

Ключевые слова: *мотивация к занятиям физической культурой у студентов, физические упражнения, физическая активность.*

SUMMARY

E. Kolos, D. Kharin. Motivation research to employment by physical training at students' I courses of technical university.

In article results of questioning of students on research of the purpose of employment by physical exercises are presented. The data testifies to insufficient interest of students and low level of physical activity during after-hour time.

Key words: *motivation research to employment by physical training at students, physical exercises, physical activity.*

УДК 376. 23.

Ю. О. Ляной, Ю. М. Корж
Сумський державний педагогічний
університет ім. А.С. Макаренка,
Інститут фізичної культури

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ КОРЕКЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ ПОРУШЕННЯМ ПОСТАВИ

У статті розглядається методика фізичного виховання корекційної спрямованості дітей старшого дошкільного віку з різними формами порушення постави із застосуванням авторських гумово-поролонних тренажерів та еспандерів.

Ключові слова: *діти старшого дошкільного віку, сила, силова витривалість, м'язова система, порушення постави.*

Постановка проблеми. Останнім часом у нашій державі значно збільшилася кількість дітей, підлітків і молоді, які мають різні відхилення у стані здоров'я. За статистикою, в 4 рази збільшилася кількість дітей спеціальної медичної групи, близько 90% дошкільнят, учнів, студентів мають відхилення у здоров'ї, у 56% дітей спостерігається незадовільний стан фізичної підготовленості, порушення постави виявлено у 40% дошкільнят, у 46% учнів початкових класів, майже у 100% випускників шкіл [2], деформацію нижніх кінцівок мають 17% дітей [3].

Одним із важливих завдань збереження і зміцнення здоров'я нації є профілактика і корекція порушень опорно-рухового апарату в дітей (Д. К. Рісер, 1970; Л. Н. Казьмін, І. І. Кон, В. Є. Беленький, 1981; Є. А. Абальмасова, Р. Н. Бунятов, 1982; О. Ф. Каптелін, 1982; І. С. Красікова, Л. І. Пензулаєва, 2003; Н. Т. Лебедева, Г. А. Халемський, 2004, І. В. Лущик, 2007 та ін.). Засоби фізичного виховання є одним із найбільш дієвих методів реабілітації хворих із порушеннями функцій опорно-рухового апарату, про що свідчить багаторічний досвід вітчизняних і закордонних

фахівців у галузі корекційно-реабілітаційної роботи (М. В. Алексєєва, Р. М. Белозьорова, В. Г. Григоренко, О. Д. Дубогай, М. М. Єфименко, В. В. Єфремова, І. І. Кон, Б. В. Сермєєв, В. Я. Фіщенко).

Дослідники вказують на загальні причини виникнення порушень постави, це нераціональний руховий режим (дитина багато сидить, мало часу відпочиває в горизонтальному положенні, не виконує достатньою мірою фізичні вправи); слабкий м'язовий тонус основних м'язових груп тулуба і кінцівок, особливо в період першого скелетного витяжіння хребта (5–7 років) і в пубертатний період (10–15 років); порочне положення тіла дитини у вихідних положеннях стоячи, сидячи, під час ходьби та сну; незбалансоване харчування (вживання рафінованих продуктів харчування, недостатня кількість овочів і вітамінів) [4].

Незважаючи на велику кількість засобів і методичних рекомендацій для формування правильної постави, що висвітлюється в медичних і педагогічних спеціальних джерелах, простежується ще одна, загальна причина порушень постави – не систематичне, фрагментарне використання коригуючих засобів і методик, а також методичні помилки під час їх реалізації, як у дошкільних і загальноосвітніх навчальних закладах, так і в сім'ї під керівництвом батьків [5].

У належних умовах правильна постава починає формуватися у грудний період і потребує уваги протягом усього життя людини. Функціональні порушення постави піддаються корекції, якщо профілактично-реабілітаційний процес починається з самого дитинства. Корекція патологічно і травматично-обумовлених порушень постави потребує використання спеціальних реабілітаційних заходів, таких як лікувальна фізична культура, масаж, електростимуляція, ортопедичні методи корекції (пояси, корсети тощо).

Рухова активність дітей дошкільного віку є природною біологічною потребою. Великого значення в цій активності набуває зацікавленість дитини. Дитина в першу чергу виконує ті види рухової діяльності, які їй подобаються. Тому для оптимізації процесу формування постави, розвитку сили і силової витривалості основних м'язових груп, від яких залежить форма постави, виникає необхідність пошуку й розробки новітніх методик із використанням невеликих за розміром і вагою, цікавих, надійних в експлуатації пристосувань і тренажерів.

Мета статті – розробити й експериментально перевірити ефективність методики фізичного виховання корекційної спрямованості з використанням спеціально розроблених авторських поролонових тренажерів та гумово-поролонових еспандерів для дітей старшого дошкільного віку з порушенням постави.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилося на базі Сумського спеціального дошкільного навчального закладу № 20 «Посмішка», під час якого було сформовано 2 групи, експериментальну та контрольну, що нараховували 59 дітей старшого дошкільного віку з діагнозами: порушення постави та деформація грудної клітини.

На початку дослідження було проведено тестування сили і силової витривалості основних м'язових груп тулуба і кінцівок, вимірювання плечового індексу, ромба Машкова тощо. Аналіз попередніх результатів дослідження показників сили і силової витривалості м'язів-розгиначів тулуба і черевного пресу в дітей, виявилися нижчими за норму відповідно на 48% і 23%.

Для покращання показників функціонального стану організму дитини, розвитку рухових якостей та усунення функціональних порушень постави було розроблено новітню методику фізичного виховання корекційної спрямованості з використанням спеціально розроблених поролонових тренажерів та гумово-поролонових еспандерів.

Методика включала два блоки: перший – був спрямований на формування стереотипу правильної постави, другий – на розвиток сили і силової витривалості м'язово-сухожилкового апарату.

Перший блок – формування стереотипу правильної постави – налічував 4 компоненти: складання словесного уявлення про правильну поставу; формування візуального образу правильної постави; виховання м'язових відчуттів під час самоконтролю оптимальної постави; поступове збільшення тривалості утримання правильного положення тіла в різних вихідних положеннях.

За допомогою систематичної багаторазової розповіді (словесних методів) та показу (наочних методів) у дитини формували чітке уявлення про правильну поставу. Особливістю використання цих методів були: чітка концентрація уваги дітей під час словесного опису правильної постави; візуальний образ оптимізували яскравим порівнянням хребта дитини зі

стовбуром «зеленої, стрункої берізки» або стеблом гарної квітки, яка тягнеться до сонечка.

Для виховання м'язових відчуттів різних сегментів тіла під час приймання правильної постави вводили метод регламентованої пози, коли дитина намагалася утримати правильне положення тулуба і голови, використовуючи різні предмети та казкові пристосування (виконання різних рухів з вихідного положення стоячи біля вертикальної стіни, торкаючись її 4 точками; проведення простих гімнастичних вправ, утримуючи казкове пристосування «Черепашку» на голові тощо). Спираючись на сформовані уявлення і м'язові відчуття про правильну поставу, дітям легко було виробити навичку самоконтролю під час самостійної фіксації вертикального положення тулуба і голови.

Поступово збільшували тривалість сумарного часу утримання правильної постави в регламентованих статичних положеннях (починаючи з 30 с до 1 хв), раціонально чергували їх із динамічними вправами. Ураховували особливості фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку: невелику статичну витривалість м'язів хребетного стовпа і склепінь стопи в умовах фіксації пози; недостатній рівень розвитку сили і силової витривалості м'язово-сухожилкового апарату, що призводить до швидкої втоми.

Можливість оптимального збільшення тривалості сумарного часу утримання правильної постави взаємопов'язано із пропорційним розвитком сили і силової витривалості м'язів-антагоністів і синергістів, які беруть участь у фіксації положення тулуба і голови.

Другий блок складався з 2 комплексів спеціальних силових коригуючих вправ для розвитку сили і силової витривалості м'язово-сухожилкового апарату, які передбачали використання спеціально розроблених і запатентованих авторських поролонових тренажерів і гумово-поролонових еспандерів.

Комплекс силових коригуючих вправ № 1 із поролоновими тренажерами («Гармошка», «Педаля», «Клин») використовували з метою розвитку сили і силової витривалості привідних м'язів та м'язів-згиначів верхніх і нижніх кінцівок. Комплекс силових коригуючих вправ № 2 із гумово-поролоновими еспандерами (серії «Лук», «Силач») були спрямовані на покращання тонусу м'язів-розгиначів тулуба і м'язів, що

відводять і розгинають верхні і нижні кінцівки. Використання гумових еспандерів і поролонових тренажерів дозволило гармонійно впливати на розвиток сили і силової витривалості м'язів–синергістів і антагоністів, що забезпечило зменшення асиметрій м'язового тонусу і покращило процес корекції порушень постави.

Під час упровадження експериментальної методики дотримувалися загальних дидактичних принципів: свідомої участі дітей у процесі фізичного виховання корекційної спрямованості; поступовості в підвищенні фізичного навантаження; доступності й індивідуального підходу з урахуванням вікових особливостей і клінічної симптоматики; наочності й особистісного прикладу.

Методика фізичного виховання передбачала: систематично, всебічно і гармонійно впливати на фізичний розвиток дітей з використанням різних засобів фізичного виховання (статичні та динамічні дихальні вправи, вправи на координацію та рівновагу, силові вправи і вправи на релаксацію м'язів тощо); формувати вміння раціонально використовувати силу м'язів під час різноманітних прикладних рухів; створювати позитивні психоемоційні умови за рахунок використання гумово-поролонових пристосувань та ігрових елементів методики; усунути тривалі динамічні і статичні напруження.

Аналіз результатів констатувального зрізу виявив, що показники ромба Машкова в дітей експериментальної групи 5 і 6 років, порівняно з результатами контрольної групи, були кращими відповідно на 18,3% і на 19,6%; показники плечового індексу в них виявилися кращими відповідно на 35,1% та на 26,4%; показники силової витривалості м'язів-розгиначів тулуба та черевного пресу за методикою І. С. Красікової покращилися відповідно на 51% (на 9 разів) і на 50% (що становило 20,2 с); у дітей 6 років ці показники збільшились на 60,5% (12 разів) і на 41,6% (19,5 с), порівняно з вихідним рівнем.

Отже, отримані результати доводять ефективність запропонованої методики фізичного виховання корекційної спрямованості з використанням авторських поролонових тренажерів і гумово-поролонових еспандерів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость : пособ. для воспитателя детского сада / Е. Н. Вавилов. – М. : Просвещение, 1981. – 96 с.
2. Дошкільне тіловиховання. Вплив рухової активності на здоров'я дитини дошкільного віку / упоряд. Л. В. Калуська, З. В. Калуський, М. М. Гуменюк. – Тернопіль : Мандрівець, 2008. – 184 с.

3. Жилка Н. Я. Здоров'я дітей в Україні / Н. Я. Жилка // Матеріали Всеукраїнського форуму [«Здоров'я дітей – майбутнє України»]. – К. : Основи здоров'я та фізична культура, 2007. – С. 4–22.

4. Красикова И. С. Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки / И.С.Красикова. – [2-е изд]. – СПб. : Корона принт, 2003. – 176 с.

5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

РЕЗЮМЕ

Ю. О. Лянной, Ю. Н. Корж. Физическое воспитание коррекционной направленности детей старшего дошкольного возраста с разными формами нарушения осанки.

В статье рассматривается методика физического воспитания коррекционной направленности детей старшего дошкольного возраста с разными формами нарушения осанки с применением авторских резиново-поролоновых тренажеров и эспандеров.

Ключевые слова: дети старшего дошкольного возраста, сила, силовая выносливость, мышечная система, нарушения осанки.

SUMMARY

Ju. Lyannoy, Ju. Korzh. Physical education in correcting sheer of senior preschool age children with posturedefeets.

The article is devoted to methodic of physical education of a correct posture of the senior preschool age children with different forms of violation of posture usening author porolon trainers and porolon-rubber expanders.

Key words: children of senior preschool age, force, power endurance, muscular system, violation of posture.

УДК 577(075.8)

С. С. Монастирська, С. Я. Волошанська, Р. Д. Стецик

Дрогобицький державний педагогічний
університет імені Івана Франка

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ВИКЛАДАННЯ БІОХІМІЇ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті висвітлено питання викладання біохімії у процесі підготовки вчителів фізичної культури; наголошується на необхідності детального вивчення питань загальної біохімії, що є основою розуміння біохімічних основ занять фізичною культурою і спортом; наводиться досвід викладання біохімії за кредитно-модульною системою у Дрогобицькому державному педагогічному університеті імені Івана Франка.

Ключові слова: підготовка майбутніх вчителів фізичної культури, курс біохімії.

Постановка проблеми дослідження. Вирішення проблем фізичного виховання дітей і підлітків значною мірою визначається рівнем кваліфікації