

# Методика збереження здоров'я дівчаток початкової школи у позакласній роботі з фізичної культури

Почтар О.М.

Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка

## Анотації:

Обґрунтовано та експериментально перевірено ефективність застосування методики збереження здоров'я дівчаток початкової школи у позакласній роботі з фізичної культури. Теоретично та експериментально обґрунтовано доцільність розширення та збільшення об'єму позакласної роботи з фізичної культури на прикладі секції з художньої гімнастики. Цим досягається позитивний адаптаційний ефект в рівні розвитку складових здоров'я. Отримані результати мають теоретичне і практичне значення для розробки технологій розвитку, зміцнення та збереження здоров'я дівчаток початкової школи.

**Почтарь Е.М. Методика сохранения здоровья девочек начальной школы во внеклассной работе по физической культуре.** Обоснованна и экспериментально проверена эффективность методики сохранения здоровья девочек начальной школы во внеклассной работе по физической культуре. Теоретически и экспериментально обоснована целесообразность расширения и увеличения объема внеклассной работы по физической культуре на примере секции художественной гимнастики. Этим достигается положительный адаптационный эффект в уровне развития составляющих здоровья. Полученные результаты имеют теоретическое и практическое значения для разработки технологий развития, укрепления и сохранения здоровья девочек начальной школы.

**Pochtar O.M. Technique of preservation the health of elementary school girls in out-of-class work on physical culture.** It is reasonable and experimentally efficiency of a procedure of conservation of health of girls of an elementary school in out-of-class operation on physical training is verified. Theoretically and experimentally the expediency of expansion and increase of volume of out-of-class operation on physical training on an instance of a section of art gymnastics is justified. It attains positive adaptive effect in a level of development constituting health. The received outcomes have theoretical and practical importance for development of technologies of development, strengthening and conservation of health of girls of an elementary school.

## Ключові слова:

управління, адаптація, функціональна система, методика, здоров'я.

управление, адаптация, функциональная система, методика, здоровье.

operation, adaptation, functional system, technique, health.

## Вступ.

Несприятливі демографічні процеси в нашому суспільстві супроводжуються різким погіршенням стану здоров'я дітей і підлітків. За даними Міністерства Охорони здоров'я, поширеність захворювань дітей усіх вікових груп за останні п'ятнадцять років значно виросла. Наукові дослідження вказують на значний вплив на стан здоров'я дітей навантажень, що спостерігаються в шкільному віці [2, 3, 4, 5]. Кількість хронічно хворих дітей збільшується за роки навчання в школі в 2,5 рази.

Аналіз спеціальної літератури показує, що одним із перспективних і найбільш ефективних напрямків практичного вирішення завдань фізичного розвитку організму та збереження здоров'я учнівської молоді є удосконалення традиційних засобів, форм і методів позакласної та позашкільної роботи, спрямованої на формування та збереження морального та фізичного здоров'я підростаючого покоління [6, 9]. Подібні заняття передбачають помірні навантаження, оптимальні режими чергування роботи і відпочинку, в ході секційних занять вчитель-тренер може здійснювати особистісно-орієнтований підхід до кожного учня та корегувати навчально-тренувальний процес у відповідності до особливостей розвитку кожної дитини. Актуальність проблеми, недостатня її теоретична розробленість, нові соціально-педагогічні умови і вимоги шкільної практики та суспільства до розвитку та життєдіяльності сучасної молоді й потребують ретельних досліджень.

Передбачалося, що позакласні заняття фізичною культурою позитивно впливатимуть на фізичний розвиток та стан здоров'я дівчаток початкової школи (на прикладі художньої гімнастики).

Дослідження виконано відповідно до тематичного

плану науково-дослідної роботи факультету фізичного виховання Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка за темою "Дидактичні основи формування рухової функції осіб, які займаються фізичним вихованням і спортом", державний реєстраційний номер 0108U000854.

## Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

*Метою дослідження є* теоретичне обґрунтування та розробка методики збереження здоров'я дівчаток початкової школи у позакласній роботі з фізичної культури.

*Завдання дослідження:*

1. Вивчити, проаналізувати, узагальнити сучасні теоретичні та методичні підходи до процесу управління формуванням та збереженням здоров'я учнів у педагогічному процесі.
2. Визначити провідні критерії та показники рівня фізичного розвитку та здоров'я дівчаток початкової школи.
3. Теоретично обґрунтувати та розробити зміст методики збереження здоров'я дівчаток початкової школи у позакласній роботі з фізичної культури та перевірити її ефективність.

*Об'єкт дослідження –* процес позакласних занять з фізичної культури дівчаток початкової школи.

*Предмет дослідження –* методика збереження здоров'я дівчаток початкової школи у позакласній роботі з фізичної культури.

*Методи дослідження:* вивчення та узагальнення досвіду провідних спеціалістів з фізичної культури, аналіз спеціальної наукової та науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Дослідження проводились в три етапи на факультеті фізичного виховання Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка в лабо-

раторії Біомеханічних проблем формування рухової функції осіб, які займаються фізичним вихованням і спортом та лабораторії проблем адаптації. В межах досліджень проведено констатуючий та порівняльний педагогічний експеримент. В результаті констатуючого педагогічного експерименту було визначено рівень фізичного розвитку, здоров'я та координаційних здібностей у дівчаток початкової школи. Порівняльний педагогічний експеримент дав змогу проаналізувати показники рівня фізичного розвитку, здоров'я та координаційних здібностей дівчаток початкової школи, які відвідують та не відвідують секцію художньої гімнастики і є подібними за рівнем фізичної підготовленості та визначити вплив занять художньою гімнастикою на їх здоров'я. В дослідженні прийняли участь 80 дівчаток, які відвідують та не відвідують секцію художньої гімнастики (по 40 чоловік в кожній групі).

#### Результати дослідження.

На підставі аналізу літературних джерел [2, 3, 5, 7, 8] очевидно, що в нинішніх соціально-економічних умовах позакласні заняття фізичною культурою є найбільш оптимальним засобом адаптації учнів до умов середовища, що змінюються та як наслідок зміцнення та збереження здоров'я школярів. Подібні заняття є економічно вигідними і соціально корисними. Вони не потребують спеціальних коштів на обладнання, інвентар та приміщення, і, завдяки вмілому управлінню механізмами впливу фізичних вправ на дитячий організм, дають бажаний результат – збереження здоров'я молодого покоління. Головною вимогою до ефектної реалізації управління педагогічним процесом адаптації дівчаток до занять фізичними вправами є компетентність, вміння та відповідальне свідоме ставлення вчителів до здоров'язбережувального напрямку фізичної культури.

Визначено, що підхід до процесу управління розвитком організму, зміцненням та збереженням здоров'я дівчаток шкільного віку потребує перегляду та реформування. Сучасними авторами [2, 3, 5, 10] відмічаються протиріччя між потребою суспільства у

здоровому поколінні та певними недоліками (організаційні, методичні та інші) в системі фізичної культури школярів. Отже, урізноманітнення форм та засобів фізичної культури, шляхом впровадження різних секційних занять в позакласний час та спрямування роботи в них за напрямком збереження здоров'я повинні усунути вказані протиріччя і сприяти збереженню та зміцненню здоров'я школярів.

На основі констатувального педагогічного експерименту був відібраний комплекс складових здоров'я (соматичне здоров'я, фізичне здоров'я, фізична підготовленість, медичні показники, біомеханічні показники) та критеріїв оцінки фізичного розвитку та стану здоров'я дівчаток. Підбір компонентів відповідає основним принципам побудови ефективного процесу управління адаптацією учнів і збереження їх здоров'я та враховує основні критерії здоров'я: рівень соматичної складової здоров'я, функціональний стан опорно-рухового апарату і вегетативних систем, фізичну підготовленість, психічне здоров'я, достатній рівень адаптивності з врахування впливу факторів зовнішнього середовища. На нашу думку, саме така функціональна система повною мірою відображає гармонійний розвиток особистості та дозволяє більш точно управляти процесом фізичного розвитку школярів та досягненням високого рівня здоров'я.

В результаті дослідження показників вказаних критеріїв оцінки здоров'я (табл. 1) виявлено відмінності у фізичному розвитку, стані здоров'я та рівні прояву координаційних здібностей дівчаток початкової школи, що відвідують позакласні заняття з фізичної культури (художньої гімнастики) (група 1) та дівчаток цього ж віку, які не залучені до позакласних форм організації фізичної культури (група 2). Достовірність різниці між досліджуваними групами виявлена за показниками м'язової сили (динамометрія кисті), фізичної працездатності (індекс Руф'є), постави (плечовий індекс), прояву координаційних здібностей (співвідношення частотно-амплітудних характеристик), рівню резистентності організму негативним зовнішнім

| № з/п | Показники   | Одиниці виміру | Досліджувані    |                 | P              |
|-------|---|----------------|-----------------|-----------------|----------------|
|       |   |                | Група 1 (n=40)  | Група 2 (n=40)  |                |
|       |   |                | $\bar{X} \pm S$ | $\bar{X} \pm S$ | 1-2            |
| 1     | Довжина тіла                                      | см             | 138,21± 2,02    | 134,15 ± 0,80   | < <b>0,05</b>  |
| 2     | Маса тіла   | кг             | 26,79± 0,66     | 28,84± 0,94     | < <b>0,05</b>  |
| 3     | Екскурсія грудної клітки                          | см             | 5,95 ± 1,01     | 2,25 ± 1,15     | < <b>0,05</b>  |
| 4     | Життєва ємкість легенів                           | л              | 1,74 ± 0,06     | 1,62± 0,04      | > 0,05         |
| 5     | Індекс Руф'є                                      | бали           | 9,39± 0,34      | 12,04± 0,48     | < <b>0,001</b> |
| 6     | Динамометрія правої кисті                         | кг             | 15,58± 0,46     | 11,00 ± 0,26    | < <b>0,001</b> |
| 7     | Динамометрія лівої кисті                          | кг             | 13,88 ± 0,60    | 9,98± 0,29      | < <b>0,001</b> |
| 8     | Захворюваність                                    | раз на рік     | 1-2             | 3               | < <b>0,001</b> |
| 9     | Плечовий індекс                                   | %              | 98,13 ± 0,35    | 87,09 ± 0,42    | < <b>0,05</b>  |
| 10    | Рівень фізичної підготовленості                   | бали           | 12              | 10,6            | > 0,05         |
| 11    | Співвідношення частотно-амплітудних характеристик | ум. од.        | 1,34            | 0,17            | < <b>0,05</b>  |
| 12    | Комплексна оцінка здоров'я                        | бали           | 9,93 ± 0,70     | 4,40± 0,42      | < <b>0,001</b> |

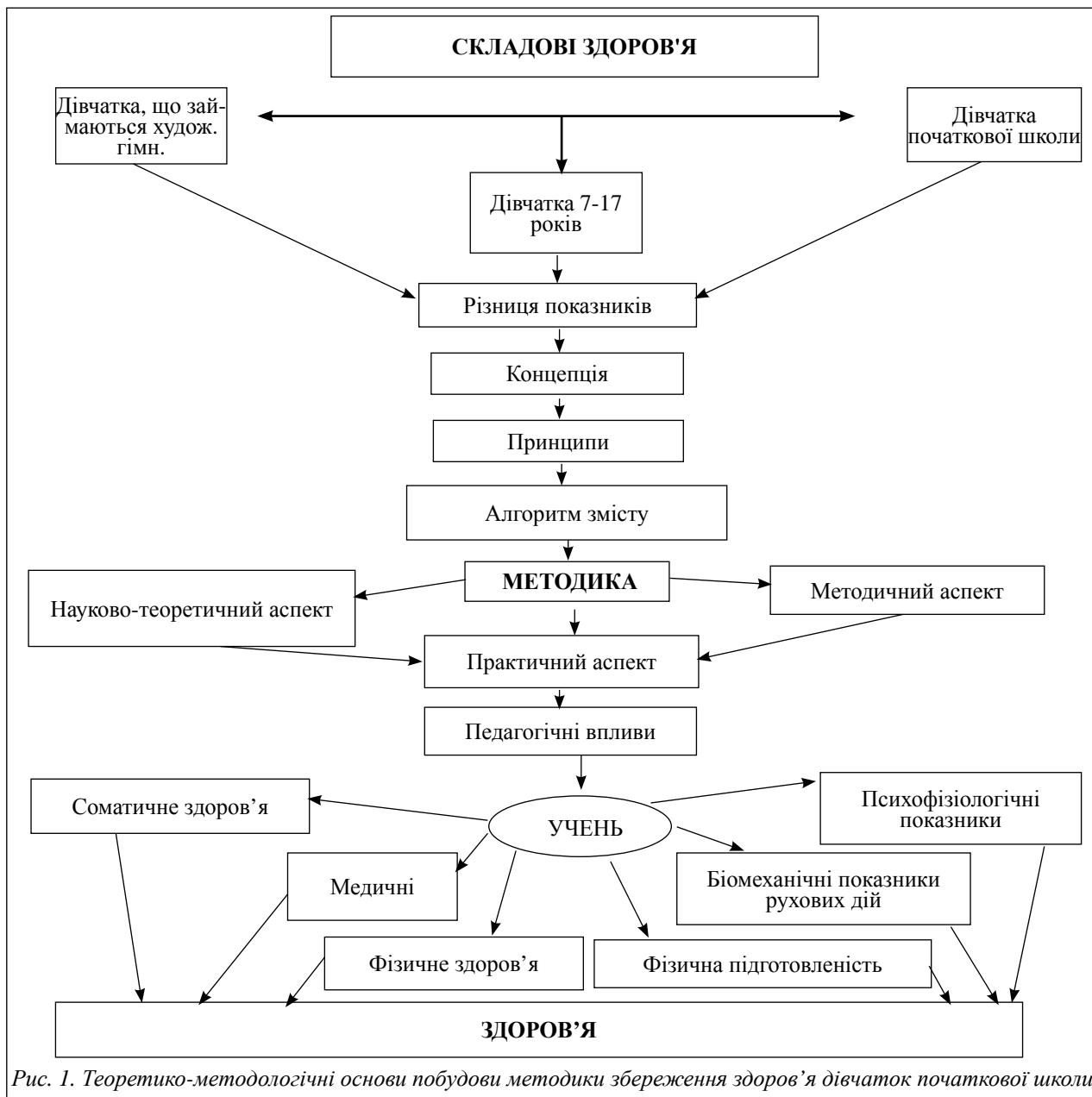


Рис. 1. Теоретико-методологічні основи побудови методики збереження здоров'я дівчаток початкової школи

впливам (захворюваність) та, що звертає на себе увагу, комплексної оцінки стану здоров'я (за методикою Л. Г. Апанасенка) ( $p < 0,05$ ), що може бути обумовлено впливом регулярних специфічних навантажень. Однорідність вибірових даних ( $V < 10\%$ ) була зареєстрована в більшості показників.

Теоретично обґрунтована концепція розробки методики збереження здоров'я дівчаток початкової школи в позакласній роботі з фізичної культури (рис. 1), яка спирається на теорії управління, адаптації, функціональних систем, освіти і навчання [1] та діалектичну розробку моделей соціально організованого навчально-виховного процесу. Визначені принципи реалізації методики збереження здоров'я дівчаток початкової школи у позакласній роботі з фізичної культури, розроблений її зміст на прикладі позакласних занять з художньої гімнастики.

Можна вважати, що комплексний показник здоров'я відображає інтегральний рівень адаптивності організму дівчаток, він вищий у тих, хто дотримується достатнього рухового режиму і його доцільного

дозування.

Зміст розробленої нами методики збереження здоров'я дівчаток початкової школи в позакласній роботі з фізичної культури полягає у спрямованості педагогічних впливів на підвищення адаптивності організму дітей і складових здоров'я за рахунок регулярних занять фізичними вправами в позакласній роботі та вмілого управління дозуванням рухового режиму дівчаток з боку вчителя, а також батьків та здатності учнів до саморегуляції адаптивної рухової поведінки.

Дана методика включає різноманітні заняття фізичними вправами в секціях, гуртках, самостійні заняття під контролем вчителя.

З метою оперативного регулювання зміни показників складових здоров'я рекомендовано здійснення науково-педагогічного контролю (оперативного, поточного, підсумкового) з застосуванням об'єктивних, інформативних психофізіологічних, біомеханічних та педагогічних методик.

Доступність процедури науково-педагогічного контролю обумовлена доцільністю, інформативністю,

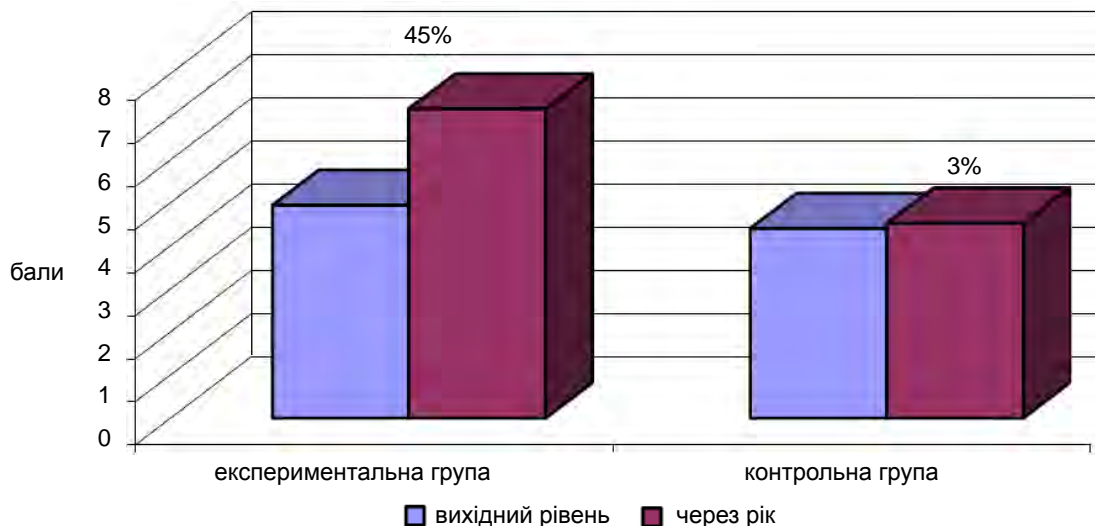


Рис. 2. Зміна комплексного показнику здоров'я дівчаток початкової школи в результаті порівняльного педагогічного експерименту

економічності в кількості показників та часі отримання об'єктивної зворотної інформації.

В результаті аналізу даних порівняльного педагогічного експерименту (рис. 3) доведено ефективність впровадження методики збереження здоров'я дівчаток початкової школи в позакласній роботі з фізичної культури (на прикладі секції з художньої гімнастики) в практику. Виявлено достовірні відмінності між більшістю досліджуваних показників у дітей контрольної та експериментальної груп за t-критерієм Стьюдента (в експериментальній групі спостерігалися кращі показники ( $p < 0,05$ )).

#### Висновки.

Результати досліджень підтверджують те, що вирішення проблеми збереження здоров'я дівчаток початкової школи можливе і більш ефективне при використанні спеціальної, розробленої нами методики збереження здоров'я. Теоретично та експериментально обґрунтовано доцільність розширення та збільшення об'єму позакласної роботи з фізичної культури, для досягнення позитивного адаптаційного ефекту в рівні розвитку складових здоров'я, що очевидно на прикладі художньої гімнастики.

Отримані результати мають теоретичне і практичне значення для розробки технологій розвитку, зміцнення та збереження здоров'я дівчаток початкової школи. Вони розширюють наше уявлення в питанні пошуку оптимальних шляхів управління адаптацією організму людини до умов середовища та, як наслідок покращення здоров'я.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем збереження здоров'я дівчаток початкової школи у позакласній роботі з фізичної культури.

#### Література.

1. Бондар В. І. Дидактика: Підручник для студ. вищих пед. навч. закладів / В. І. Бондар. – К.: Либідь, 2005. – 264 с.
2. Денисенко Н. Ф. Через рух – до здоров'я дітей: Навчально-методичний посібник / Денисенко Н. Ф., Аксьонова О. П. – Запоріжжя: 2006. – 122 с.
3. Дубогай О. Д. Навчання в русі. Здоров'язберігаючі технології в початковій школі. – Київ: Видавничий дім „Шкільний світ”. Видавець Л. Галіцина, 2005. – 112 с.
4. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич – К.: Олимпийская литература, 1999. – 230 с.
5. Куц О. С. Концепція безперервної фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх шкіл / О. С. Куц. – К., 1997. – 18 с.
6. Лисенко Л. Л. Педагогічні технології навчання культурі рухів дівчат 10 – 12 років: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.02 „Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)” / Л. Л. Лисенко. – К., 2008. – 20 с.
7. Мурахов І. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / Мурахов І. В. – К.: Здоров'я, 1989 – 265 с.
8. Носко М. О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом: Дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.09. – К., 2003. – 430 с.
9. Омельченко О. Характеристика моделі здоров'язберігаючої професійно-педагогічної діяльності вчителя початкових класів / Омельченко О. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С. С. – Харків: ХДАДМ (XXIII), 2007. – №2. – С. 94-96.

Надійшла до редакції 24.09.2009р.

Почтар Олена Михайлівна  
poclenochka@yandex.ru