

ОРГАНІЗАЦІЙНІ ПЕРЕДУМОВИ УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ПОЗАУРОЧНОЇ РОБОТИ З ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

В статті визначаються ефективні шляхи формування основ здоров'я дітей початкової школи в процесі позаурочних занять фізичним вправами.

Ключові слова: ефективність, основи здоров'я, діти початкової школи, фізичні вправи, руховий режим, фізичні навантаження.

Постановка проблеми. Сучасний рівень розвитку суспільства зумовлює аналіз наукових проблем, що характеризують процес збереження здоров'я і фізичного розвитку підростаючого покоління. В Україні об'єктивно склалися такі соціально-педагогічні й соціально-економічні умови, що являються причиною суттєвого погіршення стану здоров'я дітей різного віку (О. С. Куц, 1997; Н. М. Баламутов, 2010; Н. Ф. Денисенко, 2010; О. Д. Дубогай, 2007–2011). За даними АН України, до школи зараз йде тільки 20% здорових дітей, а закінчують її здоровими лише 5%.

В умовах розбудови українського суспільства значну роль мають відігравати фізична культура і спорт як складова частина загальнолюдської культури, як один з важливих факторів національного прогресу, як життєвий ресурс держави, поліпшення якого повинно стати головним напрямком її соціальної політики. У цьому контексті, збереження і зміцнення здоров'я учнів у період шкільного навчання – одна з актуальних проблем охорони здоров'я нації (В. Папуша, 2006).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Загальновідомо, що регулярні заняття фізичними вправами є одним з основних засобів збереження здоров'я й профілактики багатьох захворювань (Е.Г. Буліч, І.В. Муравов, 1997). Стан здоров'я відбивається на всіх сферах життя людей (В. Г. Ткачук, 1999). Здоров'я й навчання дітей взаємозалежні й взаємообумовлені. Чим міцніше здоров'я учня, тим продуктивніше навчання. Щоб діти успішно адаптувалися до умов навчання в школі, зберегли й зміцнили здоров'я за час навчання, необхідний здоровий спосіб життя й регулярна оптимальна рухова активність (М. М. Башкіров, 1994; У. Хаскел, 2000; Н. Ф. Денисенко, 2010).

Дослідження В. Г. Ткачука, Е. Г. Буліч, І. В. Муравова, Е. С. Вільчовського, Н. Ф. Денисенко та інших свідчать, що стан здоров'я і рівень фізичного розвитку школярів в основному залежать від їхнього способу життя, важливим компонентом якого є щоденні заняття фізичними вправами. Це не тільки позитивно впливає на фізичний розвиток, становлення функцій організму, підвищення фізичної підготовленості учнів, а й виробляють у них протягом усіх років навчання в школі орієнтації на покращення здоров'я, формують уміння самостійно займатися фізичними вправами, уміло використовувати їх з метою проведення активного дозвілля та фізичного самовдосконалення.

Мета дослідження – визначити провідні шляхи удосконалення системи позаурочної роботи з формування основ здоров'я дітей початкової школи

Основний матеріал дослідження. Дотримання правильного рухового режиму учнями в умовах позаурочного часу є важливою умовою гармонійного фізичного розвитку дітей, підтримання розумової працездатності і формування основ їх здоров'я. При організації рухового режиму важливо враховувати закономірні зміни розумової працездатності учнів, які відбивають функціональний стан центральної нервової системи і тісно пов'язані з добовим ритмом їх фізіологічних функцій. Показники, що відображають добовий ритм фізіологічних функцій, значною мірою залежать як від тривалості навчальних занять, так і від їхньої організації [4].

Для ефективного формування основ здоров'я школярів необхідний тісний зв'язок позаурочних занять фізичним вправами з іншими формами фізичного виховання школярів. В шкільній системі фізичного виховання руховий режим дня необхідно будувати таким чином, щоб усі форми занять фізичними вправами були рівномірно розподілені протягом навчального тижня і разом з уроками фізичної культури складала щоденний стабільний руховий режим, обов'язковий для всіх учнів [5].

При проведенні занять фізичними вправами в режимі навчального дня можна виділити два напрями:

1) оздоровча спрямованість, що забезпечує поряд з формуванням основ здоров'я та його зміцненням активний відпочинок, відновлення або підтримання на оптимальному рівні розумової працездатності;

2) підвищення рухової підготовленості учнів, що відповідає вимогам навчальної програми та відображає особистісне зростання учнів.

Розглядаючи педагогічні аспекти організації рухового режиму, слід взяти до уваги зміст і методику проведення всіх форм занять фізичними вправами. Рациональний руховий режим визначається як за обсягом, так і за змістом рухової активності учнів. Правильна організація рухового режиму, насичення його різноманітними формами роботи з фізичної культури в оздоровчому напрямку, сприяють формуванню в учнів потреби в заняттях фізичними вправами. Таким чином, комплексне застосування всіх видів та форм роботи з фізичного виховання позитивно впливає на динаміку розумової працездатності, фізичний розвиток організму, формування та збереження здоров'я учнів протягом року, семестру, тижня і навчального дня.

Саме на етапі навчання в початковій школі виникає необхідність у цілеспрямованому використанні загальностимулюючого впливу, який досягається за допомогою фізичних тренувань та загартування. І хоча на сьогодні ще недостатньо розроблені найбільш ефективні шляхи реалізації цього типу впливів, можна досягти мети за рахунок використання добре відомих методів фізичної культури. При цьому, як свідчать дані експериментальних досліджень та практичний досвід, вдається вивести організм на значно вищий рівень життєздатності.

З фізіологічної точки зору виконання фізичних вправ призводить до двох наслідків для організму людини: 1) специфічний ефект (адаптація до даних фізичних навантажень), 2) додатковий, неспецифічний ефект (підвищення стійкості до різних негативних факторів зовнішнього середовища).

Для досягнення найбільшого оздоровчого ефекту та максимального підвищення працездатності слід дотримуватися оптимальних рухових режимів, з врахуванням вікових особливостей учнів.

На думку фізіологів (О. М. Солодков, Е. Б. Сологуб, 2005) оптимальний об'єм фізичних навантажень за кількістю годин на тиждень складає для віку 6–11 років – 12–14 годин. При такому обсязі рухової активності у школярів спостерігаються найбільш високі показники розумової працездатності, більш висока її стійкість упродовж дня, підвищення успішності й адаптації до фізичних навантажень [4]. Мінімальну інтенсивність навантажень, при якій відбувається підвищення функціональних можливостей організму, розраховують, виходячи зі значення максимальної ЧСС, яка дорівнює 220 уд./хв. мінус вік (кількість років). Оптимальне фізичне навантаження виконується при ЧСС від 65 % до 85 % від максимальної ЧСС.

Кожен руховий акт, і в першу чергу його структура, певним чином впливають на функції організму. Адже кожен з них має свою рухову структуру, дія якої може підсилюватися або послаблюватися у зв'язку зі зміною характеру й способу виконання вправ, кількістю повторень і темпом [1]. По своїй структурі це можуть бути різні нахили тулуба, іноді в сполученні з поворотами, просто повороти, вправи типу потягування, а також присідання, випади, стрибки махового характеру й з елементами розслаблення, вправи на розслаблення м'язів верхніх кінцівок, на координацію й точність і т.п. [1]. По характеру це в основному рухи динамічні, силові й на розслаблення, прості по координації або складнокоординовані, комбіновані й т.п. По способу виконання – з різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи, стоячи на колінах й ін.) із широкою, незначною або малою амплітудою рухів; пружинні або з елементами статичної напруги в момент виконання основної дії; з акцентом на розслаблення яких-небудь м'язів при поверненні у вихідне положення, а також на спосіб дихання.

Чітке визначення основної дії вправи, компетентний, творчий, креативний вибір характеру й способу її виконання відкривають більші можливості для управління тренувальним процесом дітей для формування основ їх здоров'я (табл. 1). Слід також зазначити, що позитивний вплив засобів фізичної культури на організм школярів спостерігається тоді, коли в тренуванні дотримується раціональна послідовність застосування тих або інших вправ, певна тривалість занять й, що особливо важливо, поступове наростання фізичних навантажень, що відповідають функціональним можливостям їх організму.

При нормуванні фізичних навантажень в окремому занятті слід враховувати: а) тривалість вправи; б) її інтенсивність; в) тривалість інтервалів відпочинку між вправами; г) характер відпочинку (активний, пасивний); д) кількість повторень вправи. Аналіз та врахування цих компонентів дозволяє, з одного боку, регулювати інтенсивність навантажень, з іншого, – прогнозувати функціональні зрушення в організмі учнів [5].

Отже, основу рухового режиму занять становлять дозовані фізичні навантаження. Виконання таких навантажень у звичних видах м'язової діяльності (обов'язкова умова) і з урахуванням функціональних можливостей (не "через силу") є найбільш ефективною частиною програми формування основ, зміцнення та збереження здоров'я [1].

Для досягнення оздоровчого ефекту від занять фізичним вправами слід враховувати: а) фізичне тренування, об'єктом якого є організм дитини в різному стані здоров'я, відрізняється за своєю інтенсивністю (для здорових дітей об'єм та інтенсивність фізичних навантажень мають найбільше

значення); б) тренування з метою формування основ здоров'я, відрізняється за специфічністю свого впливу на організм (так для здорової дитини можуть використовуватись різноманітні за характером свого впливу на організм вправи) [2].

Таблиця 1

Приклад орієнтовної схеми тижневого циклу формування основ здоров'я дівчаток початкової школи (першого року навчання) в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики

День	Частина заняття			Обсяг Інтенсивність навантаження
	Підготовча частина	Основна частина	Заклучна частина	
Понеділок	Девіз дня: "Формування стійкої позитивної мотивації до занять фізичними вправами"			
	Розминка в русі (дихальні, загально розвиваючі вправи для впрацювання всіх систем організму)	Формування стато-динамічної стійкості (рівноваги, оберти). Вправи з обручем.	Творче завдання, вправи на розслаблення.	<u>Середній</u> Вище середньої
Вівторок	Девіз дня: "Здоровим бути модно"			
	Самостійні заняття за завданням тренера (загально розвиваючі вправи на розвиток фізичних якостей)			
Середа	Девіз дня: "Здоров'я – це краса"			
	Хореографічні вправи на підлозі зі зменшеним навантаженням на хребет (впрацювання всіх систем організму)	Розвиток гнучкості, сили (нахили, хвилі). Вправи з м'ячем.	ЗФП, хореографічна гра, дихальні вправи.	<u>Середній</u> Низька
Четвер	Девіз дня: "Формування свідомого ставлення до здоров'я"			
	Розминка на середині залу (дихальні, загально розвиваючі вправи для впрацювання всіх систем організму)	Розвиток координації рухів, швидкості (акробатика, стрибки). Вправи з булавами.	Рухливі ігри, дихальні вправи. Формування свідомого ставлення до здоров'я.	<u>Середній</u> Вище середньої
П'ятниця	Девіз дня: "Самостійні заняття фізичними вправами – запорука формування основ здоров'я"			
	Самостійні заняття за завданням тренера (загально розвиваючі вправи на розвиток фізичних якостей)			
Субота	<u>Девіз дня: "Компетентне виконання фізичних вправ для розвитку організму та формування основ здоров'я"</u>			
	Класична хореографія (формування правильної постави, впрацювання всіх систем організму)	Розвиток спеціальної витривалості. Вправи зі скакалкою.	СФП, релаксаційні вправи. Інформація про вплив фізичних вправ на організм дівчаток.	<u>Середній</u> Вище середньої
Неділя	Девіз дня: "Здорова родина – здорова країна"			
	Активний відпочинок, рухливі ігри на свіжому повітрі з залученням батьків.			

При дозуванні навантаження істотне значення має також визначення раціональної тривалості виконання фізичних вправ.

Не можна збільшувати фізичне навантаження, орієнтуючись тільки на дані про приріст рухових можливостей, оскільки встановлено, що м'язова працездатність не завжди розвивається паралельно з поліпшенням функціонального стану внутрішніх органів і загального стану організму. Іноді висока м'язова працездатність маскує серйозні порушення внутрішніх органів, що виникли в результаті виконання фізичних вправ [12].

Ефективність управління формуванням основ здоров'я школярів під час занять фізичними вправами залежить від рівня компетентності та креативності педагога, який повинен бути провідною ланкою в цьому процесі та здатності учня до саморегуляції, самоадаптації, його прагнення до набуття компетентнісного досвіду у формуванні власного здоров'я.

Як учителям, тренерам так і батькам треба знати, що дозування навантаження і відпочинку під час занять фізичними вправами проводяться з урахуванням функціональних і рухових можливостей дитини, а також її темпераменту [3].

Для вдосконалення системи формування основ здоров'я дітей початкової школи повинна бути створена функціональна система позаурочної роботи з фізичної культури: методики, технології, програми для досягнення позитивного ефекту у формуванні основ здоров'я.

Висновки

Сформульовані організаційні та дидактичні передумови удосконалення системи позаурочної роботи з формування основ здоров'я дітей початкової школи. Результати наших досліджень показують актуальність розширення та збільшення об'єму (до оптимального) позакласної роботи з фізичної культури для отримання позитивного ефекту для формування основ здоров'я дітей.

Запропонована система адекватно оптимальної програми рухової поведінки для формування основ здоров'я дівчаток початкової школи (на прикладі позаурочних занять з художньої гімнастики).

Використані джерела

1. Баранов В. М. В мире оздоровительной физкультуры / В. М. Баранов. – К. : Здоров'я, 1987. – 132 с.
2. Булич Э. Г. Здоровье человека : Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
3. Денисенко Н. Ф. Через рух – до здоров'я дітей : Навчально-методичний посібник / Н. Ф. Денисенко, О. П. Аксьонова. – Тернопіль : Мандрівець, 2010. – 88 с.
4. Папуша В. Методика фізичного виховання школярів : форми, зміст, організація / В. Папуша. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2006. – 192 с.
5. Ткачук В. Г. Медико-социальные основы здоровья : Конспект лекций / В. Г. Ткачук, В. Е. Хапко. – К. : Межрегион. акад. упр. персоналом, 1999. – 72 с.

Почтар Е. М.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ ВНЕУРОЧНОЙ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

В статье определяются эффективные пути формирования основ здоровья детей начальной школы в процессе внеурочных занятий физическим упражнениями.

Ключевые слова: *эффективность, основы здоровья, дети начальной школы, физические упражнения, двигательный режим, физические нагрузки.*

Pochtar O. M.

ORGANIZATIONAL PRE-CONDITIONS OF IMPROVEMENT THE SYSTEM OF EXTRACURRICULAR WORK ARE FROM FORMING OF BASES HEALTH THE CHILDREN OF INITIAL SCHOOL

In the article the effective ways of forming bases health the children of initial school are determined in the process of extracurricular employments physical exercises.

Keywords: *efficiency, bases of health, children initial school, physical exercises, motive mode, physical loadings.*

Стаття надійшла до редакції 29.02.12