

ТЕХНОЛОГІЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ: ІДЕЇ, АСПЕКТИ, ПОЗИЦІЮВАННЯ

Денисенко Н. Ф., Аксьонова О. П.

Запорізький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти,
міжкафедральна науково-дослідна лабораторія «Формування
у дітей та учнів свідомого ставлення до особистого здоров'я»

Анотація. Авторами статті визначено особистий погляд на проблему оздоровлення, розвитку і вдосконалення дітей і учнів в системі навчання «Дитячий садок — початкова школа» в контексті сучасних тенденцій модернізації системи фізичного виховання. Схематично зазначається позиція авторів щодо змісту занять (уроків) з фізичної культури як технології психофізичного тренування. Суть технології — формування свідомого позитивного ставлення дітей і учнів до особистого здоров'я в процесі рухової творчості.

Ключові слова: свідомість, ставлення, здоров'я, дошкільний вік, молодший шкільний вік, технологія, фізична культура особистості.

Вступ. «Сьогодні фізична культура в навчальному закладі дублює буденний руховий досвід дитини (це — загальна проблема дошкільної та шкільної освіти). Чи потрібно в дитячому садку вчити дитину ходити, бігати, стрибати і таке інше, коли все це він вже уміє робити сам? Все залежить від того, як учити. Слід намагатися зробити процес фізичного виховання не «тривіальним», орієнтованим на те, щоб свідомості дитини і педагога прочитилася «внутрішня картина руху». Ця картина не просто «прочитується», будується в уявленні, але і реально створюється силою уяви» [1].

Побудова демократичного суспільства з високо розвинутою економікою, духовне відродження українського народу є об'єктивною потребою в розвитку національної системи фізичного виховання, здатної забезпечити всебічний розвиток особистості, якій притаманний високий рівень фізичного, морального і психічного здоров'я.

Представники різноманітних наукових дисциплін (А.Аболін, 1989; Ю.Олександрівський, 1995; П.Бундзен, 1996; Т.Круцевич, 2000; О.Куц, 1997; Б.Шиян, 1997) відзначають, що в даний час спостерігається негативна тенденція до зниження як фізичного, так і психічного стану дітей, підлітків, юнаків, що веде до виснаження зростаючого організму і його нервової системи, зниження стрес-стійкості, уповільнення розвитку розумових здібностей і навіть до погіршення міжособистісних стосунків.

У своїх дослідженнях Т.Степаненко констатує [2]:

- питома вага дітей, які повторно хворіють на гострі респіраторні захворювання (ГРЗ), у організованому колективі складає 31,53%;
- у структурі контингенту дітей, які часто хворіють (ДЧХ) — 35,61% з них мають хроніч-

ні осередки інфекції носоглотки, у 18,05% випадків виявляється алергічний діатез, у 11,71% — лімфатичний діатез, у 17,56% — наслідки перинатальних уражень ЦНС;

- сполучення діатезів із хронічними осередками інфекції носоглотки і наслідками перинатальних уражень ЦНС мають 17,07% ДЧХ;

- часті гострі респіраторні захворювання у дітей дошкільного віку негативно впливають на співвідношення темпів росту лінійних та об'ємних параметрів тіла, що призводить до формування дисгармонійного фізичного розвитку та порушує біологічне дозрівання дитячого організму.

Вихід із ситуації, що створилася, бачиться в тому, щоб розглядати здоров'я людини як процес формування особистості, тобто цілісної людини в єдності тіла, душі й духу з відповідною ієрархією матеріальних (природних) і духовних цінностей. Природно, що як філософсько-методологічна основа науки про здоров'я розглядається сучасна аксіологія, а точніше, один з сучасних аксіологічних підходів, оскільки нерозвиненість ціннісної свідомості є однією з головних ознак кризи культури і самого суспільства.

Сучасне розповсюдження «хвороб цивілізації» та глобальні демографічні процеси в нашій країні пов'язані з духовним неблагополуччям людини, та в сутнісному аспекті можуть бути пояснені надлишком нереалізованої креативної енергії в цілісній психосоматичній організації людини. У зв'язку з цим, на перший план в збагненні об'єкту індивідуального здоров'я людини виходять питання аксіологічного дослідження благополуччя людини і суспільства в сучасних умовах. Першим кроком у реалізації означеної проблеми ми вважаємо вирішення проблеми формування в дітях і учнях різно-

го віку свідомого ставлення до особистого здоров'я (Н.Денисенко, [3, 4]). Одним із напрямків розробки означеної проблеми вважаємо формування усвідомленого вміння дітей і учнів керувати власним тілом, що найбільш відповідає положенням психофізичного розвитку особистості. Систему педагогічних дій, спрямованих на гармонійний психофізичний розвиток особистості дитини і здійснюваних засобами фізичного виховання, ми називаємо «Технологія психофізичного тренування».

Формулювання цілей роботи.

Мета статті — виокремити основні пріоритетні концепції, на засадах ідей яких зазначити аспекти та розкрити власну позицію щодо розробки «Технології психофізичного тренування» для впровадження в систему фізичного виховання дітей і учнів 3—11 років.

Результати дослідження. Пошуками способів гармонійного розвитку дітей займалися багато учених. Так, в створеній П.Лесгафтом системі фізичного виховання основоположним був принцип гармонійного розвитку, а фізичні й духовні сили людини розглядалися як якісно різні сторони єдиного життєвого процесу, що дозволяє формувати людей «ідеально-нормального типу». На думку П.Лесгафта, гармонійний розвиток людини можливий тільки при науково обґрунтованій системі фізкультурної освіти і виховання, в якій превалює принцип усвідомленості. Усвідомленість рухів забезпечує можливість раціонально та економно користуватися ними, виконувати їх з якнайменшою витратою сил і з найбільшим ефектом, а також сприяє духовному розвитку людини.

Численними дослідженнями доведено, що характер, думки, відчуття людини відображаються у вигляді «мускульного панциря» (рос.) на тілі (М. Александер, В. Райх, М. Фельденкрайз та ін.), тому для реалізації задач гармонійного розвитку дітей важливо зрозуміти, як «діє» наше тіло. Педагог повинен навчити дітей рухатися природно, граціозно, відповідно до конституції свого тіла та індивідуальних здібностей.

Гармонійний розвиток відбувається при цілісній, комплексній, збалансованій реалізації всіх потенційних можливостей людини, а односторонній розвиток згубно діє на особу, нерідко граничить з психологічною або фізичною хворобою.

Дослідники (Л.Волков, 1994; Н.Шовкопляс, 1996; В.Кубасов, В.Ганайдюк 1994; Н.Денисенко, 2005 та ін.) відзначають, що здоров'я людини в значній мірі взаємозв'язане з її психічним станом, що є фактором, який забезпечує життєдіяльність і фізичну, інтелектуальну, емоційну працездатність людини. При цьому найбільш істотний його компонент — емоційний стан, який виражається в особистому позитивному або негативному ставленні

до об'єктивної дійсності, позитивними або негативними емоціями.

Ґрунтуючись на психофізіологічних закономірностях дозрівання мозкових утворень в онтогенезі, можна стверджувати, що в дошкільному віці відбувається інтенсивний розвиток психіки дитини, його розумових, художніх, рухових і інших здібностей (Э.Симерницкая, 1985, Н.Ветлугина, 1987, И.Кулагина, В.Коллюцкий, 2001, ін.). Це обумовлено тим, що значна частина функцій мозку ще дозріває, визначаючи одну з фундаментальних потреб дошкільника в безперервному оновленні будь-яких психофізіологічних утворень яскравими враженнями, фактами, подіями (А.Запорожец, 1968, Н.Подд'яков, 1977, 2000, Н.Чуприкова, 1997 і ін.).

Таким чином, дошкільний вік є сенситивним в утворенні багатоманітних тимчасових зв'язків в структурах головного мозку і, відповідно, має велике значення для всебічного розвитку індивіда, формування людської особи, розвитку здібностей (А.Запорожец; Л.Венгер і ін. 1967, А.Леушина, 1972, В.Ушачов, 1995, В.Шебеко, Н.Ермак соавт., 1998). Означене дозволяє говорити про закладку фундаменту здоров'я саме в цьому віці.

На сучасному етапі розвитку освіти існує декілька концепцій фізичного розвитку дітей і учнів 3 — 11 років. В основі філософії тієї або іншої програми лежить певний погляд авторів на здоров'я дитини, на створення умов, які сприяють становленню і розвитку особистості дитини, оберігають її самобутність і розкривають творчий потенціал кожного вихованця.

В рамках даного напрямку з'явилася особлива система фізкультурно-оздоровчої роботи з дошкільниками, теоретично і експериментально обґрунтована в проекті «Розвивальна педагогіка оздоровлення» (РПО), розробленого професором В.Кудрявцевим із співавторами (Росія).

Автори проекту спираються на таке положення: дитина — це цілісний духовно-тілесний організм — посередник і перетворювач значущих для нього зв'язків з природою та суспільством. Ефект освітньо-оздоровчої роботи бачиться у вихованні в дитині здатності осмислено регулювати ці зв'язки через особливі форми рухово-ігрової (фізкультурно-оздоровчої) діяльності [5].

Провідною в проекті є ідея «...розвитку здоров'я через залучення до тих форм фізичної культури людства, які сприяють не тільки «фізичному», що історично склалося (та ще складається), але перш за все особистісному зростанню людини і лише на цій основі — його руху до спортивних досягнень, у тому числі вищого рівня». Автори зазначають, що їх погляд перекликається з життєво-світоглядними позиціями видатного тренера і педагога-подвижника, основоположника Чурапчинської школи вільної

боротьби Дмитра Петровича Коркіна. Він був переконаний в тому, що досягти справжніх спортивних висот можна лише раніше став «чемпіоном своєї долі». Цьому він і вчив своїх вихованців; кожний з них зміг стати «чемпіоном» в собі самому. Кожний з них зумів перемогти в найскладнішому, напруженому і відповідальному «змаганні» з самим собою, ім'я якому — доля.

«...Програми виховання і тренування в ДЮСШ, спортивних секціях, клубах підготовки до цього не передбачають, та і не можуть передбачити. Можна не тільки сформуванню «м'язовий апарат», добитися істотних успіхів в спритності, точності, швидкості рухів, але навіть розвинути «рухову винахідливість» (за М.Бернштейном) і «кмітливість». Проте, для того, щоб все це сприяло особистісному зростанню, поряд повинна бути інша Особистість, яка володіє таємницями спортивної майстерності, ємко утілює загальнолюдський досвід духовної роботи над собою не як готову суму «знань, умінь і навичок», а творчо перетворюючи цей досвід «на свій незвичайний зразок». Тому автори РПО акцентують увагу на особливості формулювання педагогічних задач на заняття (урок) з фізичної культури. Педагогічна задача повинна містити в собі процес перетворення у внутрішньому світі дитини, психологічну зміну. «Це зближує рухову задачу з навчальною, аналіз і рішення якої також пов'язаний з перетвореннями у внутрішньому світі дитини, його перетворенням в того, хто не пасивно приймає «ін'єкцію» знань і умінь, а вчиться сам». Педагогічна задача, за словами авторів, не повинна бути сукупністю звичних умов виконання заученого руху відповідно до стереотипних вимог. [1]

Авторам концепції РПО належить дефініція розвитку здоров'я. У даному випадку вони спираються на те, що здоров'я традиційно розглядається як від природи даний стан організму, який може мінятися під дією різного роду зовнішніх і внутрішніх чинників. Звертають увагу: «Пасивний стан» організму, який людина може «коригувати» по законах природної адаптації, а не атрибут особистості, яким вона осмислено опановує в процесі життя, вступаючи з природою в «співавторські відносини». «Стан організму» — це може бути у тварин, а у людини — здоров'я, що до чисто органічного стану не зводиться... Здоров'я (нездоров'я) — це одночасно передумова, спосіб і результат взаємного відношення духу до тіла, яке реалізує, в значній мірі — вибудовує сама людина, на підставі чого додає йому конструктивну або, навпаки, деструктивну форму. «Розвинута особистість» і є синонім «здорової людини». Людини — не збиткового, соціально і духовно інвалідного, а що живе повнокровним цілісним життям, наділеної здібністю до виробництва її нових суспільно і індивідуально значущих форм, до

творчості в найширшому значенні слова (тобто не тільки в плані збереження біологічної репродуктивної функції, але і в інших планах теж). В схожому значенні говорять про «здорове суспільство», «здорову економіку», «здорове покоління» тощо. Тому правомірний термін «розвиток здоров'я» [1].

Таким чином, ключовою позицією концепції РПО є розвиток здоров'я, норми якого втілено в фізичну культуру. Фізична культура сприймається авторами у вигляді розвинутої культури ставлення людини до себе і своїх тілесно-психічних можливостей. Означений погляд дозволяє замкнути ланцюжок: розвиток здоров'я — розвиваючі форми фізичної культури (яка поступово переростає в «базисну культуру особистості») — спорт високих досягнень (включаючи досягнення індивідуально-го зростання).

Проте, як зазначають автори, для того, щоб ланцюжок ефективно запрацював, необхідні більш радикальні і масштабні заходи. Разом з тим, назріває потреба в створенні єдиної державної стратегії (доктрини) розвитку здоров'я (оздоровлення) населення, фізичної культури і спорту. Контури такої стратегії можуть бути намічені у тому числі, й в ході експериментальної діяльності в межах роботи науково-дослідницької лабораторії.

Цінності здоров'я, фізкультури і спорту як фундаментальні отримання індивідуального зростання особистості повинні стати смислоутворювальними при побудові всього освітнього процесу від ДНЗ до вищих навчальних закладів: на рівні проектування змісту освіти, розробки його методів і конкретних технологій. Вони повинні органічно увійти до тканини освітніх взаємодій вихованців і вихователів, учнів і вчителів, студентів і викладачів, спортсменів і тренерів, не тільки на спеціальних (фізкультурних і тренувальних) заняттях, а й у повсякденній діяльності.

Поряд з вищезазначеним, автори проекту РПО звертають увагу на таку суперечність: з одного боку, роль рухів в цілісному психофізіологічному розвитку дитини є очевидною і загальноновизнаючою (з часів І.М.Сеченова) і тому не вимагає якогось особливого обґрунтування. З іншого боку, рухова активність, різні форми її цілеспрямованої організації займають більш ніж скромне місце в житті сучасної дитини — дошкільника і школяра. Вони залишаються винесеними на периферію освітнього процесу. Те ж можна сказати і про оздоровчу роботу, яка ведеться як на систематичних заняттях з фізичної культури, так і поза них.

Все це призводить до втрати вкорінених у сфері рухів потенційних джерел розвитку дитини, зростання дитячої захворюваності, що не спадає навіть завдяки вживанню різних профілактичних заходів. Для отримання стійкого розвивального і оздоров-

вчого ефекту мало лише збільшити питому вагу рухів в житті дитини, хоча на фоні прогресуючої гіподинамії сучасних дітей це, безумовно, необхідний крок. До нього автоматично не приведе і саме по собі розширення діапазону оздоровчих процедур. Все залежить від того, як рухатися і як оздоровлюватися. Зрозуміло, що, наприклад, перспектива збільшення об'єму рухової активності вихованців ДНЗ в організованих формах фізкультурно-оздоровчої та виховної роботи до 6-8 годин в тиждень буде повноцінно реалізована лише за умови змістовного наповнення самого цього «об'єму», самих цих форм.

Тому і в педагогічному процесі необхідно, щоб світ тілесних рухів відкривався дітям як особлива «небуденна дійсність», як специфічна «культура», до якої ще тільки належить залучитися, — як *terra incognita* (лат. — невідома земля), яка чекає своїх дослідників і перетворювачів. Іншими словами, тіло і тілесні рухи повинні стати для дітей особливим об'єктом проектування, перетворення, пізнання і оцінки. Формування в дошкільників та молодших школярів такого ставлення до рухів припускає розвиток у них творчої уяви, здійснюваний різноманітними засобами спеціально організованої рухово-ігрової діяльності, стверджують автори [1].

Підтримуємо позицію авторів РПО, що проблема справжнього управління рухами є фактично нерозв'язною для традиційної педагогічної практики. Згідно з позицією О.Запорожця, рух, перш ніж перетворитися на керований, повинен стати тим, що відчувається. Між фазами практичного орієнтування в ситуації і довільного виконання руху «уклинюється» особлива ланка. Це — узагальнений образ ситуації і потенційних траєкторій дії в ній, який співвідноситься з власними руховими можливостями дитини. У зазначеному контексті потенціал (від лат. *potencia*) — виток, можливість, засіб, запас, який може використовуватися для вирішення якоїсь задачі, досягнення певної мети; це — можливості певної особи в певній галузі діяльності.

Дана ланка якраз і «загублюється» традиційною практикою. Дитячий рух ще не встиг зазнати необхідний процес розвитку, що включає і побудову вказаного образу, а його вже намагаються форсовано автоматизувати через «моторний тренаж». Зосереджуючи свої зусилля на «моторному тренажі», традиційна практика, по суті, «знімає» задачу одушевлення рухів (як і задачу розвитку рухової уяви, якої для неї просто не «існує»). При цьому, мабуть, передбачається, що відчуття, одушевлення, довільність — природно і спочатку властиві руху характеристики, тоді як насправді їх ще потрібно сформувати. Йдеться про формування надситуативних, ініціативних дій під час розвитку діяльності, які лежать в основі формування її суб'єктної

інстанції. Суб'єкт — не просто «активний початок», абстрактний «носії» і «розпорядник» діяльності. Це — той, хто здатний авторизувати діяльність, включитися в її проектування і побудову як цілого, задати своє бачення її образу і зразка (В.Кудрявцев, Г.Уразалієва) [6].

Для традиційних підходів до дитячого розвитку те, що дитина може «конструювати» діяльність нарівні з дорослим, представляється неприйнятним. Дорослий задає і організовує діяльність по наперед встановленому зразку, дитина — виконує, хай навіть «творчо» (скажімо, вирішуючи нетипові задачі), але саме — виконує. Перед нами — реально існуюча, більш того, домінуюча, ситуативна форма включення дитини в «готову діяльність», яка фактично виключає суб'єктність.

РПО властивий ряд відмінних рис [1]:

- в її центрі лежать уявлення про здорову дитину, що розуміється як ідеальний еталон і практично досяжна норма дитячого розвитку;
- здорова дитина розглядається як цілісний тілесно-духовний організм;
- оздоровлення виступає не як сукупність лікувально-профілактичних заходів, а як форма розвитку, розширення психофізіологічних можливостей дітей;
- ключовим, системоутворювальним засобом оздоровчо-розвивальної роботи з дітьми є індивідуально-диференційований підхід.

Отже, цільовий пріоритет РПО — розвиток здоров'я як атрибута особистості дитини, а не тільки її морфофізіологічної організації.

Пріоритетні позиції концепції РПО:

- розвиток свідомості, емоційної регуляції і довільності тих рухів і дій дитини, формування яких здійснюється на даному занятті;
- збагачення творчого потенціалу дітей, перш за все — можливостей їх уяви;
- створення і закріплення цілісного позитивного психосоматичного стану при виконанні різних видів діяльності;
- культивування в дітях ціннісного ставлення до своїх і чужих психічних і фізичних можливостей, формування усвідомлення їх значущості, цінності та унікальності.

Згідно з задумом авторів, оздоровчо-розвивальна робота з дітьми у навчальному закладі в рамках висунутого ними підходу повинна бути націлена на досягнення наступних ефектів:

1. Культивування в дітях осмисленого перетворювального ставлення до особистого фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я як єдиного цілого; розширення на цій основі адаптивних можливостей дитячого організму (підвищення його життєвої стійкості, опірності, вибірковості по відношенню до зовнішніх дій).

2. Закріплення педагогами та медиками ефектів окремих оздоровчих заходів у вигляді константних психосоматичних станів дитини, які далі можуть відтворюватися в режимі саморозвитку.

3. Виховання у дитини здібності до самотворіння — «творіння» власної тілесної організації в особистісно доступних межах.

4. Оволодіння дітьми найпростіших навичок «самолікування» — самокорекції власного психосоматичного стану, а також психологічної взаємодопомоги у відповідних ситуаціях.

5. Активізація і розвиток пізнавального інтесу до свого і чужого тіла і його можливостей.

6. Розвиток емоційного співпереживання іншим людям.

В рамках аксіологічного підходу вивчення робіт В.Кудрявцева, аналізу практичної діяльності, проблем і запитів соціуму, багато освітян наблизилися до розуміння необхідності включення елементів розвитку креативного мислення у фізкультурно-оздоровчу роботу. Означене дозволило створювати і апробувати методичні розробки для дітей 3 — 11 років, в основі яких — відповідне збагачення, доповнення змісту занять і уроків з фізичної культури [6].

Включення елементів розвитку творчого мислення у фізкультурно-оздоровчу роботу з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку дозволяє повною мірою реалізувати основну вимогу модернізації системи освіти — виховання здорової особистості дитини. У процесі розвитку рухової творчості дитина дістає можливість особистого самовираження не тільки на заняттях, уроках, але і на фізкультурних святах, розвагах. Вони є своєрідною формою показу досягнень, вчать творчому використанню рухового досвіду в умовах колективних дій. Вибір і реалізація даного підходу — це можливість працювати творчо, бути в постійному пошуку, і знайти шляхи самозмін, самовдосконалення дорослих і дітей.

Поряд з осмисленням позицій аспектів концепції РПО В.Кудрявцева, певної уваги потребує концепція формування «схеми тіла» (А.Горелов у співавторстві, [7]). Автори зазначають, що особливості вікового розвитку дітей-дошкільників обумовлені наступними чинниками:

- формуванням у людини «схеми тіла», яке відбувається з 2 до 5 років;
- віковим диморфізмом;
- слабою вираженістю статевого диморфізму фізичного розвитку дітей і початком формування психічних відмінностей у поведінці хлопчиків і дівчаток.

«Схема тіла» — складний синтетичний образ власного тіла і його частин, що утворюється в мозку людини на основі сприйняття, відчуття кінестетичних, тактильних, больових, вестибулярних, зо-

рових, слухових і інших роздратувань в зіставленні із слідами минулого сенсорного досвіду. Дослідники пояснюють, що поняття «схема тіла» виникло в клінічній практиці, коли необхідно було визначити феномен, присутній у людей з ампутованими кінцівками — помилкове відчуття відсутнього після операції органу або частини його. При цьому в більшості випадків людина повністю віддає собі звіт в тому, що відчуття не відповідає дійсності.

«Схема тіла» пов'язана з неусвідомлюваними компонентами рухової регуляції, зокрема з роботою базових, автоматичних механізмів регуляції пози. Таким чином, «схема тіла» складається з нижнього, автоматичного, рівня (підсвідомий рівень) і верхнього — рівня внутрішнього уявлення тіла, що слугує основою для усвідомленого сприйняття конфігурації тіла, встановлення його орієнтації щодо зовнішнього світу, формування системи контролю. На верхньому рівні схеми тіла відбувається формування мети руху, його просторової орієнтації, вибір необхідного просторового і тимчасового масштабів руху. Ці уявлення узгоджуються з уявленнями М. Бернштейна про ієрархічні принципи багаторівневої організації рухів [8].

За М.Бернштейном, побудова навичку — це смислова ланцюгова дія, в якій неможна пропускати жодного ланцюжка. У нервовій системі людини формування навички представлене багаторівневою системою управління руховою дією (сувора ієрархія рівнів мозку). Їх — п'ять, кожен з них має власну бригаду органів почуття (аферентів). На підставі матеріалів, які подаються у посібнику «Теорія і методика фізичного виховання і розвитку дитини» (Е.Степаненкова, [9]), для зручності використання у наступному означене представляємо у вигляді таблиці 1, зміст якої структурований за розділами:

- «Назва» — містить рівні, їх назву та цільовий напрямок у вигляді девізу;
- «Регулювання» — зазначено ті частини мозку, які здійснюють регуляцію діяльності нервової системи організму людини під час побудови навички;
- «Керування» — зазначено, на які структурні одиниці навичку спрямовано дії нервової системи людини.

Спираючись на вислів М. Бернштейна: «Диалектика развития навыка как раз и состоит в том, что там, где есть развитие, там, значит, каждое следующее исполнение лучше предыдущего, т.е. не повторяет его», Е. Степаненкова формулює питання: «Як вчити дітей правильному руху, якщо метод багаторазового повторення вправи тут не підходить?». Відповідь знов таки автор посібника знаходить у працях М.Бернштейна: сутність опанування навичками постає в удосконаленні багаторівневої системи побудови рухів [9, С. 90—96].

Основні позиції теорії рівнів побудови рухів (за М.Бернштейном)

НАЗВА	РЕГУЛЮВАННЯ	КЕРУВАННЯ
Рівень ПЕРШИЙ, низький — А: «Ви в тонусі». Філогенетично дуже важливий.	Частина спинного мозку, найнижчі відділи мозочка та усі нервові центри — ядра у тому місці. Регулювання м'язового тону (готовність м'язів і нервів прийняти та виконати команду-імпульс з центру)	Здійснюються мимовільні дії «дрожательних» (рос.) рухів. Керує побудовою деяких довільних дій: вібраційно-ритмічних; прийняття та утримання певної пози (шийно-тонічний рефлекс).
Рівень ДРУГИЙ — В: «Рухи — штампи». Рівень узгоджених рухів і стандартних штампів. Рівень синергії (зайвих рухів).	Підкоркові ядра. Характерно: 1) включення до роботи десятка м'язів, які здійснюють рух; 2) здатність струнко та злагоджено вести рух в часі; 3) здатність повторювати рухи за часом та малюнком дії. Переробляються сигнали від м'язово-суглобних рецепторів, які інформують про узгоджене (взаємне) положення і рух частин тіла.	Керує «локомоторним» механізмом, який оснащений чотирма кінцівками — рухателами. Точність відтворення руху. Ритмічність руху за однаковою амплітудою. Здійснюються без участі свідомості (звільняються мозкові системи для іншої роботи). Приймають участь в організації рухів більш високого рівня: міміка, потягування, ритміка тощо.
Рівень ТРЕТІЙ — С: «Людина і простір». Рівень просторового поля. Найвідповідальніший у побудові рухів.	Це — ланка, яка пов'язує дії, рух і простір, у якому живе і діє людина. Пов'язаний з зовнішнім світом. Пов'язаний із зором. Рухові дії мають «переміщувальний» характер і обов'язково пристосовуються до простору, в якому відбуваються. Притаманна здатність до варіативності та модифікації руху.	Рухи не мають елементів повторюваності або чергування. Керує особливо важливими рухами людського тіла (меткість, точність). «Откуда-то, куда-то, зачем-то. Несут, дают, тянут, берут, рвут, перебрасывают. Имеют начало и конец, приступ и достижение, замах и бросок» (рос.). Групи рухів: різні переміщення усього тіла в просторі; маніпулювання з простором; переміщення речей у просторі; усі балістичні рухи; копіювальні дії.
Рівень четвертий — «Д»: «Людина й предмети». Рівень предметних дій. Монопольний людський рівень.	Церебрально-корковий рівень, який завідує організацією дій з предметами. Забезпечується сферою великих півкуль головного мозку. Головне — сутнісна сторона дії з предметом на підставі оцінки його типології (схеми, яка пояснює якісні співвідношення окремих частин предмета).	Відображає не стільки рухи, скільки дії. Забезпечує смислове використання предмета з метою змінити оточуючу дійсність, максимально наблизити її до ідеальної моделі (образу) руху або дії. Основні групи рухів: усі рухи та дії з речами та предметами, які осмислені дитиною.
Рівень П'ЯТИЙ — Е: «Мотив і усвідомлення». Рівень інтелектуальних рухових дій.	Створює мотив для рухового акта та здійснює його основну сутнісну корекцію.	Керує різноманітним арсеналом хореографічних, імпровізованих та інших усвідомлених дій.

У зв'язку з викладеним вище, зазначаємо власну позицію щодо змістового наповнення фізичного виховання дітей і учнів у освітньому закладі будь-якого типу (додаток А, рисунок А.1). Спираємося при цьому:

- на структуру субсфер в розвитку дитини у контексті формування свідомого ставлення до здоров'я (Н.Денисенко, 2008);
- на основні положення теорії про активізацію психічної та розумової діяльності через організацію пізнавальних процесів (Л.Занков, 1948), концепції сполученого психофізичного розвитку дитини засобами фізичного виховання (В.Родіонов, 2002);
- висновки досліджень науковців Л.Лубишевої (1997), Б.Шияна (2001), О.Аксьонової (2005),

згідно з якими фізичне виховання у навчальному закладі представляється як процес формування особистої фізичної культури дітей і учнів, ідеальним результатом якого саме і є високий рівень здоров'я особистості, а стрижневою ідеєю — свідоме ставлення до цього здоров'я кожного суб'єкта освітнього процесу взагалі.

Отже, пропонуємо розподіляти матеріал з фізичного виховання дітей і учнів за субсферами компетентностей в їхньому розвитку. Кожній із субсфер відповідає певний блок програмного матеріалу, який ми називаємо «Азбуками». Зокрема:

- «Я-фізичне»: «Азбука постави та фізичного розвитку» — вправи, які сприяють профілактиці порушень постави та видів відхилень у психофізичному стані й розвитку дитини, що пов'язані

з функціонуванням хребта, внутрішніх органів і систем організму, рівнем фізичного розвитку та підготовленості;

- «Я-психічне»: «Азбука пересувань» — поєднання вправ та видів рухів, які дозволяють збагатити досвід дитини щодо способів та варіантів переміщень у просторі;
- «Я-духовне»: «Азбука вдосконалення» — поєднання видів рухів та способів діяльності дитини, які забезпечать її саморозвиток, самовдосконалення; усвідомлення «Я»;
- «Я-соціальне»: «Азбука рекреації (активного дозвілля)» — різнобарвний арсенал ігор, засобів, які дитина зможе використовувати під час дозвілля, відновлення станів, почуттів за межами навчального закладу.

Аналіз матеріалів перспективного педагогічного досвіду дозволив визначити основні положення, на підставі яких має будуватися фізкультурно-оздоровча робота в дитячій освітній установі:

- формування і розвиток у дітей стійкої мотивації (потреби) в заняттях фізичними вправами через систему улюблених дітьми фізичних вправ;
- виключення стресових ситуацій на заняттях фізичними вправами;
- використання багатоваріантних форм, засобів і методів занять фізичними вправами;
- особистісно-орієнтований підхід до роботи з дітьми;
- інтеграційний характер побудови занять з дітьми;
- використання вправ з урахуванням пори року;
- проведення більшої частини фізкультурно-оздоровчих заходів на свіжому повітрі;
- використання широкого комплексу вправ, спрямованих на розвиток усіх сторін моторики дитини з урахуванням морфофункціональних і психофізичних особливостей розвитку організму в онтогенезі;
- включення в практику фізичного виховання дітей вправ, які сприяють зміцненню всіх груп м'язів, що забезпечують формування правильної постави, склепіння стопи (профілактика плоскостопості), дрібної моторики, а також крупних груп м'язів (виконання вправ з великою амплітудою), які забезпечують ефективну роботу внутрішніх органів;
- використання вправ, різних за напрямком виконання в просторі, з різних вихідних (незвичайних) положень, а також поєднання відомих для малюка рухів з елементами нового;
- коректний підбір фізичних вправ (особливо для дітей в старших групах) по статевій ознаці (силових вправ для хлопчиків і вправ, що підкреслюють красу і грацію, для дівчаток);
- забезпечення щоденного медико-педагогічного контролю; діагностика рівня фізичного розвит-

ку і фізичної підготовленості дітей протягом всього року;

- формування уявлень та знань про основи безпеки життєдіяльності дитини на заняттях фізичними вправами;
- формування уявлень та знань про основи здорового способу життя, а також про елементи самоконтролю за станом свого здоров'я і здоров'я оточуючих;
- урахування рівня сформованості рухових умінь і навиків, а також розвитку фізичних якостей по індивідуальному приросту;
- залучення батьків до організації фізкультурно-оздоровчих заходів і реалізація достатньої для дитини рухової активності вдома;
- залучення до організації занять фізичними вправами з дітьми молодшого дошкільного віку дітей старших груп (допомога в показі вправ, проведення елементів розминки, організація ігор за допомогою вихователя і ін.);
- наступність у роботі з фізичного виховання ДНЗ і початкової школи (проведення сумісних занять і фізкультурно-оздоровчих заходів на фізкультурно-спортивній базі школи).

Слід зазначити, що особлива увага звертається на організацію фізкультурно-оздоровчого, розвивального середовища на основі активізації сенсомоторної активності дитини. Позитивним в практиці роботи навчальних закладів є те, що на фізкультурних заняттях рухова активність поєднується з пізнавальною діяльністю. Наприклад: орієнтування дитини в просторі зали здійснюється на основі знаків і символів, які супроводжують інвентар і обладнання приміщення залів. Для проведення командного естафетного бігу використовуються палички з буквеними і цифровими символами, робиться розмітка підлоги, стін, стелі, які служать орієнтирами для шиккування, перешикування, переміщень. Це дозволяє формувати в дітях уявлення в просторі за межами навчального закладу.

Тому одним із напрямків в діяльності міжкафедральної науково-дослідної лабораторії інституту є розробка і впровадження в навчально-виховний процес ДНЗ і початкової школи технології психофізичного тренування. Основні положення означеної технології вміщено до схеми 1.

У контексті зазначеного вище переосмислюються мета і задачі, які формуються на заняття (уроки) з фізичної культури (таблиця 2).

Висновок

Зазначені в статті позиції щодо структурування програмного матеріалу з фізичного виховання дітей і учнів, у цьому контексті — розробки «Тех-

Цільове призначення:	ФОРМУВАННЯ СВІДОМОГО ПОЗИТИВНОГО СТАВЛЕННЯ ДІТЕЙ ТА УЧНІВ ДО ОСОБИСТОГО ЗДОРОВ'Я У ПРОЦЕСІ РУХОВОЇ ТВОРЧОСТІ	Руховий інтелект особистості
Опорні позиції:	Жодного невиправданого шиккування та перешикування. Кожне завдання має здивувати, втомити та задовольнити. Від розумового навантаження — до м'язового — через творчий потенціал особистості, її креативне мислення. Від шаблонів і стереотипів до конструктивної діяльності.	

Схема 1. Основні положення технології психофізичного тренування дітей / учнів в системі «Дитячий садок — початкова школа»

Таблиця 2

Мета і задачі на заняття (урок) з фізичної культури в навчальних закладах

МЕТА	ЗАДАЧІ	КЛЮЧОВІ ПОЗИЦІЇ В РОЗВИТКУ ДІТЕЙ / УЧНІВ
Формування в дітях (учнів) позитивного ставлення до процесу рухової творчості.	Сприяти розвитку в дітях / учнів: базових рухових стереотипів для відчуття «схеми тіла»; силових якостей і координаційних здатностей; комунікативних навичок; творчих здібностей.	Відчуття власного тіла по його основних ланках; сполучене функціонування фізичних якостей із інтелектуальними здібностями; опанування ритмом довільних рухів.
Сприяння гармонійному розвитку форм тіла і функцій організму дітей (учнів), мобілізації опірності їхнього організму від серцево-судинних захворювань, прискорення процесів обміну речовин і травлення, регулюючих дій на психіку.	Скласти умови для: зміцнення м'язового корсета опорно-рухового апарату дітей (учнів); опанування дітьми (учнями) нових видів вправ і рухів; підвищення мотивації дітей (учнів) до самостійних занять фізичними вправами.	Використання елементарних навиків самоконтролю і саморегуляції в процесі рухової активності; розуміння, як фізичні вправи можуть впливати на настрій, фізичний і психічний стан людини.
Формування комунікативних знань і навичок дітей (учнів).	Учити дітей (учнів): розуміти поставлені задачі; працювати в команді; розвивати увагу, спритність за допомогою різних видів діяльності.	Розвинуті тілесні виразні можливості; підвищення рівня уваги та рухової пам'яті; оптимальний арсенал знань і навичок щодо роботи в групах за різним складом.

нології психофізичного тренування» потребують відповідного методичного наповнення. Перш за все слід систематизувати інноваційні технології, тенденція появи яких поширюється зараз в Україні та зарубіжжі. Перш за все це:

- «Наука бути здоровим» (О.Аксьонова);
- «Черезрух—доздоров'ядітей» (О.Аксьонова, Н.Денисенко);
- «Насолода рухом» (Б.Буянов);
- «Школа гармонійного розвитку» (Г.Гюрджиєв);
- «Сюжетна ритмопластика» (Н.Денисенко, Ю.Шевченко);
- «Рухові ігри, тренінги та уроки здоров'я» (Н.Дереклеєва) та ін.
- «10 уроків психофізичного тренування» (Д.Динейка);
- «Театр фізичного виховання і оздоровлення дітей» (М.Єфіменко);

— «Антистресова пластична гімнастика» (О.Попков);

— «Фізкультура про інше» (С.Реутський)

У свою чергу, логічно затребувана в оновленні методика фізичного виховання учнів в системі «Дитячий садок — початкова школа» взагалі, методика проведення фізкультурних занять і уроків зокрема. Що, у свою чергу, визначає актуальність переосмислення схеми адміністративно-педагогічного контролю за ефективністю фізичного виховання дітей і учнів в системі «Дитячий садок — початкова школа».

Список літератури

1. Кудрявцев В.Т. Развитие здоровья — приоритет развивающего образования (новый взгляд на проблему преемственности ступеней системы образования) // <http://www.tovievich.ru/book/print/37.htm>

2. Степаненко Т. І. Моніторинг стану здоров'я дітей дошкільного віку, що часто хворіють на гострі респіраторні захворювання, та удосконалення програми їх реабілітації // Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата медичних наук. — 14.01.10 — педіатрія. — Київ: 2001.
3. Денисенко Н.Ф. Формування свідомого ставлення до здоров'я // Дошкільне виховання. — 2008. — № 9. — С. 3—5.
4. Денисенко Н.Ф. Формування у дітей знань про особисте здоров'я, умінь та навичок в оздоровленні на заняттях з фізичної культури // Дошкільне виховання. — № 11. — 2009.
5. Кудрявцев В.Т. Принципы развивающей педагогики оздоровления // <http://www.tovievich.ru/book/6/2/1.htm>
6. Кудрявцев В.Т. Выбор, надситуативность и экспериментирование в творческом процессе // <http://www.tovievich.ru/book/print/102.htm>
7. Горелов А.А., Коблев Я.К., Козлов И.М., Правдов М.А. Проблемы физического воспитания детей дошкольного возраста и подходы к их решению / Валеология. — № 2. — 2001.
8. Бернштейн Н.А. Физические движения и активность. — М.: Наука, 1990. — С. 373—392.
9. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие... — М.: Издательский центр «Академия», 2001. — С. 87—96.
10. Занков Л.В. Избранные педагогические труды. — М.: Новая школа, 1996.
11. Родионов В.А. Сопряженное психофизическое развитие младших школьников на уроках физической культуры. Цикл лекций // <http://spo.1september.ru/2005/21/index.htm>

Надійшла до редакції 03.12.2009 р.

Денисенко Н.Ф., Аксенова Е.П. Технология психофизической тренировки: идеи, аспекты, позиционирование. Авторы статьи определяют собственный взгляд на проблему оздоровления, развития и совершенствования детей и учащихся в системе «Детский сад — начальная школа» в контексте тенденций модернизации системы физического воспитания. Схематически обозначена позиция авторов относительно содержания занятий (уроков) по физической культуре в виде технологии психофизической тренировки. Сущность технологи — формирование сознательного положительного отношения детей и учащихся к личному здоровью в процессе двигательного творчества.

Ключевые слова: сознательность, отношение, здоровье, дошкольный возраст, младший школьный возраст, технология, физическая культура личности.

Denisenko N.F., Aksynova E.P. Technology of the psihofizicheskoy training: ideas, aspects, positioning.

The authors of the article determine an own look on the problem of making, development and perfection of children healthy and studying in the system «Nursery school — primary school» in the context of tendencies of modernization of the system of physical education. Position of authors in relation to maintenance of employments (lessons) on a physical culture as technology of the psihofizicheskoy training is schematically marked. Essence the technologists — forming of conscious positive relation of children and studying to the z personal health in the process of motive creation.

Keywords: consciousness, relation, health, preschool age, junior school age, technology, physical culture of personality.

Нова книжка

Худолій О. М.

X98 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. — 2-е вид., випр. — Харків: «ОБС», 2008. — 408 с.: іл.
ISBN 966-7858-53-7.

У навчальному посібнику розглянуті загальні питання теорії фізичного виховання, а також теорія і методика розвитку рухових здібностей та навчання фізичним вправам.

Посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів III—IV рівня акредитації та вчителям фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл.

