

Розділ 4. Методика викладання фізичної культури

УДК 37.016:796

Р. Ю. Гайволя – аспірант Волинського національного університету імені Лесі Українки

Педагогічні технології формування здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку засобами фізичної культури

*Роботу виконано на кафедрі фізичної реабілітації
ВНУ ім. Лесі Українки*

У статті проаналізовано педагогічні технології формування здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку на заняттях фізичною культурою.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, фізкультурно-оздоровчі технології, руховий режим, рухова активність.

Гайволя Р. Ю. Педагогические технологии формирования здорового образа жизни детей младшего школьного возраста средствами физической культуры. В статье анализируются педагогические технологии формирования здорового образа жизни младших школьников на занятиях физической культурой.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физкультурно-оздоровительные технологии, двигательный режим, двигательная активность.

Gaivolva R. Y. Educational Technologies of Healthy Lifestyle Formation of Primary School Children by Means of Physical Culture. The article deals with pedagogical technologies of healthy life style formation of primary school children at physical education lessons.

Key words: healthy lifestyle, sport and recreation technologies, driving mode, motor activity.

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень та публікацій із цієї проблеми. Останнім часом проблема збереження здоров'я дітей молодшого шкільного віку, їх оздоровлення та профілактика найбільш поширених «шкільних» хвороб є предметом фундаментальних наукових досліджень. Значення фізичного виховання у формуванні соціально активної особистості вивчали фахівці галузі педагогіки, психології фізичної культури та спорту.

Проблемі здорового способу життя дітей приділяли значну увагу такі вчені: Б. Бутенко, О. Балакірева, О. Вакулєнко, А. Дубогай, Н. Комарова, Н. Урум, Л. Жалило, О. Яременко й ін. Проблема зміцнення здоров'я та фізичного розвитку дітей відображена в роботах Е. С. Вільчковського, О. Л. Богиніч, Н. Ф. Денисенко та ін.

Проведені в цьому напрямі дослідження дають підставу констатувати, що основою ефективного фізичного виховання в школі має бути індивідуалізація процесу навчання, орієнтована на пріоритети особистості, інтереси й потреби у вільному та самостійному розвитку [1; 2].

Мета статті – розробити методичні рекомендації щодо формування ЗСЖ дітей молодшого шкільного віку через упровадження фізкультурно-оздоровчих технологій на основі визначення ключових понять дослідження й узагальнення історико-педагогічного досвіду з формування ЗСЖ.

Завдання дослідження: розробити й обґрунтувати шляхи реалізації фізкультурно-оздоровчих технологій, спрямованих на формування здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів досліджень. Аналіз відомих наукових підходів до досліджуваної нами проблеми показує, що зміст, методи, форми, принципи формування здорового способу життя людини змінюються в історико-педагогічній генезі, проте залишається незмінною мета проблеми – досягнення здоров'я, гармонія між духовним і фізичним світом людини, перспективи на майбутнє довголіття.

В Україні основні підходи до збереження та зміцнення здоров'я дітей і молоді визначені в Законах України «Про охорону дитинства», «Про освіту», «Про фізичну культуру», в міжгалузевій комплексній програмі «Здоров'я нації на 2002–2011рр.». Національній доктрині розвитку освіти України XXI століття. Таке соціальне замовлення суспільства вимагає системного й комплексного підходу до формування здорового способу життя школярів.

Фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку здійснюють засобами, спрямованими на охорону здоров'я дітей (створення гігієнічних умов життя та діяльності, організація раціонального

харчування, сну, перебування на свіжому повітрі), а також засобами, покликаними забезпечити активний вплив на організм дитини задля його фізичного розвитку (загартовувальні процедури, спеціальні фізичні вправи, гігієнічна гімнастика).

Основою системи фізичного виховання в сучасному навчальному закладі є руховий режим як сукупність різних засобів й організаційних форм роботи з дітьми в достатньому обсязі, раціонально поєднаних і послідовно використовуваних залежно від віку дітей, місця в режимі дня тощо.

Сукупність організаційних форм роботи, обов'язкових для впровадження в освітній процес, на нашу думку, становлять:

- заняття з фізкультури;
- фізкультурно-оздоровчі заходи (ранкова гімнастика, фізкультхвилинки, фізкультпаузи, загартовувальні процедури);
- різні форми організації рухової активності в повсякденні (фізкультурозваги, дитячий туризм, самостійна рухова діяльність тощо).

Одним із засобів залучення дітей до здорового способу життя в навчальному закладі є заняття фізичною культурою.

Ми переконалися, що в процесі проведення занять найбільш повно розв'язуються оздоровчі, освітні та виховні завдання: зміцнення здоров'я молодших школярів, загартування їхнього організму, формування вмінь та навичок основних рухів (ходьба, біг, стрибки, метання та ін.) проведення вправ спортивного характеру (плавання, їзда на велосипеді, ходьба на лижах та ін.), виховання позитивних моральних та вольових рис характеру, зацікавленості до доступних видів рухової діяльності, розвиток фізичних якостей. Усі ці завдання тісно взаємопов'язані й вирішуються комплексно. Наприклад, на уроці фізичної культури у другому класі учні виконують ходьбу по колоді, стрибки в глибину, підлізання під дугу, метання м'ячів у ціль. У процесі занять у дітей формуються або вдосконалюються навички запропонованих основних рухів, розвиваються фізичні якості (сила, швидкість, спритність), виховуються вольові та моральні риси характеру (дисциплінованість, сміливість, чесність та ін.). Під час занять фізичними вправами розвивається та зміцнюється почуття товарищескості, відповідальності за доручену справу, за честь класу й школи, формуються звички до правильного розпорядку в навчанні й відпочинку, до виконання гігієнічних правил.

Систематичне застосування фізичних вправ розвиває і зміцнює м'язи тулуба та зв'язки хребта і створює потрібний тонус організму, який підтримує правильне положення тіла. У зв'язку зі схильністю дітей до наслідування дуже велике значення має правильний і виразний показ вправ. Зважаючи на швидку стомлюваність учнів у процесі занять, завжди чергують вправи й ігри з відносно більшим навантаженням і вправи з малим навантаженням. Велику увагу приділяють правильному диханню та загартовуванню організму сонцем, повітрям та водою.

Організм дитини потребує активної рухової діяльності. Цю його здатність характеризують як природну стихію дитини. Фізичне виховання здійснюємо, використовуючи спеціально дібрані, методично правильно організовані, керовані педагогом рухи та складні види рухової діяльності – фізичні вправи. Вони відчутно впливають на молодшого школяра, розвиваючи його рухові уявлення, увагу, мислення, волю, емоції, спричиняючи позитивні зміни в роботі серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, викликаючи почуття бадьорості, радості. Фізичні вправи як специфічний засіб фізичного виховання справляють ефект лише за комплексного використання з оздоровлювальними силами природи та гігієнічними факторами.

До фізичних вправ, які ми використовували в навчально-виховному процесі молодших школярів, належать гімнастика, ігри рухливі та зі спортивними елементами, спортивні вправи, елементарний туризм.

Для підготовки дітей до занять спортом, розвитку різноманітної самостійної рухової діяльності й активності, загартовування пропонуємо використовувати спортивні вправи (плавання, катання на лижах, ковзанах, велосипеді тощо).

Елементи туризму (пішохідні та лижні прогулянки за межі території школи) мають за мету вдосконалення рухових навичок, опанування навичок орієнтації на місцевості, підвищення рухової активності учнів [4].

Головною передумовою формування всебічно розвиненої, здорової дитини є достатній рівень рухової активності під час усіх форм організації фізичного виховання (ранкової гімнастики, фізкультурних занять, днів здоров'я, рухливих ігор, фізкультурних пауз і фізкультурних хвилин, спортивних свят та розваг). Це актуалізує потребу комплексного використання фізичних вправ задля створення умов для найбільшої рухової активності дитини, доцільної зміни моментів напруження і розслаблення, фізичного навантаження та відпочинку [3].

Тому потрібно мати на увазі, що ефективність занять із фізичної культури значною мірою визначає комплекс факторів, серед яких найбільше значення має відводитися раціональному плануванню занять, оптимальному фізичному навантаженню.

Проведене нами дослідження показало, що раціональне планування систематичних занять фізичною культурою можливе також за умови врахування анатомо-фізіологічних особливостей дитячого організму. Сьогодні, у зв'язку із значними темпами акселерації, біологічний вік може випереджати, відповідати чи відставати від хронологічного. У зв'язку із цим слід відзначити, що обсяг й інтенсивність фізичних навантажень на заняттях із фізичної культури мають плануватись із урахуванням саме біологічного віку.

У разі ігнорування такого становища велика ймовірність помилки в фізичному вихованні молодших школярів, здатної здійснити значний вплив на їхню подальшу долю та загальний стан здоров'я.

Урахування біологічного віку дітей під час занять фізичною культурою сприяє реалізації принципу індивідуалізації, який передбачає повніше співвідношення змісту, методів і форм занять, величини й динаміки фізичного навантаження відповідно до індивідуальних особливостей: їх статі, віку, підготовки, рівня розвитку окремих якостей і можливостей, стану здоров'я тощо.

Висновки. На основі вищевикладеного ми зробили такий висновок. Існують умови, які негативно впливають на стан здоров'я дітей і потреба формування в них потреби в здоровому способі життя. Одну з головних ролей у цьому процесі відіграють заняття із фізичної культури як основна організаційна форма навчання дітей фізичних вправ. Якщо на них прищеплюють потрібні вміння та навички, то саме заняття викликає в учня інтерес і задоволення. Якщо на занятті нецікаво дітям, це означає що вчитель не використовує жодних нових методів та прийомів, які збуджували б інтерес у молодших школярів. Тому використання педагогами різноманітних інноваційних форм роботи, засобів, методів дають позитивний результат у навчально-виховному процесі взагалі.

Проведені нами дослідження – спроба визначення ті методи та прийомів, також форми роботи на заняттях й інших режимних моментах, які найбільш доступні дітям молодшого шкільного віку та які викликають інтерес до занять фізкультурою і сприяють здоровому способу життя.

Список використаної літератури

1. Амосов Н. М. Физическая активность и сердце / Н. М. Амосов, Я. А. Бендет. – Киев : Здоров'я, 1989. – 216 с.
2. Андреев Ю. А. Три кита здоровья / Ю. А. Андреев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 336 с.
3. Бондар Н. Дихання – це життя / Н. Бондар // Палітра педагога. – 1997. – № 10. – С. 6.
4. Урум Н. С. Виховання здорового способу життя у молодших школярів засобами туризму / Н. С. Урум // Впровадження інформаційних та інноваційних технологій в практичній діяльності : наук.-метод. посіб. – К. : Освіта України, 2008. – С. 207–213.

Адреса для листування:
43000, Луцьк, просп. Волі, 13.
Тел. 0332715630.

Статтю подано до редколегії
12.11.2011 р.