

УДК 613.9 : 373.3.015.31 : 796

Лисенко Л.Л., Вітченко А.М., Синявська Ю.Г.

ВПРОВАДЖЕННЯ СУЧАСНИХ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті проаналізовано здоров'язбережувальні технології та теоретично обґрунтовано систему впровадження їх у фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку.

Ключові слова: впровадження, фізичне виховання, здоров'язбережувальні технології, діти молодшого шкільного вік.

Постановка проблеми. На сьогодні в Україні спостерігається різке погіршення стану здоров'я та фізичної підготовленості підростаючого покоління, особливо дітей молодшого шкільного віку. Молодший шкільний вік – важливий період фізичного розвитку, формування рухової функції та становлення особистості учня. Ряд авторів (Демінська Л. О., Левицька О., Головачук В. та інші) підкреслюють, що саме шкільні роки є головними в житті дитини, створюючи передумови для розвитку організму та особистості школяра.

В останнє десятиліття здійснено ряд досліджень, у яких розглядаються різні аспекти проблеми зміцнення і збереження здоров'я та формування здорового способу життя дітей (Андрєєва В., Вільчковський Е., Власик Г., Омельченко Ж., Оржеховська М., Паній І., Петренко І., Салогуб А., Свириденко С., Сущенко Л. та інші).

Нині важливими чинниками підвищення якості освіти є здійснення навчання та виховання на засадах здоров'язбереження. Ряд авторів (Горяня Л. Г., Беседа Н. А.) зазначають, що "розв'язання проблеми модернізації сучасного освітнього процесу, його особистісно-діяльнісний аспект ґрунтується на впровадженні здоров'язбережувальних технологій. Саме вони є основними положеннями нової парадигми освіти".

Однак, на наш погляд, актуальним є поєднання новітніх здоров'язбережувальних технологій з основними засобами, методами, принципами та методиками фізичного виховання, в яких надається чи відводяться особлива роль вчителю фізичної культури.

Аналіз досліджень та публікацій. Ідея збереження і зміцнення здоров'я людини, формування здорового способу життя в науковій літературі займає чільне місце. Фундаментальні аспекти даної проблеми розкриваються в дослідженнях Амосова М. М., Брехмана І. І., Вайнера Е. Н., Казначєєва В. П., Лисицина Ю. П. та інших [1]. Питання розробки і практичного застосування сучасних педагогічних технологій та моделей здоров'язбереження у навчально-виховному процесі висвітлено в працях Борисова І. П., Хрипка І., Ващенко О. та інших.

Метою дослідження є аналіз здоров'язбережувальних технологій та теоретичне обґрунтування системи впровадження їх у процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Останнім часом у вирішенні проблем оздоровлення дітей молодшого шкільного віку, їх фізичного та психічного розвитку, широкого розповсюдження набуває використання нових технологій фізичного виховання – роуп-скіпінг, бейсбол, ароматерапія, кінезотерапія, кольоротерапія, казкотерапія, арттерапія, музикотерапія, фітбол-гімнастика, рефлексотерапія, психомасаж та інші [4].

У дослідженнях багатьох авторів, Мудрика С., Бондаренка Л., Воропая О., Цюся А. В., відображено дані про вплив народних ігор на організм школярів. Визначено їх позитивний вплив на виховання психічних якостей та формування зацікавленості до систематичних занять фізичною культурою. Дослідники вказують на те, що у зв'язку з посиленою руховою діяльністю і впливом позитивних емоцій підвищуються всі фізіологічні процеси в організмі та покращується робота всіх органів і систем.

Наукові дослідження в галузі педагогіки та психології виявили найсильніше бажання у дітей – це бажання ігрової діяльності, що сприяло створенню технології – ігротерапії (Кон І., Карвасарський Б. Д., Грабенко Т. М., Романов О. О., Шмаков С. А.). Ігротерапія – процес взаємодії дитини і дорослого засобами гри. Дуже добрі результати дає групова ігротерапія для дітей замкнених, сором'язливих, не комунікативних. Ігротерапію в своїй роботі використовує велика кількість вчителів як засіб психокорекції (Захаров А., Лютова Є., Моніна Г.).

Ще одним здоров'язбережувальним засобом рухової активності, що викликає зацікавленість у фахівців, є роуп-скіпінг, який представляє традиційні стрибки на скакалці, складні комбінації стрибків, танцювальних елементів з однією чи двома скакалками, акробатичних елементів, що виконуються індивідуально чи в групах [2].

Пошук шляхів, форм і методів активізації рухової діяльності учнів привів вчителів-новаторів, до впровадження таких технологій як бейсбол, софтбол. Як зазначає Гауляк О., дані технології у фізичному вихованні є вдалим прикладом ефективного збереження та зміцнення здоров'я дітей. Простота правил гри, досить значна кількість гравців, чітко виокремлені правила – являються компонентом вдалого використання гри в процесі фізичного виховання.

За даними Гауляк О. система фізичного виховання школярів в умовах сучасного навчального закладу повинна бути побудована таким чином, щоб фізичні вправи були доцільними не тільки з точки зору фізіологічної та функціональної, а й виховної та естетичної. Спираючись на це, різноманітні технології фізичного вдосконалення, що включають танцювальні та ритмічні вправи (різновиди аеробіки: степ-, тайбо-, аква- бейді-денс, шейпінг тощо) сприяють формуванню правильної постави, гарної ходи, розвитку ритмічності, координації рухів та забезпечують збереження і зміцнення здоров'я дітей [4].

Останнім часом у роботі з дітьми починають використовувати великого розміру та різного кольору м'ячі – фітболи ("fit" – оздоровлення, "ball" – м'яч). Виявляється, що цей вид фітнесу схожий з іпотерапією – лікування верховою їздою. Людині, що сидить на коні чи на м'ячику необхідно утримувати рівновагу, і в цей процес залучено багато м'язів. А коливання м'яча стимулюють роботу різних систем і внутрішніх органів: шлунку, печінки, кори надниркових залоз. Імпульси отримує і головний мозок, внаслідок чого прискорюється вироблення нових умовно – рефлекторних зв'язків, особливо необхідних при психічному і інтелектуальному розвитку дітей. Крім того, фітбол дуже корисний для формування постави. Аеробіка з м'ячем вважається силовим видом фітнесу. В першу чергу вона спрямована на підвищення м'язового тонусу і створення красивого рельєфу. Крім того, на м'ячі дуже зручно розвивати гнучкість і розслабляти м'язи: досить лягти на м'яч спиною. Фітбол також покращує роботу вестибулярного апарату, що особливо важливо для дітей.

За даними Маковецької Н. В., педагоги Байер О. М., Крутій К. Л. рекомендують у роботі з дітьми досить цікавий метод поєднання фітболу з одним із видів терапії – казкотерапією. Фітбол-казки можуть бути або частиною заняття з фізичної культури або самостійним заняттям, коли педагог розповідає сюжет казки, супроводжуючи її вивченими раніше знайомими рухами. Увага дітей прикута до змісту казки, і виконання вправ не стає нудним та одноманітним повторенням [3].

Казкотерапія – це виховання і лікування казкою. Казка не лише учить дітей переживати, радіти, співчувати, сумувати, але і спонукає їх до мовного контакту. У казкотерапевтичному процесі сьогодні використовується 5 видів казок (класифікація Т. Д. Зінкевич-Євстігнеевої): художні, дидактичні, медитативні, психотерапевтичні, психокорекційні, які обираються у відповідності з поставленими завданнями.

З метою покращення здоров'я дітей молодшого шкільного віку та впливу на їх фізичний розвиток навчальними закладами застосовуються різноманітні види терапії. Одним з таких видів є ароматерапія – це застосування ароматичних речовин відповідно принципам природного самозцілення організму людини. Вона включає в себе методи масажу, інгаляцій, ароматизації приміщень, прийому ванн і лікування чаями [2].

Денисенко Н. Ф. радить для зняття втоми після проведення занять з фізичної культури або трудової діяльності використовувати ефірні масла для швидшого відновлення організму після фізичного навантаження та зняття м'язового болю після виконання фізичних вправ.

Наступним видом терапії який набуває популярності є фітотерапія. Даний вид терапії краще застосовувати в найбільш епідеміологічно несприятливих періодах року. Ряд авторів Мануйлова В. А., Лісневська Н. В., Денисенко Н. Ф. радять використовувати фітотерапію у поєднанні з ароматерапією та кольоротерапією.

Одним із видів терапії, яка має оздоровчий вплив на організм дітей є кінезотерапія – оздоровлення за допомогою різних рухів під музичний супровід: ритмічна гімнастика. За даними Ніколаєва Н. Г., Балашова І. В. кінезотерапія – метод активної терапії, яка спрямована на збільшення функціональних можливостей організму, підвищення його адаптаційних здібностей та профілактику захворювань і розладів [4].

Після виконання фізичних вправ (для зняття втоми) та при напруженні м'язів, Денисенко Н. Ф., радить використовувати різні види масажу – самомасаж, психомасаж та рефлексотерапію (масаж активних точок, розташованих на пальцях рук, вушних раковинах, на стопах ніг, на обличчі).

Дослідження можливостей використання дихальної гімнастики, як одного з дієвих способів збереження та зміцнення здоров'я дітей молодшого шкільного віку у своїх працях розкривають Язловецький В. С., Кузнецова Т. Д., Ливитський П. М. Найбільш ефективним засобом впливу на резерви потужності дихальної системи є дихальні вправи, які сприяють посиленню кровообігу, насиченню крові киснем та покращенню обміну речовин. Застосування дихальних вправ під час фізичних навантажень

сприяє підвищенню працездатності організму, прискорює процеси відновлення та ліквідації кисневого боргу [5].

В практиці існує велика кількість технологій заснованих на дихальних вправах. У даний час найбільш популярними є парадоксальне дихання за О. Стрельниковою, поверхнєве дихання за К. П. Бутейко, рідке й глибоке дихання за системою йогів, індійські дихальні системи та інші, що дозволяє вчителю використовувати їх різноманіття у своїй практичній діяльності.

В наших дослідженнях [5] було обгрунтовано, розроблено та впроваджено технологію комплексного застосування дихальних вправ в процес фізичного виховання молодших школярів. Провідною ідеєю якої є взаємозв'язок між використанням дихальних вправ на уроці фізичної культури та в самостійних заняттях фізичним вихованням. Основними засобами для її реалізації є дихальні вправи йоги та парадоксальна гімнастика Стрельникової. Результати досліджень підтверджують ефективність використання дихальних вправ на показники здоров'я молодших школярів.

Аналіз літературних джерел [4, 5] та власні спостереження, дають можливість стверджувати, що існує велика кількість різних підходів, технологій, методик збереження і зміцнення здоров'я та визначено, що тільки в комплексі, поєднуючи їх між собою, можна отримати позитивний вплив на фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку, зміцнення їх здоров'я, самопочуття та настрою. При цьому слід зауважити, що традиційні засоби фізичного виховання (фізичні вправи, гігієнічні фактори, оздоровчі сили природи) залишаються основним арсеналом в роботі вчителя фізичної культури і саме їм належить провідна роль у вирішенні задач фізичного виховання (рис 1.).

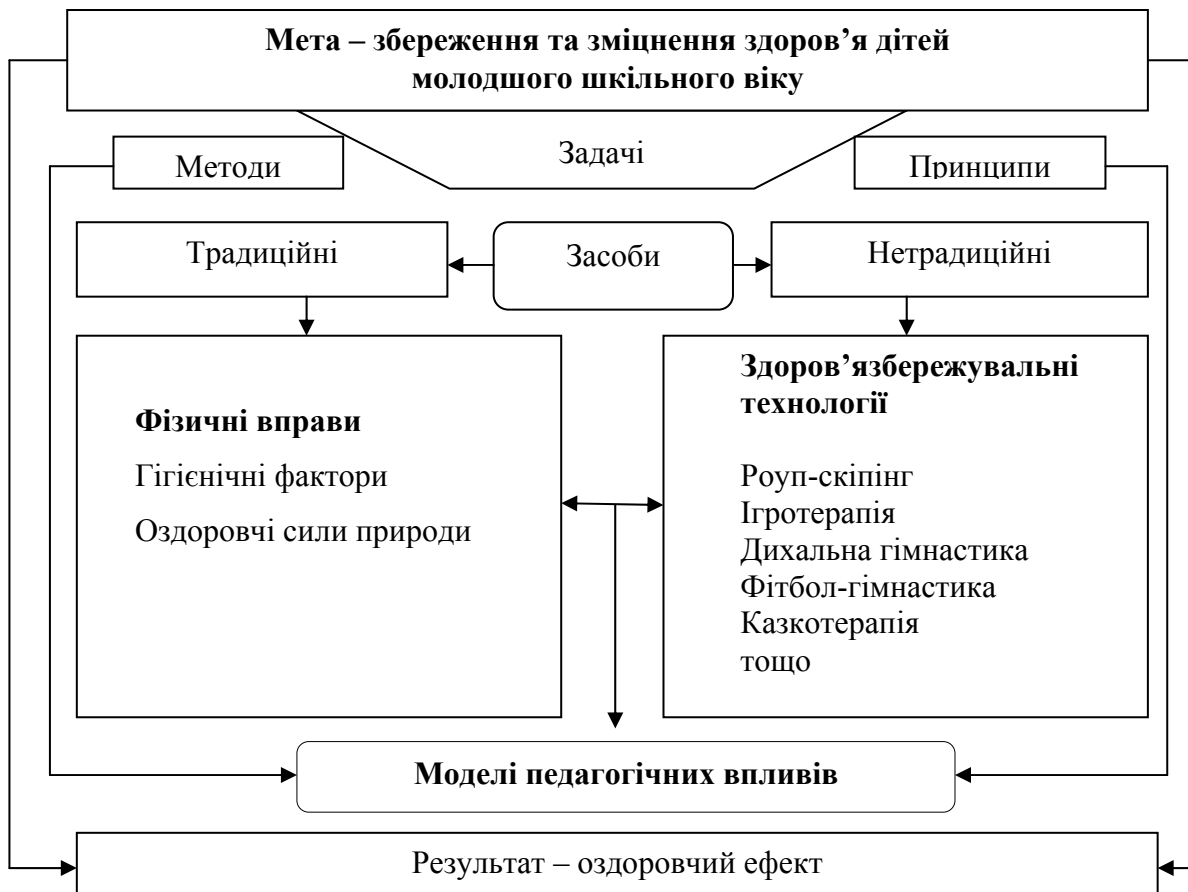


Рис. 1. Система впровадження здоров'язбережувальних технологій в процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку

Невід'ємною складовою ефективності системи впровадження засобів в процес фізичного виховання молодших школярів, як традиційних, так і новітніх є керований вплив педагога, його рівень фахової творчої компетентності.

На нашу думку, вчителі фізичної культури повинні не тільки знати зміст даних здоров'язбережувальних технологій, а й вміти правильно їх добирати і вміло застосовувати в практиці, адже оздоровчі технології можуть мати успіх лише в разі їх індивідуалізації, адекватності застосування

відповідно особистісним та функціональним особливостям молодших школярів, освітнім, виховним та оздоровчим задачам в конкретній формі організації занять фізичними вправами.

На сьогодні набуває актуальності питання розвитку здатності вчителя не лише до використання інновацій, а й до створення нових варіантів технологій збереження та зміцнення здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

Висновки

1. На підставі теоретичного аналізу науково-педагогічної літератури (Муравов І.В., 1989, 2003; Денисенко Н.Ф., 2006, 2010; Дубогай О.Д., 2005–2010) визначено, що на сучасному етапі розвитку фізичної культури важливим є формування здорового способу життя, виховання в дитячому віці навичок до оптимальної рухової діяльності, потреби в зміцненні особистого здоров'я та підтримки високої працездатності.

2. Визначено, що в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку використовується велика кількість новітніх здоров'язбережувальних технологій (роуп-скіпінг, бейсбол, ароматерапія, кінезотерапія, кольоротерапія, казкотерапія, арттерапія, музикотерапія, фітбол-гімнастика, рефлексотерапія, психомасаж та інші).

3. Встановлено, що для успішного вирішення задач зміцнення здоров'я молодших школярів провідна роль належить традиційним засобам фізичного виховання, а впровадження новітніх здоров'язбережувальних технологій можливе лише за умови їх комплексного застосування та провідної ролі вчителя, як майстра в управлінні адаптивним функціонуванням організму дитини в процесі пошуку оптимальної програми за допомогою різноманітних факторів педагогічного впливу – засобів, методів, методичних прийомів, умов діяльності та вказаних здоров'язбережувальних технологій.

Використані джерела

1. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 8. – С. 1, 3 – 6.
2. Ващенко О. Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах / О. Ващенко, О. Свириденко // Директор школи (Шкільний світ). – 2006. – № 20. – С. 12 – 15.
3. Демінська Л.О. Аналіз змісту й умов використання здоров'язберігаючих технологій у системі загальноосвітніх шкіл // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту // Науковий журнал. – Харків: ХОВНОКУ – ХДАДМ, 2011. – №11. – 154 с.
4. Здоров'язбережувальні технології фізичного виховання [Електронний ресурс] // Педагогічні науки. – Випуск 14. – С. 164 – 167. – Режим доступу : http://www.nbuv.gov.ua/Portal/Soc_Gum/Vgnpu_red/2009_14/V14_164_167.pdf.
5. Лисенко Л.Л. Технологія оздоровлення дітей молодшого шкільного віку на основі впровадження дихальних вправ у систему фізичного виховання в загальноосвітній школі [Текст] / Л.Л. Лисенко, М.М. Огієнко, А.М. Заровна // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. – Випуск 14 : збірник наукових праць. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2011. – С. 132-136.

Lysenko L. L., Vitchenko A.M., Sinyavskaya Y.G.

IMPLEMENTATION OF MODERN HEALTH-SAVING TECHNOLOGY PHYSICAL EDUCATION OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN

The article deals with analysis of health-saving technologies and gives theoretical justification of their introduction of physical education for primary school age children.

Key words: *improvement, physical education, health-saving technologies, primary school age children.*

Стаття надійшла до редакції 20.09.2012