

Корнійчук Я. А., здобувач (Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне)

ЗАСТОСУВАННЯ АЛЬТЕРНАТИВНИХ ОЗДОРОВЧИХ СИСТЕМ У ПЕДАГОГІЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Анотація. В статті обгрунтовано альтернативні методи застосування педагогічних інновацій на уроках фізичної культури та інших педагогічних дисциплін оздоровчого напрямку, розкрито їх значення для навчально-виховного процесу на сучасному етапі педагогічної діяльності. Досліджено вплив авторської методики на фізичний стан організму людини. Визначено, що авторська методика окрім покращення фізичних якостей здійснює оздоровчий вплив на організм людини, розкрито її вплив на окремі функціональні системи організму. Запропоновано систему контролю загального стану організму людини та рівня його готовності до фізичних навантажень.

Ключові слова: педагогічні інновації, навчання, виховання, вплив, розвиток, методика.

Аннотация. В статье обоснованы альтернативные методы использования педагогических инноваций на уроках физической культуры и других педагогических дисциплин оздоровительного направления, раскрыто их значение для образовательно-воспитательного процесса на современном этапе педагогической деятельности. Исследовано влияние авторской методики на физическое состояние организма человека. Определено, что авторская методика кроме улучшения физических качеств осуществляет оздоровительное влияние на организм человека, раскрыто ее влияния на отдельные функциональные системы организма. Предложена система контроля общего состояния организма человека и уровня его готовности к физическим нагрузкам.

Ключевые слова: педагогические инновации, обучение, воспитание, влияние, развитие, методика.

Annotation: This article highlights the author's technique developed on the basis of alternative healing systems and characterized its impact on the physical development of the human body, the development of physical qualities, as well as the possibility of rehabilitation for violations of various body systems. This article «The use of alternative health systems in teaching activities in the improvement of work» determines a number of alternative methods for the use of

robots in pedagogical innovations on the lessons of physical education and other lessons, as well as their implications for teaching and of upbringing process on modern stage. This article highlights the curative effects of alternative healing systems on the human body functions redundant system selection, the development of physical qualities in the respective disorders of the urinary system, as well as loads, the use of alternative health systems is the rate of recovery of an athlete. In the article is lighted up influence of massage on development of physical qualities of a diseases, also the possibility of of the functional state of organism of a man after the healing the special methods of massage at implementation of the physical loadings and going in for sports and of in an organism at the certain diseases of related to sporting activity. This article justified a number of alternative methods for the use of robots in pedagogical innovations such as lessons of physical education and other educational lessons, as well as their implications for teaching and educational process at the modern stage. This article highlights the impact of alternative methods of healing the human body. Their importance to the nervous system, job opportunities in some disorders of the nervous system , development of physical qualities and physical development using certain method . The possibility of correction of certain disorders of the nervous system communicate with other systems that may be useful for teachers and children are engaged in the sections, mugs, extracurricular activities and overall health .

Keywords: *pedagogical innovations, training, influence, development, technique.*

Останнім часом у школі стає все далі популярнішим застосування інтерактивних методів навчання та педагогічних інновацій. Однак при цьому зазвичай використовуються комп'ютерні технології, тому навчальний процес має як позитивні так і негативні моменти. До основного негативного моменту під час застосування комп'ютерних технологій можна віднести, насамперед, малу рухливість та здатність до звикання, що не надто корисні для здоров'я молодої людини, тому пропонується використовувати альтернативні педагогічні інновації, в основу яких закладені природні здатності дитини до пізнавальної діяльності.

Концептуальні підходи до застосування інноваційних методів навчання та виховання були висвітлені у працях академіка І. Д. Беха. Можливість використання передового досвіду та педагогічних інновацій було розкрито у публікації В. Ю. Іова та І. В. Красномоєць [1]. Окремі аспекти застосування альтернативних методів оздоровлення у галузі фізичного виховання були висвітлені на VII Міжнародній конференції присвяченій розвитку галузі фізичного виховання і спорту України [2].

Варто зазначити, що застосування альтернативних оздоровчих систем в школі є досить важливим. Застосовуючи їх можна досягнути значного підвищення розвитку фізичних якостей без завдання шкоди здоров'ю

людини, а в багатьох випадках покращити стан здоров'я людини. Однак їх застосування вимагає високого рівня підготовки викладача. Для прикладу наведемо ефективність застосування методики розробленої на основі таких оздоровчих систем як індійська йога, тайцзицюань та циган [3].

Метою нашої статті є обґрунтування ефективності застосування педагогічних інновацій у навчально-виховному процесі.

Завдання дослідження: розкрити сутність педагогічних інновацій у фізичному вихованні та дослідити вплив альтернативних оздоровчих систем на організм людини.

Проведення уроків фізичної культури пов'язане з певними особливостями, їхня організація має свою специфіку. Також варто звернути увагу на те, що у зв'язку з неприємними подіями, які останнім часом траплялися на уроках фізичної культури, значно змінилися відношення до фізичного навантаження як у дітей так і батьків. Відповідно до цього відбулися зміни у програмі з цієї дисципліни, які відмінили обов'язкові нормативи [4], що є не найкращим рішенням. На думку автора окремі нормативи варто було б навпаки збільшити, зорієнтувавши дітей на необхідність приділяти більше уваги тренуванням. При цьому велику увагу потрібно приділяти їх медичному обстеженню.

Один із найкращих способів для визначення рівня підготовки людини до фізичного навантаження є система КОНТРЕКС II, яка складається з 11 показників: 1) вік; 2) маса тіла, яка визначається за формулою:

$$50 + (\text{зріст} - 150) \times 0,75 \text{ (0,32 для жінок)} \text{ вік} - 21/4 \text{ (для жінок на 5)} \quad (1)$$

Перевищення реальної маси тіла над розрахованою нормою передбачає зняття певної кількості балів;

3) артеріальний тиск, який визначається за формулою:

$$109 + 0,5 \times \text{вік} + 0,1 \times \text{маса тіла} \quad (2)$$

– для систолічного тиску і

$$74 + 0,1 \times \text{вік} + 0,15 \times \text{маса тіла} \quad (3)$$

– для діастолічного тиску.

Ця формула застосовується для чоловіків, а для жінок потрібно у формулі (2) лише змінити коефіцієнти 109 на 102; 0,5 на 0,7 і 0,1 на 0,15. Відповідно, для діастолічного тиску у формулі (2) необхідно поміняти 74 на 78; 0,1 на 0,17 і 0,15 на 0,1. Перевищення реального тиску від визначеного за цими формулами також передбачає віднімання відповідної кількості балів;

4) пульс в стані спокою (кожен удар менше 90 дає 1 бал);

5) гнучкість (нахил уперед);

- 6) швидкість (естафетний тест);
- 7) динамічна сила (стрибок угору);
- 8) швидкісна витривалість;
- 9) швидкісно-силова витривалість;
- 10) загальна витривалість;
- 11) відновлювання пульсу.

Для кожного тесту встановлюється певна вікова норма перевищення якої дає обстежуваному можливість набрати відповідну кількість балів або навпаки відняти (це стосується фізіологічних показників). Всі бали сумуються і за їхніми результатами визначається рівень підготовки людини до фізичного навантаження. Менше 50 балів – дуже низький, 50–90 – нижче середнього, 91–160 – середній (тобто дитина може займатися в основній групі), 161–250 – вище середнього, понад 250 – високий (тобто організм може переносити навантаження високого рівня).

Під час характеризування цієї системи не наводилися вікові таблиці тому, що вони доволі громіздкі, однак, ця система розрахована на дорослих, для дітей її варто трішки адаптувати. Але провівши по ній тестування перед початком навчання можна отримати продуктивну інформацію доступним способом про стан організму дитини. За отриманими даними можна приймати рішення як саме працювати з тією чи іншою дитиною.

Самі ж уроки фізичної культури можуть носити переважно оздоровчий характер. З урахуванням того, що фізичне навантаження високого рівня для дітей робити не рекомендується, пропонується на уроці фізичної культури виконувати певну інтеграцію спортивних занять з іншими дисциплінами з метою закріплення матеріалу, підвищення зацікавлення та фізичного розвитку дітей. Наприклад, у 5 класі заняття фізичною культурою можна поєднувати з уроком математики таким чином: якщо тема уроку настільний теніс поєднуються естафети з виконанням елементів гри настільного тенісу під час яких учень повинен дістати з коробки варіант завдання, яке йому потрібно розв'язати, при цьому завдання повинні бути доступні. Подібні завдання можна використовувати в поєднанні з іншими дисциплінами. Для того щоб фізичні заняття інтегрувати з уроком іноземної мови можна використовувати терміни або назви предметів, вправ, частин тіла та ін. на відповідній мові (звичайно в доступній формі). Самі вправи, ігри та естафети варто проводити із застосуванням асоціацій відповідно до теми з обраного уроку. Наприклад, з умовним відтворенням певної історичної події (битви – інтеграція з уроком історії, поведінки рухів тварин і рослин урок – природознавства).

Застосування такого підходу приносить непогані результати. Діти з зацікавленням виконують вправи, задіяна більша частина класу. Діти значно менше втомлюються. При цьому вони отримують хороший фізичний розвиток та закріплюють матеріал отриманий на інших уроках.

Для дослідження було залучено учнів, які мали певні відхилення в стані здоров'я, але займалися за авторською методикою, систематизованій на основі альтернативних оздоровчих систем [5]. Для контролю їх фізичного стану були заміряні показники, які характеризують розвиток фізичних якостей. Після проведення дослідження були отримали результати, які засвідчили ефективність проведених занять.

За 18 місяців занять оздоровчими системами дітей з враженнях опорно-рухового апарата були розвинуті їхні фізичні якості без шкоди для організму. При цьому у таких дітей сила зросла на 7 разів, стрибок на 35 см, швидкість на 1,1 с, гнучкість на 10 см, витривалість на 3,5 хв. Отже, з урахуванням захворювання хребта такі якості як сила, гнучкість і витривалість на початковому рівні були розвинуті слабо, а через 18 місяців отримали чималий фізичний розвиток. Це свідчить про те, що разом із розвитком фізичних якостей поступово зникали симптоми захворювання.

На початковому етапі середні показники частоти серцевих скорочень у групі А були 80 уд/хв., а через два роки занять становила 74 уд/хв. У групі Б початкова частота серцевих скорочень була 75 уд/хв., а через два роки занять становила 62 уд/хв. Після проведеного дослідження, можна зробити висновок, що заняття альтернативними оздоровчими системами допомогли покращити фізичні дані дітей, а саме сила зросла на 167 %, швидкість на 62 %, гнучкість на 900 %, витривалість на 250 %. Найбільше виявився вплив занять фізичною культурою на розвиток гнучкості. Це пов'язано з тим, що багато вправ насамперед із індійської системи йога, які призначені для корекції та профілактики порушень сечовидільної системи, паралельно сприяють розвитку гнучкості.

Порядок застосування методики. Для початку необхідно підготувати тіло до занять і очистити його згідно вчення П. К. Іванова та крія йоги. Методи потрібно підбирати індивідуально, при цьому час підготовки повинен бути необмежений. Після оволодіння методами очистки тіла необхідно приступити до розучування комплексу з 54 вправ. На розучування вправ, як правило, відводиться рік – півтора після чого комплекс виконується протягом 2–3,5 років. Можна його виконувати і впродовж всього життя, оскільки тільки тоді відбувається повний вплив комплексу на організм. Для спортсменів або тих, хто хоче розвинути фізичні якості після розучування комплексу рекомендується розучити 24 форму тайцзицюань, яка після розучування виконується впродовж 1 року, але при умові щоденних занять. При відхиленнях у стані здоров'я пропонується розучувати спеціальні комплекси для відповідних систем. Кожен із компонентів методики можна використовувати окремо, але деякі методи можна застосовувати паралельно за наведеною вище послідовністю.

Для перевірки ефективності зазначеної вище методики було проведено такі спостереження. Для спостереження була створена група людей, які

займалися за вищезгаданою методикою. Для контролю їхнього стану, до початку спостереження та через 3 роки після виконання основних методів оздоровлення, були зняті показники за допомогою системи Контрекс II, яка описана вище. Після завершення спостереження були отримані такі результати: до початку експерименту середня кількість балів у групі людей які займалися за запропонованою методикою була 183, після завершення – 385 балів. Отже за три роки занять авторською методикою фізичний стан людини, оцінений за системою Контрекс II, може покращитись на 202 бали, що є доволі ефективним.

Із проведеного дослідження, можна зробити висновок, що застосування педагогічних інновацій в навчальному процесі є ефективним методом для кращого засвоєння матеріалу учнями. Ці методи сприяють зацікавленню та зменшенню втомлюваності школярів під час навчання. Водночас, в них розвиваються рухові навички, що позитивно впливає на зміцнення здоров'я.

Застосування альтернативних оздоровчих систем під час навчання сприяє кращому розвитку фізичних якостей дітей із відхиленнями у стані здоров'я. У окремих випадках заняття фізичною культурою забезпечують покращення здоров'я, а то й цілковите одужання дітей. До того ж при застосуванні запропонованих методів збільшується насиченість уроків.

Перспективи подальших досліджень: в майбутньому планується дослідити ефективність впливу низки педагогічних інновацій у різних дисциплінах.

1. Іова В. Ю., Красномоєць Л. В. Інноваційні методи виховання : Навчально-методичний посібник / В. Ю. Іова. – Кам'янець-Подільський : ПП «Медобори-2006», 2006. – 272 с. **2.** Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. – Вип. V / Редколегія : А. С. Демянчук, М. В. Дутчак, Л. А. Завацька, Ю. В. Пелех, С. С. Єрмаков, В. М. Мухін, Б. М. Мицкан, Р. З. Поташнюк. – Рівне : Редакційно-видавничий центр Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Демянчука, 2007. – 372 с. **3.** Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. – Вип. VII / Наук. редактор Л. А. Завацька. – Рівне : Редакційно-видавничий центр Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Демянчука, 2010. – 358 с. **4.** Дятленко С. М. Фізична культура/ С. М. Дятленко. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів. – К. : Ірпінь, 2005. – 272 с. **5.** Морозинський В. Й. Методика викладання гімнастики і оздоровчої роботи. Навчальний посібник для студентів / В. Й. Морозинський. – Рівне : Міжнародний університет «РЕГ» ім. акад. С. Демянчука, 2004. – 315 с.

Рецензент: к.пед.н., професор Завацька Л. А.