

Програмування занять для молодших школярів

Вовченко І.І.

Житомирський державний університет ім. І. Франка

Анотація. Програма оздоровчої ходьби та бігу для дітей молодшого шкільного віку, розроблена з урахуванням їх фізичного здоров'я, дозволяє досягти високого тренувального ефекту.

Ключові слова: програма оздоровчої ходьби, фізичне здоров'я, діти молодшого шкільного віку.

Аннотация. Программирование занятий для младших школьников. Программа оздоровительной ходьбы и бега для детей младшего школьного возраста, разработанная на основе учета уровня их физического здоровья, позволяет достигнуть высокого тренирующего эффекта.

Ключевые слова: программа оздоровительной ходьбы, физическое здоровье, дети младшего школьного возраста.

Annotation. The programming of training for junior schoolchildren. The programme of sanitation walking and running for junior schoolchildren is worked out with taking into consideration their physical health. It allows to get a very good training effect.

Key-words: the programme of sanitation walking, physical health, junior schoolchildren.

Актуальність.

Погіршення здоров'я дітей довгий час розглядалось як результат несприятливого впливу соціально-економічних, екологічних і ряду інших факторів.

Проте значний негативний вплив на здоров'я має комплекс педагогічних факторів: збільшення обсягу й темпу навчального навантаження, невідповідність програм та технологій навчання функціональним і віковим особливостям школярів, помітного зниження рухової активності.

Більшість дітей реалізують тільки 60-70% фізіологічної потреби в русі. У порівнянні з дошкільним періодом життя дитини, рухова активність у молодшому шкільному віці знижується приблизно вдвічі.

На підвищення ефективності роботи системи фізичного виховання спрямовані зусилля міжнародної програми ВООЗ “Европейская сеть школ здоровья”. Основними завданнями даного проекту є зміцнення здоров’я дітей і молоді, створення здорового й безпечного середовища, мотивація до здорового способу життя [5].

Система шкільного фізичного виховання України на сьогодні не достатньо ефективна, програми з фізичної культури не враховують інтересів дітей, рівня їх фізичної підготовленості і здоров’я. Багато шкіл, особливо у невеликих містах або сільській місцевості, мають недостатню матеріальну базу.

Прогалини у фізичному вихованні дітей у подальшому дуже важко відновлюються, так як дитячий вік найбільш сприятливий для розвитку рухової функції. В цьому віці закладаються основи майбутнього здоров’я і працездатності.

На думку багатьох вчених [6, 9, 10], підвищення ефективності фізичного виховання пов’язане з розробкою оздоровчих програм.

Не дивлячись на те, що зібрані чисельні дані про вплив оздоровчої ходьби і бігу на організм людей різних вікових груп [4, 7, 8, 9 та інші], недостатньо опрацьовані програми для молодших школярів, які використовують з оздоровчою метою.

У зв’язку з цим, обґрунтування програм з оздоровчої ходьби та бігу для дітей молодшого шкільного віку на основі врахування початкового рівня фізичного здоров’я і обумовлює актуальність даного дослідження.

Мета та завдання дослідження.

Метою роботи є розробка програми занять з оздоровчої ходьби та бігу для дітей молодшого шкільного віку з урахуванням рівня їх фізичного здоров’я.

Для досягнення поставленої мети були сформульовані завдання:

1. Вивчити стан проблеми валеологічного виховання, здоров'я в сучасній науковій літературі та існуючих оздоровчих програм для молодших школярів.

2. Розробити програму оздоровчої ходьби і бігу для молодших школярів з різним рівнем фізичного здоров'я та визначити її ефективність.

Результати дослідження.

Дослідження були спрямовані на обґрунтування програми з оздоровчої ходьби і бігу з урахуванням рівня фізичного здоров'я дітей, що є нагальним для фізичного виховання.

Обстежили 180 молодших школярів і визначили рівень здоров'я за методиками різних авторів. Використали метод парної кореляції між окремими показниками фізичного розвитку, фізичної підготовленості, фізичної працездатності і рівнем здоров'я, з'ясували найбільш інформативну методику оцінки фізичного здоров'я [3].

Встановлено значний кореляційний зв'язок між рівнем здоров'я і показниками фізичної працездатності (r від $-0,517$ до $-0,894$), витривалості (r від $-0,466$ до $-0,814$), захворюваності (r від $-0,468$ до $-0,707$).

Відмічається кореляційний взаємозв'язок фізичного здоров'я з показниками ЧССп r від $-0,499$ до $-0,852$. З підвищенням рівня здоров'я у дітей спостерігається зниження ЧССп. Це дозволило нам з'ясувати залежність між ЧССп і ходьбою, ЧССп і ЧССтр. та побудувати номограми для визначення рівня фізичного здоров'я [1,2].

Виявлено кореляційний взаємозв'язок між результатами 12-хвилинного тесту ходьби і бальною оцінкою рівня здоров'я, фізичною працездатністю і показниками захворюваності молодших школярів. Розглядаючи результати ходьби у дітей різного рівня здоров'я (низький, нижче середнього, середній, вище середнього, високий), з'ясували вірогідні відмінності $p < 0,05$.

Для проведення педагогічного експерименту була сформована контрольна і експериментальна групи (80 чол.). Досліджували зміни рівня фізичного здоров'я під впливом занять оздоровчою ходьбою та бігом на уроках фізичної культури і в самостійних заняттях за розробленою програмою. Зміст уроків у цілому відповідав вимогам програми. 20-30% часу кожного уроку відводилось на впровадження програми з оздоровчої ходьби та бігу. Керуючись початковим рівнем фізичного здоров'я, кожна дитина отримувала індивідуальне навантаження.

Програма оздоровчої ходьби та бігу була розрахована на навчальний рік, були визначені параметри за інтенсивністю (швидкістю) і обсягом (довжиною дистанції). На початку фізичне навантаження збільшувалось за рахунок обсягу дистанції, а пізніше за рахунок підвищення інтенсивності виконання роботи. Визначені межі тренувальних режимів ЧСС для різних рівнів здоров'я. Група дітей, які мали низький і нижче середнього рівень фізичного здоров'я, займалася оздоровчою ходьбою протягом навчального року. Діти, які належать до групи із середнім рівнем фізичного здоров'я, у I, II, III чвертях займалися ходьбою, а у IV чверті їм рекомендували чергування ходьби та бігу. Школярі, які мали рівень здоров'я вище середнього, у I семестрі займалися ходьбою, у III чверті їм рекомендували чергування ходьби та бігу, а у IV – оздоровчий біг. Група дітей із високим рівнем здоров'я у I чверті займалася ходьбою, у II – чергувала ходьбу і біг, а у II семестрі займалася оздоровчим бігом. Результати педагогічного експерименту дозволили нам перевірити ефективність оздоровчої програми ходьби та бігу. Програма аеробної спрямованості для молодших школярів є ефективною тому, що обстежені діти експериментальних груп (82,5%) набули більш високого рівня фізичного здоров'я. У дітей (15%), рівень здоров'я яких не змінився, спостерігали збільшення суми балів фізичного здоров'я, і лише 2,5% дітей залишились із тими ж показниками (рис.1).

Експериментальні дослідження показали, що підвищення рівня здоров'я молодших школярів на уроках фізичної культури можна досягнути за рахунок використання вправ аеробної спрямованості.

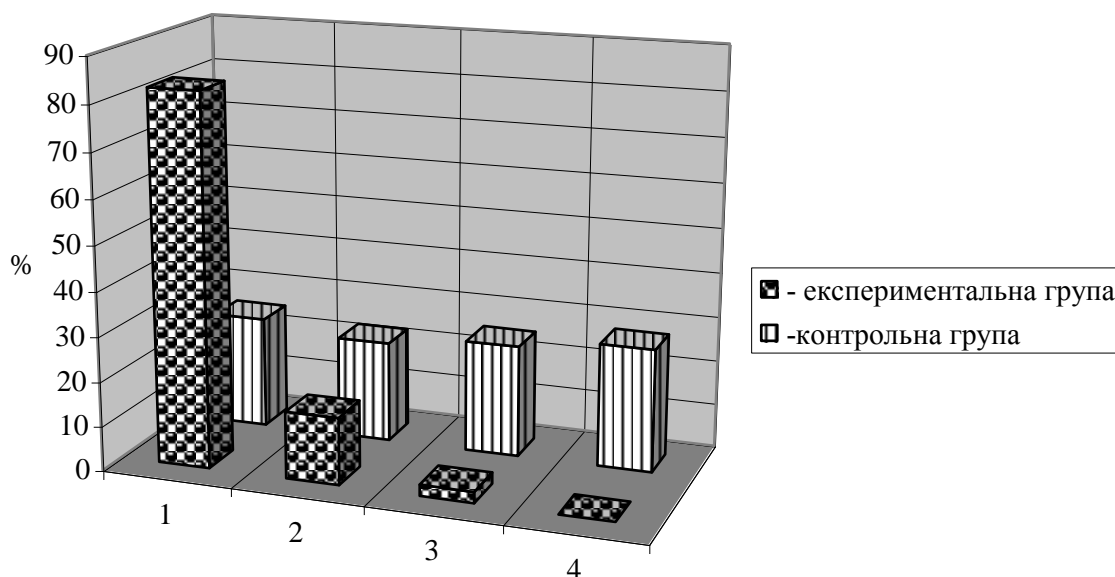


Рис. 1. Розподіл школярів експериментальної та контрольної груп за рівнем здоров'я після проведення експерименту:

- 1- перехід на більш високий рівень;
- 2- попередній рівень здоров'я, збільшення балів;
- 3- попередній рівень;
- 4- перехід на більш низький рівень здоров'я.

Висновки:

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що валеологічне виховання і оптимальна рухова активність мають істотний вплив на спосіб життя та здоров'я дітей. Дозована ходьба і біг найбільш доступні, природні рухові локомоції мають максимально виявлений оздоровчий ефект. Недостатньо висвітленим питанням щодо оздоровлення молодших школярів залишається обґрунтування програм з оздоровчої ходьби та бігу для дітей з різним рівнем фізичного здоров'я.

2. Розроблена програма щодо використання ходьби на уроках фізичної культури і під час самостійних занять. Дітям з низьким і нижче середнього

рівнем здоров'я рекомендована оздоровча ходьба, із середнім – чергування ходьби і бігу, з поступовим переходом на біг - для дітей із високим рівнем здоров'я.

3. Впровадження програми оздоровчої ходьби і бігу, побудованої з урахуванням рівня фізичного стану молодших школярів, дозволило підвищити рівень здоров'я у 82,5% дітей експериментальної групи (у контрольній - 25%), у 15% дітей стан здоров'я наблизився до більш високого рівня за рахунок збільшення суми балів фізичного здоров'я (у контрольній відповідно – 22,5%), а також навчити дітей самостійно піклуватися про своє здоров'я.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення проблем здоров'я, фізичної підготовленості, програмування занять серед учнівської та студентської молоді.

Література.

1. Вовченко І.І. Визначення рівня здоров'я за показниками ЧСС у дітей молодшого шкільного віку // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб.наук. пр. – Харків: ХХІІІ, 2005. – №24. –С.37-39.
2. Вовченко Інна. Оцінка рівня фізичного здоров'я молодших школярів // Матеріали Всеукраїнської наукової конференції “Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти”. –Тернопіль, 2003. –С. 135-137.
3. Вовченко І.І. Порівняльний аналіз методик для оцінки рівня фізичного здоров'я у молодших школярів // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук.пр. – випуск 5. –Вінниця, 2004. – С.45-48.
4. Душанин С.А. и др. Тренировочные программы для здоровья / С.А Душанин, Л.Я. Иващенко, Е.А. Пирогова. – Киев: Здоровья, 1985. –32 с.
5. Европейская сеть пропаганды физической активности в укреплении здоровья // Спорт для всех. – 1997. - №2. – С. 26.

6. Круцевич Т.Ю. Критерии эффективности системы физического воспитания молодежи // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта: Сб. науч. тр. - Харьков, 2001. - №5. – С. 35-39.

7. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.

8. Мотылянская Р.Е. и др. Оздоровительный бег для школьников // Бег для всех: Сб. - М., 1984. – С. 39-46.

9. Язловецкий В.С. Физическое развитие детей и подростков с ослабленным здоровьем. – Киев: Здоровья, 1991. – 230 с.

10. Weis Maureen R. Motivating Kids in physical activity// Research digest. President's council on physical Fitness and Sports. - 2000.- Series 3, №11.- P.1-6.