

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УКРАЇНІ

*Збірник матеріалів
Регіональної науково-практичної конференції*

2 квітня 2008 рік

м. Луганськ

Частина I

оцінювання технічної підготовленості студентів з гімнастики.....	91
Чорноштан А.Г. Критерії оцінки ефективності професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання	97
Штана Ю.О. Комплексний контроль за рівнем розвитку координаційних здібностей.....	101
Щурова Н.В. Теоретико-методичні аспекти формування фізичного здоров'я в умовах профільного навчання.....	105
Ярошенко П.П., Ярошенко П.В. Исследование влияния занятий ритмической гимнастикой на физическую подготовленность студентов ЛНПУ	109

***Підвищення ефективності фізичного виховання
в загальноосвітніх навчальних закладах***

Андросова А.П. Стан розвитку фізичних якостей старшокласників у процесі профільного навчання за спортивним профілем плавання...114	114
Бергіна Р.Н. Влияние ритмической гимнастики на развитие координации у детей старшего школьного возраста.....	118
Бергіна Р.М. Методика навчання вправ у висах і упорах на уроках фізичної культури в школі	122
Бондар О. Особливості методики розвитку фізичних якостей на уроках фізичної культури в початкових класах.....	124
Бугайова А.О. Теоретичні основи профільного навчання старшокласників за спортивним напрямком.....	131
Гайдук Н.М., Бурлакова Т.Л. Подвижные игры в младшем школьном возрасте.....	133
Дем'янченко Є.О., Дем'янченко О.О. Впровадження нетрадиційної системи та форм оздоровлення в практику роботи дошкільних навчальних закладів.....	139
Крошка С.А. Інтерактивні форми діяльності учнів на уроках фізичної культури	143
Кудряшов Є.В. Методичні аспекти планування фізкультурної та спортивної роботи в школі	149
Ливацький О.В. Основні відомості про швидкісні здібності школярів у процесі фізичного виховання.....	153
Липовська Є.А. Особливості використання ігрового та змагального методів на уроках фізичної культури.....	158
Луханіна О.М. Теорія і методика проведення рухливих ігор у початкових класах.....	162
Калініченко А.А. Спортивні ігри як засіб виховання позитивного ставлення до спорту в дітей старшого дошкільного віку	168
Мотузка А.В. Фізичне виховання – складова частина національного виховання	170
Олефір Г.В. Розвиток фізичних якостей старшокласників у процесі	

*Исследование влияния занятий ритмической гимнастикой на физическую
подготовленность студентов ЛНПУ*

Актуальность Здоровье населения Украины - высшая национальная ценность, и возрождение наций должно начаться именно со здоровья, в первую очередь детей [1].

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.

Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечно-сосудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний (атеросклероз и др.). Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности. Для эффективности по формированию физической и психической культуры, способствуют программы, ориентированные на активный отдых, на комплексное физическое развитие и личностное совершенствование.

Связь работы с научными программами, планами, темами. Работа выполнена в соответствии с комплексной научной темой кафедры.

Цель статьи.

1. Сделать анализ научно - педагогической литературы о влиянии образа жизни на здоровье детей. Обобщить передовой опыт специалистов по физическому воспитанию.
2. Рассмотреть здоровый образ жизни как социальное явление, исследовать условия, необходимые для формирования здоровья у детей.

Результаты исследования. Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность. По данным Министерства образования Украины 87 % учащихся нуждаются в специальной поддержке. До 60 - 70 % учащихся к выпускному классу имеют нарушенную структуру зрения, 30 % - хронические заболевания, 60 % - нарушенную осанку из них у 20% диагностируется сколиоз. Исходя из этого, становится ясно, что проблемы детского здоровья нуждаются в новых подходах, большую помощь в этом вопросе может оказать валеологическая служба. Фундаментом валеологии - науки о здоровье является знание нормальной физиологии и прежде всего физиологии здорового ребенка, возрастную психологию, что позволяет формировать, сохранять, укреплять здоровье человека, гармонично развивать личность.

Следовательно, в вопросах оздоровления детей рука об руку должны идти медики, педагоги, психологи, валеологи, социальные педагоги и другие специалисты.

При этом должна быть преемственность валеологической педагогики, начиная с

воспитание у населения потребности быть здоровым, беречь и укреплять здоровье, нить счастье здоровья.

Здоровье подрастающего человека - это проблема не только социальная, но и нравственная. Ребенок сам должен уметь быть не только здоровым, но и воспитывать в других здоровых детей.

Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья это, прежде всего процесс социализации - воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. Для формирования душевного комфорта необходимы знания о законах развития своего организма, его взаимодействии с социальными факторами.

Школа же сегодня должна и может стать важнейшим звеном социализации подрастающего поколения. Через школу проходит все население, и на данном этапе социализации личности формируется как индивидуальное здоровье, так и здоровье всего общества[3].

Валеологии в Украине в последние годы уделяется много внимания, как в научной литературе, так и в работе различных съездов, конференций и форумов, посвященных оздоровлению населения; в школах вводится учебный предмет «Валеология», в ряде регионов страны в штатном расписании школ предусмотрена должность «педагог-валеолог-организатор»[4].

Необходимо совместными усилиями родителей, педагогов, специалистов имеющих подготовку по основам валеологии формировать у детей понятие здорового образа жизни, воспитывать соответствующие навыки и привычки, что будет способствовать эффективности мер социальной защиты здоровья детей.

С развитием медицинской науки происходит синтез различных знаний, обогащающих теорию и практику применяемых в медицине методов лечения, в частности лечебной физической культуры[4]. Однако на всех этапах развития медицины доминировало положение об ограничении физической активности больных в условиях как стационарного, так и последующих периодов лечения. В последнее время неизмеримо возросла роль активного и направленного восстановительного лечения, составной частью которого является лечебная физическая культура. Последняя, располагая различными четко научно обоснованными методами лечебного применения физических упражнений, составляет наиболее активную и действенную часть системы медицинской реабилитации больных. В настоящее время убедительно показано, что для обеспечения восстановительного процесса обязательна интенсификация функций, их рабочее состояние [5]. Активное, волевое, целенаправленное участие больного в выполнении физических упражнений является обязательным условием медицинской реабилитации, а дозированная физическая тренировка это лейтмотив реабилитационного процесса.

Выводы: Эффективному формированию физической и психической культуры способствуют программы, ориентированные на активный отдых, на комплексное физическое развитие и личностное совершенствование[2]. Опыт некоторых семейных клубов по нетрадиционным способам закаливания и усиленному психофизическому развитию детей, обеспечивающий целостное развитие личности на основе интереса подростков к популярным видам восточных единоборств и престижным профессиям кинематографической индустрии.

Программы включают: лекции и встречи со специалистами по проблемам рационального питания, профилактики заболеваний, эмоциональных расстройств, консультации по юридическим и медицинским аспектам здоровья и т.д.; физкультурно-оздоровительные акции и лечебно-оздоровительные мероприятия (с приглашением народных целителей, известных медиков — специалистов по различным видам и методикам реабилитации, психологической поддержки и т.д.)[2].

Уместно отметить, что лечебная физическая культура является методом естественно-биологическим, а ее основной фактор— физическое упражнение— нельзя рассматривать только как «физический фактор»[6]. Ни один физический фактор из области физиотерапии, используемый в медицине, в частности с целью реабилитации, не может по своему действию быть равноценным аналогом физических упражнений. Последние как организованная форма движения имеют глубокую биологическую и психофизиологическую основу всестороннего влияния на организм больного с осуществлением регуляции его функций, что определяет их широкое применение в целях повышения эффективности реабилитационного процесса.

Как известно, движение — это важнейший естественный биологический стимулятор жизнедеятельности организма. Но жизнь возможна лишь при наличии стабильности внутренней среды организма—гомеостаза. В оценке же процессов приспособления и восстановления наравне с проявлением стабильности в организме следует учитывать отклонения гомеостаза по ряду показателей: содержанию сахара, жира и холестерина в крови, артериальному давлению и др.[1]. Стабильность внутренней среды в диалектическом единстве объединяется с движением, что и способствует осуществлению процессов приспособления и восстановления, играющих главную роль в обеспечении результатов медицинской реабилитации при заболеваниях, травмах и деформациях.

Самостоятельным направлением таких программы может стать организация физкультурно-оздоровительных групп "Движение и здоровье" (ритмические движения с использованием элементов танца, гимнастики). Опыт организации такого рода групп показывает, что в результате существенно улучшается ощущение своего тела, уменьшается психологическая тревожность, появляется раскованность, улучшается контакт и устанавливаются дружественные и доверительные отношения с членами группы.

Подростков следует вовлекать в работу коллективов художественной самодеятельности, групп гимнастики, танца. Подобное обращение к искусству дает возможность заполнить досуг даже тем лицам, которые не владеют навыками исполнительства.

Рассмотренные программы предполагают выезд на природу и активное участие пожилых в различных конкурсных и спортивных мероприятиях, художественном творчестве, они предоставляют возможность общения с природой и друг с другом, создают условия для плодотворного отдыха и приобретения новых друзей.

На сегодняшний день практически каждый человек, живущий в странах хоть какого -либо технического прогресса, имеет массу дел и обязанностей. Порою ему не хватает времени даже на свои дела. В результате, с горюю мелочных технических проблем человек просто забывает главные истины и цели, запутывается. Забывает о своем здоровье.

Нужно продумывать свои жизненные задачи и цели, выделив тем самым время для укрепления своего здоровья.

Соблюдать здоровый образ жизни, основанный на принципах нравственности,

рационально организованный, активный, трудовой, закалывающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Перспективы дальнейших разработок. Дальнейшие исследования планируется проводить в направлении более досконального изучения проблемы здорового образа жизни как социальное явление и исследовать условия, необходимые для формирования здоровья у детей.

Литература.

1. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Медицинская валеология. - Ростов н/Д: Феникс, 2000. - 65 с.
2. Баранов Г. Н., Апанасенко Г. Л. Бассейн для лечебного плавания. Вopr. ортопедии, физиотерапии и лечебной физ. культуры. - 1993. №1. - с.65.
3. Виноградов П. А., Душанин А. П., Жолдак В. И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. - М.: Советский спорт, 1996, с.133.
4. Петленко В. П. Основы валеологии /Под ред. - К.: Олимпийская литература 1998. - т. 1. - 43 с.
5. Паффенбаргер Р. С., Ольсен Э. Здоровый образ жизни. - К.: Олимпийская литература. 1999. - 31 с. 6. Попов С.Н. Физическая реабилитация. - Ростов н/Д: Феникс, 2004. - 108 с.