

ОСВІТНЬО-ВАЛЕОЛОГІЧНА СПРЯМОВАНІСТЬ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З УЧНЯМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

МАКУЩЕНКО Ігор, ПРИСТИНСЬКИЙ Володимир, ПРИСТИНСЬКА Тетяна

Слов'янський державний педагогічний університет

Постановка проблеми. Прагнення України до європейських стандартів в галузі науки і освіти пред'являє також підвищенні вимоги до якості організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл. В даному аспекті слід звернути увагу на положення “Кодексу спортивної етики” європейських країн, в якому проголошується право дітей та молоді на задоволення потреб від участі у спорті, а також висувається ідея про заохочення дітей до винайдення їх власних ігор та власними правилами і умовами проведення. Разом з тим, “Кодекс ...” вимагає від спортивних організацій (викладачів, учителів, інструкторів оздоровчих центрів) встановити систему, яка б заохочувала “принципи чесної і справедливої гри” та можливість забезпечення персонального рівня досягнень.

Зважаючи на те, що за даними статистики вже понад 30% першокласників мають різні відхилення в стані фізичного розвитку і психічного здоров'я, а серед випускників – переважна більшість вважаються вже майже 90% учнів України і країн СНД, проблема виховання ціннісних орієнтацій до здорового способу життя залишається актуальною, насамперед в аспекті підвищення освітньої і валеологічної спрямованості уроків фізичної культури загальноосвітніх школах (ЗОШ).

Аналіз останніх досліджень і публікацій, а також узагальнення науково-теоретичних і практичних здобутків з даної проблеми, дають можливість зазначити, що фактори задоволення потреби у рухах та їх розвиненість особливо важливі в дитинстві та є одним з показників адекватного нервово-психічного і розумового розвитку.

Разом з тим, останнім часом, з'являється все більше публікацій авторитетних і відомих не тільки в Україні вчених, в яких відчувається неприховане занепокоєння станом здоров'я населення країни, темпи депопуляції якого, доречі, найвищі в світі і становить 1,8% в рік [1; 2; 3; 7]. Однією з причин такого становища Г.Л. Апанасенко [4] вважає зовсім необгрунтоване зниження зацікавленості або і виключення з навчально-виховного процесу більшості ЗОШ науки про здоров'я – валеології, яка повинна досліджувати і забезпечувати реалізацію закономірностей залучення кожного учня до процесу його самооздоровлення. Практичне розв'язання виникаючих проблем автор вбачає в забезпеченні реалізації наступних аспектів: освітній (інформація про здоров'я, як стати і бути здоровим); мотиваційний (формування мотивації до само оздоровлення); практичний (повноцінне фізичне виховання, організація харчування, оптимальний психоемоційний клімат в колективі).

Звертають увагу публікації останніх років, в яких наводяться результати досліджень, що свідчать про збільшення кількості дітей, які свідомо займаються фізичними вправами на уроках фізичної культури або систематично самостійно, але при цьому недостатньо розвинутої мотивації до таких занять на засадах отримання знань про важливість оптимальної рухової активності та її вплив на здоров'я людини [4, 5, 6, 8].

Актуальними в аспекті формування знань про благодійність впливу занять фізичним вправами на розвиток розумових і пізнавальних здібностей учнів молодшого шкільного віку слід вважати дослідження, в яких обґрунтовується взаємозв'язок природної потреби дітей у високій руховій активності та забезпечення її адекватного функціонування резервними можливостями серцево-судинної системи [9]. Також виявлені міжсистемні взаємовідношення між показниками розумової працездатності і параметрами функціонального стану системи кровообігу, які свідчать, що для оптимального протікання інтелектуальних процесів необхідно мати високий рівень адренергічної адаптації до фізичного навантаження [5]. Але, поряд з цим, наголошується, що включення активних форм занять фізичною культурою до структури оздоровчих технологій потребує свого наукового обґрунтування, як з розробки їх змістовного наповнення, так і визначення адекватної величини фізичного навантаження. При цьому, слід враховувати не тільки параметри поточного стану організму, але і функціональні можливості систем, що характеризують загальний фізичний статус сучасних школярів [7].

Узагальнюючи дані проаналізованих джерел, передовий педагогічний досвід, практичний матеріал та здобутки попередніх років з даних питань (Апанасенко Г.Л., 1985 – 2005; Булич Е.Г., Мурахов І.В., 1998; Вільчковський Е.С., 1983; Вісковатова Т.П., 2003; Григоренко В.Г., 2001; Дубогай О.Д., Пангелов Б.П., Фролова Н.О., Горбенко М.І., 1991 – 2005; Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В., 2002; Куц О.С., 1994; Магльований А.В., 1993 – 2005; Матвеев А.П., Бережная Л.М., 2005; Мацулевич В.П., 1975; Стамбулова Н.Б., 1978; Walker G, 2003 та ін.) слід зазначити, що одним з недостатньо збалансованих компонентів традиційних і авторських програм залишається ще недостатня їх дидактична спрямованість по забезпеченню взаємозв'язку фізичного виховання з іншими видами навчально-виховної діяльності дітей дошкільного і молодшого шкільного віку. Наголошується на недостатній розробленості механізмів, які обумовлювали б взаємозв'язок розвитку рухових здібностей і пізнавальних процесів, механізмів розвитку психоемоційної сфери, що дійсно відповідає сьогоднішньому стану шкільного фізичного виховання та потребує подальшого осмислення і вивчення [2; 7; 10].

Сутність такої взаємодії повинна полягати, насамперед, у підвищенні освітньої спрямованості уроків фізичної культури, які передбачали б інтеграцію рухових, пізнавальних і мотиваційних процесів у розвитку гармонійно розвинутої особистості школяра сучасної загальноосвітньої школи.

У зв'язку з цим, метою роботи на даному етапі дослідження є визначення ступеню ефективності застосування оздоровчих рухливо-пізнавальних ігор валеологічної спрямованості в процесі фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку.

Організація досліджень. Дослідження проводилося на базі кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації Слов'янського державного педагогічного університету та проводиться відповідно до Державної національної програми “Освіта” (Україна ХХІ століття) і Зведеного плану науково-дослідної роботи в галузі фізичної культури та спорту Міністерства молоді і спорту України за темою “Науково-методичні підходи до побудови системи фізичного виховання дітей шкільного віку” (№ держ. реєстр. 0101U001887). Дослідно-експериментальною базою дослідження виступають навчально-виховний комплекс “Школа – позашкільні заклади освіти” (ЗОШ № 8, 9 та дошкільні навчально-виховні заклади № 52, 56, 62 м. Єнакієве Донецької області), а також Донецька філія Всеукраїнської Школи Передового досвіду “Капелька”.

На даному етапі дослідження в експерименті взяли участь чотири групи дітей: по дві – дошкільники старшої групи дитячого садка № 62 й учні перших класів паралелі “А”, “Б” ЗОШ № 8, з яких було складено контрольні та експериментальні групи (по 15 осіб в кожній), який тривав протягом 2004 – 2005 навчального року.

Реалізація поставленої мети досягалась за допомогою використання наступних методів дослідження: аналіз літературних джерел, вивчення передового педагогічного досвіду; онтологічні: анкетування і бесіди; педагогічні спостереження; методи експертних оцінок і тестів; методи математичної статистики; методи теоретичної аналітики.

Результати дослідження та їх обговорення. Основою авторського підходу до вивчення більш високих темпів розвитку пізнавальних і розумових здібностей дітей молодшого шкільного віку було застосування оздоровчих рухливо-пізнавальних ігор (ОРПІІ), які за своєю спрямованістю відповідали завданням пріоритетного програмного матеріалу уроків фізичної культури. Ігри, що були застосовані в процесі експерименту, розроблялися на засадах традиційних рухливих ігор та в авторській інтерпретації, зважаючи на зміст розділів програмного матеріалу з валеології.

Слідуючи зміст конкретної гри, ми враховували, що розвиток сприйняття у дітей молодшого шкільного віку тісно пов'язаний з їх практичною діяльністю. Дітьми, в процесі гри сприймаються ті об'єкти, властивості, ознаки, які викликають у них яскраву емоційну забарвленість. Так, наприклад, при проведенні гри “Здоровий хребет”, учні виконували “частиною хребта”, мають більш точне уявлення про анатомічні особливості, будову хребетного стовпа, про значення фізіологічних вигинів. Спеціально розроблені кольорові картки у вигляді “хребця” з назвою відповідного відділу та з вказаним номером учасника (шийних – 7, грудних – 12, поперекових – 5, куприкових – 4) – 8 дозволяли дітям більш чітко запам'ятовувати послідовність складових частин хребетного стовпа. А почувши команду або сигнал (у визначений момент гри), діти намагалися якомога швидше вишикуватись в своїх командах на лініях “фізіологічних вигинів” відповідно до номерів хребців і відділів хребта, що стимулювало розвиток координації уваги та вміння управляти нею.

Високий оздоровчо-розвиваючий, дидактичний і виховний ефект мали ігри з високим спрямованістю, які широко застосовувалися на уроках фізичної культури молодших класів експериментальних груп. Особливої популярності серед дітей мали такі ігри, як: “Макрофаги” (розроблена на основі гри “Передай – сідай!”), “Моменти” (на основі - “Білки, жолуді, горіхи”), “Вітамінки” (на основі - “Вибий маршрут”, “Витрати скопити”), “Антитіла” (на основі - “Вовки в рові”), “Стравоходик” (на основі - “Весела змійка”), “Лімфатична судинка” (на основі - “Дрібушечки”) та інші. Дані ігри, поряд з розвитком фізичних якостей, сприяли активному розвитку ролі і питомої ваги словесно-логічного і змістовного запам'ятовування (зокрема, значно-образним) та оволодінню можливістю свідомо управляти своєю увагою і регулювати її проявами (пригадування), розвитку смислової пам'яті.

Сюжетні та сюжетні компоненти таких ігор (де діти зображують і уявляють як персонажів і персонажі, як він взаємодіє з зовнішнім середовищем і т.п.) активізували емоційно-образну забарвленість уроків, а мовлення дітей збагачувалось новими словами, виразами, зміст яких стає більш доступним і зрозумілим на фоні емоційного уявлення.

Ефективності експериментальної методики здійснювалась при порівнянні контрольних навчальних нормативів і вимог (наприкінці I півріччя),

орієнтовного комплексного тесту оцінки стану фізичної підготовленості (наприкінці навчального року) та експертному оцінюванні (за параметрами ступеню розвитку психофізіологічних функцій і пізнавальних процесів).

Узагальнюючи дані, отримані в процесі дослідження зазначимо наступне: при виконанні комплексного тесту оцінки стану фізичної підготовленості учнями експериментальної групи, показники склали 9,98 – 11,20 балів, що дорівнювало в середньому 64,4% зростання у порівнянні з вихідними даними. В контрольній групі ці показники становили в середньому 7,35 – 8,80 балів (приріст відносно вихідних даних склав 39,1%).

При виконанні контрольних завдань, що характеризують ступінь розвитку психофізіологічних функцій (фонетичний слух, координація дрібних м'язів руки, просторова орієнтація, обсяг зорового сприйняття), було зафіксовано зростання показників в середньому з 4,40 до 10,59 балів (58,5%) в учнів експериментальної групи. В контрольній групі темпи зростання були повільнішими і склали в середньому з 4,41 до 6,66 балів (33,7%) по відношенню до вихідних даних.

Ступінь розвитку пізнавальних процесів визначався при виконанні стандартизованого комплексу психодіагностичних завдань для дітей молодшого шкільного віку (за методикою Р.С. Немова) і дозволив констатувати більш високі темпи зростання досліджуваних параметрів (стану уважності – на 35,9%, пам'яті – на 10,1%, процесів мислення – на 27,5%, мовлення – на 7,8%) по відношенню до вихідних даних в експериментальній групі. В класах, де уроки проходили за традиційною програмою *приріст аналізуючих показників мав менш високі темпи приросту і склав відповідно (уважності – на 17,7%, пам'яті – на 5,5%, мислення – на 14,9%, мовлення – на 2,2%)* по відношенню до вихідного рівня.

Отже, застосування на уроках фізичної культури з учнями молодшого шкільного віку ігрової діяльності з вираженими елементами валеологічної спрямованості, сприяє як позитивній динаміці загального стану фізичної підготовленості, так і достатньо високим темпам розвитку психофізіологічних функцій, пізнавальних процесів та підвищенню мотивації дітей щодо свідомого розуміння стану свого здоров'я та турботи про його збереження.

Висновки

1. Уроки фізичної культури повинні на більш високому якісному рівні сприяти реалізації міжпредметних зв'язків у структурі навчально-виховного процесу ЗОШ насамперед, на засадах використання інтерактивних технологій навчання і виховання.
2. Оздоровчі рухливо-пізнавальні ігри мають виражену освітню і валеологічну спрямованість, а тому повинні стати одним з дієвих факторів оптимізації уроків фізичної культури в аспекті інтеграції фізичного і розумового розвитку дітей молодшого шкільного віку.
3. Урок фізичної культури в сучасній загальноосвітній школі повинен посісти відповідно високе місце в структурі навчально-виховного процесу на засадах формування в свідомості кожного учня і педагогічного колективу школи ціннісних орієнтацій про важливість впливу рухової активності у вихованні гармонійно розвиненої особистості.

Перспективами подальших досліджень в даному напрямку вбачається розробка науково обґрунтованих рекомендацій щодо застосування ОРП з метою активізації позакласних форм фізкультурно-оздоровчої роботи (валеологічний “Брейн – ринг”, вікторини тощо).

Література

1. Апанасенко Г.Л. Наука о выживании человечества // Сучасні досягнення спортивної медицини, лікувальної фізкультури та валеології: Матеріали XI між. наук.-практ. конф. – Одеса: ОДМУ, 2005. – С. 29 – 32.
2. Григоренко В.Г. Психолого-педагогические и медико-биологические факторы оптимизации физического воспитания школьников и студентов: Учеб. пособие. – Славянск: СДПУ, 2001. – 89 с.
3. Дубогай О.Д., Пангелов Б.П., Фролова Н.О., Горбенко М.І. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів. – К., 2001. – 151 с.
4. Круцевич Т.Ю., Безверхняя Г.В. Формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом школьников с различными типами ВНД // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. С.С. Єрмакова. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ). – 2002. – № 25. – С. 89 – 95.
5. Кунинець О.Б., Магльований А.В., Дзвіненко О.А., Новицький О.О., Стрельбицький Л.В. Загальна характеристика кореляційних зв'язків між показниками розумової працездатності і гемодинаміки // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи / За заг. ред. М. Лук'янченка, Ю. Шкретія, Е. Боляха, А. Матвеева. – Дрогобич: КОЛО, 2005. – С. 226 – 231.
6. Леценко Г.А. Формування позитивної мотивації школярів до систематичних занять фізичними вправами: Автореф. дис. ...канд. пед.наук: 13.00.01 – Кривий Ріг, Криворізький держ. пед. ун-т, 2002. – 20 с.
7. Матвеев А.П., Бережная Л.М. К вопросу об оздоровительных технологиях в начальной школе // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи / За заг. ред. М. Лук'янченка, Ю. Шкретія, Е. Боляха, А. Матвеева. – Дрогобич: КОЛО, 2005. – С. 553 – 555.
8. Спаськієва Т.В. Формирование интереса к физической культуре у детей младшего школьного возраста // Слобожанський науково-спортивний вісник: Зб. наук. ст. Вип. 8. – Харків: ХарДАФК, 2005. – С. 305 – 308.
9. Петрук Л. Оцінка функціонального стану серцево-судинної системи дітей 7 – 9 років, які інтенсивно займаються розумовою діяльністю // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 9: 4-с т. – Львів: НВФ “Українські технології”, 2005. – Т. 2. – С. 311 – 314.
10. Понізова О.В. Пріоритетність ігрової діяльності в процесі корекції девіантної поведінки молодших школярів // Актуальні проблеми фізичної культури та спорту в сучасних соціально-економічних умовах: Матеріали II між. наук. конф. – 2-е ч. – Запоріжжя: ЗНУ, 2005. – Ч. 2. – С. 255 – 263.

ОСВІТНЬО-ВАЛЕОЛОГІЧНА СПРЯМОВАНІСТЬ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З УЧНЯМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Слов'янський державний педагогічний університет

МАСТУШЕНКО Ігор, ПРИСТИНСЬКИЙ Володимир, ПРИСТИНСЬКА Тетяна

Мотивація. Досліджується ефективність застосування оздоровчих рухливо-ігрових вправ з метою підсилення освітньої спрямованості уроків фізичної культури.

Ключові слова: оздоровчі рухливо-пізнавальні ігри, освітній і валеологічний вплив уроку фізичної культури.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ВАЛЕОЛОГИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С УЧАЩИМИСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Игорь МАКУЩЕНКО, Владимир ПРИСТИНСКИЙ, Татьяна ПРИСТИНСКАЯ

Славянский государственный педагогический университет

Аннотация. Исследуется эффективность применения оздоровительных подвижно-познавательных игр с целью повышения образовательной направленности уроков физической культуры.

Ключевые слова: оздоровительные подвижно-познавательные игры, образовательное и валеологическое воздействие, урок физической культуры.

EDUCATIONAL-VALEOLOGY ORIENTATION OF LESSONS OF PHYSICAL TRAINING WITH PUPILS OF JUNIOR SCHOOL AGE

Igor MAKUSHCHENKO, Volodymyr PRYSTYNSKYJ, Tetiana PRYSTYNSKA

Slaviansk State Pedagogical University

Abstract. Efficiency of application of improving active-cognitive games is investigated with purpose of increase educational orientations of lessons of physical training.

Key words: improving active-cognitive games, educational and valeology influence, a lesson of physical training.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ НА ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПОКАЗНИКИ ДІТЕЙ 7-9 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ІНТЕНСИВНОЮ РОЗУМОВОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ

Людмила ПЕТРУК

Міжнародний економіко-гуманітарний університет ім. акад. С. Дем'янчука

Постановка проблеми. Тривала інтенсивна розумова діяльність у поєднанні з недостатнім обсягом рухової активності впливає на зміни у функціональному стані багатьох систем організму (Крижановська В.В., 1969; Патусевич Ю.М., 1970; Тупица І.О., 1985; Тихвінський С.Б., 1991; Завацький В.І., 1996; Гнітецька Т.В., 1998), веде до значних порушень нервової регуляції діяльності серця та змін тону судин, дисбалансу між збуджувальними і гальмівними процесами, розходження між першою і другою