

ГІГІЕНА І СПОРТ – НЕВІДДИЛЬНІ

Навчально-методичний посібник "Гігієна фізичного виховання і спорту", рекомендований до друку вченою радою КОГПА ім. Шевченка й опублікований у видавничому центрі академії, підготувала група науковців, до якої увійшли науково-педагогічні працівники кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання нашого ВНЗ, професор Олена Довгань і доцент Володимир Банах. Книгу рецензували доктор медичних наук, професор Володимир Кондратюк і кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент нашої академії Віктор Голуб.

Автори посібника підкреслюють, що навчальна дисципліна "Гігієна фізичного виховання і спорту" є обов'язковою для студентів усіх факультетів, які готують фахівців з фізичного виховання, бо забезпечує знання вимог до фізичного розвитку особистості, як складової всебічного розвитку та передумови зміцнення здоров'я і поліпшення психофізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки. Звідси випливає, що саме вчитель фізичного виховання має бути компетентним у питаннях основ гігієни, вікової і спортивної фізіології, профілактики захворювань і корекції функціональних порушень у дітей та ефективно застосовувати відповідні знання у навчанні, побуті, в організації масових спортивних заходів та інших видах професійної діяльності. З цією метою у посібнику висвітлюються основні теоретичні положення, що відображають сучасні наукові погляди на вплив різноманітних факторів зовнішнього середовища та фізичного навантаження на здоров'я людини, особливо в час активних занять фізичною культурою і спортом.

Видання розпочинається висвітленням завдань і змісту гігієни, методів гігієнічних досліджень, гігієнічних основ фізичного виховання та спорту. Конкретно визначаються анатомо-фізіологічні та психологічні особливості учнів молодших, середніх і старших класів. Значна увага приділена характеристикам гігієни навколишнього середовища, зокрема атмосферного повітря та повітря приміщень (температура, вологість, атмосферний тиск тощо), сонячного випромінювання та його впливу на біосферу, радіаційного фону та його впливу на організм людини, виробничих і побутових чинників довкілля. Йдеться також про гігієну води та ґрунту. Визначено механізми виникнення простудних захворювань і боротьби з ними за допомогою загартування повітрям, водою та сонячним опроміненням. Окремлено гігієнічні вимоги до спортивних майданчиків і спортивних залів критого і відкритого типів, до спортивного інвентарю, обладнання, одягу і взуття. Охарактеризовано особливості харчування під час занять фізичною культурою і спортом: вказано основні компоненти їжі та їх гігієнічні властивості, розкрито основні принципи харчування спортсменів і специфіку режиму їх харчування з урахуванням засвоєності їжі. В окремому розділі описується особиста гігієна спортсмена під час занять фізичною культурою і спортом, в тому числі гігієна тіла і ротової порожнини, режим дня та профілактика шкідливих звичок.

Книга доповнена системою тематичних таблиць і схем, питаннями контролю та самоконтролю знань, відповідним списком фахової літератури. Посібник підводить до однозначного висновку: без належної гігієни тіла, без здорового способу життя ефективні заняття фізичною культурою і високі спортивні досягнення неможливі.

ДЛЯ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ МУЗИКИ

Науково-педагогічні працівники кафедри гри на музичних інструментах і вокально-хорових дисциплін нашої академії Василь Райчук, Лев Харамбура і Валерій Яскевич підготували навчальний посібник-антологію "Пісні з акомпанементом у супроводі баяна (акордеона). 5 – 6 класи ЗОШ". Видання рекомендовала до друку вчена рада гуманітарного факультету академії як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів за спеціальністю "Музичне мистецтво". Рецензували книгу завідувач кафедри гри на музичних інструментах і вокально-хорових дисциплін, кандидат мистецтвознавства, доцент Оксана Легкун і професор кафедри гри на музичних інструментах Рівненського ДГУ Віктор Корчага.

Автори навчального видання наголошують, що в системі підготовки вчителів музичного мистецтва до майбутньої професійної діяльності у школі значна увага приділяється вивченню шкільного пісенного репертуару, досконале знання якого дозволить майбутньому педагогу краще орієнтуватися в організаційних і навчально-методичних аспектах роботи по виконанню навчальної програми з музичного мистецтва у загальноосвітніх школах. Саме за програмою "Музичне мистецтво для загальноосвітніх закладів" (М.С.Демчишин та інші) підготовлений навчальний посібник наших фахівців. Вони рекомендують твори шкільного репертуару у супроводі баяна й акордеона, які допоможуть студентам у процесі підготовки до проходження педагогічної практики та в майбутній роботі в ЗОШ і в загальному сприятимуть творчому засвоєнню музичного матеріалу.

До посібника включено 37 музичних творів, з них 18 – для учнів 5 класу і 19 – для шестикласників. У цій своєрідній пісенній антології представлені твори різних тем і жанрів – від народної до авторської дитячої пісні: "Веселкова пісня", "Наша шкільна країна", "Іхав козак за Дунай", "Добрий вечір тобі", "Червона калина", "Прийди, весно красна" та інші (для 5 класу), "Шкільний короабель", "Од Києва до Лубен", "Реве та стогне Дніпр широкий", "Нова радість стала", "Козацька пісня", "Пісня про Україну", "Державний Гімн України тощо (для учнів 6 класу).

Авторам вдалося підібрати пісні, які в комплексі позитивно впливатимуть на формування естетичного сектора свідомості дитини, сприятимуть її загальнокультурному, моральному і патріотичному вихованню.

НАЙСКЛАДНІША НАУКА – ЗНАТИ СЕБЕ

А знати для того, щоб не тільки зберегти, а й удосконалити. І духовно, і фізично. З метою надання методичної допомоги у вивченні природної складової людини у контексті застосування цих знань у професійній діяльності завідувач кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання, професор Олена Довгань розробила "Методичні вказівки до лабораторних занять з курсу "Анатомія людини з основами спортивної морфології". Об'ємне методичне видання адресоване студентам спеціальності "Фізичне виховання". Книгу рецензували науковці Тернопільського ДМУ ім.І.Я.Горбачевського, завідувач кафедри анатомії людини, доктор медичних наук, професор І.Є.Герасим'юк і завідувач кафедри медичної біології, доктор медичних наук, професор Л.Я.Федонюк.

Методичні вказівки підготовлені у відповідності з навчальним планом спеціальності та навчальною і робочою програмами згаданої фахової дисципліни. Автор підкреслює, що загальний план будови організму людини, характеристику окремих систем і органів, основні питання функціональної анатомії висвітлюються на лекціях, а детальну будову органів кожної системи студенти вивчають на лабораторних заняттях за допомогою муляжів, анатомічних препаратів, інших засобів і приладів.

Для кожного лабораторного заняття вказані тема, мета, необхідні робочі матеріали і детально описаний зміст теми. У підготовці до лабораторного заняття рекомендується використовувати відповідні підручники, посібники, атласи, Інтернет-ресурси тощо, керуючись при цьому спеціальними методичними порадами. Важлива особливість посібника: у ньому чітко визначено об'єм, необхідний для засвоєння фактичного матеріалу, окреслено вимоги до оформлення лабораторних занять (здійснення рисунків певних органів, підготовки таблиць і словника анатомічних термінів). Правильність і якість оформлення лабораторного заняття впливають на результат його оцінювання.

З метою ефективного засвоєння предмету дотримана логічна послідовність вивчення програмового матеріалу: поняття про клітини і тканини, про орган, систему органів і організм; опору-руховий апарат і анатомічний аналіз рухів; види і режими роботи м'язів, серцево-судинна система, органи дихання, нервова система, травна система, сечо-статева система, органи чуття, залози внутрішньої секреції і на завершення – вивчення спортивної морфології, фізичного розвитку людини, адаптації систем організму до фізичних навантажень, основ вікової морфології.

До кожного із 36 лабораторних занять додаються завдання, контрольні запитання, основна і допоміжна література, вказуються інформаційні ресурси. Книга збагачена таблицями, рисунками і схемами. Дизайн і верстка, поліграфічне оформлення матеріалу мають методичне навантаження: вони орієнтують студента на ключові поняття, на засвоєння суттєвого змісту лабораторного заняття.

ДО МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Науково-педагогічні працівники кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання та кафедри спортивних ігор і туризму підготували навчальний посібник "Фізична культура учнів 5 – 9 класів", який опубліковано за рекомендацією вченої ради Кременецької ОГПА ім. Тараса Шевченка як навчальне видання для студентів і вчителів фізичної культури. Книгу рецензували доктор медичних наук, професор Тернопільського державного медичного університету ім. І.Я.Горбачевського Л.Я.Федонюк, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, завідувач кафедри фізичного виховання Тернопільського НПУ ім. Володимира Гнатюка, доцент А.В.Огнистий, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, завідувач кафедри спортивних ігор і туризму нашої академії, доцент В.А.Голуб. У посібнику висвітлений зміст і вимоги до теоретико-методичних знань з фізичної культури учнів 5 – 9 класів, викладено основи знань медико-біологічного спрямування, історію фізичної культури і спорту, розкрито правила безпеки під час занять фізичними вправами й особливості методики розвитку фізичних якостей школярів, подано рекомендації щодо самостійних занять фізичними вправами, запропоновано комплекс вправ загальної фізичної підготовки.

Автори посібника наголошують, що якість проведення урочних і позаурочних занять фізичними вправами в школі визначається вчителем, його теоретико-методичною та практичною підготовкою, загальною та професійною культурою. В умовах перебудови змісту, форм і методів навчання роль вчителя фізичної культури зростає, до нього висувуються високі вимоги, зумовлені сучасним трактуванням процесу навчання, згідно з яким учень виступає не пасивним об'єктом, а суб'єктом навчального процесу і бере активну участь у вирішенні відповідних дидактичних завдань. Це вимагає переходу до нових, більш ефективних форм і методів навчання, за якими фізичне благополуччя і висока надійність організму школяра, гармонійний розвиток його рухових здібностей можливі лише за умови засвоєння відповідних знань та вмінь. У посібнику пропонується здійснювати оволодіння учнів 5 – 9 класів змістом теоретико-методичних знань завершеними у структурно-логічному відношенні частками теоретичного матеріалу за змістово обґрунтованими блоками: медико-біологічні знання, знання з історії фізкультури та спорту, правила безпеки під час занять фізичними вправами, поняття про фізичні якості та методику їх розвитку, знання структури, змісту і методики самостійних занять фізичними вправами.

Над блоком теоретико-методичних знань, яким передбачається озброєння учнів медико-біологічними знаннями про особливості власного організму та формування усвідомленого ставлення до підвищення його функціональних властивостей через дотримання правил і норм здорового способу життя, працювала завідувач кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання, професор Олена Довгань (у співавторстві). У блоці подано загальну характеристику здорового способу життя, правила гігієни та санітарії під час занять фізичною культурою, розкрито особливості фізичного розвитку підлітків, висвітлено форми занять фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості. Йдеться і про негативний вплив шкідливих звичок на здоров'я людини, а також про загартування та раціональне харчування для його зміцнення.

Кандидат педагогічних наук, доцент згаданої кафедри Володимир Папуша, якому належить загальна редакція посібника, підготував блоки з питань історії фізичної культури та спорту, з методики розвитку фізичних якостей учнів та форм, змісту і методики самостійних занять фізичними вправами. Він аналізує систему фізичного виховання і хід Олімпійських ігор у Стародавній Греції, інформує про відродження та специфіку Олімпійських ігор сучасності, про участь у них українських спортсменів. В окремому блоці розкрито сутність термінів "фізичний розвиток", "фізична підготовка", "фізична підготовленість", зміст понять, якими визначаються фізичні якості людини ("швидкість", "спритність", "витривалість", "сила" і "гнучкість") і подано методику їх розвитку. Серед самостійних занять фізичними вправами викремлені ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурні паузи в домашніх умовах і на рухливих перервах. Рекомендовано комплекс індивідуальних вправ, а також орієнтовна індивідуальна програма вдосконалення фізичних якостей.

Блок теоретичних знань учнів з правил безпеки під час занять фізичними вправами, сформований старшим викладачем кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання Василем Трифонюком, складається з двох частин: правил безпеки на уроках і під час позакласних фізкультурних занять та правил поведінки під час занять плавання у басейнах і відкритих водоймищах. Вказано на вимоги безпеки під час проведення спортивно-масових заходів, занять легкою атлетикою і гімнастикою, а також в аварійних ситуаціях. Визначено санітарно-гігієнічні норми для місць купання, функції рятувального поста, названо заходи невідкладної медичної допомоги постраждалим на воді.

Над заключним блоком посібника "Теоретичні знання учнів з питань загальної фізичної підготовки" працювали старший викладач кафедри спортивних ігор і туризму, заслужений працівник фізичної культури і спорту України Анатолій Антоноук і асистент кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання Юрій Яворський. Фахівці переслідують мету формування в учнів умінь самостійно складати комплекси вправ і використання їх в різних формах занять. Дано характеристику загальнорозвиваючих вправ та їх конкретних форм (з м'ячами, з гімнастичною палицею, скакалкою, гімнастичною лавою та на шведській стінці).

Навчальний посібник має лаконічну та логічно структуровану форму з використанням таблиць, схем і рисунків, що підсилює його методичну доцільність і підвищує ефективність практичного використання..