

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ДІЇ ОБМЕЖЕНОГО КОМПЛЕКСУ ЗАСОБІВ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ

Дмитро БАЛАШОВ, Ігор ВЕРБЛЮДОВ

Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка

Анотація. У роботі висвітлюються дані проведеного педагогічного експерименту, які свідчать про те, що реалізація розроблених методик використання обмеженого комплексу засобів при самостійному оздоровчому тренуванні студентів педагогічного вузу сприяли зростанню показників на гнучкість при виконанні державних тестів та покращенню їх функціонального стану.

Ключові слова: обмежений, комплекс, засоби, оздоровче, тренування, студенти, педвузи

Актуальність. Активне позитивне ставлення вчителів загальноосвітніх шкіл до особистого оздоровчого тренування буде побічно впливати на аналогічну діяльність учнів. Значне місце у цьому всебічному процесі займає практична фізкультурна робота з майбутніми вчителями в період їх навчання у вищому педагогічному навчальному закладі [2, 3].

Підвищення ефективності цього напрямку діяльності багато у чому буде залежати від розробки спрощених реальних засобів попередження, профілактики та позбавлення від найважчих поширених гострих і хронічних захворювань засобами фізичної культури. При цьому треба відзначити, що серед пріоритетних причин, які викликають виникнення цих хвороб, є: надмірні стреси; відсутність цілеспрямованих фізичних навантажень та умов для їх проведення; несбалансоване харчування з відсутністю необхідних мікроелементів, вітамінів та інших біологічно активних сполук; та інше. При практичній роботі вчителів загальноосвітніх шкіл помітним негативним впливом на стан здоров'я виділяється група хронічних хвороб. Особливістю їх перебігу є те, що вони мають прогресуючий перебіг. При цьому усі вони спричиняються зовнішніми факторами, компенсувати які досить ефективно можна певною щоденною діяльністю в домашніх умовах. [5].

Проведене анкетування слухачів курсів Сумського обласного інституту післядипломної освіти засвідчило, що після певного строку практичної роботи у загальноосвітній школі вони відчувають значні відхилення у стані здоров'я в порівнянні з початковими роками праці у школі. Особливо це положення стосується вчителів, які працюють у сільській місцевості. Подальше питання анкет дозволило виявити причини, які, на думку вчителів, призводять до цього. Серед причин, крім інших, були названі такі: „Неможливість протидіяти впливу стресових ситуацій” (13 %); „Відсутність ефективних спрощених методик для використання в самостійному оздоровчому тренуванні” (22 %); „Нестача часу для оздоровчого тренування” (15 %); „Відсутність деяких рекомендацій для підтримки мотивації оздоровчого тренування” (21 %), „Відсутність сучасно обладнаних місць для оздоровчого тренування” (19 %), інші (10 %).

Висновок на це, актуальним є проведення досліджень з метою створення спрощених та ефективних методик для використання у самостійному тренуванні в домашніх умовах. Особливо це актуально для маси випускників педагогічних вузів, які приступають до практичної роботи в ранзі вчителів у сільській місцевості. Активізація мотиваційної та практичної діяльності в сфері самостійного оздоровчого тренування серед вчителів є одним із пріоритетних напрямків впливу на інтенсифікацію самостійного оздоровчого тренування і серед учнів загальноосвітніх шкіл.

В період навчання у вищому педагогічному навчальному закладі (ВПНЗ) майбутні вчителі повинні набувати практичних навичок компенсаторної діяльності для запобігання негативній дії на стан здоров'я факторів оточуючого середовища з метою протидії їм. Така

програма щодобових дій, яка виконується самостійно, а також засвоєна до стійких навичок в період навчання у ВПНЗ буде використовуватись ними в майбутній професійній діяльності з побічним впливом на масу учнів загальноосвітніх шкіл. У цьому полягає соціальна спрямованість впровадження в побут студентів ВПНЗ ефективних оздоровчих програм для самостійного використання.

Щодобова та щотижнева діяльність студентів у оздоровчому напрямку має спільні ознаки із спортивним тренуванням, але за інтенсивністю навантаження та іншими показниками потребує певної регламентації. Регламентований комплекс засобів групується у тренувальний процес, який дозується у добовому ритмі та тижневому мікроциклі. Зважаючи на сучасні обставини комплекс засобів для самостійної оздоровчої діяльності при своїй максимально ефективній дієвості повинен бути обмежений кількісно та якісно з можливістю пристосування його до побутових умов.

Мета дослідження – експериментальна перевірка ефективності дії обмеженого комплексу засобів (ОКЗ) для самостійного оздоровчого тренування студентів в період їх навчання у ВПНЗ.

Завдання дослідження – визначити зміст, методику застосування та ефективність дії ОКЗ, який складається із дихальних вправ, гнучкісно-тонізуючих вправ в поєднанні із застосуванням певним чином збалансованого харчового раціону.

Для вирішення поставленого завдання були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, контент-аналіз спеціальних та періодичних видань, анкетування, оцінка функціонального стану студентів і визначення рівня їх фізичної підготовленості; тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

При проведенні дослідження студенти експериментальної групи виконували ОКЗ, який вмщав дихальні вправи, гнучкісно-тонізуючі вправи а також, застосування повноцінного харчового раціону з метою регулювання ваги тіла. Це сприяло оволодінню навичками регулювання процесу дихання, підтримувати потрібний м'язовий тонус, нормалізувати роботу внутрішніх органів, регулювати взаємодію психофізіологічних процесів організму та інше.

Як відомо, що від якості і рівня м'язового напруження багато в чому залежить потреба організму в кисні, а під дією релаксації знижується потік імпульсації від м'язів, зв'язок і суглобів у центральну нервову систему. М'язова релаксація, яка використовується у багатьох варіантах, підвищує рівень перебігу нервових процесів. Зміна напруження і розслаблення м'язів у поєднанні із спеціальними вправами різного напрямку справляє регулярний вплив і на гладкі м'язи внутрішніх органів, у тому числі й судинної системи.

Застосований нами ОКЗ, був певним чином дозований у щодобовому ритмі та тижневому мікроциклі (методика описана нижче). На таблиці 1 наводиться набір дихальних вправ, застосованих в дослідженні.

В ОКЗ був також застосований набір гнучкісно-тонізуючих вправ. Поряд з гімнастичними вправами у нього ввійшли релаксаційні пози з системи йогів. На таблиці 2 наводиться повний перелік застосованих вправ.

Методика виконання гнучкісно-тонізуючих вправ.

- Увесь комплекс вправ виконується щодня. Найкращий, рекомендований час – 10:00 – 12:00 год. або 17:00 – 19:00 год.

Вправи виконуються до відчуття легкого болу у навантажуваних частинах тіла.

- Паузи тримаються до відчуття легкої втоми.

Для визначення нормальної ваги у ОКЗ було рекомендовано використовувати декілька методик. А саме:

- ваго-зростовий індекс;
- індекс Брока;
- норма ваги за Габсом у залежності від зросту;
- показник міцності тілобудови.

Таблиця 1.

Дихальні вправи в ОКЗ

№ пп	Опис вправ	Напрямок фізіологічної дії
1	2	3
1	Черевне дихання. В.п. – стійка ноги нарізно. Повільно вдихнути через ніс, випинаючи живіт. Видих, втягуючи живіт. Груди, плечі нерухомі.	Покращення травлення, зміцнення серця. Нормалізація кров'яного тиску. Зміцнення органів дихання. Покращення роботи печінки.
2	Середнє дихання (діафрагмальне). Вдихаючи через ніс, розширюємо ребра; видихаючи, здавлюємо їх. Живіт та плечі нерухомі.	Зміцнення серця. Нормалізація кров'яного тиску. Зміцнення органів дихання.
3	Верхнє дихання. Вдихаючи піднімаємо плечі, видихаючи – опускаємо. Живіт і ребра нерухомі.	Оздоровлення лімфатичної системи, укріплення органів дихання.
4	Повне дихання. Стоячи, сидячи, лежачи повільно вдихаємо, послідовно виконуючи три попередні дії. Поволі видихаємо у тому ж порядку: живіт, ребра, плечі.	Покращення травлення. Зміцнення серця. Нормалізація тиску крові. Оздоровлення лімфатичної системи. Зміцнення дихального апарату.
5	Сидячи, лежачи, стоячи повний вдих, затримка дихання на 32 сек., видих.	Зміцнення органів дихання. Зміцнення серця.
6	Сидячи, лежачи, стоячи повний вдих, затримка дихання на 8 сек., видих через рот зі звуком "с".	Нормалізація тиску крові. Зміцнення органів дихання. Покращення роботи ендокринних залоз.
7	Сидячи, стоячи вдихи – видихи черевом, вдих черевом і через одну ніздрю пошттовхами видихи. Те ж, через іншу ніздрю.	Покращення роботи мозку. Попередження захворювань верхніх дихальних шляхів.
8	Сидячи закривасмо праву ніздрю і робимо на 4 рахунки вдих через ліву ніздрю; затримуємо дихання на 16 рахунків, закривасмо ліву ніздрю і видихаємо через праву на 8 рахунків. Цикл повторюємо.	Покращення роботи мозку. Зміцнення органів дихання.
9	Сидячи робимо декілька вдихів і видихів черевом, потім робимо повний вдих і затримку дихання на 14 сек., потім видих і повторюємо ще 2 рази.	Запобігання захворюванню верхніх дихальних шляхів. Зміцнення органів дихання. Профілактика та лікування астми.
10	Стоячи повний вдих і 3-5 видихів пошттовхом (ніби гасячи полум'я свічки на відстані 2 м), повторити 3 рази.	Прискорення виходу токсинів. Профілактика закріпів. Очищення після дихальних отруень. Запобігання простуд.
11	Стоячи повний вдих, підняти руки уперед, зігнути три рази руки, стиснуті у кулаки до плечей, видих нахилом, руки опустити донизу. Випростовуючись, цикл повторюємо 2 рази.	Зміцнення нервової системи. Очищення після дихальних отруень.
12	Стоячи робимо повний вдих і піднімаємо руки догори, пауза 6 сек., потім різким нахилом робимо видих із звуком "ха", руки опускаємо донизу; випростовуючись робимо вдих, піднімаючи руки догори і опускаємо руки з видихом. Цикл повторюємо ще 2 рази. Те ж, лежачи, але при видиху робимо групування.	Попередження простудних захворювань. Зміцнення кровоносної системи. Очищення при дихальних отруєннях.

Якщо вага тіла не відповідала нормі при обчисленні її за вказаними показниками, для нормалізації і вводилась корекція харчового раціону.

При впровадженні ОКЗ було рекомендовано побудувати раціон харчування таким чином, щоб у нього входили всі необхідні сполуки для нормального метаболізму.

Гнучкісно-тонізуючі вправи в ОКЗ.

№ пп	Опис вправи	Напрямок фізіологічної дії
1	2	3
1	Сидячи на п'ятках, активне згинання та розгинання рук у променезап'ясних суглобах.	Підвищення рухливості фалангів пальців та променезап'ясних суглобів.
2	Сидячи, активні кругові рухи у гомілкоступневому суглобі кожної ноги. Стоячи зігнувшись, опускання п'яток. Сидячи на колінах, відтягування носків.	Підвищення рухливості фалангів пальців ніг та у гомілкоступневих суглобах.
3	Стоячи лицем до опори, руки покласти на неї, пружні нахили, тримаючи мотузку у руках, переведення рук назад-донизу та вперед-донизу.	Підвищення рухливості у плечових суглобах.
4	В.п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. Нахили уперед-назад; праворуч-ліворуч, повороти тулубу праворуч-ліворуч; кругові рухи тулубом.	Підвищення рухливості хребтового стовпа.
5	Пружні нахили з захватом ніг. Пружні нахили назад.	Підвищення рухливості тазостегнових суглобів та хребтового стовпа.
6	В.п. – стійка ноги нарізно. Повний вдих, руки в сторони, видихаючи нахил, опустити руку на стопу, іншу руку підняти догори і дивитись на неї; пауза, випростовуючись, вдих, руки в сторони; опускаємо руку, видих. Те ж, у другий бік.	Розтягуються та зміцнюються м'язи ніг та спини; тонізуються органи черевної порожнини, підсилюється перистальтика кишечника.
7	Стоячи, зігнувши руки на колінах, на видиху підтягнути живіт і тримати паузу. У тому ж в.п. декілька разів втягнути та випнути живіт. У тому ж в.п. втягнути живіт, напружити прями м'язи живота і робити ними кругові рухи в один, потім в інший бік.	Тонізує органи очеревини, стимулює кишечник; профілактика закріпів, профілактика гінекологічних захворювань.
8	З упору присівши почергове та одночасне випростовування ніг, нахил з захватом ніг.	Підвищення рухових можливостей тазостегнових та колінних суглобів.
9	В.п. – основна стійка. Повний вдих, руки догори, видих, руки за голову, нахил із захватом ніг, повторюємо 5-10 разів.	Покращує функцію печінки, селезінки, нирок. Дас відпочити серцю, заспокоює нерви. Покращує рухомість хребтового стовпа, оздоровлює його.
10	В.п. – стоячи на колінах, руки на поясі, пружні нахили назад.	Підвищення рухливості хребтового стовпа.
11	Стати на коліна, нахилом назад взятись за п'яти. Утримувати позу.	Стимулює емоційні функції, розвиває гнучкість суглобів і позитивно впливає на волю і самопочуття.
12	Сісти на п'яти. Руки за спиною схрещені. Зробити повний вдих і видихом нахил до торкання лобом підлоги. Тримати паузу.	Тонізуються м'язи хребта. Стимулюється діяльність підшлункової залози, печінки, селезінки. Всі органи черевної порожнини нормалізують свою функцію.
13	Сісти між п'ятами. Спираючись на лікті лягти на спину, руки за головою. Тримати паузу.	Благодієно впливає на всі м'язи передньої частини стегна, коліна і особливо на зв'язки колінного і кульшового суглобів.
14	Лягти на живіт. Випростовуючи руки, зробити повний вдих і нахил назад, тримати паузу 12 сек.	Тонізує глибокі і поверхневі м'язи спини, усуває біль у спині, зміцнює черевні м'язи. Допомагає швидко ліквідувати різні деформації хребта. Стимулює нервову систему.
15	Лягти на живіт. Захватити ноги у нижній частині гомілки. Зробити прогин і робити перекати на животі. Не затримувати дихання.	Стимулює діяльність ендокринних залоз, печінки, нирок, надниркових залоз і підшлункової залози. Сприятливо впливає на щитовидну залозу. Забезпечує нормальну статеву активність.
16	Лягти на живіт, ноги нарізно, руки зігнуті. Випростовуючи руки, прогинаємося, ноги згинаємо, голова наближається до носків. Тримаємо паузу.	Мобілізуються різні нервові центри і сплетіння. Тонізує глибокі і поверхневі м'язи спини, усуває біль у спині. Допмагає швидко ліквідувати різні деформації хребта.

17	Лягти на живіт. Руки уздовж тулубу спираються у підлогу. Зробити повний вдих і максимально підняти ноги назад. Тримати паузу.	Розтягує всі м'язи-розгиначі. Зміцнюються м'язи і нижні хребці. Активізує діяльність нирок, оздоровлює нерви хребта.
18	У положенні "сід" зігнути ліву ногу і поставити ступню як можна ближче до тазу. Виконати 3 повних дихання. Те ж, зігнувши праву ногу.	Зміцнення нервової системи.
19	В.п. – сід. Нахил з захватом ніг, пауза 3 сек., повторити 6-8 разів.	Підвищення рухової активності у кульшових суглобах. Розтягування м'язів задньої поверхні стегон.
20	В.п. – сід. Зігнути праву ногу і поставити ступню як можна ближче до тазу. Лівую рукою захватити підкоління лівої ноги. Праву руку завести назад і опустити на підлогу. Виконати 3 повні дихання.	Укріплення нервової системи. Покращення роботи органів черевної порожнини. Покращення роботи печінки та нирок.
21	Лягти на спину. Підняти прямі ноги і опустити їх за голову на підлогу. Дихання черевом. Поступово віддаляти носки, колінами торкнутися підлоги, руки перевести за голову.	Позитивно впливає на хребці хребта, поліпшується обмін речовин у цій частині тіла. Зміщені хребці стають на місце. Поліпшуються функції статевих залоз. Стимулюється дія підшлункової залози, печінки, нирок, селезінки і надниркових залоз.
22	Лягти на спину. Зробити повний вдих, руки угору. Видих, перевести руки за голову, підйом тулуба і нахил із захватом гомілок. Лягаємо на спину і цикл повторюємо.	Стимулює функції внутрішніх органів, має гігієнічне значення, виправляє деформацію хребта, поновлює його еластичність.
23	Сісти, покласти ліву стопу під праве стегно ближче до тазу, праву стопу завести за ліве коліно. Ліву руку розташувати вздовж правої гомілки. Праву руку за спину. Дихати ритмічно. Те ж, повторити в інший бік.	Сприяє усуненню викривлення хребта, цілоще впливає на внутрішні органи і кульшові суглоби, масує і розвиває всі м'язи хребта, тонізує всі органи поперекової і тазової ділянок. Розробляє суглоби хребта, усуває наслідки вихвів і неправильності постави.
24	В.п. – сід, ноги нарізно. Пружні нахили, до правої, до лівої.	Підвищення рухливості у кульшових суглобах.
25	Сидячи, захватити стопу лівої ноги за носок і п'ятку, завести стопу на стегно, коліно опускати до підлоги. Те ж правою ногою. Тримати паузу.	Вихідне положення для дихальних вправ і концентрації уваги. Підвищення рухливості кульшових і колінних суглобів.
26	Сісти із схрещеними ногами, руками захватити носки ніг. Лягти на спину. Прогнутися у грудній частині і ритмічно дихати.	Підвищує рухливість шийного і поперекового відділів хребта. Стимулює кровообіг у цих частинах тіла. Оздоровлюються щитовидна і паращитовидна залози.
27	Лягти на спину. Виконати місток із положення лежачи на спині.	Підвищує рухливість хребта. Зміцнює поверхневі та глибокі м'язи грудної клітини та крижів, розвиває м'язи хребта, потилиці, плечей, стимулює тонкі кишки.
28	В.п. – широка стійка, ноги нарізно. Зігнути праву ногу, зробити поворот у глибокий випад, поворот, не піднімаючи папу, змінити положення ніг.	Підвищення рухливості кульшових суглобів. Підготовча вправа для шпагатів.
29	Стойка обличчям до опори, правим боком до опори, лівим боком до опори. Махи лівою (правою), в сторону, вперед.	Підвищення рухливості кульшових суглобів. Підготовча вправа для шпагатів.
30	В.п. – упор присівши. Шпагат правою (лівою), повздовжній.	Підвищення рухливості кульшових суглобів.
31	Лягти на спину. Підняти прямі ноги до горизонтального положення, руками опертися у стегна. Дихання животом, тримати паузу. Те ж, піднявши ноги і руки догори.	Поліпшує кровопостачання мозку, стимулюються залози внутрішньої секреції, стимулюється діяльність щитовидної залози, профілактика та лікування розширення вен ніг.
32	Сісти на коліна, покласти складені долоні тильними сторонами на підлогу. Покласти голову лобно-тім'яною частиною на руки. Підтягнути коліна до тулубу. Підвести тулуб і випростати ноги.	Стимуляція кровопостачання мозку. Очищуються легені. Профілактика та лікування розширення вен ніг.

Результати дослідження та їх обговорення. Ефективність запропонованої методики перевірялась за допомогою визначення рівня розвитку фізичної підготовленості та змін показників функціонального стану.

Рівень змін одного із показників фізичної підготовленості – гнучкості, визначався за допомогою виконання державних тестів. Як відомо, державна система тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України є основою нормативних вимог до фізичної підготовленості населення і є критерієм фізичного здоров'я, життєдіяльності, здатності до високопродуктивної праці та захисту Батьківщини. Завдання державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України є обов'язковим і для студентів вузів. Динаміка змін показників державних тестів на гнучкість при проведенні експерименту у експериментальній та контрольній групах студентів представлені на рис. 1.

На рис. 1 показано, що показник цього тесту у експериментальній групі збільшився. Особливо це відчутно у жіночій експериментальній групі. Це пов'язано зі статевими особливостями розвитку.

В якості тесту для визначення функціонального стану студентів, крім іншого, була застосована проба Генча. Динаміка змін за цим показником представлені на рис. 2.

Показники тестування також свідчать про ефективність запропонованого обмеженого комплексу засобів для покращення функціонального стану студентів.

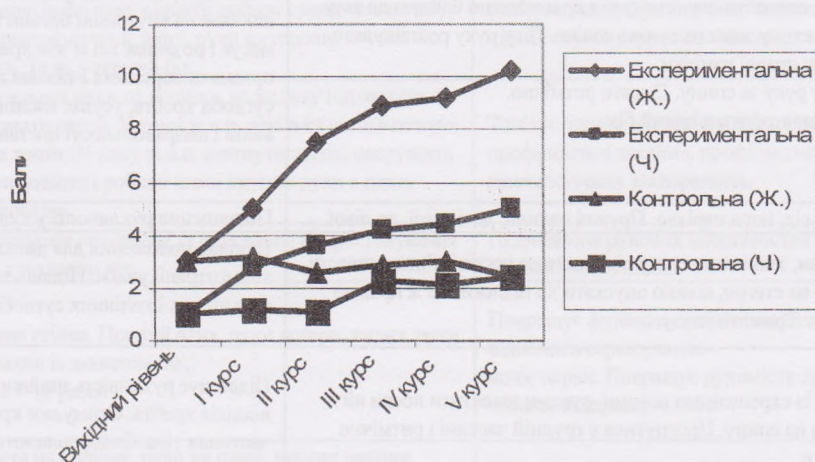


Рис. 1. Динаміка тесту на гнучкість

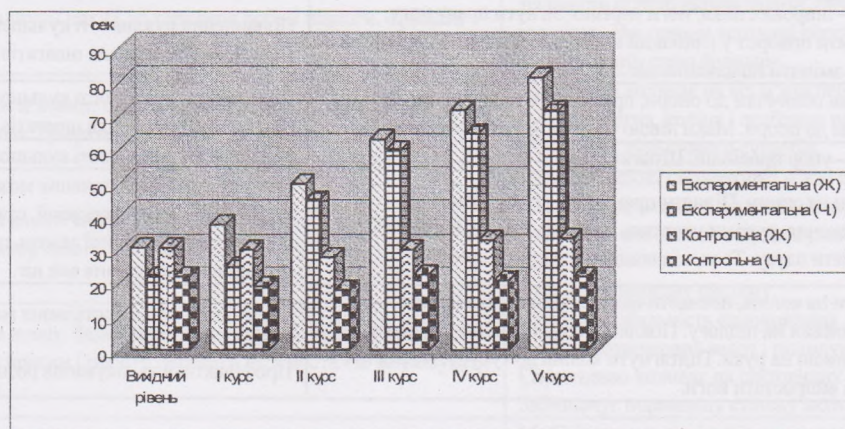


Рис. 2. Динаміка змін показника проби Генча

Висновки

1. При аналізі пріоритетних причин, які викликають погіршення стану здоров'я у вчителів загальноосвітніх шкіл після кількох років практичної роботи, були виявлені такі як: відсутність сучасних місць для проведення оздоровчого тренування, різноманіття неефективних рекомендацій для оздоровлення, нестача часу та інші.
2. Сучасна перебудова навчального процесу у вищому педагогічному навчальному закладі потребує всебічної активізації самостійної роботи майбутніх вчителів, в тому числі і фізкультурної.
3. Засвоєний до стійких навичок обмежений комплекс засобів для самостійного оздоровчого тренування в період навчання у вузі в подальшому буде використовуватися майбутніми вчителями в період їх професійної діяльності.
4. Аналіз результатів експерименту показав більш виражений приріст показників гнучкості за державними тестами у експериментальній групі досліджуваних студентів у порівнянні з контрольною, а також покращення функціонального стану за проведеним тестуванням. Це дає можливість рекомендувати методіку застосування обмеженого комплексу засобів для використання в самостійній тренувально-оздоровчій роботі студентів вищого педагогічного навчального закладу.

Список літератури

1. Андрущенко В. Модернізація педагогічної освіти України в контексті Болонського процесу // Вища освіта України. – 2004. – № 1. – С. 5 – 9.
2. Антропова Л. В. Теоретические основы формирования готовности учителя к педагогической деятельности в адаптивной школе : монография / Л. В. Антропова. – М. : Прометей, 2002. – 244 с.
3. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоздосконалення студентства / С. М. Канішевський. – К. : ІЗМН, 1997. – 270 с.
4. Карпман В. Л. Тестирование в спортивной медицине / В. Л. Карпман. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 207 с.
5. Салман Р. Б. Реформы системы здравоохранения в Европе : анализ современных стратегий : пер. с англ. / Р. Б. Салтман, Д. Фигейрас. – М. : ВОЗ ГЭТАР; Медицина, 2000. – 432 с.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЕЙСТВИЯ ОГРАНИЧЕННОГО КОМПЛЕКСА СРЕДСТВ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ

Дмитрий БАЛАШОВ, Игорь ВЕРБЛЮДОВ

Суржской государственной педагогической университет имени А.С. Макаренко

Аннотация. В работе освещаются данные проведенного педагогического эксперимента, которые свидетельствуют о том, что реализация разработанных методик использования ограниченного комплекса средств при самостоятельной оздоровительной тренировке способствовала увеличению показателей на гибкость при выполнении государственных тестов и улучшению их функционального состояния.

Ключевые слова: ограниченный, комплекс, средства, оздоровительная, тренировка, студенты, педагоги.

EXPERIMENTAL CHECK OF THE EFFECTIVENESS OF RESTRICTED COMPLEX OF FEATURES FOR SELF-DEVELOPMENT TRAINING FOR FUTURE TEACHERS

Dmytro BALASHOV, Igor VERBLUDOV

Makarenko's Sumy state Pedagogical University

Abstract. The article presents the results of pedagogical experiment which testify the efficiency of the restricted complex of measures for self-development training of pedagogical higher school students. Increase of indicators of flexibility after state tests implementation and improvement of their functional condition was observed.

Key words: restricted complex, measures, health-improving, training, students, pedagogical universities.