

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У КОНТЕКСТІ ОСВІТНЬОЇ ПЕДАГОГІКИ ВНЗ

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ СТАТЕЙ
З ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА
СПОРТУ**

Періодичне видання

Випуск 5

РІВНЕ – 2008

Збірник наукових статей з галузі фізичної культури та спорту „Проблеми фізичного виховання у контексті освітньої педагогіки ВНЗ”. – Рівне: РДГУ, 2008 – Випуск 5. – 131 с.

Упорядник: Демчук С. П., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доц. кафедри ТМФВ.

За загальною редакцією завідувача кафедрою ТМФВ к.п.н., проф. Кіндрата В.К. Рівненського державного гуманітарного університету.

У збірнику вміщено наукові праці вчених, аспірантів, вчителів-методистів, вчителів-новаторів. Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів фізичної культури, тренерів, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичної культури та спорту.

Друкується за рішення науково-методичної ради РДГУ (протокол № 4, від 19.03.2008 року)

Друкується за рішенням кафедри ТМФВ від 11.03.2008 року.

Відповідальність за інформаційну достовірність поданих матеріалів у наукових працях несе автор публікації.

Література

1. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Указ Президента № 334/94 від 22.УІ.1994 р.
2. Закон України „Про внесення змін до Закону України” „Про фізичну культуру і спорт” (від 18 червня 1999 року).
3. Закон України „Про внесення змін до Закону Української РСР „Про освіту”. – 1996. – 25 квітня.
4. Закон України „Про фізичну культуру і спорт”. – К., 1994.
5. Закон України „Про фізичну культуру і спорт”. 1993 р.
6. Матеріали І республіканської конференції „Підготовка спеціалістів фізичної культури і спорту”. Луцьк, „Надстир’я”, 1994 р.
7. Професійна підготовка студентів інституту фізичної культури. Київ, Вища школа, 1985 – 125 с.
8. Філь С.М., Пешков В.П. Професійна практика студентів інституту фізичної культури. Вища школа, Київ, 1985 р.

*Кафедра фізичного виховання, РДГУ
Злуніцина Н.В., Наумова Н.І*

НЕТРАДИЦІЙНІ МЕТОДИ У ЗМІЦНЕННІ ТА ОЗДОРОВЛЕННІ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ

Актуальність. Кожна людина, яка з’являється на світ, наділена всіма фізичними якостями, що дають їй можливість перебороти життєві труднощі та незгоди. Робота м’язів, як виявилось, найчастіше пов’язана з роботою всіх інших органів. І будь-яке зниження систематичного фізичного навантаження неминуче призводить до порушення життєдіяльності організму.

Однак чи всі зазнають впливу цього несприятливого фактора? Адже багато сучасних професій достатньо рухливі, щоб у сукупності з іншими побутовими обов’язками дати людині необхідне фізичне навантаження. Але яке це навантаження? Якими одиницями його вимірювати, щоб людина легко могла уявити свою щоденну фізичну діяльність і порівняти її з необхідною для підтримання нормальних життєвих функцій?

Серед найважливіших завдань сьогодення є здійснення системи заходів для продовження тривалості життя і періоду трудової активності людей, зміцненню здоров’я всього населення. В охороні здоров’я та фізичній культурі нашої країни чільне місце посідає профілактичний напрямок, який передбачає впровадження різних форм і методів фізичного навантаження у повсякденне життя

на основі обґрунтованих рекомендацій з питань раціонального режиму праці та відпочинку, харчування, оптимальної рухової активності.

Мета роботи – охарактеризувати нетрадиційні методи фізичного виховання для зміцнення та оздоровлення організму особистості. Люди, які систематично займаються фізичними вправами, хворіють на 17,5 % менше, ніж ті, хто ними нехтує. Тому необхідно використовувати будь-яку можливість для збільшення фізичної активності протягом дня, раціонально використовувати вільний час, заповнюючи його виконанням фізичних вправ, які забезпечують економну роботу багатьох органів та систем. Це, в першу чергу, підвищує адаптаційні можливості серцево-судинної системи, нормалізує артеріальний тиск, масу тіла, знімає нервово-емоційне навантаження. Заняття фізичними вправами повинні стати невід’ємною частиною реабілітаційної роботи з людьми, які перенесли важкі захворювання, проходять відновлення після операцій.

Одна з ознак здоров’я людини — правильне дихання. Часто ми недооцінюємо його позитивну роль у життєдіяльності нашого організму, хоча правильне дихання є запорукою реалізації резервних потенціалів людини. Знання різновидів дихання за системою йоги, що не суперечить класичним поглядам на систему дихання, дозволяє нам зрозуміти механізм оптимального дихання для організму людини. Знайомство з різними дихальними системами Сходу допоможе розширити розуміння цього питання [1].

Поруч із різними теоріями про самопізнання йоги розробили чимало практичних прийомів для оздоровлення організму. Особлива увага в системі йоги надається пранаямі — комплексу дихальних вправ, які дають змогу здійснити контроль над диханням. «Прана», згідно з розумінням йогів, — дихання, життєва сила, джерело енергії, абсолютна енергія, котра проявляється у всьому живому. «Яма» – це регуляція, основа, пауза.

Пранаяма — це система дихальних вправ, що виконуються свідомо для накопичення організмом життєвої енергії, отриманої з повітря. Інакше кажучи, пранаяма — це вчення про свідоме керування диханням.

На думку йогів, прана (життєва енергія) поглинається лише за повного дихання, що здійснюється через ніс. Після вдиху повинна обов’язково бути коротка пауза. Дихання — це не тільки рефлекторні дії, але й дихальні вправи для діафрагми, керовані свідомістю, які регулюють вдих і видих.

Найкращий варіант дихання за спокою — вдих і видих через ніс. Безперервне, спокійне, рівне дихання найефективніше. Воно повністю звільняє легені від повітря під час видиху. У повітрі, що видихаємо,

міститься не більше 16-18% кисню, 4-6% вуглекислого газу, а також інші сполуки, у тому числі дуже шкідливі сірчані.

Йоги вважають, що тривалість життя людини великою мірою залежить від того, як вона дихає. Якщо дихання людини часте і поверхнєве, то і життя її короткочасне. І навпаки, рівне, вільне і спокійне дихання, повніші та глибші вдихи і видихи є однією з умов здоров'я і довголіття.

Найбільша кількість прани (життєвої енергії), стверджують йоги, міститься в повітрі рано-вранці, відразу після сходу сонця, а найменша — у надвечірній час. На їхню думку, найбільша кількість прани зосереджена біля водоспадів, у горах, біля берега моря, менша — у полях, міських парках, садах, а найменша — в атмосфері міста і промислових підприємств, яка звичайно дуже забруднена вихлопними газами, шкідливими відходами виробництва. Підраховано, що повітря з найнижчою кількістю прани містить 21% кисню, 0,03% вуглекислого газу, а також азот і домішки різних речовин.

Дуже низький рівень прани у закритих і непровітрених приміщеннях. У них значно підвищується концентрація вуглекислого газу, що видихується, а також інших речовин, які є продуктами біохімічних реакцій у нашому організмі. Все це призводить до різкого погіршення мозкового кровообігу, настання швидкої стомлюваності, появи кволості, головного болю, нервозності. На думку йогів, людське тіло — акумулятор прани й її перетворювач. Життєдіяльність і здоров'я залежать від кількості акумульованої прани, правильності її розподілу і використання організмом.

Дихальна гімнастика — це система вправ, спрямована на оволодіння мистецтвом правильно дихати, що дає змогу акумулювати прану, правильно її розподіляти і використовувати для контролю над організмом. Накопичений багатий досвід свідчить про те, що завдяки використанню дихальних вправ досягається повний контроль над організмом.

Регульоване і цілеспрямоване дихання сприяє омолодженню організму лікуванню і профілактиці хвороб, отже, хорошому здоров'ю і подовженню життя. Основою всіх дихальних вправ є повне дихання. Його складові частини верхнє, середнє і нижнє дихання [5].

Одним із факторів оздоровлення є піст і голодування. У молодому організмі, що росте, кількість непотрібних йому речовин (шлаків) незначна. Проте з віком за нездорового способу життя їхня кількість збільшується, що негативно позначається на здоров'ї людини.

Мета оздоровчого голодування — звільнити організм від шлаків, які накопичились у ньому внаслідок неправильного харчування або перевищення норми споживання продуктів, і водночас мобілізувати

захисні сили організму. У той же час піст і голодування значно впливають на духовність людського буття. [5, 6]. Піст та голодування — найсильніші та найрадикальніші способи підтримки високого рівня здоров'я. Вони є величезним резервом, який слугує для продовження життя людини.

Знання про те, як методично правильно проводити одноденне голодування, дозволить вам очистити організм від токсинів, зміцнити та оздоровити його. Внаслідок регулярного проведення оздоровчого голодування ви почнете відчувати себе енергійними, підтягнутими, бадьорими.

Повне утримання від їжі є частиною обрядів великих релігій: християнства, ісламу, буддизму. Народні традиції, пов'язані з нормами харчування людини, формувались під впливом релігійних світоглядів, тісно переплітаючись із ними і доповнюючи їх. Очевидним є значний вплив релігій на вибір і приготування їжі, на приписи, що стосуються харчування, оскільки воно визначає не тільки фізичний але й духовний стан людини, сприяє очищенню душі, допомагає досягти духовного осяяння.

Отже, піст — це повне чи часткове утримання від їжі, що здійснюється з метою релігійної дисципліни (духовного та фізичного очищення). Під час посту водночас із очищенням організму від шкідливих речовин, отже, з його оздоровленням, створюється певний емоційний стан у віруючих, який сприяє очищенню й оновленню душі людини. Згідно з релігійними переконаннями, мета посту — опанування себе, звільнення від спокус, гріха, перемога над пристрастями плоті.

Увесь комплекс надзвичайно складних біологічних процесів, які безперервно відбуваються у нашому організмі та лежать в основі діяльності його органів (серця, легенів, печінки, шлунка нервової системи тощо), вимагає певних витрат енергії. Людина повинна отримувати з їжею стільки енергії, скільки вона витрачає її в процесі життєдіяльності. Тривале недотримання цього закону призводить до порушення здоров'я. З допомогою посту людина може визначити кількість їжі, необхідної для природної потреби організму. Сутність посту полягає і в духовному його значенні для віруючих, у пробудженні їхньої інтелектуальної та вольової сили [5, 6].

Ще одним із методів оздоровлення організму є аква. Аква — це вправи у воді, у яких використовується її опір. Така система з'явилася зовсім недавно і вже встигла багатьом сподобатись. Вона немає протипоказань, крім важких захворювань. Аква займаються в основному з оздоровчою метою та для задоволення.

Вода — найкраще середовище для навантажень, що зміцнюють тіло. Рухатись в ній нібито важко, але вправи легко переносяться організмом. Коли людина опускається в воду, то вага її тіла не

відчувається, тиск на хребет знижується. Тому повністю відсутній ризик травмування. Вода чудово зміцнює м'язовий корсет і це корисно для хребта. Також є ефект гідромасажу, що корисно для шкіри [7]. Такі вправи можуть проводитись як на малій, так і на великій глибині. Останнє особливо розвиває координацію рухів, тому що потрібно утримувати рівновагу.

Заняття складаються з ряду вправ, при виконанні яких потрібно переборювати опір води. Ідеальна глибина для занять — 1,5-2 метри. Людям які хворіють, з великою вагою або ті, які не вміють плавати, краще виконувати вправи, спираючись на дно басейна. Аква значно покращує фігуру, дає силу і спритність.

Висновок. Кожен, кому бракує здоров'я, по-різному за нього бореться. Одні довіряють лише представникам офіційної медицини. Інші навпаки, шукають порятунку в нетрадиційних методах лікування. Часто-густо друге випливає з першого: якщо фармацевтичні засоби не допомогли, людина з надією ставиться до екстрасенсів та цілителів. У наш час чільне місце займає нетрадиційна фізична культура й інші важливі чинники у боротьбі за міцне здоров'я, високу працездатність, повноцінне довголіття. Боротьба за здоров'я людини буде вважатися ефективною лише тоді, коли в її основі буде лежати фізична культура у найвищому розумінні цього слова.

Література

1. Бадалян О. Будьте здоровы // Отдохни. — 2007. — №26.
2. Бадалян О. Будьте здоровы // Отдохни. — 2007. — №32.
3. Гімнастика. За заг. ред. АЛЛ. Жалія і В.Д. Палити. Навч. посібник для студентів. — К.: Вища школа, 1975.
4. Грінченко М.Ф. Шлях до здоров'я/ Переклад з рос. С. М. Лафети — К.: Здоров'я, 1981.
5. Дерюгіна А.М. Півтори хвилини до Олімпу. — К.: Здоров'я, 1984.
6. Міланов А., Борисова І. Вправи богів. — К.: Здоров'я, 1971.
7. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. — К.: Здоров'я, 1991.

Викл. каф. фізичного виховання Полюхович Л.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ, ЯК СКЛАДОВА ЧАСТИНА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Актуальність. Сучасні уявлення світової науки стосовно феномена здоров'я людини ґрунтуються на новому розумінні

ЗМІСТ

Кіндрат В.К. Концепція освітньої діяльності та перспективи розвитку підготовки фахівців напряму „Фізичне виховання” в Рівненському державному гуманітарному університеті	3
Кіндрат В.К. Розвиток педагогічних здібностей у процесі самостійної роботи майбутніх вчителів фізичної культури	14
Мамчур С.Л. Засоби гімнастики як основа формування педагогічних умінь у процесі учбової практики студентів педагогічного факультету	19
Демчук С.П. Основні критерії ефективності підготовки фахівців ВНЗ	21
Злуніцина Н.В., Наумова Н.І. Нетрадиційні методи у зміцненні та оздоровленні організму людини	
Полюхович Л. Формування здорового способу життя, як складова частина фізичного виховання студентів	30
Брежицька І. Медико-педагогічний контроль за розвитком фізичних якостей студентів	34
Кузнєцова О.Т. Організація самостійної роботи студентів педагогічних вузів з дисципліни „Теорія і методика тестування у фізичному вихованні”	38
Шумарова О. Особливості використання нетрадиційних засобів фізичного виховання (на прикладі національної скаутської організації України „пласт”)	47
Власюк Г.І. Проблеми професійного становлення майбутнього вчителя фізичної культури	51
Чалій Л.В. Спортивний туризм як складова фізичної культури	57
Дутчак В.В. Методика розвитку витривалості, гнучкості та пружкості	63
Тройнін І.О. Важливі аспекти педагогічної майстерності вчителя фізичної культури	69
Семенович С.В. Алкоголь у молодіжному середовищі	71
Базиліук Н.О., Ужеліна О.М. Новітні технології фізичного виховання студентської молоді	78
Панчук А.П. Позакласна фізкультурно-масова робота	84
Колесник Ж.М. Психологічна культура майбутнього вчителя фізичної культури	89
Залужна С. „Особливості навчання рухових дій у фізичному вихованні”	92
Парфенюк М.Г. Організація форм фізичного виховання у позаурочний час	97

Янчук В.П. Особливості впливу занять фізичної культури на людей розумової праці	103
Лукашук І. Витривалість в системі спортивної підготовки спортсменів – регбістів віком 10-12 років	111
Вітрук В.О. Розумова працездатність, як психолого-педагогічна проблема	115
Пасєка М. Особливості навчання дітей самостійним заняттям	119
Радіца М. Формування вмінь і навичок працювати самостійно	125

Наукове видання

ЗБІРНИК

наукових статей з галузі фізичної культури та спорту

**ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У
КОНТЕКСТІ ОСВІТНЬОЇ ПЕДАГОГІКИ ВНЗ**

Періодичне видання

Випуск 5

Збірник наукових статей з галузі фізичної культури та спорту
„Проблеми фізичного виховання у контексті освітньої педагогіки
ВНЗ”. – Рівне: РДГУ, 2008 – Випуск 5. – 131 с.

Підписано до друку 19.03.2008 р. Формат 60х84 1/16.

Гарнітура Times New Roman. Папір офсетний.

Друк різнографічний. Умовн. друк. арк. 7,7.

Наклад 300 прим. Зам. № 46/1.

Віддруковано засобами оперативної поліграфії
редакційно-видавничого відділу
Рівненського державного гуманітарного університету