

THE LITERATURE

1. Antipov V.A. Pervichnaya profilaktika rasprostraneniya narkotizma i narkomanii v molodezhnoj srede: monografiya / V.A. Antipov, S.P. Evseev, D.V. Cherkashin / nauchn. red. kand. ped. nauk, doc. Antipova E.V. – S.-Petersburg: SPbNIIFK, 2014. – 262 p.

2. Gil'mutdinova I.D. Problema alkogolizma sredi molodezhi / I.D. Gil'mutdinova // NovaInfo. - №39-2. - 2015. - [Elektronnyj resurs]. - URL: <http://novainfo.ru/article/4077>. - Data obrashcheniya: 19.06.2016.

3. Shpakov A.I. Rasprostranennost', motivaciya i otnoshenie molodezhi k kureniju tabaka i e-sigaret kak vyzov sovremennomu zdorov'yu / A.I. Shpakov, O.V. Pavlyut', S.E. Polubinskaya // Voprosy organizacii i informatizacii zdra-voohraneniya. - № 2. - 2017. - P. 66-73.

УДК 373.037

ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МУЗЫКАЛЬНЫХ СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

*Твердохлеб Елена Федоровна, кандидат педагогических наук, доцент,
Национальный технический Университет Украины
«Киевский политехнический институт им. Игоря Сикорского»
г. Киев, Украина*

Аннотация. Статья содержит теоретические и методические материалы по проблеме использования средств психосоматических систем в физическом воспитании для формирования представлений о здоровом образе жизни и творческого развития учащихся музыкальных средних специальных учебных заведений.

Ключевые слова: психосоматические системы, физическое воспитание, музыкальные средние специальные учебные заведения.

Abstract. The article contains theoretical and methodological materials on the problem of using the means of psychosomatic systems in physical education to form healthy lifestyle and creative development of the secondary musical specialized school pupils.

Index terms: psychosomatic systems, physical education, secondary musical specialized school.

Психосоматические системы духовной, психической и физической регуляции общего состояния организма человека средствами телесной и психической активности (религиозно-культурные практики, йога, цигун, боевые искусства и др.) в течение тысячелетий решали задачи физического воспитания подрастающего поколения человечества. Анализ последних исследований и публикаций показал, что эта проблема частично, а именно в сфере украинских

народных игр, развлечений, боевых искусств [1 – 3, 6], и физического воспитания студентов вузов [5], исследовалась учеными области физического воспитания. Комплексное использование средств психосоматических систем [4], которые в дальнейшем будем называть НВОФК (нетрадиционные виды оздоровительной физической культуры), в физическом воспитании школьников осталось вне внимания исследований специалистов.

Цель исследования - выявить организационно-педагогические принципы и содержание программы НВОФК для учащихся музыкальных средних специальных учебных заведений.

Методы и организация исследования: методы комплексного логико-теоретического и сравнительного анализа научно-методической литературы, педагогические наблюдения и педагогический эксперимент.

В ходе исследования были выявлены организационно-педагогические принципы и содержание учебного материала НВОФК для музыкальных средних специальных учебных заведений.

Основные организационно-педагогические принципы составления программ: дифференцированное применение средств НВОФК, в зависимости от возраста, пола, индивидуального состояния здоровья, уровня подготовленности, музыкальной специализации школьников.

Содержание предмета НВОФК было интегрировано с хореографией, музыкой, пением, декламацией и другими учебными предметами.

Разделы программы включали учебный приоритетный материал, материал для обязательного повторения и домашних заданий, контрольные учебные нормативы НВОФК, ориентировочный комплексный тест оценки физической подготовленности.

Программа НВОФК была рассчитана на три обязательных занятия в неделю в 1 – 4 классах и два занятия в неделю в 5 – 12 классах. Содержание учебного материала программы было сгруппировано в блоки для 1 – 2, 3 – 4, 5 – 6, 7 – 8, 9 – 10, 11 – 12 классов, с дифференцированным объемом нагрузки. Подбор учебного материала учитывал возрастные и анатомо-физиологические особенности школьников, и был направлен на: предотвращение травматизма, приобретение знаний, умений и навыков саморегуляции психофизического состояния организма средствами НВОФК, содействие развитию творческого потенциала и прогресса в выбранной музыкальной специализации.

Программа НВОФК включала теоретико-методические и практические разделы.

Содержание теоретико-методического раздела включало темы, целью которых было приобретение следующих знаний: основы здорового образа жизни; понятие о едином энергоинформационном пространстве Вселенной, психоэнергетических свойства тела; механизмы действия на организм человека средств НВОФК (жестов, поз, движений, дыхательных и танцевальных упражнений и др.).

Практические занятия включали подвижные и народные игры и забавы морально-этической, умственной и физической направленности, элементы хореографии, народных и классических танцев, хороводов с сезонными украинскими, русскими и др. народными песнями, ритмические движения под музыкальное сопровождение, пение, декламацию стихов, тематические, сезонные, праздничные и патриотические танцевально-гимнастические композиции с элементами НВОФК; гимнастику с элементами статических и динамических упражнений, регуляции мышечного тонуса, дыхания, эмоционального, умственного, духовного, физического состояния, созерцания, визуализации образов и ощущений; гимнастику с элементами йоги, джун юань цигуна, тайцзи; самомассажа; элементы оздоровительных систем К. Ниши, М. Норбекова, Пилатеса; вибрационные упражнения; упражнения саморегуляции мышечного тонуса, психоэмоционального состояния, терморегуляции; элементы национальных боевых искусств (гопак, карате, ушу, кунг-фу): церемонии, приветствия, ритмическую ходьбу в сопровождении музыки, пения и декламации стихов, стойки, шаги, позы, имитации ударов, приемов, поведения представителей флоры и фауны и т.д.

В учебных занятиях применялись интерактивные технологии обучения, с использованием демонстрации техники выполнения упражнений специалистами высокого уровня.

Уровень физической подготовленности и развития физических качеств школьников определялся и оценивался по результатам выполнения разработанных тестовых комбинаций и ориентировочного комплексного теста оценки физической подготовленности.

Методические особенности занятий НВОФК:

- обеспечение условий максимальной активности и заинтересованности учащихся;
- сосредоточение внимания на большой значимости собственного опыта психосоматических практик;
- осознание и контроль каждой части упражнений;
- выполнение самостоятельных практик в течение дня;
- перевод и объяснение иностранных терминов, осознание учащимися их смыслового или символического значения, выяснения неясностей, стимулирование ассоциативных связей с имеющимися знаниями.

Результаты педагогических наблюдений и педагогического эксперимента показали положительное влияние использования в программах по физическому воспитанию учащихся музыкальных средних специальных учебных заведений НВОФК с элементами психосоматических систем.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Величкович М.* Український рукопашний гопак: Навч. посіб. / М. Величкович, Л. Мартинюк. Л.: Ліга-Прес, 2003. 152 с.

2. *Гримак Л.П.* Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности / Л.П. Гримак. М.: Политиздат, 1987. 286с.

3. *Пристапа Є.Н.* Становлення і розвиток педагогічних основ української народної фізичної культури: Автореф. дис... докт. пед. наук: 13.00.01 / Інститут педагогіки АПН України. К., 1996. 48 с.

4. *Твердохліб О.* Проблеми нетрадиційних видів оздоровчої фізичної культури / О. Твердохліб // Зб. тез. доп. Всеукр. наук. конф.: Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти (20 –21 листопада 2003 р. м. Тернопіль). С. 5 –7.

5. *Твердохліб О.* Дослідження понятійного поля психосоматичних вправ в галузі фізичного виховання і спорту / О. Твердохліб // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2007. №2. С. 35-39.

6. *Цось А.В.* Фізичне виховання в календарній обрядовості українців»: навч. посіб. / А.В. Цось. Луцьк : Настир'я, 2000. 376с.

THE LITERATURE

1. *Velichkovic M.* Ukrainian melee hopak: Navch. посіб. / М. Velichkovich, L. Martinyuk. L. : Lyga-Pres, 2003. 152 p.

2. *Grimak L.P.* Reserves of the human psyche: An introduction to the psychology of activity / L.P. Grimac. M. : Politizdat, 1987. 286 p.

3. *Prystupa Y.N.* Stanovlenya i rozvitok pedagogicheskikh bases of the Ukrainian national phyzy culture: Author's abstract. dis ... doct. ped. sciences: 13.00.01 / Institute of Pedagogy of the Ukraine APN. K., 1996. 48 p.

4. *Tverdokhlib O.* The problems of untraditional physical trainings / O. Tverdokhlib // Zb. tez. add. Allukr. sciences. conf. : Optimization of the process of phisical vihovannya in the system of osoviti (20 -21 listopad 2003 of Ternopil). pp. 5 -7.

5. *Tverdokhlib O.* The research on the use of psychosomatic self-regulation in the field of physical education of high schools. // Physical culture, sport and health of the nation. Vinnytsia, 2004. ed. 5. pp. 405 –409.

6. *Tsos A.V.* Physical education in the calendar ritual of Ukrainians »: Teach. manual / A.V. Tsos. Lutsk: Nastyrie, 2000. 376p.