

ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЯК СКЛАДОВА ЧАСТИНА НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Олександр МІЩЕНКО

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

На сучасному етапі розвитку нашої держави актуальним є питання зміцнення здоров'я особистості, „профілактики захворюваності і травматизму, фізичної та психічної підготовки до ведення активного, повноцінного життя, професійної діяльності та захисту Батьківщини”[С.8,4]. Для вирішення цього завдання нами було проведено педагогічний експеримент, який полягав у реалізації міжпредметних зв'язків між фізичною культурою та загальноосвітніми предметами під час навчального процесу молодших школярів. Це, як свідчать дослідження [3], уможливорює підвищення зацікавленості дітей до вивчення загальноосвітніх дисциплін, сприяє вихованню позитивної мотивації до занять фізичною культурою, допомагає розширити обсяг рухової активності, зміцнити здоров'я та підтримати успішність учнів на належному рівні.

Приводимо орієнтовну схему занять з кожної дисципліни в першому класі з експериментальною методикою. Темою уроку „Письмо” було написання рядкової літери „г”, складів і слів з нею, мета уроку – навчити писати малу літеру „г”, склади і слова, розвивати малі м'язи руки, складати образ букви, розвивати мовлення учнів. На початку уроку вчитель перевіряв домашнє завдання. Під час опитування дітям давали кистьовий еспандер, який вони стискували 2-3 рази після кожної відповіді. Потім до дошки викликали двох-трьох учнів, які писали свої варіанти складів, інші учні виконували завдання в зошитах. Після виконання завдання першими учнями, викликали ще трьох. Потім проводилася дидактична гра „В ліс по гриби”, яка починалася з того, що два учні розкладали на дошці картинки з грибами (їстівними і отруйними) і формувалися команди „Білочка” та „Їжачок”. „Білочки” по черзі виходили до дошки, „збирали” їстівні гриби і клали їх на першу парту правого ряду. „Їжачки” збирали отруйні гриби і клали „зібраний урожай” на першу парту лівого ряду. Після цього всі „жителі лісу” присідали 4-5 разів і йшли навшпиньки до своїх парт. На 17-й хв уроку проводилася фізкультхвилинка. Потім вчитель викликав до дошки інших учнів, які допомагали йому розбити слова „білка”, „гриби” на склади. Виконавши завдання, учні 3-4 присідання і сідали за парту. Після обмацування руками букви „г” на парті, діти писали її руками та головою у повітря. Наступним завданням було складання слів-родичів „гриб”, „гриби”, „грибник”. Після відповіді учні виконували стрибки на місці (5-6 разів) і сідали за парту. Закінчував урок малюванням гриба в зошиті і його заштриховуванням, після чого весь клас встав і виконував 5 стрибків на двох ногах уперед-назад з плесканням у долоні.

Дещо іншою була схема проведення уроку „Читання”, де вивчений на попередньому уроці матеріал перевірявся за допомогою дидактичної гри „Допомога їжачкові”. Правильні були такі: учень, якого викликали, йшов до столу, брав м'яч, відповідав на запитання (допомагав їжачкові, малюнок з яким був на дошці), піднімав руки угору, нахиляв вперед-назад (2-3 рази) і кидав м'яч учителю, що стояв від нього на відстані 1-1,5 м (згідно підготовки учня). Потім викликали наступного і т.д. Після прослуховування вірша „Гелгочуть гуси”, вчитель піднімав дітей із-за парт, ставив завдання: „Відтворити рух гусей” (тупцювання на місці з рухами плечами угору-униз), вимовляючи букву „г”.

частіше зустрічається в вірші (звук „га-га”). Під час повного аналізу слів „голуб”, „дуби”, „агрус” учні після відповіді вставали з-за парт, 4-5 разів присідали і сідали на місце. Те ж саме виконували і при читанні таблиці „га”, „го”, „гу”, „ге”, „гі”, „гі”. Після аналізу слів у колонці „Ігор”, „Борис”, „Богдан”, „Гнатик”, „Галинка” учні, яких викликали до дошки, 2-3 рази відтискалися від парт і навшпиньки поверталися на місце.

На уроці „Математика” розглядалася тема „Число і цифра 9”. Під час повторення матеріалу учні лічили від 1 до 9 і від 9 до 1. У процесі опитування треба було вставати з-за парти, назвати необхідні числа, виконати фізичну вправу (підняти руки через плечі угору, опустити) і сісти за парту. Опитування закінчувалося тим, що учні всього 6-7 разів присідали біля парт і урок продовжувався. При повторенні складу чисел проводилася рухлива гра „Знайди своє місце”. Це відбувалося згідно рядів парт. Виставлялися певні числа, наприклад „перед 5”, і ті діти, хто мав „4”, повинні були вибігти вперше і присісти. Потім „хто після 4”. Таким чином, біля дошки шикувалися команди з цифр 3,4,5,6,7, яким вчитель дякував за участь у грі (присідали 5-6 разів) і давав команду на п'ятах повернутися на своє місце. Під час усного засвоєння матеріалу щодо складу числа 9 учні, хто відповідав на запитання, вставали з-за парт, піднімалися 3-4 рази і знову займали своє місце. Наприкінці уроку весь клас виконував фізичну вправу: діти клали собі на голову зошит або книгу і, притримуючи їх руками, виконували 5-6 кроків навшпиньки уперед, а потім назад з відведеними у сторону руками, зберігаючи при цьому правильну поставу.

„Малювання” проходило за наступною схемою. На 8-9 хв. уроку вчитель запропонував дітям підняти альбоми угору, при цьому максимально випрямити руки і зробити 4-5 рухів управо-вліво (як дерева у лісі, щоби м'язи спини розслабилися і легені набрали достатню кількість повітря). Через 5 хв. пропонувалося обійти навколо своїх парт, вступаючи біля дошки на 4 кубика-деревинки (щоби „не замочити ніг у фарбу”) і знову продовжити виконувати завдання. На 17-й хв. уроку вчитель підготував фізкультхвилинку. Ще через 5-6 хв. діти брали участь у грі „Хто краще знає символіку – п'ять кілець”. Завдання полягало у тому, щоб виконати фізичну вправу, стоячи двома ногами на кубіку-деревинці. Грали командами (згідно парт), де діти по черзі виходили до дошки навшпиньки, а поверталися на п'ятах.

На уроці музики проводилася рухлива гра „Осінь прийшла!” за наступними правилами (урок проходив у музичному класі). Один учасник (осінь) стояв у колі, другий учасник – знаходився збоку. Діти, беручись за руки, рухалися у колі і виконували пісню „Осінь прийшла”. На запитання, які знаходилися у пісні, а діти виконували відповідні рухи. Після пісні закінчувалася, діти бігли „ховатися від дощу”, а той наздоганяв їх, ховатися у дощ. Під легку музику діти вибігали з-під парасольки (відведене місце), поверталися на місце і гра продовжувалася. В кінці уроку під музичний акомпанемент виконували фізичні вправи (біг на місці у швидкому темпі; повороти стрибками на місці; притискання рук до плечей; ходьба на місці навшпиньки з руками кистей разом збоку (як зайчики б'ють у барабан) тощо. Під музичний акомпанемент виконували вправи на відновлення: 1 такт – в.п. руки вгору; 2 такт – кисті розслабити; 3 такт – руки опустити до плечей; 4 такт – о.с.; 5 такт – голову опустити на груди, розслабити м'язи шиї та плечей; 6 такт – упор присівши, руки на коліна (виконати 3-4 рази).

На час проведення предмету „Ознайомлення з навколишнім світом” діти виконували тему „Наша вулиця. Основні правила поведінки на вулиці” прогулянки вулицями. Після розповіді вчителя про складові частини вулиці, правила поведінки

на ній, необхідності їх дотримання, проводилася рухлива гра „Обережна автомобіль!” (прототип „Вовк у канаві”). Дітям нагадувалося, що переходити вулицю (стрибати через паралельні лінії, відстань між якими була 30-40 см) можна тільки тоді, коли проїде „автомобіль” (ведучий побіжить на інший бік спортивного майданчика). Після гри учні йшли до класу і під час руху повторювали пройдений матеріал.

Урок „Трудове навчання”, під час якого учні виконували аплікації з рослинних форм проходив, наприклад, так. На початку заняття вчитель розповідав їм про правила особистої гігієни і роздавав кожному виробу попередніх класів. Для демонстрації цих робіт викликали 2 команди (10 дітей) до дошки, де одна команда приймала положення присіду, руки вгору, інша – стояла позаду і теж руки вгору для демонстрації аплікацій всьому класу. По команді шеренги мінялися місцями після цього йшли на свої місця. Потім демонстрацію продовжували інші команди. На 17-й хв. уроку проводилася фізкультхвилинка. Під час практичної роботи дітям рекомендувалося частіше змінювати положення тіла, вставати з-за парти, стояти. Після виконання завдання треба було згідно черги встати з місця і продемонструвати свій виріб, повертаючись із ним вправо-вліво. Підсумовування уроку і привітання переможців закінчувалося стрибками на місці з плесканням у долоні. Для перегляду вчителем малюнків учні йшли до столу на п'ятах, після цього – відтискалися з парти 3-4 рази і навшпиньки поверталися на своє місце. Наприкінці уроку вчитель нагадував дітям про необхідність займатися певними формами фізичного виховання вдома у вихідні дні та про фізичний вплив на зміцнення здоров'я.

Доцільність застосування запропонованої методики в навчальному процесі підтверджує кореляційний аналіз, який виявив значущі коефіцієнти взаємозв'язку між додатковим обсягом рухової активності та фізичною підготовленістю дітей експериментальних класів. Графічна модель для учнів 1-х класів подана на прикладі на рис. 1.

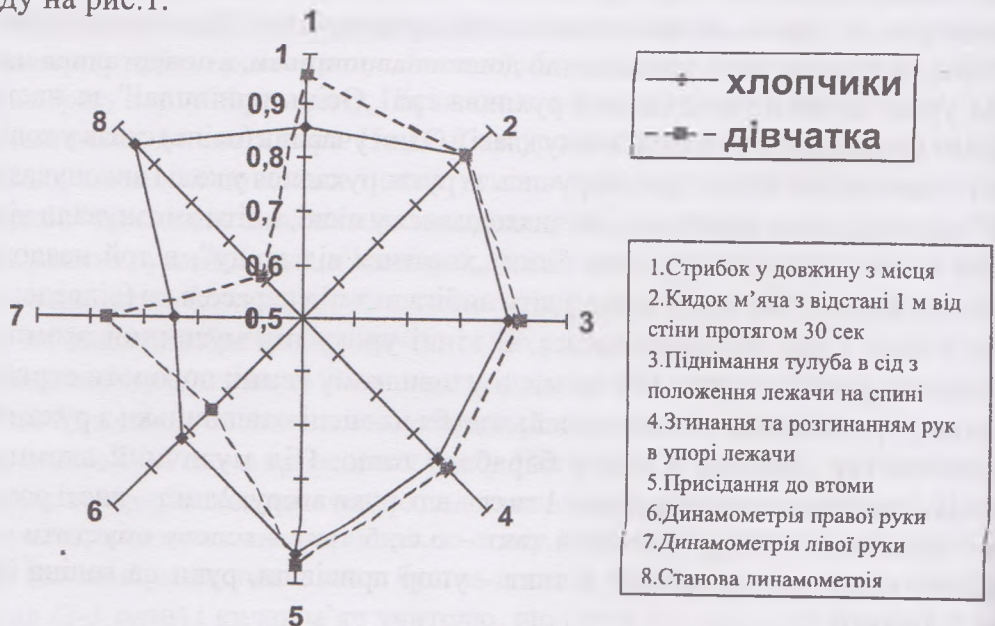


Рис. 1. Графічна модель кореляційної залежності показників обсягу рухової активності протягом часу перебування у школі з результатами тестів фізичної підготовленості учнів 1-х класів.

Як у хлопчиків, так і в дівчаток виявлено взаємозв'язок із результатами різних рухових здібностей, що пов'язане, очевидно, з наявністю сенситивних періодів розвитку рухових якостей. Тобто, наші дослідження підтверджують висновки науковців щодо поліпшення рівня здоров'я дітей в результаті цілеспрямованої дії фізичних вправ середньої інтенсивності [1,2].

Експериментальна методика підтвердила важливість регулярного застосування практичних ігор з додатковим обсягом рухової активності, рухливих ігор пізнавальної спрямованості, фізичних вправ при викладанні конкретних тем з певних освітніх дисциплін. Широке застосування ігрової форми навчання дало змогу підняти психологічну впевненість у своїх силах, покращити розумову працездатність та зберегти інтерес до навчання учнів молодших класів.

Література

- Антропова М.В. Что надо знать о двигательной активности и закаливании детей // Физическая культура в школе. – 1993. – № 3. – С. 28-30, 35-36.
- Баранская А.З. Кислород. Физическое состояние. Работоспособность. – К.: Наук. думки, 1991. – 208 с.
- Міщенко О.В. Нетрадиційні методики підвищення рухової активності учнів першої школи // Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип.6: Вид. дім „Панорама”, 2002. – Т.1. – С.320-323.
- Міщенко Г.Г. Міністерство освіти і науки України // Фізичне виховання в школі. – ДНУ – №4. – С.8.

INCREASING THE MOVING ACTIVITY OF THE YOUNGER PUPILS AS A PART OF STUDYING PROCESS.

Olexandr MISCHENKO

Sumy State Pedagogical University by A.S.Makarenko

In the article the examples of increasing the moving activity of the first class' pupils at the elementary school. The dependence of the exponents confirms the requirements using this method.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ

Галина ШАМАРДІНА, Володимир ЩЕРБАНЬ

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Викладаючи програму з фізичної культури для загальноосвітніх шкіл, висновуємо, що зміни в програмі для учнів весь час змінюються. Особливо це стосується бігу на витривалість. Зокрема програма дистанції безперервного бігу за програмою була: для учнів 1 класу – 1 км, 2 класу – 1,5 км, 3 класу – до 2 км, то в програмах 1993 року і