

SUMMARY

L. Svarkovskaya. The factors of pupils' health and physical condition forming in pre-school institutions.

The problem of pupils' health forming in pre-school institutions is disclosed in the article. Essential factors of influence on pre-schooler's health are analyzed; the rates of physical condition, direct and indirect rates of pupils' health attending such institutions are characterized.

Key words: factor, the health, physical condition, preschoolers.

УДК 796.011

Р. М. Ситник, О. А. Гуменна
Сумський державний педагогічний
університет ім. А. С. Макаренка

ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті обґрунтовано доцільність упровадження педагогічних технологій з використанням музики у галузь фізичної культури. Наголошено на сприятливому впливі музики на функціональний стан систем організму, рухову активність і формування здоров'я.

Ключові слова: педагогічні технології, фізична культура, музика, рухова активність, здоров'я.

Постановка проблеми. Одним із найважливіших завдань сьогодення є формування, збереження і зміцнення здоров'я учнівської молоді. За статистичними даними Інституту гігієни та медичної екології ім. О. М. Марзєєва, захворюваність дітей шкільного віку за останні 10 років зросла на 26,8% [8]. Дослідники педагогічної і медичної сфер пропонують різні варіанти для розв'язання проблеми зміцнення здоров'я учнів: раціональну організацію навчально-виховного процесу, харчування та режиму дня, просвітницько-виховну роботу з учнями та їх батьками, профілактику захворювань і моніторинг стану здоров'я учнів, фізіотерапевтичні, аромотерапевтичні, фітотерапевтичні заходи, масаж, вітамінізацію, диспансеризацію тощо. Спеціалісти фізичної культури та спорту пропонують більше уваги приділяти оновленню змісту фізкультурної освіти, роблячи його відповідним до сучасних потреб суспільства. Вони вказують на те, що підвищити ефективність навчального, виховного, оздоровчого процесу можна, використовуючи сучасні педагогічні технології. Їх розробка є актуальною і сьогодні [5, 11].

Аналіз останніх досліджень і публікацій засвідчує, що розробка педагогічних технологій – це новий етап в еволюції освіти, що переглядає

підходи до забезпечення природного розвитку людини (О. М. Худолій, 2007). Автори відзначають, що будь-яка педагогічна технологія повинна відповідати таким методологічним вимогам, як: **концептуальність** (опора на певну наукову концепцію), **системність** (логіка процесу, взаємозв'язок усіх його частин, цілісність), **можливість управління** (планування, проектування процесу навчання, поетапна діагностика, варіювання засобами та методами з метою корекції результатів), **ефективність** (позитивні результати й оптимальні витрати), **відтворюваність** (можливість використання в інших освітніх закладах), **візуалізація** (використання сучасної техніки, дидактичних матеріалів і наочних посібників) [7].

У процесі розробки педагогічних технологій у галузі фізичної культури необхідно дотримуватися таких концептуальних положень [4]:

1. Поєднання фізичних вправ з умовами їх виконання під час формування засобів педагогічного впливу, адекватних педагогічному завданню.

2. Урахування основних механізмів адаптації як відновлення порушеного гомеостазу та управління, як регулярного коригування рухової поведінки на основі зворотної інформації

3. Формування функціональної системи, до якої включаються доцільно відібрані фізичні вправи, методи та умови діяльності, визначаються регульовальні параметри, форми організації поведінки учня та взаємоспівдії педагога й учня, засоби оцінки педагогічної доцільності використання управлінського педагогічного впливу. Ці компоненти функціональної системи знаходяться у взаємному логічному зв'язку, мають можливість взаємодоповнюючих, взаємокомпенсуючих і взаємоспівдіючих проникнень і на цій основі сприяють досягненню запланованого ефекту в навчанні чи вдосконаленні рухових навичок.

4. Акцентування провідної ролі педагога.

5. Урахування впливу різноманітних дидактичних умов діяльності та залежності ефективності навчання від властивостей нервової системи, уваги і рухової пам'яті учнів, креативного підходу вчителя до управління процесом навчання, диференціації навчання на основі застосування вказаних умов діяльності.

Розробка і використання таких педагогічних технологій – це досить складне завдання і вимагає відповідної підготовки вчителів. Лише деякі

педагоги у своїй професійній діяльності використовують новітні технології, вказуючи на погану поінформованість щодо отримання комп'ютерних програм, недостатню матеріально-технічну базу шкіл. На сучасному етапі, актуальною є розробка таких педагогічних технологій, які були б зручними і доступними для застосування на уроці фізичної культури і давали б змогу вчителю адаптувати їх до конкретних умов школи.

Мета статті – пошук шляхів для створення адекватних сучасним умовам школи педагогічних технологій, які б сприяли навчанню, вихованню й оздоровленню учнів.

Організація та методи дослідження: використано методи аналізу та узагальнення літературних даних.

Результати досліджень та їх обговорення. Новітні розробки у педагогіці – це не лише ідеї, підходи, методи, технології, які у таких поєднаннях ще не використовувались, а й той комплекс елементів чи окремі елементи педагогічного процесу, які несуть прогресивне начало, що дає змогу у процесі зміни умов і ситуацій ефективно розв'язувати завдання виховання та освіти [2]. Основу і зміст інноваційних освітніх процесів становить інноваційна діяльність, сутність якої полягає в оновленні педагогічного процесу, внесенні новоутворень у традиційну систему. Прагнення постійно оптимізувати навчально-виховний процес зумовлює появу нових і вдосконалення використовуваних раніше педагогічних технологій різних рівнів і різної цільової спрямованості [7].

Як підтверджують попередні дослідження, на сьогодні недостатньо приділяється уваги впровадженню педагогічних технологій з використанням комп'ютера і музики на уроках фізичної культури. (Музичні комп'ютерні технології – сукупність способів і прийомів генерації, розробки, організації, фіксації та конвертації музичного матеріалу, здійснюваних із застосуванням комп'ютера [1]). У більшості випадків музичні композиції використовуються як музичний супровід для проведення занять зі степ-аеробіки, хай-аеробіки, імпакт-аеробіки, памп-аеробіки, слайд-аеробіки, танцювальної аеробіки, тераробіки, роуп-спілінгу тощо, виховуючи естетичний смак, відчуття ритму, виразності та культури рухів (Т. Ю. Круцевич, 2008).

У фізичній культурі та спорті іноді використовують ритми маршів як мобілізуючий вплив, класичну музику як засіб зниження тривожності,

ритми вальсів як заспокійливий вплив, популярну естрадну музику як стимулювальний засіб, рок-музику як вибухово-енергетичний вплив. Відіграє важливу роль темп, ритм і гучність. Так, тонізуючий ефект дає музика енергійна, з чітким ритмом, контрастна, помірного темпу і гучності, бо на електроенцефалограмі збільшується амплітуда та індекс швидких коливань. Седативний ефект дає мелодійна музика негучного звучання, бо на електроенцефалограмі фіксується збільшення амплітуди α -ритму і зниження амплітуди швидких коливань (С. В. Шушарджан, 2000).

На думку В. Н. Цветкова, В. І. Шапошникова, використання музичних розробок відкриває широкі перспективи в навчальній і спортивній практиці та повинно розвиватися, бо суттєво впливає на психологічний і духовний стан учнів, молоді та інших верств населення [10].

Музику у фізичній культурі та спорті можна використовувати не тільки як надавач ритму, але й для тонкої підсвідомої регуляції психічного стану і робочої активності тих, хто займається. Засіб організації фізкультурно-спортивних занять із використанням функціональної музики допомагає ефективно вирішувати завдання уроку. Це відкриває широкі шляхи для її використання, особливо в сучасних високотехнічних умовах (Ю. Г. Коджаспіров, 1998; Т. Т. Ротерс, 2005). Дослідження цих авторів дозволяють стверджувати, що на уроці фізичної культури музика може виконувати як ритмічну, фонову функції, так і навчально-пізнавальну, емоційну та виразну.

Ритмічна функція музики спрямована на стимулювання ритміки рухів. Учні повинні у ритмі музики виконувати різні рухи. При цьому передбачається гармонійне співвідношення ритму рухів школярів з ритмом музики, що проявляється у чіткості, виразності, пластичності дій. Ця функція музики базується на тому, що ритмічні звукові коливання пов'язані з відчуттям рухів, а це дає можливість школяреві краще виконувати фізичні вправи, відчувати естетичну насолоду на підставі мимовільної слухомоторної координації. Головною умовою ефективності використання музики як ритмічного фактора є добір таких музичних творів, які б подобалися школярам та відповідали структурі фізичних вправ. При цьому необхідно виховувати музичний смак школярів, естетичну свідомість, рухову культуру як складники духовно-фізичного виховання.

Фонова функція музики спрямована на створення позитивного емоційного фону уроку фізичної культури з метою піднесення працездатності школярів. Така музика не пов'язана зі структурою рухових дій. Для фонові музики треба відбирати музичні твори з акцентуванням, підкреслюванням мелодії, сильних метричних долей такту, які підкреслюються музичними засобами – ритмічною зупинкою, чи з енергійним поділом тривалості, вступом нової гармонії, акцентом гучності, мелодійною вершиною. Для стимуляції рухової активності школярів це дуже важливо, тому що сильна доля в музичному акомпанементі підсвідомо пов'язується з підвищенням м'язового зусилля та видихом, а слабка доля – з ослабленням м'язового зусилля і вдихом. Відчуття сильної долі в музиці та розвиток м'язової напруги і дихального акту тісно функціонально взаємопов'язані. Тому школярі підсвідомо кожен м'язову напругу пов'язують із сильною долею музичного акомпанементу й супроводжують акцентованим коротеньким видихом, що у свою чергу допомагає продемонструвати раціональну техніку рухів.

Навчально-пізнавальна функція базується на міжпредметних зв'язках з уроками музики та фізичної культури і спрямована на закріплення знань і умінь, які школярі отримали на уроках музики щодо виконання рухів. Саме музика через засоби музичної виразності (темп, динаміка, музичний розмір та ін.) допомагає школярам засвоїти якісні характеристики рухів, рухову структуру різних вправ. Для цього необхідно добирати спеціальні музично-ритмічні рухи на взаємозв'язок фізичних вправ і засобів музичної виразності.

Емоційна функція музики розглядається у двох аспектах. По-перше, музика на уроці сприяє емоційному піднесенню, посиленню інтересу школярів до таких занять. По-друге, втілення художнього змісту музики у рухи впливає на почуття школярів. Тобто музика дає можливість моделювати емоційний стан школярів, впливати на внутрішній світ, удосконалювати душевні якості через тілорухи. Для цього необхідно добирати музику з яскраво вираженою сюжетною лінією.

Емоційна функція музики взаємопов'язана з виразною функцією як синтез уяви, рухів і почуттів. При цьому виразна функція музики спрямована на виховання у школярів творчого виконання фізичних вправ замість репродуктивного. Творче виконання можливе на підставі єдності фізичних можливостей, рухових знань, умінь і навичок та духовної

спрямованості, самовираження під час створення рухового образу. Саме музика допомагає передавати школярам свої почуття та емоції, створюючи руховий образ пори року, природи, відображати рухи та поведки різних тварин, виконувати сучасні та національні танцювальні рухи [9].

На нашу думку, використання музики на уроці фізичної культури допоможе у вирішенні оздоровчої функції. Здавна її використовують у терапевтичній практиці. Так, Гіппократ, Аристотель, Авіценна, Піфагор, Платон за її допомогою досягали найкращого лікувального ефекту (О. А. Блінова, 1998). Однак позитивна роль музики в системі навчання рухів була позитивно оцінена у наступних історичних періодах, починаючи з XVIII сторіччя. У цей період значну роль відіграли праці таких німецьких учених-педагогів, як Гутс Мутс, А. Спейс, Х. Лінд, Е. Ж. Далькроз, К. Орф. У своїх працях вони обґрунтовували доцільність музичного супроводу під час виконання рухових дій (А. Е. Вільчківська, 2008). Вплив музичних ритмів у психофізіології як на початку, так і наприкінці ХХ століття розглядали В. М. Бехтерев (1926), Б. М. Теплов (1947), Н. Н. Захарова (1982), Р. М. Пірсон (1990), доводячи сприятливий вплив на серцево-судинну, дихальну і нервову системи. Музикотерапевтичні прийоми вдало використовуються в сучасній психоневрологічній психології для профілактики несприятливих функціональних станів (Р. Ассаджолі, 1997).

Вплив музичних форм на організм людини відбувається як на фізіологічному, так і на психологічному рівнях. Фізіологічний рівень проявляється у зовнішньому впливові – висоті звука, гучності, тривалості, тембрі, тональності, ритмі, психологічний рівень – у змістовності музичного твору, усвідомленні його мелодійності, гармонійності, що викликає у слухача певні уявлення [6].

Дослідники вказують на те, що безконтрольне використання музики може справити негативний вплив, особливо серед молоді, викликаючи агресивність, підвищену збудливість, зокрема рок-музика [10]. Хоча в інших літературних джерелах відзначається, що за правильного дотримання гучності та тривалості звучання можна досягти піднесеного емоційного стану [3]. Психофізіологічні дослідження доводять, що під час фонового звучання класичної музики більш локальний подібний симетричний малюнок взаємодії мікроструктур мозку без залучення потиличних структур кори, а під час звучання рок-музики спостерігається генералізована взаємодія

медіальних структур у напрямку «лоб-потилиця» з тенденцією до лівопівкульної асиметрії у задніх структурах кори (А. І. Розік, 2009).

Музичний супровід можна широко застосовувати і в навчальному процесі для профілактики розумового стомлення, для тонізуючого та релаксаційного впливу на заняттях та перервах.

Висновки. Таким чином, інтеграція музики з руховою діяльністю людини має багатовікову історію. Вона сприятливо впливає на стан функціональних систем організму, може бути використана для лікування і профілактики різноманітних порушень і захворювань, справляє тонізуючий, заспокійливий і нормалізуючий вплив, підвищує мотивацію учнів до занять, виховує естетичний смак, відчуття ритму, виразність та культуру рухів.

Перспективи подальших досліджень. У зв'язку з вищезазначеним, актуальною на сьогодні є розробка, методичне обґрунтування і впровадження у практику роботи шкіл музичних комп'ютерних технологій, які у свою чергу покращать працю вчителя і дозволять досягти піднесеного емоційного стану учнів, сприятимуть оптимізації рухової активності, зміцненню здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гайденко І. А. Роль музичних комп'ютерних технологій у сучасній композиторській практиці : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. мистецтвознавства : спец. 17.00.03 «Музичне мистецтво» / І. А. Гайденко. – Х., 2005. – 19 с.
2. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології / І. М. Дичківська. – К. : Академвидав, 2004. – 325 с.
3. Євстігнєєва Н. І. Музика як засіб саморегуляції / Н. І. Євстігнєєва // Постметодика. – 2007. – № 2 (73). – С. 37 – 40.
4. Лисенко Л. Л. Концептуальні положення побудови педагогічних технологій навчання культури рухів у фізичному вихованні / Л. Л. Лисенко // Науковий часопис національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2009. – Випуск 14. Серія № 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи : зб. наук. праць / за ред. О. В. Тимошенка. – С. 132 – 136.
5. Лисенко Л. Л. Побудова педагогічних технологій навчання культури рухів у фізичному вихованні / Л. Л. Лисенко, М. М. Огієнко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів : ЧДПУ, 2009. Випуск 64. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – С. 163 – 167.
6. Мясук С. Обоснование необходимости исследований сочетанного применения арома- и музыкотерапии для восстановления работоспособности спортсменов / Светлана Мясук // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. – Х., 2005. – № 3. – С. 45 – 52.
7. Педагогические технологии / [под ред. В. С. Кукушкина]. – М. : ИКЦ «Март», 2004. – 336 с.
8. Полька Н. Стан здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів: прес-релізи, 04.12.2008: Прес-центр МОЗ України. – [Електронний ресурс]. – К., 2008. – Режим доступу : <http://moz.gov.ua/ua/main/press>.

9. Ротерс Т. Музыка на уроці фізичної культури як засіб духовно-фізичного виховання школярів / Тетяна Ротерс // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 9. – Львів : НВФ «Українські технології», 2005. – Т. 3 – С. 269 – 271.

10. Цветков В. Н. Музыка как фактор повышения эффективности занятий спортом / В. Н. Цветков, В. И. Шапошникова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 5. – С. 62 – 63.

11. Шандригось В. І. Комп'ютеризація праці вчителя фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 / В. І. Шандригось. – Л., 2002. – 24 с.

РЕЗЮМЕ

Р. Н. Сытник, О. А. Гумённая. Педагогические технологии в сфере физической культуры.

В статье обосновывается целесообразность внедрения педагогических технологий с использованием музыки в сферу физической культуры. Делается акцент на благоприятном влиянии музыки на функциональное состояние систем организма, двигательную активность и формирование здоровья.

Ключевые слова: педагогические технологии, физическая культура, музыка, двигательная активность, здоровье.

SUMMARY

R. Sytnik, O. Gumennaya. Pedagogical technologies in sphere of the physical culture.

Practicability of the introduction pedagogical technology is considered in article with use the music in sphere of the physical culture. Favourable influence of the music is described in article on functional condition of the systems of the organism, physical activity and formation of health.

Key words: pedagogical technologies, physical culture, music, physical activity, health.

УДК 37.037 + 796.332 + 796.012.1

Р. Р. Сіренко, Д. В. Бондарев, М. В. Цибульський

Львівський національний університет ім. Івана Франка,

¹Севастопольський національний технічний університет

ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ

У статті розглянуто актуальну проблему відновлення працездатності футболістів; проаналізовано систему комплексних засобів відновлення; систематизовано її головні компоненти.

Ключові слова: фізична працездатність, тренувальне навантаження, засоби відновлення.

Постановка проблеми. Високі обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень футболістів створюють додаткові труднощі у доборі оптимального режиму роботи і відпочинку, які б мали раціонально забезпечувати повноцінне виконання роботи різної спрямованості та ефективно протікання відновлювальних й адаптаційних реакцій в організмі. Існує два взаємообумовлюючих шляхи розв'язання цієї