е. С. – К. : Рад. шк., 1989. – 176 с.
3. Лущик І. В. Фізичне виховання дошкільників. Фізкультурна й оздоровча робота / Лущик І. В. – Х. : Вид-во "Ранок", 2007. – 224 с.
4. Смолюк І. О. Технологічний підхід у фізичному вихованні / І. О. Смолюк // Науковий вісник ВДУ ім. Лесі Українки Фізична культура і спорт. – № 4. – Луцьк : РВВ Вежа Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2000. – С. 42–45.

Анотації

У статті розкрито особливості використання спеціальних прийомів оздоровчої роботи з дошкільниками на основі уявленн про єдність фізичного, психічного та морального здоров'я. Зазначені прийоми – створення "емоційних потенціалів" дитячого колективу, уявлення ситуацій успіху одночасно з реальним виконанням відповідних поз і рухів, використання прийомів взаємного контролю, застосування творчих рухливих ігор, придуманих самими дітьми, використання вправ із формування відчуттів "м'язової радості" – самі по собі не можуть розв'язати завдання охорони й зміцнення здоров'я дітей, але реалізація їх у комплексі під час проведення фізкультурних занять та оздоровчих заходів сприяє розвитку рухових здібностей дошкільників і формуванню потреби в руховій активності.

Ключові слова: здоров'я, фізичне здоров'я, емоційне здоров'я, спеціальні прийоми

Иван Смолюк, Вадим Смолюк, Виктор Шандрюгось. Повышение эффективности физического воспитания детей в дошкольном учебном заведении. В статье раскрыты особенности использования специальных приёмов оздоровительной работы с дошкольниками на основе представлений о единстве физического, психического и нравственного здоровья. Вышеназванные приёмы – создание "эмоциональных потенциалов" детского коллектива, воображение ситуаций успеха одновременно с реальным исполнением соответствующих поз и движений, использование приёмов взаимного контроля, применения творческих подвижных игр, придуманных самими детьми, использование упражнений по формированию чувств "мышечной радости" – сами по себе не могут решить задачи охраны и укрепления здоровья детей, но реализация их в комплексе при проведении физкультурных занятий и оздоровительных мероприятий способствует развитию двигательных способностей дошкольников и формированию потребности в двигательной активности.

Ключевые слова: здоровье, физическое здоровье, эмоциональное здоровье, специальные приемы.

Ivan Smolyuk, Vadim Smolyuk, Viktor Shandrygos. Increasing of Effectiveness of Physical Education Among Children of Preschool Educational Establishment. The article exposes the use of special methods of improving work with preschool-based understanding of the unity of physical, mental and moral health. These techniques: the creation of "emotional capacities" group of children, the success of the imagination of situations in conjunction with the actual execution of the postures and movements, usage of peer review methods, usage of creative outdoor games invented by children themselves, usage of exercises to build feelings of "muscular joy" – mostly on their own children can not solve the problem of protecting and promoting children's health, but the realization of the complex during physical education classes and recreational activities promotes the development of motor abilities of preschool children and the need for the formation of motor activity.

Key words: health, physical health, emotional health, special techniques.

УДК 37.037-057.875:796

Андрій Федоров

Інтерактивні педагогічні технології формування цінностей здоров'я в студентів університетів

Донецький національний університет економіки і торгівлі
імені Михайла Туган-Барановського (м. Донецьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Сучасний стан цивілізаційного розвитку висуває нові вимоги до системи освіти й виховання учнівської та студентської молоді України, невід'ємним елементом яких є формування фізичної культури особистості. Повноцінний духовно-тілесний розвиток, сформованість фізичних здібностей, стан психічного, соматичного й духовного здоров'я,