

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕГАЮЧА ТЕХНОЛОГІЯ ДЛЯ ДІТЕЙ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Проаналізована ситуація фізичного виховання в Україні. Розроблена та обґрунтована здоров'язберігаюча технологія, яка сприяє ефективному формуванню здорового способу життя школярів початкових класів засобами фізичного виховання. Проаналізовано сучасний стан існуючих методик, технологій та засобів для формування здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку. Висвітлено позитивний вплив на організм дітей. Доведено ефективність технології шляхом аналізу отриманих даних.

Ключові слова: технологія, здоров'я, оздоровчі вправи, формування, молодші школярі.

Постановка проблеми. Здоров'я є інтегральною характеристикою особистості і визначає якість життя. Сьогодні в Україні фіксують високий рівень захворюваності населення, особливо серед дітей і підлітків. Зокрема, за період навчання в школі, кількість здорових дітей з першого до одинадцятого класу зменшується в 3-4 рази [4]. Тому, збереження і зміцнення здоров'я дітей, формування духовних потреб і навичок здорового способу життя є пріоритетними в розвитку суспільства [2].

За останні роки проблема збереження здоров'я дітей молодшого шкільного віку, їх оздоровлення та профілактика найбільш розповсюджених "шкільних" хвороб є предметом фундаментальних наукових досліджень. Значення фізичного виховання у формуванні соціально активної особистості вивчали фахівці у галузі педагогіки, фізичної культури і спорту [3; 4].

Фізична культура – частина загальної культури суспільства, одна із сфер соціальної діяльності, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних здібностей людини. Основні показники стану фізичної культури в суспільстві – рівень здоров'я і фізичний розвиток людей, ступінь використання фізичної культури у сфері виховання, освіти, побуті та спортивних досягнень [1].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Пошуку засобів підвищення ефективності фізичного виховання дітей та підлітків присвячена велика кількість науково-методичних робіт: О. Дубогай, Ю. Васькова, Л. Волкова, Т. Круцевич, О. Куца, Л. Сушенко, Б. Шияна; диференційованому фізичному вихованню присвячені дослідження Е. Вільчковського, Н. Москаленко, Т. Петрука, та інших; використанню різних видів спорту у фізичному вихованні учнів молодших класів присвятили свої дослідження М. Борейко, В. Жилюк, С. Присяжнюк, Л. Харченко, А. Цьось, В. Шалін та інші. Усе це дає змогу констатувати, що основою ефективного фізичного виховання в школі повинна бути індивідуалізація процесу навчання, орієнтована на пріоритети особистості, інтереси й потреби у вільному і самостійному розвитку.

Інтерес дітей до фізичної культури належить до мотиваційної сфери особистості. Значна кількість досліджень присвячена вивченню формуванню здорового способу життя та мотивації до нього в школярів різного віку [3]. Проблема виховання інтересу до фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти та мотивація до здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку залишається актуальною й потребує наукового обґрунтування.

Але ситуацію в Україні неможна назвати винятково поганою. Основні підходи до формування здорового способу життя та зміцнення здоров'я визначені Цільовою комплексною програмою "Фізичне виховання – здоров'я нації" (1998-2005), Державною програмою "Діти України" (2001), "Про невідкладні додаткові заходи щодо зміцнення моральності у суспільстві та утвердження здорового способу життя" (2002), де наголошується, що здоров'я підростаючого покоління – це інтегративний показник суспільного розвитку, могутній фактор впливу на економічний і культурний потенціал країни. У науковій і методичній літературі здоровий спосіб життя визначається як комплекс оздоровчих заходів, які забезпечують гармонійний розвиток та зміцнення здоров'я [1; 4].

Отже, проблема розробки здоров'язберігаючої технології для дітей початкової школи є актуальною.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні, розробці та експериментальній перевірці здоров'язберігаючої технології, що сприяє ефективному формуванню здорового способу життя школярів 8 – 9 років у початковій школі засобами фізичного виховання.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати стан існуючих технологій, методик та засобів формування здорового способу життя молодших школярів.
2. Розробити здоров'язберігаючу технологію спрямовану на формування здорового способу життя дітей 8 – 9 років.
3. Дослідити вплив розробленої технології на показники розвитку фізичних якостей та фізичного здоров'я школярів 8 – 9 років.

Результати дослідження. Науковими дослідженнями [1 – 4] встановлено, що стан здоров'я, у великій мірі, залежить від способу життя людини. В зв'язку з цим, у психолого-педагогічній та спеціальній літературі ведеться досить активна дискусія про визначення й обґрунтування такого способу життя, який би дав можливість максимально підвищити рівень здоров'я у дітей, молоді та дорослих. Це призвело до виникнення терміну "здоров'язберігаюча технологія".

Сучасне суспільство підтверджує високу здатність людини до активної діяльності в різних ділянках людського буття. Висока продуктивність праці, успішність навчання можлива лише за умови доброго здоров'я, всебічно і гармонійно розвинутих, фізично досконалих людей.

Мета сучасної школи – підготовка дітей до життя. Кожен учень має отримати знання, які знадобляться йому в майбутньому житті.

У фізичному вихованні дітей першочерговим завданням є використання вправ, які найефективніше впливають на організм школяра, сприяючи нормальному росту і розвитку окремих органів і систем [2; 3].

Урок фізичної культури створює значні можливості для виховного впливу на школярів, розвитку в них колективізму, зміцнення дружби і товариства, виховання дисципліни, організованості, розвитку вольових якостей, самостійності, активності. У практиці фізичного виховання існують дві форми занять: урочна та позаурочна.

Урочна форма – це заняття, які проводяться вчителем.

Позаурочна форма – це заняття, які проводяться для дітей фахівцями та самостійно з метою активного відпочинку, зміцнення або відновлення здоров'я, збереження або підвищення працездатності, розвитку фізичних якостей, удосконалення рухових навичок і т. ін.

Незважаючи на відмінності, всі вони мають суттєві задачі, мету, зміст, засоби й методи. Цим обумовлюється підпорядкованість їх побудови загальним закономірностям і педагогічним вимогам.

В основу формування експериментальної технології нами були покладені основні напрямки та головні завдання всебічного гармонійного розвитку особистості: моральне виховання, громадське виховання, розумове виховання, фізичне виховання, оздоровче виховання.

Визначальними для нас були такі педагогічні положення:

1. Комплексний підхід до розвитку фізичних якостей.
2. Раціональна побудова уроків та комплексів вправ, які дозволяють усебічно впливати на організм. Вправи, підбрані з урахуванням вікових особливостей організму дітей молодшого шкільного віку. До кожного комплексу включені вправи, що потребують роботи різних груп м'язів і спрямовані на розвиток фізичних якостей.
3. Використання ігрового методу для підвищення мотивації дитини до занять фізичними вправами.
4. Використання системи самоконтролю для визначення приросту показників фізичних якостей.

Ураховуючи наведене вище, пропонуємо нашу здоров'язберігаючу технологію у схематичному вигляді (рис. 1). Технологія складається із двох блоків, які доповнюють один одного і таким чином впливають усебічно на школяра.

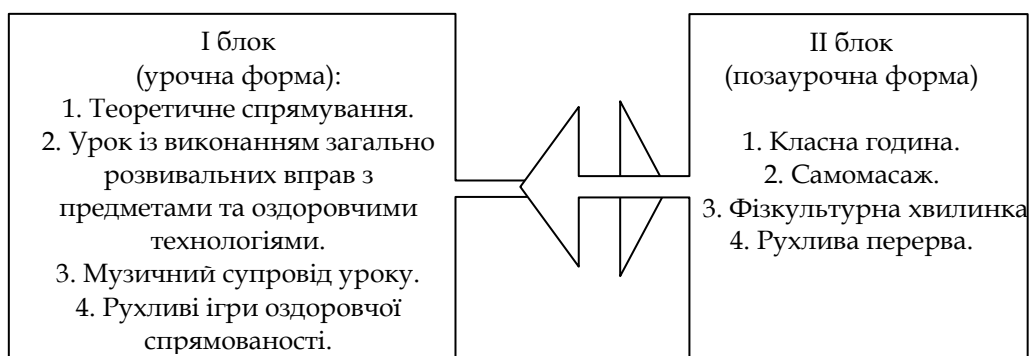


Рис. 1. Схема експериментальної здоров'язберігаючої технології

Ефективність розробленої технології оцінюється рівнем, з одного боку, розвитку фізичних якостей, з іншого, – фізичного здоров'я школярів.

Аналізуючи показники контрольної та експериментальної груп відмічаємо, що величини приросту показників довжини, маси тіла та окружності грудної клітки у школярів експериментальної та контрольної груп відповідають віковим нормам. Однак, аналіз даних показників не виявив статистично значущого ($p > 0,05$) підвищення їх після експерименту як у хлопчиків, так і у дівчаток експериментальної групи порівняно з показниками контрольної групи. Результати досліджень свідчать про статистично значуще ($p < 0,05$; $p < 0,01$) збільшення показників ЖЄЛ, кистьової динамометрії та зменшення показників ЧСС та АТ після експерименту у школярів експериментальної групи порівняно з показниками контрольної групи.

Підсумкова, після експерименту, оцінка рівня фізичного здоров'я випробуваних свідчить про ефективність розробленої технології. Так, підвищилися показники, які характеризують рівень фізичного здоров'я обстежуваних школярів (38,1% хлопчиків і 30,4% дівчаток експериментальної групи досягли середнього рівня фізичного здоров'я порівняно з 5,3% та 8,0% відповідно контрольної групи).

Визначили ступінь впливу розробленої технології на показники рівня розвитку фізичних якостей дітей 8 – 9 років в обох статевих групах у таких тестах:

1) Нахил уперед з положення стоячи (см): КГ – 8 р. на 13,18 %; 9 р. на 21,01 % (хлопці); 8 р. на 15,22 %; 9 р. на 24,65 % (дівчата). ЕГ – 8 р. на 26,53 %; 9 р. на 26,41 % (хлопці); 8 р. на 28,29 %; 9 р. на 31,73 % (дівчата).

2) Піднімання тулуба в сід за 1 хвилину (кількість разів): – КГ – 8 р. на 15,06 %; 9 р. на 22,19 % (хлопців); 8 р. на 11,26 %; 9 р. на 18,55 % (дівчат).

ЕГ – 8 р. на 34,82 %; 9 р. на 35,00 % (хлопців); 8 р. на 30,41 %; 9 р. на 31,32 % (дівчат).

3) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів): КГ – 8 р. на 7,88 %; 9 р. на 8,51 % (хлопців); 8 р. на 4,15 %; 9 р. на 5,39 % (дівчат). ЕГ – 8 р. на 17,10 %; 9 р. на 19,72 % (хлопців); 8 р. на 10,06 %; 9 р. на 12,59 % (дівчат).

4) Стрибок у довжину з місця (см): КГ – 8 р. на 4,13 %; 9 р. на 9,71 % (хлопців); 8 р. на 2,83 %; 9 р. на 6,00 % (дівчат). ЕГ – 8 р. на 13,36 %; 9 р. на 16,39 % (хлопців); 8 р. на 6,48 %; 9 р. на 10,08 % (дівчат).

5) Човниковий біг 4x9(с) – відбувся значний кількісний приріст у: КГ – 8 р. на 4,51 %; 9 р. на 5,82 % (хлопців); 8 р. на 1,85 %; 9 р. на 1,88 % (дівчат). ЕГ – 8 р. на 8,12 %; 9 р. на 9,33 % (хлопців); 8 р. на 3,81 %; 9 р. на 2,76 % (дівчат).

6) Біг 30 м(с) – покращення результатів відбулось: КГ – 8 р. на 7,27 %; 9 р. на 8,03 % (хлопців); 8 р. на 3,27 %; 9 р. на 5,03 % (дівчат). ЕГ – 8 р. на 12,47 %; 9 р. на 15,57 % (хлопців); 8 р. на 9,62 %; 9 р. на 10,12 % (дівчат).

Доведено, що використання експериментальної методики практично за всіма показниками забезпечило підвищення рівня розвитку фізичних якостей.

Аналізуючи отримані результати, ми можемо зробити висновок, що застосування експериментальної здоров'язберігаючої технології є ефективною.

Оздоровчий ефект фізичних вправ спостерігається тільки в тих випадках, коли вони раціонально збалансовані по спрямованості, потужності та обсягу відповідно до індивідуальних можливостей дітей, які займаються фізичною культурою.

Висновки

1. За результатами проведеного аналізу літератури встановлено, що по при наявності значної кількості досліджень, спрямованих на пошук засобів підвищення ефективності формування здорового способу життя молодших школярів засобами фізичного виховання, основною проблемою є пошук інноваційних підходів, методів та технологій до організації занять фізичними вправами з урахуванням інтересів та вікових особливостей дітей.

До числа маловивчених аспектів цієї проблеми належать: взаємодія показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості учнів, визначення найбільш оптимальних засобів фізичного виховання, які б забезпечували підвищення показників фізичного здоров'я. У зв'язку з цим виникла необхідність пошуку нових підходів до удосконалення навчально-виховного процесу дітей початкової школи.

2. Доведено, що провідна роль в оптимізації фізкультурно-оздоровчого процесу приділяється проектуванню різних фізкультурно-оздоровчих систем на основі науково обґрунтованих і адекватних співвідношень зовнішніх і внутрішніх чинників розвитку дитини. Враховуючи ці важливі чинники нами розроблена здоров'язберігаюча технологія.

3. Отримані результати свідчать про ефективність розробленої нами технології, яка складалась із двох блоків з пріоритетним використанням вправ оздоровчої спрямованості, як нового засобу для формування здорового способу життя.

Перспективи подальшого дослідження проблеми пов'язані з вивченням адаптації організму школярів під впливом використання різноманітних оздоровчих напрямків спрямованих на розвиток пам'яті, мислення, уваги, збільшення приросту фізичних якостей, сприянню зміцнення здоров'я дітей.

Використані джерела

1. Савченко О.Я. Дидактика початкової школи / О.Я. Савченко. – К. : Генеза, 1999. – 366 с.
2. Суббота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: [практичний посібник] / Ю.В. Суббота. – К. : КНЕУ, 2007. – 164 с.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Издательский центр "Академия", 2001. – 480 с.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль : Навч. книга. – Богдан, 2007. – 248 с.

Shuba L.

THE NEW WAY BY KEEPING HEALTH FOR PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Nowadays the role of pedagogic and physical education of children is growing with the purpose to solve the task of rising generation health improvement and harmonic development. Modern live conditions put high demands to the level of physical development, ability to work and functional state of children organism. Children's organism on each stage of the development is complicated biological system forming of which is natural aptitude for studying and upbringing. Primary school age is a very important period for children development, it is time when the character forms, broaden the mind, lay foundation of health and overall physical condition. Nowadays in Ukraine we do not have the system of improving people's health in the state and local levels, conditions for healthy way of life among people are not created. Successful study at school is determined with many factors of children's health state. The present day a lot of children in educational institutions have problems with health and only fourth part of them is healthy. Based on the research findings in primary school, we can see that morbidity rate of acute respiratory viral infection and catarrhal diseases is extremely high.

On the bases of facts which were mentioned before, we can draw a conclusion that for more effective realization of the purposes and problems of physical education, it is necessary to consider new ways of development, i.e. innovative pedagogical technologies. They join together the ordered set of actions, operations and processes, which provide development and cooperation introduction of different kinds of pedagogical innovations, which cause positive changes in traditional pedagogical processes, modernize and transform them.

Contemporary state of modern methods and processes of forming the movement skills, practices and healthy for organization physical training lessons with primary school children was analyzed. It is proved that the most auspicious age is from seven to nine.

The author's methodology is channeled into using of health-improving exercise on the physical training lessons was theoretically grounded, exploited and infiltrated into process of physical culture.

The pedagogical conditions of forming physical training lessons with using of of health-improving exercise were determined. Different parts of various physical training lessons were complemented.

The positive influence of this methodology on harmonic development was determined.

Key words: *technology of teaching, healthy, health-improving exercise, forming, primary school children.*

Стаття надійшла до редакції 19.08.2015 р.