

- О. Ю. Лядська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 12. – С. 76–80.
- Петров П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте / Петров П. К. – М. : Изд. центр “Академия”, 2008. – 128 с.
 - [Електронний ресурс]. – Режим доступу : workoutware.com
 - [Електронний ресурс]. – Режим доступу : www.exlib.no
 - [Електронний ресурс]. – Режим доступу : www.respondesign.com

Анотації

У статті на основі аналізу науково-методичної літератури розкрито особливості використання інформаційних технологій у сфері оздоровчого фітнесу, систематизовано та узагальнено напрями застосування інформаційних технологій для проведення оздоровчих занять. Визначено, що інформаційні технології є засобами підвищення ефективності занять оздоровчим фітнесом. Розкрито перспективні напрями використання інформаційних технологій для організації занять оздоровчим фітнесом різних верст населення.

Ключеві слова: технологія, здоров'я, інформація, оздоровлення, фітнес.

Наталия Гончарова, Лолита Денисова, Виталий Усиченко. Использование современных информационных технологий в сфере оздоровительного фитнеса. В статье на основе анализа научно-методической литературы раскрыты особенности использования информационных технологий в сфере оздоровительного фитнеса, систематизированы и обобщены направления использования информационных технологий при проведении оздоровительных занятий. Определено, что информационные технологии являются средствами повышения эффективности занятий оздоровительным фитнесом. Раскрыты перспективные направления использования информационных технологий для организации занятий оздоровительным фитнесом различных групп населения.

Ключевые слова: технология, здоровье, информация, оздоровление, фитнес.

Nataliya Goncharova, Lolita Denisova, Vitaliy Usychenko. Usage of Modern Informational Technologies in Physical Fitness Sphere. In this article based on analysis of scientific and methodological literature we have revealed particularities of use of informational technologies in health fitness, systematized and generalized the direction of usage of information technologies in health occupations. It was determined that informational technologies are means of improving effectiveness of occupation of health fitness. We have disclosed prospectives of usage of informational technologies for organization of training health fitness among different population groups.

Key words: technology, health, information, sanitation, fitness..

УДК 37.037

Віталій Дмитрук

Роль фізичної культури у формуванні валеологічних знань учнів молодшого шкільного віку

Луцький національний технічний університет (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. За даними Міністерства охорони здоров'я, найбільшу групу складають діти, які перебувають “між здоров'ям і хворобою” – із різноманітними функціональними порушеннями, що не досягли рівня хвороби, але які свідчать про напруження адаптаційних ресурсів організму, підвищений ризик виникнення клінічно вираженої патології [5].

Шкільні уроки з фізичної культури, що передбачені навчальним планом на тиждень, можуть компенсувати лише 15–20 % необхідного добового обсягу рухів, чого недостатньо для забезпечення нормального фізичного розвитку й рухової підготовленості учнів [11]. Навчальне навантаження до 20 % школярів 1-го класу та від 20,40 % школярів 11-го класу значно перевищує наявні гігієнічні й фізіологічні нормативи, що призводить до функціонального перевантаження, порушення режиму праці та відпочинку й може несприятливо відобразитися на стані здоров'я.

Погіршення здоров'я школярів залежить від недостатнього рівня грамотності з питань збереження та зміцнення здоров'я самих учнів, їхніх батьків, педагогів. Потрібно навчити школярів елементар-

них вправ, що сприяють профілактиці порушень серцево-судинної й дихальної систем, порушення постави, зору, плоскостопості [5, 9].

Завдання дослідження – визначити роль фізичної культури у формуванні валеологічних знань учнів молодшого шкільного віку.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. На сьогодні доведена необхідність валеологічного виховання, а саме формування здорового способу життя дітей, адже здоров'я слід формувати “саме в дитячому віці, де закладаються основи здоров'я дорослої людини і, що, найбільш важливо, основи не тільки біологічні, але й психологічні” [2]. Саме в школі, де діти (95 %) перебувають від шести до 18 років, слід проводити цей процес. Давно доведено, що логічно використовувати школу як місце для формального навчання здоров'я.

Освоєння предмета “фізична культура” націлене на формування науково-діалектичного світогляду учнів у сфері фізичної культури, оволодіння ними засобами, методами й формами індивідуальної рухової діяльності, уміннями спрямовано використовувати цю діяльність для власного духовного, соціального та фізичного розвитку, зміцнення й збереження здоров'я [1; 7].

Аналіз проблем фізичної культури показав, що її кризовий стан зумовлений двома причинами. Перша обумовлена сучасними соціально-економічною й політичною кризами, характерними для перехідного періоду від авторитарних до цивілізованих форм управління державою та суспільством [1].

Друга причина значною мірою визначила і розвиток самої фізичної культури, і зміст фізкультурної освіти, зумовлена тими внутрішніми процесами, які характеризують розвиток нашої держави в історії розвитку суспільства. Глибина, рівень усвідомлення та розуміння призначення фізичної культури в суспільстві визначають характер розгортання її змісту й структурних компонентів, задають предметну ділянку, межі та шляхи практичної реалізації й, отже, визначатимуть спрямованість і зміст фізкультурної освіти [1].

Через проблеми, умовно віднесені до першої причини (механізми фінансування, підготовка кадрів, створення матеріально-технічної бази тощо), у більшості шкіл проводиться мінімальна частина фізичного виховання – обов'язкові уроки фізичної культури два рази на тиждень, які, на думку багатьох авторів, не можуть повністю компенсувати дефіцит рухів [3; 13].

На межі 80–90-х рр. криза фізичної культури в поєднанні з іншими негативними явищами породили в суспільстві проблему здоров'я нації, зумовила духовне, культурне й фізичне зубожіння народу. Не вдаючись до аналізу зовнішніх ознак стану фізичної культури, потрібно відзначити одну дуже важливу обставину: незважаючи на її кризу, потреба в заняттях фізичної культури в людини зберігається (більше проявляється інтерес до нових видів вправ і нових систем тренувань (східні єдиноборства, аеробіка, шейпінг, атлетична гімнастика й ін.)). Отже, процес фізичної культури можна тільки загальмувати або прискорити за рахунок цих процесів демократизації та гуманізації суспільства.

А. П. Матвеев (1996) уважав проблему гуманізації й демократизації системи освіти однією з найбільш гострих. Шкільна фізична культура поки слабоорієнтована на дитину як особистість [8]. Водночас В. К. Бальсевич (1990) стверджує, що можливості академічного уроку, які необхідні для фізкультурного виховання учнів, оволодіння ними інтелектуальним компонентом фізичної культури, у нашій школі практично не використовується [2].

Із цього приводу Е. М. Казін, Т. С. Пашина та співавтори (1997) відзначають, що і позашкільна фізкультурно-оздоровча, і культурно-масова робота поставлені вкрай незадовільно. Причиною цього є, з одного боку, відсутність умов для занять фізкультурою в багатьох школах, з іншого – наявні міські спортивні установи не функціонують як валеологічні структури, а їхня діяльність пов'язана або з професійним спортом, або з комерцією. Розв'язання двоєдиного завдання оволодіння фізкультурними знаннями й розвитку фізичного потенціалу учнів змушує шукати нове вирішення питання організації фізичного виховання в школі. Один із можливих варіантів розв'язання цього завдання фахівці вбачають у використанні форм навчання, спрямованих на фізкультурно-валеологічну освіту [6].

Розглядаючи сутність поняття “культура”, слід звернути увагу на найбільш загальні її особливості, притаманні їй незалежно від конкретно-історичних умов і форм існування. Культура має глибоку гуманістичну спрямованість та є значною суспільною й особистісною цінністю. Вона поєднує в собі кінцевий продукт людської діяльності, її результат; людину як діяльну суспільну істоту, творчо розвинену особистість, сам процес цілеспрямованої суспільно корисної діяльності. Наука виділяє чимало різних видів культури, які сукупно складають загальну культуру суспільства, особистості в тому числі. Одним із її компонентів є фізична культура, характеризуючи яку, потрібно відзначити її фено-

менальність, що полягає у виключній функції поєднання соціального та біологічного початків у людині [4].

Характерною особливістю поняття “фізична культура” є те, що воно має різні змістові виміри й особливості – від дуже широкого до вузького, від фізичної культури як галузі діяльності суспільства до фізичної культури як індивідуальної риси особистості.

Зміст роботи із виховання фізичної культури школярів включає діяльність, що забезпечує:

1) морфологічне та функціональне вдосконалення організму, закріплення його стійкості перед несприятливими умовами зовнішнього середовища, попередження захворювань й охорону здоров'я;

2) формування та вдосконалення основних рухових якостей. Здатність людини до виконання багатьох дій забезпечується високим і гармонійним розвитком усіх фізичних якостей;

3) формування життєво важливих рухових умінь та навичок;

4) виховання стійкого інтересу й потреби в систематичних заняттях фізичною культурою. В основі здорового способу життя лежить постійна внутрішня готовність особистості до фізичного самовдосконалення. Для формування такої готовності потрібно організувати дитячу рухливість, моторику в правильних формах, дати їй розумний вихід. Інтерес і задоволення, які учні одержують у процесі фізичних вправ, поступово переходять у звичку систематично займатися ними, яка потім перетворюється в постійну потребу;

5) набуття необхідного мінімуму знань у галузі гігієни й медицини, фізичної культури та спорту. Учні повинні мати чітке уявлення про режим дня, гігієну харчування, сну, значення фізичної культури й спорту для зміцнення здоров'я та підтримки високої працездатності, про гігієнічні правила занять фізичними вправами, гігієнічні вимоги загартування. Водночас вони оволодівають прийомами самоконтролю за своєю працездатністю, утомою й загальним самопочуттям.

Основними засобами виховання фізичної культури учнів є фізичні вправи, природні та гігієнічні чинники.

Вивчення предметів “Основи здоров'я” й “Фізична культура” передбачає встановлення міжпредметних зв'язків з анатомією, віковою та загальною фізіологією людини, гігієною, біологією, валеологією й ін. Головною вимогою до сучасних уроків фізичної культури є вироблення інструктивних навичок і вмінь самостійно займатися фізичними вправами, здійснювати самоконтроль за власним здоров'ям, уміння організувати програму здорового способу життя та ін. [10].

Варто враховувати, що валеологія й фізична культура відображають природно детерміновані правила наявних оздоровчих спрямувань [12]. Отже, фізична культура залежить від валеології сильніше, ніж від будь-якої іншої науки, що існує навколо проблем індивідуального здоров'я особистості.

Учителі усвідомлюють головну мету й завдання предмета “Фізична культура”: покращення фізичного розвитку та стану здоров'я учнів, удосконалення функціональних можливостей організму, розвиток основних життєзабезпечувальних систем, формування адекватної самооцінки особистості, моральної самосвідомості, цілеспрямованості, впевненості у своїх силах, витримки (О. М. Кривенцова, С. А. Божко).

Учителі валеології, основ здоров'я в початкових класах мають володіти знаннями й уміннями, основами методики викладання фізичної культури молодшим школярам; знати їхні фізіологічні особливості; упроваджувати елементи здорового способу життя на власному прикладі, через особисту валеологічну культуру [2; 10; 11].

Учителі валеології, основ здоров'я, фізичної культури повинні навчити дітей користуватися фізкультурно-оздоровчими засобами щоденно, формувати в учнів валеологічний світогляд. При цьому слід обов'язково розглядати питання безпеки, профілактики захворювань на заняттях фізичними вправами й загартовувальними процедурами [2; 10; 11].

Фахівці фізичної культури повинні чітко уявляти, які умови для оздоровлення молодших школярів слід створювати в школі та різних сферах життєдіяльності молодших школярів, знати механізми їх створення, законодавчі основи; розвивати практичну діяльність у цьому напрямі.

За даними науковців і практиків у галузі фізичної культури, діти мають перебувати на свіжому повітрі та займатися фізичними вправами не менше 5–6 годин щодня.

Для розвитку рухових якостей, зміцнення здоров'я ефективними є заняття на свіжому повітрі, на лоні природи рухливими й спортивними іграми, легкою атлетикою, акробатикою, плаванням, гімнастикою, танцями, їздою на велосипеді, лижах, ковзанах тощо. Вправи мають нести відповідний зміст (засоби, методи, способи, емоційний фон) відповідно до стану дитячого організму, мети та завдань, що розв'язуються на заняттях [14].

Загартувальні, гігієнічні процедури як засоби фізичної культури ефективно зміцнюють і розвивають здоров'я молодших школярів, зокрема збільшують неспецифічний імунітет до простудних хвороб. Тому вчителі повинні знати та володіти методиками проведення загартувальних процедур, активно, через власний приклад оздоровлення, із допомогою батьків залучати дітей до загартування. За темами загартування слід проводити практичні заняття, які б приносили користь і задоволення всім його учасникам [13].

У вихідні дні, дні народних, релігійних свят, особливо на канікулах, розпорядок дня учнів, їхній руховий режим мають свої відмінності. Є можливість більше часу перебувати на свіжому повітрі. Тому діти повинні знати, як організувати й провести в ці дні різні рухливі спортивні ігри, загартувальні процедури, прогулянки, походи, забави, розваги, змагання.

У дні народних, релігійних свят велике пізнавально-виховне, оздоровче значення (у духовному, фізичному, соціальному аспектах) мають дотримання українських народних звичаїв святкування та відродження національних фізкультурно-оздоровчих, загартувальних традицій. Багатовіковий досвід здорового способу життя нашого народу варто повною мірою розкривати в шкільному валеологічному навчанні й вихованні [15].

Протягом навчального року діти повинні отримувати інформацію про рівень їхньої фізичної підготовленості; мають проводитися різні заняття з батьками (бесіди, лекції, круглі столи, фізкультурно-оздоровчі заходи тощо) на теми оздоровлення дітей.

Для покращення валеологічної освіти варто надавати більше можливостей викладати валеологію та основи здоров'я в початкових класах учителям фізичної культури, адже студенти профільних навчальних закладів фізичної культури, вивчаючи предмети медико-біологічного й фундаментального циклів, отримують комплекс знань про здоров'я людини та суспільства, способи його збереження, зміцнення, розвитку в сучасних умовах.

У валеологічному навчанні переважають теоретичні уроки. Уроки фізичної культури в школах переважно практичні, з обмеженою кількістю передачі знань фізкультурно-оздоровчої тематики.

Висновки. На нашу думку, можливості покращення шкільного навчання з валеології, основ здоров'я полягають у якісній підготовці вчителів початкових класів із теорії та методики фізичного виховання молодших школярів у профільних навчальних закладах, а також у наданні переваги спеціалістам у галузі фізичної культури під час підбору фахівців для викладання предметів “валеологія”, “основи здоров'я” в початковій школі.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні рівня валеологічних знань учнів молодших класів та їх ролі в житті дитини.

Список використаної літератури

1. Алексеев Н. И. Физическая культура: образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы / Н. И. Алексеев, В. З. Афанасьев, А. И. Бессуднов // Настольная книга учителя физкультуры. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – С. 151–158.
2. Бальсевич В. К. Физическая культура, молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2–7.
3. Большаков В. Г. О программе “Физическое воспитание с оздоровительной направленностью учащихся младших классов малокомплектных школ” / В. Г. Большаков // Начальная школа. – 1993. – № 8. – С. 51–53.
4. Визитей Н. Н. Социология спорта. Курс лекций / Визитей Н. Н. – Киев : Олимпийская лит., 2005. – 248 с.
5. Виноградов П. А. Основы физической культуры и здорового образа жизни / П. А. Виноградов, А. П. Дущанин, В. И. Жолдак – М. : [б. н.], 1996. – 203 с.
6. Казин Э. М. Психолого-валеологические подходы к здоровью и развитию личности в системе образования / Э. М. Казин, Т. С. Панина, А. И. Федоров // Валеология. – 1997. – № 3. – С. 5–8.
7. Лукьяненко В. П. Концепция модернизации системы общего среднего физкультурного образования в России / Лукьяненко В. П. – М. : Сов. спорт, 2007 – 120 с.
8. Матвеев А. П. Образовательная учебная программа / А. П. Матвеев // Физическая культура в школе. – 1996. – № 1. – С. 34–37.
9. Осипова Е. В. К вопросу об оптимизации преподавания физической культуры в начальной школе / Е. В. Осипова // Современные проблемы науки и образования. – 2007. – № 3.
10. Основи здоров'я і фізична культура : прогр. для загальноосвітніх навч. закл. I–II кл. – К. : Почат. шк., 2001. – 112 с.
11. Столяров В. И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) / В. И. Столяров, И. М. Быховская, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры – 1998. – № 5. – С. 11–15.

12. Страшко С. В. Медико-біологічна і валеологічна підготовка майбутніх учителів (концептуальні засади) / С. В. Страшко, Л. А. Животська // Всеукраїнська наук.-практ. конф. "Науково-методичні підходи до викладання природничих дисциплін в освітніх закладах ХХІ століття". – Полтава : [б. в.], 2001. – С. 7–16.
13. Трещева О. Л. Программно-методические основы обучения здоровому образу жизни учащихся / О. Л. Трещева // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 10.
14. Фролова Н. О. Ефективність оздоровчо-виховної роботи початкової школи в динаміці навчального року / Н. О. Фролова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х. : [б. в.], 2002. – № 8. – С. 12–17.
15. Цьось А. В. Планування навчальної роботи з фізичної культури в школах І–ІІІ ступенів : навч. посіб. / А. В. Цьось, В. М. Довганюк, Н. М. Ковальчук – Луцьк : Надстир'я, 1998. – 364 с.

Анотації

Погіршення здоров'я школярів залежить від недостатнього рівня грамотності з питань збереження й зміцнення здоров'я учнів, їхніх батьків та педагогів. Тому потрібно виховувати в учнів відповідальність за своє здоров'я та надати їм можливість скористатися здоров'язберігальними програмами. Слід навчити школярів елементарних вправ, що сприяють профілактиці порушень серцево-судинної й дихальної систем, порушення постави, зору, плоскостопості. На сьогодні доведена необхідність валеологічного виховання – формування здорового способу життя дітей. Валеологія та фізична культура відображають природно детерміновані правила наявних оздоровчих напрямів. Фізична культура створює умови для формування в учнів ціннісних орієнтацій щодо культури здоров'я й здорового способу життя, виховання потреби та звички займатися фізичною культурою й спортом, прагнення досягати оптимального рівня особистісного здоров'я. У зв'язку з проблемами механізмів фінансування, підготовки кадрів, створення матеріально-технічної бази в більшості шкіл обов'язкові уроки фізичної культури не можуть повністю компенсувати дефіцит рухів. Завдання оволодіння фізкультурними знаннями та розвитку фізичного потенціалу учнів змушує шукати нове розв'язання питання організації фізичного виховання в школі.

Ключові слова: фізична культура, валеологічні знання, школярі.

Віталій Дмитрук. Роль фізическої культури в формуванні валеологіческих знаній учащихся младшего школьного возраста. Ухудшение здоровья школьников зависит от недостаточного уровня грамотности по вопросам сохранения и укрепления здоровья учащихся, их родителей и педагогов. Поэтому необходимо воспитывать у учащихся ответственность за своё здоровье и дать им возможность воспользоваться здоровьесберегающими программами. Следует научить школьников элементарным упражнениям, способствующим профилактике нарушений сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушения осанки, зрения, плоскостопия. На сегодня доказана необходимость валеологического воспитания – формирование здорового образа жизни детей. Валеология и физическая культура отражают естественно детерминированные правила существующих оздоровительных направлений. Физическая культура создаёт условия для формирования у учащихся ценностных ориентаций относительно культуры здоровья и здорового образа жизни, воспитание потребности и привычки заниматься физической культурой и спортом, стремление достигать оптимального уровня личностного здоровья. В связи с проблемами механизмов финансирования, подготовки кадров, создания материально-технической базы в большинстве школ обязательные уроки физической культуры не могут полностью компенсировать дефицит движений. Задача овладения физкультурными знаниями и развитие физического потенциала учащихся заставляет искать новое решение вопроса организации физического воспитания в школе

Ключевые слова: физическая культура, валеологические знания, школьники.

Vitaliy Dmytruk. Role of Physical Culture in Formation of Valeologic Knowledge Among Junior Pupils. Worsening of health of pupils depends on an insufficient level of literacy on the questions of keeping and strengthening health of pupils, their parents and teachers. It is therefore necessary to teach pupils responsibility for their health and give them opportunity to take advantage of health-programs. It is needed to teach elementary school exercises that help to prevent disorders of cardiovascular and respiratory systems, incorrect posture, vision, flat-footedness. Today, the need to prove valeological education - promotion of healthy lifestyles of children. Valeology and physical education courses are determined by the rules that reflect current fitness trends. Physical culture creates conditions for the formation of students' cultural value orientations with respect to health and healthy living, education needs and habits to engage in physical culture and sport, desire to reach an optimal level of personal health. In connection with the problems of financing mechanisms, training, material and technical base in most schools, mandatory physical education classes can not fully compensate for the lack of movement. The task of mastering physical culture knowledge and development of physical potential of students makes us search for a new solution to organization of physical education in schools.

Key words: physical culture, knowledge valeological, schoolchildren.