

# *Історичні, філософські, правові й організаційні проблеми фізичної культури*

УДК 796.011:376-053.5

*Іванна Боднар*

## **Специфічні принципи інтегративного фізичного виховання школярів**

*Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Знання вчителями фізичної культури (ФК) принципів та їх реалізація на практиці роблять ефективнішим процес фізичного виховання (ФВ). Незнання принципів або недотримання їхніх постулатів ускладнює процес ФВ, оскільки унеможливує досягнення окремих завдань, що стоять перед ФВ, навіть може нашкодити здоров'ю учнів.

У теорії ФВ [1; 2] принципи прийнято поділяти на три великі групи: загальнодидактичні, соціально-педагогічні та специфічні. Дотримання принципів усіх трьох груп важливі в інтегративному фізичному вихованні учнів. Так, обов'язкове використання методичних або *загальнодидактичних* принципів, що відображають загальні закономірності навчально-виховної діяльності в процесі занять фізичними вправами (свідомості, доступності, активності, наочності, послідовності тощо). Важливе також застосування *соціально-педагогічних* принципів, які визначають генеральний напрям виховного процесу в суспільстві, виконуючи його соціальне замовлення: принципів оздоровчої спрямованості виховного процесу, гармонійного розвитку особи (її зв'язок із розумовим, етичним й естетичним розвитком індивіда) і цільової підготовки до трудової та оборонної діяльності). Необхідне дотримання *специфічних принципів ФВ*, що відображають специфічні закономірності побудови навчально-виховного процесу: принципів безперервності, прогресування тренувальних дій, циклічності й вікової адекватності дії [1].

Також інтегративному ФВ притаманні «свої», характерні лише для нього закономірності, що обґрунтовує необхідність виокремлення його специфічних принципів.

Фахівці зробили спробу визначити принципи, специфічні для процесу ФВ учнів спеціальної медичної групи (СМГ) [3]. Іншим спеціалістом [4] сформульовано вимоги до уроку ФК зі школярами СМГ. Хоча в згаданих джерелах ці положення називаються по-різному, проте вони майже в усьому подібні, що підтверджує їхню важливість у процесі ФВ школярів із відхиленнями в стані здоров'я. Водночас залишилися поза увагою фахівців й інші, важливі, на нашу думку, аспекти організації та проведення процесу ФВ зі школярами з відхиленнями в стані здоров'я.

У зв'язку з тенденцією до поширення в Україні інклюзивної й інтегративної освіти важливо сформулювати специфічні принципи інтегративного ФВ, згідно з якими можна краще керувати його процесом.

Тому поставлено такі **завдання**: обґрунтувати класифікацію специфічних принципів інтегративного ФВ; сформулювати специфічні принципи інтегративного ФВ і розкрити їх зміст.

**Методи та організація дослідження.** Застосовували загальнонаукові методи теоретичного пізнання, зокрема методи аналізу (функціонально-структурного та порівняльного), синтезу, узагальнення, порівняння, аналогії, теоретичного моделювання, логічного аналізу літературних джерел.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Інтегративне та інклюзивне ФВ передбачає участь в одному уроці практично здорових дітей (кількість яких має тенденцію до зменшення) разом із дітьми з відхиленнями в стані здоров'я (реконвалесцентів або тих, які мають відхилення того чи іншого ступеня; одне або декілька захворювань одночасно). Такий

спосіб проведення практикується в кожній другій школі України [5]. Усі школярі, навіть практично здорові, можуть мати незначні порушення в поставі, зниження гостроти зору тощо. Кількість практично здорових скоро становитиме зовсім мізерну частку, але й тоді вони також потребуватимуть індивідуального підходу й вибору доцільного навантаження під час рухової активності. Тому специфічні принципи, сформульовані фахівцями [3; 4] для школярів СМГ, мають право бути застосованими в системі інтегративного ФВ (рис. 1) із деякою модифікацією у формулюваннях назв і методичному їх наповненні.

Оскільки, окрім СМГ, в інтегративному ФВ беруть участь інші медичні групи, то спрямованість засобів і форм треба уточнити залежно від специфіки пріоритетних завдань ФВ у кожній медичній групі: профілактиці (запобіганні захворюванням) для школярів основної медичної групи (ОМГ), оздоровленні учнів підготовчої медичної групи (ПМГ) та лікуванні (терапія засобами й формами ФВ) школярів СМГ. Тому назву принципу «оздоровчої, лікувально-профілактичної спрямованості всіх засобів і форм ФВ» ми пропонуємо трансформувати в нову назву принципу інтегративного ФВ – «тривекторності».



Рис. 1. Специфічні принципи інтегративного фізичного виховання школярів різних медичних груп

**1. Принцип тривекторності** інтегративного ФВ. Відповідно до вимог принципу тривекторності інтегративного ФВ добирають відповідну рухову активність (РА), залежно від медичної групи. Для цього першорядне значення мають об'єктивні дані різних видів контролю (педагогічного, медичного, психологічного та ін.), що описують модельно-цільові характеристики фізичного стану, характерні для міцного здоров'я. На уроках ФК використовують комплекси вправ, що стимулюють компенсаторні процеси в ушкоджених органах і системах, зменшують наявні розбіжності між їхніми та притаманними здоровим одноліткам показниками фізичного розвитку, фізичної підготовленості. До комплексів фізкультпауз і фізкультхвилинок належать вправи, спрямовані на запобігання (лікування) відхиленням (так званих «шкільних» захворювань). Комплекси вправ оздоровчої (профілактичної, терапевтичної) спрямованості застосовують також під час занять у спортивних секціях і гуртках ФК. Стимулюється участь дітей у секціях із тих видів спорту (не для досягнення максимального спортивного результату, а з оздоровчою метою), які сприяють лікуванню чи корегуванню відхилення в стані здоров'я (наприклад для дітей із порушеннями зору рекомендують заняття в секціях із настільного тенісу, бадмінтону; для дітей із вадами постави – заняття в танцювальному гуртку тощо). Під час масових фізкультурно-оздоровчих заходів передбачено участь дітей із відхиленнями в стані здоров'я, але лише в тих видах змагань, які не протипоказані у зв'язку із захворюванням.

**2. Принцип індивідуалізації** тісно пов'язаний із попереднім. Його дотримання потребує прояву поваги до особистості дитини, урахування її можливостей та розуміння потреб. В умовах спільних занять учнів із різними рівнями здоров'я й рухових можливостей значення цього принципу ще зростає.

Відповідно до нього процес ФВ будується з урахуванням статі, віку, рівня фізичного розвитку, соматичного й психічного здоров'я, низки інших особливостей організму, рухового досвіду, рівня фізичної підготовленості дитини. Ця вимога досягається за рахунок раціонального застосування методів і способів організації діяльності учнів на уроці, гнучкої та диференційованої методики навчання, дозування навантаження кількістю повторень і тривалістю вправ, кількістю вправ; числом і величиною м'язів, що беруть участь у русі; темпом руху (кількістю рухів за одиницю часу); складністю фізичних вправ; амплітудою руху, плавністю рухів; вихідним положенням під час виконання вправ; мірою м'язового напруження (одна й та сама фізична вправа може бути виконана з максимальним напруженням і без напруження); включенням у заняття вправ на дихання й розслаблення; використанням уже знайомих чи нових вправ; виконанням вправ у водному середовищі; використанням предметів, що підсилюють напруження; емоційним чинником тощо. В інтегративному ФВ у роботі з учнями СМГ диференційований підхід у фізичному вихованні, окрім зазначеного вище, реалізується також залежно від характеру й виразності структурних і функціональних порушень в організмі, викликаних патологічним процесом. Лікар за результатами функціональних проб визначає величину індивідуально допустимих фізичних навантажень. Важливо остерігатися надмірних, а також недостатніх навантажень.

Ставлення вчителя до дитини повинно бути як до особистості з притаманними їй якостями, властивостями, здібностями. Принцип індивідуалізації передбачає збільшення РА дитини в тих чи інших видах діяльності, різних організаційних формах ФВ на основі власних бажань, мотивів, інтересів і потреб дитини. Школярів стимулюють до розкриття й прояву індивідуальних здібностей у процесі виконання фізичних вправ. Для цього в класах створюється позитивний психологічний клімат, а в школярів формують прагнення до самовдосконалення.

**3. Емоційне та естетичне забарвлення уроку ФК.** Погоджуємося з ученими [3; 4], що урок ФК у СМГ повинен бути емоційно забарвленим. Ця вимога стосується не лише уроків з учнями СМГ, але й уроків із дітьми з інших медичних груп. Під час інтегративних уроків ФК учителю важче зберегти «баланс» у стосунках школярів із різним рівнем рухових можливостей. Тому цей принцип набуває особливої значущості в інтегративному ФВ. Окрім того, на перше місце ставиться емоційне благополуччя дитини в процесі РА. Оскільки психічні розлади почастишали в середовищі школярів, то назву цього принципу варто уточнити, наголосивши на **збільшенні психоемоційної опірності дітей**. Інша назва – **антигіперстрес**. На уроці ФК діти повинні забути про хвороби, відчути себе повноцінними, як і здорові однолітки. Урок має стати уроком бадьорості, м'язової радості, естетичної насолоди, бути естетично оформленим. Ставлення педагога, акуратна спортивна форма створюють у школярів позитивний настрій. Варто зазначити, що емоційна й естетична забарвленість уроку також залежать від таких чинників, як порядок, чистота залу, якість обладнання, зовнішній вигляд учнів, оптимальна освітленість приміщення, оптимістичний лад команд і пояснень тощо. Рекомендується застосування елементів танців, психоемоційної розрядки. Реалізації принципу збільшення психоемоційної опірності сприяє застосування ігрового та змагального методів із залученням до виконання різних функцій (наприклад ведучого) відповідно до показань; утілення ідеї спортивно орієнтованого ФВ; відповідна кольорова гама дизайну спортивного залу тощо. Дотримання означеного принципу сприятиме формуванню позитивного ставлення дітей до уроків ФК. Дотриманню принципу індивідуалізації у використанні фізичного навантаження слугуватиме застосування авторського способу комплектування підгруп школярів в інтегративних умовах занять з урахуванням протипоказань.

**4. Принцип навчання раціонального дихання.** Вважаємо, що варто дещо змінити назву принципу на «гармонізацію дихання» задля акцентуації уваги на кінцевій меті. Від того, як дихає людина, значною мірою залежить її здоров'я. Так, при непрохідності носа й диханні через рот, що часто трапляється в дітей, страждає і фізичний, і психічний розвиток: змінюється скелет обличчя, погіршується розвиток грудної клітки, знижуються функції органів травлення, нерідко виникає недокрів'я. Такі діти бліді, кволі, вередливі, неухважні, можуть відставати й у психічному розвитку. Тобто порушення зовнішнього дихання може спричинити багато захворювань, тоді як його гармонізація – ефективний засіб лікування деяких захворювань і зміцнення здоров'я в цілому. Досягнути максимального оздоровчого ефекту від інтегративних уроків ФК можна при раціональному диханні, що обґрунтовує доцільність виокремлення принципу **гармонізації дихання**.

Проте в дітей переважає поверхове грудне дихання [6]. Тому на перших уроках потрібно навчати школярів правильно дихати в положенні сидячи чи стоячи, роблячи особливий акцент на участі в акті дихання передньої стінки живота. Навчати правильного дихання варто й у статичному положенні, і в русі. При незначних м'язових навантаженнях вдих рекомендується робити через ніс, видих – через рот. Вдих через рот виконують при інтенсивному фізичному навантаженні. Установлено, що діафрагмальне дихання сприяє врівноваженню нервових процесів. Дихальні вправи також можна використовувати як засіб, що понижує навантаження. Співвідношення дихальних і загальноорозвивальних вправ поступово змінюється з 1:1 (1:2, 1:3) до 1:5. Якщо це співвідношення не вказане в плані уроку, то вчитель використовує дихальні вправи залежно від стану учнів і характеру попередньої діяльності [7].

**5. Принцип раціоналізації постави.** Дотримання правильної постави має не лише естетичне, а й (що особливо важливо) фізіологічне значення. При порушенні постави погіршується робота всіх систем й органів організму людини. Передусім, знижується діяльність нервової системи, яка регулює зв'язок організму з навколишнім середовищем, об'єднує та скеровує роботу всіх інших органів і систем. Під впливом погіршення трофічної функції нервової системи погіршується обмін речовин, що викликає затримку росту, виснаження, недокрів'я, а на цій основі відбувається послаблення стійкості організму до різних хвороб: обміну речовин, застудних, інфекційних тощо. Варто також відзначити й погіршення зору при порушенні постави. Правильна постава забезпечує нормальну діяльність опорно-рухового апарату, внутрішніх органів, сприяє економнішому використанню енергії під час фізичного навантаження.

Окрім регулярного виконання передбачених програмою спеціальних вправ для постави, учитель повинен звертати увагу дітей на оптимальне положення голови, правильність роботи рук, ніг, тулуба, допомагати виправляти помилки й стимулювати правильні положення. Тому дотримання принципу раціоналізації постави важливе під час занять із дітьми з різними рівнями здоров'я.

Учителю під час планування й проведення інтегративного ФВ учнів середнього шкільного віку потрібно враховувати різний ступінь найбільш поширених у шкільному віці відхилень у стані здоров'я (постави, дихання й нервової системи). Аналіз спеціальної літератури показав, що порушення зору також вважають характерним захворюванням для дітей шкільного віку, оскільки кількість дітей із такими вадами зростає з кожним роком навчання в школі, збільшується ступінь відхилень [8]. Якщо порушень зору школяр не має, то важливе розвантаження зорового аналізатора.

Фахівці [3; 4] у своїх класифікаціях знехтували таким важливим аспектом ФВ школярів із відхиленням у стані здоров'я, який набуває особливої актуальності в інтегративних умовах, як необхідність урахування різних ступенів порушень зору, що виникають практично в усіх школярів із роками навчання в школі. На сьогодні відомо, що серед усіх порушень зору в дітей шкільного віку короткозорість (міопія) трапляється найчастіше. Тому вважаємо за необхідне додати до сформованої нами класифікації принципів інтегративного ФВ принцип **збереження зору (антиміопію)**.

**6. Принцип збереження зору (антиміопія).** Установлено, що однією з причин короткозорості є послаблення цилиарних м'язів ока. Цей недолік можна виправити за допомогою спеціально розроблених комплексів фізичних вправ для зміцнення м'язів ока. Спеціальні фізичні вправи сприятливо впливають на формування рефракції ока в школярів. У результаті їх застосування прогресування короткозорості часто зупиняється або сповільнюється. Однак надмірне фізичне навантаження також може негативно позначитися на здоров'ї. Тому потрібно з особливою увагою організувати заняття з ФВ.

**Висновки.** Отже, інтегративне ФВ повинно ґрунтуватися на таких специфічних принципах: тривекторності, індивідуалізації, збільшення психоемоційної опірності (антигіперстрес), гармонізації дихання, раціоналізації постави (антикіфоз), збереження зору (антиміопія).

**Перспективи подальших досліджень** у цьому напрямку вбачаємо в обґрунтуванні та формулюванні методичних положень, які «впливають» зі сформульованих нами принципів.

#### *Джерела та література*

1. Теорія і методика фізичного виховання : підручник : [у 2-х т. / за ред. Т. Ю. Круцевич]. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – Т. 1. – 391 с.
2. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підруч. для студ. вищ. навч. закл. / Б. М. Шиян. – Т. : Навч. кн.-Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.
3. Давиденко О. Теоретико-методичні аспекти проведення занять зі спеціальною медичною групою / О. Давиденко, І. Вржесневський // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 2/3. – С. 53–55.
4. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры / Г. И. Погадаев. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – С. 60.

5. Боднар І. Організація і методика фізичного виховання з учнями спеціальної медичної групи у школах Львівської області / Іванна Боднар, Ярослав Гаврих, Наталя Стефанишин // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2009. – Вип. 13. – Т. 2. – С. 13–20.
6. Гонтарук Л. К. Профілактично-лікувальна гімнастика в школі : навч. посіб. / Л. К. Гонтарук. – Львів : НУ «ЛП», 2001. – Ч. 1. – 148 с.
7. Боднар І. Р. Теорія, методика та організація фізичного виховання учнів у спеціальній медичній групі : навч. посіб. / І. Р. Боднар. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 170 с.
8. Залеська В. В. Про стан медичного забезпечення та профілактики захворювань учнів загальноосвітніх навчальних закладів / В. В. Залеська [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [www3.health.kiev.ua/files/deti.ppt](http://www3.health.kiev.ua/files/deti.ppt) (дата звернення: 08.05.2013).

#### Анотації

*Дотримання принципів фізичного виховання дає змогу краще керувати його процесом. У зв'язку з тенденцією до поширення в Україні інклюзивної та інтегративної освіти важливе формулювання специфічних принципів інтегративного фізичного виховання. Завдання статті – обґрунтувати класифікацію специфічних принципів інтегративного фізичного виховання; сформулювати специфічні принципи інтегративного фізичного виховання й розкрити їх зміст. Застосовували загальнонаукові методи теоретичного пізнання. Відзначено, що інтегративне фізичне виховання повинно ґрунтуватися на таких специфічних принципах: тривекторності, індивідуалізації, збільшення психоемоційної опірності (антигіперстрес), гармонізації дихання, раціоналізації постави (антикіфоз), збереження зору (антиміопія).*

**Ключові слова:** виховання, культура, принципи, школярі.

***Іванна Боднар. Специфические принципы интегративного физического воспитания школьников.*** Соблюдение принципов физического воспитания позволяет лучше управлять его процессом. В связи с тенденцией к распространению в Украине инклюзивного и интегративного образования важно сформулировать специфические принципы интегративного физического воспитания. Задачи статьи – обосновать классификацию специфических принципов интегративного физического воспитания; сформулировать специфические принципы интегративного физического воспитания и раскрыть их содержание. Применяли общенаучные методы теоретического познания. Обосновано, что интегративное физическое воспитание должно основываться на таких специфических принципах: тривекторности, индивидуализации, увеличения психоэмоционально йустойчивости (антигиперстресс), гармонизации дыхания, рационализации осанки (антикифоз), сохранения зрения (антимииопии).

**Ключевые слова:** воспитание, культура, принципы, школьники.

***Ivanna Bondar. Special Principles of Intergrated Physical Education of Pupils.*** Following the principles of physical education allows us to conduct its process in a much better way. According to the tendency of distribution in Ukraine of inclusive and integrated education it is important to form special principles specific principles of integrated physical education. Tasks: to reason classification of specific principles of integrated physical education; to form specific principles of integrative physical education and reveal their content. It was applied the general methods of theoretical knowledge. It was grounded that integrated physical education must be based on such specific principles as: three-vector, individualization, increasing of psycho-emotional stability (antihyperstress), breath harmonization, rationalization of posture (antikyphosis), eyesight preservation (antimyopia).

**Key words:** education, culture, principles, pupils.