

наявність психогігієнічних факторів та обов'язкової реалізації різних загартовуючих впливів, що і буде сприяти зміцненню здоров'я дітей 5-6 років життя із послабленим станом. Це забезпечить тим самим необхідні умови для всебічної повноцінної підготовки старших дошкільників та першокласників до навчання в школі.

Література

1. Аксенова Н. Повышение уровня двигательной активности и дозировка физической нагрузки на физкультурных занятиях // Дошк. восп. - 2000. - №6. - С. 37-48
2. Бочарова Н. Некоторые вопросы дифференцированного подхода в физическом воспитании мальчиков и девочек // Дошк. вих. - 1997. - №12. - С. 72-75.
3. Вильчковский Э.С. Педагогические основы процесса формирования двигательной подготовленности детей 3-7 лет. - Автореф. дис. ... докт. пед. наук. - К., 1989. - 44с.
4. Денисенко Н.Ф. Педагогічні умови активізації рухового режиму дітей 5-7 років життя: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - К., 1994. - 27с.
5. Державна національна програма "Освіта" (Україна XXI ст.) // Дошк. вих.-1994.-№2.
6. Дугобай О. Чи готова дитина до навчання // Дошк. вих.-2002.- №11. - С.7-9.
7. Егоров Б. Развивающая педагогика оздоровления. Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми // Дошк. восп. - 2001. - №12. - С. 10-23.
8. Каралашвили Е. Упражнения для оздоровления детей 6-7 лет // Дошк. вих. - 2002. - №6. - С.39-41.
9. Сварковська Л. Уяви, що ти - вітер. Розвиток мотивації щодо занять фізичною культурою у старших дошкільнят // Дошк. вих. - 2000. - №2. - С. 26-27.
10. Сухарев А.Г. К проблеме нормирования активности детей дошкольного и школьного возраста // Материалы всесоюзной научно-методической конференции по проблемам физического воспитания в дошкольных учреждениях Крайнего Севера. – Норильск, 1971. – С. 46-48.

Лесик Владимир Васильевич Влияние двигательной активности на психофизиологическое состояние детей 5-6 лет жизни из ослабленным состоянием здоровья.

В статье рассматривается оптимальная двигательная активность детей 5-6 лет жизни из ослабленным состоянием здоровья, которая исполняет роль своеобразного регулятора психофизиологического роста и развития молодого организма, что развивается, есть необходимым условием становления и совершенствования детей, как биологического существа в обществе. Влияние необходимого объема двигательной активности детей, есть главное условие воспитания всесторонне развитого, здорового подросткового поколения.

Ключевые слова: воспитание; двигательная активность; двигательный режим; развитие организма; ослабленное состояние здоровья.

Lesyk Volodymyr Vasylyyovich Motive activity influence on psychophysiological development of children 5-6 years old with weak health state.

The paper considers optimal physical activity children 5-6 years old with a weakened state of health, who acts sort of psycho-physiological regulator of growth and development of the young developing organism s essential for development and improvement of the child as biological beings in society. Influence of motion necessary obyashu aktyvnoti children is the main condition for diversified education, healthy younger generation.

Key words: behavior, motor activity, motor mode, the development of the organism, the health polablenyy.

**Лисенко Л. Л., Огієнко М. М., Заровна А. М.
Чернігівський національний педагогічний університет
імені Т. Г. Шевченка**

ТЕХНОЛОГІЯ ОЗДОРОВЛЕННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА ОСНОВІ ВПРОВАДЖЕННЯ ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ У СИСТЕМУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ

У статті розглядається розробка та впровадження технології оздоровлення дітей молодшого шкільного віку на основі впровадження дихальних вправ у систему шкільного фізичного виховання.

Ключові слова: оздоровча технологія, дихальні вправи, фізичне виховання, діти молодшого шкільного віку.

Збереження і зміцнення здоров'я молодого покоління – найважливіша функція шкільної освіти. На законодавчому рівні вона визначена законами України «Про освіту», «Про загальну середню освіту». У Законі України «Про загальну середню освіту» одним із завдань загальноосвітньої середньої освіти є виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного і психічного здоров'я учнів [4]. Реалізація даного закону стосовно дітей молодшого шкільного віку вимагає від адміністрації школи, вчителів початкових класів, учителів фізичної культури та батьків використовувати існуючі оздоровчі технології або створювати нові та впроваджувати їх у систему фізичного виховання в загальноосвітній школі. Проблемою роботи є підвищення оздоровчого ефекту від впровадження педагогічних оздоровчих технологій з використанням дихальних вправ у практику фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема здорового способу життя, подолання хвороб нині надзвичайно значуща. Різноманітні медичні, соціологічні, демографічні та інші дані свідчать про те, що 75 % школярів мають нижчий від середнього рівень фізичного здоров'я, 19,5 % – середній і менш ніж 5,5 % – вищий від середнього та високий рівень фізичного здоров'я [6]. Але тільки намірів для її розв'язання замало – потрібні реальні дії, щоденна праця вихователів, батьків до самих дітей. Формування здорового способу життя, виховання в дитячому віці навичок до оптимальної рухової діяльності багатьма авторами розглядається як важлива складова в системі управління здоров'ям [3, 7]. Задача оздоровлення дітей та підлітків є однією з головних у фізичному вихованні, тому навчання їх правильному диханню, формуванню навичок довільного управління диханням надзвичайно важлива (Орлова Л., 2006; Афанасьєва О. В., 2008; Корнеєв О., 2008 та інші).

Актуальність впровадження в систему оздоровлення дітей молодшого шкільного віку дихальних вправ визначається рядом факторів, серед яких: запобігання розумовій та фізичній втомі шляхом примушення працювати більшої частини легенів, тим самим збільшуючи кількість кисню, що надходить у кров; зміцнення м'язів живота, грудної клітини, поліпшення кровообігу, серцевої діяльності, тощо; позитивний вплив дихальних вправ на діяльність печінки, кишківника, шлунку, шляхом масажу діафрагми, яка ритмічно піднімається і опускається у заглиблення черевної порожнини.

Існує багато різновидів дихальної гімнастики. У даний час найбільш популярними є парадоксальне дихання за Стрельниковою О., поверхневе дихання за Бутейко К., рідке й глибоке дихання за системою йогів, метод Фролова, індійські дихальні системи та інші [1, 5].

У роботі Хрипко І. зазначено, що дихальні вправи за системами Бутейка К.П., Стрельникової О.Н., Мікуліна А.А., Іванова К.П. регулярно застосовуються у школах м. Києва (ЗОШ № 199, ЗОШ № 293). Можливість використання спеціальних дихальних вправ на уроках фізичної культури в 1 – 3 класах висвітлюється в роботі Єфимова А., Берестецької І., Костикова С. За даними Язловецького В. С., 1991 дослідження можливостей використання спеціальних дихальних вправ на уроках фізичного виховання в молодших класах показують, що діти засвоюють дихальні вправи значно швидше за дорослих, але й швидше втрачають отримані навички, якщо заняття стають нерегулярними. Однак, даних про обґрунтування технології оздоровлення дітей молодшого шкільного віку на основі впровадження дихальних вправ у систему фізичного виховання в загальноосвітній школі нами в літературних джерелах не знайдено.

Таким чином, вибір даної теми дослідження обумовлений погіршенням стану здоров'я дітей, наявністю великої кількості оздоровчих технологій, пошуком новітніх технологій оздоровлення дітей молодшого шкільного віку.

Метою дослідження є обґрунтування та розробка технології оздоровлення дітей молодшого шкільного віку на основі впровадження дихальних вправ у систему фізичного виховання в загальноосвітній школі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасна освіта характеризується широким застосуванням технологічного підходу. І це є об'єктивним процесом, новим етапом в еволюції освіти, на якому будуть переглянуті підходи до супроводу й забезпечення більш ефективного процесу природного розвитку дитини.

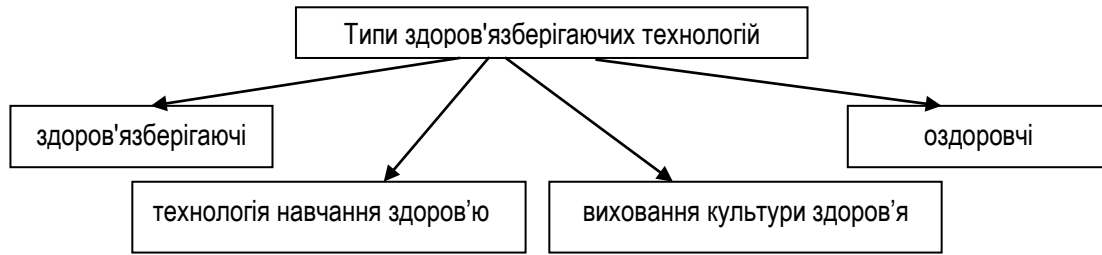
Центральне місце в реалізації оздоровчої технології займає вчитель, тому знання, оволодіння і застосування здоров'язберігаючих технологій є важливою складовою його професійної компетентності. Учителі в тісному взаємозв'язку з учнями, батьками, медичними працівниками, практичними психологами, соціальними педагогами та соціальними працівниками, усіма тими, хто зацікавлений у збереженні і зміцненні здоров'я дітей, спроможні створити здоров'язберігаюче освітнє середовище (Волкова І. В.).

Поняття “ **здоров'язберігаючі технології** ” об'єднує в собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів [2].

Аналіз класифікацій існуючих здоров'язберігаючих технологій дає можливість виокремити такі типи (мал 1).

Здоров'язберігаючі – це технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових,

статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини.

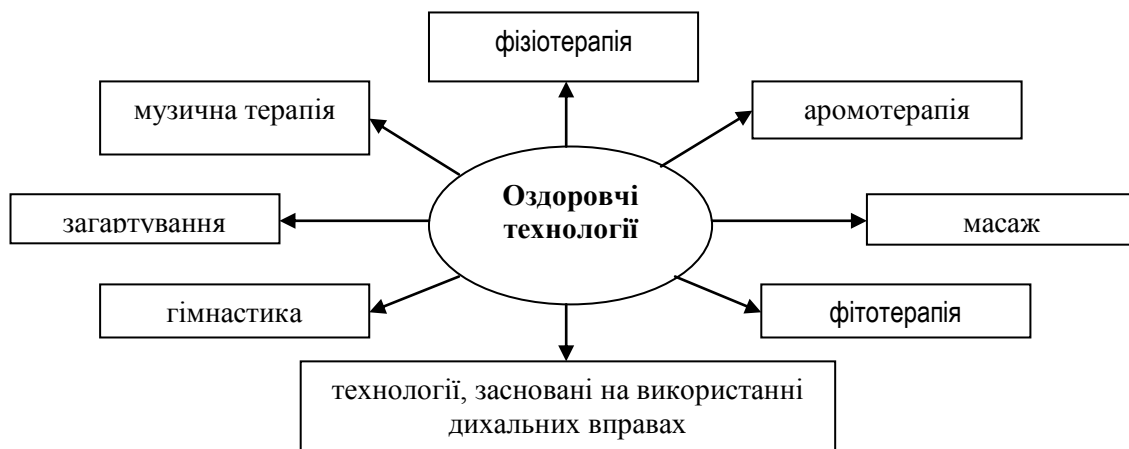


Мал.1. Класифікація здоров'язберігаючих технологій (за О. Ващенко, 2006)

Виховання культури здоров'я – це виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації до здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я родини.

Технології навчання здоров'ю – це гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів, тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання. Ці технології реалізуються завдяки включенню відповідних тем до предметів загальнонавчального циклу, введення до варіативної частини навчального плану нових предметів, організації факультативного навчання та додаткової освіти [2].

Оздоровчі – це технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я. До оздоровчих технологій відносять: фізіотерапію, ароматерапію, гімнастику масаж, фітотерапію, загартування, музичну терапію, технології, засновані на використанні дихальних вправах, які є ключовою ланкою в системі класифікації оздоровчих технологій. Даних технологій є багато (мал. 2).



Мал. 2. Класифікація оздоровчих технологій (за О. Ващенко, 2006)

У системі оздоровчих технологій важливе місце займає технологія оздоровлення на основі використання дихальних практик: дихальна методика Стрельникової, дихальна гімнастика Бутейко, оздоровче дихання Першина, лікувальна логічна гімнастика, метод «рідкодухого дихання» за Вилунасом, енергетичне дихання за Андреевим, медитативне дихання за Хваном, дихання за Грир Чайлдс, дихання за Фроловим, системи бодіфлекс, цзяньфей, ребефінг, вайвейшн, дихальних вправ цигун, індійських, тибетських та китайських дихальних систем, холотропне дихання та інші.

У цілому всі дихальні гімнастики, які виникли за останні 100 років, діють за близькими принципами. Методика Кофлера та Лобанової засновані на затримці дихання та поверхневому диханні. Система Мюллера – на утрудненні дихання за рахунок паралельних фізичних вправ. Гімнастика Стрельникової – це утруднення дихання та поверхнєве дихання. У Бутейка теж дуже близькі методики. Усі дихальні гімнастики побудовані на вправах, головними елементами яких є штучні утруднення дихання; штучні затримки дихання; штучні уповільнення дихання; штучне поверхнєве дихання [1].

Аналіз проведеного анкетування серед учителів початкових класів показав, що 10 % респондентів використовують дихальні вправи на всіх уроках, 10% – на деяких уроках та 80 % взагалі не впроваджують дихальні практики в організацію навчальної діяльності учнів молодших класів.

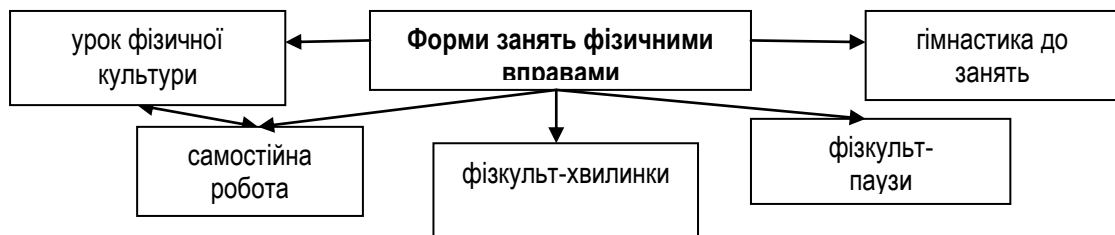
Нами встановлено, що вчителі фізичної культури дихальну гімнастику використовують на середньому рівні. Вчителі початкових класів взагалі майже не використовують її та мало знайомі з різноманітними дихальними технологіями. Але існує резерв – можливість цілеспрямованого впровадження дихальних вправ у різноманітні форми фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

На основі аналізу літературних даних [1, 2, 3, 5, 7, 8] нами обґрунтовано та розроблено технологію оздоровлення, засновану на дихальних вправах, для дітей молодшого шкільного віку (мал. 3).

Дана технологія оздоровлення дітей молодшого шкільного віку ґрунтується на загальних принципах і спрямована на вирішення оздоровчих, освітніх та виховних задач. Основними засобами для реалізації технології оздоровлення є дихальні вправи йоги, парадоксальна гімнастика Стрельникової, дихання за системою Бутейка.

Технологія оздоровлення для дітей молодшого шкільного віку має йти через впровадження дихальних вправ у різноманітні форми занять фізичною культурою (мал. 4).

На уроці фізичної культури вирішувались задачі ознайомлення дітей з різноманітними технологіями оздоровлення із застосуванням дихальних вправ та навчання застосовувати набуті знання й навички під час самостійних занять фізичними вправами. Провідною ідеєю є зв'язок між уроком фізичної культури та самостійною роботою дитини для набуття знань та навичок у власному фізичному розвитку. Для перевірки правильності та доцільності виконання самостійної роботи нами розроблено щоденник самоконтролю, який допомагає прослідкувати за самостійною роботою з фізичного вдосконалення кожного учня. В щоденнику самоконтролю наведено правила правильного дихання, комплекси дихальних вправ та показники контролю за своїм станом здоров'я.



Мал. 4. Форми організації занять фізичними вправами у системі фізичного виховання молодших школярів

Для ефективного впровадження оздоровчої технології з застосуванням дихальних вправ слід пройти наступні 7 етапів (алгоритм) вирішення педагогічної задачі:

1 етап (1 - 2 тиждень) – надати теоретичні знання щодо застосування різноманітних оздоровчих технологій.

2 етап (3 – 6 тиждень) – ознайомити та навчити техніці правильного дихання.

3 етап (7 – 10 тиждень) – ознайомити та навчити техніці дихання за системою йогів.

4 етап (11 – 14 тиждень) – ознайомити та навчити спеціальним підвідним вправам до застосування парадоксальної дихальної гімнастики Стрельникової.

5 етап (15 – 20 тиждень) – ознайомити та навчити диханню за парадоксальною дихальною гімнастикою Стрельникової.

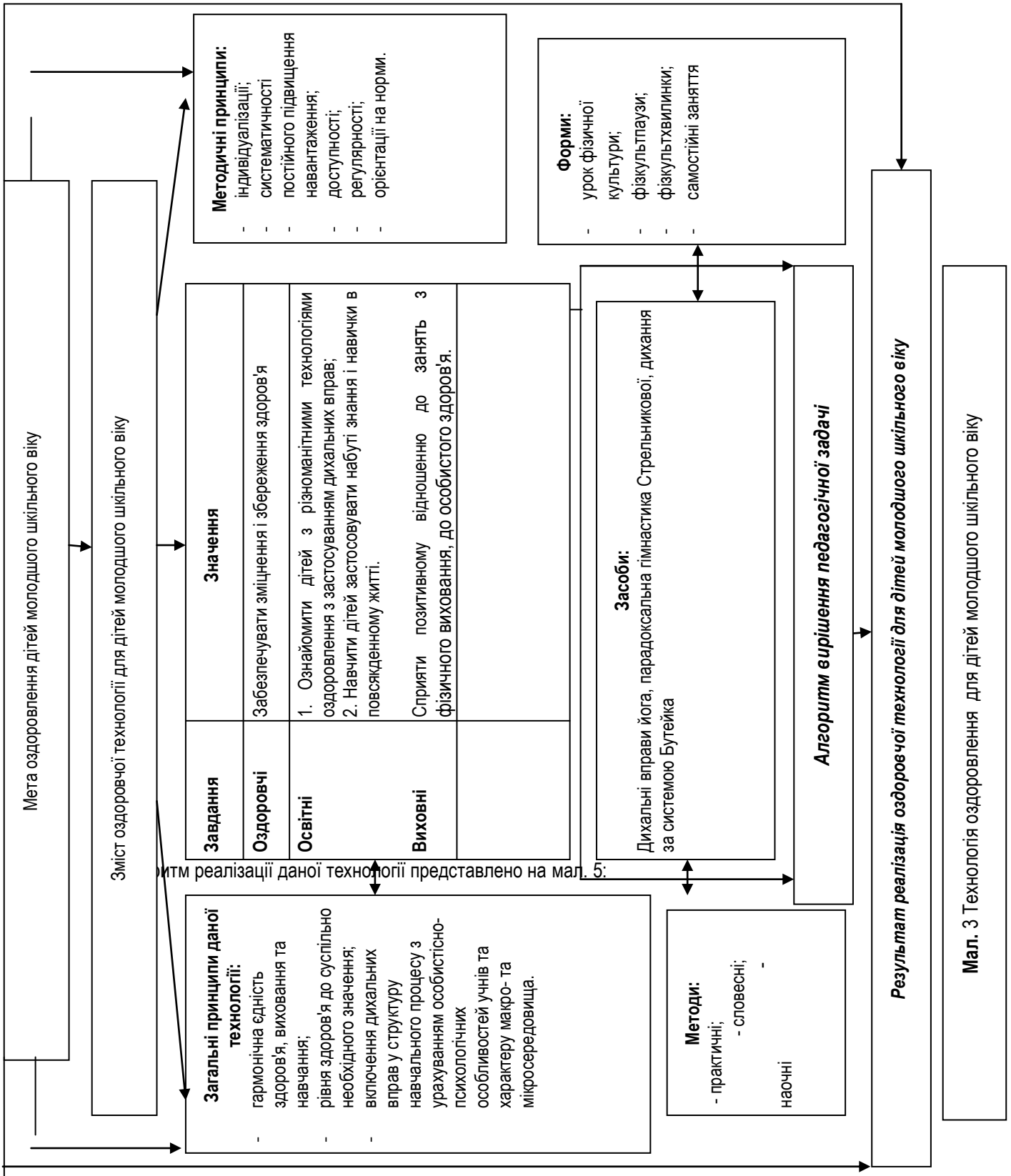
6 етап (21 – 24 тиждень) – ознайомити та навчити спеціальним підвідним вправам для правильного дихання за системою Бутейка.

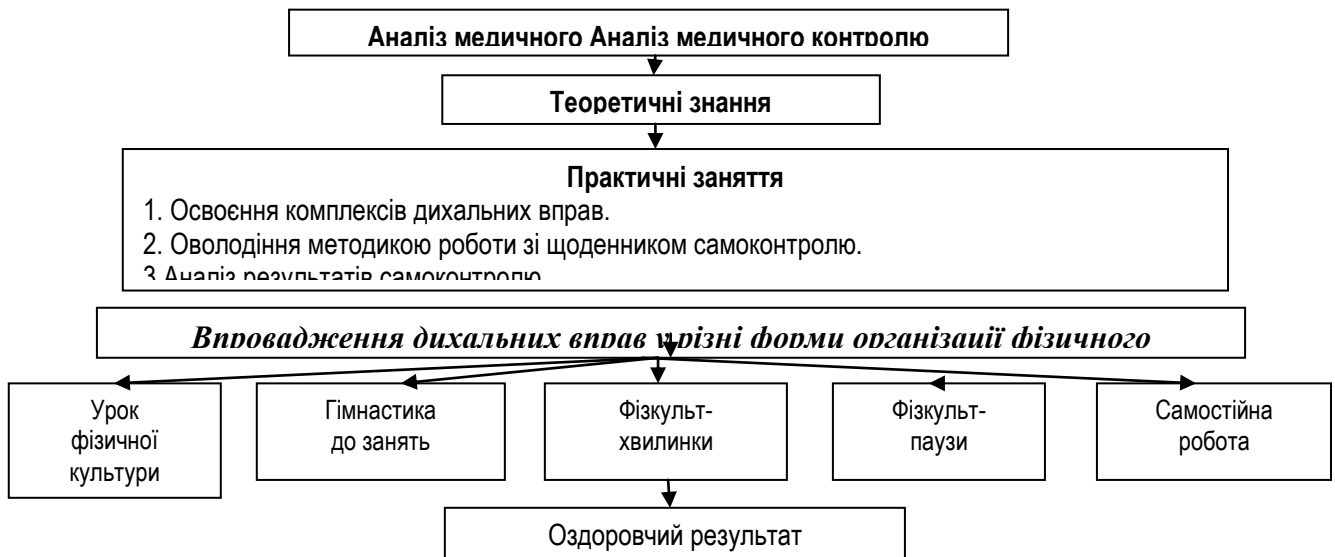
7 етап (25 – 28 тиждень) – ознайомити та навчити диханню за системою Бутейка.

Дихальні вправи також застосовувались під час проведення фізкультхвилинки та фізкультпауз. Фізкультурні хвилинка на уроках позитивно впливають на відновлення розумової працездатності, перешкоджають зростанню втоми, підвищують емоційний рівень учнів, знімають статичні навантаження, попереджують порушення постави. Дихальні фізкультхвилинка проводились під музичний супровід (під час спокійної музики дихання дитини стає глибоким і рівномірним, а гармонійне співзвуччя уповільнює пульсацію крові).

Застосовувались такі вправи: затримка дихання 20 – 30 с; промовляння звуків [о], [а]; «Машинка»; «Рубання дров» (Ващенко О. М., 2003).

У комплексі фізкультпаузи використовувались загальнорозвиваючі вправи, біг, стрибки, рухливі ігри. Під час фізкультпаузи звертали увагу дитини на техніку дихання та правильне виконання вправ, дотримання послідовності й кількості повторень кожної вправи. Прикладом є дихальні ігрові вправи: «Гармошка», «У Туреччині роблять так», «Півник», «Зайчики» (Ващенко О. М., 2003).





Мал. 5. Алгоритм реалізації оздоровчої технології

Дану технологію було апробовано на базі 3 класу гімназії. У результаті аналізу даних порівняльного експерименту виявлено меншу кількість пропусків занять через хворобу в дітей, які виконували дихальні вправи ($p < 0,05$).

Висновки

1. На підставі теоретичного аналізу визначено, що існує велика кількість технологій оздоровлення людини, заснованих на дихальних вправах (парадоксальне дихання за А. Стрельниковою, поверхневе дихання за К. Бутейко, рідке і глибоке дихання за системою йогів, метод Фролова та інші). Встановлено, що існують дані про впровадження деяких дихальних технологій в урок фізичної культури (Хрипко І., Язловецький В., Єфимов А. та інші), однак нами не виявлено результатів про їх впровадження в систему фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку в загальноосвітній школі.

2. Обґрунтовано та розроблено технологію оздоровлення дітей молодшого шкільного віку засновану на використанні дихальних вправ, провідною ідеєю якої є зв'язок між використанням дихальних вправ на уроці фізичної культури та в самостійних заняттях фізичним вихованням. Зміст даної технології включає в себе: принципи її функціонування та методичні принципи, задачі, засоби, методи, алгоритми вирішення педагогічної задачі та реалізації даної технології.

3. На основі аналізу даних попереднього дослідження (на підставі зменшення пропусків занять ($p < 0,05$)) спостерігається висока ефективність впровадження технології використання дихальних вправ для поліпшення здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

Перспективи подальшого дослідження у даному напрямку. Подальша робота спрямована на комплексну оцінку ефективності впровадження розробленої технології оздоровлення дітей молодшого шкільного віку з застосуванням системи якісних показників оцінки стану здоров'я дитини та її фізичного розвитку.

Література

1. Афанасьєва О. В. Дыхание по методам Стрельниковой, Бутейко и другие дыхательные практики / Ольга Афанасьева. – М.: АСТ; СПб. : астрель-СПб, 2008. – 158 с.
2. Ващенко О. Здоров'язберегаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах / О.Ващенко, О. Свириденко // Директор школи (Шкільний світ). – 2006. - №20. – С.12-15.
3. Ефимов А., Берестецкая И., Костикова Применение оздоровительных дыхательных упражнений в урока физического воспитания детей младшего школьного возраста / <http://lib.sportedu.ru>
4. Закон України «Про загальну середню освіту» № 2120 від 07 грудня 2000 р. – Освіта України. Нормативно-правові документи. – Л.: Міленіум. – С. 5 – 8.
5. Корнеев О. Цілюще дихання: 100 способів лікування усіх хвороб. – Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2008. – 268 с.
6. Охорона здоров'я в Україні: Статистичний збірник / Державний комітет статистики України. - К., 2001. – 271с.

7. Почтар О.М. Методика збереження здоров'я дівчаток початкової школи у позакласній роботі з фізичної культури / О.М. Почтар // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія за ред. Єрмакова С.С. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2009. – № 10. – С. 176-180.

8. Хрипко І. Інноваційні підходи та засоби фізичної культури у молодшій школі / www.nbu.gov.ua.

Лысенко Л.Л., Огиенко Н.Н., Заровная А.Н. Технология оздоровления детей младшего школьного возраста на основе внедрения дыхательных упражнений в систему школьного физического воспитания в общеобразовательной школе. В статье рассматривается разработка и внедрение технологии оздоровления детей младшего школьного возраста с использованием дыхательных упражнений в системе школьного физического воспитания.

Ключевые слова: оздоровительная технология, дыхательные упражнения, физическое воспитание, дети младшего школьного возраста.

Lysenko L.L., Ogienko M.M., Zarovna A.M. The technology of primary school age children's health improvement on basis of breathing exercises introduction in the system of physical education in the comprehensive school. The article studies the development and introduction the technology of primary school age children's health improvement on basis of breathing exercises introduction in the system of school physical education.

Key words: health-improving technology, breathing exercises, physical education, primary school age children.

Лисенко Л.Л.
Чернігівський національний педагогічний університет
імені Т. Г. Шевченка

ДО ПРОБЛЕМИ УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

В статті розглядається аналіз сучасного стану проблеми підготовки вчителів фізичної культури в системі вищої професійної освіти та визначаються шляхи поліпшення їх професійної підготовки.

Ключові слова: вчитель фізичної культури, професійна підготовка, творчість, інновація.

Нові вимоги, які поставлені перед вищою школою в сучасних умовах визначають перспективні напрямки її роботи - підготовку спеціалістів в сфері фізичної культури і спорту нового типу, які органічно поєднують широкий науковий кругозір з професіоналізмом, високий рівень творчих здібностей соціально зрілої, готової до праці особистості.

Проблема удосконалення професійної підготовки завжди залишається актуальною. Це підтверджується численними публікаціями та кандидатськими і докторськими дисертаціями (Б.М. Шиян, Л.П. Сущенко, Л.О. Демінська, О.Л. Шабліна, О.В. Тимошенко та інші). Разом з тим існує потреба в удосконаленні багатьох сторін, особливостей, компонентів професійної підготовки, наприклад у відповідності до регіональних умов праці вчителя фізичної культури, особистісних характеристик та інше.

Дослідження виконано відповідно до тематичного плану науково-дослідної роботи факультету фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка за темою «Теоретико методологічне обґрунтування та дидактичне забезпечення процесу методичної підготовки студентів педагогічного вищого навчального закладу в умовах реформування системи середньої освіти», державної реєстрації 0100U006666 та тематичного плану науково-дослідних робіт Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова „Зміст освіти, форми і засоби підготовки вчителів”, який затверджений Вченою радою НПУ імені М.П. Драгоманова (протокол №6 від 25 грудня 2003 року).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За останні роки вищою педагогічною школою накопичено значний досвід підготовки кваліфікованих спеціалістів з фізичної культури, який постійно збагачується. Удосконалення підготовки вчителя фізичної культури є закономірним процесом, який обумовлений розвитком сучасного суспільства.

Характеристика професійної майстерності вчителя фізичної культури знайшла своє відображення в роботах О.В. Петуніна, Б.М. Шияна, Л.П. Сущенко, О.Л. Шабліної, Р.Р. Каримова, М.В. Карченкової, В.В. Абрамової, О.В. Тимошенка та інших, де розглянуто основні знання, вміння, особистісні якості вчителя фізичної культури; структуру його педагогічної діяльності; питання професійної орієнтації школярів,