

3. Чмиленко Ф.О., Сапа Ю.С., Чмиленко Т.С., Саєвич О.В. Хімічні елементи і речовини в організмі людини - у нормі та в патології. – Дн-ськ: РВВ ДНУ, 2006. – 216с.

Психолого-педагогічні аспекти формування здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку

І. Шаронова

Кіровоградський державний педагогічний університет ім. Володимира Винниченка

За останні роки проблема збереження здоров'я дітей молодшого шкільного віку, їх оздоровлення та профілактика найбільш розповсюджених „шкільних” хвороб є предметом фундаментальних наукових досліджень. Значення фізичного виховання у формуванні соціально активної особистості вивчали фахівці у галузі педагогіки, фізичної культури і спорту.

Проведені у цьому напрямі дослідження дають змогу констатувати, що основою ефективного фізичного виховання у школі повинна бути індивідуалізація процесу навчання, орієнтована на пріоритети особистості, інтереси і потреби у вільному і самостійному розвитку [1,2].

Інтерес дітей до фізичної культури належить до мотиваційної сфери особистості. Значна кількість досліджень присвячені вивченню формування здорового способу життя та мотивації до нього у школярів старших класів та студентів. Проблема виховання інтересу до фізкультурно-оздоровчої роботи у закладах освіти та мотивація до ЗСЖ дітей молодшого шкільного віку залишається актуальною і потребує наукового обґрунтування.

У науковій літературі наведено ряд даних про межі періоду молодшого шкільного віку відповідно до педагогічної мети фізичного виховання. До молодшого шкільного віку належать діти від 6 до 10 років. Проте в роботах деяких авторів молодший шкільний вік зазначено 6-11 років. Критеріями таких періодизацій виступає комплекс ознак, який включає розміри тіла і органів, кількість наявних постійних зубів, ступінь розвитку залоз внутрішньої секреції, рівень розвитку рухових якостей та ін. В нашому дослідженні молодший шкільний вік – це 6-10 років, який характеризується рівномірністю процесів росту і розвитку. Зазначені терміни даного періоду вказані і використовуються в практичній педагогіці і гігієні.

У віці 6-10 років починають формуватися інтереси і нахили до визначених видів фізичної активності, виявляється специфіка індивідуальних моторних проявів, здібність до тих або інших видів спорту. А це створює умови для успішної фізкультурно-спортивної орієнтації школярів та визначення для кожного з них оптимального шляху фізичного вдосконалення.

Найбільш істотним моментом у фізичному вихованні дитини цього періоду життя є формування особистісного відношення дитини до фізичного тренування, виховання активної позиції у ставленні до свого здоров'я, міцності тіла і загартування.

Відбувається зміна режиму життя, пов'язана з початком навчання в школі.

Навчальна праця молодшого школяра характеризується такими особливостями: зміною форми проведення занять у порівнянні з дошкільними закладами; різким збільшенням загальної тривалості занять; "робочою" позою учня, оскільки переважає сидяче положення і різке збільшення малорухливості; інтелектуальною спрямованістю.

Докорінно змінюється весь уже сформований уклад життя дитини. Від неї вимагаються величезні зусилля для того, щоб адаптуватися до нового життєвого порядку. Практичний досвід і спеціальні дослідження показують, що високі фізичні або розумові навантаження в цьому віці порушують нормальну збудливість нервової системи, ведуть до усіляких зривів у вищій нервовій діяльності дітей.

Фізична підготовленість дітей 6-10 років здійснюється у процесі нерегламентованої рухової активності і загальноприйнятих форм занять фізичною культурою в школі. Практично ці форми не забезпечують необхідного тренувального ефекту, особливо у розвитку сили і витривалості [3, 5]. Витривалість і сила, в основі яких лежать аеробно-анаеробні можливості індивіда, являються "стабілізатором" здоров'я. Досить добре розроблені методики розвитку рухових якостей пристосовані, головним чином, до інтересів спорту вищих досягнень і передбачають їх застосування на спеціально організованих (тренувальних) уроках. Деякі автори для учнів цього віку віддають перевагу диференційованому методу навчання, яке ґрунтується на якісному виборі співвідношення фізичних вправ [6, 7].

На сьогоднішній день удосконалення змісту системи фізичного виховання школярів обумовлює стан їхнього здоров'я і рухової активності. Як відзначають науковці, тривогу викликає стан здоров'я і фізична підготовка молоді, яка навчається: більше 70% дітей, що приходять у перший клас, мають відхилення у стані здоров'я; до 65% хворіють респіраторними захворюваннями; 52% учнів мають різноманітні хронічні захворювання; більше 20% мають зайву вагу; у 63% школярів порушена постава, а у 23% спостерігається реакція на гіпертонічну хворобу; 19% дітей мають підвищений кров'яний тиск; до 50% школярів мають різного ступеня порушення опорно-рухового апарата; більше 25 тисяч учнів звільнені від занять фізичної культури, а 45% школярів закінчують 10-й клас з погіршенням зору. Загалом кількість здорових дітей за роки навчання в школі зменшується в чотири рази.

Однією з причин цього є недостатня рухова активність дітей. На негативний вплив обмеженої рухової активності (гіпокінезії) в дитячому віці вказують дослідження О.Г. Сухарева (1989), Ш.Ф. Сауткіна (1989), І.В. Муравова (1989), С.М. Іваськіва (1994).

Інтегральним показником фізичного здоров'я є рівень фізичного стану, що характеризується нормальним станом фізіологічних функцій організму і їх резервними можливостями, які змінюються впродовж життя. Збільшення або зменшення цих резервів пов'язане з віковими й генетичними особливостями організму, способом та умовами життєдіяльності індивідуума. Згідно концепції фізичного здоров'я, найвагомішим фактором стає величина аеробних можливостей організму, від якої залежить життєдіяльність, захворюваність і тривалість життя [7, 8].

Незважаючи на те, що в науково-методичній літературі є достатньо даних з питань покращення фізичної підготовленості учнів початкових класів, ефективний вибір методик, адекватний підбір засобів для розвитку фізичних якостей та раціональна організація навчального процесу учнів 1-4 класів в умовах двох (а подекуди трьох) уроків фізичної культури на тиждень ще мало вивчені і потребують подальшого наукового обґрунтування. Вирішення цієї проблеми дозволить не тільки удосконалити процес фізичного виховання дітей 6-10 років, а й забезпечить більш ефективну їх

фізичну підготовленість. Все це зумовлює актуальність і доцільність наукового пошуку подальшого удосконалення рухової активності учнів початкової школи.

Важливим у реалізації системи фізичного виховання дітей є знання їх особистісних якостей, фізичного і психічного здоров'я, стійкості нервової системи до різних видів подразнень, витривалості, інтересів і можливостей. Враховуючи анатомо-фізіологічні особливості дитини, можна в потрібному напрямку впливати на її розвиток. Нормальний розумовий та фізичний розвиток дитини можливий за умови забезпечення оптимального рухового режиму. Це особливо важливо для учнів молодших класів, тому що необхідність активного рухового режиму у дітей раннього віку обумовлена анатомо-фізіологічними, психологічними й соціальними закономірностями. Для дітей цього віку характерні інтенсивний ріст і становлення основних органів і функцій організму [9,10,11].

Саме в молодшому шкільному віці інтенсивно розвиваються різні задатки, формуються моральні якості, виробляються риси характеру, закладається і зміцнюється фундамент здоров'я і розвиток фізичних якостей, необхідних для ефективної участі в різних формах рухової активності, що, у свою чергу, створює умови для активного та спрямованого формування і розвитку психічних функцій та інтелектуальних задатків дитини.

Література:

- 1 Апанасенко Г.Л. Методика оценки уровня физического здоровья по прямым показателям // Социальная гигиена, организация здравоохранения и история медицины: Респ. межвед. сб. – К., 1988. – Вып.19. – С.28-31.
- 2 Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. – К.: Здоровье, 1985. – 80 с.
- 3 Ареф'єв В.Г., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі. – К.: ІЗМН, 1997. – С.56 – 59.
- 4 Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. – М.: Медицина, 1966. – 89 с.
- 5 Бондаревский Е.Я., Кодешова А.В. О школьных программах по физической культуре в школе. – 1987. – № 3. – С.31. – № 4. – С.32.
- 6 Дорохов Н.Р. Развитие силовых качеств школьников 7 – 11 классов различных соматических типов и вариантов развития: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М.: ВНИИФК, 1997. – 22 с.
- 7 Дубогай А.Д. Информативность морфофункциональных показателей в оценке физического состояния младших школьников // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 9. – С.29 — 31.
- 8 Запорожец А.В. Изменение моторики ребенка в зависимости от условий и мотивов его деятельности // Известия АПН ССФСР. – Вып.14 – М., 1948. – С.15 – 27.
- 9 Койносов В.В. Формирование потребности в физической культуре в учащих младшего школьного возраста: Автореф. дисс. канд. пед. наук. – Омск, 1992. – 21 с.
- 10 Масауд Р. Режим рухової активності як основа корекції фізичного стану молодших школярів (24.00.02): Автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту. / НУФВСУ. – К., 1998. – 16 с.
- 11 Омеляненко І.О. Розвиток психомоторних здібностей першокласників на уроках фізичної культури: Автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02/Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 1999. – 17 с.