

Яворська Т.Є.,

канд. наук з фіз. вих. та спорту, викладач кафедри
медико-біологічних основ фізичного виховання і спорту
(Житомирський державний університет імені Івана Франка)

**РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ ДИТИНИ
МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ**

Загальновідомо, що пріоритетом у розвинутих країнах світу є гармонійний розвиток дитини, що передбачає її фізичне, психічне, соціальне, духовне здоров'я, інтелектуальну достатність та морально-етичну досконалість.

Державна національна програма “Освіта” (Україна ХХІ ст.) визначила необхідність забезпечення відповідних умов для розвитку фізично та психічно здорової, а отже й гармонійно розвиненої особистості. Це означає забезпечення тривалого та цілісного впливу як на духовний, так і фізичний розвиток дитини на всіх вікових етапах, починаючи з дитинства [3].

У сучасних наукових дослідженнях розкриваються анатомо-фізіологічні, гігієнічні, психолого-педагогічні та соціальні основи всебічного розвитку різних вікових категорій, в тому числі й молодших школярів.

Молодший шкільний вік – відповідальний етап у системі безперервного виховання, у надбанні та передачі життєвого досвіду, у формуванні гармонійно розвиненої особистості, у забезпеченні належного рівня фізичного та психічного здоров'я, у усвідомленні потреби здорового способу життя та рухової активності для всебічного та повноцінного розвитку дитини.

Потреба у руховій активності є найбільш важливою біологічною особливістю дитячого організму молодшого шкільного віку.

Проблему рухової активності молодших школярів вивчали вчені різних галузей, вчителі-практики, вчені-гігієністи (Н.Ф. Денисенко, Н.А. Кот, Р.З. Поташнюк), педагоги (В.В. Гориневський, П.П. Лесгафт, А.С. Макаренко, А.В. Онопрієнко, О.В. Сухомлинський, К.Д. Ушинський, А.В. Огністий) [7; 8].

Відомо, що однією з причин відхилення у стані здоров'я дітей є недостатня рухова активність, що призводить до розвитку функціональних порушень з боку внутрішніх органів та систем, виникнення різних захворювань та нервово-психічного перевантаження. Все це обумовлює актуальність дослідження, потребує подальшої розробки та уточнення.

Метою цієї статті, що становить одну зі складових нашого дослідження, є проаналізувати вплив рухової активності на гармонійний розвиток дитини молодшого шкільного віку в навчально-виховному процесі.

Рухова активність – одна з неодмінних умов життя і нормального функціонування організму людини. Фізична активність – це біологічно необхідний компонент життєдіяльності, що стимулює розвиток дитини, розширює та підтримує на оптимальному рівні функціональні можливості дорослої людини, гальмує інволюційні процеси, підвищує соціальну значущість особистості [2].

У законах України “Про освіту”, “Про фізичну культуру і спорт”, у цільовій комплексній програмі “Фізичне виховання - здоров'я нації” фізична культура є важливим засобом зміцнення здоров'я, профілактики і лікування захворювань [5; 9].

Ми виходимо з того, що навчання та виховання дітей – це педагогічний процес, направлений на формування й закріплення можливостей піклування про власне здоров'я, працездатність, вироблення навичок організації та обсягу повсякденної рухової активності. В молодшому шкільному віці закладаються основи свідомого ставлення дітей до власної фізичної підготовленості та необхідності рухової активності. Вивчення та аналіз найважливіших здобутків педагогічної літератури свідчать, що саме цей період є найсприятливішим для формування здорового способу життя та фундаментом для гармонійного розвитку особистості.

У свою чергу, фізичне виховання у навчально-виховному процесі молодших школярів виступає як складова частина загальної системи освіти, що має закласти основи забезпечення та розвитку фізичного та морального здоров'я, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості. Воно повинно сприяти вдосконаленню фізичної та психологічної підготовки до активного життя й професійної

діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного удосконалення, безперервності цього процесу тощо.

Як зазначається в Цільовій комплексній програмі “Фізичне виховання – здоров’я нації”, в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров’я населення, а особливо дітей молодшого шкільного віку. Майже 90 % школярів мають відхилення у здоров’ї, понад 50 відсотків – незадовільну фізичну підготовку [9].

Проведений нами аналіз результатів медичних обстежень школярів підтвердив, що протягом останніх років різко зріс показник захворюваності, особливо серед молодших школярів. 63 % дітей мають різні захворювання та дефекти фізичного розвитку, серед яких у 25 % обстежених виявлено захворювання ШКТ, у 13 % – порушення постави або сколіоз, у 9 % - бронхо-легеневі та серцево-судинні патології, у 8% - порушення зору, у 5 % - плоскостопість, у 3 % - ожиріння.

Як відомо здоров’я людини формується в дитячому віці на основі генетичних факторів, способу життя та екологічних умов. Зміцнення та збереження здоров’я дітей, підвищення рівня їх фізичної підготовленості є найактуальнішими з головних завдань, які стоять перед українським суспільством.

Основною тенденцією досліджень останніх років є акцент на поєднанні необхідності зміцнення здоров’я дітей, їх фізичного розвитку та формування гармонійно розвиненої особистості на уроках фізичної культури учнів початкових класів засобами рухливих ігор (О.Я. Кругляк, Н.П. Кругляк, А.В. Цьось) та запровадженням інноваційних технологій на сучасному етапі (О.Д. Дубогай, Р.З. Поташнюк) [4; 6; 10].

Педагогічні завдання (виховні, оздоровчі та освітні), які вирішуються під час проведення рухливих ігор, визначаються вимогами щодо подальшого підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку і функціональних можливостей їх організму. Це досягається цілеспрямованим добром рухливих ігор.

Особливе місце у цьому аспекті займають рухливі ігри, передбаченні шкільною програмою навчання у школі, зокрема, в початкових класах, які використовують на уроках та в позаурочний час. Це сприяє розширенню рухової активності школярів, підвищенню рівня їхньої фізичної підготовки, розвитку організму в цілому. Регулярні заняття та уроки з застосуванням різноманітних ігор готують дітей до посиленних розумових та моральних навантажень. Тому, слід уважно підходити до підбору ігор та місця застосування в навчально-виховному процесі [1].

Слід зазначити, що максимальний вплив рухливих ігор як засобу гармонійного розвитку особистості в початковій загальноосвітній школі залежить від оптимально створених педагогічних умов їх організації, серед яких можна визначити такі, як:

- систематичність проведення ігор упродовж дня;
- забезпечення взаємодії навчальної та позанавчальної діяльності з фізичного виховання;
- оптимальне поєднання прийомів і методів педагогічного керівництва грою у її підготовчій, основній і заключній частинах;
- використання педагогічних методів, адекватних значенню кожного з етапів керівництва грою для гармонійного розвитку особистості школяра [7].

Отже, кожна гра повинна обов'язково відрізнятися відомою цікавістю, що змусить дітей займатися з бажанням та захопленням. Нецікава гра, за результатами педагогічних спостережень, викликає у дітей лише незадоволення, апатію, неухважність та млявість рухів, що, в свою чергу, не призводить до очікуваної користі. При виборі гри необхідно враховувати не тільки вік дітей, але й ступінь розумового розвитку дітей.

Досвід роботи педагогів школи показав, що учні віддають пріоритет саме тим іграм, які відповідають їхнім психофізичним потребам.

Крім того, режиму рухової активності дітей мало часу та уваги відводять й батьки. На початку педагогічного експерименту нами було досліджено мотиви батьків щодо заохочення дитини до рухової активності. Результати, отримані під час опитування засвідчили, що на одному з перших місць домінуючими були мотиви «зміцнення здоров'я» - 84,6 % та «високий рівень фізичної підготовленості» - 76 %, після проведеного експерименту ці показники дещо підвищилися – 86,8 % та 80,4 % відповідно. Другим домінуючим мотивом був «вплив на характер вольових якостей» (55,9 % у порівнянні з 53,9 % батьків до експерименту). Третє місце зайняли мотиви «гармонійний розвиток дитини» (54,1 % у порівнянні з 35,2 % батьків до експерименту), «дисциплінованість» (34,8 % у порівнянні з 29,9 % батьків до експерименту) та «раціональний розпорядок дня» (20,2 % у порівнянні з 19,3 % батьків до експерименту). Четверте ж місце зайняли такі мотиви як «розвиток уміння спілкуватися в колективі» (38,1 % батьків у порівнянні з 18,1 % батьків до експерименту). На одне із чільних місць батьками були поставлені мотиви «можливість організованого дозвілля» (41,2 % батьків у порівнянні з 15,2 % батьків до експерименту).

Аналізуючи пріоритетність мотивів батьків до і після експерименту можна зробити висновок, що рухливі ігри як засіб фізичного виховання формує гармонійно розвинену особистість, а також сприяє соціалізації як дітей молодшого шкільного віку, так і їх батьків, що спонукає до спільного проведення активного дозвілля.

На основі вищезазначеного, слід зробити висновок, що рухова активність дитини є природною біологічною необхідністю, ступінь задоволення якої багато в чому визначає структурний та функціональний розвиток організму дітей.

Отже, правильно організована рухова активність в дитинстві створює передумови для всебічного гармонійного розвитку особистості та нормальної життєдіяльності організму людини в дорослому віці.

Список використаної літератури

1. Борисенко А.Ф. Руховий режим учнів початкових класів: навч. посіб. / А.Ф. Борисенко, С.Ф. Цвек. – [2-ге вид. перероб. і доп.] – К.: Радянська школа, 1989. – 190 с.
2. Бальсевич В.К. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. – К.: Здоровье, 1987. – С. 34-40.
3. Державна національна програма «Освіта (Україна ХХІ століття)». – К.: Райдуга, 1994. – С. 61.
4. Дубогай А.Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни у младших школьников: Дисс... докт.пед.наук: 13.00.01. – К., 1991. – 350 с.
5. Закон України "Про фізичну культуру і спорт". – К.: б.в., 1996 – 22 с.
6. Кругляк О.Я., Кругляк Н.П. Від гри до здоров'я нації. Рухливі ігри, естафети на уроках фізичної культури// Методичний посібник. – Тернопіль: «Підручники і посібники», 2000. – 80 с.
7. Огнистий А.В. Теоретико-методичні основи фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку (опорні конспекти лекцій) / А.В. Огнистий. – Тернопіль: ТДПУ, 2001. – 60 с.
8. Сухомлинський О.В. Сто порад учителям // Вибрані твори в п'яти томах. – К.: Радянська школа, 1976. – Т.4. – 620 с.
9. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації" 1999-2005 рр. – К.: б.в., 1998. – 41 с.
10. Цьось А.В. Українські народні ігри та забави / А.В. Цьось. – Луцьк: Надстир'я, 1994.