

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Шамардіна Г. М., Шуба Л. В.
Запорізький національний технічний університет
Запоріжжя, Україна

Розглянуто питання використання вправ з тенісу під час уроків фізичної культури для підвищення рівня здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Показано позитивну динаміку пропуску навчальних годин впродовж навчального року. У дослідженні особливу увагу приділяли використанню методів та принципів, технологічних засобів, різновид спортивного обладнання. Доведено наукове обґрунтування розробленої інноваційної методики використання вправ з тенісу під час уроків фізичної культури.

Ключові слова. Методика, навчання, теніс, початкова школа, рівень здоров'я, спортивне обладнання. Рассмотрен вопрос использования упражнений из тенниса во время уроков физической культуры для повышения уровня здоровья детей младшего школьного возраста. Показана положительная динамика пропуска учебных часов в течение учебного года. В исследовании особое внимание уделяли использованию методов и принципов, технологических средств, разновидности спортивного оборудования. Доказано научное обоснование разработанной инновационной методики использования упражнений тенниса во время уроков физической культуры.

Ключевые слова. Методика, обучения, теннис, начальная школа, уровень здоровья, спортивное оборудование.

Was introduced the question of using tennis in physical training lessons to rise the health level of primary school children. Displayed the positive dynamic of missing the academic hours during school years. In the research the special interest was given for using the methods and concept, gadgetry, different sport equipment. Was proved the scientific evidence of the elaborated innovative method with using tennis in physical training lessons.

Key words. Methods, teaching, tennis, preschool, health level, sport equipment.

Актуальність та доцільність дослідження. Успішність навчання школяра за багатьма чинниками визначається рівнем стану його здоров'я. Сьогодні у навчальних закладах 60 % дітей мають проблеми зі станом здоров'я, і лише четверта частина дітей є здоровими, 28,7 % молодших школярів — умовно здорові. За результатами окремих досліджень у молодших класах високими є показники захворюваності гострими респіраторними вірусними інфекціями і простудними захворюваннями (60–80 %).

Однією із причин незадовільного стану здоров'я підростаючого покоління є обмежений руховий режим. Програма з фізичної культури реалізується лише на 40 %.

Пошуку засобів підвищення ефективності фізичного виховання дітей та підлітків присвятили свої дослідження різні вчені. Організаційно-педагогічне та методологічне підґрунтя удосконалення системи фізичного виховання школярів наведено у дослідженнях Ю. Бойчука, Ю. Васькова, Л. Волкова, О. Дубогай Т. Круцевич, О. Куца, Л. Сущенко, Б. Шияна; диференційованому фізичному вихованню присвячені дослідження Е. Вільчковського, О. Власюк, Н. Москаленко, Т. Петрука та ін.; використанню різних видів спорту у фізичному вихованні учнів молодших класів присвятили свої дослідження М. Борейко, В. Жилюк, С. Присяжнюк, Л. Харченко, А. Цьось, В. Шалін, О. Шиян та ін.

© Шамардіна Г. М., Шуба Л. В., 2012

Однак, аналіз спеціальної літератури показав, що науково-методичних матеріалів із педагогіки фізичного виховання для дітей шести років недостатньо, тому необхідно постійно шукати шляхи підвищення ефективності формування здоров'я та рухових умінь та навичок у процесі фізичного виховання. Також не було виявлено досліджень, присвячених пріоритетному застосуванню елементів тенісу, як засобу підвищення ефективності здоров'я та фізичного виховання учнів молодших класів.

Тому, одним із нових підходів до розв'язання проблеми реалізації потенційних можливостей організму дітей може стати побудова процесу фізичного виховання молодших

школярів на підставі використання елементів тенісу. Завдяки цьому виду спорту досягається розвиток рухових якостей і координаційних здібностей дітей, розширюється фонд їх рухових умінь і навичок, а також значно збільшується резерв функціональних систем організму. Відбувається активація розвитку та зміцнення опорно-рухового апарату, покращується функціонування основних систем і внутрішніх органів, виховуються морально-вольові якості дітей.

У зв'язку з цим актуальною є проблема розробки науково-обґрунтованої методики використання елементів тенісу у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Мета дослідження — обґрунтувати методику організації уроків фізичної культури для дітей молодшого шкільного віку з використанням тенісу для підвищення показників здоров'я дитини.

Погіршення стану здоров'я дітей України значною мірою залежить від таких чинників, як економічна нестабільність у державі, забруднення довкілля, неповноцінне харчування, недостатність медичної допомоги. Особливо значущим фактором є спосіб життя.

Зберегти і зміцнити здоров'я дітей та молоді є надзвичайно важливим, оскільки за оцінками фахівців близько 75 % хвороб дорослих є наслідком умов життя у дитячому та юнацькому віці [1, 5]. Одним із шляхів виходу з такої ситуації може бути можливість підвищення опірності організму до несприятливого для нього навколишнього середовища засобами фізичного виховання.

У наш час вікова фізіологія має у своєму розпорядженні досить об'єктивні дані про закономірності розвитку стану дітей [3]. Тому найголовнішим є правильне науково-обґрунтоване планування змісту занять з фізичного виховання у загальноосвітній школі з урахуванням особливостей організму дітей.

Навчання у процесі фізичного виховання забезпечує одну з його головних сторін — системне освоєння людиною раціональних способів керування своїми рухами, придбання необхідного в житті фонду рухових умінь, навичок і пов'язаних з ними знань. Під час занять фізичними вправами відбувається цілеспрямований вплив на комплекс природних властивостей організму, що належить до фізичних якостей людини. За допомогою фізичних вправ та інших засобів фізичного виховання можна в певному діапазоні зміцнювати функціональний стан організму, що веде до прогресивних адаптаційних змін у ньому.

У фундаментальних роботах Т. Круцевич [4] зазначено, що нормальний ріст і розвиток дитини можливі лише за умови доброго здоров'я, що досягається високою руховою активністю.

Незважаючи на те, що вивчення стану здоров'я дітей в Україні проводиться вже багато років, проблема залишається ще недостатньо вивченою. Дослідження стану здоров'я дітей та підлітків у взаємозв'язку з фізичним вихованням є дуже важливим для обґрунтування профілактичних заходів й зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Не викликає сумнівів ствердження про наявність тісної залежності між здоров'ям дітей і організацією та методикою фізичного виховання. Приймаючи до уваги інтерес дітей до різноманітних засобів фізичної культури, фахівці з фізичного виховання повинні мати систему науково-обґрунтованих методик для використання їх на заняттях у загальноосвітніх школах.

Спираючись на вище сказане, робимо висновок, що для більш ефективного реалізації цілей та завдань фізичного виховання необхідно враховувати нові шляхи розвитку, тобто інноваційні педагогічні технології. Інноваційна педагогічна технологія поєднує в собі упорядковану сукупність дій, операцій та процесів, які забезпечують створення та

коопераційне впровадження різних видів педагогічних нововведень, що викликають позитивні зміни в традиційному педагогічному процесі, модернізують і трансформують його [2].

У нашому дослідженні ми використовували елементи з тенісу. Завдяки грі в теніс відбувається активізація розвитку та зміцнення опорно-рухового апарату, функціонування основних систем і внутрішніх органів. Підготовка тенісистів насичена різноманітними засобами, що комплексно впливають на руховий апарат, спрямована на розвиток здібностей швидкісно-силового характеру. Здійснюється цілеспрямований вплив на різні компоненти здоров'я та рухові здібності [6, 7].

У нашому дослідженні здоров'я дітей розглянуто як динамічний і функціональний стан, як показник ефективності їхньої щоденної життєдіяльності.

Методи. Аналіз медичних карток учнів за числом пропущених ними днів через хворобу у навчальному році та за показниками здоров'я показав наявність двох піків збільшення кількості навчальних днів, пропущених через хворобу: листопад — 108 днів, березень — 223 (рис. 1).

Для першого семестру найбільш критичним місяцем є листопад. Діти вже адаптувалися до навчального графіку, але перепади температури можуть бути причинами для захворювання. Найбільш критичним семестром у навчальному році є другий. Пов'язане це з епідеміологічним станом у цей період та недооцінкою фізичних вправ оздоровчої спрямованості як чинника профілактики захворювань.

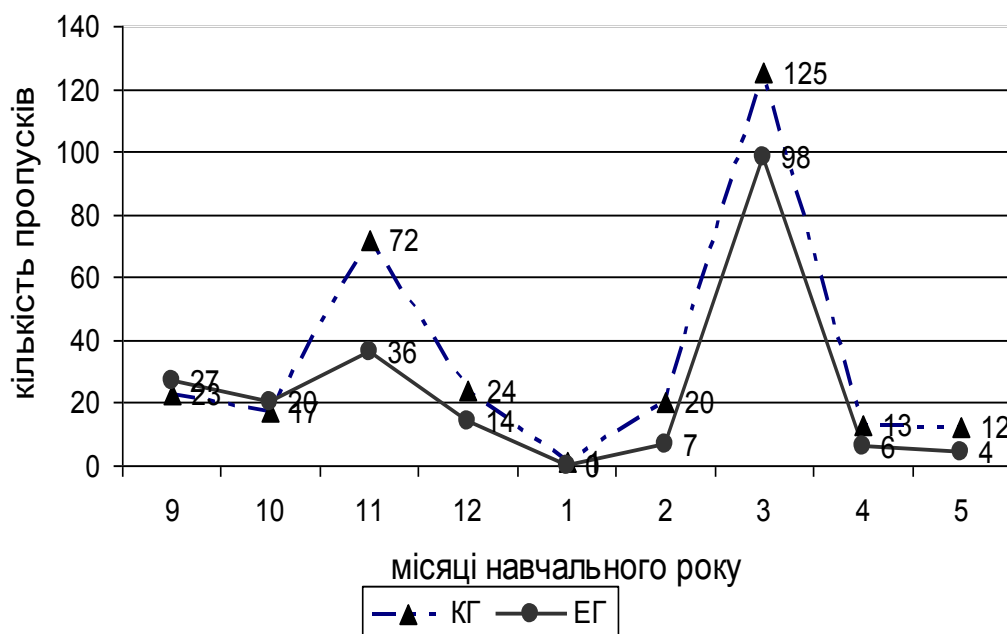


Рис. 1. Динаміка росту пропущених навчальних днів досліджуваних дітей щомісячно на протязі всього навчального року

Три місяці (січень, лютий, березень), з яких і складається перша половина другого семестру, вимагають відповідального ставлення до зауважень лікарів, епідеміологів та до якісного підходу покращення організації та методики фізичного виховання молодших школярів. На цей час припадає епідемія грипу та весняний авітаміноз, тому комплексне використання фізичних вправ з великого тенісу якнайліпше допомагає уникнути критичних піків захворювання.

Захворюваність дітей не однакова в різні сезони року – вона менша в осінній період, але збільшується до зимового та початку весняного. У зв'язку із зменшеною освітленістю, зниженням температури середовища у зимовий період відбувається падіння адаптивних

можливостей організму дитини. Саме тому важливо не ігнорувати профілактично-оздоровчі засоби фізичного виховання, які дають можливість підтримати та адаптувати дитячий організм до різних кліматичних проявів.

На рис. 2 графічно відображена кількість пропусків навчальних днів через хворобу у навчальному році по семестрам.

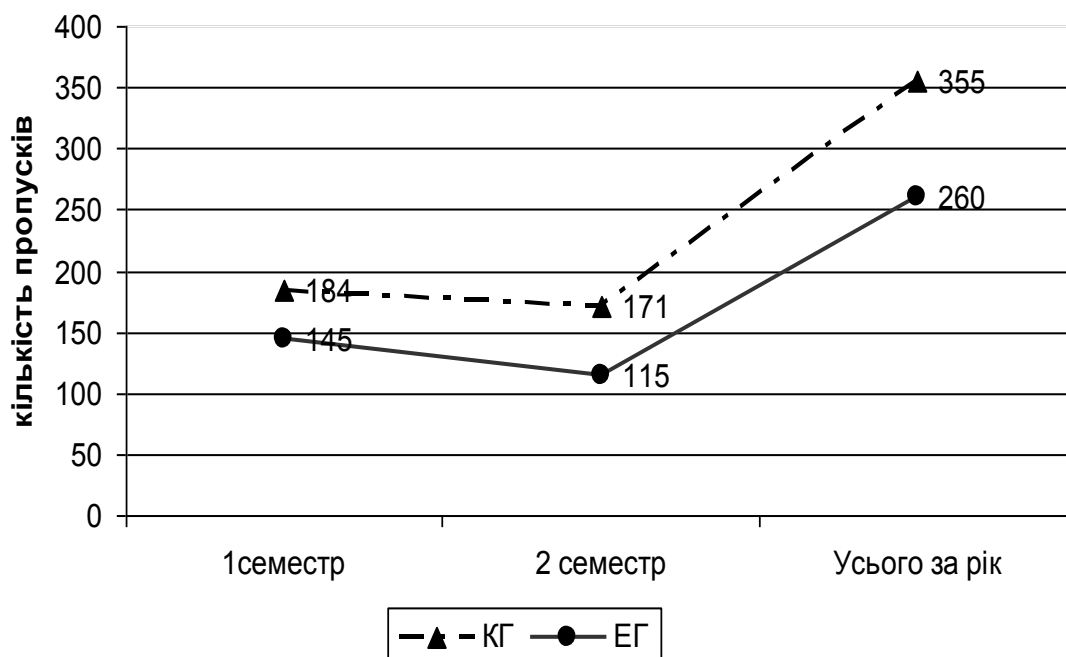


Рис. 2 Динаміка росту пропущених навчальних днів по семестрах досліджуваних дітей в контрольній та експериментальній групах

Виявлено, що в учнів експериментальної групи показники захворюваності значно менші завдяки використанню на уроках фізичної культури вправ з тенісу, які залучають до роботи й мобілізують всі можливості організму дитини. Також вдалося зменшити рівень захворюваності в експериментальній групі на другому піку у березні місяці.

Одним з головних показників стану здоров'я є фізичний розвиток, який характеризується комплексом показників.

Оздоровчий ефект фізичних вправ спостерігається тільки в тих випадках, коли вони раціонально збалансовані за спрямованістю, потужністю та обсягом відповідно до індивідуальних можливостей дітей, які займаються фізичною культурою. Заняття фізичними вправами активізують і вдосконалюють обмін речовин, поліпшують діяльність центральної нервової системи, забезпечують адаптацію серцево-судинної, дихальної та інших систем до умов м'язової діяльності, прискорюють процес входження в роботу та функціонування систем кровообігу і дихання, а також скорочують тривалість функціонального відновлення після зрушень, викликаних фізичним навантаженням.

Висновки

Здоров'я людини часто визначається як відсутність його хвороб. Однак найкращим показником здоров'я є рівень досягнутої людиною фізичної форми. Фізична форма — оптимальне функціонування серця, легень, м'язів і кровоносних судин [5]. Але для досягнення та підтримки форми потрібно займатися спортом і фізичними вправами, які забезпечують чотири головних аспекти фізичного здоров'я: гнучкість, витривалість, силу та нормальне функціонування серцево-судинної системи. Наприклад, при заняттях футболом, велосипедним спортом, великим та малим тенісом або плаванням задіюються багато груп м'язів і систем організму. Такий стан речей дає нам можливість для

застосування експериментальної програми з використанням вправ з великого тенісу на уроках фізичної культури.

Перспективи подальшого розвитку у даному напрямку. У подальшій перспективі планується розглянути організаційно-педагогічні недоліки та шляхи їх усунення для ефективності процесу зміцнення показників здоров'я та розвитку фізичних якостей дітей шести років під час уроків фізичної культури при використанні елементів тенісу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бойчук Ю. Д. Валеологическое значение физической активности / Ю. Д. Бойчук // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Сб. научн. статей. — Чебоксары: Чувашск. гос. пед. ун-т, 2011. — С. 360–362.
2. Васьков Ю. В. Система фізичного виховання молодших школярів / Ю. В. Васьков. — Х.: Вид-во «Ранок», 2009. — 244 с.
3. Давиденко О. В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом / О. В. Давиденко, В. П. Семененко, Л. О. Фандікова. — Тернопіль: Астон, 2003. — 144 с.
4. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. — К.: Олимпийская литература, 2005. — 195 с.
5. Маханева М. Д. Воспитание здорового ребенка / М. Д. Маханева. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 211 с.
6. Теннис для начинающих: [пер. с англ.]. — М.: АСТ: Астрель, 2008. — 48 с.
7. Мигель К. Учебник передового тренера / К. Мигель, М. Дейв. — ITF, 1998. — 327 с.