

УДК 373. 3. 091. 322

Вітченко А. М.

УПРАВЛІННЯ САМОСТІЙНОЮ РОБОТОЮ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ЗМІЦНЕННЯ І ФОРМУВАННЯ ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я

В статті обґрунтовано систему управління самостійною роботою молодших школярів у процесі зміцнення і формування власного здоров'я за допомогою впровадження технології комплексного застосування дихальних вправ.

Ключові слова: здоров'я, технологія комплексного застосування дихальних вправ, самостійна робота, управління, молодші школярі.

Постановка проблеми. За даними Міністерства охорони здоров'я України 75 % школярів мають нижчий від середнього рівень фізичного здоров'я, 19,5 % – середній і менш ніж 5,5 % – вищий від середнього та високий рівень фізичного здоров'я. У зв'язку з цим вирішення проблеми зміцнення здоров'я дітей молодшого шкільного віку потребує активного впровадження в навчально-виховний процес фізичного виховання існуючих традиційних та створення інноваційних технологій формування та зміцнення здоров'я учнів.

В сучасних умовах важливим завданням сім'ї та школи в роботі по зміцненню здоров'я дітей є створення у школярів стійкого інтересу до занять фізичними вправами в школі та дома.

На нашу думку, однією із актуальних проблем є актуалізація самостійної роботи учнів – набуття ними необхідних компетенцій з теорії і методики фізичного виховання та досвіду самостійних занять фізичними вправами, самоконтролю, самокоректування тощо [4]. Для вирішення даної проблеми необхідно створити ефективну систему управління самостійною роботою молодших школярів, яка має складатися з сукупності свідомих цілеспрямованих дій вчителя по відношенню до учнів з метою змін їх здоров'я.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз навчально-методичної літератури (О.Д. Дубогай, О.М. Почтар, Н.Ф. Денисенко) дає підстави вважати, що на сучасному етапі розвитку фізичної культури важливим є формування здорового способу життя, виховання в молодшому шкільному віці навичок до оптимальної рухової діяльності, набуття теоретичних знань з теорії фізичної культури, потреби в зміцненні особистого здоров'я та підтримки високої працездатності.

Дані спеціальної літератури (Г.Б. Мейсон, Е.Б. Шаулін, О.Д. Дубогай, Б.М. Шиян, В.А. Віндюк) свідчать про те, що організація самостійних занять фізичними вправами школярів сприяє підвищенню їхньої рухової активності, раціональному проведенню дозвілля (як наслідок, удосконаленню й закріпленню навчального матеріалу з фізичної культури) та вихованню потреби в систематичних заняттях фізичною культурою, що позитивно впливає на здоров'я, фізичний розвиток, рухову підготовленість дітей. З метою підвищення точності управління самостійною роботою молодших школярів до зміцнення і формування власного здоров'я постає необхідність визначення їх функціонального стану готовності та подальшого вироблення педагогічних коректив.

Метою дослідження є обґрунтування системи управління самостійною роботою молодших школярів у процесі зміцнення та формування власного здоров'я за допомогою впровадження технології комплексного застосування дихальних вправ.

Виклад основного матеріалу дослідження. В попередніх дослідженнях нами обґрунтовано та розроблено технологію комплексного застосування дихальних вправ (КЗДВ) для зміцнення здоров'я дітей молодшого шкільного віку [2, 3]. Провідною ідеєю технології є взаємозв'язок між використанням дихальних вправ на уроці фізичної культури та в самостійних заняттях фізичними вправами. Зміст даної технології включає в себе: принципи її функціонування та методичні принципи, задачі, засоби, методи, алгоритм вирішення педагогічної задачі та її реалізації, а також основною рисою даної технології є система управління та контролю.

Технологія КЗДВ ґрунтується на різноманітних формах взаємодії "учитель – учень", "учень – батьки", "учитель – батьки", що дає можливість ефективно управляти самостійною роботою учнів у процесі зміцнення та формування власного здоров'я (рис. 1).

Основними завданнями вчителя при використанні технології КЗДВ в процесі фізичного виховання є добір форм та напрямків роботи, які будуть спрямовані на формування в учнів молодшого шкільного віку свідомого ставлення до свого здоров'я, стану фізичної підготовленості.

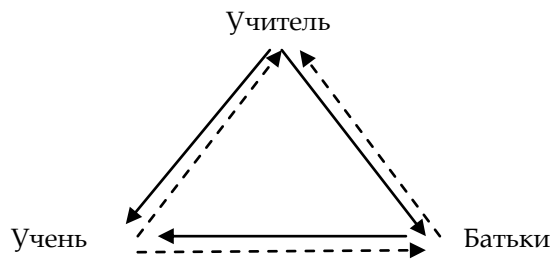


Рис. 1. Взаємозв'язок «Учитель - учень - батьки»»

Основою технології КЗДВ є систематичне виконання дихальних вправ не лише в режимі навчального дня, а й в позаурочний час — у формі самостійних занять [4]. У зв'язку з тим що процес самостійного оволодіння та засвоєння вправ необхідно контролювати, для отримання об'єктивної та поточної інформації про стан здоров'я учнів та характерні зміни їх функціонального стану, внесення коректувань, якщо процес відмінний від запланованого, нами було розроблено спеціальні зошити "Оздоровлення дитини".

Реалізація технології КЗДВ в процес фізичного виховання передбачає впровадження таких форм роботи як методичні, теоретичні та практичні заняття.

Теоретичні заняття проводилися з учнями упродовж впровадження технології КЗДВ, дані заняття носили інформаційно-пізнавальний характер та виховували в учнів позитивне ставлення до формування та зміцнення власного здоров'я.

Перші методичні заняття проводилися з учнями та батьками (так як однією з важливих складових реалізації нашої технології зміцнення здоров'я є тісний взаємозв'язок між школою, учнями та їх батьками), і були присвячені періодичності заповнення щоденника, який в подальшому зберігався у дітей, і лише по закінченню того чи іншого етапу передавався вчителю. Це дозволяє робити певні висновки про стан здоров'я і періодичність виконання комплексів дихальних вправ.

Для того щоб система управління самостійними заняттями в процесі реалізації технології КЗДВ мала позитивний характер, необхідні наступні умови: наявність керованої (учень) та керуючої (учитель) частин системи; наявність каналів прямого та зворотного зв'язку; необхідний для управління об'єм інформації; достатня для управління частота потоку інформації (термінова та періодична); кількісний характер інформації (числовий); наявність мети – опис стану в який необхідно привести систему; критерії ефективності процесу (оздоровчий, освітній та виховний результат); система аналізу, оцінки інформації і визначення регулюючих команд [5, 7].

По каналам прямого зв'язку (рис. 2) вчитель передає учню команди, вказівки, розпорядження, тобто проводить заняття за технологією КЗДВ в процесі фізичного виховання навчаючи учнів комплексам дихальних вправ.

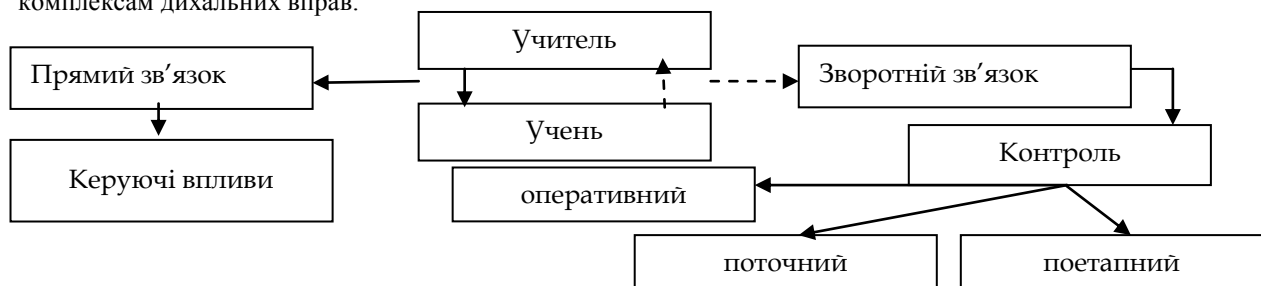


Рис. 2 Система управління технологією КЗДВ

Дані комплекси дихальних вправ розподілені в певній послідовності – спочатку на загальних засадах правильного виконання дихальних вправ, потім на засвоєння дихальних вправ йогів, парадоксальної дихальної гімнастики Стрельникової, яка складається з 2 частин – спеціальні підвідні вправи та основні (табл. 1). Щоб раціонально управляти самостійною роботою молодших школярів, вчитель повинен знати, як впливають на організм учнів запропоновані комплекси дихальних вправ, які зміни відбуваються у їх функціональному стані. Ці відомості вчитель по каналах зворотнього зв'язку отримує від учня шляхом опитування і спостережень або за допомогою методів педагогічного і лікарського контролю.

Таблиця 1

Засоби реалізації технології КЗДВ

Етап технології КЗДВ	Задачі	Характеристика дихальних вправ
II етап	Ознайомити та навчити техніці правильного дихання	"Курочка", "Жук", "Трубач", "Хомячок", "Ворона"
III етап	Ознайомити та навчити техніці дихання за системою йогів	"Бхастрика", "Джаландхара", "Чандра – анулома – пранаяма (діхання через ліву ніздрю)", "Сурья– анулома – прана яма (діхання через праву ніздрю)",
IV етап	Ознайомити та навчити спеціальним підвідним вправам до застосування парадоксальної дихальної гімнастики Стрельникової (розминка)	"Долоньки", "Погончики", "Насос", "Кішка", "Кроки", "Повороти", "Вушки", "Маленький м'ятник"
	Ознайомити та навчити вправам основного комплексу парадоксальної дихальної гімнастики Стрельникової (головні вправи)	"Обійми плечі", "Великий м'ятник", "Напівприсід", "Переكاتи", "Рок – н – рол", "Закидання ніг"

Систематичний педагогічний і медичний контроль – складова системи управління самостійною роботою молодших школярів у процесі зміцнення і формування власного здоров'я. Лікарсько-педагогічні спостереження за станом здоров'я учнів молодших класів включають результати фізіологічних методів дослідження та дані самоконтролю. Самоконтроль є одним з важливих методів комплексного контролю, який направлений на оптимізацію, систематизацію і суб'єктивну оцінку показників, які відображають стан учнів.

В розроблених нами зошитах „Оздоровлення дитини” показники самоконтролю висвітлені у вигляді таблиці (табл. 2).

Загальний аналіз і використання цих показників самоконтролю дає змогу:

- прослідкувати вплив різних дихальних технологій на реакцію організму учнів;
- прослідкувати зміну психологічного і функціонального стану учнів упродовж всіх етапів впровадження технології КЗДВ;
- оперативно корегувати процес самостійної роботи у зміцненні і формуванні власного здоров'я молодшими школярами;
- оцінювати результативність всіх етапів впровадження технології КЗДВ;
- встановлювати контакт між учнями, вчителями та батьками.

Таблиця 2

Показники самоконтролю за функціональним станом учнів

Показники	Дата						
Самопочуття							
Сон							
Апетит							
Настрій							
Працездатність							
Характер занять							
Бажання займатися							
Інші спостереження							
Маса тіла							
Пульс (ЧСС)							
Частота дихання (ЧД)							

Особливе значення в оцінці стану організму учнів ми приділяємо контролю (оперативному, поточному та поетапному). Під час оперативного контролю застосовувались такі методи: підрахунки частоти серцевих скорочень (ЧСС), частоти дихання (ЧД), вимірювання рівня артеріального тиску (АТ). При поетапному, поточному контролі (по завершенню певного етапу реалізації технології) вивчалась динаміка показників змін функціонального стану організму молодших школярів: антропометричні виміри тіла (маса, довжина тіла), життєва ємність легенів (ЖЄЛ), проба Руф'є, дихальні проби Генчі, Штанге, комплексна оцінка фізичного здоров'я за Л.П. Апанасенком.

Результати проведених нами досліджень підтверджують те, що вирішення проблеми точності управління самостійною роботою молодших школярів у процесі зміцнення і формування власного здоров'я можливе і більш ефективно при збільшенні кількості об'єктивних і суб'єктивних показників самоконтролю.

Висновки. 1. Аналіз проблеми розвитку самостійності учнів молодшого шкільного віку та вивчення стану її розробленості у педагогічній науці дали змогу зробити висновок про актуальність та доцільність створення системи управління самостійною роботою учнів у процесі зміцнення та формування власного здоров'я за допомогою впровадження технології КЗДВ.

2. Встановлено, що система управління самостійною роботою молодших школярів у процесі зміцнення та формування власного здоров'я за допомогою впровадження технології комплексного застосування дихальних вправ передбачає наявність дій та операцій, які повинні виконувати учні (комплекси дихальних вправ, самоконтроль тощо); чіткі параметри мети (задачі етапів технології КЗДВ); постійний аналіз зворотної інформації про стан фізичного здоров'я, фізичного розвитку, рухової підготовленості молодших школярів) та своєчасне внесення науково-обґрунтованих коректив.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі вбачаємо у визначенні ефективності розробленої системи управління самостійною роботою молодших школярів у процесі зміцнення та формування власного здоров'я за допомогою впровадження технології комплексного застосування дихальних вправ.

Використані джерела

1. Дубогай О. Д. Навчання в русі. Здоров'язберігаючі технології в початковій школі / О. Д. Дубогай. – Київ : Видавничий дім „Шкільний світ”. Видавець Л. Галіцина, 2005. – 112 с.
2. Заровна А.М. Методичне забезпечення реалізації оздоровлення дітей молодшого шкільного віку [Текст] / А.М. Заровна // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. – Чернігів, 2011. – Вип. 86. – том 2. – С. 194-199.
3. 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.
4. Лисенко Л.Л. До організації і управління самостійними заняттями фізичними вправами учнів загальноосвітньої школи [Текст] / Л.Л. Лисенко, О.В. Багінська, А.М. Заровна, О.М. Почтар, М.М. Огієнко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. – Чернігів, 2010. – Вип. 80. – С. 169-172.
5. Петровский В.В. Кибернетика и спорт / В.В. Петровский. – К. : Здоровье, 1973. – 110 с.
6. Почтар О.М. Методика збереження здоров'я дівчаток початкової школи у позакласній роботі з фізичної культури / О.М. Почтар // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія за ред. Єрмакова С.С. – Харків : ХДАДМ (ХХП), 2009. – № 10. – С. 176-180.
7. Теория и методика физического воспитания : учебник для вузов в 2 т / под ред. Т.Ю. Крутевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 816 с.

Витченко А. М.

УПРАВЛЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТОЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ УКРЕПЛЕНИЯ И ФОРМИРОВАНИЯ СОБСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

В статье обосновано систему управления самостоятельной работой младших школьников в процессе укрепления и формирования собственного здоровья с помощью внедрения технологии комплексного применения дыхательных упражнений.

Ключевые слова: *здоровье, технология комплексного применения дыхательных упражнений, самостоятельная работа, управление, младшие школьники.*

Vitchenko A.M.

MANAGEMENT OF INDEPENDENT WORK OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN IN THE PROCESS OF STRENGTHENING AND FORMATION OF OWN HEALTH

In the article justified control system of independent work of younger schoolchildren in the process of strengthening and formation of own health with the help of introduction of the technology of the complex use of breathing exercises.

Keywords: *health, technology of complex use of breathing exercises, independent work, management, the younger students.*

Стаття надійшла до редакції 29.02.12