

**ПРОФЕСІОНАЛІЗМ ТРЕНЕРА-ВИКЛАДАЧА ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОЇ СПОРТИВНОЇ ШКОЛИ:
КОМПЛЕКС СПОРТИВНИХ, ДИХАЛЬНИХ, ЛІКУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧИХ ВПРАВ “ЧУДОВА ПАЛИЧКА”**

Постановка проблеми у загальному вигляді... Здоров'я людини є складним феноменом глобального значення, яке одночасно розглядається філософською, соціологічною, культурологічною, педагогічною, медичною науками. З давніх часів увага людства була направлена на пошук засобів і методів оздоровлення, духовного і фізичного удосконалення, профілактику і лікування хвороб, подовження якісного і здорового життя людини. Досягнення науки, освіти, культури на початку третього тисячоліття відкрили принципово нові підходи для вирішення цих задач.

Здоровий спосіб життя – це комплекс заходів, спрямованих на гармонійний, фізичний розвиток, на підтримку рівня здоров'я, а також активне довголіття [4].

Здійснення фізкультурно-оздоровчої та виховної роботи серед дітей і підлітків є однією з головних задач дитячо-юнацької спортивної школи (ДЮСШ). ДЮСШ – це одна з основних форм залучення сучасної молоді до систематичних занять фізичною культурою і спортом. Навчально-виховний процес у ДЮСШ покликаний сприяти соціалізації та розглядається як найбільш демократичний засіб залучення сім'ї до співпраці у вихованні й розвитку дітей і підлітків. Система виховання у ДЮСШ базується на історично обумовлених традиціях виховання особистості, її власних цінностей: ідеології, поглядів, ідей. Головна мета навчально-виховного процесу ДЮСШ – виховання у сучасної молоді звички вести зоровий спосіб життя, створення умов для інтелектуального, духовного та фізичного розвитку дітей і підлітків у вільний від навчання час.

Щоб успішно виконувати задачі, які стоять перед педагогічним колективом ДЮСШ, потрібно систематично поглиблювати свої знання у галузі педагогіки, теорії та методики спортивного виховання. Важлива особливість професійної діяльності тренера-викладача у тому, що йому відводиться основна роль у роботі зі спортсменом. Діяльність тренера-викладача у ДЮСШ характеризується високою мірою відповідальності за фізичне та психологічне благополуччя його підлеглих. Під час навчання дітей та підлітків у ДЮСШ тренери-викладачі повинні звертати увагу не тільки на тренувальні заняття, на фізичний розвиток своїх вихованців, а й на формування у них звички вести здоровий спосіб життя.

Аналіз публікацій і досліджень, в яких започатковано розв'язання даної проблеми... Педагогічні та методико-біологічні основи юнацького спорту були закладені П.Ф.Лесгафтом, М.О.Семашком, В.В.Гориневським, А.Д.Новиком, В.Г.Яковлевим, З.І.Кузнецовою, К.М.Смирновим, А.В.Коробковим та іншими вченими.

Різні напрямки виховної роботи в школі по формуванню здорового способу життя розробляли О.В.Вакулєнко, О.В.Жабокрицька, О.Д.Дубогай, С.О.Свириденко.

У “Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту в Україні”, затвердженій Указом Президента України (від 28 вересня 2004 року №1148 / 2004), говориться, що “здоровий спосіб життя є визначальним чинником забезпечення тривалості активного життя, соціального, біологічного та психологічного благополуччя громадян і передбачає оптимальну рухову активність, раціональне харчування, здоровий сон, дотримання гігієнічних правил, відмову від тютюнокуріння, вживання наркотиків та зловживання алкоголем” [5].

Невід'ємною складовою здорового способу життя людини є рухова активність, з цим погоджується багато авторів (Р.С.Паффенбаргер, Е.Ольнес, О.І.Рябуха та ін.), яка визначається й зумовлюється сукупністю рухової діяльності людини в побуті, у процесі навчання, праці, під час дозвілля і відпочинку.

Формулювання цілей статті... Завдання дослідження: розкрити професіоналізм тренера-викладача. Обґрунтувати і проаналізувати вплив спортивного, дихального, лікувально-оздоровчого комплексу на організм підлітка.

Виклад основного матеріалу дослідження... Професіоналізм – це складноструктурована система загальних і спеціальних педагогічних професійно значущих властивостей і якостей учителя-вихователя-викладача, зміст якої поряд із відповідністю варіативно-творчого плану актуальним соціально обумовленим професійно-педагогічним вимогам, нормам, цінностям характеризується неповторним інноваційно-креативним потенціалом особистості педагога в єдності індивідуально-типологічних та індивідуально-специфічних сторін, самодетермінованістю професійно-педагогічного удосконалення на основі гармонізації елементів професійної самосвідомості та опори на позитивну й адекватну Я-концепцію, неповторну творчу індивідуальність педагога-професіонала [1].

Під час навчання у ДЮСШ тренери-викладачі зацікавлені у тому, щоб їх вихованці були здорові, розумово, фізично і духовно розвинені, добре та впевнено себе почували і гідно виглядали, успішно поєднували навчання у школі з тренувальними заняттями. Все це залежить від настрою, бажання, раціонального режиму дня та здорового способу життя. Для цього дітям пропонується комплекс спортивних, дихальних і лікувально-оздоровчих вправ із застосування індивідуального тренажера “Чудова паличка”.

Комплекс спортивних і лікувально-оздоровчих вправ “Чудова паличка” розроблений заслуженим тренером України В.В.Соловйовим, опираючись на досвід К.П.Бутейко [2, с.3].

Правильне дихання за К.П.Бутейком: дихання не видно і нечуто, тільки через ніс. “Вдих повинен бути такий маленький, – писав сам лікар, – ніби ти нюхаєш рослину невідому і, можливо, вона є отруйною”. Вдих продовжується 2-3 секунди, видих 3-4 секунди. Об’єм вдиху – чим менше, тим краще і повинен дорівнювати близько 0,2-0,3 літри і менше. Головна заслуга методу К.П.Бутейко у тому, що він вимірює дихання у цифрах [2].

Індивідуальний тренажер складається із палички круглої форми, яка виготовляється із любої деревини. Довжина вимірюється від пахвової впадини до кінчиків пальців витягнутої руки. Товщина визначається за допомогою обхвату пучками великого і вказівного пальців. Кінці палички закруглюються, а її поверхня шліфується.

За допомогою палички можна виконувати вправи для реалізації будь-якої мети, направленості та інтенсивності. Тобто, під час розвитку сили паличка може замінити вправи з гантелями, з гирею будь-якої ваги, підтягування, віджимання. З точністю відтворити рухи усіх видів веслування, усіх стилів плавання. Зробить реальну допомогу під час підвищення тренуваності у гімнастів, легкоатлетів та представникам інших видів спорту. З її допомогою можна виконувати корегуючі та масажні вправи. Розвивати гнучкість і координацію рухів. Значно підвищити загальну витривалість та працездатність. Також допоможе успішно виконувати шкільну програму з фізичного виховання. Наприклад, комплекс вправ, що імітує стилі веслування та плавання:

1. Веслування на каное.

В.П.О.С. Тримати паличку на рівні грудей прямими руками, долонями за торці.

Виконувати гребні рухи на рівні стегна з лівої сторони, злегка надавляючи паличку зверху правою рукою з півповоротом тулуба вліво, а лівою рукою чинити легкий опір знизу. Закінчити рух (гребок) вниз за спину з акцентом наприкінці, повернутися у В.П. Ті ж рухи з іншої сторони.

Гребні вправи одночасно супроводжуються пружними, хвилеподібними рухами ніг починаючи з гомілковостопних суглобів, згинаючи і розгинаючи їх, потім колінних і кульшовий.

Кількість повторень в одну сторону довільне. Наприклад, від 30 до 60 разів, чи за часом 30-60 секунд.

2. Веслування на байдарках.

В.П.О.С. Хват палички за кінці напівзігнутими руками, тримати перед грудьми.

Аналогічні гребні рухи, як і на каное, але з перемінними переміщеннями рук з паличкою з лівої у праву сторони тулуба, із хвилеподібними пружними рухами у всіх суглобах ніг з одночасними поворотами: руки з паличкою і тулубом уліво, голова, таз, коліна та гомілковоступні вправо. Тривалість виконання вправи: 20-40 разів, чи за часом 30-60 секунд.

3. Академічне веслування.

В.П.О.С. Вузкий хват палички по середині прямими руками.

Згинаючи ноги в колінах, перемістити центр ваги тіла на пальці ніг, випрямити руки вперед на рівень грудей і розвести з опором кисті рук до кінців палички, виконувати тягу, згинаючи руки на себе до грудей. Прогнутися в грудному відділі хребта, відвівши лікті і плечі назад із рухом грудей вперед. Виконувати гребок із хвилеподібним пружним рухом ногами, опускаючи руки вниз, кисті рук звести до середини. Прийняти В.П. Тривалість виконання вправи: 20-40 разів, чи за часом 30-60 секунд.

На першому етапі оздоровчо-тренувальних занять (5-10 днів) ретельно дотримуватися легкого поверхневого подиху “животом” із залученням у дихальний процес діафрагми у всіх трьох видах веслування. На початку освоюється довільний змішаний тип подиху: через ніс і рот. Надалі застосовується діафрагмальний подих (животом). У цьому двохфазовому подиху (вдих-видих) поступово, у міру тренуваності збільшується фаза видиху. Такий подих виконується тільки через ніс.

Формула тривалості дихального акту (ТДА) для початківців:

ТДА – 4 сек. на 2 рухи (гребка) – вдих, на два наступні гребка видих. Після 3-4 занять ТДА повинна становити – 6-7 сек. на 2 гребка, тобто 2 сек. – вдих, на 4 (4-5сек.) видих. Через місяць ТДА повинна становити 8-10 сек. на 2 гребка, тобто 2 сек. – вдих, на 5-6 сек. – видих.

Під час підвищенні тренуваності, тривалість дихального акту (ТДА), що визначається від початку першого вдиху до початку другого, збільшується.

Стили плавання.

1. Кроль на грудні.

В.П.О.С. Хват палички прямими руками за торці.

Почерговий змах кожною рукою, піднімаючи лікоть нагору, випрямляти руку з паличкою вперед, проводячи гребок вниз і уздовж тулуба назад.

Виконувати кругові рухи руками по черзі, злегка нахилиючи тулуб уперед. Під час гребка, рукою, що знаходиться позаду, створити легкий опір руці, що знаходиться попереду. З кожним рухом рук, ноги виконують пружні згинання і розгинання у всіх суглобах.

Дихання діафрагмальне через ніс: на 2 гребка – 2-3 сек. вдих через ніс, на 4 гребки видих, видуваючи повітря через рот, піджимати живіт наприкінці. ТДА 6-8 сек. Кількість повторень кожною рукою 6-8 разів.

2. Кроль на спині.

В.П.О.С. Хват палички за торці прямими руками.

Круговим рухом переміщуємо паличку прямими руками униз лівою і правою рукою по черзі. Створюємо легке надавлювання на паличку рукою, що знаходиться у верхньому положенні під час гребка. З кожним рухом рук, ноги виконують пружні згинання і розгинання у всіх суглобах, акцентуємо увагу на підйом на середню частину ступні.

Дихання діафрагмальне через ніс: на 2 гребки вдих, на 4 гребки видих, видуваючи повітря через рот, піджимати живіт наприкінці. ТДА 6-8 сек. Кількість повторень 6-8 разів.

3. Плавання брасом.

В.П.В.С. Хват палички напівзигнутими руками зверху по середині, зі зближеними кистями рук, тримати на рівні грудей.

Випрямити руки з паличкою з нахилом тулуба вперед, розвести руки до кінців палички, з невеликим опором. Виконати гребок двома руками і повернутися у В.П. З кожним гребком, згинати і розгинати ноги у всіх суглобах з підніманням на носки.

Дихання діафрагмальне через ніс: на 2 гребки вдих, на 4 гребки видих, видуваючи повітря через рот, піджимати живіт наприкінці. ТДА 6-8 сек. Кількість повторень 6-8 разів.

4. Плавання на боці.

В.П.О.С. Хват палички долонями за торці. Випад лівою ногою. Ліва рука напівзигнута з паличкою попереду, права – позаду.

Розігнути ліву руку вперед і перемістити центр ваги з упором уліво всіх ланок тіла, виконати гребок лівої вниз і під себе, права рука гребе вправо назад з легким опором, під час гребка ноги згинати і розгинати у всіх суглобах.

Повертаючись у В.П., гребки повторюються без зупинки. Після виконання 6-8 гребків уліво, те ж повторити в праву сторону.

Дихання діафрагмальне через ніс: на 2 гребки вдих, на 4 гребки видих, видуваючи повітря через рот, піджимати живіт наприкінці. ТДА 6-8 сек. Кількість повторень 6-8 разів.

5. Плавання батерфляєм.

В.П.О.С. Хват палички за кінці у положенні за головою.

Згинаючи та розгинаючи напівзигнуті ноги, робимо рух руками з паличкою нагору і випрямляємо швидким махом вперед, з нахилом тулуба вперед, розтягуючи з напругою кисті рук до рівня ширини плечей. Виконувати тягу-гребок вниз уздовж тулуба. Розвести руки до кінців палички, повернутися в положення зверху на груди.

Дихання діафрагмальне. На один рух вдих через ніс, на 2 – видих через ніс і рот. ТДА – 3-4 сек. Кількість повторень 10 разів.

Більш загальним фактором, який визначає раціональний вплив фізичних вправ на організм дітей, є педагогічно правильне проведення занять. Поряд з цим тренер-викладач повинен враховувати такі фактори як:

1.Індивідуальні особливості дітей (вік, стать, стан здоров'я, рівень підготовки, режим дня).

2.Особливості фізичних вправ (складність, навантаження, емоційність).

3.Особливість зовнішніх умов (метеорологічних, місцевість, якість обладнання, гігієнічний стан місця проведення занять).

“Чудова паличка” є тренажером № 1, який не має аналогів. Щоб її використовувати не потрібно спеціальних приміщень, устаткування приладів, спортивної форми, матеріальних витрат та погодних умов. Заняття можна виконувати в домашніх умовах, у будь-який час дня, перед, або за 1,5-2 години після прийому їжі.

Фізичне навантаження повинно бути оптимально дозоване, методично обґрунтоване, виходячи із ступеня підготовленості, стану здоров'я та фізичного розвитку.

Вікових обмежень для занять не існує. Комплекс вправ може виконуватися не тільки індивідуально у положенні сидячи, стоячи, лежачи, у русі, але, як показав позитивний досвід, групові заняття мають свої переваги.

Максимальний ефект універсального комплексу спортивних, лікувально-оздоровчих вправ з паличкою може бути досягнутий тільки на основі правильного оволодіння діафрагмальним (животом) диханням. Але необхідно знати, для того, щоб навчитися раціонально діафрагмально (животом) дихати, необхідні систематичні заняття і вольові зусилля.

Діафрагма – дихальний м'яз і одночасно пласка перетинка, яка поділяє внутрішні органи навпіл [7]. Верхній відділ – серце і легені. Нижній відділ – шлунок, шлунково-кишковий апарат, печінка, підшлункова залоза, а нижче моче-статева система.

Під час занять вдих потрібно робити тільки через ніс. Ніс – це сильна рефлексогенна зона. Важке дихання носом веде до серйозних змін в організмі. Перш за все, порушується функція зовнішнього дихання: збільшується об'єм легень і об'єм дихання за хвилину, а життєва ємкість легень та резерв дихання знижуються [8]. Перехід від без кисневого способу дихання до багатого кисневого веде до різкого зменшення здатності клітин виробляти енергію (біосинтезу), людина втрачає здатність отримувати вільну енергію від розчеплення CO₂, швидко і

глибоко дихаюча людина миттєво викидає CO₂ з організму. При дефіциті CO₂ гірше засвоюється їжа. Організм бореться з цим явищем за допомогою спазму верхніх дихальних шляхів і кровоносних судин, а також різкого збільшення слизу, розростання з'єднувальних тканин. Усе це призводить до багатьох захворювань. Людина, яка швидко і глибоко дихає не живе, а катастрофічно руйнується, адже приплив кисню з кров'ю погіршує процеси накопичення і фіксації CO₂. В результаті пригнічується генетичний апарат клітини, вона перестає швидко ділитися, гальмується біосинтез [6].

Комплекс дихальних, спортивних, лікувально-оздоровчих вправ "Чудова паличка" був впроваджений у ДЮСШ м. Полтави, у МДЮСШ 1 м. Вінниця, у СДЮСШ з легкої атлетики м. Київ та у Станично-Луганській ДЮСШ. В експериментальному дослідженні взяло участь 300 підлітків.

У ході експерименту по дослідженню було встановлено, що у 83% дітей збільшилась рухливість, сила верхніх і нижніх кінцівок, еластичність усіх суглобів хребта; гармонізувалася функція усіх органів і систем організму; підвищився життєвий тонус, працездатність, стійкість до різних хвороб і інфекцій.

Висновки... Запропонована методика, якщо її раціонально і систематично використовувати, стане надійним, додатковим засобом оздоровлення, різнобічного духовного і фізичного розвитку підростаючого покоління, а також для тих, хто має різні відхилення у стані здоров'я. Тренери-викладачі, діти можуть використовувати запропоновану методику під час зарядки, тренування.

Професіоналізм тренера-викладача визначається тим, наскільки уміло він застосовує фундаментальні теоретичні знання на практиці, як сприймає ті зміни, які відбуваються в Україні та як здійснює творчий пошук в навчально-виховній і організаційній роботі. Це синтез психолого-педагогічного мислення, професійно-педагогічних знань, навичок та умінь, емоційно-вольових засобів, які взаємодіють з якостями особистості, дозволяють йому успішно вирішувати навчально-виховні задачі. Від віри наставника в можливість кожного учня, від його наполегливості, терпіння, вміння вчасно прийти на допомогу залежать успіхи його вихованців та його праці.

Література

1. Гузій Н.В. Педагогічний професіоналізм: історико-методологічні та теоретичні аспекти: Монографія. – К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2004. – 243 с.
2. Жадан Л.В. Загартування організму за методикою Бутейка // Айболить. – 2001. – № 5-6. – С. 26-27.
3. Журов К. Глибоке дихання... шкідливе: Метод К.П. Бутейка. Фізіологічний аспект // Наука і суспільство. – 1991. – № 1. – С.77-79.
4. Карпова І.Б. Фізична культура і формування здорового способу життя. – К.: КНЕУ, 2005.
5. Ріпак М.О. Фізична культура і здоров'я жінки вчительки. – Л.: НВФ "Українські технології", 2005.
6. Тритліс С. Правильне дихання – ключ до здоров'я // Фізичне виховання в шк. – 1997. – № 1. – С. 45-48.
7. Фролов В. ТДИ – 01: как правильно дышать // Здоровый образ жизни. – 1997. – № 15. – С. 8-9.
8. Хрощев С. Дышите правильно! // Здоровье детей. – 2003. – № 16. – С. 12-14.

Анотація

У статті розглядається проблема професіоналізму тренера-викладача дитячо-юнацької спортивної школи, вміння спортивним наставником раціонально і цікаво побудувати навчально-тренувальне заняття. Запропонований комплекс дихальних, спортивних, лікувально-оздоровчих вправ.

Анотация

В статье рассматривается проблема профессионализма тренера-преподавателя детской-юношеской спортивной школы, умение спортивным наставником рационально и интересно построить учебно-тренировочное занятие. Предложен комплекс дыхательных, спортивных, лечебно-оздоровительных упражнений.

Подано до редакції 1.11.2007.

©2007

Тернопільська В.І.

ВЗАЄМИНИ У СИСТЕМІ "ПЕДАГОГ-ВИХОВАНЕЦЬ-БАТЬКИ" ЯК ВАЖЛИВА УМОВА СОЦІАЛЬНО-КОМУНІКАТИВНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Постановка проблеми у загальному вигляді... ХХІ століття позначене реформуванням освітньої системи в Україні, подоланням тотальної уніфікації і стандартизації навчально-виховного процесу. Це час осмислення інноваційних процесів в освіті, апробації нових педагогічних технологій, стимулювання ініціативності учня, розвитку його можливостей, соціально-комунікативних умінь і навичок, без яких не можливе подальше повноцінне життя в суспільстві. Створення умов для виховання соціально-комунікативної культури, саморозвитку особистості школяра здійснюється на основі освоєння педагогом нових технологій, активних форм і методів діалогічного спілкування і взаємодії з учнями і батьками.

Як зазначає С.Русова, вчитель має бути творцем "... він має так розуміти свої обов'язки, щоб не затримувати природного розвитку дитини, а підносити його, витворюючи довкола дитини атмосферу здорової