

Аспекти спрямованості фізкультурно-оздоровчої роботи з урахуванням психофізіологічних особливостей дітей молодшого шкільного віку

Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка (м. Кіровоград)

Постановка наукової проблеми та її значення. Актуальність пошуку ефективних шляхів удосконалення фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітній школі обумовлена тим, що саме під час навчання в школі важливо навчити дитину самій піклуватися про власне здоров'я, сформувати в неї установку на його підтримку. Значне зниження рівня життя більшої частини населення, скорочення державної й особливо суспільної системи спортивних організацій для школярів та молоді, перехід фахівців в інші сфери діяльності, скорочення матеріально-технічної бази спорту й системи змагань, що відбулись у державі, значно вплинули на стан здоров'я учнів [1]. Так, за даними медико-педагогічних обстежень, по закінченні початкової школи у 18 % із них занижені показники здоров'я, а «ураженість» хронічними захворюваннями сягнула межі 90 %. Особливу тривогу викликає поширення серед учнів нервово-психічних дисфункцій. У практичній організації шкільного середовища, на жаль, не враховуються індивідуальні особливості психофізичного розвитку кожної дитини, що призводить до виникнення стресових станів [4].

Сучасна практика шкіл засвідчує падіння інтересу учнів до традиційних форм організації та заходів проведення фізкультурно-оздоровчої роботи, оскільки вони не відповідають сучасним вимогам і потребують зміни на більш ефективні. Інноваційні підходи в системі фізичного виховання розглянуто в працях О. Л. Благій, М. М. Булатової, Л. В. Волкова, Г. В. Дзяк, Т. Ю. Круцевич, Б. М. Москаленко, В. Н. Платонова, Б. М. Шияна та ін., упровадження сучасних оздоровчих занять зі школярами в навчальний процес представлено В. Ф. Базарним, О. І. Бичуком, О. І. Булгаковим, О. М. Вашенко, В. В. Золочевським, І. О. Когут, В. Л. Маринич, О. Г. Шалепною, В. С. Язловецьким й ін.

Так, класифікуючи форми занять із фізичного виховання, основним напрямом реформування навчально-виховного процесу з цієї дисципліни Н. В. Москаленко вважає за доцільне втілення традиційних форм фізкультурно-оздоровчої роботи з використанням сучасних оздоровчих технологій, а саме: оздоровчі системи, що мають коріння в давньосхідній культурній традиції; авторські оздоровчі системи; сучасні технології, що будуються на основі наукових досягнень; нові форми рухової активності та нові види спорту; національні види спорту й народні ігри; нові форми фізкультурно-оздоровчої роботи, які істотно трансформують її зміст, тобто об'єднують рухову активність із формуванням світоглядних орієнтацій та морально-етичних норм [5].

Учені І. О. Когут, В. Л. Маринич наполягають на якісному впровадженні традиційних форм організації фізкультурно-оздоровчої роботи й водночас на необхідності застосування тих методів і засобів, які б були цікаві сучасному поколінню. Дослідниці визначають традиції та інновації, ідентичність і модернізацію як ключові виміри освітніх перетворень [4].

У пошуках підходів до організації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями науковці (О. М. Вашенко, Е. С. Вільчковський, О. О. Власюк, О. Д. Дубогай, І. Л. Коваленко, І. Я. Коцан, В. С. Язловецький та ін.) одноставно наголошують на необхідності створення програм фізкультурно-оздоровчої роботи, які повинні враховувати мотиви й інтереси школярів і сприяти зниженню показників захворюваності дітей; підвищенню рівня їхньої фізичної підготовленості; стабільності фізичної та розумової працездатності; успішному розвитку основних психічних процесів, творчих здібностей, особистісних рис; сформованості потреби в рухах; наявності знань основ збереження й зміцнення здоров'я; створенню умов для формування в дітей індивідуальних ціннісних орієнтацій на заняття фізичними вправами.

Сучасні фахівці в галузі фізичної культури та спорту наполягають на врахуванні психофізіологічних особливостей школярів, знання яких потрібне для організації фізкультурно-оздоровчої роботи в школі, а саме: особливості організації пізнавальних процесів, статевих особливостей, динаміка працездатності [2].

Цілком очевидно, що фахівці з фізичного виховання повинні бути добре обізнані з індивідуальними анатомо-фізіологічними особливостями організму дітей, специфікою їхніх пристосувальних реакцій, впливом фізичних навантажень на їхній організм. На жаль, під час підготовки вчителів із фізичної культури недостатньо уваги приділяється вивченню впливу індивідуальних особливостей основних нервових процесів – функціональної рухливості та сили – на формування реакцій адаптації організму до фізичного навантаження. Тому вчителі фізичної культури, які вже працюють із дітьми, нерідко відчувають труднощі, пов'язані з виникненням у дітей стресових станів унаслідок постійних невдач під час виконання фізичних нормативів, страху одержати низьку оцінку, що проявляється в негативному ставленні учнів до уроків фізкультури, небажанні їх відвідувати.

Психофізіологічні особливості адаптації до фізичного навантаження молодших школярів обумовлені впливом нервової системи на регуляцію функцій систем організму, які забезпечують киснево-транспортну функцію. Наведена в наукових джерелах інформація про регуляцію функціональної системи забезпечення організму киснем у дітей молодшого шкільного віку недостатня для оцінки індивідуальних резервів і механізму пристосування до фізичного навантаження. У роботах [3; 6] відзначено необхідність урахування рухливості нервових процесів при відборі дітей до спортивних шкіл та подальшого вивчення питання регуляції серцево-судинної системи в осіб, які мають різну силу нервових процесів, що дає можливість використовувати їх під час розробки режимів фізичних навантажень.

Актуальність дослідження обумовлена гострою потребою в зміні підходів до проблеми спрямованості фізкультурно-оздоровчої роботи з урахуванням індивідуальних психофізіологічних особливостей їхнього організму та визначення пріоритетних напрямів попередження виникнення стресових станів у дітей. Варто спрямовувати організацію уроку фізичної культури на подолання стресових станів в учнів, а не на створення додаткової стресової ситуації. Стресостійкість розглядають як самооцінку здатності та можливості людини сприймати ситуації, пов'язані з фізіологічними резервами організму людини, які забезпечують життєдіяльність і специфічні форми поведінки, реагування, адаптації й впливає на успішність діяльності. Тісний взаємозв'язок між стійкістю до стресу, працездатністю та втотою обумовлений тим, що всі вони мають єдину генотипово обумовлену основу – силу нервової системи відносно збудження [3].

Завдання роботи – охарактеризувати взаємозв'язок індивідуальних психофізіологічних особливостей організму з показниками стресостійкості в дітей молодшого шкільного віку та виокремити аспекти спрямованості фізкультурно-оздоровчої роботи з урахуванням індивідуальних психофізіологічних особливостей із метою попередження розвитку в них стресових станів.

Методи та організація дослідження. Експериментальною базою обрано Катеринівську ЗШ І–ІІІ ст. – школу сприяння здоров'ю Кіровоградського району Кіровоградської області. Для дослідження відібрано хлопчиків 10 років, котрі належать до основної групи здоров'я. Вибірка склала 36 осіб. Для виявлення рівня функціональної рухливості й сили основних нервових процесів нами використано методику визначення індивідуальних особливостей розумової працездатності учнів за літерними коректурними таблицями В. Я. Анфімова в модифікації НДІ фізіології дітей і підлітків (підтверджено високу кореляцію кількісного та якісного показників розумової працездатності, визначених за допомогою літерних коректурних таблиць із рівнями функціональної рухливості (ФРНП) і сили нервових процесів (СНП), одержаних за допомогою апаратних методик) [3]. Задля визначення рівня стресостійкості учнів застосовували тестову методику. Обробку даних проводили за сумарною кількістю балів і визначали рівень стресостійкості за запропонованою шкалою. Чим меншою була сумарна кількість балів, тим вищою вважали стресостійкість, і навпаки [6].

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Проведений аналіз індивідуальних психофізіологічних особливостей у хлопчиків 10 років уможливив виявити різні поєднання рівнів кількісного (ФРНП) та якісного (СНП) показників працездатності. Так, виявилось, що 9 % хлопчиків 10 років мають високий рівень кількісного і якісного показників працездатності (ФРНП(в), СНП(в)), 29 % – середній (ФРНП(с), СНП(с)), 11% – низький (ФРНП(н), СНП(н)). Однак в інших хлопчиків виявилися різні поєднання рівнів кількісного (ФРНП) та якісного (СНП) показників працездатності. Наприклад, 9 % мали низький кількісний показник, але при цьому середній якісний (ФРНП(н), СНП(с)); 11 % – середній кількісний показник і низький якісний (ФРНП(с), СНП(н)); 4 % – високий кількісний показник і середній якісний (ФРНП(в), СНП(с)); 11 % – середній кількісний показник і високий якісний (ФРНП(с), СНП(в)); 5 % – високий кількісний показник та низький якісний (ФРНП(в), СНП(н)) й 11 % – низький кількісний і високий якісний показники (ФРНП(н), СНП(в)).

Отже, одержані дані дають змогу зробити висновок про те, що в межах однієї вікової групи хлопчиків 10 років спостерігалися різні поєднання функціональної рухливості й сили нервових процесів, що вказує на різну швидкість сприймання навчального матеріалу та його засвоєння. З огляду на це можна зробити припущення, що в хлопчиків із різними поєднаннями кількісного і якісного показників працездатності відрізнятиметься й швидкість розвитку втоми. При випадковому відборі груп, без урахування властивостей нервових процесів, основну частину досліджуваних дітей можуть представляти діти із середніми рівнями ФРНП і СНП.

У нашій групі всіх досліджуваних 29 % склали діти із середніми рівнями властивостей нервових процесів, 11 % – із низькими та 9 % – із високими рівнями. Якщо проаналізувати склад окремих навчальних класів за індивідуальними показниками властивостей нервових процесів, то наведене вище співвідношення не спостерігається, оскільки в деяких класах кількість дітей із низькими або високими рівнями властивостей нервових процесів значно більша. Тому якщо оцінити дані, що наводяться в літературі, за величиною частоти серцевих скорочень, то можна сказати, що великий розкид показників усередині однієї вікової групи відзначено в роботі [5], що пов'язано, можливо, із неоднорідністю досліджуваної групи за індивідуальними властивостями нервових процесів.

Дослідження взаємозв'язку властивостей нервових процесів із показниками стресостійкості показало, що нижчий за середній рівень стресостійкості спостерігався в 36 % хлопчиків, серед яких 9 % мали низький кількісний (ФРНП(н)) і середній якісний (СНП(с)) показники розумової працездатності; 11 % – низький кількісний (ФРНП(н)) і високий якісний (СНП(в)) показники працездатності; 11 % – із середнім кількісним (ФРНП(с)) і низьким якісним (СНП(н)) показниками, 5 % – із високим кількісним (ФРНП(в)) і низьким якісним (СНП(н)) показниками розумової працездатності.

Низький рівень стресостійкості мали 11 % молодших школярів, до яких увійшли хлопчики з низькими рівнями кількісного (ФРНП(н)) і якісного (СНП(н)) показників розумової працездатності. Саме вони становлять групу ризику, оскільки більш вразливі до стресових чинників, які можуть становити серйозну загрозу для їхнього здоров'я (рис 1.).



Рис. 1. Відсоткове співвідношення кількості хлопчиків 10 років за рівнями стресостійкості

На основі проведених досліджень та враховуючи досвід упровадження шляхів оздоровчої спрямованості й оптимізації фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку рекомендуємо низку порад для вчителів фізичної культури, яких доцільно дотримуватись у фізичному вихованні дітей на уроках фізичної культури та в позаурочний час із метою запобігання розвитку стресових станів у школярів:

1. На думку багатьох фахівців у галузі освіти, рухливий, здоровий спосіб життя має бути ще більш актуальним [2]. Нормативи не є покликанням фізичного виховання. Завдання уроків фізичної культури – допомагати усувати стреси, а учні мають іти на урок без страху одержати низьку оцінку. Урахування психофізіологічних особливостей адаптації молодших школярів до фізичного навантаження дає змогу на уроці фізичної культури активно долати негативні емоційні стани, проводити корекцію стресових та агресивних станів за допомогою фізичної активності й тим самим, активно протидіяти їхньому розвитку. Учні відчувають надлишок не тільки психоемоційної напруги, але й гормонального фону в крові, який вимагає виходу у вигляді психічної напруги, агресивності, конфліктності, оскільки він уже перевищує оптимальні нормативи психоемоційного стану. Постійний прояв негативних емоцій, агресивності призводить до ослаблення функціональних систем організму. У більшій мірі в дітей страждає імунна система, наприклад гормон кортизол викидається в кров під

час підвищення тривожності, а гормони ендорфіни – під час виникнення позитивних емоцій. Під дією фізичної активності руйнування гормонального фону відбувається без нанесення шкоди організму. Отже, фізична активність – необхідний і дієвий захист проти вияву конфліктності, агресивності, психічної напруги школярів [6].

2. Існує думка, що короткотривалий стрес позитивно впливає на збільшення кількості імунних клітин. А якщо стрес триває напружено й довго, то кількість цих клітин зменшується. Уроки фізичної культури в цьому випадку можуть виконати профілактичну, запобігальну й оздоровчу функції. Оскільки виконання вправ без бажання, із похмурим виразом обличчя сприяє виділенню адреналіну, що, зі свого боку, викликає тривогу, пригнічення, а з посмішкою – налаштовує викид норадреналіну, а з ним і відчуття впевненості, спокою [2]. Неоптимальний психоемоційний стан потрібно усувати, якщо він виникає. У цьому випадку засоби фізичної культури будуть дієвим чинником. Крім того, сприяють запобіганню негативних психоемоційних станів психологічні тренінги, а також бесіди, які можна проводити з цієї тематики на уроках фізкультури [6].

3. Під час проведення уроків фізкультури вчителю доцільно використовувати педагогічні прийоми заохочення, позитивного емоційного насичення шляхом демонстрації учням позитивної динаміки у виконанні ними нормативів із метою підвищення самооцінки їхніх фізичних можливостей.

Висновки й перспективи подальших досліджень. У ході проведеного дослідження встановлено взаємозв'язок індивідуальних психофізіологічних особливостей організму з показниками стресостійкості в дітей молодшого шкільного віку; обґрунтовано ефективність організації процесу адаптації до фізичного навантаження в молодших школярів з урахуванням їхніх індивідуальних психофізіологічних особливостей задля попередження розвитку в них стресових станів; розроблено рекомендації для вчителя фізичної культури щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи, спрямованої на попередження виникнення стресових станів у молодших школярів. Удосконаленню фізкультурно-оздоровчої роботи в школі значно сприяють використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя дітей, створення програм фізкультурно-оздоровчої роботи з урахуванням мотивів та інтересів учнів, забезпечення диференційованого й індивідуального підходу, урахування психофізіологічних особливостей школярів, застосування сучасних здоров'язберігальних технологій.

Джерела та література

1. Худолеєва О. В. нетрадиционные формы и методы оздоровления учащихся / О. В. Худолеєва // Физическая культура в школе. – 1993. – № 6. – С. 15–19.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Під ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра, 2003. – Т. 2. – 367 с.
3. Макаренко М. В. Функціональний стан центральної нервової системи у осіб з різним рівнем рухливості нервових процесів / М. В. Макаренко, В. С. Лизогуб, Ю. О. Петренко та ін. // Фізіол. журн. – 2002. – Т. 48, № 1. – С. 9–14.
4. Маринич В. Аналіз інноваційних підходів організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти [Електронний ресурс] / В. Маринич, І. Когут // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 1. – С. 28–35. – Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/j-pdf/svp_2013_1_5.pdf. – Назва з екрана.
5. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Н. В. Москаленко. – К., 2009. – 42 с.
6. Неворова О. В. Оздоровча спрямованість і шляхи оптимізації фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку : [метод. рек.] / О. В. Неворова. – Кіровоград : РВВ КДГТУ ім. Володимира Винниченка, 2007. – 100 с.

Анотації

У статті висвітлено деякі аспекти організації фізкультурно-оздоровчої роботи в початковій школі. Актуальність проблеми обумовлена гострою потребою в зміні підходів щодо спрямованості фізкультурно-оздоровчої роботи з урахуванням психофізіологічних особливостей школярів. У ході дослідження встановлено взаємозв'язок індивідуальних психофізіологічних особливостей організму з показниками стресостійкості в дітей молодшого шкільного віку; обґрунтовано ефективність організації процесу адаптації до фізичного навантаження в молодших школярів з урахуванням їхніх індивідуальних психофізіологічних особливостей задля попередження розвитку в них стресових станів.

Ключові слова: *фізкультурно-оздоровча робота, молодші школярі, психофізіологічні особливості, адаптація, нервова система, стресостійкість.*

Елена Неворова, Валентина Черний, Людмила Неворова. Аспекты направленности физкультурно-оздоровительной работы с учетом психофизиологических особенностей детей младшего школьного возраста. В статье рассмотрены некоторые аспекты организации физкультурно-оздоровительной работы в начальной школе. Актуальность проблемы обусловлена острой потребностью в изменении подходов к направленности физкультурно-оздоровительной работы с учетом психофизиологических особенностей школьников. В ходе исследования установлена взаимосвязь индивидуальных психофизиологических особенностей организма с показателями стрессоустойчивости у детей младшего школьного возраста; обоснована эффективность организации процесса адаптации к физической нагрузке у младших школьников с учетом их индивидуальных психофизиологических особенностей с целью предупреждения развития у них стрессовых состояний.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительная работа, младшие школьники, психофизиологические особенности, адаптация, нервная система, стрессоустойчивость.

Olena Nyevorova, Valentyna Cherniy, Lyudmyla Nyevorova. Aspects of Orientation of Physical Culture and Health Improvement Activities Considering Psychophysiological Characteristics of Children of Junior School Age.

This article reveals some aspects of organization of physical culture and health improvement activity at elementary school. Topicality of the problem is predetermined by the urgent need in change of approaches to orientation of physical culture and health improvement activities taking into account psychophysiological peculiarities of pupils. During the study it was established interconnection of individual psychophysiological peculiarities of an organism with the indices of stress tolerance among children of junior school age; it is grounded the effectiveness of organization of the process of adaptation to physical loads among junior pupils taking into account their individual psychophysiological peculiarities for the purpose of preventing of stress conditions development.

Key words: physical culture and health improvement activity, junior pupils, psychophysiological peculiarities, adaptation, nervous system, stress tolerance.