

УДК 769.011.3+373.24

Юрій Галуцький  
(Мелітополь, Україна)**ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ ТА ВІДПОЧИНКУ ЯК СКЛАДОВА  
КОРЕКЦІЇ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ  
ШКОЛИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Одним із суспільно значущих питань сьогодення є навчання і виховання дітей, які є учнями початкової школи, оскільки саме в цей період формуються підвалини їх фізичного, духовного, інтелектуального, творчого розвитку, тобто закладаються основи повноцінної особистості. Посилює значущість виокремленого питання відсутність досліджень, спрямованих на вивчення особливостей щоденної протягом навчальних тижнів у різні періоди навчального року динаміки розумової працездатності учнів початкових класів, оскільки це вкрай необхідно для уточнення існуючих рекомендацій шкільної гігієни та теорії фізичного виховання щодо оптимального часу виконання фізичних вправ і найефективнішого розподілу протягом навчального тижня у різні періоди навчального року різних форм відповідних занять у аспекті підвищення й підтримання на якомога вищому рівні розумової працездатності учнів, розроблених на їхній основі різноманітних педагогічних інновацій для учнів початкової школи

**Ключові слова:** навчання, відпочинок, учні початкових класів, фізичне виховання, психофізичний стан учнів.

*One of the socially important issues of the present is the education and upbringing of children who are pupils of elementary school, since it is during this period that the foundations of their physical, spiritual, intellectual, and creative development are formed, that is laying the foundations of a full-fledged personality. Increasing the significance of the isolated issue is the lack of research aimed at studying the peculiarities of the dynamics of mental performance of primary school pupils during the different academic periods during the academic year, since this is absolutely necessary to clarify the existing recommendations of school hygiene and the theory of physical education regarding the optimal time of exercise and the most effective distribution. During the academic week in different periods of the school year, different forms of the corresponding classes in the aspect of raising and others keeping at the highest possible level of mental performance of students. based on their various pedagogical innovations for elementary school students*

**Key words:** education, rest, elementary school students, physical education, psychophysical state of students.

Однією з особливостей, притаманних для першого року навчання дітей у початковій школі, є те, що попередній режим, тобто характерний для дошкільного навчального закладу, змінюється іншим, а саме традиційним для учнів 1-11-х класів, та який суттєво відрізняється від попереднього. Зокрема з початком навчання в початковій школі педагогічний процес передбачає великі обсяги інформації з різних предметів, що сприяє розвитку інтелекту дитини,

але суттєво зменшує обсяг її фізичної активності у навчальному закладі й удома. При цьому практично не враховуються негативні наслідки втоми від підвищеної розумової діяльності [5, с. 90-92], а також те, що новий режим фактично є стресом для дитини з усіма його негативними наслідками для організму, який росте і розвивається [6, с. 309-310].

У зв'язку із зазначеним проаналізували інформацію галузі науки, яка безпосередньо пов'язана з досліджуваною проблемою, а саме шкільної гігієни. Виявили, що питання оптимальної організації навчальної та рухової діяльності учнів початкової школи протягом навчального дня не нове. У період від 70-х до початку 90-х років минулого століття до гігієнічних основ в означеному напрямі відносили: профілактику втоми і перевтоми; гігієнічні вимоги до шкільного режиму (тривалість навчального дня і збереження працездатності учнів, значення перерв у шкільному режимі); гігієнічні вимоги до викладання; гігієну читання; гігієну письма (у тому числі правильне сидіння); організацію режиму дня дітей у сім'ї; гігієну приготування домашніх завдань та деякі інші [7, с. 219-226].

Важливе місце поміж зазначених основ посідає профілактика втоми і перевтоми, іншими словами – чергування розумової діяльності та відпочинку. У зв'язку з чим зазначається [11, с. 9-13] таке: втома – це тимчасове зниження повноцінності функцій не лише органа, що працює, але й всього організму, яке виникає внаслідок роботи протягом певного часу і зумовлюється гальмуванням у клітинах великих півкуль. Початковою ознакою втоми є виникнення загального рухового неспокою, що особливо чітко проявляється в учнів початкової школи та відзначається послабленням уваги, вони починають розмовляти, крутитись, потягуватись. Якщо це рухове збудження не розрядити і не переключити на інші форми діяльності, тобто якщо розумове навантаження триває, а вчитель намагається зняти втому словесним впливом, то дедалі виразнішим ставатиме поширення гальмівного процесу. Відбувається розвиток втоми, виявом якої є загальна млявість, сонливість, що призводить до зниження працездатності дитини, зокрема збільшення кількості помилок, зниження гостроти зору, слуху, зміни стійкості виразного бачення.

Наслідком втоми є стомлення – її суб'єктивний вияв, що супроводжується ослабленням організму, відчуттям деякої розбитості, небажання працювати. Накопичення втоми та стомленості внаслідок перевантаження розумовою діяльністю є одним з чинників, що визначають появу перевтоми, – хронічного захворювання, що відзначається ослабленням, передусім психічних функцій (мислення, сприйняття, оволодіння матеріалом, пам'яті, уваги тощо).

У зв'язку із зазначеним непересічного значення набуває інша виокремлена раніше основа гігієни навчання і виховання дітей, а саме пов'язана із заняттями фізичними вправами. Так на важливості й необхідності систематичного використання таких занять ще на початку минулого століття наголошував видатний вітчизняний фахівець з теорії і методики фізичного виховання О.Д. Бутовський [8, с. 20]. Зокрема він зазначав, що перебування та виконання фізичних вправ на свіжому повітрі є першочерговою потребою для здоров'я молодих людей, ці вправи необхідні не тільки для нормального

розвитку, але й для розумової діяльності та психічного стану. «Шкільне сидіння» є неминучим, але воно потребує, як незамінної противаги, фізичного виховання.

Із розвитком шкільної гігієни наприкінці минулого століття фахівці наголошували на обов'язковості протягом кожного дня навчального тижня і, передусім для учнів початкової школи: чергувати уроки з різною складністю змісту із уроками фізичної культури; реалізовувати рухові хвилинки під час кожного уроку при перших ознаках втоми, рухові паузи – на перерві після кожного уроку, але в першу чергу – на великій перерві. Іншими словами, для підтримання розумової працездатності учнів на високому рівні протягом навчального дня без негативних наслідків, передусім для здоров'я і психічного стану, необхідно, враховуючи особливості її денної і тижневої динаміки, систематично використовувати різні форми занять фізичними вправами [2, с. 134-135; 3, с. 137-140].

Вищезазначені настанови гігієністів, зокрема обов'язковий характер щоденного використання у режимі ЗНЗ різних форм фізичного виховання, були реалізовані у 80-і роки минулого століття у програмі з фізичного виховання для учнів 1-11 класів ЗНЗ та методичних рекомендаціях до її реалізації на практиці [10]. Це сприяло тому, що учні початкової школи відзначалися кращим фізичним станом та менш несприятливою зміною добової і тижневої розумової працездатності, незважаючи на шестиденний навчальний тиждень, порівняно із сучасними однолітками, які навчаються п'ять днів. Зокрема відхиленнями в стані здоров'я відзначалося не більше 30% [11], неадекватним зниженням розумової працездатності протягом навчального дня – біля 42,4% [11] учнів початкової школи, що значно менше порівняно із наведеними нами раніше даними щодо теперішньої ситуації.

Головні особливості організації і змісту зазначених рекомендацій полягали у щоденному використанні таких форм: гімнастики до навчальних занять – у складі класу, тривалість 6-8 хв, комплекс із 6-8 вправ; рухливих хвилин – на кожному уроці розкладу, не більше 2-3-х хв, 2-3 вправи для учнів початкової школи; фізичних вправ і рухливих ігор на подовжених перервах – після другого-третього уроку, бажано на відкритому повітрі, 15-20 хв., кількість вправ та ігор обирає вчитель початкових класів; занять в групах подовженого дня (спортивна година) – бажано на відкритому повітрі, у початковій школі – після останнього уроку за розкладом, тривалість біля однієї години, кількість вправ та ігор обирає вчитель початкових класів. Водночас обов'язковою була така форма фізичного виховання як масові спортивно-оздоровчі заходи, що передбачали: спортивні змагання з різних видів спорту, в яких кожний учень повинен був взяти участь 8-10 разів протягом начального року; дні здоров'я і спорту – щомісячний захід, для учнів початкової школи тривалістю 3-4 години; свята фізичної культури – приурочені до визначних дат, для учнів початкової школи можуть реалізовуватись у вигляді «Веселих стартів» [1, с. 123-126; 10].

Іншим опосередкованим прикладом на користь зазначеного підходу можуть бути дані щодо реалізації фізичної активності учнів США. Так проведеним дослідженням [4, с. 167-142] встановлено: уроки фізичної

культури відбуваються щоденно; для задоволення рухових потреб дітей без відхилень у розвитку необхідними є 2-4-годинні щоденні інтенсивні заняття, що можуть бути реалізованими у формі факультативів фізичного виховання.

Про необхідність і важливість зазначеного опосередковано можуть свідчити дані поодиноких досліджень [11, с. 9-13]. Цим дослідженням встановлено, що інтенсифікація навчального процесу учнів початкової школи на сучасному етапі призводить до надмірного психоемоційного і розумового навантаження. Наслідком останніх є втому, що сягає критичної межі у невластиві для цього дні, спричиняючи негативні зміни фізіологічних функцій (вегетативні розлади, астенію, порушення сну, виникнення відчуття тривоги). Зокрема у другий рік навчання втому дітей виникає вже всередині понеділка і четверга, хоча враховуючи біоритм має підвищуватись, а наприкінці цих днів кількість таких дітей із різко виразною втомою (II стадія) збільшується відповідно до 77,3% та 50%.

У зв'язку із вищезазначеним встановлено також, що на сучасному етапі недостатньо розроблене питання комплексів заходів, спрямованих на досягнення поставленої мети, а саме урочних, позаурочних і позашкільних форм фізичного виховання учнів початкової школи. Останнім формам також приділено недостатню увагу, хоча вони можуть стати провідними у реалізації індивідуальних розвивальних програм та спрямованих на якісне відновлення загальної фізичної і рухової підготовки дітей, значною мірою – у вихідні дні [1, с. 123-126; 9].

### СПИСОК ДЖЕРЕЛ І ЛІТЕРАТУРИ

1. Дубяга С.М. Роль фізичної культури для дітей молодшого шкільного віку / С.М. Дубяга // Північне Приазов'я: проблеми регіонального розвитку у міжнародному контексті: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Мелітополь, 14-15 вересня 2017 року) / за ред. Л.М. Донченко, С.І. Пачева, І.А. Арсененко, О.В. Непши, А.М. Крилової. – Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2017. – С. 123 – 126.
2. Карабанов Є.О. Формування культури здоров'я в процесі фізичного виховання школярів / Є.О. Карабанов, М.В. Купреєнко, О.В. Непша // Північне Приазов'я: проблеми регіонального розвитку у міжнародному контексті: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Мелітополь, 14-15 вересня 2017 року) / за ред. Л.М. Донченко, С.І. Пачева, І.А. Арсененко, О.В. Непши А.М. Крилової. – Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2017. – С. 134 – 136.
3. Ковальчук О.В. Здоровий спосіб життя як складова культури здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл / О.В. Ковальчук, О.В. Непша // Північне Приазов'я: проблеми регіонального розвитку у міжнародному контексті: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Мелітополь, 14-15 вересня 2017 року) / за ред. Л.М. Донченко, С.І. Пачева, І.А. Арсененко, О.В. Непши А.М. Крилової. – Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2017. – С. 137 – 140.
4. Мандюк А. Особливості рухової активності школярів США / А. Мандюк // Молода спортивна наука України. – 2015. – Т.2. – С. 167 – 172.

5. Непша О.В. Формування навичок здорового способу життя учнів молодших класів засобами фізичної культури / О.В. Непша, Г.П. Суханова, В.С. Ушаков // Актуальні проблеми молоді в сучасних соціально-економічних умовах: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 23 березня 2018 року. – Житомир: ПП «ДжіВіЕс», 2018. – С. 90 – 92.
6. Непша О.В. Фізична культура як середовище виховання школярів / О.В. Непша, В.С. Ушаков // Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (20-21 квітня 2017 року): збірник тез. – Бердянськ: БДПУ, 2017. – С. 309 – 310.
7. Остапенко О. Особливості фізичного виховання учнів початкових класів у системі «родина – школа» / О. Остапенко // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – Том. 2. – 2008. – С. 219 – 226.
8. Суник А. Алексей Дмитриевич Бутовский / А. Суник // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2013. – №1(11). – С. 12 – 35.
9. Фізичне виховання учнів початкових класів у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів: навч.-метод. посіб. / В.В. Івашковський, О.І. Остапенко, М.В. Тимчик; [за ред. М.Д. Зубалія]. – Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. – 172 с.
10. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.1. / Б.М. Шиян – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 272 с.
11. Чорнобай І.М. Про контрольні якісні показники рівня фізичної культури дитини молодшого шкільного віку / І.М. Чорнобай / Педагогіка. Психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: збірник наукових праць під ред. Єрмакова С.С. – Харків, 1999. – №1. – С. 9 – 13.