

УМАНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ імені ПАВЛА ТИЧІНИ

**ЗБІРНИК
НАУКОВИХ ПРАЦЬ**

Київ



Видавництво
Науковий світ®

2003

КОРИСТУВАННЯ "ЩОДЕННИКОМ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я" ДЛЯ ФОРМУВАННЯ НАПОЛЕГЛИВОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Діхтяренко З.М. – Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини

В статье предлагается перечень показателей, которые оценивают физическое и психическое развитие учеников, функциональное состояние организма и его изменение в динамике. Снятие показателей не требуют больших материальных затрат на специальное оснащение и позволяет определить, рассчитать индивидуально для каждого ученика двигательный (биологический) возраст в соотношении к календарному (паспортному) возрасту и т.п.

The use of "Health Strengthening Diary" for forming junior pupils diligence.

The article gives the list of indices which were taken from junior pupils during school years. They estimate: physical and motive development of the pupils, functional condition of the body and its changing in dynamics; satisfy the demands: do not need big expenditures for special equipment; allow to determine and to calculate individually for every person motive age in correlation with calendar age, etc.

Спостерігайте за своїм тілом, якщо бажаете, щоб ваш розум працював правильно.

Р. Декарт

Одним із головних напрямків формування наполегливості молодших школярів є розробка та впровадження у сьогодення інформативних методик, які б реально могли б сприяти визначенню рухливих та психологічних здібностей, утворюючих в комплексі можливості розвитку природних якостей, що впливають на успіх в спортивній чи громадській діяльності.

У літературних джерелах розглядаються питання щодо визначення характеристик молодших школярів таких як:

- фізичний і руховий розвиток учнів та їх зміна в динаміці (О.Д.Дубогай, Б.М.Шиян, В.С.Язловецький);
- державні тести і нормативи з фізичної підготовленості школярів; визначення індексу фізичного розвитку учня [2;7-10, 23-29; 3;29-30; 5;11-29];
- вимірювання функціонального стану організму і динаміку його змін (О.Д.Дубогай, В.С.Язловецький);
- розраховування тренувальних функціональних можливостей дитячого організму та гармонійність тілобудови по формулах (О.Д.Дубогай, В.С.Язловецький).

В нашому експерименті за основу утворення методики дослідження взято для орієнтиру "Щоденник здоров'я" О.Д.Дубогай, Б.П.Пангелов, Н.О.Фролова, М.І.Горбенко [3;25-37]; "Щоденник самоконтролю" Жабокрицької О.В., Язловецького В.С.[4;14-18]; визначення пропорцій тіла й постави людини та "Паспорт здоров'я" В.С.Язловецького [9;60-62; 10;3-91] та вдосконалено.

Ця система є реальним засобом контролю здоров'я та об'єктивним критерієм обговорення вікового розвитку учнів, що відповідає наступним вимогам:

- Не потребує великих матеріальних затрат на спеціальне обладнання.
- Воно доступне та надійне.
- Не вимагає великого простору для виконання.
- Дає можливість оцінити особистий рівень фізичного, психічного, емоційного станів та успішність учнів по конкретно шкільним предметам.
- Дозволяє визначити і розрахувати індивідуально для кожного учня руховий (біологічний) вік у співвідношенні до календарного (паспортного) віку.

Об'єктом статті є формування наполегливості молодших школярів у навчально – виховному процесі з фізичного виховання у загальноосвітній школі.

Предмет – визначити, за яких умов буде формуватися наполегливість у молодших школярах при користуванні "Щоденником зміцнення здоров'я".

Мета статті – науково обґрунтувати педагогічні умови, що сприяють формуванню наполегливості у молодших школярів при користуванні "Щоденником зміцнення здоров'я".

Гіпотезою статті є припущення, що при користуванні "Щоденником зміцнення здоров'я" можна формувати наполегливість молодших школярів, для подальшої зацікавленості кожної особистості до перевірки та об'єктивної оцінки свого фізичного та психічного стану, а також для самовдосконалення засобами рухливих ігор.

Протягом педагогічного експерименту передбачено вирішити завдання:

- Навчати молодших школярів об'єктивно заповнювати "Щоденник зміцнення здоров'я" (Таблиці) по вказівкам учителя.
- Формувати наполегливість кожного учня до перевірки та оцінки свого фізичного та психічного стану.
- залучати батьків до вимірювань індивідуальних показників своєї дитини.
- Розповідати молодшим школярам для чого потрібно регулярно займатися фізичними вправами, грати в рухливі ігри та естафети?

Б.М.Шиян стверджує, що серед вольових якостей, які найбільше піддаються впливові у процесі фізичного виховання є: наполегливість і впевненість, що проявляються при подоланні труднощів [8;66].

Під час неодноразових експериментів зверталася увага на фізичний розвиток молодших школярів, який характеризується змінами показників, які можна умовно поділити на три групи:

- Показники будови тіла, які свідчать про морфологічні зміни тіла людини.
- Показники розвитку фізичних якостей, що характеризують зміни рухових функцій.
- Показники здоров'я, що віддзеркалюють морфологічні і функціональні зміни систем організму людини [8;29].

Фізичний розвиток – це комплекс функціональних і морфологічних особливостей організму, який визначає запас його фізичних сил. До структурно-морфологічних особливостей фізичного розвитку людини належать: ріст, маса, розміри тіла (діаметри й окружності частин тіла), а також форми відділів і частин тіла (спина, грудна клітка, ноги), постава, особливості скелета [9; 59].

Іншими словами, якісно фізичний розвиток характеризується, перш за все, суттєвими змінами функціональних можливостей організму в певні періоди вікового розвитку, які виражаються у зміні окремих фізичних якостей і загальному рівні фізичної працездатності. Зовнішніми кількісними показниками фізичного розвитку (“фізичного стану”) є зміни просторових параметрів і маси тіла.

У педагогічному словнику М.Д.Ярмаченка І.Зязюн дає таке визначення особистості: “Особистість – соціальний індивід, який поєднує в собі риси загальнолюдського, суспільно значущого та індивідуально неповторного. Особистість є суб'єктом пізнання й активного перетворення світу. Вона є об'єктом вивчення філософії, соціології, соціальної психології, педагогіки”. [6;351-352].

Запропоновані таблиці містять фактори та показники, які зазначають діагноз молодшого школяра, відповідні рекомендації лікаря школи та вчителя з основ здоров'я і фізичної культури; рівень розвитку фізичної культури учня; інтереси дітей у позанавчальний час; фізичний розвиток і функціональний стан організму та його зміна в динаміці; індивідуальні результати державних, рухових тестів і нормативів з фізичної підготовленості школяра; ІФР; пропорційність та гармонійність тілобудови, що сприяють формуванню наполегливості молодших школярів у навчально-виховному процесі з фізичного виховання у загальноосвітній школі.

ЩОДЕННИК ЗМІЩЕННЯ ЗДОРОВ'Я

Число, місяць, рік народження _____

Медична група _____

Вчитель з основ здоров'я і фізичної культури _____

Для точних результатів у експериментальному дослідженні зазначається діагноз молодшого школяра та відповідні рекомендації лікаря школи і вчителя з основ здоров'я і фізичної культури.

Рекомендації на _____ н.р.

Вчителя фізичної культури	Лікаря школи
Рекомендую: 1. 2. 3.	Діагноз школяра Рекомендую: 1. 2. 3.
Повний підпис учителя фізичної культури	Повний підпис і печатка лікаря школи

Таблиця 2

Рівень розвитку факторів з основ здоров'я і фізичної культури молодших школярів (у 12 бальній системі оцінювання)

на _____ н.р.

Фактори	Оцінка по факторам	
	I півріччя	II півріччя
Оцінка з фізичної культури		
Відвідування уроків фізичної культури		
Активність на уроках, участь у змаганнях		
Культура рухів		
Якому віку (за тестами) відповідає фізичний розвиток учня		
Стан постави, профілактика та корекція		

Визначали інтереси дітей до гурткової роботи у позанавчальний час.

Таблиця 3

Заняття різними видами спорту

на _____ н.р.

Вид спорту, гуртки		
Місце знаходження (повна адреса)		
Кількість годин занять у місяць		
Всього годин у рік		
Повне підтвердження (підписом) про дані тренера, вчителя		

Фізичний розвиток і його зміна в динаміці
на _____ н.р.

Показники	Семестр	
	I семестр	II семестр
Зріст (ЗР), см		
Маса тіла (МТ), гр.		
Обхват грудної клітки (ОГК), см		
Належна маса тіла, см (НМ) = (ЗР X ОГК): 240		
Різниця між належною і фактичною масою тіла, 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		
Обхват лівої руки (ОЛР):		
- у розслабленому стані, см		
- у напруженому стані, см		
Різниця		
Відстань між плечовими точками, виміряна спереду (ПТС), см		
Відстань між плечовими точками, виміряна ззаду (ПТЗ), см		
Різниця		
Індекс фізичного розвитку учня $ІФР = ЗР - (МТ + ОГК) *$		

*Індекс фізичного розвитку учня:

1 група – 23,0

2 група – 23,1 – 31,9;

3 група – 32,0 – 37,9;

4 група – 38,0 – 42,9;

5 група – 43,0



*У дослідженнях фізичного розвитку молодших школярів використовуємо індекс фізичного розвитку учня (ІФР), яким користуються доктор педагогічних наук, професор О.Д.Дубогай; кандидат педагогічних наук, професор В.С.Язловецький та інші.

Індивідуальні результати державних, рухових тестів і нормативів
з фізичної підготовленості школяра

на _____ н.р.

Показники	Семестри	
	I семестр	II семестр
Біг на 30 м, с.		
Біг на витривалість, м		
Стрибок у довжину з місця, см		
Підтягування на високій (хлопчики) і низькій (дівчатка) перекладині, разів		
Човниковий біг 4X9 м, с.		
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см		
Біг на 1000 м, хв.,с.		
Піднімання в сід за 1 хв., разів		
Присідання за 1 хв, разів		
Присідання на одній нозі тримаючись за опору, разів		
Згинання і розгинання рук в упорі, лежа- чи на підлозі, разів		
Стрибки через скакалку, разів		
Кількість кидків м'яча до стіни з відстані 1,5 м за 30 с (разів) від грудей		
Лягти – сісти з вихідного положення лежачи за 1 хв., разів		

Таблиця 6

Пропорційність тілобудови

150%				
145%				
140%				
135%				
130%				
125%				
120%				
115%				
110%				
105%				
100%				
95%				
90%				
85%				
80%				

на _____ н.р. на _____ н.р.
I семестр II семестр I семестр II семестр

Пропорційність усіх сегментів тіла на графіку визначити різними кольорами: верхній сегмент – червоним, грудний – синім, брюшний – зеленим, поставу – чорним.

Якщо одна з кривих або всі в динаміці спостережень опускаються нижче 100%, то це свідчить про порушення пропорційності тілобудови.

Гармонійність тілобудови розрахувати по формулам:

- пропорційність плечового поясу = довжина плеча (см) X 100%;
обхват стегон
- пропорційність грудного сегмента = обхват грудної клітки X 100%;
обхват талії
- пропорційність черевного сегмента = обхват стегон X 100%;
обхват талії
- постава (у фронтальній площині) = ширина плечей спереду X 100%.
ширина плечей зі спини

Таблиця 7

Функціональний стан організму і динаміка його змін
на протязі навчального року

Показники	на н.р.	
	I півріччя	II півріччя
ЧСС спокою, сидячи (уд/хв)		
ЧСС спокою, стоячи (уд/хв)		
Різниця між показниками ЧСС (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		
(Мах АТ, мм/рт.ст.)		
(Мін АТ, мм/рт.ст.)		
Довжина затримки дихання після вдиху, с.		
Довжина затримки дихання після видиху, с.		
Індекс гіпоксії = (ЧСС спокою стоячи): (затримку дихання після видиху)		

Під час експериментальних досліджень на основі оприлюднених таблиць і формул були зроблені загальні висновки:

Діти молодшого шкільного віку вміють об'єктивно заповнювати "Щоденник зміцнення здоров'я" (Таблиці) по вказівкам учителя (85%).

У 95% учнів сформована наполегливість до перевірки та оцінки свого фізичного та психічного стану.

100% батьків залучені до вимірювань індивідуальних показників своєї дитини та відгукуються позитивно щодо впровадження даної системи контролю здоров'я.

При обговоренні теми: “Для чого потрібно регулярно займатися фізичними вправами, грати в рухливі ігри та естафети?” (90%) молодших школярів в анкетуванні вибрали із запропонованих варіантів такі відповіді:

1. Для досягнення високого рівня здоров'я.
2. Узгодженої роботи серця, легенів і всіх внутрішніх органів.
3. Високої розумової і фізичної працездатності.
4. Розвитку наполегливості, сили, сміливості, витривалості та координаваності рухів.

При систематичних тренуваннях розвиваються не тільки м'язи, а весь організм узагалі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрущук Н.В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів. – Тернопіль: Підручники і посібники, – 2001.- 144 с.
2. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. – К., – 1996.- С.7-10, 23-29.
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.- 152 с.
4. Жабокрицька О.В., Язловецький В.С. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення. Навчальний посібник. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. Володимира Винниченка, – 2002. – 196 с.
5. Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи.– К.: Початкова школа, - 2001. – 112 с.
6. Педагогічний словник /За ред. Дійсного члена АПН України Ярмаченка М.Д. – К.: Педагогічна думка, 2001. – С.351-352.
7. Усикова Н.О. Фізичне виховання в початкових класах.- К.: Рад.школа, 1965.- С.5-30
8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання в школярів. Частина І. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2003. – С.25-31;66.
9. Язловецький В.С., Бріжатий О.В. Біомеханіка фізичних вправ. Навчальний посібник. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. Володимира Винниченка, – 2002. – 192 с.
10. Язловецький В.С. Основи діагностики функціонального стану та здоров'я.
11. Навчальний посібник. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. Володимира Винниченка, – 2002. – 160 с.

УДК 37.012; 371.693

ВИКОРИСТАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ЗАДАЧ ПІД ЧАС МОДЕЛЮВАННЯ ПРОЦЕСУ ПІЗНАННЯ КУРСУ ХІМІЇ

Єрмак Н.П. – Мелітопольський державний педагогічний університет

В статті розглядається модель процесу пізнання курсу хімії. Робиться наголос на такому важливому елементі моделі, як навчальні задачі, що