

ГАРМОНІЙНІСТЬ ФІЗИЧНОГО ТА РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ШЛЯХОМ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Надія КОЦУР

*Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди*

Анотація. У статті висвітлюються питання гармонізації фізичного та розумового розвитку молодших школярів: проаналізовано рівень їх фізичного та моторного розвитку, показано взаємозв'язок успішності із рівнем фізичного розвитку. Для забезпечення гармонійного фізичного й інтелектуального розвитку молодших школярів запропоновано шляхи оптимізації фізичного виховання. Серед засобів активізації рухового режиму, поліпшення показників моторного розвитку і пізнавальних здібностей оздоровлення молодших школярів особливе місце в системі фізичного виховання повинно бути відведено особистісно-орієнтованому підходу.

Ключові слова: школяр, фізичний розвиток, моторний розвиток, успішність, фізичне виховання, здоров'я, рухова активність, особистісно-орієнтований підхід.

Постановка проблеми. Відповідно до положень Національної доктрини розвитку освіти та Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту в Україні XXI століття, збереження і зміцнення здоров'я молодого покоління є одним із пріоритетних напрямків освітнього процесу загальноосвітніх навчальних закладів.

Удосконалення фізичного виховання школярів потребує пошуку і розробки нових форм і методів, що спрямовані на зміцнення здоров'я, підтримку високої працездатності впродовж навчального дня і року, виховання в дітей навичок і прагнення до самостійних та систематичних занять фізичними вправами.

Обов'язковою умовою забезпечення здоров'я школяра є його фізичний і розумовий розвиток. Здоров'я – важливий чинник розумової працездатності і гармонійного розвитку дитячого організму. У зв'язку з цим, доречно навести слова видатного педагога В. О. Сухомлинського: „Досвід педагога переконав нас у тому, що приблизно у 85 % неуспішних учнів головною причиною відставання в навчанні – поганий стан здоров'я, певне нездужання або захворювання, частіше за все абсолютно непомітне, яке можна виявити лише спільними зусиллями матері, батька, лікаря і вчителя” [5]. Саме тому вивчення проблем дитячого здоров'я в наш час комп'ютеризації освітніх закладів, впровадження інноваційних технологій у навчальний процес набуває особливої актуальності. Проте здоров'я саме по собі не приходить. Його потрібно формувати, спрямовано розвивати окремі рухові здібності, прищеплювати дітям навички особистої гігієни, загартовування, режиму рухової активності та відпочинку.

Серед важливих складових у забезпеченні гармонійного фізичного і психічного розвитку школярів особливе місце посідає рухова активність. Водночас, як свідчать дослідження науковців, рухова активність школярів сьогодні на дуже низькому рівні, нижче від гігієнічних норм у середньому на 60 – 75 % [2]. Спостерігається тенденція до зниження інтересу дітей до занять фізкультурою. За даними ВООЗ, для підтримання здоров'я школярі повинні виконувати впродовж тижня не менше 6-ти годин організованих занять фізичними вправами. В той час проведення двох уроків із фізичного виховання в школі на тиждень компенсує лише 33 % необхідну рухову активність школярів [4].

Отже, що ця проблема комплексна і потребує розв'язання як на державному рівні, так і на освітньому. І в цьому плані важливу роль повинен відіграти вчитель. „Учитель багато чого може, і якщо все, що він здатний зробити для зміцнення здоров'я школярів, він здійснює, дитина

виступать такими, якими ми всі хочемо їх бачити – добрими, розумними, здоровими” – ці висловлювання належать відомому вченому-гігієністу С. М. Громбаху [2].

Проблемі інтеграції фізичного і розумового розвитку молодших школярів присвячені дослідження О. Д. Дубогай [6, 7, 8], Е. С. Вільчовського [3] Б. П. Пангелова [6], Л. С. Гармаш [5], Н. О. Фролової [7], Л. Роговик [8] та інших.

У працях цих дослідників відзначається взаємозв'язок пізнавальних здібностей молодших школярів з рівнем їх фізичного і моторного розвитку. Водночас наголошується на те, що фізичний дефіцит рухів є передумовою зменшення функціональних резервів школярів і як наслідок, зниження імунної реактивності організму. Діти з низьким рівнем рухової активності частіше хворіють простудними захворюваннями, швидше втомлюються і мають низький рівень фізичної та розумової працездатності, майже половина таких дітей страждають на короткозорість, а у 25 % дітей – підвищений артеріальний тиск [5].

Дослідження відомих гігієністів (С. М. Громбах, Г. Н. Сердюковська, А. Г. Сухарев) виявили відхилення здоров'я у 52 – 65 % дітей, знижену резистентність до хвороб – у 30 %, відставання у фізичному розвитку – в 12 – 25 % учнів від 1-го до 11-го класу загальноосвітніх шкіл [2].

Характеристика вікової динаміки здоров'я учнів свідчать про те, що воно погіршується з віком. Так, комплексне оцінювання здоров'я (розподіл дітей за групами здоров'я) показує, що здорових дітей (1 група) серед випускників шкіл у 3 – 5 разів менше, ніж серед першокласників, і навпаки, число старшокласників, з хронічними хворобами (3 група) – в 2-3 рази більше [5].

Метою нашого дослідження є пошук шляхів гармонізації фізичного і розумового розвитку молодших школярів та вдосконалення їх засобами особистісно-орієнтованого фізичного виховання.

Поставлена мета потребує вирішення таких завдань:

- визначення рівня фізичного розвитку молодших школярів та ступеня його гармонійності;
- визначення рівня моторного розвитку та фізичної підготовленості молодших школярів;
- визначення взаємозв'язку фізичного розвитку молодших школярів з рівнем їх розумовості;
- оптимізація рухової активності школярів засобами особистісно-орієнтованого фізичного виховання.

Для виконання поставлених завдань були використані такі методи дослідження: метод кореляційної регресії – для визначення рівня фізичного розвитку та ступеня його гармонійності; метод аналізу рухових здібностей і навичок; аналіз успішності – для визначення розумового розвитку; порівняльний метод – для встановлення взаємозв'язку фізичного і розумового розвитку.

Результати дослідження. Визначення рухових здібностей молодших школярів містить оцінювання фізичного і моторного розвитку та рівень фізичної підготовленості.

Дослідження проводилися на базі середніх шкіл та дошкільних закладів м. Переяслава-Звенизького. Всього було обстежено 126 дітей молодшого шкільного віку, із них 38 шестикласних дітей, які навчаються в умовах дошкільного закладу, та 88 дітей, які навчаються в середніх класах загальноосвітніх шкіл. Оцінювання фізичного розвитку дітей та його гармонійності проводилося за комплексною методикою В. І. Кардашенко, В. Б. Властовської, Е. П. Стромської (1974). Отримані дані з визначення рівня фізичного розвитку молодших школярів наведені в таблиці № 1.

Дані дослідження свідчать, що серед школярів переважають діти з середнім рівнем фізичного розвитку, але спостерігається наявність значного відсотку учнів із низьким рівнем фізичного розвитку. Саме така категорія дітей потребує проведення корекційних та оздоровчих заходів з метою вдосконалення їх рухових здібностей.

Гармонійність фізичного розвитку молодших школярів показала, що з віком зростає частота гармонійно розвинутих школярів. Так, гармонійний фізичний розвиток мали 66,1 %

6-річних; 73,4 % 7-річних; 77,4 % 8-річних; 83,3 % 9-річних дітей. Дисгармонійний розвиток мали 33,9 % 6-річних; 26,6 % 7-річних; 22,9 % 8-річних; 16,7 % 9-річних дітей. Причому за морфологічними ознаками дисгармонійність переважає у 6-річних дітей і становить 23,5 %, а за функціональними ознаками – в групах 7-річних, 8-річних та 9-річних дітей. Звергає на себе увагу, що дисгармонійність за морфологічними ознаками серед дітей 6-річного віку пов'язана зі зменшенням ваги тіла, а дисгармонійність за функціональними ознаками пов'язана з низькими показниками м'язової сили рук у дітей 9-річного віку та життєвої ємкості легень у дітей 7- та 8-річного віку.

Водночас з вивченням рівня фізичного розвитку заслуговує уваги рівень моторного розвитку. Адже затримка моторного розвитку відбивається на стані здоров'я школяра і його інтелектуальних здібностях [9].

Дозрівання рухового центру кори головного мозку визначається за двома комплексними ознаками: руховими тестами, що вказують на психомоторну зрілість та руховими навичками. На основі зіставлення результатів рухових тестів і рухових навичок дитини з нормативними показниками проводилося комплексне оцінювання моторного розвитку молодших школярів.

За моторним розвитком виокремили три групи дітей молодшого шкільного віку: зрілі, умовно зрілі, незрілі.

Зрілі – правильно виконують не менше ніж чотири (з п'яти) рухові тести і володіють п'ятьма (з семи) руховими навичками.

Умовно зрілі – правильно виконують три рухових тести і володіють чотирма руховими навичками (початкова стадія відставання у моторному розвитку).

Незрілі – з суттєвим відставанням моторного розвитку, виконують менше ніж половину рухових тестів і володіють невеликою кількістю навичок.

Під час досліджень встановлено, що до групи зрілих дітей належали: 48,1 % 7-річних; 60,2 % 8-річних; 68,4 % 9-річних; 69,4 % 10-річних дітей.

Незрілими були 23,5 % 7-річних; 21,4 % 8-річних; 17,5 % 9-річних; 16,6 % 10-річних дітей.

Причому низький моторний розвиток мали переважно діти з низьким та нижчим за середній рівнем фізичного розвитку за всіма віковими групами.

Проведені дослідження щодо успішності молодших школярів показали: високий бал успішності (10 – 12 балів) мали 16,5 % школярів, середній бал успішності (7 – 9 балів) – 62,4 %, низький бал (менше 7 балів) – 21,1 %. Серед школярів із високим балом успішності гармонійний фізичний розвиток мали 82,1 % осіб; у школярів із середнім балом успішності гармонійний фізичний розвиток був у 74 % осіб, а серед школярів із низьким балом успішності – у 52,4 % осіб.

Таким чином, із віком збільшується число гармонійно розвинених дітей; серед дітей з низьким та нижчим зі середній рівнем фізичного розвитку переважають школярі, що мають затримку в моторному розвитку. Водночас більший відсоток молодших школярів із низьким та нижчим зі середній рівнем фізичного розвитку мають середній та низький бал успішності. Очевидно, що інтелектуальний розвиток молодших школярів знаходиться прямо залежить від дозрівання моторної кори великих півкуль головного мозку.

В сучасних умовах реформування освіти та впровадження інноваційних педагогічних технологій, характерною ознакою яких є інформатизація та глибока „психологізація”, всі зусилля в дошкільних та загальноосвітніх навчальних закладах зосереджені на розвитку інтелектуальних здібностей, пам'яті, увазі, і в той же час практично ігнорується фізичний розвиток дитини.

Проведені дослідження поставили питання активізації рухової активності та фізичного вдосконалення молодших школярів із затримкою моторного розвитку та низькими і нижчими за середній показниками фізичного розвитку.

Серед засобів активізації рухового режиму та фізичного вдосконалення молодших школярів особливе місце повинно бути відведено урокові фізичної культури. Під час уроку

Фізичної культури повинні створюватися всі необхідні умови для фізичного розвитку, розкриття індивідуальності учня. В основу уроку повинні бути покладені принципи особистісно-орієнтованого підходу, мета яких створення умов для поліпшення фізичної підготовленості учнів, їхнього здоров'я, підвищення інтересу до уроку. Водночас на основі особистісно-орієнтованого підходу у фізичному вихованні можна правильно дозувати фізичне навантаження та забезпечувати правильне співвідношення фізичних і розумових навантажень. Для цього використовуються різноманітні форми та методи організації діяльності учнів на уроці, створення атмосфери зацікавленості кожного, стимулювання до виконання фізичних вправ. Діяльність учнів оцінюється не лише за кінцевим результатом (правильно чи неправильно), але й за процесом його досягнення. Багато часу на уроках фізичної культури повинно відводитися груповим формам організації діяльності учнів, де основні завдання (удосконалення навичок, оздоровлення, профілактика захворювань) ставляться перед певними групами школярів, які формуються за ступенем підготовленості до виконання фізичних навантажень. При цьому особлива увага повинна звертатися на ті групи, де займаються учні з ослабленим здоров'ям та низькими показниками фізичного розвитку та фізичної підготовленості [6].

Головні цінності особистісно-орієнтованого виховання – школяр, його фізична і загальнолюдська культура. Звідси витікає положення про сутність фізичного виховання як діяльності, що зберігає і фізично розвиває організм школяра, стимулює його індивідуальне різностороннє вдосконалення. Виховні ситуації, які створюються в рамках особистісно-орієнтованого фізичного виховання, мають забезпечити розвиток такого рівня свідомості, який би спонукав школяра до самопізнання фізичного стану і фізичної самоактивності з тим, щоб він міг стати творцем власного духовно багатого, здорового життя. А це значить, що треба культивувати ситуації, в яких стосунки з дітьми як у педагогів, так і в батьків ґрунтуються на врахуванні не тільки їхньої гідності і права бути особистістю, а й фізичних можливостей [7].

Особистісно-орієнтоване фізичне виховання дітей має здійснюватися у двох напрямках: перший – це переважно соціалізація особистості, яка враховує, насамперед, потреби держави, спрямована на максимальну фізичну адаптацію дитини в суспільстві; другий – спрямований на максимальне розкриття особистісних основних інтересів до певних видів спорту і фізичних навантажень, рівень психофізіологічних і рухових фізичних здібностей та задатків дитини з урахуванням індивідуальних особливостей росту і розвитку, можливостей організму [7, 8].

Урізноманітнення змісту занять особистісно-орієнтованою фізичною культурою дає можливість педагогові цілеспрямовано керувати процесом оволодіння дітьми знаннями, вміннями і навичками, тобто процесом їхнього самовдосконалення. Саме фізична культура передається через навички, вміння, знання, а засвоюється через зміст. Якісні характеристики знань, вмінь і навичок – один із критеріїв особистісного розвитку школяра.

Особливо важливі для фізичного вдосконалення організму перше і друге семиріччя життя, коли відбувається активне дозрівання тілесної організації дітей. Древні люди це інтуїтивно відчували, і до недавнього часу кожний народ мав свою культуру рухів. Розмаїття культур не може приховати головної мети – це ретельне культивування тіла дитини, гармонійних форм побудови, фізичної досконалості, всебічного розвитку як основ майбутніх душевних здібностей людини. Даоський мудрець казав: „Непідготовлене тіло не може стати середовищем народження вищої мудрості і духовної досконалості” [7].

Нестачу рухової активності молодших школярів певною мірою можуть компенсувати екологічно-краєзнавчі походи екологічними стежками, які, з одного боку, є засобом оздоровлення, а з другого – дають можливість широкого, емоційного, активного пізнання навколишнього світу і спрямовані на задоволення пізнавальних інтересів. Зважаючи на це, елементи туризму в поєднанні із засобами фізичного виховання створюють умови для цілеспрямованого розвитку фізичних та психічних якостей дитини, сприяють удосконаленню рухових навичок, підвищенню функціональних резервів і неспецифічної резистентності організму, а також свого чергу забезпечує успішну адаптації до умов шкільного режиму, особливо на певних етапах навчання.

Враховуючи вікові особливості дітей молодшого шкільного віку, при організації фізичного виховання використовують різноманітні заняття: ігрові, сюжетно-рольові, заняття змагання, прогулянки, природознавчі прогулянки. Крім того, особливу зацікавленість у молодших школярів викликають туристські свята, які можуть організовуватися як прогулянка-походи, фізкультурні розваги з туристичним спрямуванням. В природних умовах проводяться різноманітні вправи та ігри з бігом, стрибками, киданням, метанням. Природне середовище, діяльність змагання формують позитивні емоції у школярів і водночас активізують рухову активність [8].

Вирішення проблеми рухової активності школярів значною мірою залежить від рівня кваліфікації вчителя фізичної культури, його знання і врахування ним вікових особливостей рухових здібностей, розумінням тих складних біохімічних і морфологічних процесів, які відбуваються в організмі, що росте і розвивається.

У наш час на тлі оцінювання певного рівня фізичного розвитку відсутня модельна характеристика фізичних можливостей як критерію функціональної готовності дитини старшого дошкільного віку до навчання в початкових класах. Відповідно до цих положень, професором О. Д. Дубогай розробив систему етапів, яка дозволяє виявити рівень фізичної підготовленості дитини, відповідний до режиму навчання в початкових класах школи (специфічна модель); комплексу характеристик, що визначають ефективність навчальної діяльності й рівень фізичного стану згідно з індивідуальними морфо-функціональними особливостями розвитку організму (дефінітивна модель); комплекс характеристик, придатних для прогнозування фізичного вдосконалення організму в процесі навчальної діяльності (ювенільна модель). При розробці специфічної моделі на підставі вивчення взаємозв'язку між фізичним розвитком, рівнем рухової підготовленості, захворюваністю впродовж навчального року й успішністю учнів початкових класів визначені нормативи фізичної підготовленості дітей до навчання у школі, що сприяють нормальному засвоєнню навчальних предметів. Добір рухових тестів з урахуванням обсягу динамічного і статичного навантаження в добовому режимі рухової активності певні м'язові групи розроблений відповідно до специфіки шкільного навчання [7, 8].

Висновки

1. Отримані відомості обстеження морфо функціонального стану організму молодших школярів дають можливість здійснювати індивідуально-диференційований підхід до кожного школяра для визначення обсягу фізичних навантажень, які б мали тренувальний ефект і забезпечували розвиток необхідних фізичних якостей при одночасному попередженні гострого та хронічного фізичного перенапруження.

2. Діти із заग्रимкою моторного розвитку потребують корекційних заходів шляхом вдосконалення їх рухових навичок та фізичних якостей. Серед засобів активізації рухового режиму та фізичного вдосконалення, гармонізації фізичного і розумового розвитку особливе місце повинно бути відведено особистісно-орієнтованому підходові у фізичному вихованні, який запропонував професор О. Д. Дубогай.

Список літератури

1. Бальсевич В. К. Новые векторы модернизации массового физического воспитания детей и подростков в общеобразовательной школе / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышев, Л. Н. Пригонюк [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 4. – С. 56-59.
2. Берзінь В. І. Гігієна та психофізіологія дітей дошкільного віку: навчальний посібник / В. І. Берзінь, Н. А. Буняк. – Т. 1994. – 272 с.
3. Вильчковский Э. Развитие моторики детей дошкольного и школьного возраста / Э. С. Вильчковский // Теория и практика физической культуры. – 1972. – № 6. – С. 46-49.
4. Гаврилюк В. О. Формування мотивації в учнів до регулярних самостійних занять фізичною культурою / В. О. Гаврилюк // Проблеми освіти : наук.-метод. зб. – К., – 2006. – Вип. 49. – С. 203-206.
5. Гармаш Л. С. Психофізичний розвиток старших дошкільників та його корекція в етапі підготовки до школи / Л. С. Гармаш, Н. І. Коцур // Гуманітарний вісник Перемиського національного університету імені Шевченка. – 2010. – № 1. – С. 10-14.

Хмельницького держ. пед. ун-ту імені Гр. Сковороди : наук.-теорет. зб. – Серія : Педагогіка. Психологія. Філологія. Філософія. - Переяслав-Хмельницький, 2008. - Вип. 16. - С. 267-269.

6. Дубогай О. Д. Особистісно-орієнтовані підходи у фізичному вихованні школяра // Фізична культура, спорт, здоров'я нації : матеріали міжнарод. наук.-практ. конф. – Вінниця, 2008. – С. 32-36.

7. Дубогай О. Д. Теоретичні та методичні аспекти особистісно-орієнтованого підходу у фізичному вихованні дітей // Дошкільна освіта. - № 2. – 2005. – С. 15-23.

8. Дубогай О. Д. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання й виховання школярів / О. Д. Дубогай, Б. П. Пангелов, Н. О. Фролова, М. І. Горбенко. – К., 2001. – 152 с.

9. Роговик Л. В. Психомоторика дитини : навч. посіб. / Л. В. Роговик – К. : Главліт, 2005. – 112 с.

ГАРМОНИЧНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО И УМСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ПУТЕМ ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Надежда КОЦУР

*Переяслав-Хмельницкого государственного педагогического университета
имени Григория Сковороды*

Аннотация. В статье освещаются вопросы гармонизации физического и умственного развития младших школьников: проанализировано уровень их физического и моторного развития, показано взаимосвязь успеваемости с уровнем физического развития. Для обеспечения гармоничного физического и интеллектуального развития младших школьников предложены меры оптимизации физического воспитания. Среди средств активизации двигательного режима, улучшения показателей моторного развития и познавательных способностей, оздоровления младших школьников особое место в системе физического воспитания должно быть отведено личностно-ориентированному подходу.

Ключевые слова: школьник, гармоничность, физическое развитие, моторное развитие, успеваемость, физическое воспитание, здоровье, двигательная активность, личностно-ориентированный подход.

THE HARMONY OF PHYSICAL AND MENTAL DEVELOPMENT OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION OPTIMIZATION

Nadiya KOTSUR

Pereyaslav-Khmelnitsky state Hryhorij Skovoroda Pedagogical University

Annotation. The article deals with the problem of harmony of physical and mental development of junior schoolchildren : the level of their physical and motor development is analyzed, and the relationship between progress in studies and the level of physical development has been shown. The measures of physical education optimization have been introduced in order to secure the harmony of physical and intellectual development in junior schoolchildren.

Key words: schoolchild, physical development, motor development, progress in studies, physical education, health, motor activity, person oriented approach.