

УДК 378.141:796.2-053.5

ОПТИМІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР У РЕЖИМІ НАВЧАЛЬНОГО ДНЯ

Оксана ІЛЬКІВ, Алла СОЛОВЕЙ, Марія ПАЗИЧУК

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. У статті досліджується проблема оптимізації навчально-виховного процесу дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор у режимі начального дня. У експерименті взяло участь 35 учнів 3-х класів, які постійно відвідували групу продовженого дня. Визначався загальний та середній добовий рівень рухової активності в навчально-виховному процесі школярів методом хронометражу діяльності групи дітей упродовж навчального дня.

Установлено, що введення в навчально-виховний процес молодших школярів запропонованої методики застосування рухливих ігор у режимі навчального дня дозволило збільшити обсяг тижневої та середньої добової рухової активності, а також збільшити інтенсивність навантаження.

Ключові слова: школярі, рухова активність, ігри, режим навчального дня, хронометраж.

Постановка проблеми. Зміцнення та збереження здоров'я учнів, підвищення рівня їх рухової активності є найактуальнішими з головних завдань, які тепер гостро стоять перед українським суспільством.

Одним із основних завдань фізичного виховання є підвищення рухової активності як не від'ємної частини способу життя та поведінки дітей. Рівень рухової активності в шкільному віці залежить від організації фізичного виховання в школі, участі дітей у спеціально організованих та самостійних заняттях фізичною культурою в позанавчальний час [1, 2].

З початком навчання дітей у школі збільшується нестача рухової активності, що затримує розвиток моторики й особливо таких її основних компонентів, як швидкість, сила, гнучкість, швидкісно-силові здібності тощо.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Нормою рухової активності в дитячому віці визнано таку величину, котра повністю задовольняє біологічні потреби в руках, відповідає можливостям організму, який росте, сприяє його розвиткові та зміцненню здоров'я [3,4]. На жаль, досягнення такого обсягу рухової активності учнями загальноосвітніх шкіл найчастіше є нездійсненим.

Сьогодні ми спостерігаємо таке парадоксальне явище, що саме після вступу до школи різко скорочується обсяг рухової активності дитини. Якщо в режимі дня дітей дошкільного віку рухливим іграм, причому переважно на свіжому повітрі, відводилося 7 – 8 год, то в більшості школярів цей обсяг є набагато меншим від мінімальної норми, яка становить 4 – 5 год на добу.

Тим часом низький рівень рухової активності може бути причиною складних змін в організмі дитини: від адаптаційних до патологічних. Більшість авторів [7, 9] зазначають, що в період навчання в школі дефіцит рухової активності призводить до погіршення адаптації серцево-судинної системи учнів до стандартного фізичного навантаження, зниження ЖЕЛ, підвищення холестерину в крові тощо. Відомо, що щоденна тривалість занять фізичними вправами в школі повинна сягати від 1/6 до 1/3 загального навчального часу, тобто оптимальний обсяг тижневої рухової активності має становити 12 – 15 год, а добовий обсяг рухової активності – 2,4 – 3 год при достатньому фізичному навантаженні [8].

Рівень рухової активності у шкільному віці обумовлений не віковою потребою в ній, а організацією фізичного виховання у школі, залученням дітей до організованих та самостійних заняття фізичними вправами в позаурочний час. Тому перед науковцями галузі фізичного виховання актуальною є проблема пошуку форм та засобів збільшення рухової активності школярів, що дозволив би оптимізувати навчально-виховний процес і тим самим сприяв би зміцненню здоров'я, фізичної підготовленості та фізичного розвитку школярів.

Мета дослідження: оптимізація рівня рухової активності дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор у режимі начального дня.

Завдання дослідження:

1. Дослідити стан проблеми за даними науково-методичної літератури.
2. Визначити рівень тижневої та добової рухової активності молодших школярів під час навчання в школі.
3. Розробити й перевірити ефективність методики застосування рухливих ігор у режимі навчального дня молодших школярів.

Методи та організація дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Визначення рівня рухової активності методом хронометражу.
3. Педагогічний експеримент.
4. Методи математичної статистики.

Дослідження були організовані у три етапи відповідно до поставлених завдань. На першому етапі дослідження проводився аналіз науково-методичної літератури. Вивчались особливості застосування рухливих ігор у навчально-виховному процесі з дітьми молодшого шкільного віку. Були відібрані та систематизовані рухливі ігри для дітей молодшого шкільного віку для їх використання в позаурочних формах фізичного виховання в режимі дня школяра. Вибір гри залежав від місця та форми проведення занять. Їх особливість полягала в тому, що рухливі ігри малої інтенсивності застосовувалися до початку уроків, між уроками проводились ігри помірної інтенсивності, ігри середньої та високої інтенсивності проводилися під час спортивних годин у групах продовженого дня та на обов'язкових прогулянках. Була розроблена методика застосування рухливих ігор у навчально-виховному процесі.

На другому етапі дослідження був проведений констатувальний та формувальний педагогічний експеримент, який тривав упродовж двох навчальних років. У експерименті брали участь 35 учнів молодших класів, які відвідували групу продовженого дня. Розроблена методика була впроваджена в навчально-виховний процес дітей молодшого шкільного віку в ЗОШ № 67 м. Львова. На третьому етапі дослідження проводилась обробка та аналіз результатів дослідження.

Результати дослідження. На початку педагогічного експерименту (жовтень-грудень 2008 року) визначався рівень тижневої та добової рухової активності у навчально-виховному процесі школярів. Від лютого 2009 до грудня 2009 року в навчально-виховний процес учнів 3-х класів, а в подальшому 4-х класів було введено розроблену методику застосування рухливих ігор у режимі навчального дня. Щоб встановити ефективність запропонованої методики, наприкінці експерименту визначався рівень тижневої та добової рухової активності. Застосовувався метод хронометражу видів діяльності групи дітей під час їх знаходження у школі. Він полягав у фіксації відрізків часу, витраченого на кожен вид діяльності в тій послідовності, в якій вони чергувалися. Хронометраж проводив дослідник і реєстрував його в картці. Ми визначали рівень рухової активності за показниками 3, 4, 5 та 6 груп інтенсивності рухової діяльності – легке фізичне навантаження, помірне, середнє та високе фізичне навантаження за запропонованою класифікацією інтенсивності виконаних рухів Р. Сілла (1984). Визначався загальний тижневий рівень рухової активності та середній добовий рівень рухової активності під час навчання в школі. Щоб дотриматися чистоти експерименту, вимірювання рухової активності проводилися упродовж одного тижня в жовтні, листопаді та грудні до та після експерименту.

Дослідження до експерименту виявили, що показники хронометражу тижневої рухової активності школярів становили:

- у жовтні – 12 год 15 хв, із них 135 хв – високі та середні фізичні навантаження, 200 хв – помірні фізичні навантаження, 400 хв – легкі фізичні навантаження.;
- у листопаді – 10 год, із них 135 хв – високі та середні фізичні навантаження, 115 хв – помірні фізичні навантаження, 350 хв – легкі фізичні навантаження.;

- у грудні – 9 год 15 хв, із них 135 хв – високі та середні фізичні навантаження, 100 хв – помірні фізичні навантаження, 320 хв – легкі фізичні навантаження.

Також були визначені відсоткові значення фізичного навантаження різної інтенсивності в загальному обсязі тижневої рухової активності: жовтень – 18 % – високі і середні фізичні навантаження, 27 % – помірні фізичні навантаження, 55 % – легкі фізичні навантаження; листопад – 23 % – високі та середні фізичні навантаження, 19 % – помірні фізичні навантаження, 58 % – легкі фізичні навантаження; грудень – 24 % – високі та середні фізичні навантаження, 18 % – помірні фізичні навантаження, 58 % – легкі фізичні навантаження.

Середні добові показники рухової активності школярів під час навчального дня до експерименту в жовтні становили 2 год 32 хв; у листопаді – 2 год; у грудні – 1 год 51 хв.

Встановлено, що показники тижневої рухової активності дітей молодшого шкільного віку під час експерименту дорівнювали 13 год 30 хв. З них 2 год 35 хв. становили високі та середні фізичні навантаження, 4 год 25 хв – помірні фізичні навантаження, 1 год 50 хв – легкі фізичні навантаження. Середні показники добової рухової активності впродовж навчального дня сягали 2 год 42 хв.

Отже, аналіз результатів дослідження показує, що рівень рухової активності в усі місяці під час експерименту одинаковий і не спостерігалася тенденція до зниження рівня рухової активності. Це можна пояснити тим, що всі форми занять проводилися постійно, організовано, незалежно від погодних умов. При несприятливих погодних умовах під час прогулянок проводилися заняття в спортивному залі школи.

Порівняльний аналіз показників тижневої рухової активності засвідчив, що під час експерименту час рухової активності вірогідно поліпшився і становив 13 год 30 хв, у той час, як до експерименту час рухової активності в жовтні – 12 год 15 хв, листопаді – 10 год, грудні – 9 год 15 хв.

Порівняльний аналіз середніх показників добової рухової активності впродовж навчального дня виявив, що під час експерименту вони вірогідно поліпшились і становили 2 год. 42 хв. Хоча до експерименту час добової рухової активності впродовж навчального дня в листопаді – 2 год 32 хв, у жовтні – 2 год, у грудні – 1 год 51 хв.

Аналіз показників рівня фізичного навантаження в тижневому обсязі рухової активності засвідчив, що під час експерименту обсяг високого та середнього рівня фізичних навантажень – 235 хв, що становить 29% від загального обсягу, обсяг помірного рівня фізичного навантаження – 425 хв, що становить 52% від загального обсягу. Порівняння показників рівня фізичного навантаження виявили, що після педагогічного експерименту показники високого та середнього рівня фізичних навантажень у тижневому обсязі рухової активності становили 2 год 35 хв, тоді як до експерименту їх обсяг дорівнював лише 1 год 35 хв. Під час експерименту збільшив показник навантаження помірної інтенсивності в тижневому обсязі рухової активності і становили 4 год 25 хв, тоді як до експерименту він був значно меншим: жовтень – 3 год 20 хв, листопад – 1 год. 55 хв, грудень – 1 год 40 хв. Встановлено, що обсяг легкого фізичного навантаження під час експерименту знизився порівняно з показниками до експерименту.

Висновки.

1. Аналіз наукових джерел засвідчив, що сьогодні спостерігається різке зниження обсягу рухової активності дитини саме після вступу до школи. Рекомендована тривалість занять фізичними вправами в школі повинна сягати від 1/6 до 1/3 загального навчального часу, тобто оптимальний обсяг тижневої рухової активності має становити 12 – 15 год, а добовий обсяг рухової активності 2,4 – 3 год при достатньому фізичному навантаженні.

2. Аналіз показників рухової активності дітей до експерименту показав, що рівень показників тижневої рухової активності (жовтень – 12 год. 15 хв; листопад – 10 год; грудень – 9 год 15 хв) та середні добові показники рухової активності (жовтень – 2 год 32 хв; листопад – 2 год; грудень – 1 год 51 хв) нижчі від гігієнічних вимог і не відповідають нормам рухової активності. З кожним місяцем спостерігалася тенденція до зниження.

3. У процесі навчання дітей за запропонованою методикою застосування рухливих ігор збільшився обсяг рухової активності з високим, середнім та помірним рівнем фізичного навантаження. Порівняльний та математичний аналіз показників тижневої рухової активності дітей молодшого шкільного віку засвідчив, що під час експерименту обсяг рухової активності вірогідно поліпшився і становив 13 год 30 хв. Показники добової рухової активності впродовж навчального дня за час експерименту вірогідно поліпшилися і дорівнювали 2 год 42 хв.

4. Еведення в навчально-виховний процес молодших школярів запропонованої методики застосування рухливих ігор е режимі навчального дня дозволило збільшити обсяг тижневої рухової активності до 13 год 30 хв при достатньому фізіологічному навантаженні, а також збільшити інтенсивність фізичних навантажень, що доводить ефективність запропонованої методики.

На нашу думку, актуальними є подальші дослідження з експериментальної перевірки рухового компонента школярів України.

Список літератури

1. Ареф'єв В. Г. Фізичне виховання в школі / В. Г. Ареф'єв, В. В. Столітенко. – К. : ІЗМН, 1997. – 152 с.
2. Борисенко А. Ф. Руховий режим учнів початкових класів / А. Ф. Борисенко, С. Ф. Цвек. – К. : Рад. шк., 1983. – 94 с.
3. Венгерський Г. Б. Рухова активність як стимул розвитку організму / Г. Б. Венгерський // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів України: зб. наук. ст. галузі фізичної культури і спорту – Суми: СумДПУ. – 2004. – С. 178.
4. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Татьяна Круцевич. – К., 1999. – 230 с.
5. Столітенко В. В. Фізичне виховання молодших школярів : навч. посіб. / В. В. Столітенко, Г. В. Воробей. – К. : ІЗМН, 1997. – 140 с.
6. Сухарев А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А. Г. Сухарев. – М. : Медицина, 1991. – 271 с.
7. Сухарев А. Г. Двигательная активность и здоровье детей и подростков / А. Г. Сухарев, В. Г. Теленчи, О. А. Шебулина. – М. : Медицина, 1998. – 71 с.
8. Теорія і методика фізичного виховання : [підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту] : в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімп. література, 2008. – Т. 2. – 366 с.
9. Томенко О. А. Рівень рухової активності школярів та шляхи його підвищення в умовах загальноосвітньої школи / О. А. Томенко. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / за ред. С. С. Єрмакова. – х., 2008. – № 2. – С. 141-146.

ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ

Оксана ИЛЬКИВ, Алла СОЛОВЕЙ, Мария ПАЗЫЧУК

Львовский государственный университет физической культуры

Аннотация. В статье рассматривается проблема оптимизации учебно-воспитательного процесса детей младшего школьного возраста средствами подвижных игр в режиме учебного дня. В эксперименте приняло участие 35 учеников 3-х классов, которые постоянно посещали группу продленного дня. Определялся общий и средний суточный уровень двигательной активности в учебно-воспитательном процессе школьников методом хронометража деятельности группы детей в течение учебного дня.

Установлено, что введение в учебно-воспитательный процесс младших школьников предложенной методики применения подвижных игр в режиме учебного дня позволило увеличить объем недельной и средней суточной двигательной активности, а также увеличить интенсивность нагрузки.

Ключевые слова: школьники, двигательная активность, игры, режим учебного дня, хронометраж.

**OPTIMIZATION OF EDUCATIONAL PROCESS OF CHILDREN
OF JUNIOR SCHOOL AGE BY MEANS OF BALL GAMES
IN THE SCHOOL DAY REGIME**

Oksana ILKIV, Alla SOLOVEJ, Mariya PAZYCHUK

Lviv State University of Physical Culture

Annotation. The problem of optimization of educational process of children of junior school age by means of ball games in the school day regime is being examined in the article. 35 pupils of 3-d forms, which constantly visit the prolonged day group took part in the experiment. General and average level of day movement activity in the educational process of pupils has been evaluated by means of timing of activity of the group of children during the day.

It has been learned that implementation of the proposed method of use of sport games in the day time regime into the educational process of junior schoolchildren allows to increase the amount of weekly and average day movement activity and to increase the intensity of loading.

Key words: schoolchildren, movement activity, games, day time regime, timing.