

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-041-4-101>

**ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД
ДО УЧНІВ 9 КЛАСІВ З РІЗНИМИ ТИПАМИ РЕАКЦІЇ
СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ
НА ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ
НА УРОКАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Сарафинюк Л. А.

*доктор біологічних наук, професор,
завідувач кафедри фізичного виховання
та лікувальної фізичної культури*

*Вінницький національний медичний університет імені М. І. Пирогова
м. Вінниця, Україна*

Сарафинюк П. В.

*кандидат біологічних наук,
доцент кафедри біології*

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
м. Вінниця, Україна*

Качан В. В.

*кандидат медичних наук,
доцент кафедри фізичного виховання та лікувальної фізичної культури
Вінницький національний медичний університет імені М. І. Пирогова
м. Вінниця, Україна*

Стан дитячого здоров'я є інтегральним показником, за яким можна оцінити загальне благополуччя суспільства, рівень освіти та охорони здоров'я в країні та пріоритетність національних цінностей держави. Сучасні вітчизняні дослідники [1, 2] привертають увагу громадськості до стабільного підвищення рівня як загальної захворюваності, так і відхилень у роботі окремих органів і систем організму в учнів. Серед українських школярів спостерігається негативна динаміка щорічного збільшення кількості учнів, віднесених до спеціальних медичних груп за станом здоров'я, їх кількість, за даними окремих авторів [3, 4], у різних регіонах коливається від 20% до 40%. Уроки фізичної культури зобов'язані покращувати здоров'я, підвищувати фізичну підготовленість та формувати руховий досвід школярів, проте недостатня їх кількість та низький статус серед учнів та батьків, знижують

їх потенційне значення [5]. Великі перспективи для оптимізації змісту уроків фізичної культури, особливо в основній школі, має диференційований підхід, що дозволяє кожному учневі займатися в оптимальному руховому режимі.

Метою дослідження було розробити рекомендації щодо індивідуального фізичного навантаження для учнів на уроках фізичної культури, враховуючи їх тип реакції серцево-судинної системи (ССС) на фізичне навантаження.

У дослідженні прийняли участь 56 учнів 9-их класів закладу загальної середньої освіти школи м. Вінниці № 32, серед яких було 26 дівчат та 30 хлопців у віці 15-16 років. Всі учні на момент обстеження були практично здорові, під посиленням наглядом сімейного лікаря не перебували. В дослідження не були включені учні, які мали хронічні захворювання ССС, дихальної, ендокринологічної та нервової системи, порушення роботи опорно-рухового апарату.

Всім учням проведена проба з дозованим фізичним навантаженням Мартіне-Кушелєвського [6] на початку та після завершення уроку, що дало можливість встановити один з п'яти типів реакції ССС на фізичне навантаження. Після цього школярі були поділені на 3 групи в залежності від рівня їх тренуваності. Через 6 місяців усім учням було повторно визначався тип серцево-судинних реакцій на дозоване фізичне навантаження та проводилось порівняння вихідних даних з результатом, який був отриманий після 6-ти місяців занять фізичною культурою, враховуючи розроблені рекомендації.

Після виконання всім учням проби з дозованим фізичним навантаженням на початку заняття встановлено, що переважна більшість учнів (95,35 %) мала нормотонічний тип серцево-судинної реакції і лише у 4,65 % учнів виявлено гіпотонічний тип. Повторне проведення проби Мартіне після завершення заняття з фізичної культури показало, що нормотонічний тип реакції ССС на фізичне навантаження виявлено у 60,47 % школярів, гіпотонічний – у 18,60 %, гіпертонічний – у 13,95 %, дистонічний – у 4,65 % та у 2,33 % школярів виявлено східчастий тип серцево-судинної реакції.

На нашу думку, одним із основних принципів, що необхідні для досягнення всіх завдань предмету фізичне виховання є індивідуально орієнтований підхід під час заняття. В той же час, ми розуміємо, що викладач на занятті має проводити навчальну і виховну роботу з досить великою кількістю школярів (за статистикою в Україні 9-ті класи складаються з 26-33 учнів). Саме на уроках з фізичного виховання діти зазнають впливу фізичного навантаження, при цьому кожен учень має індивідуальні фізіологічні реакції на нього, які визначаються станом

загального здоров'я, рівнем тренуваності, адаптаційними можливостями організму. Тому нами був розроблений диференційований підхід до проведення занять фізичною культурою для учнів 9-их класів. В залежності від рівня тренуваності всі школярі були розподілені на три групи, до I групи було включено 60,47 % обстежених, до II – 18,60 %, до III – 20,93 % обстежених учнів.

У школярів I групи серцево-судинні реакції відповідали нормотонічному типу на початку та по завершенні заняття. Ця група відмінно справлялась з навчальним планом, не мала скарг та легко витримувала фізичне навантаження, відповідно до навчальної програми. Рівень їх тренуваності та адаптаційні можливості організму знаходились на високому рівні, тому їх навчальний процес не потребував корегування.

Учні II групи мали нормальний або гіпотонічний тип серцево-судинних реакцій на початку заняття, а по завершенню – гіпотонічний тип реакції СС С. Даний тип вказує на знижену толерантність до фізичного навантаження, низький рівень тренуваності школярів. Для цих учнів фізичне навантаження, передбачене навчальною програмою, було надмірним. Учні з цієї групи були надані наступні рекомендації:

1. Додаткове самостійне щоденне короткотривале фізичне навантаження в ранковий час у вигляді вправ з ранкової гімнастики, що чергуються з відновними дихальними вправами: хода на місці – 2 хв.; 5 глибоких вдихів та видихів; 10 присідань не відриваючи п'ятку від підлоги; глибокий вдих – 6 коротких видихів (повтор 5 разів); 10 нахилів тулуба вперед та по 10 нахилів тулуба в боки; глибокий вдих – 6 коротких видихів (повтор 5 разів); стрибки на скакалці – 1 хв.; 5 глибоких вдихів та видихів.

2. В режимі дня час активного відпочинку на свіжому повітрі збільшити до 2,5-3 годин.

3. Під час занять з фізичної культури посилений нагляд за даною групою школярів, раннє виявлення ознак погіршення стану здоров'я.

4. Фізичне навантаження на уроках фізичного виховання для учнів даної групи необхідно зробити поетапним, тривалість вправи не більше 3 хв., чергувати фізичні вправи з періодами відпочинку або менш інтенсивної фізичної роботи.

До третьої групи ввійшли школярі, які мали нормальний тип серцево-судинних реакцій на початку заняття, проте по його завершенню у них було виявлено гіпертонічний, дистонічний або східчастий типи реакції ССС на дозоване фізичне навантаження. Всі ці варіанти серцево-судинних реакцій є вкрай неблагоприємними, адже вказують на різко знижену можливість переносити фізичного

навантаження, погані адаптаційні можливості організму, вкрай низький рівень тренуваності і можуть бути одним із перших проявів захворювань, зокрема й серцево-судинних. Для школярів з цієї групи ми розробили наступні рекомендації:

1. Всі школярі даної групи мають пройти поглиблене обстеження стану здоров'я у сімейного лікаря, фізикальне обстеження, ресстрацію ЕКГ, при необхідності проходження ЕхоКГ та спірографії, консультацію у дитячого невролога та кардіолога.

2. Дихальна гімнастика в ранковий та вечірній час: 5 глибоких вдихів та видихів; глибокий вдих – 6 коротких видихів (повтор 5 разів); 5 глибоких вдихів та видихів; 6 коротких вдихів – 1 глибокий видих (повтор 5 разів); 5 глибоких вдихів та видихів.

3. Під час занять з фізичної культури посилений нагляд за даною групою школярів, раннє виявлення ознак погіршення стану здоров'я.

4. Фізичне навантаження на уроках фізичного виховання для учнів даної групи має бути значно обмежене. Вправи, які потребують значних фізичних зусиль мають бути замінені на вправи, що супроводжуються помірним фізичним навантаженням, активні рухливі ігри мають виконуватися лише під пильним наглядом педагога та з частими перервами на відпочинок.

Дані рекомендації були надані учням другої та третьої групи, за їх дотриманням слідували самі учні, їх батьки, викладачі фізичної культури та сімейний лікар, який надав довідку щодо стану здоров'я і допуску до занять з фізичної культури для всіх учнів з третьої групи.

Нами було проведено повторне обстеження учнів через 6 місяців, під час всього часу школярі та педагоги дотримувались наданих нами рекомендацій, щодо оптимізації способу життя, характеру та інтенсивності фізичних навантажень, релаксаційних дихальних вправ, покликаних нормалізувати роботу вегетативної нервової системи, у домашніх умовах та під час занять з фізичної культури. Після повторного визначення типів серцево-судинних реакцій нормотонічний тип після заняття фізичної культури спостерігався у переважній більшості учнів (90,7%), що вказує на значне підвищення рівня тренуваності школярів.

Література:

1. Дудіна О. О. Ситуаційний аналіз стану охорони здоров'я дітей та підлітків в Україні. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2007. № 4. С. 32–38.

2. Няньковський С. Л., Яцула М. С., Чикайло М. С., Пасечнюк І. В. Стан здоров'я школярів в Україні. *Здоров'є ребенка*. 2012. № 5 (40). С. 23–29.

3. Бабич В. І. Модель формування культури здоров'я учнів в сучасних умовах шкільної освіти. *Науковий вісник Донбасу*. 2010. № 1. С. 12–16.

4. Сидорченко К. М. Стан здоров'я та шляхи його покращення у дітей шкільного віку у спеціальних медичних групах. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 8. С. 80–82.

5. Сорокаліт Н. С. Ставлення учнів 5-9 класів до свого здоров'я та до уроків фізичної культури. *Спортивна медицина*. 2014. № 1. С. 47–51.

6. Качан В. В., Сарафинюк Л. А., Лежньова О. В. Теоретичні і практичні аспекти спортивної медицини. Вінниця, 2011. 115 с.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-041-4-102>

ПЕДАГОГІЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ІНТЕРАКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ВИВЧЕННІ УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ

Сваричевська А. П.

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри соціально-гуманітарних

та фундаментальних дисциплін

Інститут військово-морських сил

Національного університету «Одеська морська академія»

м. Одеса, Україна

У сучасних умовах забезпечення інноваційного змісту вищої освіти передбачає розвиток процесу інформатизації сфери освіти з урахуванням забезпечення її методологією, технологією і практикою створення навчально-методичних та інформаційно-програмних розробок, що забезпечують певну цілісність, зорієнтовану на вирішення актуальних завдань сучасної освіти загалом [3, с. 385]. З огляду на це, освітні реформи в Україні, окрім розробок нових освітніх стандартів, торкнулися також і зміни методики викладання гуманітарних дисциплін, зокрема й української мови. Все це вимагає