

Анотації

В данній статтє рассматриваеться формование интереса студенческой молодѣжи к занятиям физической культурой. Анализируются проблемы повышения активности студентов в организации самостоятельных оздоровительных занятий. Исследуются ценностные ориентиры студентов в отношении сохранения и укрепления здоровья.

Ключевые слова: студенческая молодѣжь, физическая культура, здоровье, активность, оздоровительные занятия.

Ігор Бейгул, Олександр Гладощук, Віктор Тонконог. Формування потреби студентів технічних вищих навчальних закладів у руховій активності. У цій статті розглянуто формування цікавості студентської молоді до занять фізичною культурою. Проаналізовано проблеми підвищення активності студентів у організації самостійних оздоровчих занять. Досліджено ціннісні орієнтири студентів у ставленні до збереження та укріплення здоров'я.

Ключові слова: студентська молодь, фізична культура, здоров'я, активність, оздоровчі заняття.

Ihor Beihul, Aleksander Hladoshchuk, Viktor Tonkonog. The Involvement of Students From Higher Educational Institutions to Motive Activity. In the article it is described the formation of students' interest to physical exercises. It was analyzed the problems of activity increase of students when they organize health lessons. It was examined the students' attitude to the health preservation and its improvement.

Key words: students, physical culture, health, activity, health lessons.

УДК 796.1:371.044

Анатолій Вольчинський,
Олександр Малімон,
Ярослав Смаль

Фізичне виховання дошкільників засобами гри

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Вивчення та аналіз найважливіших здобутків педагогічної й психологічної науки свідчить про те, що дошкільний період є найсприятливішим для вивчення дітьми національних традицій, звичаїв і народних ігор.

Одним із головних напрямів виховної роботи з дошкільниками є фізичне та моральне виховання, яке здійснюється в процесі ігрової діяльності. Кожна рухлива гра меншою чи більшою мірою впливає на виховання фізичних і моральних якостей дитини. Під час гри в її учасників формуються навички поведінки відповідно до мети колективних ігор, а емоції, які виникають при цьому, залежно від того, позитивні вони чи негативні, викликають бажання поводитися так, а не інакше. Отже, у процесі ігрової діяльності в дітей виховуються певні норми моральної поведінки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В умовах розбудови національної системи освіти та культури в Україні дошкільне виховання належним чином забезпечує фізичне й психічне здоров'я дітей, їх повноцінний розвиток, готовність до навчання в школі. В Україні протягом останніх років захищено докторську (Е. С. Вільчковський, 1989) і декілька кандидатських дисертацій (Ю. М. Салямін, 1988), Н. Ф. Денисенко, 1994, О. І. Курок, 1994, Н. А. Кот, 1995, О. Л. Богініч, 1997, А. Я. Вольчинський, 1998, І. С. Кліш, 2000 та ін.), присвячених науковому обґрунтуванню змісту й організації різних аспектів фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Завдання дослідження – висвітлити ефективне використання українських народних рухливих у різних організаційних формах фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. В Україні найпопулярнішими були різноманітні іграшки, що відтворювали предмети домашнього вжитку та знаряддя праці: ляльки, дудочки, сопілки з верби, калини, ліщини, очерету. Обізнаний із побутом і культурою українського народу, вихователь зможе значно збагатити сюжети дитячих ігор елементами етнографії та різноманітними предметами національної атрибутики.

В останній час у практиці дошкільних закладів і шкіл виявляється загальна тенденція підвищення інтересу до ігор як фактора покращання виховання підростаючого покоління, емоційної розрядки й активного відпочинку формування здорового способу життя та підвищення ефективності навчально-виховного процесу з фізичної культури.

Багатющий ігровий матеріал, створений генієм народу для дітей, віддзеркалює своєрідність культури нації. Знання цього жанру фольклору дає наснагу дитині, розвиває її мову, сприяє кращому розумінню національного образу світу. Звернення уваги на народні ігри, подальша розробка цього джерела, створення з них могутнього виховного засобу набувають особливої актуальності нині завдяки усвідомленню ролі загальнолюдських і самобутніх культурних цінностей у формуванні дитини. Через ігрову діяльність, частку світобачення дитини ми здатні виховати в ній добро, істину, красу, почуття любові, милосердя, приязні та інші риси загальнолюдської моралі.

Засновник теорії фізичного виховання П. Ф. Лесгафт писав, що основне завдання педагога – навчити дітей “свідомо ставитися до своїх рухів” [5, 270]. Він високо оцінював виховне значення ігор, обґрунтував єдність фізичного виховання й психічного розвитку дитини. Особливу роль при цьому він відводив рухливим іграм із правилами. Дотримання правил виховує в дошкільнят чесність, рішучість, сміливість, культуру поведінки, уміння керувати й регламентувати свої рухи, виявляти самостійність та ініціативу.

Талановитий учений, дитячий лікар і педагог Е. А. Покровський [7] вважав, що “вивчення ігор може скласти саму по собі велику, особливу галузь знань” [7, 24]. Він виступав за широке використання народних рухливих ігор у практиці фізичного виховання дітей. Його праці, присвячені цьому питанню, звучать протестом проти штучного насадження іноземного матеріалу під час проведення рухливих ігор у дитячих садках і школах.

У старшому дошкільному віці для фізичного розвитку дітей велике значення мають різноманітні ігри, зокрема рухливі, а також узимку – катання на санчатах, ковзанах. Старші діти возять молодших братів і сестричок на візочках, узимку влаштовують для них ковзанки, насипають снігові гірки, ліплять снігову бабу.

Діти вчилися в дорослих використовувати для виготовлення своїх іграшок природні матеріали: рогозу, солому, лико, із яких плели кошички, візочки, брочки, фігурки людей, птахів, тварин. На Поліссі й Прикарпатті діти робили м'ячі із зчесаної коров'ячої шерсті (її мочили та поступово збивали, іноді для більшої м'якості поверх зв'язували ниткою), а також із дерева, свинячого міхура, вичищеного піском і висушеного. На Поліссі такий м'яч наповнювали горохом, – брязкальцем. Це сприяло формуванню в дітей не тільки фізичної вправності, але й винахідливості, потрібної кожній людині в повсякденному житті.

Слід зазначити, що на початкових етапах життя дитини пріоритетне місце в її фізичному вихованні посідає жінка-мати, яка сприяє природному психічному розвитку дитини, тренуючи з раннього віку її м'язи та вдосконалюючи координаційні якості. Так, для адекватного розвитку координації рук з успіхом застосовуються народні рухливі потішки-вправи: “Ручки”, “Сорока-ворона”, “Сова”, “Ладки”. Для розвитку м'язів тулуба й ніг використовується також комплекс специфічних потішок-вправ, а саме: “Потягушечки”, “Дибки” тощо [4, 129].

Виховання дитини до семирічного віку відбувалося переважно в сім'ї. Кожне українське поселення, як і кожна сім'я, мали в справі виховання дитини певні традиції. Загальними рисами українських традицій було шанобливе ставлення до старших членів сім'ї, шанування їх військових та побутових подвигів, ретельне наслідування батьків у здоровому способі життя, тісний зв'язок дитини з природою тощо [10]. Культ здорового способу життя, що в різні часи сповідувався на Україні, сприяв вихованню здорового покоління молоді. Найголовнішу роль у цьому відігравали віковічні традиції відповідальності батьків за виховання своїх дітей.

Слід зазначити, що фізичне виховання хлопців спрямовувалося, передусім, на формування підростаючого покоління, здатного до продуктивної праці й захисту Вітчизни. Переважаючими методами, які використовувалися в процесі вдосконалення фізичних і психічних якостей юнаків, були змагальний та ігровий.

Фізичне виховання дівчаток, на відміну від фізичного виховання хлопців, переслідувало іншу мету, зумовлену особливим становищем жінки в Україні як берегині роду, сім'ї [10]. Виховання дівчаток ґрунтувалося, передусім, на використанні всього багатства національних ігор, забав, широкого кола гігієнічних засобів, сприяли вдосконаленню пластичності й чіткості рухів, граціозності та інших подібних якостей, якими так вигідно відрізнялись українські дівчата й жінки.

Найважливішу роль у гармонійному розвитку дівчат відігравали хороводні ігри та забави – веснянки, гаївки, ягілки або гагілки. Більшість веснянок і гаївок – це драматизована рухлива гра, що відбувалася у формі діалогу (два хори). Пісня у весняних хороводах мала другорядне значення. Головне тут не пісня, а ритм і танці, що здатні підняти настрій, розбудити енергію й передати її навколишньому світові, щоб збудити природні сили до нового життя, дій, руху, піднесення. Важливо, що жоден із європейських народів, крім слов'ян, не засвоїв хороводів і не зберіг їх у своїй культурі. І ніхто зі слов'янських народів не розвинув хороводних забав та рухливих ігор так широко й різноманітно, як український народ [1; 3].

Веснянки та гаївки – це в більшості забави дівчаток. Мало до участі в цих іграх допускаються хлопці. Як правило, вони тільки приглядаються до гри. Іноді поруч із дівочими гаївками чи веснянками хлопці заводять свої рухливі ігри: борюкаються, бігають наввипередки, стають один на одного тощо. С. Килимник [1] та В. Скуратівський [8] вважають, що початком весни слід вважати день від Євдокії (14 березня). Напередодні матері й бабусі випікали для дітлахів із тіста безліч різноманітних птахів. Таке обрядове печиво називалося “жайворонками” або “голубами”. Українці ним прикрашали двір і сад, а коли сонце обігрівало землю, юрбами виходили на вулиці села, несучи на долонях печиво. Дзвінки дитячі голоси дружно декламували:

Пташок викликаю з теплого краю.

Летіть, соловейки, на нашу землю.

Спішіть, ластівоньки, пасти корівки!

Якщо хтось уперше побачив ластівку, то брав грудку землі та жбурляв їй услід, приказуючи: “На тобі, ластівочко, на гніздо, а людям – на добро!” [3, 287].

Подібну забавку дітей із “жайворонками” описав М. Маркевич [6], який зазначив, що в неї бавилися діти в день сорока мучеників (22 березня). У цей день пекли тістечка у вигляді сорока жайворонків і насаджували їх на довгі палиці. Діти бігали з ними, закликаючи весну. Потім з'їдали тістечка, а голови фігурок давали коровам [3].

Культові ігри цінні тим, що вони були невід'ємною частиною релігійних свят нашого народу. Наприклад, починаючи від Великодня, дівчата, а інколи й хлопці, грали у веснянки – хорові пісні з іграми та танцями, у яких органічно поєднувалися слово, рух і мелодія [10]. Із часом обрядові дійства наших предків утратили своє ритуальне значення й від них лишилися тільки молодіжні забави.

Весняний цикл обрядових дійств починався з наближенням весни. У цей час виконувалися обряди, змістом яких було проганяти зиму і зустрічати весну, а з часом вони перетворилися у веселі народні ігри [9]. Правда, свято проведів зими – Масляна, не набуло значного поширення в Україні [9]. В Україні свято Масляної відоме під назвою “М'ясиці” й триває цілий тиждень, від понеділка до суботи. О. В. Терещенко [10] описував, що в деяких місцевостях України вулицями носили обрядове опудало зими, супроводжували це піснями, а дітлахи кидали в нього сніжки. В інших місцевостях опудало-Масляну возили на санях, а потім урочисто топили в річці. Але цей обряд із часом забувся і свято проведів зими зводилося до проведення традиційних народних рухливих ігор – із використанням елементів ковзання з льодових гірок та на льоду [10].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Об'єктивна оцінка поведінки дитини під час гри важлива для виховання позитивних моральних і вольових якостей, тому потрібно чітко аргументувати своє ставлення до тих чи інших вчинків дітей, переконувати в правильності оцінки. Це попереджує негативні вияви в поведінці дітей, знижує занадто емоційну збудженість, виключає бажання деяких із них грати нечесно.

Поширення народних ігор у практиці роботи дитячих садків може стати ланкою, що об'єднує родинне й суспільне виховання під пильною увагою педагогів дошкільних закладів.

Література

1. Воропай О. Звичаї нашого народу: Енографічний нарис / Воропай О. – К. : Оберіг, 1993. – 590 с.
2. Ігри та пісні. Весняно-літня поезія трудового року / упоряд., передм. і прим. О. І. Дея. – К. : Вид-во АН УРСР, 1963. – 671 с.
3. Килимник С. Український рік у народних звичаях в історичному освітленні. Весняний цикл / Килимник С. – Вінніпег-Торонто : [б. в.], 1962. – Т. III. – 372 с.
4. Кузеля З. Дитина в звичаях і віруваннях українського народу / Кузеля З. // Матеріали до українсько-руської етнології. – Л. : [б. в.], 1906. – Т. IX. – 144 с.
5. Лесгафт П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста / П. Ф. Лесгафт : собр. пед. соч. – М. : [б. и.], 1953. – Т. 1. – 442 с.

6. Обычаи, поверья, кухня и напитки малороссиян / сост. М. А. Маркевич. – Киев : Час. – 1992. – 192 с.
7. Покровский Е. А. Детские игры, преимущественно русские / Покровский Е. А. – М. : [б. и.], 1895. – 368 с.
8. Соколова В. К. Весенне-летние календарные обряды русских, украинцев и белорусов / Соколова В. К. – М. : Наука, 1979. – 286 с.
9. Сявавко Е. І. Українська етнопедагогіка в її історичному розвитку / Сявавко Е. І. – К. : Наук. думка, 1974. – 150 с.
10. Терещенко А. В. Быт русского народа / Терещенко А. В. – СПб. : Тип. МВД, 1848. – Ч. 4. – 337 с.

Анотації

У дослідженні визначено провідну роль українських народних рухливих ігор у системі фізичного виховання дітей дошкільного віку, науково обґрунтовано методику їх проведення та вплив на стан здоров'я, рухову підготовленість і фізичний розвиток дітей 5–6 років.

Ключові слова: рухливі ігри, дошкільники, фізичне виховання.

Анатолій Вольчинський, Александр Малимон, Ярослав Смаль. Физическое воспитание дошкольников средствами игры. В исследовании обозначено главную роль украинских народных подвижных игр в системе физического воспитания детей дошкольного возраста, научно обосновано методику их проведения и влияние на состояние здоровья, подвижную подготовленность и физическое состояние детей 5–6 лет.

Ключевые слова: подвижные игры, дошкольники, физическое воспитание.

Anatolii Volchinskii, Aleksandr Malimon, Yaroslav Smal. Physical Education of Pre-School Children With a Help of Game. The authors of the article stated the main role of Ukrainian national active games in the system of physical education of pre-school children, also scientifically substantiated methodology of gaming and its influence on the state of health and physical development of children aged 5-6 years.

Key words: active games, pre-school children, physical education.

УДК 37.037

Тетяна Гнітецька,
Іванна Андрієнко

Вплив програми “Бодіфлекс” на вдосконалення тілобудови й функціонального стану дівчат 17–20 років

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Збереження й зміцнення здоров'я різних вікових груп людей залишається високоактуальною науковою проблемою. Нині серед студентської молоді, яка усвідомлює значення рухової активності для покращення здоров'я й удосконалення фізичного розвитку, високою популярністю користуються сучасні фітнес-програми. Однією із них є програма, спрямована на схуднення й набуття бажаних форм тіла людини – “Бодіфлекс”. Програма розроблена американкою Грір Чайлдєрс наприкінці ХХ століття й передбачає виконання спеціального діафрагмального дихання та прийняття відповідних ізотонічних, ізометричних поз [1].

Бодіфлекс – практична й легка в застосуванні дихальна гімнастика, визначальним моментом якої є техніка дихання. Після повного видиху виконується швидкий вдих через ніс і дуже різкий, сильний видих через рот з утягуванням м'язів живота під час видиху та наступною затримкою дихання. Водночас із вищезгаданою технікою дихання застосовуються гімнастичні вправи. Ця програма включає в себе 12 гімнастичних вправ.

Дихальну гімнастику “Бодіфлекс” доцільно виконувати щоранку натщесерце. Виділяють п'ять етапів дихання за методом “Бодіфлекс”: 1. Видихнути все повітря з легень через рот. 2. Швидко вдихнути через ніс. 3. Із діафрагми із силою видихнути все повітря через рот. 4. Затримати дихання та втягнути живота на 8–10 рахунків. 5. Розслабитися й вдихнути.

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. “Бодіфлекс” має високу популярність як у світі, так і в Україні. Згідно з даними Грір Чайлдєрс про ефективність програми для вдосконалення різних