

УДК 371.72

*А.Ю. Герасимчук*

## **ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ**

У статті виявлено, що збільшення кількості учнів з різними захворюваннями та їх розумового навантаження сприяють формуванню ірраціональної адаптації до навчальної діяльності, наслідок якої – виникнення труднощів у навчанні, посилення гострих і хронічних недуг. Також здійснено аналіз проблеми, пов'язаної із формуванням здорового способу життя учнів молодших класів засобами фізичного виховання. Важливим також є вдосконалення змісту фізичного виховання учнів молодших класів, зокрема використання нетрадиційних для нього засобів. Вищезазначене потребує експериментальної перевірки та розроблення на цій основі ефективних у вирішенні завдань оздоровчого змісту програм використання, засобів фізичного виховання в різних формах занять.

**Ключові слова:** учні молодших класів, здоровий спосіб життя, соматичне здоров'я, фізичне виховання, оптимізація організації і змісту.

**Вступ.** Здоров'я є інтегральною характеристикою особистості і визначає якість життя. Сьогодні в Україні фіксують високий рівень захворюваності населення, особливо серед дітей і підлітків. Зокрема, за період навчання у школі кількість здорових дітей з першого до одинадцятого класу зменшується у 3-4 рази [1, 2]. Тому збереження і зміцнення здоров'я дітей, формування духовних потреб і навичок здорового способу життя є пріоритетними напрямками розвитку суспільства [22].

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 [5].

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 [3; 4; 5].

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 здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку залишається актуальною і потребує наукового обґрунтування.

#### **Формулювання цілей роботи.**

**Мета** – вивчення на теоретичному рівні стану розв'язання проблеми покращення здоров'я учнів молодших класів у процесі фізичного виховання в загальноосвітньому навчальному закладі.

**Методи та організація дослідження.** Під час дослідження використовували загальнонаукові методи, а саме аналіз, систематизацію та узагальнення даних літературних джерел.

#### **Результати дослідження.**

Підтримання та покращення здоров'я дітей молодших класів є однією із проблем на сучасному етапі розвитку суспільства. Дані [25] свідчать про таке: за останні десять років частка здорових дошкільників знизилася із 46 до 32 %; одночасно на 6,5 % збільшилася кількість дітей із різними захворюваннями, найбільше – системи кровообігу; у структурі поширення хвороб переважають пов'язані із органами дихання (48,6 %), травлення (7,9 %), ока та його придаткового апарату (5,4 %), ендокринні (5,3 %) й хвороби кістково-м'язової (4,5 %) та нервової (3,3 %) систем.

Доведеним на сьогодні є факт про спосіб життя як головний чинник ризику виникнення більшості захворювань,— він на 51 % визначає стан здоров'я індивіда. Важливе місце у покращенні останнього посідає сучасна система фізичного виховання, оскільки поступово стає невід'ємною частиною способу життя у зв'язку із суттєвим впливом на результати освіти, виховання, збереження і покращення здоров'я індивіда [10].

Особливе місце посідає молодший шкільний вік, оскільки є головним періодом набуття соціального досвіду, інтенсивного формування інтересів, потреб, збільшення пізнавальних здібностей дитини. Чинна програма фізичного виховання таких дітей спрямована на: зміцнення здоров'я та оптимальний фізичний розвиток; навчання основних рухових дій, розвиток фізичних якостей із урахуванням сенситивних періодів; озброєння необхідними теоретичними знаннями для свідомого відношення до занять фізичними вправами; виховання позитивних морально-вольових якостей.

Досягти вагомого позитивного результату у кожному із зазначених завдань неможливо без використання сучасних технологій і методик, у покращенні здоров'я і фізичного розвитку учнів – також без оптимальної організації протягом кожного дня і тижня всього навчально-виховного процесу. У зв'язку із першим виявлено, що переважна більшість новацій у системі навчання і виховання учнів початкової школи, незважаючи на значну кількість, не стосується фізичного виховання. Водночас має місце відхилення практики останнього від мети, що не тільки суперечить ідеї формування різнобічно розвиненої особистості, але й підсилює існуючий критичний стан її здоров'я.

Що стосується методологічних аспектів і конкретних шляхів підвищення ефективності фізичного виховання молодших школярів, то вони представлені значною кількістю досліджень за такими напрямками: вдосконалення нормативних основ [3]; перегляд критеріїв ефективності фізичного виховання [8]; формування концепції фізичного виховання; обґрунтування змісту занять оздоровчого спрямування організаційно-методичне забезпечення таких занять [4]. При цьому недостатньо розробок, спрямованих на вдосконалення організаційного і змістового забезпечення занять фізичними вправами першокласників у режимі дня школи для ефективного вирішення завдання оздоровчого змісту. Необхідність таких розробок незаперечна при врахуванні факту все більшого переважання навчально-виховного процесу предметами, які сприяють формуванню тільки інтелекту дітей, та ігноруванні на практиці негативних наслідків втоми від розумової діяльності [5].

Про необхідність означених розробок свідчать також інші дані: психофізичний розвиток більшості 6-річних дошкільників нижчий від належного рівня, який забезпечує їхню готовність до навчання у школі, а також у зниженні протягом першого року навчання комплексу показників. Зокрема: 87% 6-річних першокласників з низьким, 52 % – середнім, 12 % – високим рівнями рухової активності й соматичного здоров'я мають низький рівень готовності до навчання; за результатами оперативної пам'яті, швидкості переробки зорової інформації, рівня саморегуляції й коефіцієнта продуктивності розумової діяльності підготовлені до навчання в школі 16 % хлопчиків і 16,5 % дівчаток, частково – відповідно 46,5 і 60,5 %, неготові – 37,5 і 23 %.

Водночас 6-річні дошкільники виявляють кращі значення рухової активності й соматичного здоров'я ніж однолітки-першокласники; на початку начального року показники розумової працездатності останніх кращі на 7,9 % порівняно із однолітками-дошкільниками, але в середині року розбіжності нівелюються, після чого виявляють стійку тенденцію до зменшення. Ці дані свідчать про

перевагу останніх над першими у готовності до навчання в школі у зв'язку із раціональнішим поєднанням і співвідношенням фізичної активності та розумової діяльності.

Крім цього протягом першого року навчання у школі знижується коефіцієнт інтелекту дітей з  $88,08 \pm 2,16$  до  $81,6 \pm 2,16$  ум.од. ( $p < 0,05$ ), а інтегральний показник «психофізіологічний рейтинг» – практично не відрізняється від виявленого на початку та наприкінці навчального року, – відповідно складає  $10,95 \pm 0,25$  та  $11,35 \pm 0,25$  балів.

Отже низький психофізичний стан учнів молодших класів негативно позначається на їхній адаптації до навчання у школі, – вона відбувається ірраціональним шляхом, тобто із значним напруженням різних систем організму, а деякими наслідками цього є труднощі у навчанні, посилення різних гострих і хронічних недуг на фоні існуючого низького рівня здоров'я більшості дітей.

Наслідком надмірного розумового навантаження молодших школярів є втому, що при реалізації чинного змісту навчально-виховного процесу в школі досягає критичної межі у невластиві для цього дні, спричиняючи негативні зміни фізіологічних функцій (вегетативні розлади, астенію, порушення сну, виникнення відчуття тривоги). Підтверджують зазначене такі дані: в учнів другого класу втому виникає вже в середині понеділка і четверга, хоча із урахуванням біоритму повинна підвищуватись, а наприкінці цих днів кількість випадків різко вираженої втому збільшується відповідно до 77,3 % і 50 % [7].

Раціональний розподіл розумової працездатності та відпочинку протягом дня й тижня визнається гігієністами [14] як важлива умова покращення здоров'я учнів.

Ураховуючи вищенаведене і провідну роль фізичного виховання у вирішенні завдань оздоровчого спрямування необхідно оптимізувати його організацію у режимі навчального дня першокласників та вдосконалити зміст форм, насамперед позаурочних. Перший означений напрям за даними О. БарОра, Т. Роуланда [2] характеризує значна кількість досліджень, що дозволяють дійти однакового висновку, а саме існування позитивного взаємозв'язку між фізичною підготовленістю та розумовими здібностями дітей молодшого шкільного віку. Проведений R. J. Shepard [29] аналіз результатів трьох досліджень із вивчення впливу щоденних занять фізичними вправами на успішність учнів початкової школи виявив, що у випадку виокремлення 14 26% навчального часу на такі заняття їх навчання відбувається ефективніше із розрахунку на одиницю навчального часу, а саме успішність не відрізняється або навіть може перевищувати результати дітей, у яких заняття фізичними вправами реалізуються згідно чинної програми.

Ураховуючи ці дані та обов'язковий характер щоденних позаурочних форм, яким раніше відзначалося фізичне виховання у початковій школі, останнє можна розглядати як важливий чинник досягнення ними кращого фізичного стану та менш виразної негативної тенденції у зміні розумової працездатності протягом дня і тижня незважаючи на шестиденний навчальний тиждень порівняно із сучасними однолітками, які навчаються п'ять днів на тиждень. Підтверджують зазначене такі дані: раніше відхиленням у стані здоров'я відзначалося не більше 30 % дітей [5], неадекватним зниженням розумової працездатності протягом навчального дня – біля 42,4 % [9], що є значно меншим порівняно із даними на сучасному етапі, які було наведено раніше.

Існування відмінностей у стані здоров'я, фізичній підготовленості, руховій активності, добовій динаміці розумової працездатності, інших показниках психофізичного стану, а також обсязі навчального навантаження сучасних учнів молодшого шкільного віку та однолітків наприкінці минулого століття, свідчать про необхідність уточнення оптимального часу реалізації певних форм занять фізичними вправами протягом навчального дня у школі та розподілу протягом тижня різних форм таких занять у аспекті підтримання як найвищої розумової працездатності першокласників.

Другий вищезазначений напрям, а саме формування комплексу позаурочних заходів для покращення здоров'я і розумової працездатності першокласників протягом навчального дня й тижня у школі засобами фізичного виховання, на сучасному етапі відзначається фрагментарністю досліджень. Крім цього, поза увагою залишаються дослідження, спрямовані на перевірку ефективності (з точки зору вирішення означених завдань) нетрадиційних для фізичного виховання першокласників засобів. Такими є, передусім априфації (спеціальні слогани для саморегуляції психічного стану) і комплекси дихальних вправ, що пропонуються окремими дослідниками [11] для покращення психоемоційного стану учнів.

У зв'язку із зазначеним актуалізується також проблема вдосконалення змісту уроків фізичної культури учнів молодших класів та цілісної системи заходів досягнення мети процесу, що передбачає комплексне використання традиційних і нетрадиційних засобів в урочних, позаурочних і позашкільних формах. Останнім на сучасному етапі приділено недостатньо уваги [6], хоча вони можуть стати провідними у реалізації індивідуальних програм покращення здоров'я, якіснішого відновлення загальної і розумової працездатності учнів [1], передусім у вихідні дні.

**Висновки.** Принцип всебічного і гармонійного розвитку організму передбачає забезпечення планомірного й цілеспрямованого розвитку всіх його органів та систем і фізичних якостей особи. Правильне фізичне виховання великою мірою сприяє повноцінному психічному розвитку дитини та вдосконаленню її рухових функцій.

Уроки повинні активно сприяти успішному здійсненню позакласної і позашкільної роботи з фізичного виховання, формуванню в учнів інтересу і звички до занять фізичними вправами в повсякденному житті. Необхідно підвищувати вплив уроків фізичної культури на вдосконалення інших форм фізичного виховання. Відомо, що навіть при якісному проведенні уроків їх безпосередній вплив на фізичний розвиток учнів недостатній.

Низький рівень соматичного здоров'я дітей свідчить про необхідність впровадження засобів фізичної культури оздоровчої спрямованості в систему фізкультурно-оздоровчої роботи для дітей молодшого шкільного віку.

### **Список використаних джерел:**

1. Бальсевич В.К. Онтокінезіологія людини / Бальсевич В.К. – М.: Теорія і практика фізическої культури, 2000. – 275 с.
2. Бар-Ор О.Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О.Бар-Ор, Т. Роуланд ; пер. с англ. И. Андреев. – К. : Олимп. пра, 2009. – 528 с.
3. Білецька В. В. Теоретико-методичне обґрунтування тестування фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... кандидата наук з фіз. вих. і сп. : спеціальність 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. В. Білецька. – К., 2008. – 20 с.
4. Васьков Ю. В. Система фізичного виховання. 1–4 класи / Васьков Ю.В. – Х. : Видво «Ранок», 2009. – 224 с. – (Бібліотека вчителя фізичної культури).
5. Вишневский В.А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии) / Вишневский В.А. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2002. – 270 с.
6. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе : программы, мероприятия, игры / Воронова Е. А. – Ростов н/Д. : Феникс, 2007. – 245 с. – (Сердце отдаю детям).
7. Гуменна О.А. Фізіологічні характеристики організму дітей молодшого шкільного віку в різних умовах навчання : автореф. дис.... кандидата біол. наук : спеціальність 03.00.13 «Фізіологія людини і тварин» / О. А. Гуменна. – К., 2006. – 20 с.

8. Дубогай О.Д. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів : навч. посібник / Дубогай О. Д. – К. : Оріяни, 2001. – 152 с.
9. Дубровинская Н.В. Психофизиология ребенка : психофизиологические основы детской валеологии : учеб. Пособие [для студ. высш. учеб.заведений] /Дубровинская Н. В., Фарбер Д. А., Безруких М. М. – М. : Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 2000. –144 с.
10. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні : теорія та практика : монографія / Мирослав Васильович Дутчак. – К. : Олімп. л-ра, 2009. – 279 с.
11. Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции : игры, упражнения, техники / О.Н. Истратова – 2-е изд. – Ростов н/Д. : Феникс, 2008. – 349 с. – (Психологический практикум).
12. Коваленко Т.Г. Социально-биологические основы физической культуры : монография / Т.Г. Коваленко – Волгоград: Изд-во ВГУ, 2000. – 224 с.
13. Ковальчук Л.В. Психофізичний розвиток як фактор готовності шестилітніх дітей до навчання в школі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата наук з фіз. вих. і сп. : спеціальність 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л. В. Ковальчук. – Л., 2007. – 20 с.
14. Колесов Д.В. Основы гигиены и санитарии : учеб. пособие / Д. В. Колесов, Р. Д. Маш. – М. : Просвещение, 1989. – 192 с.
15. Коробейнікова Л.Г. Особливості фізичного розвитку та формування психофізіологічних функцій у дітей молодшого шкільного віку в умовах різних форм навчання : автореф. дис. ... на здобуття ступеня кандидата біол. наук : спец. 03.00.13 «Фізіологія людини і тварин» / Л. Г. Коробейнікова. – К., 2002. – 19 с.
16. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей: учеб. пособие / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – К.: ТОВ «Полиграф-Експрес», 2005. – 195 с.
17. Куц А.С. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы со школьниками, проживающими в условиях повышенной радиоактивности: автореф. дис. ... доктора пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры»/ А. С. Куц. – К. : Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України, 1997. – 38 с.
18. Куценко Т. В. Стан властивостей психофізіологічних функцій у дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. ... кандидата біол. наук : спеціальність 03.00.13 «Фізіологія людини і тварин» / Т. В. Куценко. – К., 2000. – 18 с.

19. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Лубышева Л.И. – М. : ВНИИФК, 2007. – 120 с.
20. Медико-біологічні основи валеології : навч. посібник [для студ. вищих навч. закладів] / Під ред. П. Д. Плахтія. – Кам'янець-Подільський : КПДУ, інформаційно-видав. відділ, 2000. – 408 с.
21. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. ... доктора наук з фіз. вих. і спорту : спеціальність 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. В. Москаленко. – К., 2009. – 42 с.
22. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів : Фізична культура. 1–4 класи. – Ірпінь : ВТФ «Перун», 2005. – 112 с.
23. Шевердина Н.А. Оздоровительная работа в начальной школе / Шевердина Н. А. – Ростов н/Д. : Феникс, 2008. – 247 с. – (Здравствуй, школа!).
24. Шевцов А.Г. Формирование здоровья детей в дошкольных учреждениях : в помощь врачам, мед. и пед. работникам дошк. учреждений / Шевцов А.Г. — М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2006. – 174 с. – (Растите ребенка здоровым).
25. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення України та санітарно-епідемічну ситуацію : 2009 рік. – К., 2010. – 360 с.
26. Яковлева Л. В. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет : пособие [для педагогов дошк. учреждений]. – В 3 ч. / Л. В. Яковлева, Р. А. Юдина. – М. : Гуманитр. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – Ч.1. – 315 с.
27. Hopper C. Physical activity and nutrition for health / C. Hopper, B. Fisher, K. D. Munoz. – Champaign : Human Kinetics, 2008. – 374 p. + CD. – (World of wellness health education series).
28. Pangrazi, R. P. Dynamic physical education curriculum guide : lesson plans for implementation / Pangrazi R. P. – 15-th ed. – San Francisco : Benjamin Cummings, 2007. – 334 p.
29. Shepard R. J. Curricular physical activity and academic performance / R. J. Shepard // *Pediatr. Exerc.* – 1997. – *Sci.* 9. – P. 113–126.

The article deals with analyzing state of the issue connected with forming of healthy style of life of primary schoolchildren by means of Physical Education. It is found out that increasing amount of primary schoolchildren with different diseases and their mental capacity promote forming of irrational adaptation to educational activity as a result of which difficulties in studying appear and acute and chronic diseases strengthen. It requires optimization of regime of work and rest during school day, week and year which is impossible without data

in dynamics of mental capacity and in efficiency of existing leisure activities with using physical exercises. The improvement of contents of primary schoolchildren Physical Education lessons is important as well, particularly using of non-traditional means. All above mentioned requires experimental checking and elaborating effective for solving the tasks of sanative content of programs of using means of Physical Education in various forms of classes.

**Key words:** primary schoolchildren, healthy style of life, somatic health, Physical Education, optimization of organization and contents.

*Отримано: 16.05.2016*

УДК 373.2.015.31:398.21+791.228

*Н.О. Гнесь, Я.П. Галан*

## **ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ КАЗКИ ТА МУЛЬТИПЛІКАЦІЇ У РЕАЛІЗАЦІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В РОБОТІ ДОШКІЛЬНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ**

У статті обґрунтовано та експериментально перевірено програму використання засобів казки та мультиплікації у реалізації здоров'язбережувальних технологій в режимі дня дошкільного навчального закладу. Метою реалізації програми була оптимізація рухової активності дітей в режимі дня ДНЗ та виховання компонентів здоров'язбережувальної компетенції: культури здоров'я дітей як сукупності усвідомленого ставлення до здоров'я і життя людини, знань про раціональний руховий режим, вмінь самостійно виконувати фізичні вправи із залученням до рухової активності членів родини.

Анкетування батьків після реалізації програми виявило значно вищі показники сформованості компонентів здоров'язбережувальної компетентності у дітей експериментальної групи ніж у дітей контрольної.

**Ключові слова:** здоров'язбережувальні технології, дошкільний навчальний заклад, діти 5-6 років, рухова активність, засоби казки та мультиплікації.

**Постановка проблеми.** Сьогоднішні дошкільники складатимуть більшу частину потенціалу України першої половини XXI століття. Тому навчання, виховання і розвиток молодого покоління