



ОПТИМАЛЬНИЙ РУХОВИЙ РЕЖИМ: які чинники слід враховувати

Експрес-діагностика фізичного розвитку учнів 1–4-х класів

Микола ЄФІМЕНКО, д-р пед. наук,
м. Краматорськ, Донецька обл.



Продовжуємо цикл авторських статей про шляхи та методи гуманізації уроків фізичної культури у початковій школі, забезпечення оптимального для маленьких учнів рухового режиму. У попередніх публікаціях* було висвітлено нагальні проблеми цієї сфери.

Нині автор розкриває особливості експрес-діагностики рівня фізичного розвитку молодших школярів.

Серед завдань, які педагоги мають реалізувати на уроках фізичної культури, у новій навчальній програмі названо такі:

- розширення функціональних можливостей систем організму шляхом цілеспрямованого розвитку основних фізичних якостей і природних здібностей;
- збереження та зміцнення здоров'я школярів;
- формування інтересу до виконання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя.

Ключова передумова реалізації цих завдань — визначення для кожного учня оптимального рухового режиму з урахуванням рівня його фізичної підготовки. При цьому недостатньо тільки виявити рівень фізичного стану учня на початок навчання й контролювати динаміку результатів, які він демонструє протягом перебування у школі, — **важливо у разі незадовільних показників фізичної підготовки зрозуміти, у чому їх причина**.

Яким інструментарієм для цього може скористатися педагог? Пропонуємо такі **шляхи розв'язання проблеми**:

- послуговуватись, окрім традиційних тестів з дослідження фізичного розвитку молодших школярів, ще й **нейро-педагогічними тестами**, які подаємо нижче;

- частіше практикувати **вибіркову експрес-діагностику фізичного розвитку школярів** упродовж уроку.

Основні відхилення у фізичному розвитку дітей можна умовно розподілити на дві групи: ті, що пов'язані з гіпотонусом м'язів верхніх і нижніх кінцівок, і ті, що є наслідком гіпертонусу.

У цій статті розглянемо методики діагностування проявів недостатнього тону м'язів.

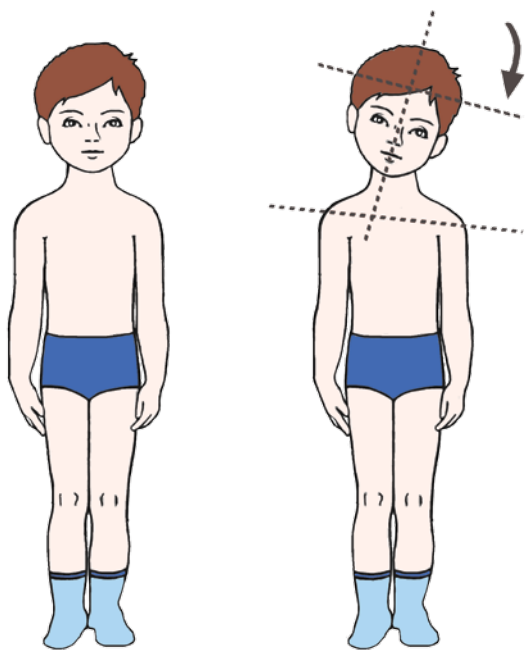
Викривлення шийної ділянки хребта

Від положення голови школяра залежить і техніка виконання рухів, і рівень реалізації його фізичних можливостей. На жаль, викривлене, неприродне положення голови в учнів лікарі не завжди діагностують, хоча **стійкий нахил голови вправо або вліво** (див. мал. 2) спостерігається досить часто. Завважте: йдеться не про функціональний нахил голови при виконанні якоїсь специфічної рухово-ігрової дії, а про її постійне зміщення вбік.

Ця ознака може свідчити про наявність в учня щонайменше кривоший — патологічного викривлення шийної ділянки хребта. Вона поступово формує патологічний скелетно-м'язовий блок, який негативно впливає не тільки на рухи учня на уроці фізкультури, а й на його здоров'я та самопочуття загалом.

Первинна кривошия може призвести до формування сколіотичної постави, тобто загального викривлення хребетного стовбура у фронтальній площині.

* Див.: «УПШ», 2015, № 7, № 11; 2016, № 5, № 9; 2017, № 4, № 11.



Мал. 1. Правильна постава

Мал. 2. Стійкий нахил голови вліво

При цьому спостерігається асиметрія плечового пояса, лопаток і таза (див. мал. 3). Сколіотична постава справляє значно більший негативний вплив на рухи та рухові дії учня під час уроку фізичної культури: обмежує їх амплітуду, швидкість і якість виконання.

Зниження тонусу м'язів рук

Важливий показник фізичного розвитку та рівня фізичної підготовки учнів — тонуc м'язів рук.

Якщо говорити про плечовий пояс і верхні кінцівки, то найбільш поширене **зниження тонуcу м'язів рук**. За офіційною статистикою та результатами наших багаторічних спостережень, у деяких учнівських

колективах діти з такою проблемою можуть складати до 60%! Найпоширеніша причина проблеми — **травмування шийного відділу хребта під час пологів**.

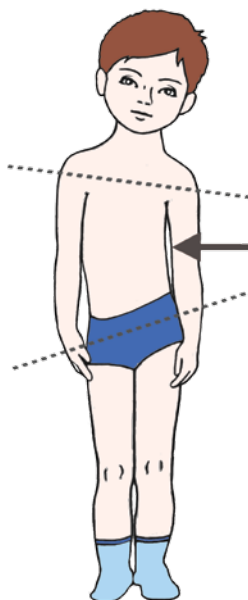
Аби швидко діагностувати у школярів цю проблему, достатньо для початку провести авторський **тест "Огляд літака"**: учень має стати в основну стійку, розвести випрямлені й напружені руки в сторони, розвернути долонями догори, наче літак крила.

За нормального розвитку руки учня, якщо дивитися на нього спереду (у фронтальній площині), мають бути прямими, плечі та передпліччя утворюють єдину лінію. Якщо ми бачимо неприродне перерозгинання рук у ліктях — це незаперечна ознака зниженого тонуcу м'язів і розхитаності відповідних суглобів верхніх кінцівок, що називається рекурвацією ліктьових суглобів (див. мал. 4).

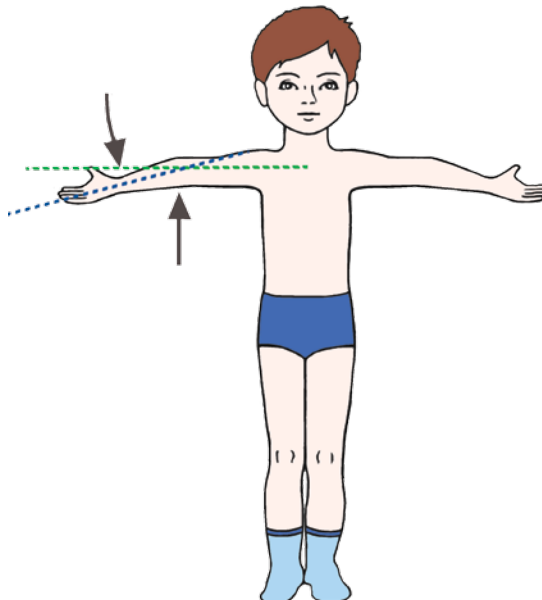
Якщо ж подивитися на відведену руку збоку (у сагітальній площині), то вона нагадує "підкрилки", тобто неприродне відхилення передпліччя від лінії плеча помітне неозброєним оком. У цьому випадку рука матиме ламаний контур (див. мал. 5).

В учнів з рекурвованими ліктьовими суглобами значно знижена сила верхніх кінцівок, особливо м'язів-згиначів. А саме вони відіграють провідну роль у виконанні таких вправ для визначення динаміки змін показників розвитку фізичних якостей як підтягування у висі або висі лежачи (хлопчики, дівчатка). Учні з гіпотонічними верхніми кінцівками покажуть відносно низькі результати, бо їхні м'язи внаслідок травмування шиї не готові до таких навантажень і потребують додаткових дозованих тренувань за допомогою коригуючих фізичних вправ на згинання рук у лежачо-горизонтованих положеннях.

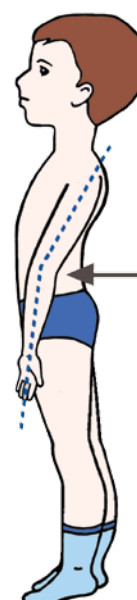
Зниження тонуcу м'язів у променево-зап'ясткових суглобах можна виявити за допомогою



Мал. 3. Асиметрія плечового пояса, лопаток і таза



Мал. 4. Рекурвація ліктьового суглоба (вид спереду)



Мал. 5. Рекурвація ліктьового суглоба (вид збоку)

Навчально-методичне забезпечення до підручника інтегрованого курсу

НОВА
УКРАЇНЬСЬКА
ШКОЛА

Я
ДОСЛІДЖУЮ
СВІТ

1
КЛАС

Робочий зошит учня

(О. Волощенко, О. Козак, Г. Остапенко)

- ✓ Сучасний дружній до дитини формат
- ✓ Багато матеріалів для дослідницької діяльності
- ✓ Завдання, які допомагають малятам активно конструювати знання
- ✓ Цікаві комунікативні вправи



Заирніть
у зошит тут —
svitdovkola.org/1/1

ЗАМОВИТИ

Набір сюжетних картин

Яскраві малюнки-історії для групової роботи, які пов'язують всі освітні галузі й можуть стати центром тижня — його яскравим початком і чудовим підбиттям підсумків



Підписуйтеся
на розсилку сайту
SVITDOVKOLA.ORG,
і будете в курсі всіх
новинок!

Набір ігрових полів

Захопливі настільні ігри для групової роботи, які допомагають закріпити та поглибити знання, набуті протягом тижня



БЕЗКОШТОВНО!

Е-матеріали

на сайті svitdovkola.org

Планування освітньої діяльності, конспекти тематичних тижнів, інтерактивні презентації, матеріали для роздрукування тощо

БЕЗКОШТОВНО!

Навчальні матеріали стануть добрими помічниками творчого вчителя і вдало доповнять будь-який підручник курсу “Я досліджую світ”



Замовляйте
навчальні матеріали
у Видавництві “Світич”
(067) 504-50-22
(050) 761-72-59
books@dvsvit.com.ua
svitdovkola.org