
УДК 371.671:796/799:167**О.І. Остапенко, м. Київ**

ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ АКТИВІЗАЦІЇ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ 3-4 КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті розкриваються сучасні технології активізації рухової діяльності молодших школярів у процесі фізичного виховання

Ключові слова: сучасні технології, фізична культура, фізичне виховання, фізична підготовленість, фізичне виховання.

Вивчення науково-методичної літератури з фізичної культури як сфери прояву людської активності засвідчує, що дана проблема досліджувалася з загальних позицій ученими за такими напрямками: фізіологічні механізми підвищення рухової активності молоді [2, с. 9-13]; рухова активність людини [3, с. 202]; мотиваційні основи спортивної діяльності [4, с. 288]; формування індивідуальних рухових здібностей [10, с. 95]; формування ціннісного ставлення до фізкультурної діяльності [7, с. 374]; стимулювання активності до фізкультурної діяльності [8, с. 33-35]; фізична культура і формування здорового способу життя [6, с. 167]; виховання інтересу до фізичної культури [5, с. 151]; стимулювання активності до фізкультурної діяльності [1, с. 152] та ін.

Аналіз виконаних досліджень з названих вище напрямів засвідчує, що в них достатньою мірою не вирішується проблема підвищення активності учнів 3-4-х класів до занять фізичною культурою. Проте в останні роки значна частина вчених і фахівців цієї галузі [1; 3; 8] почали розглядати фізичну культуру як ціннісну систему особистості. Зокрема, вони підкреслюють, що фізична культура є органічною частиною гуманітарної освіти, яка в свою чергу виступає важливим інтегративним компонентом, що надає професійним знанням і умінням “людську значущість”. Фізична культура, зазначає Р. Бернс, виступаючи органічною частиною загальнолюдської культури, разом з тим є самостійною галуззю людської діяльності, суттєвою особливістю якої є спрямованість на формування різнобічної, творчої особистості, здатної досягти гармонії духовного й фізичного, яка розвивається у єдності з культурою і соціумом. Тобто, на думку автора, сучасні уявлення

про фізичну культуру особистості не обмежуються поняттями фізична підготовленість, фізичне здоров'я, розвиток фізичних якостей, функціональні можливості організму, рухові уміння і навички. Найважливішими складовими формування й розвитку фізичної культури у персоніфікованій формі є світогляд, система цінностей, потребнісно-мотиваційна сфера особистості, гармонія духовного і фізичного, ґрунтовність і глибина знань, здатність реалізовувати у професійній діяльності цінності фізичної культури.

Мета дослідження – розробка, обґрунтування та визначення ефективності педагогічних технологій фізичного виховання учнів 3-4-х класів.

Завдання дослідження – визначити ефективність педагогічних технологій фізичного виховання учнів 3-4-х класів загальноосвітньої школи.

Намагаючись впливати на мотиваційну сферу особистості молодших школярів у напрямку досягнення позитивної динаміки в підвищенні їх активності й формуванні, зокрема “мотиву здоров'я”, в експериментальних класах було впроваджено комплекс дитячих спортивних змагань “Старти здоров'я”. До їх організації були залучені батьки учнів.

Проведення в школі I ступеня таких заходів з участю родин забезпечувало формування у батьків активної мотивації для досягнення фізичної досконалості дитини на кожному віковому етапі її розвитку, а у дітей – почуття відповідальності за результати своєї фізичної підготовленості. За цих умов, систематичні заняття дітей фізичною культурою і масовими видами спорту ставали бажаними й схвалювались родинами.

Результати дослідження засвідчують, що дитячі спортивні змагання “Старти здоров'я” у зв'язку зі своєю доступністю, спортивно-ігровим характером, а також комплексним впливом на фізичне, інтелектуальне, естетичне і моральне виховання молодших школярів користуються серед них великою популярністю, що підтверджується участю у них змаганнях усіх учнів класу. В процесі підготовки до цих змагань, в них створюються сприятливі умови щодо формування ділових взаєностосунків у системі “роди-на-вчитель-учень” з метою зміцнення здоров'я дітей. Крім того, активна участь батьків не лише в оцінюванні фізичних потреб і можливостей своїх дітей,

але й у конкретній цілеспрямованій корекції стану їхнього організму засобами фізичної культури сприяли зближенню дітей з батьками в процесі активної рухової діяльності.

В експериментальній школі в кінці навчального року такі підсумкові змагання проводились у вигляді матчевих зустрічей відповідно до розробленої програми. Вона включала: мету, місце проведення заходу, кількість учасників змагань, положення про змагання, в якому передбачалося урочисте відкриття свята, проведення різноманітних спортивних конкурсів, спрямованих на формування у молодших школярів свідомого ставлення до зміцнення свого здоров'я. У зв'язку з тим, що у конкурсах "Ранкова гімнастика" і "Фізкультурхвилинка" брали участь під керівництвом учителів усі учні початкових класів, для них конкурсів, були підібрані прості й загальнодоступні фізичні вправи вправи. Для виконання конкурсних завдань підвищеної складності, наприклад, "Рухових тестів", "Спортивної вікторини", залучалися учнів з вищим рівнем підготовленості, які проявили позитивно-активне ставлення до масових змагань та володіли необхідним досвідом участі в цих заходах. Менш активні школярі, в яких був невеликий попередній досвід участі у спортивно-оздоровчих заходах, недостатні здібності до даного виду рухової діяльності, й сформоване свідоме ставлення до свого здоров'я, брали участь у конкурсах і естафетах з полегшеними завданнями – "Зустрічна естафета", "Естафета з м'ячем" тощо.

Специфічною особливістю розробленої нами програми "Стартів здоров'я" було включення в систему традиційних учнівських змагань серії естафет "Моя спортивна родина". Їх суть полягала в тому, що, змагаючись родинами, діти отримували велике емоційне задоволення від співучасті у цих змаганнях найавторитетніших і душевно близьких їм людей, – членів родини. Зі свого боку, вони активно долучились до шкільної фізкультурно-оздоровчої роботи, бачили фізичний стан своїх дітей, порівнювали їх з однолітками, й робили для себе необхідні висновки. Це сприяло залученню членів родини учнів до участі в організації і проведення спортивно-оздоровчої роботи з дітьми в школі, підвищенню емоційності проведення таких змагань, що в свою чергу ініціювало активну участь у "Стартах здоров'я"

дітей з різними рівнями усвідомленого ставлення до зміцнення свого здоров'я.

Важливим формою експериментальної методики підвищення активності учнів початкових класів до занять фізичною культурою була гра-змагання долаємо кілометри "Шляхами козацької слави своїх земляків". Її суть полягала в подоланні учнями певної кількості кілометрів уздовж маршрутів козацьких походів, а саме: у 1-му класі учні долали кілометри від "Вишнівця до Запоріжжя". Це шлях нашого земляка чернігівчанина Байди Вишневецького – засновника Запорозької Січі; у 2-му – учні крокували шляхами битв козаків з турками під проводом Северина Наливайка, вихідця з теренів Тернопільської області, за маршрутом "Гусятин – Біла Церква", у 3 і 4-му класах – дорогою війни запорозьких козаків з турками на чолі з прославленим гетьманом Петром Сагайдачним за маршрутом "Запоріжжя – Крим (Кафа)".

У кожному класі на карті України позначено всі маршрути і їх умовну довжину в кілометрах, які, у свою чергу, для зручності підведення підсумків поділяли на етапи для кожного навчального семестра. Стартували класи щорічно в День фізичної культури і спорту України – свята всіх, хто розуміє, що здоров'я людини всьому голова, і що здорові люди – це здорова держава. Фінішували учасники гри-змагання в День незалежності України. Під час підведення підсумків наголошувалося, що козацька доба є символом волі, свободи, сміливості, витривалості, гордості.

Щоденно тренуючись, тобто долаючи умовні кілометри шляхами козацької слави, учням експериментальних класів доводилось добре працювати над фізичним самовдосконаленням, щоб, по-перше, добитися високого особистісного "місцеперебування" на маршруті, яке досягалось за рахунок покращення рівня фізичної підготовленості, а по-друге, тим самим набрати якомога більше додаткових балів для перемоги свого класу серед паралельних класів на фініші. З цією метою школярам – учасникам гри – змагання був запропонований добовий руховий режим, розрахований на 3-4 – годинну рухову активність де певна тривалість занять дорівнює одному умовному кілометру.

При підборі фізичних вправ для домашніх завдань і їх перевірці використовувались різноманітні методи і засоби, які сприяли забезпеченню взаємозв'язку навчального матеріалу із

самостійними завданнями і врахуванню рівнів фізичної підготовленості учнів. При цьому всі засоби, що рекомендувались для занять, підбиралися з урахуванням функціонального стану і рухової підготовленості кожного учня. Це забезпечувало випереджуючий розвиток фізичних якостей для засвоєння запланованого навчального матеріалу з фізичної культури. Перспективне планування сприяло регулярному повторенню і закріпленню попередньо вивченого матеріалу, вдосконаленню рухових умінь і навичок, планомірному підвищенню фізичної підготовленості учнів відповідно до рівня їхнього фізичного стану та рухового потенціалу.

При визначенні домашніх завдань з фізичної культури в експериментальних класах надзвичайне важливе значення надавалося нормуванню фізичного навантаження з урахуванням фізичного розвитку кожного учня. Для цього, виходячи з вимог сьогодення, фізичні навантаження нормували, враховуючи не паспортний, а біологічний вік школярів. Такий підхід давав можливість правильно врахувати рівень розвитку в них фізичних якостей не лише той, що досягнутий на конкретному етапі, але й передбачати на “зону наближеного розвитку”. Це приносило певні успіхи в фізичному вихованні й позитивно впливало на стан здоров’я школярів, яке значної мірою залежало від того, наскільки була адекватна біологічним можливостям організму експериментальна програма, за якою пропрацювали експериментальні класи і наскільки зацікавлено вона реалізовувалася учнями. Розв’язання цієї проблеми відбувалося у площині педагогічного експерименту. Тому для стимулювання учнів займатись фізичними вправами в домашніх умовах ми використовували систему нарахування балів. Наприклад, кожний школяр, долаючи кілометри Шляхами козацької слави, повинен намагатись не менше двох годин на день виділяти на різноманітні оздоровчі заняття. Це могло бути виконання загальнорозвиваючих вправ, біг, лижні прогулянки, ходьба, плавання, катання на велосипеді, скейті, санках, ковзанах, рухливі ігри та інше (кожна хвилина занять приносила 1 бал, а 60 балів = 1 км на “Шляху козацької слави своїх земляків”). При цьому тут був важливий сумарний тижневий результат, тому що в реальному житті не кожний день школяр може виконувати однаковий обсяг навантаження.

Було з'ясовано, що причиною цього можуть стати дні захворювання, поганий настрій або інші обставини, тому "недороблене" можна було частково компенсувати в наступні дні. Особливостями зазначеної форми роботи було те, що до бальної системи оцінювання входили лише ті заняття, які виконувались школярами в домашніх умовах у позаурочний час. Наприклад, ранкова гімнастика, вправи на розслаблення і оздоровче тренування ввечері разом з членами родини, заняття на "домашньому стадіоні", ходьба в темпі 120 кроків за хвилину до школи і із школи зараховувалася в тому випадку, якщо на це витрачалось не менше 10 хвилин. Це були додаткові бали, тому необхідно уточнити, що енергетична вартість перерахованих навантажень є неоднозначна і тому в даному випадку оцінювалася не тільки фізіологічна ступінь впливу фізичного навантаження на організм учня, а й психічна. Головне в цій активній діяльності щоденне вольове зусилля і систематичність занять, що сприяють зміцненню здоров'я учнів і формуванню в них звички вести здоровий спосіб життя.

Досвід стимулювання учнів молодших школярів займатися фізичними вправами в домашніх умовах переконав, що така система самоконтролю і самооцінювання давала можливість ефективно впливати на свідоме ставлення школярів до зміцнення свого здоров'я, а про ступінь її впливу судили через 4-6 тижнів. У вигляді графіка сумарна оцінка проводилася по днях. І така система оцінювання дозволяла кожному учню не тільки оцінити ступінь своїх зусиль, але й позмагатися як із самим собою, так і з членами родини, однокласниками, друзями тощо. Проведене дослідження переконує в тому, що саме ігровий метод організації рухової активності молодших школярів, його аналіз і контроль через уведення "Щоденника фізичного самовдосконалення" дає можливість спонукати учнів початкових класів до активної праці над самовдосконаленням і тим самим привчати їх до ведення здорового способу життя. Разом з тим кожна родина має систематичну, чітку й об'єктивну інформацію про результати і рівень фізичного розвитку дітей і може брати в цьому процесі активну участь.

Насамкінець зауважимо, що система позаурочних самостійних занять фізкультурно-оздоровчого і спортивного характеру розглядалась нами як логічне продовження уроків

фізичної культури. У зв'язку з цим ускладнювалась робота вчителя фізичної культури на уроках, головною метою якого було організувати так навчальний процес, щоб учні навчилися самостійно виконувати різноманітні фізичні вправи, проводили рухливі ігри, контролювати свій стан, уміли використовувати, отримані на уроках, знання, сформовані уміння і навички в самостійній практичній діяльності в сім'ї та за місцем проживання. Практика підтвердила, що виконання домашніх завдань у формі ігор-змагань активізує рухову активність школярів, підвищує розумову працездатність, допомагає заповнити вільний час руховою активністю, що сприяє фізичному розвитку та фізичній підготовленості учнів.

Висновок. Таким чином, використання в експериментальній роботі педагогічних технологій з фізичного виховання учнів 3–4-х класів на уроках фізичної культури та в процесі позакласної фізкультурно-масової роботи активізувало в них потребу в рухових діях, забезпечувало активну участь у фізкультурно-оздоровчих заходах, що проводилися в школі й за місцем проживання. Сприяли позитивному впливу на розвиток в учнів початкових класів інтересу до занять фізичними вправами в режимі дня оздоровчий біг, “Старти здоров'я”, додання кілометрів “Шляхами козацької слави своїх земляків”, народні рухливі та спортивні ігри. Активне ставлення молодших школярів до цих видів занять характеризувало їх чітко визначеним бажанням досягти певних спортивних результатів, покращити свій фізичний розвиток, скласти програмні нормативи, вивчити тактику спортивних суперники в народних рухливих та спортивних іграх. Ці перспективи й глибоке усвідомлення учнями того, що досягти успіхів без напруженої праці навіть в масовому спорті неможливо, настроювали їх на подолання труднощів, сприяли залученню їх до регулярних занять фізичними вправами й іграми в школі, за місцем проживання та в сім'ї.

Література:

1. Ареф'єв В.Г. Фізичне виховання в школі: навчальний посібник / В. Г. Ареф'єв, В. В. Столітенко. – К. : ІЗМН, 1997. – 152 с.
2. Артюшенко О.Ф. Виховання інтересу до фізичної культури у юнаків 15-17 років з урахуванням функціональних відмінностей / О. Ф. Артюшенко // Фізичне виховання дітей і молоді. Респ. міжвід. зб. Вип. 13. – К., 1990. – С. 9-13.

3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого / В. К. Бальсевич. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 202 с.
4. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека / В. К. Вилюнас. – М. : Изд-во МГУ, 1990. – 288 с
5. Ведмеденко Б.Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури / Б. Ф. Ведмеденко. – К., 1993. – 151 с.
6. Власюк Г.І. Виховання у старшокласниць прагнення до здорового способу життя: дис... канд. пед. наук: спец. 13.00.01 / Г. І. Власюк. – К., 1995. – 167 с.
7. Дубогай А.Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни: дис... д-ра пед. наук: спец. 13.00.01. / А. Д. Дубогай. – К., 1991. – 374 с.
8. Зубалій М.Д. Українські народні традиції фізичного виховання молоді / М. Д. Зубалій, Т. М. Ройко. // Традиції української етнопедагогіки і їх використання в навчально-виховній роботі в школі. – К. : Либідь, 1993. – С. 33-35.
9. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України [за ред. М. Д. Зубалія]. – 2-е вид., перероб. і доп. – К. ; 1995. – 36 с.
10. Козленко М.П. Фізичну культуру в побут школярів / М. П. Козленко. – К. : Рад. школа, 1979. – 95 с.

В статье раскрываются современные технологии активизации двигательной деятельности учащихся 3-4-х классов в процессе физического воспитания.

Ключевые слова: *Современные технологии, физическая культура, физическое воспитание, физическая подготовка.*

Modern technology activite of physical movenet the pupil of 3-4 classes in physical education.

Key words: *modern technoloqi, physical education, physical condition.*