

Висновки... Умовами ефективного розв'язання комунікативних задач є комунікативна культура педагога яка включає комунікативні уміння та розвинуті комунікативні здібності, а також ефективно володіння технікою педагогічного спілкування та опонування комунікативними технологіями, які дають змогу підвищити рівень комунікативної культури педагога та ефективно вирішувати комунікативні задачі.

Література

1. Грехнев В.С. Культура педагогического общения: Книга для учителя. – М.: Просвещение, 1990.
2. Добрович А.Б. Общение: наука и искусство. – М.: Яуза, 1996.
3. Кан-Калик В.А. Учителю о педагогическом общении. – М.: Просвещение, 1987.
4. Лазарєв М.О. Творча і духовна самореалізація особистості в навчальному закладі нового типу. Педагогічні науки. Збірник наукових праць. – Суми: СДПУ ім. А.С.Макаренка, 2000. – С.53-68.
5. Мільто Л.О. Педагогічний артистизм: Методичні рекомендації. – К.: НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2007. – 30 с.
6. Мільто Л.О. Методика розв'язання педагогічних задач: навч.посібник. –2-ге вид.; переробл. і доп. – Харків: Ранок – НТ, 2004. – 152 с.
7. Полторацька В.В. Формування культури професійного спілкування вчителя: Методичні рекомендації. – Харків ХДПУ ім. Г.С.Сковороди, 2000.
8. Щуркова Н.Е. Педагогическая технология. Второе изд., доп. – М.: Пед. общество России, 2005. – 256 с.

Анотація

В статті розглядається сутність комунікативних задач та визначаються основні педагогічні умови їх ефективного розв'язання.

Аннотация

В статье рассматривается сущность коммуникативных задач и показаны основные педагогические условия их эффективного решения.

Подано до редакції 15.11.2007.

©2007

Мороз Ю.М.

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ОСНОВ ОЗДОРОВЛЕННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Постановка проблеми у загальному вигляді... Особливості сучасних умов життя, швидкий темп розвитку техніки, модернізація навчальних і трудових процесів, ріст інформації висувають до організму дитини високі вимоги. Пластичність функціональних систем здорової дитини сприяє порівняно швидкій їх адаптації до різноманітного впливу навколишнього середовища. І навпаки, незначні відхилення в стані здоров'я дитини приводять до того, що організм не завжди адекватно реагує на навчальне навантаження. Недостатня рухова активність приводить до функціональних розладів, а потім – і до хронічних захворювань. В школах недостатньо активно проводяться фізкультурно-оздоровчі заходи серед учнів. Фізичне і розумове навантаження відповідає віковим і функціональним можливостям учнів, а відпочинок – не забезпечує ефективного відновлення працездатності. Вік від 5 до 10 років є найбільш сприятливим для розвитку головних фізичних якостей і координаційних здібностей, формування підґрунтя майбутнього потенціалу здоров'я, виховання звички і любові до занять спортом, і особливо саме в молодшому шкільному віці, в зв'язку із слабким рівнем здоров'я, відбуваються неперворотні негативні процеси в організмі, які потім негативно впливають і на весь процес становлення організму. Несприятливий вплив на дитячий організм може мати надмірна активність рухової діяльності учня протягом тривалого часу. Лише свідоме регулювання рухової діяльності школярів може запобігти появі захворювань і дасть змогу цілеспрямовано вплинути на розвиток дитини, закладаючи основи міцного здоров'я та високої працездатності і позитивно впливатиме на успіх у навчанні [4].

Аналіз публікацій і досліджень, в яких започатковано розв'язання даної проблеми... Звернення до оздоровлення молодших школярів в навчально – виховному процесі стає актуальним сьогодні. Фундаментальні проблеми теорії оздоровлення молодших школярів в навчально-виховному процесі висвітлені у роботах Л.Борисової, Г.Новикової, В.Сухомлинського, В.Лук'яненко, О.Баранової та ін. Питанням оздоровчих технологій присвячені праці Л.Єлізарової, В.Усанової, І.Дружиніна, С.Свириденка, І.Піскунової, В.Корж, Є.Чаритонової та ін. Проблему здорового способу життя в освіті європейських країн досліджують Н.Василенко, В.Медведев, І.Скачков, Л.Уфішевц, М.Зубалій та ін. [2].

В Україні оздоровча робота в школах ведеться недостатньо. В усіх регіонах нашої країни діє стандартна програма фізичного виховання. Усі діти одного класу здають однакові нормативи, оцінка фізичної підготовленості проводиться тільки з урахуванням віку й статі. Протягом останніх десятиліть відчутно погіршилось здоров'я дітей. Тривалий час вважалось, що покращення засобів медичного обслуговування вирішить цю проблему. Проте сьогодні стала зрозумілою хибність подібних уявлень.

У 75 відсотків школярів початкової школи спостерігається гіподинамія. У режимі навчального дня розумові навантаження і статичні напруження в поєднанні з психічними перевантаженнями в 15 разів перевищують обсяги

рухової активності (розрахунок на тиждень)[3]. Це пояснюється тим, що протягом багатьох років не приділялась необхідна увага роботі по формуванню здорового способу життя в учнів.

Формулювання цілей статті... Мета дослідження – розробити та впровадити в навчальний процес програму оздоровлення молодших школярів та охарактеризувати її вплив на їх фізичний стан.

Виклад основного матеріалу дослідження... Молодший шкільний вік – важливий період фізичного виховання дітей, період, коли виробляється їхня постава, розвиваються основні фізичні якості (сила, витривалість, спритність, гнучкість), формуються і вдосконалюються рухові вміння й навички.

Швидко підростаючий організм молодшого школяра потребує зміцнення засобами фізичної культури. Дитина відчуває біологічну потребу в рухливості. Задоволення цієї потреби є важливою умовою життєдіяльності дитячого організму. Внаслідок недостатньої рухової активності м'язовий апарат і весь організм школяра залишається ніби "недовантажений", а це негативно позначається на здоров'ї учня.

Дослідження гігієністів, фізіологів і педагогів показали, що рух є природною потребою дітей. Обмеження м'язової діяльності не тільки затримує фізичний та розумовий розвиток дитини, а й приводить до труднощів по оволодінню життєво необхідними навичками. Діти, які мало рухаються і недостатньо бувають на свіжому повітрі, ростуть кволими, млявими, вередливими, вони погано навчаються, не впевнені в своїх силах, не відчувають бадьорості, яку академік І.П.Павлов назвав "м'язовою радістю". Допомогти їм можуть тільки фізичні вправи, виконання яких підвищать рівень обміну речовин і діяльність усіх найважливіших функціональних систем організму.

Фізична культура в повному розумінні цього слова допомагає боротися з перевтомами, стресами, інфекціями, сильним холодом, надмірною спекою та іншими негативними факторами, даючи організму додатковий запас міцності. Людський організм запрограмовано з розрахунком на неспокійне, повне значних фізичних зусиль, життя, тому без "певної дози" рухів неможливе нормальне функціонування органів і систем організму. Ученими доведено, що з початком системного навчання дітей у школі їх добова активність знижується до 50%. І, по мірі переходу учнів із класу в клас, рівень рухової активності різко знижується. При цьому 80-85% денного часу учні перебувають в статичному положенні. Довільні і рухові процеси складають десь 15-20%, а на організовані форми фізичного виховання припадає 1-3%. Уроки фізичної культури лише частково задовольняють рухову активність школярів, десь до 40% добової потреби, або 11% тижневої, і якщо школяр не буде додатково займатися фізичними вправами самостійно чи в спортивних гуртках, то це приведе до затримки в розвитку його моторики [1]. Збільшення об'єму рухової активності впливає на підвищення розумової активності, на розвиток фізичних якостей дитини, на покращення стану серцево-судинної системи, на витривалість школяра й протистояння організму різним хворобам. Об'єм рухової активності молодших школярів повинен складати від 7 до 12 годин на тиждень. Ось чому в режим дня школяра, крім уроків фізкультури, необхідно планово включати різні види рухової активності, що й включає в себе оздоровча робота з дітьми молодшого шкільного віку. Оздоровлення – це система дій та заходів, спрямована на покращення здоров'я, профілактику захворювань, виховання бережного відношення до свого здоров'я, навчання нормам здорового способу життя, профілактику найбільш широко розповсюджених захворювань.

Для розв'язання проблеми оздоровлення молодших школярів нами в Полтавському державному педагогічному університеті була розроблена "Програма оздоровлення молодших школярів" у позаурочний час, яка дає можливість:

- врахувати індивідуальний фізичний стан кожного учня;
- визначити стан систем організму, які на момент тестування мають вищий рівень фізичного здоров'я;
- організувати оздоровлення дітей фізичними вправами в залежності від рівня фізичного здоров'я кожної дитини;
- запобігти перетренування;
- вносити корективи до оздоровчих програм.

Утілення програми фізичного оздоровлення відбувається поетапно:

1. Проводиться діагностика рівня здоров'я кожної дитини.
2. Призначення оздоровчих заходів.
3. Виконання оздоровчих заходів.
4. Контроль за ефективністю оздоровлення й внесення корективів до способу життя.
5. Періодичне одержання статистичної інформації, що характеризує стан здоров'я як індивідуальної особи, так і цілого колективу.

Діагностика рівня здоров'я проводиться у два прийоми: медичне, а потім фізичне.

У медичне тестування входить:

1. Занесення анкетних даних учнів.
2. Вимірювання:
 - а) зросту,

- б) маси тіла,
 в) життєвої ємності легень – ЖЄЛ (спірометром),
 г) кистьової динамометрії (динамометром).
3. Визначення частоти серцевих скорочень (ЧСС) упродовж 15с (P1) та артеріального тиску (АТ) у стані спокою (учень сидить на стільці).
4. Встановлення „індексу подвійного добутку” (ІПД) за формулою:

$$ІПД = ЧСС \times АТ(СИСТ) / 100$$
 де ЧСС – частота серцевих скорочень за 1хв, АТ – систолічний артеріальний тиск у міліметрах ртутного стовпчика.
5. Учневі пропонується витягнути руки вперед, присісти 30 разів протягом 45с і підрахувати частоту пульсу протягом 15с (P2). Через 45с після присідань знову визначається частота пульсу за 15с (P3) та артеріальний тиск (АТ2).
6. Встановлення „індексу Руф’є” (ІР) за формулою:

$$ІР = [4(P1+P2+P3)-200]/10$$
 Отримуємо дані в балах.
7. Визначення „силового індексу” (СІ) за формулою:

$$СІ = \text{динамометрія (кг)} \times 100 / \text{маса тіла (кг)}$$
 Результат отримуємо у балах.
8. Оцінка “масового індексу” (МІ) – відповідності маси тіла, зростові дитини. Проводиться за однойменною таблицею. Результат отримуємо у балах.
9. Оцінка рівня соматичного здоров’я здійснюється за таблицею „Експрес-оцінка рівня соматичного здоров’я школярів 6-10 років”.
- Медичне тестування проводиться шкільним лікарем за участю батьківського активу 3 рази на рік: на початку навчального року, в кінці I та II семестрів.
- Фізичне тестування включає:
1. Стрибок у довжину з місця (см).
 2. Човниковий біг 3 x 10м (сек).
 3. Підтягування на високій перекладині (р).
 4. Підйоми тулуба вперед із положення лежачи на спині за 60сек (кількість раз).
 5. Біг 1500м (хв і с).
- Фізичне тестування проводиться з метою динамічного спостереження за ростом фізичної підготовки учнів і внесення корективів до фізичного навантаження на уроках фізкультури та в позаурочний час.
- Медичне тестування дає ясну картину рівня фізичного здоров’я дітей і його кількісну величину в балах за такою шкалою:
- До 40 б – низький;
 41 – 55 б – нижче за середній;
 56 – 70 б – середній;
 71 – 85 б – вище за середній;
 86 – 100 б – високий
- В програмі запропонований розподіл годин по оздоровчій роботі в позаурочний час з дітьми молодшого шкільного віку, представлений у табл.1, 2.

Таблиця 1

Орієнтовна сітка розподілу годин на навчальний рік

I СЕМЕСТР		II СЕМЕСТР	
всього		всього	
80 год.		95 год.	
основні	додаткові	основні	додаткові
48	32	57	38

Таблиця 2

Орієнтовна сітка розподілу годин по семестрах

I СЕМЕСТР				II СЕМЕСТР				
вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень
20	20	20	20	15	20	15	20	25

Основні заняття (3 год) проводяться вчителем фізичного виховання безпосередньо в школі (спортивний зал, спортивний майданчик). Додаткові заняття (2 год) проводяться в басейні, а при його відсутності пропонуємо вивчення комплексів вправ для розвитку різних фізичних якостей учнів, або кросову підготовку.

Програма оздоровлення учнів молодших класів розрахована на два рівні фізичного розвитку (низький і середній). Вивчаючи результати обстеження фізичного розвитку здоров'я дітей у школах м. Полтави виявлено, що переважна більшість учнів має низький рівень здоров'я.

Рекомендації та методичні поради даної програми розраховані на учнів із низьким рівнем фізичного здоров'я та передбачають збільшення фізичного навантаження на 30% для учнів із середнім рівнем фізичного здоров'я.

Висновки... Розроблена програма оздоровлення випробувана на практиці в загальноосвітніх навчальних закладах № 7, № 32, в гімназії здоров'я № 14 міста Полтави, в Снітинській середній школі, Вовчицькому ліцеї для обдарованих дітей з сільської місцевості. Як показали результати проведеної роботи, здоров'я дітей динамічно змінювалося в бік покращення (див.табл. 3).

Таблиця 3

школа	рік	кількість учнів	Рівні фізичного здоров'я									
			низький		нижче середнього		середній		вище середнього		високий	
			кількість	%	кількість	%	кількість	%	кількість	%	кількість	%
№ 7	2002	18	2	11	3	17	5	28	5	28	3	16
	2003	18	1	5.5	1	5.5	6	33	5	28	5	28
	2004	18	1	5.5	1	5.5	6	33	4	23	6	33
№ 32	2002	24	3	14	5	21	8	33	4	16	4	16
	2003	24	3	14	6	24	9	34	3	14	3	14
	2004	24	5	21	8	33	4	16	2	8	5	21
Вовчицький ліцей	2002	15	1	7	4	26	5	34	3	20	2	13
	2003	15	1	7	3	20	7	46	3	20	1	7
	2004	15	2	13	6	41	4	26	1	7	2	13

Підвищення рівня здоров'я призвело до зменшення на 18–22 % числа пропусків учнями уроків, зменшення кількості та тривалості днів по захворюванню на 20–25 %. А це, у свою чергу, привело до підвищення рівня успішності учнів, зросту зацікавленості до процесу навчання, розвитку логічного й творчого мислення, покращення пам'яті.

Література

1. Апанасенко Г.Л., Попов Л.О. Медична валеологія – К.:Здоров'я, 1998.–148 с.
2. Барашкін М.В. Оздоровчі функції шкільної фізкультури. – Слов'янськ,1994. – 66 с.
3. Єлизарова Л.И., Чирихин С.Н. Оздоровительная работа в начальной школе . – К.: Здоров'я, 2000. – 97 с.
4. Чайковский А.М., ШенкманС.Б. Искусство быть здоровым. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 73 с.

Анотація

Розглядається проблема оздоровчої роботи з учнями молодшого шкільного віку на сучасному етапі розвитку педагогічної науки, як приклад рішення даного питання розглядається “Програма оздоровлення молодших школярів”.

Аннотация

Рассматривается проблема оздоровительной работы с учениками младшего школьного возраста на современном этапе развития педагогической науки, как пример решения данного вопроса рассматривается “Программа оздоровления младших школьников”.

Подано до редакції 30.10.2007.