

Письменний О. М.

Ярошенко А. С.

*Криворізький державний педагогічний університет Кривий Ріг,
Україна*

СУЧАСНИЙ СТАН ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анотація

У статті розглянуто проблему зниження рухової активності дітей молодшого шкільного віку та поставлено завдання проаналізувати намагання органів державної влади сприяти формуванню здорового способу життя підростаючого покоління, а також дослідити рухову активність і стан здоров'я молодших школярів. На жаль, заходи Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України й Верховної Ради суттєво не змінили на краще фізичний розвиток підростаючого покоління. Так, дослідження рухової активності дітей молодшого шкільного віку показали, що фізичне навантаження на уроках фізичної культури не відповідає моторній щільності (70–75 %). Аналіз розпорядку дня молодших школярів засвідчують, що за останні роки в дітей молодшого шкільного віку скарги на підвищену втомлюваність, емоційну лабільність, неспокійний сон, підвищену пітливість та головну біль. Отже, потрібно створити нову модель фізичного виховання підростаючого покоління та надання майбутнім учителям сучасних якісних знань у галузі фізичної культури.

Ключові слова: рухова активність, навчання, молодші школярі, здоров'я, фізична культура.

Постановка проблеми. На сьогодні здоров'я і фізична підготовленість нашої молоді знаходяться не на належному рівні. Основною проблемою дітей в останні роки є погіршення стану здоров'я й фізичної підготовленості [1]. Дефіцит рухової активності гальмує їх нормальний фізичний розвиток і загрожує здоров'ю – збільшилась кількість дітей, які мають погіршення діяльності різних систем організму. Майже кожен п'ятий новонароджений з'являється на світ з відхиленнями у здоров'ї. Учні молодшого шкільного віку хочуть швидше відчутти себе дорослими. І це бажання реалізується в усіх формах щоденного буття дитини: в іграх, у спілкуванні з ровесниками, у побутових взаєминах, в отриманні відповіді на питання, які ставить перед нею життя, у проявах самостійності при розв'язанні тих або інших проблем [3]. Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) - це діяльність людей, спрямована на збереження і поліпшення індивідуального та громадського здоров'я як умови і передумови здійснення і розвитку інших сторін і аспектів способу життя. Це концентрована взаємозв'язок способу життя та здоров'я людини. Фізичне здоров'я за цим вченим – це рівень росту і розвитку органів і систем організму, основу якого складають морфологічні і функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції. В. І. Бобрицька вважає, що абсолютне фізичне здоров'я визначається красивою фігурою, здоровим волоссям і шкірою, гармонійним розвитком усіх

фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, гнучкості), а також високою здатністю організму підтримувати постійність внутрішнього середовища (гомеостазу), з допомогою чого досягається висока життєздатність основних органів та систем [2].

Під фізичним здоров'ям, найчастіше, розуміється інтегрована оцінка стану організму людини: відсутність дефектів розвитку (повністю здоровим не може вважатися людина, позбавлена будь-якого органу - від народження або в результаті пошкодження або хвороби), відсутність хвороби; стійкість до дії хвороботворних чинників, здатність зберігати стан здоров'я і працездатність при несприятливих змінах зовнішнього середовища, тобто адаптаційні (приспосувальні) можливості організму. З медичної точки зору фізичне здоров'я розглядається як стан росту і розвитку органів і систем організму, основу якого складають морфологічні і функціональні резерви; це нормальна структура і функції органів і систем, відсутність скарг і хворобливих проявів, діапазон його компенсаторно-приспосувальних реакцій [5].

Найбільш докладно цим аспектом здоров'я займаються фахівці в галузі фізичної культури і спорту, гігієни та дієтологи.

Духовно-моральне здоров'я розуміється як комплексне відбиття життєвих пріоритетів особистості. Основою людського здоров'я все більше виступає духовна її складова.

Духовний фактор є важливим компонентом здоров'я і благополуччя і багато в чому залежить від індивідуального способу життя. Це розуміння здоров'я як здатності до творення добра, самовдосконалення, милосердя і безкорисливої взаємодопомоги, створення установки на здоровий спосіб життя. Жодна хвороба не обмежена тільки тілом або тільки психікою. Людина на відміну від решти тваринного світу наділений творчим розумом, а значить, володіє біологічним (фізичним) і духовним здоров'ям. Духовне здоров'я - це здоров'я розуму. Душевне благополуччя відноситься до розуму, інтелекту, емоцій.

Духовне здоров'я забезпечується системою мислення, пізнанням навколишнього світу і орієнтацією в ньому, тим, як ми визначаємо або відчуваємо своє ставлення до навколишнього середовища або до якого-небудь певній особі, речі, галузі знань, принципам. Досягається духовне здоров'я умінням жити у злагоді з собою, з рідними, друзями і суспільством, умінням прогнозувати і моделювати події і складати програму своїх дій. Неабиякою мірою духовне здоров'я забезпечується вірою [4].

Основу морального здоров'я визначає система цінностей, установок і мотивів поведінки індивідів у суспільстві. Вже стало педагогічної аксіомою розгляд виховання моральності школяра як головне завдання в процесі становлення особистості і одним з головних умов збереження здоров'я нації в цілому.

Якість освіти не може розглядатися поза контекстом здоров'я суб'єктів освітнього процесу. Немає сенсу в освіті, якщо система завдає шкоди здоров'ю людини. В даний час основними факторами ризику вважаються ускладнення

освітнього стандарту, відсутність повсюдного моніторингу здоров'я, недотримання елементарних фізіологічних і гігієнічних вимог до організації навчального процесу, соціально-економічні умови життя школярів. Багаторічні дослідження стану здоров'я дітей та молоді показують, що за останні 10 років позитивної динаміки у поліпшенні їх здоров'я не спостерігається, і цей факт стає предметом гострої суспільної тривоги. У цьому плані на освіту як цілісну державну структуру, що забезпечує соціальний розвиток особистості, лягає, крім суто освітніх завдань, завдання збереження психічного, психологічного, фізичного і морального здоров'я учнів [3].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз рухової активності молодших школярів, режиму праці та відпочинку, психолого-педагогічні спостереження за молодшими школярами дають нам підставу стверджувати, що в значній частини учнів проявляються індиферентність, байдужість, відсутність зацікавленості виявляти рухову ініціативу. У дітей починає втрачатися інтерес до фізичної культури й поступово формується стійке ігнорування та небажання виявляти рухову активність (Н. М. Глушак, А. С. Бахчанян, Н. А. Яблочкіна). Вони проявляють свою рухову активність тільки в грі (і то, не завжди), а до інших фізичних вправ належать пасивно. Їм, як відомо, не цікаво декілька разів виконувати одноманітні рухові дії (це стало загальним явищем), тим більше, якщо вони не пов'язані звичним для них середовищем і фактично носять абстрактний характер (Л. К. Грицюк., В. І. Елашвілі).

Мета дослідження: встановити формування здорового способу життя та рухову активність і стан фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

Результати дослідження. Було проведено дослідження на базі Криворізької загальноосвітньої школи № 108, в якій брали участь 15 дітей третього класу, 7-8 років. Встановили сучасний стан фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного.

(табл. 1).

Відношення сучасного стану фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку

(Криворізька загальноосвітня школа № 108) %

<u>Клас</u>	<u>Ста</u> <u>ть</u>	<u>Дані</u> <u>моторної</u> <u>щільності</u> <u>занять, %</u>	<u>Дані</u> <u>ЧСС, уд/хв</u>	<u>Показ</u> <u>ники</u> <u>крокометрії,</u> <u>тис. кроків</u>
3	Х	59-66	128- 140	1140- 1276
3	Д	58-62	128- 138	1090- 1230

Зниження показників рухової активності школярів на уроках є результатом неправильної організації занять із фізичної культури та їх недосконалого змісту. Ми зробили висновок, що показники рівня рухової

активності дітей на заняттях та їх фізичне навантаження перебувають у прямій залежності від створення належних педагогічних умов. Найбільші показники рівня рухової активності дітей молодшого шкільного віку та ступеня фізичного навантаження (49–64 %) припадають на останні 10–15 хвилин уроку, коли проводяться сюжетні рухливі ігри або ігри-естафети. Унаслідок зниження рухової активності молодших школярів на уроках фізичної культури, на перервах між уроками (на думку більшості учителів, а школа – це серйозний заклад і будь-які ігри чи інші активні рухові дії не прийнятні) у дітей починають проявлятися хронічні інтоксикації у вигляді скарг на підвищену втомлюваність, неспокійний сон, емоційну лабільність, підвищену пітливість, головний біль. Порівнюючи та аналізуючи дослідження режиму праці й відпочинку дітей Л. І. Омельченко (2003 р.) і наші дослідження (2018 р.), бачимо, що в дітей молодшого шкільного віку скарги на підвищену втомлюваність, емоційну лабільність, неспокійний сон, підвищену пітливість та головний біль збільшилися на 7,8 % (у середньому за рік зростає на 1,11 %), а порушення стану запам'ятовування погіршилося на 10,63 % (у середньому за рік запам'ятовування знижується на 1,52 %).

У чому ж причини поступового підвищення із року в рік проявів хронічної інтоксикації у вигляді скарг у дітей молодшого шкільного віку та зниження запам'ятовування?

Ці порушення виникають унаслідок:

- низької рухової активності;
- перевантаження центральної нервової системи;
- недотримання режиму дня;
- зменшення кількості спортивних гуртків і спортивних секцій;
- недостатньої обізнаності вчителів початкових класів (класоводів) із морфологічними й функціональними особливостями дитячого організму;
- соціально-економічних явищ [4].

Фізична культура в школі практично не забезпечує необхідної рухової активності, яка є “стабілізатором” здоров'я дітей. Організація навчального процесу учнів 1–4 класів в умовах двох (а подекуди трьох) уроків фізичної культури на тиждень недостатньо забезпечують рухову активність дітей молодшого шкільного віку.

Висновки. Сучасна система фізичного виховання не враховує соціально-економічні явища в Україні, унаслідок чого значно знизилася рухова активність підростаючого покоління. Перенавантаження центральної нервової системи, недотримання режиму дня, зменшення спортивних секцій і гуртків призводять до погіршення стану здоров'я дітей. Органам державної влади з освітянами потрібно закласти нову модель фізичного виховання підростаючого покоління й отримання майбутніми вчителями сучасних якісних знань у галузі фізичної культури для набуття необхідних професійних навичок та вмінь формувати в дітей із молодшого шкільного віку здоровий спосіб життя.

Таким чином, можна зробити висновок про важливу роль виховання у кожної людини ставлення до здоров'я як однієї з головних людських цінностей, а також про необхідність основних положень здорового способу життя та освоєння їх школярами, їх батьками, вчителями.

Для цього існують два основні шляхи. Перший - освіта в області здорового способу життя кожної людини, починаючи з дитячого віку, в дошкільних, шкільних та інших освітніх організаціях. Другий - самовиховання особистості в природних умовах, в сім'ї.

Очевидно, що необхідно поєднувати обидва шляхи, і це поєднання передбачає реалізацію об'єднаних зусиль школи і сім'ї по залученню молодших школярів до здорового способу життя.

Використані джерела.

1. Бухановська Т. М. Медико-соціальне обґрунтування оптимізації функціонально-організаційної моделі збереження та поліпшення здоров'я школярів великого промислового міста : автореф. дис. ... канд. наук : 14.02.03 / Бухановська Т. М. – К., 2011. – 24 с.

2. Масляк І. П. Зміна рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на покращення функціонального стану аналізаторів : дис. ... канд. наук : 24.00.02 / І. П. Масляк – Х., 2007. – 315 с.

3. “Молодь за здоровий спосіб життя”. Парламентські слухання про становище молоді в Україні. 3 листопада 2010 року.

4. Панін І. А. Рухова активність школярів молодших класів у структурі уроку фізвиховання / І. А. Панін // Матеріали I міжнародної науково-практичної конференції “Роль фізичної культури в здоровому способі життя”. – Л. : [б. в.] 1995. – С. 57.

5. Постанова Верховної ради України. Про Рекомендації парламентських слухань про становище молоді в Україні “Молодь за здоровий спосіб життя”. – Відомості Верховної Ради України, 2011. – № 24, – С. 173.