УДК 372 + 796.011.1

З.М. Діхтяренко,
аспірантка
(Уманський педуніверситет),

ФОРМУВАННЯ НАПОЛЕГЛИВОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Описуються експериментальні дослідження, в яких брали участь діти молодшого шкільного віку (контрольний та експериментальний класи) протягом навчального року: державні тести і нормативи з фізичної підготовленості школярів та рухові тести; вимірювали фізичний розвиток, його зміна в динаміці та функціональний стан організму і динаміка його змін; розраховували за формулами тренувальні функціональні можливості дитячого організму та гармонійність тілобудови.

У прочитаній літературі формування наполегливості молодших школярів засобами фізичної культури, як перший крок до гармонізації особистості у навчально-виховному процесі, ще не розглядалося так конкретно дослідниками. На нашу думку, незначні пошуки науки і педагогічної практики стануть цікавими для загалу працівників фізичної культури, бо сьогодні стан фізичного та психічного здоров'я школярів бажає кращого.

Розвиток людської особистості досліджували відомі психологи - Ш.О.Амонашвілі, Б.Г.Ананьєв, Л.І.Божович, А.В.Венгер, Л.С.Виготський, П.Я.Гальперін, В.В.Давидов, О.В.Запорожець, Д.Б.Ельконін, Ж.Піяже, Н.С.Лейтес, О.М.Леонтьєв, С.Л.Рубінштейн та багато інших [6:134].

Одним з найяскравіших боків особистості є її індивідуальність (у формуванні наполегливості індивідуальність дитини – це самостійний крок до гармонізації особистості, який самостверджує та самореалізовує молодшого школяра засобами фізичної культури), під якою розуміють своєрідне, неповторне сполучення таких психологічних особливостей людини, як характер, темперамент, особливості перебігу психічних процесів (сприймання, пам'яті, мислення, мовлення, волі, почуттів), особливості її мотиваційної сфери, спрямованості [4:46].

Гармонійний розвиток (від грец. harmonikos – розмірний, пропорційний) – внутрішня і зовнішня узгодженість, цілісність і сумісність змісту й форми. Гармонійний розвиток характеризує результативність освіти і виховання людини в поєднанні її духовного і фізичного стану, у звертанні уваги на її розумовий і емоційно – почуттєвий світ, на єдність слова і діла. Йдеться передусім про врівноваження протилежностей, властивих людині як соціальній, духовній, фізичній, психо – фізіологічній істоті [5:108].

На нашу думку, гармонізація особистості – це поєднання гармонійного розвитку та особистості, яка формується засобами фізичної культури через наполегливість молодшого школяра. *Об'єктом* дослідження є навчально–виховний процес з фізичного виховання молодших школярів у загальноосвітній школі. *Предмет* – визначити, за яких умов буде формуватися наполегливість молодших школярів засобами фізичної культури, як перший крок до гармонізації особистості. *Мета* дослідження – вивчити, визначити та науково обгрунтувати педагогічні умови, що сприяють формуванню наполегливості у молодших школярів засобами фізичної культури, як перший крок до гармонізації особистості. *Гіпотезою* дослідження є припущення, що засобами фізичної культури (державні тести і нормативи з фізичної підготовленості школярів та рухові тести; вимірювання фізичного розвитку, його зміну в динаміці та функціональний стан організму і динаміку його змін; розрахування за формулами тренувальні функціональні можливості дитячого організму та гармонійність тілобудови) можна формувати наполегливість молодших школярів, як один із перших кроків гармонізації особистості.

Для досягнення мети ми ставимо перед собою такі *завдання* в дослідженні: Навчати дітей уважно слухати вчителя. Формувати вміння в молодших школярах задавати запитання по суті. Розвивати в дітей логічне мислення. Формувати в молодших школярів навичку до самовиховання - це вища форма розвитку особистості, її духовного "саморуху". Наполегливо вчитися дітям вірно виконувати державні тести і нормативи з фізичної підготовленості школярів та рухові тести. Поєднувати зв'язки - виховання, навчання з працею, з життям, які є одним із основних джерел формування в учнів повноцінної особистості. Через природжені задатки розвивати здібності в молодших школярів засобами фізичної культури тощо. "Приріст здоров'я, за образним висловлюванням відомого педагога-новатора М.П.Щетиніна, має стати головним критерієм оцінки роботи школи" [1:3]. Не потребує доведень висловлювання, що людина стає Людиною тільки в людському середовищі. Тому, від його якості, різноманітності залежить те, якими виростуть люди, громадяни нашого суспільства. Вчитель одночасно є повноправним членом декількох колективів людських індивідуальностей - дитячих та дорослих. Дитина - наймінливіша загадкова істота. Потенційні властивості її - невичерпні. І.Павлов на основі фактів з галузі ВНД людини зробив висновок, що людина є, звичайно, система... у вищій мірі саморегульована, яка сама себе підтримує, відновлюється, виправляється і навіть вдосконалюється.

У досліджені ми визначали у дітей динаміку змін розвитку фізичних якостей:

© Діхтяренко З.М., 2003

1. Державні тести і нормативи з фізичної підготовленості школярів та рухові тести [2:7-10, 23; 8:21-22]: *швидкість* - біг на 30 м,с.; *витривалість* - біг на 1000 м, хв., с. та біг на витривалість; *сила ніг* - стрибок у довжину з місця, см; *сила рук* - підтягування на високій (хлопчики) і низькій (дівчатка), перекладині, разів, або згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів, або вис на зігнутих руках, с.; *сила м'язів тулуба* - піднімання в сід за 1 хв., разів; *спритність* - човниковий біг 4х9 м, с.; *гнучкість* - нахили тулуба вперед з положення сидячи, см.; - присідання на обох ногах, руки за голову, за 1 хв., разів; - присідання на одній нозі тримаючись за опору, разів; - стрибки через скакалку, разів; - кількість кидків м'яча до стіни з відстані 1,5 м за 30 с. (разів) від грудей, ноги на ширині плеч; - лягти - сісти з вихідного положення лежачи за 1 хв., разів...

2. Вимірювали фізичний розвиток і його зміна в динаміці (О.Д.Дубогай, В.С.Язловецький):

зріст (ЗР), см; маса тіла (МТ), гр.; спірометрія, або життєва ємність легень (ЖЄЛ), см ^{3} ; обхват грудної клітки (ОГК), см; обхват грудної клітки при вдиху (ОГК вдих), см; обхват грудної клітки при видиху (ОГК видих), см; розмах, або екскурсію грудної клітки, см; належна маса тіла, см (НМ) = (ЗР Х ОГК) : 240; різниця між належною і фактичною масою тіла (НМ - МТ), гр.; обхват талії (ОТ), см; обхват стегон (ОС), см; довжина плеча (ДП), см; обхват правої руки (ОПР): у розслабленому стані, см; у напруженому стані, см; різниця між напруженим станом і розслабленим станом правої руки, см; обхват лівої руки (ОЛР): у розслабленому стані, см; у напруженому стані, см; різниця між напруженим станом і розслабленим станом лівої руки, см; відстань між плечовими точками, виміряна спереду (ПТС), см; відстань між плечовими точками, виміряна ззаду (ПТЗ), см; різниця між плечовими точками, виміряна ззаду і плечовими точками, виміряна спереду (ПТЗ – ПТС), см; визначали індекс фізичного розвитку учня, за формулою, зріст – (маса тіла + обхват грудної клітки), тобто: ІФР = ЗР – (МТ + ОГК), см.

ІФР відображає не лише гармонійність розвитку дитини, а й її психомоторні особливості (темперамент), характеризує рухові можливості організму, його адаптаційні особливості до впливу розумових та фізичних навантажень. ІФР застосовується для об'єктивної побічної оцінки фізичного стану школярів, як достатньо простий, але надійний та інформаційний показник системи первинного і поточного контролю. Необхідно відзначити, що кількісна оцінка ІФР і номер групи, до якої віднесено дитину відповідно ІФР, побічно інформують про особливості зовнішніх проявів характеру рухів школярів, їх мовлення, товариськість, поведінку у несподіваних ситуаціях, реакцію на невдачу тощо. Типологічні особливості нервової системи значно впливають на прояв фізичних здібностей школярів, їх вміння навчитися рухам, працездатність і адекватність реакцій в екстремальних ситуаціях.

1 група – 23,0 і нижче – дитина має зайву вагу більше 15% від належної, малорухома, за темпераментом ближче до флегматика. Для цих дітей характерна недостатня координація рухів на перших етапах оволодіння певними руховими навичками, вони з деякими труднощами можуть до кінця виконувати одноманітні та складні вправи.

2 група – 23,1 – 31,9 – дитина міцна, спокійна, впевнена в собі, за типом вищої нервової діяльності – частіше флегматик або сангвінік, швидко схоплює сутність важкого завдання, але одноманітність і великі зусилля переносить погано. Фізичні вправи виконує з легкістю, скоординовано.

3 група – 32,0 – 37,9 – дитина розвинута пропорційно, активна, рухлива, з рівноваженими процесами збудження і гальмування, що може за темпераментом відноситися ближче до сангвініка. На перших етапах оволодіння певними руховими навичками спостерігається недостатня координація, такі діти часто можуть перебільшувати свої сили.

4 група – 38,0 – 42,9 – дитина активна, рухлива, емоційна, за темпераментом частіше сангвінік або інколи холерик. Рухи узгоджені і дуже координовані. Такі діти якісно і з легкістю виконують одноманітні вправи до втоми. В тих випадках, де необхідна швидкість, виявляють себе гірше. Найчастіше об'єктивно оцінюють свої сили, похвалу пам'ятають дуже довго з деталями.

5 група – 43,0 і вище – дитина худорлява, слабенька, хвороблива, з порушеною поставою, невпевнена в собі, за темпераментом часто холерик або меланхолик. Рухова активність таких дітей погана, вони люблять виконувати короткочасні навантаження, у них переважають процеси збудження над гальмуванням, вони часто переживають, плаксиві, схильні недооцінювати свої можливості, їх працездатність слабка, з різним коливанням підйомів та спадів, потребують стимулювання похвалою.

3. Вимірювали функціональний стан організму і динаміку його змін:

ЧСС спокою, сидячи (уд/хв); ЧСС спокою, стоячи (уд/хв); різниця між показниками ЧСС стоячи і сидячи (уд/хв); артеріальний тиск (АТ) (мм/рт.ст.) у стані спокою (Мах мм/рт.ст.), (Мін мм/рт.ст.); ЧСС після присідань на обох ногах, руки за голову за 1 хвилину та артеріальний тиск (АТ) (мм/рт.ст.) (Мах АТ, мм/рт. ст.), (Мін мм/рт.ст.); довжина затримки дихання після вдиху,с.; довжина затримки дихання після видиху,с.; визначали індекс гіпоксії = (ЧСС спокою стоячи) : (затримку дихання після видиху)...

4. Розраховували тренувальні функціональні можливості дитячого організму за такими формулами [3:29]: Максимальна ЧСС = 220 – вік; Оздоровчо – тренуюча ЧСС = максимальна ЧСС – ЧСС спокою; Границя оздоровчо – тренуючої ЧСС = (оздоровчо – тренуюча ЧСС х 0,6) + ЧСС спокою; Границя лікувально – тренуючої ЧСС = (оздоровчо – тренуюча х 0,5) + ЧСС спокою; Максимальна границя

тренуючої ЧСС = (оздоровчо – тренуючи х 0,85) + ЧСС спокою; Цільовий рівень ЧСС знаходиться в межах оздоровчо – тренувальної і максимально тренувальної границь ЧСС та залежить від фізичного стану організму, виду спорту, спрямованості фізичних навантажень, цілі тренування.

5. Гармонійність тілобудови розраховували по формулах (О.Д.Дубогай): пропорційність плечового поясу = довжина плеча (см) Х 100%; пропорційність грудного сегмента = обхват грудної клітки Х 100%; пропорційність черевного сегмента = обхват стегон Х 100%; постава (у фронтальній площині) = ширина плечей спереду Х 100%.

Під час експериментальних досліджень було зроблено загальні висновки по контрольному та експериментальному класах, що діти молодшого шкільного віку вміють: зосереджуватися, слухаючи вчителя (100%); задавати запитання по суті (95%); розвинене логічне мислення (100%); наполегливо, вірно виконувати державні тести і нормативи з фізичної підготовленості школярів та рухові тести (90%); поєднувати виховання, навчання з працею, з життям, які є одними із основних джерел формування в учнів повноцінної особистості (80%); через природжені задатки розвивають здібності засобами фізичної культури (90%); сформована навичка до самовиховання - це вища форма розвитку особистості, її духовного "саморуху (95%) тощо.

Отже, через державні тести і нормативи з фізичної підготовленості школярів та рухові тести; вимірювання фізичного розвитку, його зміну в динаміці та функціональний стан організму і динаміку його змін; розрахування за формулами тренувальні функціональні можливості дитячого організму та гармонійність тілобудови *можна* формувати наполегливість молодших школярів (засобами фізичної культури), як перший крок до гармонізації особистості.

Подальша робота над формуванням наполегливості молодших школярів у констатуючому, формуючому та контролюючому експериментах буде конкретизована в результатах дослідження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Виговська О. Які ж шляхи до особистісно орієнтованої педагогіки? //Освіта. - №3, 2003. - С.3.
2. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. –К., - 1996.- С.7-10, 23.
3. Дубогай О.Д., Пангелов Б.П., Фролова Н.О., Горбенко М.І. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів, - К.: Оріяни, -2001.- С.29.
4. Основи загальної психології /За ред. С.Д.Максименка.- К.: НПЦ Перспектива, 1998. - С.46.
5. Педагогічний словник /За ред. Дійсного члена АПН України Ярмаченка М.Д. – К.: Педагогічна думка, 2001. – С.108.
6. Психологія: Підручник /За ред. Ю.Л.Трофімова. - 2-ге вид., степеотип. - К.: Либідь, 2000. -С.134.
7. Усикова Н.О. Фізичне виховання в початкових класах.- К.: Рад.школа, 1965.- С.5-30
8. Язловецький В.С. Основи діагностики функціонального стану та здоров'я. Навчальний посібник. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. Володимира Винниченка, - 2002. – С.13-22.

Матеріал надійшов до редакції 24.09.03 р.

Дихтяренко З.М. Формирование настойчивости младших школьников средствами физической культуры.

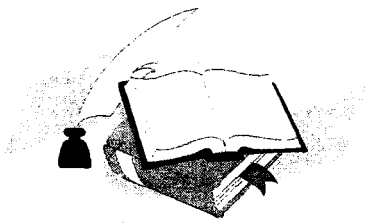
В статье описываются экспериментальные исследования, в которых принимали участие дети младшего школьного возраста (контрольный и экспериментальный классы) на протяжении учебного года: государственные тесты и нормативы из физической подготовленности школьников и двигательные тесты; измеряли физическое развитие, его изменение в динамике и функциональное состояние организма и динамика его изменений; рассчитывали за формулами тренировочные функциональные возможности детского организма и гармоничность строения тела.

Dikhtyarenko Z. M. Formation of persistence in younger pupils by means of physical training.

The article deals with research, which was conducted among at children (control and experimental classes) of junior school age every half-year: the state, normative tests and specifications from physical readiness of the schoolchildren; physical development was measure, its change in dynamics and functional condition of body and dynamics of its changes; traning functional abilities of child body and harmonicity of a constitution were calculated.

Міністерство освіти і науки України
Житомирський державний педагогічний університет
імені Івана Франка

ВІСНИК
ЖИТОМИРСЬКОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ



Випуск 13
Науковий журнал,
заснований у серпні 1998 року
(виходить двічі на рік)

Житомир
редакційно-видавничий відділ
Житомирського державного педагогічного університету імені Івана Франка
2003