



NEW APPROACHES TO THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS IN THE PROCESS OF PRIMARY SCHOOL REFORM

НОВІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ У ПРОЦЕСІ РЕФОРМУВАННЯ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Peter Sikorsky / Петро Сікорський

Doctor of Education, Professor / д.педагог.н., професор

Lviv Polytechnic National University

Національний університет «Львівська політехніка»

Анотація. У нинішніх складних умовах боротьби з коронавірусом велика увага має звертатися не лише на інтелектуальний розвиток учнів, виконання освітніх програм з усіх предметів, а першочергово – на здоров'я учнів.

Уроки фізичної культури мали би стати уроками здоров'я. На жаль, в нинішніх школах основна увага звертається на виконання освітньої програми з фізичної культури, виконання різних нормативів тощо.

У представленому дослідженні автор пропонує суттєво змінити акценти на фізичний розвиток учнів не лише на уроках фізичної культури, а й на інших уроках (проведення фізкультурхвилинок, виконання учнями спеціальних фізичних вправ у домашніх умовах тощо). Дуже важливо проводити поглиблені медичні огляди учнів на початку навчального року і в кінці травня, порівнювати їх. Якщо здоров'я учнів погіршується, педагогічний колектив мав би суттєво змінити освітній процес. Пропонується використати досвід видатного українського педагога В.О.Сухомлинського.

Ключові слова: учень, фізичне виховання, фізичне удосконалення, цінності здоров'я, заклад освіти.

Вступ. У науковій статті розглядаються проблеми досягнення успіху у Новій українській початковій школі, який залежить не від нових парт чи ноутбуків, а першочергово, від докорінних змін в організації освітнього процесу. І найперше, чи зуміємо змістити в ньому акценти на розвивальний компонент (фізичний, інтелектуальний, естетичний, емоційний та ін.)? Чи зможемо усім шкільним устроєм забезпечити різнобічний розвиток учнів? Чи запропоновані педагогічні інновації не призведуть до погіршення фізичного стану школярів, а відтак, і до пониження освітньої складової? Щоб такого не сталося, потрібно суттєво змінити підходи до фізичного розвитку учнів, зміцнення їхнього здоров'я. Можна прогнозувати чергове навчальне перевантаження молодших школярів, якщо суттєво не змінити основні підходи до фізичного виховання дітей. Про це йтиметься у цій статті.

Основний текст. Загальновідомо, що 50% здоров'я людини залежить від її способу життя, 25% – від екологічних факторів (довкілля), 15% – від генетичної складової і 10% від ефективності медичної допомоги. Тому організація здорового способу життя в країні, виховання здорового покоління є чи найважливішим завданням закладів освіти і держави загалом. В Україні проводяться психолого-педагогічні дослідження з проблем фізичного виховання молоді. Б.Ф.Вемеденко, Г.І.Щукіна, В.Г.Щербаков та ін. досліджують проблеми формування інтересу учнів та студентів до занять фізичною культурою і спортом. Як сформувати позитивне ставлення до фізичної культури досліджують П.І.Щербак, М.Я.Віленський, А.П.Внуков та



інші. І.В. Кайданович досліджує інноваційні методи розвитку фізичного виховання, а О.Г.Глагошук – вплив фізичної культури на духовний розвиток студентської молоді.

З-поміж основних складових здорового способу життя (раціональне харчування, сон, психологічний комфорт, режим навчання (праці) і відпочинку, відмова від шкідливих звичок та ін.) важливими є щоденне виконання адаптованих фізичних вправ і загартування. Як спонукати учнів, а потім і студентів до щоденного рухового режиму, щоби щоденне виконання фізичних вправ, загартування стали такою ж потребою як дихання? Про це ітиметься у нашому дослідженні.

Метою статті є на основі аналізу реального стану фізичного здоров'я школярів, виходячи з основних завдань Нової початкової школи, запропонувати нові підходи до організації фізичного виховання учнів з метою суттєвого удосконалення їх фізичного розвитку – важливої складової національного виховання юні.

Відомо, що інтерес учнів до фізичної культури залежить від багатьох факторів: від навчально-матеріальної бази (спортзал, спортмайданчик, спортивний інвентар тощо), від учителя (його фахової підготовки, педагогічного досвіду), від встановлених пріоритетів у закладі освіти, серед яких фізична культура, здоров'я учнів мали би бути провідними, від культивування здорового способу життя у сім'ї, школі, населеному пункті. На жаль, у нинішніх умовах помітно знижується рівень зацікавленості учнів фізкультурою і спортом. Так, у 52% учнів початкових класів фізкультура серед інших предметів займає I місце, серед учнів 5-9 класів – у 32%, а 10-11 класів – у 21% фізкультура займає I місце. На запитання, що ви оберете: безпосередню участь в ігровій діяльності (волейбол, баскетбол, футбол тощо) на свіжому повітрі чи ігри в Інтернеті: 12 % учнів початкової школи, 33 % учнів 5-9 класів, 45% учнів 10-11 класів обрали ігри в Інтернеті.

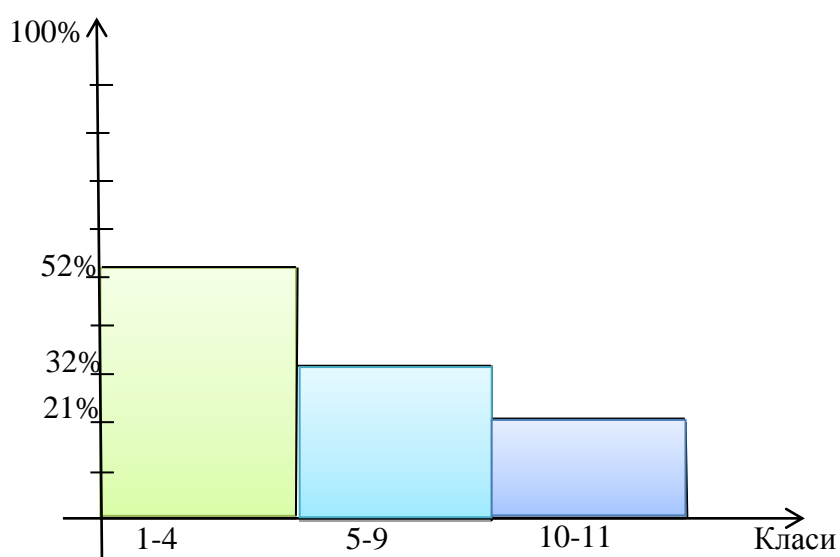


Рис. 1. Діаграма популярності уроків фізкультури серед учнів школи (I місце)



У концепції «Нова українська школа» дуже багато уваги приділяється новим підходом у навчанні (діяльнісний, компетентнісний, аксіологічний), інформаційно-комунікаційним технологіям навчання. І це добре. Однак без удосконалення фізичного розвитку учнів, зміцнення їхнього здоров'я марно сподіватися на успіхи у навчанні. Тим більше, що науково-технічний процес (комп'ютеризація побуту і економіки) не сприяє руховій активності і дітей, і дорослих.

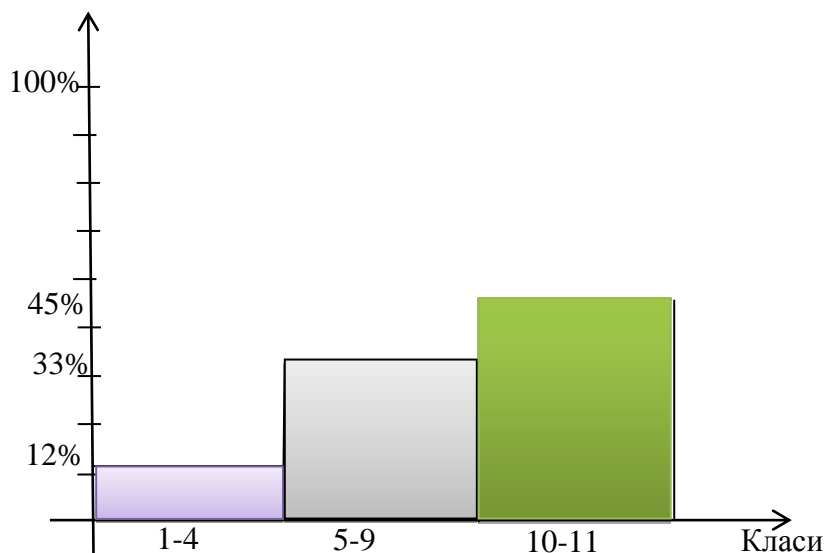


Рис. 2. Діаграма, яка демонструє надання учнями переваги іграм в Інтернеті

В.О.Сухомлинський зазначав, що «хвора, квола, схильна до захворювань дитина – джерело багатьох негод» [2, с.125].

Звісно, що малорухливий спосіб життя учнів, до якого приводить електронізація способу життя людини, накладає свій негативний відбиток на стан здоров'я дітей, а, відтак, і майбутнього української нації. На жаль, батьки сприяють гіподинамії своїх дітей, намагаючись якомога раніше придбати своїй дитині «Смартфон», причому якомога більшої вартості, замість того, щоб створювати в домашніх умовах міні майстерні для дітей (для хлопців – з основними інструментами для роботи з деревом і металом, для паяння, а для дівчат – для шиття, вишивання і в'язання, для кулінарних справ тощо, у яких би діти у вільний від навчання час розвивали свої рукотворні вміння. Розвиток рукотворних навичок має суттєвий вплив на розвиток інтелекту, позитивно впливає на здоров'я дитини. В.О. Сухомлинський стверджував, що: «Робота рук, у процесі якої здійснюється і розвивається задум, сприяє розвиткові таких якостей розуму, як критичність, гнучкість, широта й активність думки, здатність перевіряти критично припущення і висновки. Для людей, в яких руки з малих років працюють у тісному зв'язку з думкою, характерне вміння перевіряти істинність припущення працею» [2, с.357, 358].

Крім того, Василь Олександрович зазначав, «що у 85 процентів невстигаючих і відстаючих головна причина відставання, незнання, незадовільної роботи на уроках і дома, другорічництва – поганий стан здоров'я,



якесь захворювання чи нездужання, найчастіше зовсім непомітне для лікаря, таке, що піддається діагностуванню тільки в результаті спільних зусиль матері, батька, лікаря і вчителя» [2, с.125].

Нині, на жаль, стан здоров'я школярів з кожним роком не поліпшується. «Статистичні дані свідчать про зростання за останні 10 років захворювання серед дітей на 20%, поширеність хронічних захворювань в 2,87 рази, на 22,9% збільшився контингент дітей – інвалідів. Найбільш поширеними є хвороби ендокринної системи (збільшення у 3,5 рази), хвороби крові та кровотворних органів (у 2,8 рази), хвороби системи кровообігу (в 1,8 рази), вроджені вади розвитку зросли на 77,6%, хвороби нервової системи – на 43,4%.

Залишається високою загальна захворюваність дітей...

Серед випускників загальноосвітніх закладів, згідно із статистичними даними 60% мають порушення постави, 50% – короткозорість, 40% – порушення серцево-судинної системи та нервово-психічного відхилення, 60% – порушення мови. Кожен 4 юнак за станом здоров'я не може проходити строкову службу в армії. Більш як половина дітей 12-14 років – 62% та більше як 72% молоді 15-20 років вживають алкоголь» [3].

Наведені невтішні статистичні дані про здоров'я наших дітей спонукають не лише до глибокого аналізу такого стану, а й до удосконалення фізичного виховання учнів у школах. Багато фахівців з фізичної культури і спорту ратують за те, щоб суттєво збільшити кількість уроків в тиждень фізичної культури, інші – зміцнити навчально-матеріальну базу, ще інші – удосконалити технології навчання з фізичної культури. Очевидно, що кожна із зазначених пропозицій актуальна, однак потребує переосмислення й нових підходів.

До цього нас спонукає реальний стан здоров'я учнівської та студентської молоді.

Проаналізуємо основні цілі занять з фізичної культури, які сформульовані в навчальній програмі для учнів 1-4 класів: «Набуття учнями досвіду діяльності навчально-пізнавальної, практичної, соціальної, формування в учнів стійкої мотивації і потреби у збереженні й зміцненні свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості, комплексного розвитку природних здібностей та моральних якостей, використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя» [1].

Ніби все правильне, але не конкретне. Ця мета може бути як загальна з фізичної культури для середньої школи. Однак кожна освітня ланка потребує конкретизації, оскільки кожний віковий період має свої особливості у фізичному розвитку, свої сенситивні періоди, які найбільше сприяють становленню і розвитку тих чи інших тілесних систем. На жаль, в нинішніх умовах кожна сім'я не спроможна забезпечити наукове дослідження стану фізичного розвитку своєї дитини і на цій основі укладання адаптованої програми, тому приходиться дотримуватися загальних рекомендацій щодо включення учнів у щоденний фізичний руховий режим.

Тому метою уроків фізичної культури у I-IV класах має бути: мотивувати учнів до щоденного виконання адаптованих фізичних вправ, розучування, засвоєння і виконання учнями різних систем фізичних вправ (для зміцнення



м'язів хребта, рук і ніг, (поясничої і спинної частини), шийного відділу хребта тощо), розучування і виконання великої кількості різних рухливих ігор (з м'ячем і без м'яча, з обручем і з скакалками, з використанням різних геометричних фігур тощо), формувати в учнів ціннісне ставлення до свого здоров'я (збалансоване харчування, дотримання режиму навчання і відпочинку, оздоровлення сном тощо).

Для реалізації цієї мети потрібно:

- змінити назву предмета у I-IV класах з «Фізична культура» на «Фізичний розвиток і здоров'я»;
- під цією назвою інтегрувати нинішні два предмети «Фізична культура» і «Основи здоров'я»;
- виділити на предмет «Фізичний розвиток і здоров'я» 5 тижневих годин;
- планувати вести уроки «Фізичний розвиток і здоров'я» спеціально підготовленому вчителю фізкультури (5 год x 4 = 20 год в тиждень в однокласній початковій школі), не зменшуючи при цьому зарплату вчителям початкових класів;
- збудувати спеціальні спортивні зали для учнів початкової школи;
- сформувати з досвідчених і креативних вчителів початкової школи і фізичної культури, науково-педагогічних працівників творчі колективи для розробки рухливих ігор, систем фізичних вправ для розвитку різних видів м'язових систем і видання навчальних посібників;
- організувати підготовку спеціальних дитячих лікарів для шкіл, які б проводили діагностику стану здоров'я учнів, складали програми їх фізичного розвитку, контролювали хід виконання.

Звісно, що реалізація зазначеної програми потребує і значних фінансових ресурсів і часу. Однак окремі її положення можна реалізувати відразу: розробити нову програму з предмета «Фізичний розвиток і здоров'я», інтегрувавши два предмети «Фізична культура» і «Основи здоров'я», передати читання предмета «Фізична культура і здоров'я» спеціально підготовленим фахівцям з фізичного виховання (ввівши на останньому курсі відповідних ВНЗ спеціалізацію «вчитель фізичної культури для початкової школи»).

Зрештою, можна почати реалізацію мудрих порад В.О.Сухомлинського щодо фізичного розвитку молодших школярів:

- «Молодші школярі лягають спати, як правило, о 8 годині вечора і встають о 6 годині ранку (в канікулярні місяці вони лягають спати і встають ранком на годину пізніше)»;

- «Після ранкового туалету, зарядки і сніданку (на все це йде не більше 20 хвилин) учень береться до роботи. Протягом півтори-двох годин до відходу в школу (той, хто живе близько, протягом двох з половиною годин) він виконує домашні завдання. Отже, робочий день починається з найважчого... Ранок – найсприятливіший час для цього»...[2, с.133].

- «Досвід переконує, що при правильній постановці всієї навчально-виховної роботи (особливо вивчення нового матеріалу на уроках) за півтора-дві години (іноді дві з половиною) розумової праці вранці можна зробити вдвічі більше, ніж за такий самий час після уроків. Учні I-II класів виконують уранці



всі домашні завдання за 20-25 хвилин, учні III-IV класів – за 40-45 хвилин. Без домашніх завдань, як переконує практика, обійтися не можна». [2, с.134].

- «Після уроків наші учні зайняті творчою працею в гуртках (за їх бажанням і вибором), іграми, екскурсіями, прогулянками, походами, читанням художньої і науково-популярної літератури (знову-таки за їх вибором), художньою самодіяльністю, причому не менше 90 процентів усього часу – на свіжому повітрі);

- «Харчування повинно бути не тільки достатньої калорійності, а й багатим на легкозасвоювані продукти (молоко, масло, цукор) і компоненти, що відіграють велику роль у формуванні організму (особливо білки і вітаміни).

Особливо велике значення в харчуванні дитини мають молоко і цукор, зокрема фруктовий цукор» [2, с.136].

- «Велике значення в зміцненні здоров'я мають гімнастичні вправи і купання. Крім зарядки після пробудження (дома), у школі проводяться гімнастичні вправи перед уроками – спеціально для вироблення постави.

Перед 30-хвилинною перервою вчителі проводять фізкультурну хвилинку (за спеціальним комплексом для кожного віку)».

- «Фізична праця відіграє таку саму важливу роль у формуванні фізичної досконалості, як і спорт. Без здорової втоми людині не може бути повною мірою доступна насолода відпочинком» [2, с.137].

- «З перших днів перебування в школі всі наші учні працюють фізично – у кабінеті живої природи, в робочій кімнаті, на навчально дослідній ділянці. Посилена роботу знаходимо вже для 7-річних дітей: догляд за плодовими деревами і виноградом, вирощування саджанців, збирання насіння декоративних і плодкових дерев, відбір насіння зернових і технічних культур» [2, с.138].

Висновки. Початкова освіта – це фундамент майбутньої базової школи. Вся спільна діяльність вчителя і учнів спрямовується на всебічний розвиток школярів (фізичний, інтелектуальний, емоційний, естетичний тощо). Якщо у початкових класах не будуть розвинуті інтелектуальні сили учнів (увага, пам'ять, мислення, уява), то у наступних класах учні будуть приречені на неуспішність у навчанні, у них не буде того інтелектуального інструментарію, за допомогою якого можна добувати все нові і складніші знання. Однак лише здорова дитина, повна фізичних сил, оптимізму і життєрадісного світогляду може успішно розвивати свої розумові сили. Для того щоб нова українська школа відбулася, потрібно змістити акценти на фізичний та інтелектуальний розвиток учнів, змінити усталені принципи фізичного виховання учнів, спрямувати освітній процес на оздоровлення школярів, профілактику різних захворювань, привиття учням потреби до щоденного виконання фізичних вправ, до рухової активності. Лише здоровій дитині посильною буде щоденна важка інтелектуальна праця.

Література

1. Навчальна програма з фізичної культури. URL:<https://www.ed-era.com/mon.html>.



2. Сухомлинський В.О. Вибрані твори в п'яти томах. т.4 / В.О.Сухомлинський –К.: «Рад. шк..», 1977. -638 с.

3. Сучасний стан здоров'я дітей та підлітків. [URL:https://studfiles.net/preview/5229545/](https://studfiles.net/preview/5229545/).

***Summary.** Nowadays a great deal of attention is placed on the intellectual development of students in a vast number of educational establishments. As we face very difficult situation, the whole world fight against Covid -19, so the health of students must be of paramount importance.*

Physical education lessons should be transformed into health lessons. Unfortunately, at present schools focus on the implementation of an educational program in physical education, the implementation of various standards, etc.

In the investigation, the author proposes to significantly change the emphasis not only on physical education lessons, but also on other lessons (where physical training minutes, special physical exercises are conducted by students, even at home).

It is very important to do in-depth medical examinations on physical development of students at the beginning of the school year and at the end of May, it is necessary to compare them. If the health of students is getting worse, the teaching staff should significantly change the educational process. It is suggested to use the experience of the prominent Ukrainian teacher VO Sukhomlinsky.

***Key words:** student, physical education, physical improvement, health values, educational establishments.*