

Висновки:

1. Головною і невід'ємною ціллю фізичного виховання у довоснні 30-ті роки на Волині був культ здоров'я, а не фізичної сили.
2. Фізичному вихованню дітей та молоді приділяли належну увагу, його проблеми розглядались і обговорювались на різних рівнях.
3. Для фізичного виховання дітей у селах широко використовувались природні умови, а матеріальну базу для занять по можливості створювали своїми силами.
4. Деякі проблеми фізичного виховання підростаючого покоління, які піднімались у довоснний період, залишилися актуальними і сьогодні.

Література:

1. Змагання повітряних балонів // Українська нива. – 1934, 30 вересня.
2. Переписка дирекцій шкіл с попечителем Волинського шкільного округу.
3. Щоденники шкільного Кураторіуму.- 1924-1936.
4. Ян Зелінські. Про фізичне виховання в наших умовах // Голос Волинського вчителства .- 1936, вересень.

ВИКОРИСТАННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ

**Володимир Пристинський, Катерина Плотнікова,
Тетяна Пристинська**

Слов'янський державний педагогічний університет

Постановка проблеми. Життя і здоров'я людей є найвищими суспільними цінностями, з урахуванням яких повинні визначатися всі інші цінності та блага.

Проблема зміцнення здоров'я засобами фізкультурно-оздоровчих технологій відома людству з давнини. Ще мудрий Гораций застерігав: “ ... Якщо не бігаш з молоду, поки здоровий, доведеться бігати, коли захворієш”. Заняття фізичними вправами доцільні в будь-якому віці. З юнацьких років і до глибокої старості

людина в змозі виконувати фізичні вправи, які сприяють зміцненню організму. Заняття народжують почуття бадьорості й радості, які знайомі будь-кому, хто займається систематично [3, 5].

Актуальність зазначеного полягає у тому, що цілісність людської особистості проявляється, перед усім, у взаємозв'язку психічних і фізичних сил організму. Гармонія психофізичних сил підвищує резерви здоров'я, створює умови для творчого самовираження.

У зв'язку з цим, немає жодного сумніву в тому, що вдале поєднання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій та східних оздоровчих систем сприятиме більш ефективному вирішенню проблеми збереження здоров'я людини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Забезпечення достатнього рівня здоров'я – це обов'язок кожного. Людина не має права перекладати його на оточуючих. Нерідко буває, що нераціональним способом життя, шкідливими звичками, недостатньою руховою активністю людина вже в 18-30 років доводить себе до катастрофічного стану і лише потім згадує про медицину. Якою б досконалою не була медицина, вона не може позбавити людину від усіх негараздів, пов'язаних із захворюваннями. Людина – творець свого здоров'я, за яке потрібно боротися [2, 4].

Останнім часом, поряд із традиційними фізкультурно-оздоровчими технологіями набувають все більшої популярності та розповсюдженості різні східні оздоровчі системи. Найбільш відомі з них – це гімнастична школа (Китай, VII ст. до н.е.), в якій методики «лікування положенням» поєднували з напруженням і розслабленням м'язів. Давня індійська система фізичних вправ «хатха-йога», яка активно допомагає людині залишатися здоровим психічно і фізично здатним долати стресові ситуації та зберігати життєрадісний настрій, бути «господарем свого світу» [1]. Так звана «медична» гімнастика Древньої Греції (Геродикт, Гіппократ; V ст. до н.е.), в якій з'явилося поняття «лікувальної» дози фізичних вправ у поєднанні з дістами, масажем і водними процедурами. Пізніше, в епоху Відродження (XV – XVII ст.), в Європі з'являються спеціальні методики з лікувальної гімнастики («Трактат з ортопедії» Гофманна, «Мистецтво гімнастики» Меркумаліса тощо [3]).

Отже, багато що було вигадано вже дуже давно. Залишалось лише систематизувати накопичений багатовіковою історією людства так би мовити «оздоровчо-фізкультурний досвід» і пов'язати

різноманітні за структурою фізичні вправи з механізмами їх впливу на відновлювальні процеси щодо конкретного прояву патологічного стану.

Результати дослідження. Відомо, що здоровий спосіб життя передбачає плідну працю, раціональність професійної діяльності й відпочинку, викоренення шкідливих звичок, оптимальний обсяг рухового режиму.

Оптимальний руховий режим - одна з найважливіших умов здорового способу життя. Його основу складають систематичні заняття фізичними вправами та спортом, які сприяють ефективному розв'язанню завдань щодо розвитку життєво важливих рухових навичок і вмінь, зміцненню здоров'я, посилення профілактики несприятливих умов навколишнього середовища тощо. Заняття фізичними вправами стимулюють процеси метаболізму, активізують серце, рухливість й урівноваженість нервових процесів.

Нажаль, слід констатувати, що в наш час суттєво знизилася рухова активність підростаючого покоління. Чим старше стає дитина за віком, тим довше вона сидить у школі та вдома за виконанням уроків, перед телевізором. Недостатність фізичної активності призводить до надмірної ваги, кволості, зниження потреби в русі. виправляти таку ситуацію потрібно подальшими зусиллями, спрямованими на формування стійкої позитивної мотивації щодо здорового способу життя.

Вплив фізичних вправ на організм людини є доволі багатостороннім процесом, що зумовлений чисельними факторами і залежить від спрямованості їх дії та типологічних особливостей (вік, стать, рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я).

Ефективність оздоровчого впливу, на наш погляд, підвищуватиметься, якщо поряд із загальноприйнятими засобами широко використовувати нетрадиційні системи оздоровлення, які отримали свій розвиток на засадах, у тому числі, й східних оздоровчих методик (хатха-йога, ушу, різні системи дихальної гімнастики, «гімнастика для очей» тощо) та методик, на засадах яких отримали розвиток такі види рухової активності як ритмічна гімнастика (аеробіка), атлетична гімнастика (бодібілдинг), стретчинг, шейнінг тощо.

Безумовним є факт, що використання елементів і вправ із нетрадиційних видів рухової активності надає нову емоційну

забарвленість заняттям, активізує й підвищує інтерес до використання їх під час проведення дозвілля.

Вбачається перспективним, що характерні вправи які використовуються з нетрадиційних видів рухової активності, слід більш активно впроваджувати в навчально-виховний процес фізичної культури загальноосвітніх шкіл з метою різноманітнити зміст програмного матеріалу, активізувати зацікавленість школярів до виконання домашніх завдань.

Викладені аспекти, на наш погляд, повинні сприяти активізації уваги спеціалістів галузі фізичної культури та спорту щодо розробки авторських методик, які поєднували б традиційні підходи з використанням багатого історичного досвіду людства з оздоровчих технологій.

Висновки. Однією з актуальних проблем сьогоденного суспільства слід вважати зниження інтересу до занять фізичною культурою і спортом, що негативно впливає на стан здоров'я як дітей так і дорослого населення.

Провідним завданням у діяльності спортивного педагога повинно бути більш широке залучення людей до активних занять різноманітними видами рухової активності.

Підвищення мотивації до занять фізичною культурою і спортом, ведення здорового способу життя повинно відбуватися на засадах більш тісного поєднання загальноприйнятих підходів та нетрадиційних фізкультурно-оздоровчих технологій.

Література:

1. Воронин Б.Ф. Статические общеукрепляющие упражнения (хатха йога) в домашних условиях /Б.Ф. Воронин. – К.: Здоров'я, 1990. – 23 с.
2. Григоренко В.Г., Пристинский В.Н. Психолого-педагогические и медико-биологические факторы оптимизации физического воспитания школьников и студентов (норма и патология) /В.Г. Григоренко, В.Н. Пристинский: учеб. пос. – Славянск; Бердянск: Модем, 2001. – 90 с.
3. Евдокимова Т.А., Милюкова И.В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик /Т.А. Евдокимова, И.В. Милюкова. – М.: АСТ СПб.: Сова, 2007. – 991 с.
4. Жданова О., Господарчук Т. Окремі аспекти планування діяльності центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» /О. Жданова, Т. Господарчук //Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. Анотації, зміст та допоміжні індекси. – Вип. 11. – Львів: НВФ Українські технології, 2007. – С. 255 – 256.

5. Пристинський В.М. Оптимальна рухова активність як важлива передумова формування знань про здоров'я та здоровий спосіб життя /В.М. Пристинський //Гуманізація навчально-виховного процесу: зб. наук. пр. – Слов'янськ: вид. центр СДПУ, 2006. – С. 129 – 132.

ВПЛИВ УРОКІВ ФІЗКУЛЬТУРИ НА РОЗУМОВУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ШКОЛЯРІВ

Тетяна Суворова, Євгенія Сахарук

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Сучасний процес шкільного навчання характеризується психофізіологічним навантаженням, пов'язаним із необхідністю засвоєння учнями нових знань і практичних навичок. Навчання великої складності та інтенсивності потребує тривалої розумової працездатності, а це, в свою чергу, висуває на перший план необхідність подальшого вивчення проблеми співвідношення характеристик розумової працездатності та втоми, ймовірного розвитку різних психосоматичних захворювань та їх попередження у школярів.

Спостереження клініцистів, педагогів, соціологів вказують на те, що тривале напружене розумове навантаження протягом навчального дня, тижня, чверті та навчального року без повноцінного відпочинку призводить до зниження фізичної і розумової працездатності, погіршення загального самопочуття, виникнення однак підвищеної втомлюваності та інших розладів здоров'я школярів [1,2].

Накопичений досвід роботи багатьох вчених і практиків свідчить про те, що в умовах безупинної інтенсифікації навчальної діяльності успішне вирішення завдань навчання не можливе за рахунок використання лише педагогічних засобів. Для підвищення ефективності навчального процесу та навчальної праці, окрім застосування засобами навчання і виховання, педагогу необхідні відповідні психофізіологічні знання для підтримки високого рівня працездатності та психофізичного здоров'я учнів.

Розумову працездатність школярів слід розглядати як похідні взаємодії багатьох гігієнічних, психогігієнічних і особистих факторів, серед яких важко виділити значні або незначні. В кожному конкретному випадку питання підвищення працездатності школярів в