

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ІНСТИТУТ ПРОБЛЕМ ВИХОВАННЯ

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ  
УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ  
У ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ  
ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ  
ЗАКЛАДІВ**

Навчально-методичний посібник



Кіровоград-2014

УДК 37.015.3:373.3."3752"  
ББК 74.267.5:721  
Ф 50

*Рекомендовано до друку вченою радою Інституту проблем виховання  
Національної академії педагогічних наук України  
(протокол № 9 від 28 жовтня 2013 року)*

**Рецензенти:**

**Т.В. Кравченко** — завідувач лабораторії сімейного виховання Інституту проблем виховання НАПН України, доктор педагогічних наук, професор.

**М.Д. Зубалій** — старший науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку Інституту проблем виховання НАПН України, кандидат педагогічних наук.

**Г.В. Кротов** — доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, кандидат педагогічних наук.

Ф 50 **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.  
ISBN 978-966-189-300-8

У навчально-методичному посібнику розкрито теоретичні засади фізичного виховання учнів початкових класів у позакласній роботі; особливості формування вмінь і навичок здорового способу життя учнів 1-4-х класів загальноосвітньої школи; проаналізовано сучасний стан фізичного виховання учнів початкових класів у позакласній роботі, визначено рівні фізичної вихованості молодших школярів, досліджено взаємодію родини і школи у вихованні свідомого ставлення учнів початкових класів до фізичного вдосконалення, розроблено педагогічні умови фізичного виховання учнів початкових класів у процесі позакласної роботи загальноосвітніх навчальних закладів; розкрито виховання наполегливості в учнів початкових класів у процесі занять хортингом.

Для вчителів фізичної культури, керівників і тренерів спортивних секцій, батьків та вчителів, які цікавляться питаннями фізичного виховання учнів початкових класів у процесі позакласної роботи.

УДК 37.015.3:373.3."3752"  
ББК 74.267.5:721

ISBN 978-966-189-300-8

© В. В. Івашковський, О. І. Остапенко,  
М. В. Тимчик, 2014  
© ТОВ «Імекс-ЛТД», 2014

## Зміст

ВСТУП .....	4
1. Теоретичні основи фізичного виховання молодших школярів у процесі позакласної роботи .....	6
2. Фізичне самовдосконалення та здоров'я як ціннісні орієнтації особистості .....	19
3. Особливості формування вмінь і навичок здорового способу життя учнів 1-4-х класів загальноосвітньої школи .....	34
4. Сучасний стан роботи загальноосвітніх шкіл із питань фізичного виховання молодших школярів у процесі позакласної роботи .....	47
5. Мотиви занять фізичною культурою молодших школярів .....	59
6. Ціннісне ставлення учнів початкових класів до занять фізичною культурою .....	69
7. Рівні вихованості в молодших школярів ціннісного ставлення до занять фізичною культурою .....	81
8. Виховання в молодших школярів ціннісного ставлення до занять фізичною культурою в процесі позакласної роботи .....	97
9. Виховання самостійності до фізичної культури молодших школярів у процесі позакласної роботи .....	117
10. Особливості розвитку фізичних здібностей молодших школярів .....	130
11. Хортинг як засіб виховання наполегливості в учнів початкових класів .....	139
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	150
ДОДАТКИ .....	158

## ВСТУП

Характерною особливістю фізичного виховання молодших школярів у процесі позакласної роботи є різнобічність його форм. Однією з найважливіших форм організації і проведення з учнями початкових класів активного дозвілля є позакласна робота з фізичного виховання, яка сприяє формуванню активної життєвої позиції, організації здорового способу життя, змістовного відпочинку на природі. Під час занять фізичною культурою в позашкільний час учні початкових класів загартовують свій організм, зміцнюють здоров'я, розвивають фізичні якості. Особливі умови позакласної діяльності з фізичної культури сприяють вихованню морально-вольових якостей особистості: взаємопідтримки, взаємодопомоги, організованості, дисципліни, принциповості, чуйності й уваги до товаришів, сміливості, стійкості, мужності, почуття відповідальності та організаторських здібностей, необхідних у практичній діяльності учнів і в побуті.

Актуальність проблеми фізичного виховання молодших школярів у позакласній роботі вбачається і в дослідженні ефективності організаційно-педагогічних умов фізичного виховання учнів у процесі позакласної роботи в загальноосвітніх навчальних закладах. Тому стратегічною метою науково-дослідницької роботи є теоретичне обґрунтування, розробка й експериментальна перевірка ефективності організаційно-педагогічних умов фізичного виховання молодших школярів у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів і за місцем їх проживання.

Державний підхід до проблеми фізичного виховання в процесі позакласної роботи відтворюють: Закон України «Про фізичну культуру і спорт», Закон України «Про освіту», Закон України «Про загальну середню освіту», Закон України «Про позашкільну освіту», Закон України № 172 – VI від 17.11.2009 р. «Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» та інших законодавчих актів України», Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті, Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту, Державна національна програма «Освіта» (Україна XXI століття), Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації», Указ Президента України № 478/2009 від 23.06.2009 р. «Про деякі заходи щодо вдосконалення системи фізичного виховання дітей та молоді у навчальних закладах і розвитку дитячо-юнацького спорту в Україні», Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 рр., Концепція позашкільної освіти і виховання, Концепція фізичного виховання в системі освіти Украї-

ни, Державні вимоги до навчальних програм із фізичного виховання в системі освіти, Державні вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді, Державний стандарт освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура для початкової школи», наказ Міністерства освіти і науки України № 306 від 20.05.2003 р. «Про затвердження типових навчальних планів для організації профільного навчання у загальноосвітніх навчальних закладах».

Ці освітні нормативні документи дозволяють: сформулювати сутність і зміст поняття «фізичне виховання учнів початкових класів у позакласній роботі»; визначити мотивацію молодших школярів загальноосвітніх навчальних закладів до зміцнення свого здоров'я; підвищення рухової активності та фізичної підготовленості; вміло використовувати засоби фізичного виховання в організації і проведенні здорового способу життя в процесі позакласної роботи; сформувати в учнів уміння й навички самостійно займатися фізичними вправами в школі, домашніх умовах та за місцем проживання; визначити і впровадити у загальноосвітніх навчальних закладах організаційно-педагогічні умови фізичного виховання; розробити зміст, форми і методи фізичного виховання учнів початкових класів у процесі позакласної роботи; сформувати в них уміння і навички самостійно займатися фізичними вправами і вести здоровий спосіб життя в школі, домашніх умовах та за місцем проживання; поліпшити стан здоров'я, рівень фізичного розвитку, рухової активності та фізичної підготовленості учнів початкових класів загальноосвітніх навчальних закладів.

## 1. Теоретичні основи фізичного виховання молодших школярів у процесі позакласної роботи

Педагогічна сутність фізичного виховання визначається його змістом як складовою загального виховання. Це означає, що так само, як і виховання загалом, фізичний його компонент є цілеспрямованим процесом розв'язання відповідних завдань виховного, освітнього й розвиваючого характеру. При цьому фізичне виховання характеризується всіма загальними ознаками педагогічного процесу (спрямовуюча роль педагога, організація діяльності відповідно до педагогічних принципів та ін.) або здійснюється у формі самовиховання. Специфічні ж функції фізичного виховання полягають у навчанні рухам (руховим діям) і вихованні (управлінні розвитком) фізичних якостей людини [17].

Як складова, органічна частина загальної системи національного виховання сучасної вітчизняної школи фізичне виховання ставить за мету забезпечення повноцінного фізичного й психічного розвитку дітей, охорони та зміцнення їхнього фізичного і духовного здоров'я. Тому не випадково різноманітні аспекти фізичного виховання школярів є предметом постійної уваги психологів, педагогів, лікарів, громадських діячів. Пошуки оптимальних підходів до розв'язання локальних питань фізичного вдосконалення особистості націлені на взаємозв'язок із тими соціальними завданнями, які вирішуються суспільством в освітньо-виховній галузі. З огляду на це з'ясуємо найсуттєвіше в означеній проблемі й перш за все конкретизуємо, в чому полягає своєрідність взаємодії сім'ї і школи.

Важко переоцінити педагогічний доробок Д. Дідро в науковому осмисленні функціональної ролі фізичного виховання у пізнавальній діяльності дитини. Він рекомендує чергувати навчання з перервами, впроваджувати в режим дня ігри та вільний час і радить батькам та вчителям розписувати розпорядок дня молодших школярів до хвилини, щоб позбавити дітей перевтоми і не довести до нудьги від одноманітності [5].

Педагогічна доктрина Жан-Жака Руссо стосовно взаємодії батьків і вчителів у плані фізичного виховання вимагала максимальної свободи для дитини, передбачала найпростішу їжу й одяг, засуджувала будь-яке медичне лікування і містила переваги проживання в селі й тривале перебування на свіжому повітрі: «Стрибайте, бігайте, кричіть». Усе це зумовлено, на думку філософа, потребами дитячого організму, який починає з роками міцніти [20].

Високо оцінював роль сім'ї і школи у фізичному вихованні дитини видатний швейцарський педагог і мислитель І. Песталоцці. Він

поділяв елементарну освіту дітей на: 1) елементарну інтелектуальну (розумову); 2) моральну елементарну; 3) фізичну елементарну. При цьому початки фізичного виховання мають місце в кожній сім'ї, коли мати спочатку допомагає дитині стояти, потім підтримує її, коли вона робить перші кроки, і нарешті, вчить її ходити. Ця «природна домашня гімнастика», як її називає автор, не лише розвиває фізичні сили дитини, але одночасно сприяє її розумовому і моральному розвитку [18, с. 330].

Цікавими в плані нашого дослідження видаються й прогресивні ідеї німецьких філантропістів щодо фізичного виховання дітей. Вони вважали, що всебічне фізичне виховання повинно здійснюватися з раннього дитинства вдома і в школі у певних напрямках, а саме: 1) засвоєння елементарних правил гігієни (режим харчування, сон, повітряні й водні процедури тощо); 2) використання фізичних вправ, заснованих на природних рухах людини; 3) застосування рухливих ігор спеціального призначення; 4) запровадження шкільного викладання гімнастики (Гутс-Мутс), де філантропісти виступили початківцями [12, с. 314-324].

У свою чергу А. Дістервег стверджує, що принцип гармонійної освіти вимагає певного розвитку тіла й духу (здоровий дух у здоровому тілі). Ніякий вид, ніякий бік розвитку не повинні здійснюватись на шкоду іншому. Особливо цінними в плані нашого дослідження є його переконання, що істинний учитель — найкращий і найвірніший друг батьків. Наприклад: «Почувати себе учителем — це означає почувати себе другом батьківського дому» [6, с. 313-314]. Автор розглядав роль учителя й школи у фізичному вихованні дітей як провідну ланку, яка повинна визначати вплив сім'ї на особистість дитини [6].

Надаючи великого значення фізичному розвитку людини, Ш. Фур'є мріяв, щоб із раннього дитинства вихованці суспільства гармонійно вправлялись у розвитку тіла. Як наслідок, навіть дитина легко зможе упоратися з будь-яким трудовим завданням. Тому в межах власної педагогічної концепції період з 2-3 до 9 років автор присвячує переважно фізичному розвитку, сенсорному й трудовому вихованню в сім'ї [29, с. 516].

Значний внесок у вдосконалення уявлень про систему фізичного виховання підростаючого покоління зробив основоположник фізичної освіти, російський педагог, анатом і лікар П. Лесгафт. Він убачав мету виховання в гармонійному поєднанні розумового, морального і фізичного розвитку і в основу теорії фізичного виховання поклав не тільки дані анатомії і фізіології, а й психологічної науки [15].

У контексті нашого дослідження особливо цінними видаються роботи П. Лесгафта з проблем родинного виховання та співпраці

школи і сім'ї у фізичному розвитку дітей. На думку автора, дитина народжується ні доброю, ні злою, ні поетом, ні музикантом, ні спортсменом і т.д., а стає тим або іншим унаслідок виховання. Тому в сім'ї і школі необхідно створити нормальні умови для піднесення, розвитку і прояву всіх позитивних якостей дітей, а в плані фізичного виховання — «навчити молоду людину володіти своїм тілом і його потребами», «засвоїти загальні способи фізичної роботи», оволодіти «умінням застосовувати ці способи при всіх... діях», «... з найменшими зусиллями» [15, с. 295]. Окрім зазначеного, вчений убачав чи не найбільшу таємницю виховання в тому, щоб тілесні й розумові вправи слугували один одному відпочинком. Нові школи, на думку автора, повинні абсолютно відкинути всілякі шаблони, повинні будити думку, сприяти розвитку поняття про особистість і навчити володіти й управляти своїм тілом, перевіряти свої думки й самовдосконалюватись [15].

Осмилення історико-педагогічних аспектів проблеми фізичного виховання дає підстави стверджувати, що не існує народу, в якого не було б самотнього різновиду фізичних вправ і рухливих ігор, які становлять важливий елемент його національної культури, життя й побуту. Сила й витривалість, стійкість і спритність у кожному народі високо цінуються. Ці риси батьки завжди прагнули виховати у своїх дітей. Окрім того, кожний народ історично збагнув, що фізичне виховання нерозривно пов'язане з іншими сторонами формування особистості.

Вивчення стародавніх літописів, літературних творів, фресок і настінних малюнків, зокрема Софіївського собору, результатів археологічних досліджень, етнографічних джерел свідчить, що і в історії українського народу фізичне виховання було одним із основних видів щоденної діяльності людини, складовою обрядів, фактором підготовки її до праці, передумовою посилення оборонних функцій держави. На розвиток фізичного виховання безумовний вплив мали соціально-економічні умови певної доби, національні особливості й етнічний склад українського народу, а також географічне розташування держави. Зокрема, важливим фактором визнавалося свідоме застосування людиною фізичних вправ у повсякденному житті, зумовлене потребами особистості, сім'ї, роду, суспільства. Розуміючи, що хвороба чи каліцтво травмує людину, прогресивні сили суспільства дбали про те, аби діти могли рости бадьорими, здоровими й життєрадісними. А народна мудрість закликає: «Бережи одягу знову, а здоров'я змолоду», бо «Горе стихає, а здоров'я зникає і радість минає».



Важко переоцінити освітнє й виховнє значення легенд і переказів про надзвичайну фізичну силу українських богатирів, що завжди гармонійно поєднувалася з моральною довершеністю. Це поєднання було й залишається ідеалом виховання всіх наступних поколінь («Сила без голови шаліє, а розум без сили маліє», «Сила та розум — краса людини»).

Фізичнє й психофізичнє загартування підростаючих поколінь посідало важливе місце в козацьку епоху — період розвитку українського шкільництва та духовної культури. Доведено, що українська козацька система виховання — глибоко самобутнє явище, аналогів якому не було в світі. Ця система мала кілька ступенів виховання (дошкільнє, родиннє та родинно-шкільнє). Вона перш за все утверджувала високий статус батьківської і материнської народної козацької педагогіки, одним із завдань якої було: готувати фізично загартованих, із міцним здоров'ям, мужніх воїнів-захисників свого народу від чужоземного поневолення. Ідея фізичного й духовного вдосконалення підростаючого покоління в родинно-шкільному соціумі знайшла своє відображення і в теоретичній спадщині українських прогресивних діячів освіти [7; 4; 23; 25; 30] та має неперсичнє значення для сучасної української національної школи.

Так, видатний просвітитель XVIII ст. Г. Сковорода, який першим в історії української педагогічної думки висунув ідею природного виховання, вважав, що фізичнє виховання повинно починатися ще до народження дитини і полягати в здоровому способі життя батьків, у турботі про матір у період вагітності й годування дитини [21].

Відстоюючи ідею загального обов'язкового навчання, М. Корф стверджував, що метою загальноосвітньої школи повинна бути підготовка людини до життя, й до того ж людини, розвинутої фізично і духовно [11].

Важливого значення фізичному вихованню надавав закарпатський педагог-просвітитель О. Духнович. Проповідуючи принцип природовідповідності виховання, він розвивав ідею про рівномірний розвиток фізичних та інтелектуальних сил дитини [7].

Значну увагу фізичному вихованню дітей приділяв К. Ушинський. Однією з головних його турбот було поширення педагогічних знань серед вихователів-педагогів і батьків. Він писав, що дорослі повинні розвивати в дитині все добре, підтримувати в ній її власнє прагнення до вдосконалення [28].

У контексті започаткованого дослідження важко переоцінити судження Г. Ващенка про фізичнє виховання. За його переконанням, фізичнє виховання має дві основні площини: гігієнічнє виховання і

фізичні вправи. У першій стоїть завдання гарантувати здоров'я, а в другій – фізичний розвиток [4].

Виходячи з історичної соціально-політичної обумовленості, а також спираючись на цінний досвід педагогів-попередників, значимість фізичного виховання у цілісному формуванні особистості доводить С. Русова. Проаналізувавши погляди на цю проблему багатьох представників передової педагогічної думки, вона доходить висновку, що мета виховання повинна полягати в тому, аби допомогти в здійсненні еволюції духовних і фізичних сил дитини [19].

Фізичне виховання, за твердженням Я. Чепіги, повинно стати в системі формування людини одним із найважливіших факторів не лише тілесного, а й духовного розвитку. У статті «Фізичне виховання» автор зізнається, що взятися за розробку проблеми фізичного виховання його примусив власний педагогічний досвід, а також зроблений ним унаслідок тривалих спостережень висновок про те, що «свідомо» й несвідомо люди занапащали своє здоров'я, здобуваючи погані звички в дитинстві, оскільки про фізичне здоров'я дітей не дбали як слід ні батьки, ні школа. Внаслідок цього діти зростають слабкими, малосильними, в подальшому вони ж, ставши дорослими, породжують таких же кволих нащадків, чим знесилюють націю. І все це відбувається тому, що в гонитві за освітою дитини і батьки, і школа забувають про здоров'я дитини та про міцність її тіла [32].

Не втрачає актуальності й судження Я. Чепіги стосовно того, що в педагогічній системі тривалий час дитина розглядалася як особа, яка складається лише з інтелекту, і що лише цей інтелект шляхом роботи пам'яті можна було розвивати. Зовсім не брався до уваги фізичний бік розвитку дитини й недооцінювалася вихователями роль фізичної діяльності в розвитку інтелекту. Байдужість до другої частини, рівноцінної першій з боку фізіології, була злочинною й з боку батьків, громадськості та держави [32].

У працях видатних педагогів радянського періоду [2; 16; 27] особливу увагу приділено формуванню особистої активності дитини, тобто виробленню у неї суспільно корисних потреб. Так, П. Блонський вважав, що найважливіше завдання фізичного виховання у сім'ї і школі полягає в тому, щоб навчити дітей оберігати себе від хвороб, виробляти гігієнічні навички [2].

Вагомим внеском у розв'язання проблеми взаємодії родини і школи в усебічному вихованні школярів є праці А. Макаренка. «Виховання, відзначав він, процес соціальний у широкому розумінні цього слова. Виховує дитину (добре чи погано) все: природа, середовище, явища, речі, але в першу чергу – люди. Із них на першому місці – батьки і педагоги» [16, с. 20-21].

Завданням фізичного виховання школярів А. Макаренко вважав утвердження чітко спланованого режиму дня, до якого повинні входити, поряд з іншими загальноосвітніми дисциплінами, заняття фізичною культурою. Розкриваючи значення спільної роботи сім'ї і школи з формування в учнів потреби у фізичному вдосконаленні, він писав, що найглибший смисл виховної роботи і особливості роботи сімейного колективу полягають у відборі й вихованні людських потреб, у приведенні їх до тієї моральної висоти, яка тільки й може спонукати людину до боротьби за подальше вдосконалення [16].

Серед багатьох проблем, що привертала увагу В. Сухомлинського, однією з головних була проблема фізичного виховання школярів. Добре, міцне здоров'я, за його переконанням, — найважливіша умова життєрадісного сприймання й активної, творчої діяльності кожної людини. «Духовне життя дитини, стверджував педагог, її інтелектуальний розвиток, мислення, пам'ять, увага, почуття, воля великою мірою залежать від «гри» її фізичних сил. Слаба, квола, нездорова, схильна до хвороб дитина на уроці швидко втомлюється, згасають її очі, стають млявими рухи» [26, с. 193].

Окрім того, заняття фізичною культурою і спортом повинні, на думку педагога, приносити учням ще й задоволення та насолоду, стати потребою особистості. А тому дуже важливо сформуванню свідоме ставлення школяра до власного організму, виробити вміння берегти здоров'я, зміцнювати його правильним режимом, гімнастикою і спортом.

Важко переоцінити поради В. Сухомлинського щодо самовиховання у фізичній культурі, а саме:

- Здоров'я — це повна духовного життя радість, ясний розум. Твоє здоров'я — у твоїх руках;
- Найважливіше джерело здоров'я — навколишня природа: повітря, сонце, вода, літня спека й зимова холоднеча, тіністі гаї й квітучі поля конюшини. Живи й працюй серед природи. Прокидайся рано, вставай до сходу сонця... Іди в поле, дихай свіжим повітрям, умий руки й обличчя росою — це справжня казкова вода. Повітря, насичене ароматом квітучих і досягаючих хлібів, має цілющі властивості. Хто дихає цим повітрям у літню пору, ніколи не хворіє легеневиими хворобами;
- Зроби для себе правилом: щоденно, прокинувшись, відразу ж зроби ранкову гімнастику. Влітку спи надворі — на сіні чи свіжій соломі. Фітонциди, що їх виділяють сіно й свіжа солома, уберегають від захворювання на грип;
- Змушуй себе кожного ранку робити холодні обтирання. Купайся в ставку якнайдовше до осінніх заморозків. У зимові дні

- витирай ноги (до колін) снігом до відчуття тепла... Не бійся вийти босим на кілька хвилин на сніг — це добре загартування для ніг і для всього організму;
- Жодного дня без фізичної праці... У постійній, повсякденній праці людське довголіття. Хто працює з раннього дитинства до глибокої старості, той до останніх днів свого життя залишається повноцінною людиною, зберігаючи фізичні сили, ясність розуму, багатство сприймань і емоцій;
  - Щодня прохось від трьох (у молодшому віці) до десяти кілометрів;
  - Зроби звичкою походити серед лісу, на луках, у полі... У літню пору зроби звичкою проходити кілька кілометрів серед квітучих та досягаючих хлібів і трав;
  - Нехай стануть твоїми заповідями простота, невибагливість, стриманість. У дитинстві не їж багато солодощів. Краще зовсім не вживати вуглеводів... Вставай із-за столу з таким відчуттям, що ти ще не зовсім наївся [73, с. 619-620].

На прикладі декількох поколінь вихованців В. Сухомлинський прийшов до глибокого переконання, що успіху у вихованні взагалі й фізичному зокрема можна досягнути тільки спільними зусиллями родини, школи і громадськості. Відводячи особливе місце методиці керівництва сімейним вихованням у роботі «Розмова з молодим директором», він писав, що «...цю роботу колектив вважає найбільш потрібною, найважливішою серед всіх інших справ. Ми взагалі нічого не досягнули б, якби не працювали з батьками» [26, с. 144-145].

Отже, вивчення й узагальнення історико-педагогічних аспектів проблеми фізичного виховання учнівської молоді дає підстави вважати і системно підійти до осмислення надзвичайно актуальних завдань вітчизняної освіти сьогодення, зокрема з позиції фізичного вдосконалення і самовдосконалення учнів.

У виховному плані особливо важливо збалансувати ступінь управління проявами самостійності школярів у їх заняттях спортом: управління не повинно пригнічувати ініціативу, але й самостійність не повинна перетворюватися у безконтрольність.

Значний інтерес для нас становить дослідження Е. Фольке [13], присвячене з'ясуванню мотивів, що спонукають школярів самостійно займатися спортом. Провідними з них виявилися: інтерес до занять, задоволення, яке дають заняття спортом, можливість проявити ініціативу, розвиток фізичної сили, духовності. На першому місці, як відзначили 88% хлопчиків та 77% дівчаток, — інтерес до занять. Однак інтерес сам по собі — умова необхідна, але ж недостатня для постійних самостійних тренувань. Необхідною й достатньою

умовою є дієвість і стійкість інтересу, які стимулюються постійним педагогічним керівництвом учителя фізичної культури [13].

Проаналізувавши характер впливу рухової активності на особистість школяра, Ю. Маршнер [13] відмічав, що за біологічними, соціальними і освітньо-виховними показниками учні, які активно займаються спортом, фізичною культурою, мають значну перевагу над своїми ровесниками, які ведуть малорухливий спосіб життя. Секрети спортивних успіхів дітей, на думку доктора Рейзентаха [13], треба шукати не в особливих методах тренувань і системі підбору вправ. Вони криються у звичайних загальноосвітніх школах, бо все починається з дитинства, зі школи і сім'ї. Наприклад, дозвілля німецьких дітей тісно поєднується з фізичною культурою. Починається в них усе із школи і сім'ї, з уміння педагогів і батьків по-справжньому й на сучасному рівні виховувати малечу [10].

Міцно увійшов у повсякденне життя населення країни спорт. Особливою турботою в них оточено дітей. Широкого розмаху серед німецьких дітей набув рух «Тато, мама і я – спортивна сім'я». Німецькі педагоги-практики наголошують на тому, що саме масові змагання з різних видів спорту, які проводяться спількою німецьких спортивних товариств (зокрема, «Гартуйся», «Спорт для всіх»), створюють сприятливі соціально-педагогічні передумови для формування позитивно-активного ставлення батьків до занять фізкультурою, стимулюють єдність зусиль із школою в напрямку актуалізації потреби дітей у заняттях фізичними вправами.

Соціологічні дослідження, проведені німецькими фахівцями, показали, що причини, обумовлені сімейними традиціями, через які діти почали займатися спортом, посідають третє місце після впливу шкільного середовища та прикладу друзів. Відзначено також, що сім'я, в якій є діти, частіше займається фізичною культурою і спортом.

Сприятливим фактором визнано й те, що у видавництві «Шпортферлаг» виходить серія навчальних посібників про масові види спорту під загальною назвою «Спорт школярам». Цими посібниками можуть користуватися тренери, вчителі, інструктори фізкультури, спорторганізатори, учні та їхні батьки, бо в них (з урахуванням віку і статі дітей) містяться кваліфіковані рекомендації щодо занять у спортивних групах, секціях та самостійних тренувань. Особливо цінним є те, що в посібниках розроблено спеціальну програму спортивних тренувань у сім'ї [13].

Заслугове на увагу досвід співпраці школи і сім'ї з фізичного виховання в Угорщині, де сприятливим фактором є те, що фізичне виховання як навчальний предмет прирівнюється до інших. Тут

уведено обов'язкові тести для оцінки стану здоров'я, фізичної підготовленості школярів. При цьому частина тестів учнями виконується на уроках, а частина — самостійно в домашніх умовах. Результати вимірювань учні фіксують у своїх робочих зошитах. Учителі періодично контролює їхні записи. Оцінка виконання тестів у бали не переводиться і на успішність не впливає, а слугує лише одним із показників, за допомогою яких батьки, педагоги спостерігають за динамікою фізичного розвитку школярів, сприяючи позитивному її характеру через взаємодію зусиль [3].

При проведенні уроків угорські вчителі основну увагу приділяють підвищенню активності учнів, розвиткові їх пізнавальної самостійності. З цією метою їм пропонується більше вправ для самостійного розуміння, при розвиткові рухових якостей вказується лише на завдання, а вибір засобів залишається на розсуд кожного учня; тестування проводить один із учнів; він же фіксує результати й після закінчення уроку передає протокол учителю, який лише контролює правильність дій учня. В Угорщині акцентується більша увага на підвищення результативності занять учнівської молоді. Важливість фізичного виховання в умовах школи одностайно визнана громадськістю, педагогами та батьками як найвагоміший напрям [3].

Цікавий досвід залучення батьків до організації спортивно-масової роботи серед дітей накопичено у Чехії [12]. Оскільки двох уроків фізичної культури на тиждень, передбачених навчальною програмою, для дітей замало, дирекції загальноосвітніх шкіл звернулися через газету «Спорт» до батьків, які раніше займалися спортом, щоб вони взяли на себе керівництво шкільними секціями з видів спорту. Активність на заняттях та в спорудженні найпростіших спортивних споруд оцінюється відповідними балами, кращі учасники нагороджуються значками й вимпелами. Задля стимулювання праці батьків у секціях гімназії організували на своїх базах безкоштовні секції здоров'я для дорослих.

Невід'ємною частиною життя суспільства в Канаді є пропаганда занять фізичною культурою. В контексті нашого дослідження безумовний інтерес викликає проведення в Канаді на загальнонаціональному рівні традиційного «тижня фізичної активності». Цікавим є те, що сьомий день змагань проходить під назвою «Спортивна сім'я», що сприяє підвищенню фізичної активності родин і ефективно впливає на формування потреби у фізичному вдосконаленні підрастаючого покоління [8].

У практиці роботи англійських шкіл важливу роль відіграють спортивні змагання. Присвячуються вони важливим загально-

шкільним святам. У цей день змагаються між собою так звані «доми» — великі замкнуті колективи учнів, що об'єднують їх по вертикалі від перших до випускових класів. Таких «домів», які мають власну емблему, статут та історію, у кожній школі декілька [8].

Успіх і чіткість проведення свята загалом та спортивних змагань зокрема залежать від того, що в їх організації і проведенні беруть участь не лише вчителі фізкультури, але й увесь педагогічний колектив та батьки. У відповідності із заздалегідь розробленою програмою кожен учитель одержує окрему ділянку роботи, наприклад, судійство стрибків у довжину. На допомогу йому виділяється декілька учнів і представник від батьків. На святі, крім батьків і гостей, присутні видатні громадські діячі, керівники міста, працівники органів преси. Свято сприяє формуванню громадської думки щодо виховної, розвиваючої і оздоровчої функції спортивно-оздоровчої діяльності особистості [8].

Заслугує на увагу досвід організації і проведення навчальної і фізкультурно-оздоровчої роботи в школах Японії, де адміністрації надаються широкі можливості для диференціації занять за певними програмами заохочення школярів, які регулярно займаються спортом і ведуть здоровий спосіб життя, що в підсумку приносить користь дітям, сім'ї і суспільству [9].

Цікавим у плані нашого дослідження є впровадження в зарубіжній шкільній практиці спеціальних тестів для контролю за фізичним розвитком і фізичною підготовленістю учнів (обсяг грудної клітки, швидкість реакції, стрибок у висоту, сила м'язів спини, сила кисті, вправи на гнучкість, підтягування). Результати тестування доводяться до відома батьків, учительської громадськості на рівні методичних об'єднань [8].

Отже, узагальнення творчих знахідок теоретиків і практиків фізичного виховання у школах зарубіжних країн дає підстави для використання численних плідних ідей і підходів, творче застосування яких у вітчизняних школах сприятиме посиленню їх впливу на фізичне вдосконалення учнів.

У сучасних соціальних умовах удосконалення всієї загальноосвітньої системи, відродження національного виховання, проблема взаємодії родини і школи у фізичному вдосконаленні учнів початкових класів набула особливої актуальності. Її розв'язання перебуває в зоні активного наукового пошуку дослідників, про що свідчить наявність ємного фактичного матеріалу, який створює об'єктивні передумови спеціального дослідження процесу фізичного виховання молодших школярів у системі «родина-школа».

Осмилення історико-педагогічних аспектів проблеми фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку дозволяє ретельніше визначити концептуальні теоретичні засади нашого дослідження, а саме:

- Специфіка вікового періоду розвитку дітей 6-10-річного віку є найбільш природною для підвищення рухової активності, актуалізації потреб школярів у заняттях фізичними вправами й придатною для ефективного родинно-сімейного і шкільного впливу;
- Національна своєрідність вітчизняної системи фізичного виховання має значні потенційні можливості щодо формування педагогічних технологій виховного особистісно зорієнтованого впливу на свідоме ставлення дітей до зміцнення власного здоров'я;
- Умови діяльності школи першого ступеня сприяють реальному й органічному вихованню дітей, яке акумулює інтелектуальні, оздоровчо-спортивні, валеологічні, моральні, національно-патріотичні та естетичні цінності.

Таким чином, осмилення пріоритетів фізичного виховання молодших школярів зарубіжної і вітчизняної шкіл сьогодення дозволяє по-новому оцінити й реалізувати унікальність родинно-сімейного фактора в фізичному вдосконаленні дітей, визначити його системостворювальну роль у розробці педагогічної технології формування свідомого ставлення молодших школярів до підвищення рухової активності, зміцнення свого здоров'я, дотримання здорового способу життя в школі, за місцем проживання та в домашніх умовах.

### Література

1. Андреев В. А. На финской лыжне / В. А. Андреев // Физическая культура в школе. — 1971. — № 1. — С. 42-43.
2. Блонский П. П. Избранные педагогические и психологические сочинения в 2-х томах. — Т. 1 [Под ред. А. В. Петровского]. — М.: Педагогика, 1979. — С. 61-64.
3. Богданов Г. П. Спортивные классы в школах Венгерской Народной Республики / Г. П. Богданов, Н. В. Полянская // Физическая культура в школе. — 1982. — № 6. — С. 62-63.
4. Ващенко Г. Тіловиховання як засіб виховання волі і характеру / Г. Ващенко. — Львів: Українські технології, 2001. — 56 с.
5. Дидро Д. Систематическое опровержение книги Гельвеция «Человек» / Д. Дидро // Хрестоматия по истории зарубежной педагогики / Сост. и авт. ввальных статей А. И. Пискунов — М.: Просвещение, 1971. — С. 271-281.
6. Дистервег А. Руководство к образованию немецких учителей / А. Дистервег // Избранные пед. сочинения. — М.: Просвещение, 1956. — 371 с.
7. Духнович О. В. Твори / О. В. Духнович. — Ужгород: Карпати, 1993. — 256 с.



8. Жарова Л. Б. Состояние и развитие массовой физической культуры за рубежом / Л. Б. Жарова — М. : ЦОНТИ — ФиС, 1984. — С. 11-13.
9. Жарова Л. Б. Организационные основы физкультурно-оздоровительной работы в системе физического воспитания в Японии / Л. Б. Жарова. — М. : ФиС, 1985. — 26 с.
10. Кондратьева М. Что там за фейерверком праздника? (ГДР) / М. Кондратьева // Физическая культура в школе. — 1984. — № 6. — С. 62-64.
11. Корф Н. А. Русская начальная школа / Н. А. Корф // Хрестоматия по истории педагогики : пособие для педагогических училищ / сост. В. З. Смирнов. — Изд. 2-е, дополненное. — М., 1961. — С. 408-423.
12. Кравець В. П. Історія класичної та зарубіжної педагогіки та шкільництва : Навчальний посібник для студентів педагогічних навчальних закладів / В. П. Кравець. — Тернопіль, 1996. — 436 с.
13. Крыжановская Г. И. Уроки физической культуры в школах ГДР / Г. И. Крыжановская // Физическая культура в школе. — 1978. — № 2. — С. 63.
14. Лесгафт П. Ф. Избранные педагогические сочинения / П. Ф. Лесгафт; сост. И. Н. Решетень. — М. : Педагогика, 1988. — 400 с.
15. Лесгафт П. Ф. Семейный период воспитания / П. Ф. Лесгафт Сборник пед. соч. : В 3-х т. — М. : Изд-во «Физкультура и спорт», 1956. — Т. 3. — С. 295.
16. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. проф. Л. Б. Кофмана; авт.-сост. Г. Н. Погадаев; предисл. В. В. Кузина, Н. Д. Никандрова. — М. : Физкультура и спорт, 1998. — 496 с.
17. Новий тлумачний словник української мови : У 4-х т. / Укладачі: В. Яременко, О. Сліпущко. — К. : Аконт, 1998. — Т. 4. — 910 с.
18. Песталоцци И. Г. Памятная записка парижским друзьям о сущности и цели метода. / Г. И. Песталоцци // Хрестоматия по истории зарубежной педагогики. — М., 1971. — С. 330.
19. Русова С. Вибрані педагогічні твори / С. Русова. — К. : Освіта, 1996. — 304 с.
20. Руссо Жан-Жак. Эмиль, или О воспитании / Жан-Жак Руссо // Хрестоматия по истории зарубежной педагогики / Сост. и авт. вв. статей А. И. Пискунов. — М. : Просвещение, 1971. — С. 22-252.
21. Сковорода Г. С. Повне зібрання творів : у 2-х т. / Редколегія: В. І. Шинкарук та ін. — Т. 1. — К. : Наукова думка, 1972. — 532 с.
22. Скоропадська В. Здоров'я нації — запорука майбутнього / В. Скоропадська // Демократична Україна. — 1997. — 23 жовтня.
23. Станік С. Українська родина: проблеми і реалії: до міжнародного дня сім'ї / С. Станік // Урядовий кур'єр. — 1997. — 15 травня. — С. 5.
24. Стельмахович М. Г. Сім'я і родинне виховання в Україні з найдавніших часів до XIX ст. / М. Г. Стельмахович // Рідна школа. — 1992. — № 3-4. — С. 14-20.
25. Сухомлинський В. О. Піклування про здоров'я молодого покоління, фізичне виховання / В. О. Сухомлинський // Вибр. тв. : У 5-ти т. — К. : Рад. школа, 1976. — Т. 1. — С. 192.
26. Сухомлинський В. О. Батьківська педагогіка / В. О. Сухомлинський // Вибр. тв. : У 5-ти т. — К. : Рад. школа, 1976. — Т. 5. — С. 410-414.

27. Ушинский К. Д. Человек как предмет воспитания / К. Д. Ушинский // Под ред. В. Я. Струминского. — Кн. 1. — Избр. произвед. — М. : АПН РСФСР, 1946. — 332 с.
28. Ушинський К. Д. Про сімейне виховання / К. Д. Ушинський. — К. : Рад. школа, 1974. — 151 с.
29. Фурье Ш. Библиографическая справка / Ш. Фурье // В кн. : Хрестоматия по истории педагогики. — Т. 2. — Ч. 1. — М., 1940. — С. 516.
30. Хоменко Н. М. Формирование потребности в физическом совершенствовании у младших школьников : дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Н. М. Хоменко / НИИ педагогики Украины. — К., 1991. — 186 с.
31. Чепіга Я. Ф. Народний учитель і національне виховання / Я. Ф. Чепіга // Світло. — 1912. — № 1. — С. 15.
32. Чепіга Я. Ф. Фізичне виховання / Я. П. Чепіга // Проблеми виховання й навчання в світлі науки і практики : Збірник психолого-педагогічних статей. — Книга перша. — К., 1913. — С. 38.

### **Контрольні запитання**

1. У чому полягає педагогічна сутність фізичного виховання підростаючого покоління?
2. Який педагогічний доробок із фізичного виховання підростаючого покоління в роботах Д. Дідро?
3. Яка педагогічна доктрина щодо фізичного виховання підростаючого покоління в роботах Жан-Жака Руссо?
4. Яка роль сім'ї і школи у фізичному вихованні дітей у працях І. Песталоцці?
5. У чому полягає суть системи фізичного виховання підростаючого покоління в роботах П. Лесгафта?
6. У чому полягає ідея природного виховання в працях Г. Сковороди, О. Духновича?
7. Як розкривається фізичне виховання підростаючого покоління в роботах В. Сухомлинського?
8. Як розкрито фізичне виховання дітей та учнівської молоді в наукових працях А. Макаренка?
9. Які завдання фізичного виховання в сім'ї і школі?
10. Який стан фізичного розвитку громадян та масової фізичної культури за кордоном?

## 2. Фізичне самовдосконалення та здоров'я як ціннісні орієнтації особистості

Одним із актуальних завдань національного виховання є засвоєння дітьми духовних надбань свого народу. Вони передбачають набуття дитиною знань, суспільного досвіду, осягнення розумом суті явищ і факторів об'єктивної дійсності та свого місця в суспільному житті. З огляду на новітній передовий педагогічний досвід у цьому плані можна стверджувати, що провідними засобами досягнення цієї мети є рідна мова, духовна і фізична культура, історичний досвід народу, сучасний спосіб організації його життєдіяльності, національно-родинні й суспільні взаємини. Від того, як і які цінності увійдуть у свідомість молодого людини, залежить духовна наповненість, зміст її життя, поглиблення демократичних перетворень у суспільстві. Саме в такому суспільстві реально відтворюється положення Протагора про особистість як «міру всіх речей», про розуміння людини як найвищої цінності. Щодо самої людини, то для неї найбільшою цінністю є здоров'я. Тому здоров'я, сила, тілесна краса ще з античних часів розглядалися як важливі характеристики людини, що свідчать про її високу культуру.

В сучасних умовах фізична культура особистості розглядається як одне з духовних надбань, і її дослідження є особливо актуальним у час пошуку принципово нових ціннісних орієнтирів в умовах демократизації суспільства. У зв'язку з цим ціннісні орієнтації останнім часом привертають особливу увагу дослідників різноманітністю своїх проявів, підпорядкованих головній її функції:

- забезпеченню зв'язків між особистістю і суспільством. Поняття «ціннісні орієнтації» широко використовується в різних галузях науки, в яких людина є об'єктом дослідження. Детальна розробка зазначеного феномену дає можливість розв'язувати широке коло проблем, пов'язаних перш за все з цілеспрямованим характером діяльності людини.

Вивчення літератури [3; 8; 12; 25; 35; 38; 48; 55; 59] засвідчує, що проблема цінностей є однією з найскладніших і найсуперечливіших проблем філософії й була актуальною в різні періоди розвитку суспільства. Вперше вона відображена у стародавньому філософському вченні в епоху кризи афінської демократії та системи виховання, що спонукала давньогрецького філософа Сократа при розробці концепції етичного виховання поставити питання: «Що є благо?». Вищою цінністю у Сократа є знання, їх регулююча роль, яка, на думку філософа, безумовна і абсолютна. Античний філософ Епікур під вищою цінністю, що визначає вибір людини, бачив істинну «насолоду», під

якою розумів «свободу від тілесних і душевних тривог». Істотною рисою філософії Р. Декарта є так званий раціоналізм, згідно з яким розум, думка є вищими в системі філософських цінностей, основою пізнання й діяння людини. Довгий час (аж до Гегеля) ціннісні характеристики включалися в поняття «буття», «реальність», поки під впливом певних історичних умов відбулося роз'єднання на складники «реальність» і «цінність» як об'єкти різноманітних людських бажань та прагнень.

Проблема цінностей знайшла відображення у творах Г. Сковороди («Філософія серця»), у творчості В. Сухомлинського («Серце віддаю дітям», «Серце родини»), у діяльності сучасних закладів для обдарованої учнівської молоді (веління і гармонія душі, школа-родина) та в працях провідних філософів, соціологів, педагогів, психологів. Особливо активно ця проблема дискутувалася у 60-70-х роках ХХ століття й розглядалася у взаємозв'язку з процесом пізнання. Наукова дискусія розгорнулася навколо визначення природи і характеру цінностей. Наприклад, чи є цінність об'єктивною, стверджував В. Тугарінов, коли вона розумілася як «предмет, явища і властивості» [55]; чи є цінність суб'єктивна, вважав О. Дробницький? Зокрема, він писав: «Не предмет володіє цінністю, а людина суб'єктивно наділяє його достоїнством. Цінність предмета — не властивість його самого, а лише визначення роду психічного ставлення людини до об'єкта» [23, с. 112]. Науковий підхід, запропонований М. Каганом, узгоджував ці два погляди. Характер цінності він визначає з позиції суб'єкта. «Цінність об'єктивна в тому змісті, зазначає дослідник, що вона існує поза мною, суб'єктом, але вона існує тільки для мене, і в тому її об'єктивно-суб'єктивна природа» [29, с. 221].

Отже, дискусія звелася переважно до питання про об'єктивність природи цінностей. Два погляди продовжують існувати. Для цього, очевидно, є певні причини, зокрема та обставина, що ціннісні відносини практично існують і функціонують у всіх сферах життєдіяльності особистості, у її взаємовідносинах із соціальними групами і суспільством. Тому природно, що їх дослідження ведуться в різноманітних історичних і соціальних контекстах, де їм надається різна сутність та значення. Наприклад, А. Ручка дає таке визначення поняттю «цінності»: «Цінності є матеріальними та ідеальними предметами, що володіють значимістю для певного суб'єкта, тобто здатністю задовольняти його потреби та інтереси» [45]. В. Тугарінов вважає, що цінністю може бути не лише те, що існує, а й те, що ще потрібно здійснити [55]. При цьому він виділяє дві групи цінностей: по-перше, це цінності життя (здоров'я, радість, спілкування з людьми тощо), по-друге, це цінності культури, до яких відносяться ма-

теріальні (техніка, житло, їжа тощо), соціально-політичні (громадський порядок, мир, безпека) і духовні (освіта, наука, мистецтво).

Психологи вважають, що наявність цінностей є виявом небайдужого ставлення людини до оточення. Вони є результатом оволодіння середовищем з погляду його значення для задоволення потреб особистості й свідчать про рівень її соціальної зрілості [5, 11, 35]. Їх формування — процес складний і багатогранний. Зокрема, встановлено, що цінності є засобами досягнення мети. Вони виконують роль фундаментальних норм, забезпечують інтеграцію суспільства, допомагають індивідам здійснювати соціально визнаний вибір своєї поведінки в життєво важливих ситуаціях [46].

Педагогічна сутність поняття цінностей відображає один із найсуттєвіших моментів практичної взаємодії людини з навколишнім середовищем та іншими людьми: спрямованість зрушення, що відбувається в життєвому стані, та розвиток конкретного індивідуума під впливом відповідних носіїв цінностей сім'ї, педагогів, закладів освіти, засобів інформації, творів мистецтва тощо [51].

Слід зазначити, що поняття «цінність» у даний час розглядається досить широко. Йдеться про все, що може цінувати особистість, що є для неї значущим і важливим. При визначенні цього поняття фахівцями враховується його соціальна або психологічна природа. Значний інтерес у цьому плані становить дослідження І. Беха [3]. Зокрема, він пише, що виховання на основі цінностей — це провідний шлях формування особистості, її духовного світу, бо саме ціннісні орієнтації можна визначити як вибір людиною певних моральних, естетичних та інших духовних цінностей [3, с. 6]. Досліджуючи феномен «духовні цінності», О. Вишневський пропонує таку їх класифікацію: громадські й суспільні, національні, родинні, цінності віри та цінності особистого життя [55].

З огляду на вищенаведену класифікацію та враховуючи пріоритети фізичного виховання, які означені в концепції національного виховання, видається за можливе чітко відтворити, з одного боку, цінності фізичного самовдосконалення особистості, а з іншого — осмислити їх у контексті усього різновиду цінностей громадських і суспільних (фізично здорова людина здатна захистити Батьківщину, сприяти її процвітанню), національних (увага й повага до народних традицій, у яких міститься унікальний відбиток значущості «фізичної досконалості» людини в різних життєвих ситуаціях), родинних (пізнання досвіду попередніх поколінь в осягненні здорового способу життя), цінностей віри (засвоєння духовного змісту, наприклад, православ'я збагачує емоційно-вольову сферу особистості у прагненні до фізичного самовдосконалення; особистісна по-

зиція у фізичному самовихованні в гармонії з навколишньою природою). Вищезазначені ідеї і було покладено в основу започаткованого дослідження.

Прагнення людини до самовдосконалення сягає своїм корінням глибоко в історію. Але особливо гостро потреба у самоформуванні відчувається в суспільстві, де суттєве зростання матеріального і духовного потенціалу дало можливість для всебічного розвитку особистості. Ця проблема вже мала місце в античному світі. Першим в її розробці можна вважати Сократа, який на основі формули давнього світу «Пізнай себе» відкрив і відповідно оцінив особливий вид заняття «Знання про незнання». Відкриття Сократа безпосередньо стосується вчення про самовдосконалення особистості й не лише стосовно періоду античності.

Якщо індивід не знає про себе і нічого не хоче знати про це своє незнання, така неосвіченість відносно самого себе, вважав Сократ, мабуть, не менше небезпечна, ніж неосвіченість у сфері пізнання зовнішнього світу. Вона породжує застій у моральній самосвідомості, в духовному розвитку людини. Ось тим-то й погана неосвіченість, що людина і не прекрасна, і не досконала, і не розумна, повністю задоволена собою. А хто не вважає, що чогось потребує, той і не бажає того, в чому, на його думку, не відчуває потреби [15, с. 35]. Так зароджується самозаспокоєння, задоволення людини обмеженістю свого духовного світу, некритичне ставлення до самого себе.

На важливості психічного пізнання людиною себе самої як висхідного компонента самоформування особистості наполягав український філософ Г. Сковорода [50]. Немає нічого важливішого й кориснішого, вважав він, як пізнати себе, свої сильні й слабкі, позитивні й негативні сторони. Не знаючи себе, людина як у п'їтмі блукає, не за ту справу береться, до якої схильна. Г. Сковорода радив не тільки заглиблюватися у своє серце, прислухатися до себе, а й вивчати, випробовувати себе в справах, зіставляти суб'єктивні дані з об'єктивними факторами, бути суворим і вимогливим до себе, розбиратися не лише в своїх почуттях і прагненнях, а й у діях, вчинках, порівнювати себе з іншими людьми. Філософ наголошував на тому, що самопізнання повинно мати дійовий характер, слугувати розумовому і моральному самовдосконаленню людини.

Аналіз наукових джерел дає підстави стверджувати, що проблема формування потреби самовдосконалення як дійової спонуки до продуктивної діяльності природно викликала посилений інтерес дослідників, зокрема психологів і педагогів. Наукові доробки [35; 38; 40; 46; 51; 57] та ін. містять фундаментальні положення й узагальнення, які допомагають визначитися у концептуальних підходах

до проблеми формування в молодших школярів потреби як спонукальної сили до певної діяльності.

Проблема самоформування особистості впливає із загальної соціально-психологічної структури її розвитку, завершальним компонентом якої є система управління. Її прийнято позначати поняттям «Я». «Я»-утворення самосвідомості особистості, воно забезпечує саморегуляцію: посилення чи послаблення діяльності, самоконтроль, корекцію дій та вчинків, емоцій, почуттів, прогнозування власної діяльності й життєвого досвіду. Реалізується ця підструктура особистості шляхом взаємодії з підсистемами: самоформування соціальної спрямованості, інтелектуальна та емоційна сфери, мобілізуючі вольові зусилля. Отже, особистість не тільки цілеспрямована, а й самоорганізуюча система. Об'єктом її уваги в діяльності, як зазначають дослідники [3; 5; 11], слугує не тільки її зовнішній світ, а й вона сама, що виявляється у відчутті «Я», яке включає уявлення про себе й самооцінку, програми самовдосконалення, звичні реакції на прояв деяких своїх якостей, здатності до самоспостереження, самоаналізу й саморегуляції.

Аналіз літератури з проблеми самовдосконалення свідчить, що саме вона є однією з найскладніших проблем психолого-педагогічної науки. Першими її вивчали зарубіжні психологи [2; 27; 35]. Прогнозовані моделі структури «Я» В. Джемма (першим із психологів почав розробляти проблему «Я»-концепції) та Р. Бернса (зумів інтегрувати психологічні й педагогічні знання про людину в єдину науку про виховання) бере за основу переважна більшість сучасних психологів. Дослідженню системи самоформування особистості присвятили низку праць психологи ближнього зарубіжжя [5; 40; 46; 47]. Дана проблема стала предметом фундаментального дослідження у вітчизняній та зарубіжній психології, але слід зазначити, що в педагогічній науці та практичному досвіді вона ще не знайшла відповідного вивчення й науково обґрунтованого розв'язання.

У дослідженнях І. Беха самовиховання розглядається як внутрішнє становлення людини, висхідним компонентом якого є саморозвиток, що підсилюється самознаходженням, самостановленням, самоутвердженням. Становлення особистості, на думку вченого, — постійна робота душі людини. Головний критерій виховного педагогічного впливу визначається рівнем сформованості в дитини прагнення до самовдосконалення [3].

Аналіз наукових даних із проблеми самовдосконалення особистості в плані започаткованого дослідження допоможе визначити фактори впливу на формування свідомого ставлення молодших школярів до зміцнення свого здоров'я, а також розробити педаго-

гічну технологію взаємодії родини і школи в цьому напрямі. Отже, деталізація вихідної авторської позиції показує, що ефективність фізичного вдосконалення залежить від ставлення молодших школярів до занять фізкультурою і спортом, від прояву ними в цьому процесі особистісної активності [3; 23; 25; 35; 38; 59]. Науковцями загально визнано, що на процес формування особистості впливають три основні групи чинників: природні, соціальні, духовні. Але найважливішим фактором формування особистості є вона сама, її власна природа. Самовплив є важливим «рухом» її саморозвитку, самовдосконалення (як стрижневої основи), дієвою силою, що забезпечує прогрес у формуванні особистості. Йдеться про незаперечне значення педагогічно обґрунтованої роботи, спрямованої на формування в учнів активного ставлення до свого фізичного вдосконалення, та виховання відповідної мотивації.

З огляду на соціально-педагогічну ситуацію, що склалась на початку 90-х років минулого століття у вітчизняній практиці, у Державній національній програмі «Освіта» (Україна XXI ст.) наголошується, що одним із основних шляхів у цьому аспекті є пошук нових підходів, пошук впровадження виховних систем, які б відповідали потребам розвитку особистості, сприяли розкриттю її талантів, духовно-емоційних, розумових і фізичних здібностей. Важливим етапом у вирішенні означених завдань була розробка Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, де, зокрема, зазначено, що їх упровадження дасть змогу виховувати потребу у фізичному вдосконаленні всіх груп і категорій населення через активні заняття фізичними вправами протягом усього життя задля забезпечення фізичного здоров'я. Йдеться про орієнтацію індивіда на позитивне піклування про свій фізичний стан, оволодіння особистісними цінностями здорового способу життя. Увага зосереджується на морально-духовній культурі людства.

У наукових працях, які присвячені дослідженню шляхів удосконалення фізичного виховання, наголошується на актуалізації проблеми виховання у дітей і молоді активного ставлення до фізичної культури і спорту. Так, деякі вчені [19, 30] відзначають, що соціально значуща особистісна потреба зміцнення здоров'я людини трансформується в одну із культурних її потреб, визначаючи її прагнення до фізичного вдосконалення. Аналізуючи проблему фізичної активності дітей молодшого шкільного віку, дослідники обґрунтовують положення про те, що найважливішим моментом у фізичному вихованні молодшого школяра є формування його особистісного ставлення до фізичного тренування, виховання активної позиції щодо свого здоров'я.



Дослідження проблем фізичного виховання [32; 33; 39; 44; 58], методологічних орієнтирів, які містить Концепція національної системи фізичного виховання (1994), актуалізують формування в школярів ціннісних орієнтацій, потреб, прагнень і мотивів щодо занять фізичними вправами. Зокрема, не підлягає сумніву правомірність суджень про значення природних даних дітей молодшого шкільного віку у формуванні особистості. Це вказує на необхідність зміщення акценту на вдосконалення фізичного виховання школярів у початкових класах.

Слід додати, що в проведених дослідженнях піднімається проблема дотримання біологічної потреби в рухах дітей молодшого шкільного віку. З огляду на це важливо враховувати цей фактор при розробці педагогічних засобів формування потреби у фізичному вдосконаленні молодшого школяра. Але цілком слушним є зауваження М. Козленка про те, що біологічна потреба не є єдиним збудником для дітей систематично займатися фізичними вправами й не визначає повною мірою спонукання до регулярних занять. Отже, шкільна практика доводить, що необхідно вивчати й інші спонуки дітей до таких занять і вдосконалювати технологію педагогічного впливу на молодших школярів із метою формування у них стійкої потреби у фізичному вдосконаленні.

Зазначене передбачає вивчення відповідних мотивів учнів до занять фізичною культурою в режимі навчального дня та за місцем проживання. У зв'язку з цим потрібно врахувати, що саме мотивація відіграє визначну роль не тільки в поведінці [5; 25; 35; 46], обумовлюючи прийняття чи неприйняття на рівні особистості завдань рухової діяльності, визначаючи її характер і ефективність.

Значним доробком у вивченні потреби фізичного самовдосконалення є дослідження О. Козленка, який розглядає потребу фізичного вдосконалення через визначення конкретної мети, формування мотивів, активно-позитивного ставлення, інтересу та переконання в необхідності постійно займатися фізичними вправами. Один із напрямів формування в школярів потреби фізичного вдосконалення пов'язаний, на думку автора, з наявністю в них особистісного смислу цієї діяльності. Лише за цих умов знання, перетворюючись у переконання, набувають спонукальної сили. Формування нових спонук значною мірою залежить від уже існуючих. У зв'язку з цим доцільно диференціювати педагогічний вплив на формування в молодших школярів потреби фізичного вдосконалення залежно від їх фізичної підготовленості, статі, інтересів. Суттєвий вплив на формування в учнів потреби фізичного вдосконалення справляє рівень

набутих ними знань, сталих сформованих звичок, смаків, ціннісних орієнтацій, інтересів [61].

Серед механізмів виникнення прагнення до фізичного самовдосконалення М.П. Козленко називає: усвідомлення значущості фізичного вдосконалення як дійового засобу зміцнення здоров'я; переживання з приводу вад у стані здоров'я; відчуття радості й задоволення, пов'язане з поліпшенням самопочуття, зміцнення стану здоров'я за допомогою занять фізичними вправами. Дослідник встановив, що прагнення до фізичного самовдосконалення формується й реалізується в певній послідовності, а саме: потреба, мотивація діяльності (спрямована на задоволення потреби), визначення мети та її практичне втілення. Автор пропонує систему сформованості прагнення до фізичного вдосконалення, до складу якої входять: засвоєння знань; сформованість уміння самостійно займатися фізичними вправами; практичний прояв рухової активності в повсякденному житті; фізична підготовленість; сформованість уміння учнів добирати засоби і методи самостійних занять із урахуванням особливостей своєї фізичної підготовленості [32].

Передовий досвід фізичного виховання в початковій школі свідчить, що основними педагогічними умовами формування в учнів молодших класів потреби фізичного вдосконалення є: усвідомлення учнями особистої значущості занять фізичними вправами і на цій основі формування позитивних мотивів та наявність позитивних почуттів, емоцій під час навчальних занять; формування системи відповідних знань, умінь і навичок самостійних занять фізичними вправами; введення систематичного «подвійного» суто педагогічного та батьківського контролю за станом здоров'я й показниками фізичної підготовленості дітей.

Особливе значення в структурі нашого дослідження мають інноваційно-виховні технології, що активно розробляються вченими в останній період у напрямку створення нової освітньої філософії [3; 40; 42]. А звідси особливу увагу привертає особистісно-орієнтований підхід до фізичного виховання школярів, який забезпечує здатність кожного учня «відшукувати» шлях, розвивати прагнення до самовдосконалення. Досвід переконує, що в сучасних умовах предмет «Фізична культура» має не тільки забезпечити нормальний фізичний розвиток учнів, але й є специфічним засобом його культури, соціалізації і життєвого визначення. У контексті зазначеного потребує особливої уваги дослідження О. Дубогай, в якому зроблено результативну спробу сформулювати парадигму особистісно-орієнтованого фізичного виховання, спрямованого на фізичну культуру,

здоров'я, формування ціннісної орієнтації на здоров'я і фізичну досконалість кожного школяра [25].

Важливим аспектом парадигми особистісно-орієнтованого фізичного виховання є його мета виховання «цілісної» культурної і здорової людини, яка має природну, соціальну і культурну сутності, що лежать в основі усвідомлення означених процесів і забезпечують цілісний розвиток особистості школяра. Як створіння природне, вона має тілесну організацію, стан здоров'я, закладені природою потреби, в тому числі й у спілкуванні з середовищем існування. Розвиток особистості школяра як суб'єкта природи висуває якісно нові завдання фізичного виховання, які пов'язані зі збереженням здоров'я, увагою до його тілесності, розвитком природних потреб, здібностей, вихованням екологічної освіченості.

Найважливішим аспектом фізичного виховання є соціалізація школяра, яка також забезпечує його розвиток і фізичне вдосконалення. Тому особистісно орієнтоване фізичне виховання повинно включати підтримку й розвиток психофізіологічних природних властивостей дитини, особливо зміцнення її здоров'я та підвищення індивідуальних рухових можливостей, надання допомоги в становленні її суб'єктності, соціальності, культурної ідентифікації, самовдосконалення та фізичного стану організму. Окрім того, особливості сучасного й соціального замовлення і соціокультурних умов, що склались, переконують у необхідності пошуків нових технологій організації фізичного виховання з прицілом на його особистісну спрямованість з тим, щоб для кожного школяра потреба у фізичному самовдосконаленні набула особистого конкретного життєвого сенсу.

Теоретиками [5; 38; 57] і шкільними практиками [16; 31; 34; 44] загальновизнано, що негативний вплив середовища на дітей у сучасних умовах постійно посилюється. Одним із шляхів, за допомогою якого йому можна протидіяти, є постійне підвищення адаптаційних можливостей дітей, що забезпечить відповідний стан здоров'я, зменшить захворюваність.

У фізіології поняття «здоров'я» найбільш активно пов'язують із дефініцією «норми» як специфічного стану при «відсутності суттєвих відхилень від норми основних життєвих показників» [1; 7; 17; 18; 53; 64]. Саме оптимальне протікання в організмі процесів життєдіяльності свідчить про нормальний стан людини. Здоровий організм забезпечує оптимальне функціонування всіх своїх підсистем при зміні умов навколишнього середовища. Таким чином, під нормальним станом доцільно розуміти не стільки знаходження певних показників у заданих діапазонах середньостатистичних значень,

скільки збереження здатності так регулювати параметри, щоб забезпечити їх рівновагу з середовищем у різноманітних ситуаціях.

Слід погодитися з думкою, що як би не визначали здоров'я термінологічно, сутність цього поняття складається з життєздатності індивідуума, а рівень цієї життєздатності може бути кількісно визначений [1]. А. Щедріною доведено, що показниками здоров'я можуть бути кількісно охарактеризовані такі ознаки: 1) рівень і гармонійність фізичного розвитку; 2) функціональний стан організму (його резервні можливості, передусім, серцево-судинної системи); 3) рівень імунного захисту і неспецифічної резистентності; 4) наявність якого-небудь захворювання або дефекту розвитку; 5) рівень морально-вольових і ціннісно-мотиваційних настанов особистості. В основі структури феномену «фізичне здоров'я», на думку автора, закладено стабільність гомеостазу та саморегуляції організму [64].

У науковій літературі рівень здоров'я здебільшого знаходить відображення як в прямих показниках метаболічних одиниць, так і в непрямих: фізичній працездатності, енергетичному потенціалі, рівні розвитку витривалості та інтегральному показникові, який визначається за системою експрес-оцінки [1]. При цьому вважаємо, що особливої уваги заслуговує наявна в медицині градація здоров'я, що заснована на зіставленні показників аеробної продуктивності, фізичної працездатності та висновках лікарської експертизи [53]. Не менш цікавою є і позиція, згідно з якою пропонується розподіляти школярів на групи за рівнями соматичного здоров'я та за результатами оцінки їх фізичної підготовленості [18].

Для характеристики рівня здоров'я школярів дослідники активно використовують біологічні маркери, що інтегровано відображають окремі сторони життєдіяльності, а це дозволяє «виміряти» здоров'я в показниках функціонального та біологічного віку, фізичної підготовки, біоенергетичного і гомеостатичного потенціалів. Хоча проведення ретельного аналізу відмінностей у наведених показниках не було нашою метою, необхідно зазначити, що їх об'єднує загальний фактор: аеробна продуктивність організму, максимальне споживання кисню і поріг анаеробного обміну. Не випадково експерти Всесвітньої організації здоров'я рекомендують його Міжнародному спортивному комітету як один із найбільш надійних методів оцінки здоров'я і дієздатності населення.

У теперішній час для оцінки фізичного здоров'я пропонується чимало досить гнучких методик як вітчизняних, так і зарубіжних авторів [1; 4; 18; 53; 64]. Дослідники здебільшого пропонують використовувати як критерії оцінки рівня фізичного здоров'я показники, представлені в таблиці 2.1.

Логіка започаткованого дослідження вимагала пильної уваги до поняття «фізичне самовдосконалення особистості», бо саме останнє, з огляду на провідні ідеї Концепції національного виховання (1994), виступає своєрідним ядром системи фізичного виховання молоді. Ми виходили з розуміння того, що перш за все свідоме ставлення до свого здоров'я передбачає дії, які спрямовані на фізичне вдосконалення і самовдосконалення.

Таблиця 2.1

**Показники здоров'я дітей та підлітків у комплексних системах оцінки різних авторів**

Найменування показників	Прізвища авторів				
	Апана-сенко	Белов	Громбах	Сухарев	Шаповалова
	2	3	4	5	6
Ваго-ростові показники	+	+			+
ЧСС	+	+	+		+
Артеріальний тиск	+	+	+		+
ЖЄЛ	+	+			
Кистева динамометрія	+				
Життєвий індекс	+				
Силовий індекс	+				
Індекс Робінсона	+				+
Індекс Руф'є	+				
Час затримки дихання					+
Відсутність захворювань		+	+		
Показники фізичної підготовленості		+			
Розумова працездатність			+		
Емоційний стан			+		
Рівень фізичної працездатності					
Показники способу життя		+			

Вони розгорнуті від елементарної потреби дитини в рухах до усвідомлення «дієвої» потреби у фізичній досконалості особистості молодшого школяра, що осмислюється як самоорганізуюча система. Свідомі дії — це ті, що спрямовані на досягнення заздалегідь поставленої мети й здійснюються за допомогою контрольних операцій. Ознаками цих дій є такі: усвідомлення особистістю умов застосування, врахування їх механізмів, можливість у словесній формі «звітувати» собі або іншим про означені дії. Останнє може бути розцінено як

передумова орієнтації особистості в новій для неї життєвій ситуації, тобто свідоме ставлення до свого здоров'я надає фізичним вправам дитини особистісного смислу. В цьому і вбачається фундаментальність означеного в системі якісних новоутворень особистості.

### Література

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г.Л. Апанасенко. — Санкт-Петербург : МПГ «Петрополис», 1992. — 123 с.
2. Берне Р. Развитие «Я»-концентрации и воспитание / Р. Берне. — М., 1986. — С. 37-66.
3. Бех І.Д. Особистісно зорієнтоване виховання: Науково-методичний посібник / І.Д. Бех. — К. : ІЗМН, 1998. — 204 с.
4. Белов С.А. Методика самостоятельного определения физического развития и физической подготовленности / С.А. Белов, Б.В. Сермеев, М.А. Третьяков // Самостоятельные занятия студентов физической культурой: Учебное пособие. — К. : Вища школа, 1988. — 208 с.
5. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте (Психические исследования) / Л.И. Божович. — М. : Просвещение, 1968. — 464 с.
6. Бойко А.М. Оновлена парадигма виховання: шляхи реалізації (Підготовка вчителя до формування виховуючих відносин з учнями) : Навчально-методичний посібник / А.М. Бойко. — К. : ІЗМН, 1996. — 32 с.
7. Бойченко Т.Є. Формування в учнів середньої школи системи знань про здоров'я людини : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 — Загальна педагогіка та історія педагогіки (педагог. науки) / Т.Є. Бойченко // КУ ім. Т. Шевченка. — К., 1994. — 257 с.
8. Болотіна В.Ю. Моральні цінності підростаючого покоління. Цінності і виховання : Науково-методичний збірник / За ред. О.В. Сухомлинської. — К., 1997. — С. 19-21.
9. Букарев В.А. Совершенствование системы управления физическим воспитанием учащихся начальных классов в семье : Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. 13.00.01 / В.А. Букарев. — М., 1979. — 20 с.
10. Вильчковский З.С. Физическое воспитание дошкольников в семье / З.С. Вильчковский. — К., 1987. — 126 с.
11. Выготский Л.С. Избранные психологические исследования / Л.С. Выготский. — М. : АПН РСФСР, 1956. — 519 с.
12. Волович М.К. Формування національних цінностей / М.К. Волович. — К., 1998. — 42 с.
13. Волос М.М. Формування музично-естетичних орієнтацій молодших школярів в умовах сім'ї : Автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / М.М. Волос // Тернопільський державний педагогічний університет ім. В. Гнатюка — Т., 1999. — 17 с.
14. Воробьев В.И. Здоровье в твоих руках / В.И. Воробьев // Биология в школе. — 1995. — №2. — С. 9-13.
15. Гельвеций К.А. О человеке, его умственных способностях и его воспитании / К.А. Гельвеций // Хрестоматия по истории зарубежной педагогики / Сост. и авт. вводных статей А.И. Пискунов. — М. : Просвещение, 1971. — 559 с.

16. Голобородько А. П. Формирование понятия здорового образа жизни в учащихся основной школы : Дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / А. П. Голобородько // Харьковский гос. педагогический ун-т им. Г. С. Сковороды. — Х., 1997. — 241 с.
17. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник / С. У. Гончаренко. — Київ : Либідь, 1997. — 376 с.
18. Громбах С. М. Гигиена учебных заведений в школе / С. М. Громбах. — М. : Медгиз, 1959. 124 с.
19. Гураль И. В. Главное — привить любовь к физической культуре / И. В. Гураль // Физкультура в школе. — 1989. — № 6. — С. 30-31.
20. Дидро Д. Систематическое опровержение книги Гельвеция «Человек» / Д. Дидро // Хрестоматия по истории зарубежной педагогики / Сост. и авт. вв. статей А. И. Пискунов. — М. : Просвещение, 1971. — С. 271-281.
21. Дистервег А. Руководство к образованию немецких учителей // Избранные пед. сочинения. — М. : Просвещение, 1956. — 371 с.
22. Дробний П. Д. Паспортизація фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку на базі антропометричних критеріїв оцінки : Автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / П. Д. Дробний // Харк. держ. пед. ун-т ім. Г. Сковороди. — Х., 1994. — 16 с.
23. Дробницкий О. Г. Мир оживших предметов. Проблема ценностей и марксистская философия / О. Г. Дробницкий. — М. : Полиздат, 1967. — 302 с.
24. Додонов Б. И. Эмоции как ценность / Б. И. Додонов. — М. : Политиздат, 1978. — 272 с.
25. Дубогай А. Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни школьников младших классов : Дисс. ... докт. пед. наук : 13.00.01 / А. Д. Дубогай // КГПИ им. А. М. Горького. — К., 1991. — 374 с.
26. Зязюн І. А. Краса педагогічної дії / І. А. Зязюн, Г. М. Сагач. — К., 1997. — 302 с.
27. Зейгарник Б. В. Теория личности в зарубежной психологии / Б. В. Зейгарник. — М. : Изд-во Моск. ун-та, 1982. — 128 с.
28. Зубалій М. Столітенко Є. Державний стандарт освітньої галузі «Фізкультура і здоров'я» (Початкова школа, проект / М. Зубалій, А. Борисенко, О. Монов, О. Остапенко, Л. Іванова, Є. Столітенко // Фізичне виховання. — 2000, — № 3. — С. 4-17.
29. Каган М. С. Мир общения: Проблема межсубъективных отношений / М. С. Каган. — М. : Полиздат, 1988. — 319 с.
30. Киричук О. В. Формування в учнів активної життєвої позиції / О. В. Киричук. — К. : Рад. школа, 1983. — 136 с.
31. Козетов І. І. Ефективний засіб розвитку рухових здібностей / І. І. Козетов // Фізичне виховання в школі. — 2000. — № 2. — С. 25-30.
32. Козленко М. П. Фізичне виховання учнів молодших класів / М. П. Козленко. — К. : Рад. школа, 1977. — 148 с.
33. Койносов В. В. Формирование потребности в физической культуре у учащихся младшего школьного возраста : Автореф. дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. В. Койносов // Омс. ин-т физической культуры. — Омск, 1992. — 21 с.
34. Кубай І. І. Дитячі народні ігри на уроках фізичної культури / І. І. Кубай // Фізичне виховання в школі. — 2000. — № 3. — С. 32-33.

35. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. — Изд. 2-е. — М.: Политиздат, 1977. — 303 с.
36. Лесик В.В. Формування потреби фізичного вдосконалення у дітей з послабленим станом здоров'я в системі «Сім'я — школа»: Дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / В.В. Лесик // Український держ. педагогічний ун-т ім. М.П. Драгоманова. — К., 1996. — 210 с.
37. Лесгафт П.Ф. Избранные педагогические сочинения / П.Ф. Лесгафт // Сост. И.Н. Решетень. — М.: Педагогика, 1988. — 400 с.
38. Мясешев В.Н. Психология отношений: Избр. психолог. тр. в 70-ти т. / В.Н. Мясешев // Под ред. А.А. Бодарева. — М., 1995. — 356 с.
39. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. проф. Л.Б. Кофмана; Авт.-сост. Г.Н. Погадаев; Предисл. В.В. Кузина, Н.Д. Никандрова. — М.: Физкультура и спорт, 1998. — 496 с.
40. Никитин Б. Мы и наши дети / Б. Никитин, Л. Никитина. — Изд. 2-е, доп. — М.: Молодая гвардия, 1980. — 223 с.
41. Николаев В.О. Состояние и развитие массовой физической культуры и спорта в некоторых зарубежных странах: Обзор. декабрь, 1983 / В.О. Николаев. — Архив, ОЗС ВНИИФК.
42. Нісімчук А.М. Сучасні педагогічні технології: Навчальний посібник / А.М. Нісімчук, О.С. Падалка, О.Т. Шпак. — К.: Видавничий центр «Прогрес», Пошуково-видавниче агентство «Книга пам'яті України», 2000. — 368 с.
43. Пискунова А.И. Теория и практика трудовой школы в Германии (Довеймарской республики) / А.И. Пискунова. — М.: Изд. АПН РСФСР, 1963. — 325 с.
44. Приступа Є.Н. Народна фізична культура українців / Є.Н. Приступа. — Львів, 1995. — 254 с.
45. Решетников Н.В. Статистика в исследованиях физической подготовленности / Н.В. Решетников // Теория и практика физической культуры. — 1981. — № 5. — С. 43-45.
46. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: в 2-х томах / С.Л. Рубинштейн. — М.: Педагогика, 1989. — Т. 1. — 486 с.
47. Рувинский Л.И. Нравственное воспитание личности / Л.И. Рувинский. — М.: Изд-во МГУ, 1981. — 480 с.
48. Ручка А.А. Социальные ценности и нормы / А.А. Ручка. — К.: Наукова думка, 1976. — 152 с.
49. Сім'я і діти: Програма родинно-національного виховання та навчально-тематичний план педагогічної освіти батьків / Кол. авт.; За заг. ред. В.Г. Постового. — К.: ІЗМН, 1997. — 56 с.
50. Сковорода Г.С. Повне зібрання творів у 2-х т. / Г.С. Сковорода // Редколегія: В.І. Шинкарук та ін. — Т.1. — К.: Наук. думка, 1972. — 532 с.
51. Народна педагогіка / М.Г. Стельмахович. — К.: Рад. школа, 1985. — 312 с.
52. Скоропадська В. Здоров'я нації — запорука майбутнього / В. Скоропадська // Демократична Україна. — 1997. — 23 жовтня.
53. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г. Сухарев. — М.: Медицина, 1991. — 270 с.



54. Українське народознавство: Навч. посібник / За ред. С.П. Павлюка, Г.Й. Горинь, Р.Ф. Корчіва. — Львів: Фенікс, 1994. — 608 с.
55. Тугаринов В.П. Теория ценностей в марксизме / В.П. Тугаринов. — Л., 1968. — 112 с.
56. Універсальний словник-енциклопедія / Кер. проекту О. Коваль. — К.: Грина, 1999. — 1551 с.
57. Тюрина В.О. Демократичні цінності як складова змісту громадянської освіти. Цінності освіти і виховання: Науково-методичний збірник / В.О. Тюрина; за ред. О.В. Сухомлинської. — К., 1997. — С. 71-73.
58. Физическое воспитание детей в семье: Лекции для учащихся и родителей / Б.В. Сермеев, А.В. Мерляк, Н.А. Третьяков, А.К. Атаев. — Одесса: ОГПИ, 1983. — 14 с.
59. Фіцула М.М. Педагогіка: Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних закладів освіти / М.М. Фіцула. — К.: Видавничий центр «Академія», 2000. — 544 с.
60. Формування здорового способу життя: Навчальний посібник / О. Яременко, О. Вакуленко, Л. Жаліло та ін. — К.: Укр. ін-т. соц. досл., 2000. — 232 с.
61. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін. — К.: Укр. ін-т. соц. досл., 2000. — 207 с.
62. Ханін Ю.Л. Психологія обшчення в спортe / Ю.Л. Ханін. — М.: 1980.
63. Шахненко В.І. Азбука здоров'я молодшого школяра: Посібник для вчителів 1-4-х класів / В.І. Шахненко. — К.: Центр «Магістр-8» Творчої спілки вчителів України, 1998. — 182 с.
64. Щедрина А. Г. Онтогенез и теория здоровья: Методолог. аспекты / А. Г. Щедрина; Отв. ред. Ю. И. Бородин. — Новосибирск: Наука, 1989. — 136 с.

### **Контрольні запитання**

1. У чому полягає сутність поняття «ціннісні орієнтації» в працях відомих філософів Греції?
2. Як розкривається проблема цінностей у наукових працях В. Сухомлинського?
3. У чому полягає психолого-педагогічна сутність цінностей у працях І. Д. Беха?
4. Як розкривається прагнення до фізичного вдосконалення у філософських доробках Сократа?
5. Як розглядається самопізнання у філософських пошуках Г. Сковороди?
6. Як Ви розумієте самоформування особистості у процесі занять фізичною культурою?
7. У чому полягає сутнісна та змістова характеристика поняття «фізичне самовдосконалення»?
8. Як розглядається фізичне вдосконалення школярів у наукових доробках М. П. Козленка?

### **3. Особливості формування вмій і навичок здорового способу життя учнів 1-4-х класів загальноосвітньої школи**

Сформувати вміння й навички здорового способу життя особистості можна шляхом цілеспрямованого виховного впливу. Здоровий спосіб життя та його поведінковий компонент забезпечує біологічний потенціал життєдіяльності організму, створює передумови для гармонійного розвитку особистості, сприяє високому рівневі соціальної активності. Завдання цього розділу — показати психолого-педагогічну та соціальну сутність умінь і навичок як складової здорового способу життя молодших школярів у навчально-виховному процесі з огляду на їх психолого-вікові особливості, специфіку навчального закладу та його вихованців.

Зміни в соціально-культурному, економічному, політичному житті України викликали трансформацію цілей і завдань освіти. Основним завданням сучасної школи стає виховання компетентної особистості, яка не тільки володіє знаннями, а й уміє застосовувати їх у житті, діяти адекватно у відповідних ситуаціях, адаптуватися до складних соціальних умов, долати життєві труднощі, підтримувати своє здоров'я на належному рівні, чинити опір негативним впливам.

В європейській педагогіці стає популярною концепція компетентності особистості. В її основі — ідея виховання компетентної людини, яка не лише володіє необхідними знаннями, відзначається професіоналізмом, а й уміє застосовувати ці знання у відповідній ситуації.

Здоров'я, безпека та міжособистісна взаємодія безпосередньо пов'язані з поведінкою. Саме ця особливість вимагає спеціально вирізнити завдання формування соціально-психологічної компетентності учнів, яка допомагає їм упоратися з проблемами і вимогами повсякденного життя. Ця компетентність, яку називають ще життєвими навичками, є найважливішою для здоров'я, відповідальної та соціально-позитивної поведінки, для адекватної взаємодії між людьми й ефективного спілкування. Під час навчання життєвих навичок основний акцент робиться не на абстрактних знаннях, а на головних детермінантах поведінки: установках, мотиваціях, опорних знаннях, уміннях і практичних навичках.

Компетентність — це сукупний внутрішній досвід і здібності людини, її професіоналізм, які дають змогу успішно вирішувати життєві й професійні завдання, це здатність орієнтуватися і діяти самостійно, активно, ефективно, правильно. Існують різні думки щодо структури компетентності. Але всі науковці включають в її зміст

уміння й навички, засновані на знаннях, здобутих у процесі навчання. Глибокі, гнучкі, дієві та міцні знання становлять фундамент навичок і вмінь. Вони забезпечують їх надійність, стійкість і міцність (Н. Денисенко, Є. Павлютенков, О. Савченко та ін.).

На думку К. Платонова та Г. Голубєва, загальні вміння і навички можна визначити як сукупність компонентів ключової освітньої компетенції, представлену цілісною інтегрованою здатністю школяра бути суб'єктом діяльності, яка дає змогу активно й свідомо керувати ходом своєї навчальної діяльності [28; 80-84].

Окремі аспекти формування вмінь і навичок здорового способу життя розкрито в наукових працях В. Оржеховської [26] (профілактика шкідливих звичок, самовиховання), М. Ведішевої [11] та Н. Максимової (психологічні проблеми подолання шкідливих звичок), Ю. Бірюкової [4], С. Лядової [22], Г. Мітяєвої [23], С. Кондратюк [21] та ін. (формування навичок валеологічної поведінки). Особливості методики формування умінь і навичок здорового способу життя подано в навчальній програмі інтегрованого курсу «Основи здоров'я» для учнів 1-4-х класів, розробленій Н. Бібік, Т. Бойченко, Н. Коваль, О. Савченко. Сучасні методики формування вмінь і навичок здорового способу життя містяться в матеріалах, розроблених у ході реалізації програм Міністерства освіти і науки України «Сприяння просвітницькій роботі «рівний — рівному» щодо здорового способу життя» та «Діалог».

За визначенням «Українського радянського енциклопедичного словника», «Уміння — це здатність належно виконувати певні дії, яка заснована на доцільному використанні людиною набутих знань і навичок. Уміння передбачає використання раніше набутого досвіду, певних знань» [267, с. 338].

Як «здатність належно виконувати певні дії» визначаються вміння в «Українському педагогічному словнику» під редакцією С. Гончаренка, де також наголошується на ролі знань та набутого досвіду у формуванні умінь: «Утворення вмінь є складним процесом аналітико-синтетичної діяльності кори головного мозку, в ході якого створюються й закріплюються асоціації між завданням, необхідним для його виконання, знаннями та застосуванням знань на практиці» [16].

Нам імponує визначення, яке дається в «Педагогічному словнику» за редакцією М. Ярмаченка, де вміння розглядаються як «засоби виконання певних дій», при чому зазначається, що вони можуть бути як практичними, так і розумовими [44]. Це визначення якнайбільше відповідає завданню формування вмінь і навичок здорового способу життя як інтегративного явища. Приєднуючись до цієї думки, ми

вважаємо, що вміння можуть бути конкретизовані стосовно різних складових здоров'я і нести навантаження фізичне, соціальне, психологічне, моральне. До цього часу вміння прийнято класифікувати як інтелектуальні, технічні, практичні.

Усі автори сходяться на думці, що визначальними у набутті людиною вмінь є способи застосування ними певних знань, що зміцнюються під час практичної діяльності. Водночас «уміння, надбані людиною, можуть стати показником рівня її загального розумового розвитку, якості її розуму» [27, с. 94-95].

Вивчаючи навколишнє середовище, закони природи та суспільства, людина здобуває певні знання. З розвитком людського суспільства змінюються та вдосконалюються знання людей, які передаються від покоління до покоління. Наступне покоління наслідуює знання попереднього, засвоює їх. Засвоєння цих знань відбувається або нерегульовано (під час вирішення практичних завдань у процесі життєдіяльності), або за допомогою навчання. Здобувши певні знання, людина, як правило, намагається їх використовувати в повсякденному житті, у практиці своєї діяльності. На базі знань формуються вміння, тобто знання застосовуються на практиці [267, с. 338].

Знання та вміння перебувають у досить складній залежності. Для того, щоб учень оволодів уміннями, тобто вмів рахувати, писати, читати, підтримувати здоров'я на належному рівні і таке інше, він має знати, як це робити. Здобувши знання, школяр вчиться застосовувати їх у практичній діяльності, це означає, що в нього виробляються вміння. У процесі тренувань, під час практичної діяльності вміння вдосконалюються, через це й діяльність стає досконалішою.

Але маючи певні знання, учень може не мати певних умінь. Теоретичні знання щодо збереження й зміцнення здоров'я, наприклад, ще не говорять про вміння, оскільки учень не завжди вміє застосовувати правила здорового способу життя у своїй практичній діяльності. Лише після того, як учень, виконавши ту чи іншу оздоровчу роботу самостійно, буде безпомилково й систематично використовувати певні правила, можна зробити висновок щодо правильності застосування його знань на практиці.

Формування вмінь проходить кілька стадій. Спочатку — ознайомлення з умінням, усвідомлення його смислу. Потім — початкове оволодіння ним. Нарешті — самостійне виконання практичних завдань [78, с. 338]. Це можна продемонструвати на прикладі вмінь здорового способу життя. Завданням першого етапу формування вмінь здорового способу життя є необхідність викликати інтерес до виконання певних оздоровчих або здоров'язберігаючих дій. Для цього учнів озброюють валеологічними знаннями і стимулюють до відтворення

оздоровчих дій, створюючи умови для порівняння та зіставлення. На другому етапі учнів навчають самостійно застосовувати здобуті знання, які активізують їх мислення. На третьому — відбувається тренування, закріплення вмінь виконувати певні дії. Поступово вміння переходять у навички.

За ступенем складності можна виділити вміння просте й складне. Складне вміння формується на основі знань, простих вмінь та навичок. Складні вміння, на відміну від знань, простих вмінь та навичок, мають комплексну структуру, що дає змогу використовувати раніше здобуті знання та навички, оперативно формувати новий спосіб дії, якщо існуючі навички не забезпечують виконання завдання. Тобто вони дають змогу творчо застосовувати знання і навички у певному виді діяльності відповідно до обставин [37].

За С. Гончаренком: «Навички — дії, складові частини яких у процесі формування стають автоматичними. За наявності навичок діяльність людини відбувається швидше й продуктивніше... Навички необхідні у всіх видах діяльності: навчальній, трудовій, ігровій тощо. Формуються навички на основі застосування знань про відповідний спосіб дії шляхом цілеспрямованих планомірних вправ» [17, с. 221].

Отже, знання перетворюються на навички тільки шляхом постійних вправ. При цьому вправи мають спиратися на усвідомлення людиною мети конкретної вправи. Навичка — це дія, яка шляхом багаторазового повторення доведена до автоматизму.

Поняття автоматизованої дії ввів ще І. Сеченов в одній із своїх праць, описуючи діяльність досвідченої в'язальниці, яка водночас і в'яже, і читає. Але це не говорить про те, зауважує І. Сеченов, що її рухи відбуваються без будь-якого контролю. Внаслідок багаторазових повторень деякі елементи певних дій можуть так добре засвоюватися людиною, що свідомий контроль за всім процесом стає непотрібним. Деякі елементи дій автоматизуються, тобто починають здійснюватися автоматично, без участі свідомості [16, с. 221].

Формування навичок проходить у три етапи:

1. Шляхом роз'яснення та демонстрування учням допомагають засвоїти правила, основні прийоми, послідовність дій та діяльності.

2. Відбувається удосконалення й координація окремих дій та діяльності у процесі їх виконання.

3. Шляхом неодноразового виконання вправ, повторення позитивних вчинків і дій досягається автоматизація в їх виконанні, набуваються міцні навички.

Процес формування навички охоплює визначення його компонентів і таке оволодіння операцією, яка дає змогу досягти найви-

щих показників на основі вдосконалення та закріплення зв'язків між компонентами, їх автоматизації та високого рівня готовності дії до відтворення.

На формування навички впливають такі емпіричні фактори: а) мотивація, навченість, процес засвоєння; вправа, що підкріплює формування в цілому або частково; б) з'ясування змісту операції — рівень розвитку суб'єкта, наявність знань, умінь, засіб пояснення змісту операції (пряме пояснення, непряме підведення та ін.), зворотний зв'язок; в) оволодіння операцією — обсяг з'ясування її змісту, поступовість переходу (величина стрибків) від одного рівня оволодіння до іншого згідно з певними показниками (автоматизованість, інтеріоризованість, швидкість та ін.). Різні співвідношення означених факторів створюють різноманітні картини процесу формування навички: швидкий прогрес на початку й уповільнений наприкінці, а також — навпаки, можливі й змішані варіанти [37].

Види навичок розрізняються відповідно до видів діяльності людини: розумові, мовні, інтелектуальні, сенсорні, перцептивні тощо. Перцептивна навичка, наприклад, — автоматизоване відображення якостей і характеристик добре знайомого предмета, що раніше сприймався неодноразово. Інтелектуальна навичка — автоматизований спосіб вирішення завдання, що зустрічалося раніше. Рухова навичка — автоматизований вплив на зовнішній об'єкт за допомогою рухів з метою його перетворення, що неодноразово виконувався раніше. Рухові навички включають в себе перцептивні й інтелектуальні навички і регулюються ними на основі автоматизованого відображення предмета, умов і порядку здійснення актів дії, спрямованої на перетворення реальних об'єктів [7; 9].

«Між уміннями і навичками існує тісний зв'язок. Вміння — це готовність до свідомих і точних дій, а навичка — автоматизована ланка цієї діяльності». Елементи вмінь часто переходять у навички. Навички виробляються в усіх видах навчальної діяльності. Специфічним методом формування навичок є вправа. Вміння та навички — це різні сторони однієї діяльності. Вони тісно пов'язані між собою, взаємодоповнюються та забезпечують найкращий перебіг діяльності. Отже, навички є необхідним компонентом уміння — здатності людини робити щось, основаної, в свою чергу, на знаннях, досвіді й навичках. Уміння характеризуються повільним виконанням дій, можливістю помилкових дій, необхідністю у довільній увазі людини, свідомому контролі. Навичка є автоматизованим компонентом уміння. Успіх у формуванні вмінь учнів залежить від знання кожного результату виконання навчальної вправи, від розуміння учнем суті своєї помилки [17, с. 221].

Теоретичний аналіз змісту понять «уміння» і «навички» (Ю. Банський, М. Бернштейн, Б. Богоявленський, А. Боброва, М. Левітов, А. Петровський, К. Платонов, О. Савченко, С. Сисоєва, Г. Щукіна, В. Ягупов та ін.) дає підставу визначити «уміння здорового способу життя» як засвоєні людиною на особистому досвіді способи, або здатність виконання оздоровчих дій, а «навички здорового способу життя» — як дії, сформовані шляхом повторення в процесі оздоровчої діяльності, і є автоматизованими компонентами свідомої валеологічної поведінки. «Уміння та навички здорового способу життя, — зазначає С. Свириденко, — дають змогу людині протягом життя підтримувати своє здоров'я на належному рівні, протистояти негативним впливам, небезпечним для здоров'я, приймати правильні рішення щодо власного способу життя» [37].

Існують різні підходи та визначення щодо групування ключових умінь і навичок, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я особистості. Більшість із них взаємопов'язані й лежать в основі здорового розвитку дитини, допомагають запобігти ризику та успішно вирішувати повсякденні проблеми, пов'язані зі збереженням фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я.

Уміння і навички можуть бути конкретизовані стосовно різних складових здоров'я. Так, фізичному здоров'ю сприяють уміння та навички фізкультурно-оздоровчі (рухова активність, формування правильної постави, виконання вправ для запобігання захворювань, використання народних засобів оздоровлення, самодіагностика стану здоров'я); санітарно-гігієнічні (догляд за тілом та особистими речами, виконання режиму навчання і відпочинку, загартування, дотримання чистоти в приміщенні тощо); культури харчування (дотримання режиму харчування, уміння складати раціон, враховуючи реальні можливості й користь для здоров'я, уміння визначати якість продуктів і зберігати їх, культура споживання їжі).

Для досягнення соціального благополуччя важливі навички ефективного спілкування, емпатії та безконфліктної поведінки в кризових ситуаціях (тиску, дискримінації, насилля) тощо. Духовно-моральному здоров'ю сприяють уміння й навички ціннісної орієнтації та моральної поведінки, активного прагнення сприймати й створювати красу, дотримуватися загальнолюдських цінностей, працювати над своїм самовдосконаленням. Психологічне благополуччя забезпечують уміння і навички самооцінки та самоконтролю, управління стресами, позитивного мислення, асертивної поведінки та ін. Окремо можна вирізнити уміння й навички самопомоги, які забезпечують турботу дитини про своє здоров'я (додаток А).

Враховуючи, що майже все своє шкільне життя вихованці проводять у школі-інтернаті, доцільно розглянути, як процес формування вмінь і навичок відбувається у навчальний та позанавчальний час. Зазвичай, у навчальний час він реалізується через зміст шкільних навчальних дисциплін, у процесі оволодіння якими відбувається накопичення знань і вмінь, насамперед із фізичного виховання, основ здоров'я, природознавства, а також читання, математики та інших предметів. На уроках із цих дисциплін учні збагачуються знаннями про здоров'я, здоровий спосіб життя, шляхи та засоби гармонійної взаємодії з навколишнім світом, іншими людьми.

У позаурочній діяльності, наприклад, дотримання режиму дня, виконання загартовуючих процедур, рухливі ігри, заняття в спортивних секціях надають можливість зміцнити здоров'я, зняти втому, набути корисних умінь і навичок. Надто важливо, щоб і навчальний час був насичений різноманітними елементами рухової активності. Якщо вчителі початкової школи проводять фізкультхвилинки на уроках, а шкільні перерви поєднують із рухливими іграми, які відбуваються на свіжому повітрі, то процес навчання пов'язується не лише із здобуттям валеологічних знань, а й спрямовується на фізичний розвиток дітей у позаурочній діяльності [19].

За результатами аналізу теоретико-педагогічних досліджень [2; 13; 25] можна припустити, що в процесі формування вмінь і навичок здорового способу життя особистості необхідно враховувати три основні валеологічні взаємопов'язані елементи: валеологічну освіченість, валеологічну свідомість, валеологічну поведінку. При цьому інформація про здоров'я й способи його збереження впливає на розвиток свідомості особистості, визначає її ставлення та поведінку. Виходячи з цього, валеологічна освіта молодших школярів має на меті створення інформаційного середовища, яке забезпечило б їм можливість пізнання себе і своїх фізичних, фізіологічних, інтелектуальних особливостей, створило б умови для пошуку шляхів збереження й зміцнення здоров'я.

Природно, що піклування про здоров'я неможливе без знання того, для чого це необхідно робити і як це робиться. Тому рівень здоров'я безпосередньо пов'язаний із рівнем освіти. Поняття валеологічної освіти ми розуміємо комплексно: і як надання знань про здоров'я і способи його збереження, і як навчання методів, прийомів і навичок здорового способу життя, і як виховання в душі безумовного пріоритету цінностей здоров'я власного й оточення. При цьому важливо не тільки те, що учні знають про значимість фізичних вправ, основи гігієни, раціонального харчування, а й те, як вони систематично і якісно використовують ці знання у повсякденному житті.



За своєю сутністю валеологічна освіченість є передумовою для розуміння сутності здоров'я і здорового способу життя, необхідності набуття здоров'язберігаючих умінь та навичок. Оскільки результатом засвоєної інформації є особистісне ставлення до неї, яке знаходить свій вияв у формі уявлень про здоровий спосіб життя, орієнтації на здоровий спосіб життя, то важливим елементом педагогічного впливу на молодших школярів у процесі навчання має стати цілеспрямований розвиток валеологічної свідомості.

Валеологічна свідомість як система переконань особистості визначає ставлення учня до здорового способу життя і втілюється в його уявленнях, орієнтаціях, почуттях, ставленнях до власного здоров'я. Валеологічна свідомість виступає як надбудова, що дає змогу застосувати знання про здоровий спосіб життя і прийоми валеологічної поведінки як ознаки особистого способу життя, орієнтації на збереження й зміцнення власного здоров'я. Так здійснюється перехід від теоретичного володіння валеологічною свідомістю до її практичного використання шляхом розвитку валеологічно грамотної життєвої позиції [25].

Валеологічне виховання пов'язане з вихованням у кожного члена суспільства ставлення до здоров'я як до головної людської цінності, настановою на здоровий спосіб життя з дитинства, з вихованням у школярів свідомого ставлення до свого здоров'я — найважливішої цінності, даної людині Природою. Валеологічна поведінка передбачає активні дії людини, які потребують неабиякої енергії, волі, знань, вмінь і навичок, спрямованих на бережливе ставлення до свого здоров'я, діяльності, що допомагає оздоровлювати організм і провадити здоровий спосіб життя.

Отже, формування вмінь і навичок здорового способу життя відбувається в процесі валеологічного виховання як стійкої системи виховання здорової людини, здатної самостійно підтримувати й зберігати своє здоров'я на основі набутого валеологічного досвіду та валеологічної практики.

Головне завдання валеології — формування здорового способу життя особистості (Г. Апанасенко [1], Л. Татарнікова [39] та ін.). Виходячи з аналізу розвитку валеології, дослідники вважають формування здорового способу життя цілеспрямованим процесом сприяння дитині в усвідомленні нею здоров'я як вищої цінності, у формуванні відповідального ставлення до нього і залучення дитини до процесу здоров'ятворення відповідно до її індивідуальних можливостей і здібностей. Тобто формування здоров'язберігаючих умінь і навичок учнів — неодмінна складова процесу формування здорового способу життя й одна з його педагогічних умов.

Науковими дослідженнями доведено, що для успішного вирішення завдань із формування в учнів здорового способу життя необхідно дотримуватися таких педагогічних умов: озброювати учнів знаннями про здоров'я людини та способи його збереження; виховувати позитивне ставлення до здоров'я як соціокультурного феномена, необхідність зберігати й зміцнювати власне здоров'я; формувати в учнів уміння й навички здорового способу життя, залучаючи їх до позанавчальної діяльності; важливі також профілактика та подолання негативних звичок; створення умов для підтримки й зміцнення здоров'я дітей і молоді; постійний моніторинг стану їхнього здоров'я; підтримка гуманної, доброзичливої атмосфери в шкільних та класних колективах у душі саногенної педагогіки; використання в оздоровчо-пропагандистській роботі можливостей соціального оточення; залучення до співпраці батьків, озброєння їх відповідними знаннями [38].

Зазначені педагогічні умови є одночасно передумовами формування вмінь і навичок здорового способу життя, і це необхідно враховувати, проектуючи та здійснюючи процес формування здоров'язберігаючих умінь і навичок.

Праці зарубіжних та вітчизняних науковців І. Беха [2], Л. Божович [5], Л. Виготського [14], Л. Галагузової [15], Г. Костюка, С. Мещерякової [15], А. Петровського, Л. Славіної [6], Н. Тализіної свідчать про те, що в молодшому шкільному віці відбуваються значні зміни всієї психічної сфери дитини. Протягом усього молодшого шкільного віку дитина навчається керувати своєю поведінкою, оволодіває різними способами збереження і зміцнення здоров'я. Участь у різних видах оздоровчої діяльності сприяє формуванню та відпрацюванню умінь і навичок здорового способу життя.

Помітних успіхів досягають молодші школярі в розвитку здатності долати зовнішні та внутрішні труднощі, у довільному регулюванні своєї поведінки, тобто у формуванні вольових якостей. Цьому сприяє передусім шкільне навчання, яке потребує від учнів усвідомлення й виконання обов'язкових завдань, підпорядкування їм своєї активності, довільного регулювання поведінки, вміння активно керувати своєю увагою, слухати, думати, запам'ятовувати.

Продовжують розвиватися фізичні та розумові здібності, формуються психічні властивості молодшого школяра. Найсуттєвішим у навчальній діяльності є рефлексія на самого себе, усвідомлення нових досягнень та змін, які відбулися. За твердженнями багатьох психологів і педагогів, молодший шкільний вік найсприятливіший для формування умінь і навичок здорового способу життя [82; 97; 219].

Особливе значення в контексті нашого дослідження має те, що, як свідчать дослідження О.Д. Дубогай [19], з усіх вікових груп дітей, охоплених загальною середньою освітою, молодший шкільний вік – найпродуктивніший період розвитку рухових можливостей і фізичного вдосконалення. Фізичний розвиток дітей цього віку визначається зміцненням і вдосконаленням кістково-м'язової системи, збільшенням витривалості серця, працездатністю мозку, більшою, ніж у дошкільників, рівновагою процесів збудження і гальмування. Ці особливості необхідно враховувати при визначенні фізичного навантаження, виборі вправ для зміцнення здоров'я та формування відповідних умінь і навичок.

Продовжує вдосконалюватися нервова система, відбуваються значні зміни в розвитку й діяльності центральної нервової системи. Аналітико-синтетична діяльність кори великих півкуль головного мозку ускладнюється. Водночас молодшим школярам притаманні досить висока збуджуваність, емоційність, вразливість. Успіх у будь-якій справі викликає у них піднесення і бажання досягати нових успіхів. Але емоційна нестійкість робить їх нездатними на тривалі зусилля, вони легко відволікаються, якщо перед ними не ставлять близькі, конкретні, привабливі цілі [18].

Молодшим школярам притаманна підвищена сприйнятливність, інтерес та допитливість. Ставлення до дійсності у них має практичний характер, тому вони охоче оволодівають уміннями й навичками, які, на їхню думку, принесуть їм користь у недалекому майбутньому (зроблять більш сильними, спритними, рухливими). Крім того, діти у цьому віці люблять наслідувати, через те формування вмінь і навичок відбувається успішніше, ніж в інших вікових періодах, особливо за наявності позитивного прикладу чи ідеалу. У цей період зростає роль особистого прикладу дорослих. Велику роль відіграє в житті дитини молодшого шкільного віку педагог. Різні форми поводження дорослих із дитиною і характер тих оцінок, які вони йому дають, впливають на розвиток тих чи інших самооцінок і критеріїв оцінки інших людей.

Дослідження свідчать, що у початкових класах в учнів формується перші моральні поняття і переконання, на яких базується духовне здоров'я. У дітей молодшого шкільного віку вдосконалюються психічні процеси, розвивається вольова сфера, самооцінка, вміння доволі керувати своєю поведінкою [3].

У формуванні рис особистості молодшого школяра значну роль відіграє досвід колективного життя, в процесі якого він отримує перший досвід соціальної поведінки. Це сприятливий час для формування умінь і навичок у сфері соціального здоров'я. У взаєминах

із товаришами діти навчаються культури спілкування, уміння поважати інших людей, враховувати їхні бажання та інтереси. Найважливіші соціальні форми життя учнів початкових класів — спілкування і діяльність. Тому так важливо в класному колективі створити ефективні педагогічні умови під час фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів початкових класів у позакласній роботі загальноосвітніх закладів тощо.

### Література:

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г.Л. Апанасенко. — Санкт-Петербург: МПП «Петрополис», 1992. — 123 с.
2. Бех І.Д. Виховання особистості: У 2-х кн. / І.Д. Бех. — Кн.1: Особистісно зорієнтований підхід: теоретико-методологічні засади. — К.: Либідь, 2003. — 280 с.
3. Бех І.Д. Особистісно зорієнтоване виховання: Навч.-метод. посібник / І.Д. Бех. — К.: ІЗМН, 1998. — 204 с.
4. Бирюкова Ю.Н. Формирование ЗОЖ у учащихся общеобразовательной школы на основе здоровьесберегающих технологий: Дисс. ... канд. пед. наук 13.00.01 / Ю.Н. Бирюкова. — Краснодар, 2004. — 152 с.
5. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. — М.: Просвещение, 1988. — 484 с.
6. Божович Л.И. Психическое развитие школьника и его воспитание / Л.И. Божович, Л.С. Славина. — М.: Просвещение, 1979. — 96 с.
7. Бойко Е.С. Основы здоровьесберегающей жизнедеятельности: Учебное пособие / Е.С. Бойко. — Брянск: Изд-во БГУ, 2004. — 195 с.
8. Ващенко Г. Виховний ідеал / Г. Ващенко. — Полтава: Ред. газ. «Полтавський вісник», 1994. — 191 с.
9. Ващенко О.М. Основи здоров'я: Зошит-посібник. 1 клас / О.М. Ващенко, Л.В. Романенко, О.С. Свириденко. — Харків: Веста, 2005. — 64 с.: іл.
10. Ващенко О.М. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня молодшого школяра: Навч.-метод. посібник / О.М. Ващенко, В.М. Єрмолова, Л.І. Іванова, С.І. Операйло, Л.В. Романенко. — Кам'янець-Подільський: Абетка, 2003. — 192 с.
11. Ведищева М.М. Психологические основы воспитания у младших школьников навыков безопасного поведения в отношении психоактивных веществ: Дисс. ... канд. биол. наук: 14.00.07 / М.М. Ведищева. — М., 1997. — 144 с.
12. Вугрич В.П. Особливості виховної роботи в школах-інтернатах у контексті підготовки учнів до життя й діяльності в громадянському суспільстві / В.П. Вугрич // Сучасні проблеми виховання і соціально-педагогічної реабілітації дітей: Зб. наук, праць. — К.: Ін-т проблем виховання АПН України, 2003. — С. 10-17.
13. Вульфвич А.С. Подготовка будущих учителей к воспитанию у учащихся направленности на здоровый образ жизни: Дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / А.С. Вульфвич. — Волгоград, 2002. — 216 с.
14. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии / Л.С. Выготский. — СПб.: Союз, 1997. — 224 с.
15. Галагузова Л.Н. Психологические аспекты воспитания детей в домах ребенка и детских домах / Л.Н. Галагузова, С.Ю. Мещерякова // Вопросы психологии. — 1990. — № 6. — С. 17-25.

16. Гончаренко М.С. Энерго-информационные аспекты организации человека. Здоровье: сущность, диагностика и оздоровительные стратегии / М.С. Гончаренко // Материалы международной научной конференции. — Польша, 1999. — С. 39-41.
17. Гончаренко С. Український педагогічний словник / С. Гончаренко. — К.: Либідь, 1997. — 376 с.
18. Громбах С.М. Школа и психическое здоровье учащихся / С.М. Громбах. — М.: Медицина, 1988. — 272 с.
19. Дубогай А.Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни школьников младших классов: Дисс. ... докт. пед. наук: 13.00.01 / А.Д. Дубогай. — К., 1991. — 374 с.
20. Дубогай О.Д. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів: Метод. посібник для вчителів початкової школи та фізичної культури, студентів, батьків / О.Д. Дубогай, Б.П. Ангелов, Н.О. Фролова, М.І. Горбунко. — К.: Оріяни, 2001. — 152 с.
21. Кондратюк С.М. Інтегративний підхід до виховання у молодших школярів здорового способу життя: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 / С.М. Кондратюк. — Суми, 2003. — 195 с.
22. Лядова С.А. Формирование здорового образа жизни учащихся начальной школы: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / С.А. Лядова // Барнаульский гос. пед. ун-т. — Барнаул, 2002. — 19 с.
23. Митяева А.М. Педагогическое проектирование развития валеологической культуры младших подростков / А.М. Митяева // Социальные и педагогические технологии в школе и вузе / Под ред. Н.Ф. Масловой. — Орел: Изд-во ОГУ, 1988. — С. 75-79.
24. Митяева А.М. Психолого-педагогические условия становления валеологической культуры младших подростков: Дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / А.М. Митяева. — Орел, 1999. — 207 с.
25. Оржеховська В.М. Здоров'я дітей і молоді: пріоритетні напрями валеологічної політики України та програмні завдання валеологічної галузі / В.М. Оржеховська // Валеологічна освіта та виховання: сучасні підходи, доступність і шляхи розвитку в Україні. — К.: Магістр-8, 1999. — С. 5-10.
26. Педагогічний словник / За ред. дійсного члена АПН України Ярмаченка М.Д. — К.: Педагогічна думка, 2001. — 514 с.
27. Платонов К.К. Психология / К.К. Платонов, Г.Г. Голубев. — М.: Высш. школа, 1977. — 247 с.
28. Приходько О.Ю. Дитяча психологія: нариси становлення та розвитку: Навч. посібник для студентів вищих навч. закладів / О.Ю. Приходько. — К.: Міленіум, 2004. — 102 с.
29. Про концепцію виховання дітей та молоді у національній системі освіти // Інформаційний збірник Міністерства освіти. — 1996. — № 13.
30. Програма шкільного інтегративного курсу «Валеологія» // Шкільний курс «Валеологія: Збірник матеріалів». — К.: Освіта, 1994. — 94 с.
31. Савченко О. Основи здоров'я: Програми для середньої загальноосвітньої школи. 1-4 класи / О. Савченко, Н. Бібік, Т. Бойченко, Н. Коваль. — К.: Початкова школа. — 2006. — С. 187-201.
32. Савченко О.Я. Дидактика початкової школи: Підручник для студентів педагогічних факультетів / О.Я. Савченко. — К.: Абрис, 1997. — 416 с.

33. Сагайдак В. П. Програма факультативного курсу «ЗСЖ» / В. П. Сагайдак, З. І. Демченко // Початкова школа. — 1994. — № 6. — С. 31-35.
34. Самійленко Н. М. Авторська програма виховної роботи з учнями 1-4 класів «Паростки надії» / Н. М. Самійленко // Початкова школа. — 2006. — № 2. — С. 47-49.
35. Сахно А. В. Социология медицины и общественное здоровье / А. В. Сахно. — М.: Знание, 1984. — 64 с.
36. Свириденко С. О. Формування в учнів умінь і навичок здорового способу життя засобами навчально-виховної роботи / С. О. Свириденко // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: Зб. наук. праць. — К.: Волинь, 2003. — Кн. 2. — С. 161-166.
37. Свириденко С. О. Формування здорового способу життя молодших школярів у позакласній виховній роботі: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / С. О. Свириденко. — К., 1998. — 216 с.
38. Татарникова Л. Г. Я и мое здоровье. Методическое пособие для учителей начальных классов / Л. Г. Татарникова, И. Ю. Глинянова. — Волгоград: Перемена, 1995. — 185 с.
39. Український радянський енциклопедичний словник. — К.: Гол. ред. укр. рад. енци., 1987. — Т. 3. — 481 с.
40. Федоренко Л. Г. Психологическое здоровье в условиях школы: Психопрофилактика эмоционального напряжения / Л. Г. Федоренко. — СПб.: КАРО, 2003. — 208 с. — (Материалы для специалиста образовательного учреждения).
41. Яковенко В. С. Організація навчально-виховного процесу в пришкільному інтернаті: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / В. С. Яковенко. — К., 1993. — 171 с.
42. Ягупов В. В. Педагогіка: Навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів / В. В. Ягупов. — К.: Либідь, 2003. — 560 с.
43. Ярмаченко Н. Д. Теоретичні основи родинного виховання дітей і підлітків / Н. Д. Ярмаченко. — К., 1989. — 158 с.

### **Контрольні запитання**

1. У чому полягає сутність та специфіка процесу формування умінь і навичок здорового способу життя учнів початкових класів?
2. Яке існує визначення компетентності та які її складові?
3. Яке існує визначення умінь і навичок та їх значення у навчально-виховному процесі молодших школярів?
4. Які існують етапи формування умінь здорового способу життя у молодших школярів?
5. Які існують етапи формування навичок здорового способу життя у молодших школярів?
6. Які фактори впливають на формування навичок здорового способу життя у молодших школярів?
7. Який зв'язок існує між знаннями, вміннями і навичками?
8. Які існують складові здоров'я та засоби його зміцнення?
9. Які існують педагогічні умови формування здорового способу життя?
10. У чому полягає сутність здоров'я і здорового способу життя?

#### **4. Сучасний стан роботи загальноосвітніх шкіл із питань фізичного виховання молодших школярів у процесі позакласної роботи**

Дослідження сучасного стану роботи загальноосвітніх шкіл із фізичного виховання молодших школярів проводилося шляхом аналізу фахової літератури, публікацій про досвід роботи з фізичного виховання в закладах освіти, вивчення й узагальнення передового педагогічного досвіду вчителів, проведення спостережень на уроках фізичної культури, бесід з учителями та методистами. Великого значення надавалося вивченню документів планування, звітів шкіл з питань фізичного виховання, опитуванню учнів 2-4-х класів, дослідженню рівнів їхнього фізичного розвитку та рухової підготовленості.

Аналіз досвіду загальноосвітніх шкіл показав, що лише частина вчителів фізичної культури прагнуть формувати в учнів ціннісне ставлення до занять фізичною культурою. З цієї метою вони застосовують такі методичні прийоми, як оцінювання учнями один одного; самостійне проведення підготовчої частини уроку; використання карток із технікою і методикою виконання вправ, із підбором вправ для використання тих чи інших технічних елементів; створення змагальних ситуацій під час проведення підготовчої частини уроку, періодичне проведення спортивних інформацій на уроках фізичної культури, використання учнів як помічників учителя при здійсненні контролю за виконанням рухових дій та інші.

При виченні документів планування навчальної роботи в початкових класах загальноосвітніх шкіл м. Києва, зокрема календарних планів учителів фізичної культури, згідно з якими визначався конкретний зміст кожного уроку, встановлено, що в них відсутній навчальний матеріал, спрямований на формування в старших підлітків інтересу до занять фізичною культурою. Вчителі в свої плани не включають заходи, що сприяють розкриттю змісту матеріалу для формування в учнів ціннісного ставлення до фізичної культури, не використовують методи і спеціальні методичні прийоми формування в школярів мотивів до занять фізичними вправами. Більшість учителів у календарні плани включають теоретичні відомості щодо розвитку основних фізичних якостей, проведення навчальних занять. У планах відсутні завдання проведення самостійної розминки на уроках фізичної культури, немає вказівок щодо інструктажу з методики підбирання вправ, порядку проведення учнями самостійних занять та методичних пояснень до них.

Типовим календарним планом у більшості вчителів фізичної культури на чверть є такий, у якому передбачають повідомлення теоретичних відомостей, дозування фізичних навантажень, форми організації уроків тощо. У той же час у календарному плані відсутні виховні завдання та навчальний матеріал, спрямований на формування в учнів ціннісного ставлення до занять фізичною культурою, на прищеплення учням бажання самостійно займатися фізичними вправами, іграми на великих перервах, у домашніх умовах та за місцем проживання. Теоретичні відомості в основному спрямовані на отримання школярами знань щодо виконання фізичних вправ, які вивчаються на уроках фізичної культури.

Вивчення планів-конспектів уроків фізичної культури показує, що в них теж відсутній матеріал щодо формування мотивації учнів до занять фізичними вправами, не ставляться завдання виховання ціннісного ставлення до фізичної культури. В жодній із обстежених шкіл не виявлено цілеспрямованої системи засобів, форм і методів виховання в молодших школярів ціннісного ставлення до занять фізичними вправами. Більше того, велика кількість вивчених планів-конспектів уроків складені формально й не забезпечують повною мірою систематичного використання навчального матеріалу, спрямованого на формування в учнів ціннісного ставлення до занять фізичною культурою. В них рідко зустрічаються виховні завдання, а серед тих, що є, взагалі відсутні згадки про виховання ціннісного ставлення до занять фізичною культурою.

Проведений аналіз навчальної документації багатьох учителів фізичної культури показав, що в календарних планах і поурочних планах-конспектах для 1-4-х класів приділяється недостатня увага формуванню в учнів необхідних знань із фізичної культури, які є однією з умов виховання ціннісного ставлення до занять фізичними вправами. Так, наприклад, повідомлення теоретичних відомостей з розділу «Основи знань» планується в середньому за 1,5-2 години на навчальний рік. Цей розділ у планах представлений 9-11 повідомленнями і бесідами, що в середньому складає 2-2,5% від загального навчального часу. Основний зміст відомостей подається за такими напрямками: загальнотеоретичні відомості про вплив занять фізичними вправами на фізичний розвиток і зміцнення організму; правила поведінки і безпеки під час виконання фізичних вправ; зміст уроків фізичної культури на наступну чверть, підведення підсумків за чверть, завдання на канікули та домашні завдання. Частина теоретичних знань передбачалося давати учням у процесі вивчення практичних розділів навчальної програми.



Таблиця 4.1

**Зміст теоретичних відомостей з розділу «Основи знань» календарних планів із фізичної культури для учнів 1-4-х класів**

<b>Зміст відомостей</b>	<b>Кількість повідомлень, бесід</b>	<b>% від загального часу</b>
1. Загальнотеоретичні відомості з фізичної культури	3	0,5-0,8
2. Правила поведінки і безпеки під час виконання фізичних вправ	4	0,7-1,0
3. Зміст уроків фізичної культури на наступну чверть, підведення підсумків за попередню чверть, завдання на канікули та домашні завдання	4	0,7-1,0
Разом:	11	1,9-2,8

З таблиці 4.1 видно, що в обстежених загальноосвітніх школах учителі фізичної культури відводять лише 1,9-2,8% від загального навчального часу на повідомлення теоретичних відомостей з фізичної культури. На загальнотеоретичні відомості, формування понять із фізичної культури та виховання в учнів переконань у необхідності займатися фізичними вправами планується 0,5-0,8% від загального навчального часу. Незначний обсяг загальнотеоретичних відомостей, які плануються на уроки фізичної культури, не сприяє отриманню учнями необхідних знань із фізичної культури.

На уроках фізичної культури вивчався вплив учителів на виховання учнів позитивного ставлення, бажання займатися фізичними вправами, стимулювання їхньої пізнавальної і рухової активності. Спостереження проводилося протягом 2-х років за схемою спостережень (додаток 1). Були проаналізовані дії вчителів на 48 уроках фізичної культури. Це дозволило узагальнити зібраний фактичний матеріал, більш повно і об'єктивно оцінити позитивні й негативні сторони діяльності вчителів на уроках щодо виховання у старших підлітків інтересу до занять фізичною культурою.

Спостереження за роботою вчителів із фізичної культури у 1-4-х класах протягом навчального року виявили відсутність цілісної системи подачі загальнотеоретичних знань, спрямованих на формування уяви і понять про руховий режим молодших школярів, загартування організму, самоконтроль під час самостійних занять фізичними вправами, регулювання фізичних навантажень.

Так, наприклад, у 3-х класах протягом навчального року давалися лише короткі повідомлення і проводилися бесіди за темою: «Значення фізичних вправ для здоров'я і фізичного розвитку люди-

ни». Це складало 0,5% від усього навчального часу. В 4-х класах теж давалися короткі повідомлення і проводилися бесіди, наприклад, за темою: «Негативний вплив алкоголю, тютюну, паління та наркотиків на організм людини». На такі повідомлення й бесіди відводилося 5-8 хвилин, що в середньому за навчальний рік складало від 0,5% до 1,0% загального навчального часу. Це недостатньо активізувало пізнавальну діяльність учнів на уроках, не створювало умов для порівняння, співставлення, аналізу проведених практичних занять і засвоєння основних понять із фізичної культури.

Анкетування цих учителів показало, що 92,0% з них для емоційного сприйняття знань із фізичної культури використовують переважно метод демонстрації, показ вправ із поясненням. При показі вправ учителі пояснюють техніку їх виконання, але рідко вказують, що дає виконання цієї вправи, який її вплив на фізичний розвиток і зміцнення здоров'я учнів. Для формування знань із фізичної культури вчителі використовують словесні методи, частіше у формі бесід (13,5%), пояснень (7%), розповідей (6%).

Досвід роботи Заслуженого вчителя України С.К. Триліса (середня школа № 236, м. Київ) дає можливість переконатися в тому, що вже молодший школяр успішно сприймає досить складну інформацію і здатний переносити знання на практичну діяльність. Увагу молодшого школяра привертає насамперед виразна мова вчителя, багаті образні співставлення, яскраві приклади з життя та спортивної практики. Проте спостереження показали, що лише 5,0% обстежених учителів фізичної культури м. Києва використовують у бесідах із молодшими школярами цікаві факти і приклади, які показують вплив занять фізичними вправами на зміцнення й розвиток організму. Це знижує ефективність навчально-виховного процесу з фізичної культури. Наприклад, проведене опитування 48 учнів 1-4-х класів показало, що 94,5% з них не можуть пояснити, як впливають систематичні заняття фізичними вправами на розвиток організму та здоров'я людини. У цих учнів також немає ціннісного ставлення до занять фізичною культурою.

Аналіз фізичного виховання молодших школярів у режимі дня показує, що на формування в них позитивних мотивів рухової активності впливає багато факторів. Анкетування 84 школярів, 22 учителів фізичної культури, проведення бесід, спостереження і хронометраж занять у позаурочний час дозволили виявити рухову активність учнів у режимі дня (див. табл. 4.2).

Із 84 опитаних учнів ранкову гігієнічну гімнастику регулярно виконують удома лише 8,4% школярів, зовсім не виконують 73,9%; у фізкультурних заняттях на великих перервах беруть регулярну

участь 11,2%; не беруть 52,6%; виконують регулярно фізкультхвилинки і фізкульт-паузи 9,4%, не виконують 65,3%; регулярно граються на свіжому повітрі – 32,3%, не граються – 7,1%, регулярно займаються в спортивних гуртках – 13,7%, не займаються – 66,9%. Ці цифрові дані свідчать про помітне переважання в обстежених школах пасивного ставлення молодших школярів до різних видів рухової активності в режимі дня.

Таблиця 4.2

**Дані про рухову активність учнів 1-4-х класів у режимі дня  
(у % на початку експерименту)**

<b>Види рухової активності в режимі дня</b>	<b>Виконують регулярно</b>	<b>Виконують не регулярно</b>	<b>Не виконують</b>
Ранкова гігієнічна гімнастика	8,4	17,7	73,9
Фізкультурні заняття на перервах	11,2	36,2	52,6
Фізкультхвилинка і фізкультпаузи на заняттях	9,4	25,3	65,3
Ігри на свіжому повітрі	32,3	60,6	7,1
Заняття в спортивних гуртках	13,7	19,4	66,9

Аналіз результатів опитування показує, що у виконанні домашніх завдань із фізичної культури на самостійних заняттях та відвідуваннях спортивних секцій помітна чітка тенденція зміни рухової активності школярів у відповідності до вікових особливостей (див. табл. 4.4). Так, виконання домашніх завдань із фізичної культури у процентному співвідношенні змінюється з 52,8% в учнів 2-х класів до 16,3% в учнів 3-х класів, тобто відбулося зменшення на 36,5%. Значні зміни в процентному відношенні зафіксовані й у тих, хто не займається фізичною культурою – з 47,2% в учнів 2-х класів до 72,5% в учнів 3-х класів, тобто тут відбувалося збільшення на 25,3%; незначно збільшилося у школярів, які займаються в спортивних секціях – з 6,9% до 16,8%, тобто на 9,9%. Практично без змін (всього на 0,9%) залишалася кількість учнів, які самостійно займаються фізичною культурою. В 2-х класах було 11,7%, а в 3-х – 12,6%.

За твердженнями молодших школярів, причинами їхнього пасивного ставлення до самостійних занять фізичною культурою є: відсутність бажання самостійно займатися фізичними вправами – 29,7%; несформованість відповідного уміння – 29,6%; відсутність місця для самостійних занять – 22,1%; немає вільного часу – 18,5% (див. табл. 4.3).

Таблиця 4.3

**Результати дослідження ставлення молодших школярів до самостійних занять фізичною культурою (у %, до початку експерименту)**

<b>Причини пасивного ставлення учнів до занять фізичною культурою</b>	<b>Учні 2-го класу</b>	<b>Учні 3-го класу</b>	<b>Учні 4-го класу</b>
Відсутність вільного часу	23,6	16,7	15,3
Немає місця для занять	17,9	23,4	25,0
Відсутнє вміння займатися	36,4	31,0	21,5
Немає бажання займатися	22,1	28,9	38,2

З таблиці видно, що з віком помітне зростання кількості учнів 3-х класів, які не бажають самостійно займатися фізичною культурою. Так, наприклад, якщо серед учнів 2-х класів таких було всього 22,1%, то серед школярів 4-х класів їх стало 38,2%, тобто відбулося збільшення на 16,1%. При цьому виявлено зменшення кількості школярів, які не вміють самостійно займатися фізичними вправами – з 36,4% в сьомому класі до 21,5% – дев'ятому. Відбулися незначні зміни і в кількості учнів, які назвали причинами пасивного ставлення до самостійних занять фізичною культурою відсутність місця для занять і вільного часу. Ці показники відповідно такі: 17,9% і 25,0%; 23,6% і 15,3%. Якщо в першому випадку зафіксовано збільшення учнів на 7,1%, у яких основною причиною, що заважає займатися фізичною культурою, є відсутність місця для занять, то в другому, навпаки, виявлено зменшення школярів, у яких відсутній вільний час для занять фізичними вправами на 8,3%.

При вивченні стану фізичного виховання в 2-4-х класах також виявлено популярність різних видів фізичної культури і спорту серед учнів цього віку (див. табл. 4.4).

Таблиця 4.4

**Популярність видів фізичної культури і спорту серед учнів 2-4-х класів (у %, до початку експерименту)**

<b>Вид</b>	<b>Учні 2-х класів</b>	<b>Учні 3-х класів</b>	<b>Учні 4-х класів</b>
Рухливі ігри	61,8	42,5	31,2
Спортивні ігри	13,2	21,3	34,6
Легка атлетика	4,8	5,3	6,4
Гімнастика	1,7	3,2	4,3
Плавання	2,6	4,9	5,2
Зимові види спорту	12,5	15,2	17,9

Наприклад, найпопулярнішими серед учнів 2-х класів є рухливі ігри. На це вказало 61,8% учнів. Далі йдуть спортивні ігри – 13,2%; зимові види спорту (катання на лижах, ковзанах, санках, фігурне катання) – 12,5%; легка атлетика (біг, метання) – 4,8%; плавання – 2,6%; художня гімнастика – 1,7%. Серед учнів 4-х класів перше місце за популярністю займають спортивні ігри, на це вказало 34,6% школярів. Друге місце – рухливі ігри (31,2%), далі рангові місця займають зимові види спорту (17,9%), легка атлетика (6,4%), плавання (5,2%) і художня гімнастика (дівчата) (4,3%) та інші види фізичних вправ. Окрім того, дані опитування свідчать про те, що в учнів 1-4-х класів значної популярності набула атлетична гімнастика серед хлопців: 3,4% – у 2-му кл., 15,4% – у 4-му кл. Серед молодших школярів дуже популярними є спортивні та рухливі ігри, особливо серед дівчат.

При виявленні бажання учнів 2-4-х класів займатися фізичною культурою в різних організаційних формах одержано такі результати (див. табл. 4.5): спортивні секції приваблюють 41,7% учнів 2-х класів, 33,6% учнів 3-х класів і 26,2% учнів 4-х класів; уроки фізичної культури обрали 28,0% учнів 4-х класів, 21,8% учнів 3-х класів і 19,7% учнів 4-х класів; бажають займатися фізичною культурою з друзями лише 13,1% учнів 2-х класів, 8,4% учнів 3-х класів і 5,4% учнів 4-х класів; самостійні тренувальні заняття обрали відповідно 6,4% учнів 2-х класів, 9,7% учнів 3-х класів і 11,3% учнів 4-х класів.

Наведені результати показують, як за роки навчання з 1 по 4-й класи зменшується кількість учнів, що бажають займатися фізичною культурою на уроках і в позаурочний час, і помітно з кожним роком збільшується число школярів, яких не приваблюють заняття фізичними вправами у запропонованих формах.

Таблиця 4.5

**Результати виявлення бажань молодших школярів займатися фізичною культурою у різних організаційних формах (у %, до початку експерименту)**

Ставлення до форм фізичної культури	Учні 2-го класу	Учні 3-го класу	Учні 4-го класу
Бажають відвідувати уроки фізичної культури	28,0	21,8	19,7
Бажають займатися фізкультурою з друзями	13,1	8,4	5,4
Бажають займатися в спортивних секціях	41,7	33,6	26,2
Бажають займатися фізкультурою самостійно	6,4	9,7	11,3

Не приваблюють указані форми занять фізичними вправами	10,8	26,5	37,4
--	------	------	------

Так, наприклад, якщо серед учнів 2-го класу таких було 10,8%, то серед школярів 3-го класу їх стало вже 26,5%, а серед учнів 4-го класу – 37,4%.

У своєму дослідженні ми спиралися на визначення поняття «фізичне виховання», яке зробив видатний учений України І.Д. Бех. Фізичне виховання – це процес формування цінності фізичної досконалості особистості як мотиваційної основи до систематичних занять фізичними вправами різної функціональної спрямованості, що забезпечують її цілісний фізичний, психофізіологічний, розумовий і вольовий розвиток.

Основними особистісними складовими, які утворюють структуру ціннісного ставлення молодших школярів до фізичної культури, є: система знань із фізичної культури (когнітивний компонент); задоволеність від занять фізичними вправами, іграми (емоційний компонент); мотиви занять фізичною культурою і спортом (мотиваційний компонент); активність у заняттях фізичною культурою і спортом (вольовий компонент).

Враховуючи складність прямого вивчення ціннісного ставлення молодших школярів до фізичної культури, була розроблена програма непрямого (опосередкованого) вивчення ціннісного ставлення молодших школярів до фізичної культури. Програма складалася з анкет опитування учнів 2-4-х класів за показниками: значимість предмета «Фізична культура», задоволеність уроками фізичної культури, мотиви відвідування цих уроків.

З метою більш глибокого вивчення в молодших школярів ціннісного ставлення до фізичної культури визначалися типи зв'язків між ставленням школярів до предмету «Фізична культура»; до уроку з фізичної культури і мотивами відвідування цих уроків.

У процесі експериментальної роботи використано комплекс **методів дослідження**, який охоплював:

*Теоретичні:* аналіз, порівняння, класифікація педагогічної, психологічної, філософської, соціологічної літератури з метою уточнення сутності поняття «фізичне виховання», розробка критеріїв сформованості у молодших школярів фізичної вихованості та обґрунтування педагогічних умов ефективного фізичного виховання молодших школярів загальноосвітньої школи; аналіз звітів, щоденників, планів навчально-виховної роботи школи, аналіз і синтез результатів дослідження, узагальнення, порівняння;

*Емпіричні:* педагогічне спостереження, бесіди, опитування (інтерв'ювання, анкетування) молодших школярів, їхніх батьків та вчителів із фізичної культури, психодіагностичні тести та методики для визначення рівнів сформованості ціннісного ставлення до занять фізичною культурою, метод експертних оцінок, педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний етапи) з метою перевірки ефективності фізичного виховання молодших школярів.

*Статистичні:* методи математичної статистики з метою опрацювання проміжних і кінцевих результатів експериментальної роботи, визначення динаміки кількісних змін у рівнях вихованості в молодших школярів ціннісного ставлення до занять фізичною культурою в експериментальних і контрольних групах.

На першому етапі вивчався стан та досвід загальноосвітніх шкіл із проблеми ціннісного ставлення молодших школярів до фізичної культури. На цьому етапі було проведено аналіз програм із фізичної культури, документів планування навчального матеріалу, підготовленості вчителів до проведення виховної роботи на уроках фізичної культури та в процесі фізкультурно-оздоровчих заходів, визначено ефективність уроків у формуванні знань та умінь, необхідних для виховання в молодших школярів ціннісного ставлення до занять фізичною культурою, проаналізовано стан позакласної та виховної роботи, діяльності вчителів і батьків у системі «школа — сім'я», визначено причини пасивного ставлення молодших школярів до самостійних занять фізичними вправами, іграми і популярність серед учнів 2-4-х класів видів фізичної культури.

Вихованість у молодших школярів ціннісного ставлення до фізичної культури визначалася за рівнем сформованості когнітивного, емоційного, мотиваційного та діяльнісного компонентів, які входять до його структури. Вони визначалися за показниками: повнотою, системністю і міцністю знань, умінь і навичок самостійних занять фізичними вправами, іграми (когнітивний компонент); рівнем задоволеності від занять фізичними вправами, іграми (емоційний компонент); рівнем сформованості мотивації фізичного самовдосконалення (мотиваційний компонент); рівнем прагнення до самостійних занять фізичними вправами, іграми, який визначався рівнем рухової активності в позаурочний час (діяльнісний компонент). Оцінювання цих показників проводилося в процесі педагогічних спостережень, бесід, анкетування вчителів, школярів, батьків та тестування фізичної підготовленості.

Вихованість у молодших школярів ціннісного ставлення до фізичної культури визначалася за рівнем сформованості когнітивного, емоційного, мотиваційного та діяльнісного компонентів, які входять

до його структури. Вони визначалися за показниками: повнотою, системністю і міцністю знань, умінь і навичок самостійних занять фізичними вправами, іграми (когнітивний компонент); рівнем задоволеності від занять фізичними вправами, іграми (емоційний компонент); рівнем сформованості мотивації фізичного самовдосконалення (мотиваційний компонент); рівнем прагнення до самостійних занять фізичними вправами, іграми, який визначався рівнем рухової активності в позаурочний час (діяльнісний компонент). Оцінювання цих показників проводилося в процесі психолого-педагогічних спостережень, бесід, анкетування вчителів, школярів, батьків та тестування фізичної підготовленості.

За результатами дослідження був проведений робочий розподіл учнів на 3 групи залежно від рівнів ціннісного ставлення до фізичної культури. До першої групи ввійшли школярі з високим рівнем ціннісного ставлення до фізичної культури; до другої — з середнім; до третьої — з низьким. Кожна з цих груп відрізнялася характерними проявами показників сформованості ціннісного ставлення учнів до фізичної культури. Молодші школярі з **високим рівнем** ціннісного ставлення характеризувалися стійкими емоціями радості, задоволення, впевненості, гордості, гідності й співпереживання вчителю та учням. У них спостерігалися стійкі мотиви фізичного самовдосконалення. Вони мали достатньо повні, системні та плідні знання, вміння та навички самостійних занять фізичними вправами, іграми. Ці учні проявляли активність на уроках, відрізнялися стабільністю у виконанні домашніх завдань із фізичної культури, відвідуванням фізкультурних гуртків або спортивних секцій і самостійних занять, мали високий рівень фізичної підготовки.

Молодші школярі з **середнім рівнем** ціннісного ставлення до фізичної культури відрізнялися від інших середнім рівнем знань, умінь і навичок самостійних занять фізичними вправами, іграми. Вони іноді проявляли активність на уроках фізичної культури, але за відсутності контролю і спонукальної діяльності з боку вчителя легко втрачали інтерес, виключали свою увагу до занять. Їхнє відвідування уроків із фізичної культури або спортивних секцій та проведення самостійних занять не відрізнялося стабільністю. Тестові нормативи з фізичної підготовленості вони склали на 5-7 балів (за 12-бальною системою оцінювання).

У молодших школярів із **низьким рівнем** ціннісного ставлення до занять фізичною культурою спостерігаються емоції нудьги, байдужості, досади, невпевненості. Ці школярі відрізнялися вузькістю, слабкістю та нестійкістю інтересу до занять фізичною культурою. Вони характеризувались низьким рівнем знань, умінь і навичок са-



мостійних занять фізичними вправами, іграми, мали безсистемні знання, в основному, загального характеру, запам'ятовували та відтворювали лише готові знання. Вони пасивно поводитися на уроках і рухалися тільки під контролем учителя.

Результати констатувального етапу експерименту засвідчили, що молодші школярі експериментальної і контрольної груп на початку експериментальної роботи становили найбільшу кількість учнів (45,4%) і мали середній рівень сформованості ціннісного ставлення до фізичної культури. У значної кількості молодших школярів (43,3%) було зафіксовано низький рівень сформованості досліджуваного явища, тоді як високий рівень мали лише 11,3% учнів.

### Література

1. Амонашвили Ш. А. Психологические основы педагогики сотрудничества / Ш. А. Амонашвили. — К.: Освіта, 1991. — 111 с.
2. Ареф'єв В. Г. Фізичне виховання в школі: Навчальний посібник / В. Г. Ареф'єв, В. В. Столітенко. — К.: ІЗМН, 1997. — 152 с.
3. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Учебное пособие / Б. А. Ашмарин. — М.: Физкультура и спорт, 1978. — 223 с.
4. Бабанский Ю. К. Оптимизация педагогического процесса: В вопр. и ответах / Ю. К. Бабанский, М. М. Поташник. — 2-е изд., перераб. и доп. — К.: Рад. школа, 1984. — 287 с.
5. Вилюнас В. К. Психологические механизмы мотивации человека / В. К. Вилюнас. — М.: Изд-во МГУ, 1990. — 283 с.
6. Возрастная и педагогическая психология / Под ред. А. В. Петровского. — М.: Знание, 1979. — 288 с.
7. Козленко О. Н. Повышение эффективности физического воспитания младших школьников на основе формирования у них стремления к физическому совершенствованию: Дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О. Н. Козленко // Киев. ин-т физич. культуры. — К., 1992. — 210 с.
8. Койносов В. В. Формирование потребности в физической культуре у учащихся младшего школьного возраста: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В. В. Койносов // Омс. ин-т физической культуры. — Омск, 1992. — 21 с.
9. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. — Изд. 2-е. — М.: Политиздат, 1977. — 303 с.
10. Леонтьев А. Н. Психологические вопросы сознательного учения / А. Н. Леонтьев. — М.: АПН РСФР, 1947. — Вып. 7. — С. 35.
11. Решетников Н. В. Статистика в исследованиях физической подготовленности / Н. В. Решетников // Теория и практика физической культуры. — 1981. — № 5. — С. 43-45.
12. Сухомлинський В. О. Піклування про здоров'я молодого покоління, фізичне виховання / В. О. Сухомлинський // Вибр. тв.: У 5-ти т. — К.: Рад. школа, 1976. — Т. 1. — С. 192-197.

13. Триліс С. К. З досвіду роботи вчителя фізичної культури ЗШ № 183 м. Києва / С. К. Триліс // Фізичне виховання в школі. — 1999. — № 3. — С. 46.
14. Хоменко Н. М. Формирование потребности в физическом совершенствовании у младших школьников : Дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Н. М. Хоменко // НИИ педагогики Украины. — К., 1991. — 186 с.
15. Цвек С. Ф. Фізичне виховання молодших школярів / С. Ф. Цвек. — К. : Рад. школа, 1986. — 125 с.

### **Контрольні запитання**

1. Який стан фізичного виховання молодших школярів у сучасній загальноосвітній школі?
2. Які показники визначають сучасний стан фізичної вихованості учнів початкової школи?
3. Які види фізичної культури і спорту популярні серед учнів 2-4-х класів загальноосвітньої школи?
4. Які форми занять фізичною культурою популярні серед молодших школярів?
5. Які форми фізичної активності найбільш популярні серед учнів 2-4-х класів?
6. Які критерії та показники визначають ціннісне ставлення молодших школярів до занять фізичною культурою?
7. Які методи педагогічного дослідження застосовуються для визначення ціннісного ставлення молодших школярів?
8. Які види фізичної культури складають руховий режим учнів початкових класів?
9. Які види фізичної культури переважають у позакласній роботі молодших школярів загальноосвітньої школи?

## 5. Мотиви занять фізичною культурою молодших школярів

З метою більш глибокого вивчення ціннісного ставлення молодших школярів до уроків фізичної культури ми провели опитування школярів 2-4-х класів, визначаючи у них мотиви відвідування цих уроків.

Мотиви відвідування школярами уроків фізичної культури ми розподілили на дві групи. До першої увійшли мотиви, які пов'язані з фізичним удосконаленням: розвиток фізичних якостей; покращення статури, бажання порухатися. А до другої — мотиви, які не пов'язані з фізичним удосконаленням: відвідування уроків фізичної культури з метою уникнення неприємностей від учителя; отримання хорошої оцінки; спілкування з товаришами (табл. 5.1, 5.2).

Таблиця 5.1

### Мотиви відвідування уроків фізичної культури у школярів, які не займаються спортом

Мотиви	Хлопчики			Дівчатка		
	Школярі 2-го класу	Школярі 3-го класу	Школярі 4-го класу	Школярі 2-го класу	Школярі 3-го класу	Школярі 4-го класу
Розвиток фізичних якостей	$\frac{43}{48,3}$	$\frac{52}{55,3}$	$\frac{32}{41,5}$	$\frac{20}{33,3}$	$\frac{35}{40,5}$	$\frac{20}{16,3}$
Покращення статури	$\frac{8}{9,0}$	$\frac{4}{4,2}$	$\frac{7}{9,9}$	$\frac{12}{20,0}$	$\frac{18}{20,6}$	$\frac{13}{10,6}$
Бажання порухатися	$\frac{5}{5,6}$	$\frac{10}{10,6}$	$\frac{18}{23,3}$	$\frac{0}{0}$	$\frac{7}{8,0}$	$\frac{35}{28,4}$
Спілкування з товаришами	$\frac{23}{25,8}$	$\frac{8}{8,7}$	$\frac{4}{5,2}$	$\frac{20}{33,4}$	$\frac{5}{5,7}$	$\frac{15}{12,2}$
Отримання оцінки	$\frac{3}{3,4}$	$\frac{4}{4,2}$	$\frac{3}{3,1}$	$\frac{2}{3,3}$	$\frac{3}{3,4}$	$\frac{11}{8,9}$
Уникнення неприємностей від учителя	$\frac{7}{7,9}$	$\frac{16}{17,0}$	$\frac{13}{17,0}$	$\frac{6}{10,0}$	$\frac{19}{21,8}$	$\frac{29}{23,6}$
В чисельнику — абсолютне число випадків; в знаменнику — те саме у відсотках						

Як видно з таблиці 5.1, у хлопчиків усіх вікових груп, які не займаються спортом, переважають мотиви фізичного вдосконалення. Значно менше мотивів «отримання хорошої оцінки» та мотивів «уникнення неприємностей від учителя». І дуже рідко зустрічаються мотиви спілкування з товаришами. Можна сказати, що для хлопчиків цей мотив майже не має значення. Характерно, що мотив «ба-

жання порухатися» в старшому віці зустрічається все частіше як серед хлопців, так і серед дівчат.

Відомо, що педагогічна оцінка як одна з форм підвищення навчальної активності школярів виконує три основні функції: спонукування учнів до активної пізнавальної і практичної діяльності; здійснення контролю за результатами навчання і виховання школярів; одержання інформації для визначення ефективності роботи вчителя.

Тенденцію зниження мотиву «отримання хорошої оцінки» на уроках фізичної культури у школярів 3-4-х класів відмічають багато спеціалістів, що збігається з результатами нашого емпіричного дослідження.

Отже, з вищесказаного напрошується висновок про те, що педагогічна оцінка на уроках фізичної культури для учнів 3-4-х класів втрачає свою стимулюючу функцію до діяльності учіння.

У дівчаток, які не займаються спортом, у принципі, виявлені схожі тенденції. В учнів 2-го року навчання переважають мотиви фізичного вдосконалення (причому у хлопчиків — мотив «розвиток фізичних якостей»). З віком збільшується число дівчаток, які мають мотив «бажання порухатися». Мотив «отримання хорошої оцінки» найбільше зустрічається в учнів 2-го класу, а в 3-му і 4-му класах роль цього мотиву зменшується, проте зростає число школярів, особливо серед учнів 4-го класу, з мотивом «уникнення неприємностей від учителя».

Мотив «отримання хорошої оцінки» на уроці фізичної культури помітно втрачає свою актуальність для учнів 3-х і 4-х класів, а мотив «уникнення неприємностей від учителя», навпаки, має тенденцію до зростання.

Слід відмітити, що у дівчаток 2-4-х класів, які не займаються спортом, значно частіше, ніж у хлопчиків, зустрічається мотив «покращення статури». Проте в учнів 4-х класів цей мотив дещо втрачає свою значимість, а в хлопців цього віку, навпаки, він зростає.

У школярів-спортсменів мотивів фізичного вдосконалення виявлено більше, ніж у школярів, які не займаються спортом. Причому у хлопців-спортсменів ці мотиви зустрічаються частіше, ніж у дівчат-спортсменок (табл. 5.2).

Таблиця 5.2

### Мотиви відвідування уроків із фізичної культури у школярів-спортсменів

Мотиви	Хлопчики			Дівчатка		
	Школярі 2-го кл.	Школярі 3-го кл.	Школярі 4-го кл.	Школярі 2-го кл.	Школярі 3-го кл.	Школярі 4-го кл.
Розвиток фізичних якостей	—	$\frac{21}{52,5}$	$\frac{18}{41,8}$	$\frac{20}{62,5}$	$\frac{20}{52,8}$	$\frac{10}{28,5}$
Покращення статури	—	$\frac{9}{22,5}$	$\frac{5}{11,7}$	$\frac{4}{12,5}$	$\frac{4}{10,6}$	$\frac{8}{22,9}$
Бажання порухатися	—	$\frac{1}{2,5}$	$\frac{15}{34,8}$	$\frac{0}{0}$	$\frac{6}{10,5}$	$\frac{3}{8,6}$
Спілкування з товаришами	—	$\frac{0}{0}$	$\frac{3}{6,9}$	$\frac{0}{0}$	$\frac{4}{10,5}$	$\frac{6}{17,1}$
Отримання оцінки	—	$\frac{6}{15,0}$	$\frac{1}{2,4}$	$\frac{4}{12,5}$	$\frac{3}{7,8}$	$\frac{8}{22,9}$
Уникнення неприємностей від учителя	—	$\frac{3}{7,5}$	$\frac{1}{2,4}$	$\frac{4}{12,5}$	$\frac{3}{7,8}$	$\frac{0}{0}$

В чисельнику — абсолютне число випадків; в знаменнику — те саме у відсотках

Порівняння показників мотиву «покращення статури» серед учнів 3-х і 4-х класів показує, що заняття в спортивних секціях стимулює в школярів цей мотив. У 2-х класах його більше виявлено серед хлопців (хлопці — 22,5%; дівчата — 10,6%), а в 4-х класах — серед дівчат (дівчата — 22,9%; хлопці — 11,7%).

Розглянемо тепер мотиви відвідування школярами уроків фізичної культури, порівнюючи з їх ставленням до предмету фізичної культури (табл. 5.3, 5.4).

Як видно із табл. 5.3, 5.4, школярі 4-х класів, які не займаються спортом і негативно ставляться до фізичної культури як до навчального предмета, найчастіше відвідують уроки фізичної культури, щоб уникнути неприємностей від учителя фізичної культури (50% хлопчиків і 43,4% дівчаток).

Мотиви «отримання хорошої оцінки», «уникнення неприємностей від учителя», «спілкування з товаришами» мають більшість учнів, які негативно ставляться до предмету «Фізична культура». А у школярів, які позитивно ставляться до фізичної культури як до навчального предмету, переважають мотиви фізичного вдосконалення (в 2-х класах: у хлопчиків — в 63,5%, у дівчаток — 60,5%, в 3-х класах: у хлопчиків — 78,4%, у дівчаток — 78,7%; в 4-х класах: у хлопців — в 72,9%, у дівчат — 52%) (табл. 5.3, 5.4).

Мотиви відвідування уроків із фізичної культури у школярів, які не займаються спортом, із різним ставленням до фізичної культури як до предмету

Мотиви	Класи									
	Школярі 2-го кл.		Школярі 3-го кл.		Школярі 4-го кл.		В середньому			
	Позитивне	Негативне	Позитивне	Негативне	Позитивне	Негативне	Позитивне	Негативне	Позитивне	Негативне
	Хлопці									
Розвиток фізичних якостей	47,9	0	74,1	35,0	44,5	20,0	55,5	18,3		
Покращення статури	11,3	0	4,3	0	2,7	0	6,1	0		
Бажання порухатися	4,3	0	0	15,0	25,7	5,0	10,0	6,7		
Спілкування з товаришами	5,5	0	0	10,0	4,1	15,0	3,2	8,3		
Отримання оцінки	25,3	100,0	8,6	15,0	4,1	10,0	12,7	41,7		
Уникнення неприємностей від учителя	5,7	0	13,0	25,0	18,9	50,0	12,5	25,0		
	Дівчата									
Розвиток фізичних якостей	42,1	33,3	38,7	15,0	22,7	1,9	34,5	16,7		
Покращення статури	18,4	0	38,7	20,0	9,3	7,5	22,1	9,7		
Бажання порухатися	0	0	1,3	0	20,0	24,5	7,1	8,2		
Спілкування з товаришами	5,3	0	11,0	15,0	10,7	3,8	9,0	6,3		
Отримання оцінки	28,9	55,6	0	30,0	21,3	18,9	16,7	34,8		
Уникнення неприємностей від учителя	5,3	11,1	10,3	20,0	16,0	43,4	10,5	24,8		

Таблиця 5.4

**Мотиви відвідування уроків із фізичної культури у школярів-спортсменів із різним ставленням до фізичної культури як до предмету**

Мотиви	Класи									
	Школярі 2-го кл.		Школярі 3-го кл.		Школярі 4-го кл.		В середньому			
	Позитивне	Негативне	Позитивне	Негативне	Позитивне	Негативне	Позитивне	Негативне	Позитивне	Негативне
Ставлення до предмету										
Хлопці										
Розвиток фізичних якостей	-	-	72,7	20,0	53,8	22,2	63,3	21,1		
Покращення статури	-	-	22,8	0	7,8	33,3	15,3	16,6		
Бажання порухатися	-	-	0	0	26,9	33,3	13,5	16,6		
Спілкування з товаришами	-	-	0	60,0	0	0	0	30,0		
Отримання оцінки	-	-	4,5	0	7,7	0	6,1	0		
Уникнення неприємностей від учителя	-	-	0	20,0	3,8	11,2	1,9	15,6		
Дівчата										
Розвиток фізичних якостей	50,0	25,0	82,3	0	40,0	0	57,4	8,3		
Покращення статури	50,0	0	0	0	0	50,0	16,7	16,7		
Бажання порухатися	0	0	0	20,0	5,9	0	0	6,6		
Спілкування з товаришами	0	0	0	40,0	13,0	25,0	0	6,7		
Отримання оцінки	0	62,5	17,7	40,0	23,5	25,0	13,7	42,5		
Уникнення неприємностей від учителя	0	12,5	0	0	17,6	0	5,9	4,2		

У школярів-спортсменів із негативним ставленням до предмету «Фізична культура» (табл. 5.5) переважають мотиви, які відносяться до мотивів фізичного вдосконалення, серед хлопців вони складають 54,3%, а серед дівчат — 31,6%. А в школярів-спортсменів із позитивним ставленням до фізичної культури як до навчального предмету переважають мотиви фізичного вдосконалення (особливо в середніх класах).

Як видно з табл. 5.3, 5.4, у школярів, які задоволені уроками фізичної культури, удвічі частіше зустрічаються мотиви фізичного вдосконалення (у школярів, які займаються спортом — 83,1%; не займаються спортом — 67,7%), ніж серед незадоволених школярів, які займаються спортом — 42,9% та незадоволених школярів, які не займаються спортом — 29,8%.

В цілому можна констатувати, що ставлення учнів до предмету «Фізична культура» суттєво впливає на мотиви відвідування уроків з фізичної культури.

Для з'ясування зв'язку між ставленням учнів до уроків фізичної культури і мотивами відвідування цих уроків ми провели порівняння даних за такими показниками (табл. 5.5, 5.6, 5.7, 5.8).

Таблиця 5.5

**Мотиви відвідування уроків із фізичної культури хлопцями, які не займаються спортом (у %)**

Мотиви	Задоволені уроками				Незадоволені уроками			
	Класи							
	Школярі 2-го кл.	Школярі 3-го кл.	Школярі 4-го кл.	В середньому	Школярі 2-го кл.	Школярі 3-го кл.	Школярі 4-го кл.	В середньому
Розвиток фізичних якостей	48,4	65,4	46,2	53,3	16,7	63,6	40,6	40,3
Покращення статури	11,6	3,8	7,4	7,6	0	0	3,7	1,2
Бажання порухатися	4,3	3,9	28,8	12,4	0	9,1	18,5	9,2
Спілкування з товаришами	5,8	7,7	1,9	5,1	0	0	11,1	3,7
Отримання оцінки	27,9	11,5	3,8	14,1	50,0	18,2	3,7	23,9
Уникнення неприємностей від учителя	2,9	7,7	11,9	7,5	33,3	9,1	22,2	21,5



Таблиця 5.6

**Мотиви відвідування уроків із фізичної культури дівчатами,  
які не займаються спортом (у %)**

Мотиви	Задоволені уроками				Незадоволені уроками			
	Класи							
	Шко- лярі 2-го кл.	Шко- лярі 3-го кл.	Шко- лярі 2-го кл.	В сере- дньо- му	Шко- лярі 2-го кл.	Шко- лярі 3-го кл.	Шко- лярі 4-го кл.	В сере- дньо- му
Розвиток фізич- них якостей	43,9	56,5	20,8	40,4	16,7	41,6	3,0	20,4
Покращення статури	14,6	33,9	9,7	19,4	16,7	29,2	9,1	18,3
Бажання поруха- тися	0	1,6	29,2	10,3	0	0	3,0	1,0
Спілкування з товаришами	4,9	3,2	12,5	6,9	0	0	3,0	1,0
Отримання оцінки	31,7	4,8	12,5	16,3	50,0	8,3	45,5	34,6
Уникнення не- приємностей від учителя	4,9	0	15,3	6,7	16,6	20,9	36,4	24,6

Як видно з табл. 5.5, у хлопчиків-неспортсменів, які задоволені уроками фізичної культури, мотиви фізичного вдосконалення зустрічаються частіше, ніж у незадоволених цими уроками (за винятком учнів 2-го класу). Причому у задоволених уроками фізичної культури школярів мотиви фізичного вдосконалення з віком зустрічаються все частіше за рахунок мотиву «порухатися на уроці». Особливо така тенденція спостерігається у старшокласників. У підлітків переважає мотив «розвиток фізичних якостей» (65,4%).

У дівчаток, які не займаються спортом, спостерігається така ж тенденція: мотиви фізичного вдосконалення в основному переважають у тих, хто задоволений уроками фізичної культури (табл. 5.6) (70,1%).

Як видно з табл. 5.7, серед дівчат 4-го класу різко збільшується кількість задоволених уроками фізичної культури, які мають мотив «порухатися на уроці», а серед незадоволених цей мотив присутній тільки в 3% випадків. Звертає на себе увагу той факт, що у дівчат 2-х класів і особливо в 3-х класах, на відміну від хлопчиків набагато частіше зустрічається мотив «покращення статури». Хоча в 4-х класах його значимість у дівчат значно зменшується, а в хлопців — дещо зростає. У школярів, які займаються спортом, теж спостерігаються схожі тенденції (табл. 5.7; 5.8).

Таблиця 5.7

**Мотиви відвідування уроків із фізичної культури хлопцями-спортсменами (у %)**

Мотиви	Задоволені уроками				Незадоволені уроками			
	Класи							
	Школярі 2-го кл.	Школярі 3-го кл.	Школярі 4-го кл.	В середньому	Школярі 2-го кл.	Школярі 3-го кл.	Школярі 4-го кл.	В середньому
Розвиток фізичних якостей	-	73,9	47,6	60,7	-	11,1	0	5,5
Покращення статури	-	13,0	23,8	18,4	-	11,1	44,5	28,0
Бажання порухатися	-	4,3	19,0	11,7	-	44,4	36,4	40,4
Спілкування з товаришами	-	8,8	9,6	9,2	-	0	0	0
Отримання оцінки	-	0	0	0	-	22,2	0	11,1
Уникнення неприємностей від учителя	-	0	0	0	-	11,2	19,1	15,2

Таблиця 5.8

**Мотиви відвідування уроків із фізичної культури дівчатами-спортсменками (у %)**

Мотиви	Задоволені уроками				Незадоволені уроками			
	Класи							
	Школярі 2-го кл.	Школярі 3-го кл.	Школярі 4-го кл.	В середньому	Школярі 2-го кл.	Школярі 3-го кл.	Школярі 4-го кл.	В середньому
Розвиток фізичних якостей	60,0	80,0	50,0	63,3	14,3	40,0	20,0	24,8
Покращення статури	20,0	0	20,0	13,3	0	20,0	0	6,7
Бажання порухатися	0	6,7	10,0	5,6	0	0	40,0	13,3
Спілкування з товаришами	0	6,6	10,0	5,5	0	0	0	0
Отримання оцінки	0	6,7	10,0	5,6	57,1	40,0	20,0	39,0
Уникнення неприємностей від учителя	20,0	0	0	6,7	28,6	0	20,0	16,2

Як видно з таблиць 5.7, 5.8, школярі, які задоволені уроками фізичної культури, частіше мають мотив фізичного вдосконалення, ніж незадоволені, але в школярів-спортсменів розуміння цих мотивів відрізняється від того, яке є в учнів, що не займаються спортом. Так, у хлопців-спортсменів 3-х і 4-х класів, які задоволені уроками фізичної культури, частіше зустрічаються мотиви «покращення статури» і «розвиток фізичних якостей», а в хлопців-спортсменів, які незадоволені уроками фізичної культури, значно частіше зустрічається мотив «порухатися на уроці».

Слід також відмітити, що у хлопчиків-спортсменів, які задоволені уроками фізичної культури, мотиви «отримання хорошої оцінки» і «уникнення неприємностей» взагалі не зустрічаються. У той же час, у незадоволених відповідно складають 11,1 і 15,2%, а у дівчат-спортсменок ці мотиви відповідно складають — 39% і 16,2%.

### 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. Виллонас В.К. Психологические механизмы мотивации человека / В.К. Виллонас. — 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: Дисс. ... докт. 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 етнопедagogіки 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.

### **Контрольні запитання**

1. Яке значення мотивів фізичного вдосконалення у процесі фізичного виховання молодших школярів?
2. Які існують мотиви занять фізичною культурою в молодших школярів?
3. Які стимули активізують в молодших школярів активність у позаурочний час?
4. Як підвищити ефективність занять молодших школярів у спортивній секції?
5. Які особливості мотивів занять фізичною культурою в молодших школярів, котрі не займаються в спортивних секціях?
6. Які особливості мотивів занять фізичною культурою в молодших школярів, котрі займаються в спортивних секціях?
7. Які особливості мотивів занять фізичною культурою в хлопців, котрі не займаються в спортивних секціях?
8. Які особливості мотивів занять фізичною культурою в хлопців, котрі займаються в спортивних секціях?
9. Які особливості мотивів занять фізичною культурою в дівчат, котрі не займаються в спортивних секціях?
10. Які особливості мотивів занять фізичною культурою в дівчат, котрі займаються в спортивних секціях?

## 6. Ціннісне ставлення учнів початкових класів до занять фізичною культурою

З метою вивчення ціннісного ставлення молодших школярів до фізичної культури як до навчального предмету ми провели опитування учнів 2-4-х класів, визначаючи їхнє ціннісне ставлення з цієї навчальної дисципліни. Результати опитування (табл. 6.1) школярів, які не займаються спортом, показали, що фізична культура увійшла в першу трійку улюблених навчальних предметів: серед учнів 2-го класу – 58,6%, 3-го – 31,7%, 4-го – 56,5% опитаних хлопців і відповідно – 32,3, 26,2 і 29,8% опитаних дівчат.

Аналіз відповідей школярів-спортсменів (табл. 6.2) також виявив факт більш позитивного ставлення до предмету «Фізична культура» у хлопців, ніж у дівчат: хлопці-спортсмени значно частіше ставлять фізичну культуру на перші три місця (особливо на перше).

*Таблиця 6.1*

### Результати вивчення місця предмету «Фізична культура» серед інших навчальних дисциплін у школярів, які не займаються спортом ( % випадків)

Класи	Кількість опитаних	Місце I	Місце II	Місце III	Разом
Хлопчики					
Школярі 2-го року навчання	95	40,0	9,3	9,3	58,6
Школярі 3-го року навчання	95	15,7	12,0	4,0	31,7
Школярі 4-го року навчання	86	32,0	16,5	8,0	56,5
Дівчатка					
Школярі 2-го року навчання	62	9,7	12,0	10,6	32,3
Школярі 3-го року навчання	87	4,5	15,0	6,7	26,2
Школярі 4-го року навчання	121	12,7	10,4	6,7	29,8

Таблиця 6.2

**Результати вивчення місяця предмету «Фізична культура»  
серед інших навчальних дисциплін у школярів,  
які займаються спортом ( % випадків)**

Класи	Кількість опитаних	Місце			
		I	II	III	Разом
Хлопчики					
Школярі 2-го року навчання	5	-	-	-	-
Школярі 3-го року навчання	30	31,8	42,7	4,5	79,0
Школярі 4-го року навчання	43	49,5	8,8	18,8	76,3
В середньому	46	40,6	26,8	11,6	77,9
Дівчатка					
Школярі 2-го року навчання	16	14,5	18,0	16,0	48,5
Школярі 3-го року навчання	35	6,7	22,5	10,0	39,2
Школярі 4-го року навчання	35	13,9	10,4	7,3	31,6
В середньому	40	11,7	17,0	11,1	39,9

Позитивне ставлення до фізичної культури як до навчального предмету зустрічається частіше серед школярів, які займаються спортом. Так, зокрема в учнів 3-го класу хлопці-спортсмени поставили предмет «Фізична культура» на перші три місця в 79,0% опитаних, а хлопці-неспортсмени — 31,7%.

Слід відмітити тенденцію зниження позитивного ставлення серед школярів-неспортсменів до предмету «Фізична культура» в середніх і старших класах (особливо у хлопців).

Аби визначити рівень значимості в житті школярів предмету «Фізична культура», ми провели їх опитування. Школярам ставились такі запитання: «Дехто вважає, що уроки фізичної культури не потрібні. Чи згодні Ви з цією думкою?».

Отримано однозначні відповіді: майже всі школярі, в тому числі спортсмени і неспортсмени, відмітили необхідність уроків фізичної культури (табл. 6.3).

Таблиця 6.3

**Результати вивчення значення для школярів уроку з фізичної культури і бажання мати більше уроків із цієї дисципліни (у %)**

Класи	Школярі			
	Які не займаються спортом		Які займаються спортом	
	Уроки необхідні	Уроків необхідно більше	Уроки необхідні	Уроків необхідно більше
Хлопчики				
Школярі 2-го року навчання	100	92,6	-	-
Школярі 3-го року навчання	97,5	91,3	100,0	89,2
Школярі 4-го року навчання	89,9	79,8	92,4	91,3
Дівчатка				
Школярі 2-го року навчання	93,1	88,4	100,0	85,8
Школярі 3-го року навчання	96,5	85,1	96,4	71,4
Школярі 4-го року навчання	93,8	64,8	90,5	85,8

Аналіз відповідей школярів-спортсменів виявив факт розуміння значимості для них предмета «Фізична культура»: більшість із них визначають необхідність цих уроків, особливо хлопці 4-х класів.

На запитання анкети: «Чи хотіли б Ви мати додаткові уроки з фізичної культури?» більшість школярів відповіли позитивно. Причому у хлопчиків таке бажання зустрічається частіше, ніж у дівчаток незалежно від того, чи займаються вони спортом чи ні (табл. 6.3).

Слід відмітити, що в учнів 4-го класу як серед хлопців, так і серед дівчат, які не займаються спортом, число бажаючих мати додаткові уроки з фізичної культури дещо знижується (хлопці — 79,8%, дівчата — 64,8%). У школярів-спортсменів, навпаки, цей показник зростає (хлопці — 91,3%, дівчата — 85,8%).

Серед дівчат 3-го класу, які займаються спортом, виявляється найменша кількість бажаючих мати додаткові уроки з фізичної культури (71,4%).

Отже, результати опитування учнів 2-4-х класів за показниками їхнього ставлення до уроків фізичної культури показали, що заняття спортом стимулює у хлопців усіх вікових груп бажання мати більше уроків із фізичної культури; у дівчат 3-го класу, навпаки, заняття

в спортивних секціях не стимулює бажання мати додаткові уроки з фізичної культури (див. табл. 6.2, 6.3).

Інтерес в цілому до предмету «Фізична культура» ще не означає, що він буде однаковим стосовно всіх розділів навчальної програми. Як показано в ряді досліджень, школярі мають різне ставлення до занять фізичною культурою, що обумовлено не тільки соціальними факторами, але й відмінностями в психологічній організації дитини. Так, одним подобається бігати на короткі дистанції, іншим — на довгі, одні схильні до спортивних ігор, інші — до гімнастики і т.п.

І.Г. Келишев показав роль віку і статі у диференційованому ставленні школярів до того чи іншого розділу навчальної програми. За його даними, в початкових класах хлопчики віддають перевагу спортивним іграм, а дівчатка — рухливим. Всі вправи навчальної програми школярам подобаються приблизно однаково.

З метою вивчення ставлення молодших школярів до різних розділів навчальної програми з фізичної культури ми провели опитування учнів 2-4-х класів, визначаючи їхнє ставлення до легкої атлетики, лижної підготовки, гімнастики, спортивних ігор (табл. 6.4).

Результати опитування школярів показують, що інтерес до різних розділів навчальної програми з фізичної культури знижується від 1-го до 4-го класів: до легкої атлетики — на 20,7-36,9%; до лижної підготовки — на 17,6-26,1%; до гімнастики — на 7,6-45,4%; до спортивних ігор — на 4,2-16,9%.

Тенденцію зниження інтересу школярів до різних розділів навчальної програми з фізичної культури можна пояснити особливостями розвитку учнів 3-го і 4-го класів. Чисельні дослідження з цієї проблеми підтверджують той факт, що в цьому віці школярі надають перевагу спортивним і рухливим іграм, тоді як до інших видів фізичної культури інтерес зменшується. Очевидно, школярі цього віку надають перевагу емоціям, які виникають в результаті ігрових ситуацій.

*Таблиця 6.4*

**Диференціація школярів за інтересами до різних розділів навчальної програми з фізичної культури (у %)**

Розділи програми	Школярі		
	Школярі 2-го року навчання	Школярі 3-го року навчання	Школярі 4-го року навчання
Хлопці			
Легка атлетика	100,0	79,3	79,3
Спортивні ігри	97,0	90,0	79,1
Лижна підготовка	93,1	86,0	75,5
Гімнастика	62,2	58,9	54,6



Дівчатка			
Легка атлетика	98,5	95,0	62,0
Спортивні ігри	84,5	89,8	80,3
Лижна підготовка	89,8	77,6	63,7
Гімнастика	89,2	57,8	43,8

Отже, для успішного виховання інтересу в молодших школярів до фізичної культури доцільно створювати ігрові ситуації як на уроках фізичної культури, так і в позакласній роботі.

Як видно з таблиці 6.4, найбільшу популярність серед молодших школярів мають спортивні і рухливі ігри і, відповідно, найменшу – гімнастика. Аналіз результатів опитування школярів показує загальне зниження інтересу в учнів 3-го і 4-го класів до всіх розділів навчальної програми з фізичної культури.

З метою вивчення ціннісного ставлення молодших школярів до уроку фізичної культури ми провели опитування учнів 2-4-х класів, визначаючи у них задоволеність від цих уроків за 7-бальною шкалою.

Результати опитування 1-х і 2-х класів (табл. 6.5) показують, що більшість школярів-неспортсменів задоволені уроками фізичної культури (89,5-93,7%). Але, починаючи з 3-го класу, картина змінюється: число задоволених уроками фізичної культури знижується наприкінці молодших, в середніх і старших класах. Так, зокрема, у 8-11-х класах тільки близько половини школярів виявили задоволеність цими уроками (56,2 і 65,7%).

Таблиця 6.5

**Результати вивчення задоволеності уроками фізичної культури у школярів, які не займаються спортом (у %)**

Класи	Кількість обстежених	% школярів		
		Задоволених	Незадоволених	З невизначеною думкою
1	30	93,7	6,3	0
2	78	89,5	7,7	2,8
3	47	74,8	16,9	8,3
4	56	76,0	17,7	6,3

Аналіз відповідей школярів-спортсменів (табл. 6.6) також виявив тенденцію зниження задоволеності, особливо в учнів 4-х класів, в порівнянні з молодшими – учнями першого року навчання. Так, наприклад, якщо серед школярів 1-го класу задоволених уроками фізичної культури 93,7%, то серед учнів 4-х класів їх уже 76,0%.

Таблиця 6.6

**Результати вивчення задоволеності уроками фізичної культури у школярів, які займаються спортом (у %)**

Класи	Кількість обстежених	% школярів		
		Задоволених	Незадоволених	З невизначеною думкою
1	2	-	-	-
2	7	100,0	0	0
3	12	75,0	25,0	0
4	16	81,2	18,8	0

Таблиця 6.7

**Динаміка задоволеності (незадоволеності) уроками фізичної культури у школярів-спортсменів і неспортсменів**

Класи	Хлопчики				Дівчатка			
	Кількість обстежених	Задоволені	Незадоволені	З невизначеним поглядом	Кількість обстежених	Задоволені	Незадоволені	З невизначеним поглядом
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Школярі-неспортсмени								
Школярі 2-го року навчання	95	89,1	9,0	1,9	62	82,7	11,4	5,9
Школярі 3-го року навчання	95	66,0	26,9	7,1	87	75,0	18,8	6,2
Школярі 4-го року навчання	86	66,9	22,6	10,5	121	55,7	25,5	18,8
Школярі-спортсмени								
Школярі 2-го року навчання	5	-	-	-	16	87,5	12,5	0
Школярі 3-го року навчання	30	83,1	12,0	4,9	35	62,0	18,6	19,4
Школярі 4-го року навчання	43	65,0	30,6	4,4	35	40,0	46,8	13,2

В психологічних роботах це питання не вивчалось, а в педагогічній літературі інтерес до предмету й інтерес до уроку розуміється як однозначні [4, с. 93-114]. Оскільки наші дані суперечать такому розумінню, для з'ясування цього питання ми провели порівняння результатів опитування школярів за показниками ставлення до предмету фізичної культури і задоволеності (незадоволеності) цими уроками (табл. 6.9).

Як видно з даної таблиці, молодші школярі, які не займаються спортом і незадоволені уроками фізичної культури, предмет «Фізична культура» поставили на перші місця приблизно в такому ж процентному відношенні, як і школярі, які задоволені цими уроками (школярі з непевною думкою, котрі складають меншість, у подальшому із аналізів вилучені). В результаті можна зробити висновок, що в даному випадку між інтересами до предмету і уроку фізичної культури фактично немає зв'язку (різниця 6,1%).

Таблиця 6.8

**Результати дослідження ставлення до предмету «Фізична культура» в школярів, які задоволені (незадоволені) уроками фізичної культури (у %)**

Класи	Поставили на I-III місця			
	Не займаються спортом		Спортсмени	
	Задоволені уроками	Незадоволені уроками	Задоволені уроками	Незадоволені уроками
Школярі 2-го року навчання	56,4	62,5	71,4	-
Школярі 3-го року навчання	66,6	29,4	70,9	41,7
Школярі 4-го року навчання	56,4	87,5	58,9	25,0
В середньому для вибірки	59,8	59,8	67,1	33,3

Розглянемо тепер дані, що отримані у школярів, які займаються спортом. З таблиці 6.8 видно, що кількість незадоволених уроками учнів, якими предмет «Фізична культура» ставиться тепер на перші місця, значно менше, ніж у задоволених. Це свідчить про те, що зв'язок між інтересами до предмету і до уроку фізичної культури у школярів-спортсменів може мати місце.

Співставлення результатів опитування школярів за показниками: значимість предмету «Фізична культура» і задоволеність (незадоволеність) цими уроками представлені в табл. 6.9.

Таблиця 6.9

**Результати вивчення значимості предмета «Фізична культура» для школярів, які задоволені (незадоволені) уроками фізичної культури (у %)**

Класи	Школярі	
	Задоволені уроками	Незадоволені уроками
Школярі, які не займаються спортом		
Школярі 2-го року навчання	91,5	87,5
Школярі 3-го року навчання	100,0	90,0
Школярі 4-го року навчання	93,5	90,6
В середньому для всієї вибірки	95	89,4
Школярі-спортсмени		
Школярі 2-го року навчання	100,0	-
Школярі 3-го року навчання	96,2	95,6
Школярі 4-го року навчання	92,1	86,1
В середньому для всієї вибірки	96,1	90,8

Як видно з даної таблиці, абсолютна більшість школярів, незалежно від того, задоволені вони уроками чи ні, відмітили необхідність уроків фізичної культури. Таким чином, можна констатувати, що визнання школярами значимості предмету «Фізична культура» не визначається задоволеністю або незадоволеністю цими уроками. А це свідчить про те, що інтереси до предмету і уроку фізичної культури, які визначалися за критеріями значимості предмету «Фізична культура» і задоволеності (незадоволеності) цими уроками, не є однозначними.

Співставимо тепер результати опитування школярів за показниками задоволеності і бажання мати додаткові уроки з фізичної культури (див. табл. 6.10).

Таблиця 6.10

**Результати дослідження бажання мати додаткові уроки фізичної культури в школярів, які задоволені (незадоволені) уроками фізичної культури (у %)**

Класи	Школярі			
	Не займаються спортом		Спортсмени	
	Задоволені уроками	Незадоволені уроками	Задоволені уроками	Незадоволені уроками
Хлопчики				
Школярі 2-го року навчання	94,8	100,0	-	-

Школярі 3-го року навчання	87,0	68,7	90,6	75,0
Школярі 4-го року навчання	83,3	85,7	83,4	87,5
В середньому для всієї вибірки	88,4	84,8	87,0	81,2
Дівчатка				
Школярі 2-го року навчання	65,0	50,0	66,7	-
Школярі 3-го року навчання	89,8	66,7	68,4	71,4
Школярі 4-го року навчання	65,6	67,6	100,0	66,7
В середньому для всієї вибірки	73,4	61,4	78,4	69,0

Хлопці-спортсмени, які задоволені уроками фізичної культури, частіше виявляли бажання мати додаткові уроки з фізичної культури в порівнянні з хлопцями, які не відвідують спортивних секцій (табл. 6.10). Проте треба відмітити, що серед тих, хто незадоволений уроками фізичної культури, є велика кількість школярів-спортсменів, які б хотіли мати додаткові уроки з фізичної культури. Отже, напрошується висновок про неоднозначність інтересу школярів до фізичної культури як до предмету і уроку, який визначався за показниками: задоволеність і бажання мати додаткові уроки з фізичної культури.

Співставлення результатів опитування школярів за показниками задоволеності (незадоволеності) уроками з фізичної культури з показниками негативного ставлення до цього предмету показані в таблиці 6.11.

*Таблиця 6.11*

**Кількість школярів, які задоволені уроками фізкультури при негативному ставленні до предмету «Фізична культура»**

Класи	Школярі	
	Задоволені уроками	Незадоволені уроками
Хлопчики		
Школярі 2-го року навчання	19,5	50,0
Школярі 3-го року навчання	18,5	45,0
Школярі 4-го року навчання	19,5	34,5
В середньому для всієї вибірки	19,2	42,2

Дівчатка		
Школярі 2-го року навчання	28,3	75,0
Школярі 3-го року навчання	8,3	52,4
Школярі 4-го року навчання	25,9	87,5
В середньому для вибірки	20,8	64,9

Як видно з таблиці, помітна тенденція зближення показників негативного ставлення учнів до предмету «Фізична культура» і їх незадоволеності уроками з цієї дисципліни. Проте результати попередніх даних опитування школярів свідчать, що позитивне ставлення учнів до фізичної культури як до предмету ще не гарантує їх задоволеність цими уроками. Більш наочна демонстрація результатів співставлення інтересів до фізичної культури як до предмету і уроку відображена в таблицях 6.2, 6.3. Як видно з таблиці 6.1, число школярів, які виявили інтерес до предмету «Фізична культура» за 3-ма критеріями (ставлення до предмету «Фізична культура», значення уроку «Фізична культура», бажання мати додаткові уроки з фізичної культури), практично незмінне з 2-го по 4-й класи, спостерігається лише невелике зниження числа учнів цієї категорії в старших класах (15%).

Одержані дані ставлять ряд запитань, основними з яких є: «Чому розбігаються інтереси школярів до фізичної культури як до предмету і як до уроку? Чому є відмінність в інтересах до фізичної культури як до предмету і уроку у хлопців і дівчат, а також у школярів різних класів?»

Причин цього може бути декілька. Одна з них полягає в тому, що інтерес до предмету «Фізична культура» має абстрактний, розсудливий характер і відображає, перш за все, розуміння школярами значимості цього предмета для розвитку людини, для зміцнення здоров'я, покращення статури, для задоволення потреби в рухах. Проте розуміння значимості не підкріплюється прагненням активно займатися фізичною культурою. Тому інтерес учнів до фізичної культури, як відзначено в ряді досліджень [2; 3; 7], носить декларативний характер: на словах вони за те, щоб займатися фізичними вправами, а в дійсності не роблять цього. Таким чином, інтерес до фізичної культури як до предмету — це лише позитивне тло для активних занять фізичною культурою, але не безпосередній ініціатор цих занять.

Очевидно, інтерес до уроків фізичної культури залежить не тільки від розуміння значимості цих уроків, але й від того, як проходять ці уроки, як задовольняються потреби та інтереси учнів у процесі занять.

Результати емпіричного дослідження наочно показують, що інтерес школярів до фізичної культури залежить від їх задоволеності цими уроками. Причому показники значимості навчального предмету «Фізична культура» і задоволеність цими уроками не завжди співпадають. Так, показник значимості залишається в учнів практично однаковим з 1-го по 4-й класи, але змістовна сутність значимості не однакова: в молодших класах значимість навчального предмету пов'язується з рухом, іграми, емоціями, тобто потреба в рухах на уроках.

### Література

1. Амонашвили Ш. А. Психологические основы педагогики сотрудничества / Ш. А. Амонашвили. — К. : Освіта, 1991. — 111 с.
2. Ареф'єв В. Г. Фізичне виховання в школі: Навчальний посібник / В. Г. Ареф'єв, В. В. Столітенко. — К. : ІЗМН, 1997. — 152 с.
3. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Учебное пособие / Б. А. Ашмарин. — М. : Физкультура и спорт, 1978. — 223 с.
4. Бабанский Ю. К. Оптимизация педагогического процесса: В вопр. и ответах / Ю. К. Бабанский, М. М. Поташник. — 2-е изд., перераб. и доп. — К. : Рад. школа, 1984. — 287 с.
5. Вилюнас В. К. Психологические механизмы мотивации человека / В. К. Вилюнас. — М. : Изд-во МГУ, 1990. — 283 с.
6. Возрастная и педагогическая психология / Под ред. А. В. Петровского. — М. : Знание, 1979. — 288 с.
7. Козленко О. Н. Повышение эффективности физического воспитания младших школьников на основе формирования у них стремления к физическому совершенствованию: Дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О. Н. Козленко // Киев. ин-т физич. культуры. — К., 1992. — 210 с.
8. Койносов В. В. Формирование потребности в физической культуре у учащихся младшего школьного возраста: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В. В. Койносов // Омск. ин-т физической культуры. — Омск, 1992. — 21 с.
9. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. — Изд. 2-е. — М. : Политиздат, 1977. — 303 с.
10. Леонтьев А. Н. Психологические вопросы сознательного учения / А. Н. Леонтьев. — М. : АПН РСФР, 1947. — Вып. 7. — С. 35.
11. Решетников Н. В. Статистика в исследованиях физической подготовленности / Н. В. Решетников // Теория и практика физической культуры. — 1981. — № 5. — С. 43-45.
12. Сухомлинський В. О. Пеклування про здоров'я молодого покоління, фізичне виховання / В. О. Сухомлинський // Вибр. тв. : У 5-ти т. — К. : Рад. школа, 1976. — Т. 1. — С. 192-197.
13. Триліс С. К. З досвіду роботи вчителя фізичної культури ЗШ № 183 м. Києва / С. К. Триліс // Фізичне виховання в школі. — 1999. — № 3. — С. 46.
14. Хоменко Н. М. Формирование потребности в физическом совершенствовании у младших школьников: Дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Н. М. Хоменко // НИИ педагогики Украины. — К., 1991. — 186 с.

15. Цвек С. Ф. Фізичне виховання молодших школярів / С. Ф. Цвек. — К. : Рад. школа, 1986. — 125 с.

### **Контрольні запитання**

1. Яке виховне значення має ставлення молодших школярів до занять фізичною культурою?
2. Як підвищити ефективність занять молодших школярів у спортивній секції?
3. Які критерії визначення ціннісного ставлення молодших школярів до занять фізичною культурою?
4. Які особливості ціннісного ставлення молодших школярів до занять у спортивній секції?
5. Які особливості ціннісного ставлення молодших школярів до занять у спортивній секції?
6. Які інтереси молодших школярів до видів фізичної культури?
7. Як диференціюються інтереси молодших школярів до занять фізичною культурою в позакласній роботі?
8. Яке значення мають для молодших школярів уроки з фізичної культури?



## 7. Рівні вихованості в молодших школярів ціннісного ставлення до занять фізичною культурою

Відповідно до сформульованої нами гіпотези дослідження наступний етап науково-дослідницької роботи передбачав проведення другого етапу констатувального експерименту. Мета дослідження полягала у визначенні в молодших школярів рівнів вихованості ціннісного ставлення до занять фізичною культурою, що й зумовило виконання таких завдань:

- Визначити критерії ціннісного ставлення молодших школярів до занять фізичною культурою відповідно до виокремлених структурних компонентів;
- Добір методичного інструментарію як комплексу методів, використання яких забезпечувало б одержання вірогідної інформації за всіма визначеними показниками;
- Визначити рівні вихованості ціннісного ставлення молодших школярів до занять фізичною культурою.

Теоретичний аналіз наукової літератури, результати першого етапу констатувального експерименту з даної проблеми дозволили визначити структурні компоненти вихованості ціннісного ставлення до занять фізичною культурою: когнітивний, емоційно-ціннісний і діяльнісний. Визначені структурні компоненти, критерії та показники, взаємодіючи, дозволили уточнити зміст поняття «ціннісне ставлення до занять фізичною культурою» й визначити рівні вихованості в молодших школярів цього інтегрального утворення (табл. 7.1).

Під час визначення рівнів вихованості в молодших школярів ціннісного ставлення до занять фізичною культурою ми враховували розвиток у них усіх складових структурних компонентів. Наприклад, когнітивний компонент визначався за низьким, середнім і високим рівнями.

Таблиця 7.1

### Зміст складових ціннісного ставлення молодших школярів до занять фізичною культурою

Компоненти	Показники	Рівні
Когнітивний компонент	1. Знання, що складають систему поглядів на способи фізичного вдосконалення. 2. Пізнавальний інтерес до фізичної культури. 3. Пізнавальна активність в процесі занять фізичною культурою.	Високий Середній Низький

Емоційно-ціннісний компонент	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Позитивне ставлення до занять фізичною культурою.</li> <li>2. Задоволеність від занять фізичною культурою.</li> <li>3. Домінування мотивів фізичного вдосконалення.</li> </ol>	<p>Високий Середній Низький</p>
Діяльнісний компонент	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Уміння і навички самостійних занять фізичною культурою.</li> <li>2. Фізична підготовленість.</li> <li>3. Стабільна активність у процесі навчально-фізкультурної діяльності.</li> </ol>	<p>Високий Середній Низький</p>

Низький рівень сформованості ціннісного ставлення молодших школярів до занять фізичною культурою визначався у тих, які мали знання, що не розкривають змісту понять «режим дня», «руховий режим», «статура тіла», «загартування», «дихання», «самоконтроль». Середній рівень сформованості ціннісного ставлення до занять фізичною культурою визначався за сформованістю в учнів певних понять, які дозволяють застосовувати знання в процесі самостійних занять фізичними вправами. Високий рівень сформованості ціннісного ставлення до занять фізичною культурою визначався у тих молодших школярів, які мали поняття, що складають певну систему їхніх поглядів і які дозволяють їм самостійно займатися фізичними вправами з метою фізичного вдосконалення.

Емоційно-ціннісний компонент сформованості ціннісного ставлення молодших школярів до занять фізичною культурою теж визначався за низьким, середнім і високим рівнями. Низький рівень включав мотиви відвідування учнями уроків фізичної культури, які не пов'язані з фізичним вдосконаленням (отримати добру оцінку, поспілкуватися з друзями, уникнути неприємностей від учителя). В цих учнів також відсутня задоволеність від виконання фізичних вправ у процесі занять фізичною культурою. Середній рівень визначався в тих молодших школярів, які відвідували уроки фізичної культури з метою отримання задоволення від виконання фізичних вправ та ігор. Високий рівень характеризувався отриманням молодшими школярами задоволення від виконання фізичних вправ, домінування мотивів фізичного вдосконалення, зміцнення здоров'я та фізичного розвитку.

Діяльнісний компонент сформованості ціннісного ставлення молодших школярів до занять фізичною культурою теж визначався за низьким, середнім і високим рівнями. Низький рівень сформованості ціннісного ставлення молодших школярів до занять фізичною культурою мали ті учні, які характеризувалися відсутністю вмінь самостійно займатися фізичними вправами, низькою рухо-

вою активністю й участю в організованих формах занять фізичною культурою. Середній рівень сформованості ціннісного ставлення молодших школярів до занять фізичною культурою визначався за наявністю в деяких умінь виконувати фізичні вправи за інструкцією або за зразком, їхні заняття мали нерегулярний характер. Високий рівень сформованості ціннісного ставлення молодших школярів до занять фізичною культурою визначався за сформованістю в учнів умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами, руховою активністю та регулярністю й систематичністю занять фізичною культурою в школі, домашніх умовах і за місцем проживання.

За допомогою показників структурних компонентів були визначені високий, середній і низький рівні сформованості в молодших школярів ціннісного ставлення до занять фізичною культурою. Для більш точного визначення їх показників використовувалися також діагностичні методи: експертна оцінка, анкетування, метод самооцінки, тестування, ранжування, бесіди з учнями, батьками, учителями, опитування, педагогічні спостереження, метод кількісної обробки отриманих даних.

Дослідження рівнів розвитку в молодших школярів когнітивного компонента ціннісного ставлення до занять фізичною культурою та з'ясування чинників, що впливають на його формування, проводилося за матеріалами констатувального експерименту. Всього ним було охоплено 670 учнів загальноосвітніх шкіл № 33, 78, 99, 166, 293 м. Києва.

У процесі констатувального експерименту вивчалися показники, що були виокремлені нами як інтегральні складники ціннісного ставлення до занять фізичною культурою: глибина і міцність знань щодо сутності й значущості фізичних вправ; розуміння понять: режим дня, руховий режим, статура тіла, загартування, фізичне вдосконалення, самоконтроль під час самостійних занять фізичною культурою.

Рівні розвитку показників когнітивного компонента ціннісного ставлення до занять фізичною культурою визначалися за шкалою оцінки експертів і відповідей учнів: до 6 балів – низький рівень; 7-9 балів – середній; 10-12 балів – високий.

Результати опитування (таблиця 7.2) засвідчують, що у 3-х класах 66,2% респондентів ЕГ і 65,5% КГ мали низький рівень теоретичної підготовленості (менше 6 балів) з навчальної дисципліни «Фізична культура»; 20,0% респондентів ЕГ і 20,2% КГ частково відповіли на запитання й отримали від 7 до 9 балів, тобто продемонстрували середній рівень теоретичної підготовленості, й лише 13,8% учнів ЕГ 14,3% КГ набрали від 10 до 12 балів і показали високий рівень теоретичної підготовленості з фізичної культури.

Із таблиці 7.2 видно, що в 4-х класах тільки 16,7% учнів в ЕГ і 17,1% КГ дали повні відповіді на тестові запитання й отримали суми балів, що відповідають високому рівню; середній рівень знань зафіксовано у 19,2% старших підлітків ЕГ і 18,9% учнів КГ; низький рівень знань зафіксовано в 64,1% старших підлітків ЕГ і в 64,0% КГ. Отримані дані засвідчують, що на початку експериментальної роботи в молодших школярів загальноосвітніх шкіл зафіксовано недостатній рівень знань із навчальної дисципліни «Фізична культура», хоч навчальною програмою з фізичної культури передбачено перелік питань для теоретичного опрацювання в кожному класі з поступовим збільшенням їхнього обсягу й поглибленням змістовної сутності.

Таблиця 7.2

**Рівень знань молодших школярів із фізичної культури, в %**

№ з/п	Кількість правильних відповідей	Бали	Група	Учні 3-х класів		Учні 4-х класів	
				Усього	%	Усього	%
1.	Чотири і більше	10-12	Е	24	13,8	28	16,7
			К	25	14,3	29	17,1
2.	Три	7-9	Е	35	20,0	32	19,2
			К	36	20,2	33	18,9
3.	Дві або менше	До 6	Е	81	66,2	71	64,1
			К	82	65,5	73	64,0
4.	Усього		Е	140	100	131	100
			К	143	100	135	100

Результати вивчення в молодших школярів загальноосвітніх шкіл пізнавального інтересу до навчально-фізкультурної діяльності наведені в таблиці 7.3. Аналіз отриманих даних показує, що більшість учнів 3-4-х класів демонструє наявність інтересу до фізичного вдосконалення взагалі або до окремих видів фізичних вправ, рухливих і спортивних ігор тощо.

Таблиця 7.3

**Наявність у молодших школярів пізнавального інтересу до навчально-фізкультурної діяльності, в %**

№ з/п	Показники наявності інтересу	Група	Учні 3-х класів		Учні 4-х класів	
			Усього	%	Усього	%
1.	Інтерес до занять фізичною культурою	Е	21	12,5	19	11,3
		К	23	13,3	22	12,7
2.	Інтерес до окремих видів вправ, ігор	Е	36	21,2	36	21,2
		К	38	22,2	35	20,7

3.	Декларативний інтерес	Е	76	52,3	82	45,3
		К	78	43,3	77	43,3
4.	Байдужість або відсутність інтересу	Е	35	14,0	39	22,2

Із таблиці видно, що учні 3-х класів, які брали участь у констатувальному етапі експерименту, наявність інтересу до занять фізичною культурою виявили у співвідношенні 12,5% респондентів ЕГ і 13,3% КГ. Зацікавленість щодо окремих фізичних вправ, рухливих і спортивних ігор підтвердили 21,2% учнів ЕГ і 22,2% КГ. Значна кількість школярів 3-х класів демонстрували наявність тільки декларативного інтересу до навчально-фізкультурної діяльності, тобто інтересу на словах, що не завжди підтверджується певними діями (52,3% учнів ЕГ і 43,5% учнів КГ).

Звертає на себе увагу те, що переважна більшість молодших школярів байдужі до занять фізичною культурою, не мають інтересу до навчально-фізкультурної діяльності або мають тільки декларований інтерес. Серед учнів 3-4-х класів кількість таких учнів складає 66,8-67,5% від загальної кількості школярів, які брали участь у експерименті. Наявність інтересу до фізкультурної діяльності або до окремих фізичних вправ продемонстрували 3,2-33,5% учнів, що брали участь у констатувальному етапі експерименту.

Результати педагогічних спостережень дозволили охарактеризувати діяльність молодших школярів 3-4-х класів, які мають різний ступінь пізнавальної активності. У таблиці 7.4 показана кількість молодших школярів (у%), які мають різний ступінь прояву пізнавальної активності на уроках фізичної культури.

Таблиця 7.4

**Ступінь прояву молодшими школярами пізнавальної активності на уроках фізичної культури, в %**

№ з/п	Ступінь прояву пізнавальної активності	Група	Учні 3-х класів		Учні 4-х класів	
			Усього	%	Усього	%
1.	Високий	Е	23	12,9	22	12,8
		К	25	13,8	27	14,7
2.	Середній	Е	36	21,0	32	20,0
		К	39	22,1	29	17,8
3	Низький	Е	76	66,1	82	67,2
		К	78	64,1	77	67,5

Так, 12,9 і 12,8% учнів відповідно 3-х і 4-х класів, що брали участь у констатувальному етапі експерименту, проявляли високий ступінь пізнавальної активності. Низький ступінь прояву пізнавальної ак-

тивності на уроках фізичної культури зафіксовано відповідно у 66,1 і 67,2% учнів 3-4-х класів; середній ступінь прояву пізнавальної активності відмічено у 21,1 і 20,0% молодших школярів 3-4-х класів.

З метою дослідження рівнів розвитку емоційно-ціннісного компонента сформованості ціннісного ставлення молодших школярів до занять фізичною культурою, а також з'ясування чинників, що впливають на його становлення, нами був проведений констатувальний експеримент, у якому взяли участь 362 учні загальноосвітніх шкіл. Вивчення рівнів сформованості в молодших школярів цього компонента зумовлювало необхідність виявлення в учнів 3-4-х класів наявності чи відсутності позитивного ставлення до занять фізичною культурою, домінування мотивів фізичного вдосконалення та їх задоволення результатами навчально-фізкультурної діяльності.

Характер ціннісного ставлення молодших школярів до предмету «Фізична культура» визначався за допомогою анкетування, яке проводилось методом групового опитування респондентів. У анкеті, крім запитань, було подано перелік можливих варіантів відповідей. Анкета складалася з трьох взаємопов'язаних блоків, які давали змогу визначити ставлення молодших школярів до фізичного вдосконалення, виявлення мотивів фізичного вдосконалення, вивчення задоволеності від занять фізичними вправами (табл. 7.5, 7.6, 7.7).

З таблиці 7.5 видно, що в молодших школярів 3-х класів позитивно-дійове й ситуативне ставлення зафіксоване відповідно в 15,9% респондентів ЕГ і 16,5% КГ. Серед учнів 4-х класів позитивно-дійове й ситуативне ставлення до занять фізичною культурою продемонстрували відповідно 16,3 і 26,4% учнів експериментальних класів. У контрольних класах відповідно — 17,1 і 26,1% учнів. Невизначене або негативне ставлення до навчально-фізкультурної діяльності продемонстрували відповідно 55,4% молодших школярів 3-х експериментальних і 53,3% контрольних класів. Серед молодших школярів 4-х експериментальних класів невизначене або негативне ставлення до навчально-фізкультурної діяльності продемонстрували відповідно 57,3 і 56,8% контрольних класів. Показники ціннісного ставлення молодших школярів до занять фізичною культурою практично були однакові в експериментальних і контрольних класах.

Таблиця 7.5

**Визначення ціннісного ставлення молодших школярів до занять фізичною культурою, в %**

№ з/п	Характер ставлення	Група	Учні 3-х класів		Учні 4-х класів	
			Усього	%	Усього	%
1.	Позитивно-дійове ставлення	Е	21	15,9	23	16,3
		К	23	16,5	25	17,1
2.	Ситуативне ставлення	Е	36	28,7	38	26,4
		К	35	30,2	35	26,1
3.	Невизначене або негативне ставлення	Е	74	55,4	85	57,3
		К	76	53,3	82	56,8

З метою вивчення рівнів сформованості в молодших школярів загальноосвітніх шкіл емоційно-ціннісного компонента ціннісного ставлення до занять фізичною культурою ми провели анкетування учнів 3-4-х класів, яке дало змогу визначити в них ступінь задоволеності уроками фізичної культури та навчально-фізкультурною діяльністю (таблиця 7.6).

З таблиці видно, що серед молодших школярів 3-х класів, які не визначилися або незадоволені результатами навчально-фізкультурної діяльності, зацікавлено 61,4% учнів ЕГ і 60,2% КГ; у 4-х класах таких було відповідно 34,0% в ЕГ і 28,4% в КГ; дуже задоволених серед учнів 3-4-х класів зафіксовано 18,6-21,3% в експериментальних класах та 19,5 і 18,8% в контрольних.

Таблиця 7.6

**Ступінь задоволеності молодших школярів результатами навчально-фізкультурної діяльності, в %**

№ з/п	Характер відповідей	Група	Учні 3-х класів		Учні 4-х класів	
			Усього	%	Усього	%
1.	Дуже задоволені	Е	32	18,6	34	21,3
		К	35	19,5	29	17,8
2.	Задоволені	Е	36	20,0	38	34,7
		К	35	20,3	35	28,4
3.	Не визначились або незадоволені	Е	80	61,4	72	44,7
		К	79	60,2	68	62,8

З метою вивчення в молодших школярів рівнів сформованості емоційно-ціннісного компонента ціннісного ставлення до занять фізичною культурою ми провели анкетування учнів 3-4-х класів,

визначаючи в них мотиви відвідування уроків фізичної культури (таблиця 7.7).

З таблиці 7.7 видно, що 59,3%, старших підлітків 3-х експериментальних класів і 60,2%, контрольних класів та відповідно в 4-х – 59,4%, ЕГ і 61,9% КГ відвідують уроки фізичної культури з мотивами, які не належать до мотивів фізичного вдосконалення (спілкування з товаришами, отримання оцінки, уникнення неприємностей від учителя). Але 40,7% й 40,6% молодших школярів 3-х і 4-х експериментальних класів; 39,8% 3-х КГ і 38,1% 4-х КГ відвідують уроки фізичної культури з метою фізичного вдосконалення (розвиток фізичних якостей, покращення статури тіла, бажання порухатися на уроці).

Таблиця 7.7

**Мотиви відвідування молодшими школярами уроків фізичної культури, в %**

№ з/п	Мотиви відвідування уроків фізичної культури	Група	Учні 3-х класів		Учні 4-х класів	
			Усього	%	Усього	%
1.	Розвиток фізичних якостей	Е	32	18,7	34	21,4
		К	35	16,5	29	18,7
2.	Покращення статури тіла	Е	16	9,0	19	11,4
		К	18	8,8	15	10,6
3	Бажання порухатися	Е	22	13,0	20	7,8
		К	25	14,5	23	8,8
4	Спілкування з товаришами	Е	10	26,7	8	27,8
		К	11	24,4	10	25,4
5	Отримання оцінки	Е	7	9,8	9	8,4
		К	6	11,2	7	7,1
6	Уникнення неприємностей від учителя	Е	19	22,8	15	23,2
		К	20	24,6	19	29,4

Дослідження рівнів розвитку діяльнісного компонента ціннісного ставлення до занять фізичною культурою в молодших школярів загальноосвітньої школи та з'ясування чинників, що впливають на його становлення, проводилося за матеріалами констатувального експерименту. Визначалися уміння і навички самостійних занять фізичною культурою; фізична підготовленість; стабільна активність у процесі навчально-фізкультурної діяльності.

Результати експертної оцінки рухових умінь і навичок молодших школярів загальноосвітньої школи подано в таблиці 7.8. Із таблиці видно, що з високим рівнем рухових умінь і навичок у 3-х експериментальних класах зафіксовано 8,6%, а в КГ – 9,4%; із середнім рівнем рухових умінь і навичок у 3-х експериментальних класах зафік-



совано відповідно 40,0% в ЕГ і 53,1% в КГ, із низьким рівнем рухових умінь і навичок — відповідно 51,4% в ЕГ і 53,1% в КГ.

Серед молодших школярів 4-х класів показники рівнів рухових умінь і навичок у порівнянні з восьмикласниками дещо кращі. Так, високі рівні умінь і навичок зафіксовано в 11,3% учнів ЕГ і в 9,8% КГ; із середнім рівнем відповідно у 33,0% учнів ЕГ і в 31,4% КГ, із низьким рівнем — відповідно в 55,7% учнів ЕГ і в 58,8% КГ.

Таблиця 7.8

**Рівні сформованості в молодших школярів рухових умінь і навичок з фізичної культури, в %**

№ з/п	Рівень	Група	Учні 3-х класів		Учні 4-х класів	
			Усього	%	Усього	%
1.	Високий	Е	16	8,6	21	11,3
		К	18	9,4	19	9,8
2.	Середній	Е	39	40,0	30	33,0
		К	35	37,5	32	31,4
3.	Низький	Е	62	51,4	72	55,7
		К	68	53,1	78	58,8

Визначення рівнів фізичної підготовленості молодших школярів загальноосвітньої школи за показниками сили, витривалості, швидкості, спритності показало (табл. 7.9), що у 3-х класах високий рівень фізичної підготовленості мають 11,0% учнів ЕГ і 9,9% КГ; середній рівень фізичної підготовленості зафіксовано в 40,0% учнів ЕК і 37,5% КГ і низький рівень мають відповідно 51,4% учнів ЕГ і 53,1% КГ.

Рівень фізичної підготовленості в молодших школярів 4-х класів дещо нижий, ніж у 3-х класах. Так, високий рівень фізичної підготовленості продемонстрували 11,9% учнів ЕГ і 9,8% КГ; середній рівень фізичної підготовленості зафіксовано у 21,0% учнів ЕГ і 21,4% КГ; низький рівень мали відповідно 67,1% учнів ЕГ і 68,8% КГ.

Таблиця 7.9

**Рівні фізичної підготовленості молодших школярів, у %**

№ з/п	Рівень	Група	Учні 3-х класів		Учні 4-х класів	
			Усього	%	Усього	%
1.	Високий	Е	21	11,0	24	11,9
		К	19	9,9	18	9,8
2.	Середній	Е	39	30,6	31	21,0
		К	35	37,0	32	21,4
3.	Низький	Е	64	58,4	70	67,1
		К	68	53,1	74	68,8

Не менш важливим складником діяльнісного компонента ціннісного ставлення до занять фізичною культурою є наявність у молодших школярів практичного досвіду фізичної навчально-фізкультурної і спортивної діяльності. Саме стабільна активність у процесі занять у спортивних секціях визначає рівні рухових умінь і навичок молодших школярів, їх фізичну підготовленість, що впливає на формування впевненості у власних силах, на прояви особистісних якостей — самостійності, рішучості, сміливості, ініціативності, а отже, і на виховання ціннісного ставлення до занять фізичною культурою (таблиця 7.10).

Рівні активності у фізкультурно-спортивній діяльності ціннісного ставлення визначалися за матеріалами анкетування й інтерв'ювання. Групу з високим рівнем активності склали учні, які постійно, не менше двох років займаються в спортивних секціях, фізкультурних гуртках, а також самостійно. Таких було 11,9%, молодших школярів 3-х експериментальних і 9,8% контрольних груп, а в 4-х класах відповідно 11,0% в ЕГ і 9,9% в КГ. Середній рівень активності ми визначали в учнів, які займалися в спортивних секціях до одного року. Таких було 21,0% молодших школярів 3-х ЕК і 21,4% у КК.

Таблиця 7.10

**Наявність у молодших школярів практичного досвіду навчально-фізкультурної і спортивної діяльності, в %**

№ з/п	Наявність досвіду	Бали	Група	Учні 8-х класів		Учні 9-х класів	
				Усього	%	Усього	%
1.	Стаж занять у спортивних секціях до 2-х років	10-12	Е	21	11,9	24	11,0
			К	19	9,8	18	9,9
2.	Стаж занять у спортивних секціях до 1-го року	7-9	Е	39	21,0	31	30,6
			К	35	21,4	32	37,0
3.	Вісутність досвіду регулярних занять	6-8	Е	64	67,1	70	58,4
			К	68	68,8	74	53,1

До групи з низьким рівнем активності у фізкультурно-спортивній діяльності умовно зараховували учнів, які іноді брали участь у спортивно-масових заходах, робили спроби займатися окремими видами спорту, але постійно не займалися, а також ті учні, які періодично займалися спортивними іграми самостійно та з друзями за місцем проживання. До цієї групи увійшли 67,1% молодших школярів 3-х ЕГ і 68,8% КГ. Серед молодших школярів 4-х класів до цієї групи увійшли 58,4% ЕГ і 53,1% КГ.

Узагальнення та систематизація отриманих результатів констатувального етапу експерименту з визначення рівнів розвитку когнітивного компонента ціннісного ставлення молодших школярів до занять фізичною культурою показано в таблиці 7.11.

Із таблиці видно, що високий рівень розвитку в молодших школярів 3-х класів когнітивного компонента ціннісного ставлення до занять фізичною культурою зафіксовано в 12,7% респондентів ЕГ і в 13,8% КГ. Середній рівень мали відповідно 21,1% учнів ЕГ і 22,7% КГ. Низький рівень зафіксовано відповідно у 66,2% учнів ЕГ і 63,5% учнів КГ.

Високий рівень розвитку в молодших школярів 4-х класів когнітивного компонента ціннісного ставлення до занять фізичною культурою зафіксовано в 14,0% респондентів ЕГ і в 17,3% КГ. Середній рівень мали відповідно 26,4% учнів ЕГ і 24,4% КГ. Низький рівень зафіксовано в 59,6% учнів ЕГ і в 58,3% КГ.

Таблиця 7.11

**Рівні розвитку показників когнітивного компонента ціннісного ставлення молодших школярів до занять фізичною культурою на першому етапі експерименту**

Компонент	Показники	Класи	Рівні					
			Високий		Середній		Низький	
			ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
Когнітивний компонент	Знання, що складають систему поглядів на способи фізичного вдосконалення	3 кл	13,8	14,3	20,0	20,2	66,2	65,5
		4 кл	16,7	17,1	19,2	18,9	64,1	64,0
	Пізнавальний інтерес до фізичної культури	3 кл	12,5	13,3	21,2	22,2	66,3	64,5
		4 кл	11,3	17,7	33,2	33,7	55,3	48,6
	Пізнавальна активність в процесі занять фізичною культурою	3 кл	12,0	13,8	22,0	25,7	66,0	60,5
		4 кл	13,7	16,5	26,9	21,0	59,4	62,5
	У середньому	3 кл	12,7	13,8	21,1	22,7	66,2	63,5
		4 кл	14,0	17,3	26,4	24,4	59,6	58,3

Рівні розвитку показників емоційно-ціннісного компонента ціннісного ставлення молодших школярів до занять фізичною культурою показано в таблиці 7.12.

Із таблиці видно, що високий рівень розвитку в молодших школярів 3-х класів емоційно-ціннісного компонента ціннісного ставлення молодших школярів до занять фізичною культурою зафік-

совано в 17,7% респондентів ЕГ і в 17,5% КГ. Середній рівень мали відповідно 23,7% учнів ЕГ і 24,6% КГ. Низький рівень зафіксовано в 58,7% учнів ЕГ і в 57,9% КГ.

Таблиця 7.12

**Рівні розвитку показників емоційно-ціннісного компонента ціннісного ставлення молодших школярів до занять фізичною культурою на першому етапі експерименту, в %**

Компонент	Показники	Класи	Рівні					
			Високий		Середній		Низький	
			ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
Емоційно-ціннісний компонент	Позитивне ставлення до занять фізичною культурою	3 кл	15,9	16,5	28,7	30,2	55,4	53,3
		4 кл	16,3	17,1	26,4	26,1	57,3	56,8
	Задоволеність від занять фізичною культурою	3 кл	18,6	19,5	20,0	20,3	61,4	60,2
		4 кл	21,3	17,8	34,0	28,4	44,7	53,8
	Домінування мотивів фізичного вдосконалення	3 кл	18,7	16,5	22,3	23,3	59,0	60,2
		4 кл	21,4	18,7	19,2	19,4	59,4	61,9
	У середньому	3 кл	17,7	17,5	23,7	24,6	58,6	57,9
		4 кл	19,7	17,9	26,5	24,6	53,8	57,5

Високий рівень розвитку в старших підлітків 4-х класів емоційно-ціннісного компонента ціннісного ставлення молодших школярів до занять фізичною культурою зафіксовано в 19,7% респондентів ЕГ і в 17,9% КГ. Середній рівень мали відповідно 26,5% учнів ЕГ і 24,6% КГ. Низький рівень зафіксовано в 53,8% учнів ЕГ і в 57,5% КГ.

Рівні розвитку показників діяльнісного компонента ціннісного ставлення молодших школярів до занять фізичною культурою показано в таблиці 7.13.

Із таблиці видно, що високий рівень розвитку в молодших школярів 3-х класів діяльнісного компонента ціннісного ставлення молодших школярів до занять фізичною культурою зафіксовано в 10,5% респондентів ЕГ і в 9,7% КГ. Середній рівень мали відповідно 30,5% учнів ЕГ і 32,0% КГ. Низький рівень зафіксовано в 60,4% учнів ЕГ і 60,3% КГ.

Таблиця 7.13

**Рівні розвитку показників діяльнісного компонента ціннісного ставлення молодших школярів до занять фізичною культурою на першому етапі експерименту, в %**

Ком-по-нент	Показники	Класи	Рівні					
			Високий		Середній		Низький	
			ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
Діяльнісний компонент	Уміння і навички самостійних занять фізичною культурою	3 кл.	8,6	9,4	40,0	37,5	51,4	53,1
		4 кл.	11,3	9,8	33,0	31,4	55,7	58,8
	Фізична підготовленість	3 кл.	11,0	9,9	30,6	37,0	58,4	53,1
		4 кл.	11,9	9,8	21,0	21,4	67,1	68,8
	Стабільна активність у процесі навчально-фізкультурної діяльності	3 кл.	11,9	9,8	21,0	21,4	67,1	68,8
		4 кл.	11,0	9,9	30,0	37,0	58,4	53,1
	У середньому	3 кл.	10,5	9,7	30,5	32,0	59,0	58,3
		4 кл.	11,4	9,8	28,2	29,9	60,4	60,3

Високий рівень розвитку в молодших школярів 4-х класів діяльнісного компонента ціннісного ставлення молодших школярів до занять фізичною культурою зафіксовано в 11,4% респондентів ЕГ і в 9,8% КГ. Середній рівень мали відповідно 28,2% учнів ЕГ і 29,9% КГ, низький рівень зафіксовано в 60,4% учнів ЕГ і в 60,3% КГ.

Результати проведеного констатувального етапу дослідження дали змогу умовно визначити три групи учнів 3-4-х класів загальноосвітніх шкіл, які мали різні рівні розвитку ціннісного ставлення молодших школярів до занять фізичною культурою: низький, середній і високий.

*Високий рівень* мали старші підлітки 3-4-х класів, які характеризувалися ґрунтовними знаннями з фізичної культури, що складають певну систему поглядів на способи фізичного вдосконалення. Вони також мали достатньо повні, системні та плідні знання, вміння й навички самостійних занять фізичними вправами, рухливими і спортивними іграми. Ці школярі відзначалися стійкими емоціями радості, задоволення, впевненості, гордості, гідності й співпереживання вчителю фізичної культури та учням. У них спостерігалися стійкі мотиви фізичного самовдосконалення. Ці учні проявляли активність на уроках фізичної культури, відрізнялися стабільністю у виконанні домашніх завдань із фізичної культури, відвідуванні фізкультурних гуртків, спортивних секцій і систематичних самостійних занять за місцем проживання. Тестові нормативи з фізичної підготовленості вони склали на 9-12 балів (за 12-бальною системою оцінювання).

*Середній рівень* був характерний для учнів 3-4-х класів, які не мали системних знань щодо способів фізичного вдосконалення, умінь і навичок самостійних занять фізичними вправами. Вони іноді проявляли активність на уроках фізичної культури, але за відсутністю контролю й спонукальної діяльності з боку вчителя фізичної культури легко втрачали інтерес, виключали свою увагу й відволікалися від занять. Їхні відвідування уроків фізичної культури, спортивних секцій та проведення самостійних занять не відрізнялися стабільністю. Тестові нормативи з фізичної підготовленості вони склали на 5-7 балів (за 12-бальною системою оцінювання).

*Низький рівень* характерний для тих учнів, які мали низькі рівні знань, умінь і навичок самостійних занять фізичними вправами, рухливими й спортивними іграми. Їхні безсистемні знання в основному були загального характеру, вони запам'ятовували та відтворювали лише готові знання. Ці учні пасивно поводитися на уроках фізичної культури й виконували фізичні вправи лише під контролем учителя. В них спостерігалися емоції нудьги, байдужості, досади, невпевненості. Вони негативно ставилися до занять фізичною культурою й не відвідували спортивних секцій, гуртків із фізичної культури й не займалися самостійно фізичними вправами за місцем проживання. Учні цієї групи відвідували уроки фізичної культури з метою поспілкуватися з однокласниками, отримати оцінку й уникнути неприємностей від учителя фізичної культури. Тестові нормативи з фізичної підготовленості вони склали на 1-4 бали (за 12-бальною системою оцінювання).

Розподіл молодших школярів за рівнем розвитку складових ціннісного ставлення до занять фізичною культурою дає підстави для висновку про те, що в процесі фізичного виховання молодших школярів у загальноосвітніх школах недостатня увага приділяється вихованню в них ціннісного ставлення до занять фізичною культурою. Більшість школярів мають фрагментарні знання щодо фізичної культури, її значущості та способів фізичного вдосконалення й зміцнення свого здоров'я; у значній кількості молодших школярів існує значний розрив між теоретичними знаннями й практичними вміннями і навичками; в них домінують мотиви, які не належать до мотивів фізичного вдосконалення.

Таким чином, отримані результати констатувального етапу дослідження засвідчують, що в загальноосвітніх школах недостатньо уваги приділяється підбору змісту й засобів із метою підвищення мотивації, інтересу й ціннісного ставлення молодших школярів до вивчення навчального матеріалу з фізичної культури, основ здоров'я та здорового способу життя. Вчителі фізичної культури,

керівники спортивних секцій, груп загальної фізичної підготовки та вихователі подовженого дня також недостатньо використовують положення особистісно зорієнтованого фізичного виховання. Найчастіше на заняттях у спортивних секціях, групах загальної фізичної підготовки, уроках фізичної культури спостерігається механічне повторення учнями фізичних вправ. При цьому недостатньо приділяється увага теоретичній підготовці, не стимулюється свідоме виконання індивідуальних та самостійних занять. Не повною мірою використовуються популярні серед молодших школярів рухливі й спортивні ігри та змагання з різних видів спорту, що вивчаються на уроках фізичної культури.

### Література

1. Амонашвили Ш. А. Психологические основы педагогики сотрудничества / Ш. А. Амонашвили. — К. : Освіта, 1991. — 111 с.
2. Ареф'єв В. Г. Фізичне виховання в школі: Навчальний посібник / В. Г. Ареф'єв, В. В. Столітенко. — К. : ІЗМН, 1997. — 152 с.
3. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Учебное пособие / Б. А. Ашмарин. — М. : Физкультура и спорт, 1978. — 223 с.
4. Бабанский Ю. К. Оптимизация педагогического процесса: В вопр. и ответах / Ю. К. Бабанский, М. М. Поташник. — 2-е изд., перераб. и доп. — К. : Рад. школа, 1984. — 287 с.
5. Вилюнас В. К. Психологические механизмы мотивации человека / В. К. Вилюнас. — М. : Изд-во МГУ, 1990. — 283 с.
6. Возрастная и педагогическая психология / Под ред. А. В. Петровского. — М. : Знание, 1979. — 288 с.
7. Козленко О. Н. Повышение эффективности физического воспитания младших школьников на основе формирования у них стремления к физическому совершенствованию: Дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О. Н. Козленко // Киев. ин-т физич. культуры. — К., 1992. — 210 с.
8. Койносов В. В. Формирование потребности в физической культуре у учащихся младшего школьного возраста: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В. В. Койносов // Омс. ин-т физической культуры. — Омск, 1992. — 21 с.
9. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. — Изд. 2-е. — М. : Политиздат, 1977. — 303 с.
10. Леонтьев А. Н. Психологические вопросы сознательного учения / А. Н. Леонтьев. — М. : АПН РСФР, 1947. — Вып. 7. — С. 35.
11. Решетников Н. В. Статистика в исследованиях физической подготовленности / Н. В. Решетников // Теория и практика физической культуры. — 1981. — № 5. — С. 43-45.
12. Сухомлинський В. О. Піклування про здоров'я молодого покоління, фізичне виховання / В. О. Сухомлинський // Вибр. тв. : У 5-ти т. — К. : Рад. школа, 1976. — Т. 1. — С. 192-197.

13. Триліс С. К. З досвіду роботи вчителя фізичної культури ЗШ № 183 м. Києва / С. К. Триліс // Фізичне виховання в школі. — 1999. — № 3. — С. 46.
14. Хоменко Н. М. Формирование потребности в физическом совершенствовании у младших школьников : Дисс ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Н. М. Хоменко // НИИ педагогики Украины. — К., 1991. — 186 с.
15. Цвек С. Ф. Фізичне виховання молодших школярів / С. Ф. Цвек. — К. : Рад. школа, 1986. — 125 с.

### **Контрольні запитання**

1. Який зміст складових ціннісного ставлення молодших школярів до занять фізичною культурою?
2. Які рівні сформованості ціннісного ставлення молодших школярів до занять фізичною культурою?
3. Які рівні сформованості знань із фізичної культури в молодших школярів?
4. Які рівні сформованості пізнавального інтересу в молодших школярів до занять фізичною культурою?
5. Який ступінь задоволеності молодших школярів заняттями фізичною культурою?
6. Які мотиви відвідування молодшими школярами занять з фізичної культури?
7. Які рівні сформованості в молодших школярів умінь і навичок із фізичної культури?
8. Які рівні сформованості в молодших школярів діяльнісного компонента ціннісного ставлення до занять фізичною культурою?
9. Які характеристики рівнів сформованості ціннісного ставлення до занять фізичною культурою?



## **8. Виховання в молодших школярів ціннісного ставлення до занять фізичною культурою в процесі позакласної роботи**

Велике значення у вихованні в молодших школярів ціннісного ставлення до занять фізичною культурою має позакласна робота. Вона включає: систематичні форми занять учнів експериментальних класів у спортивних секціях, фізкультурних гуртках, групах загальної фізичної підготовки, заняття фізичною культурою в режимі дня (ранкова гігієнічна гімнастика, прогулянки, рухливі й спортивні ігри на великих перервах, домашні завдання з фізичної культури). Також мають місце епізодичні форми занять фізичною культурою, які передбачають участь молодших школярів у туристичних походах вихідного дня, у спортивних святах, змаганнях на першість класу і школи, катання на ковзанах, санчатах, ходьбу на лижах у школі, вдома й за місцем проживання тощо. Тому в подальшому своє дослідження проводитимемо в процесі позакласної роботи. Форми організації виховної роботи, що використовувалися в процесі занять фізичною культурою, визначалися за місцем і часом проведення виховної роботи, за змістом виховання в молодших школярів ціннісного ставлення до занять фізичною культурою; особливою структурою виховних заходів, для яких характерною була послідовність дій; способами керівництва позакласною роботою з боку вчителя фізичної культури, тренера спортивної секції; керівника фізкультурного гуртка; спеціфікою взаємозв'язків та взаємодій учителя, керівника гуртка, тренера спортивної секції, керівника спортивної секції, керівника фізкультурного гуртка, класного керівника та молодших школярів. Усі організаційні форми виховання в учнів початкових класів ціннісного ставлення до занять фізичною культурою в процесі позакласної роботи ми поділяли на загальні й спеціальні. Загальні форми організації виховання молодших школярів поділялися на індивідуальні, парні, групові й колективні. Індивідуальні форми виховної роботи передбачали відособлену роботу молодших школярів над собою, спрямовану на формування окремих рис характеру й переконань у необхідності займатися фізичною культурою в процесі позакласної роботи в школі, вдома і за місцем проживання. Регулярне застосування учнями цієї виховної роботи органічно переходило в самовиховання.

Форми парної виховної роботи передбачали роботу тренера, керівника гуртка, вчителя фізичної культури з молодшими школярами як спільну взаємодію. Це безпосереднє інтимне спілкування мало свої переваги: повніше враховувалися індивідуальні особли-

вості учнів, виховні умови, можливість застосовувати відповідні мотиви спільної діяльності. Групові форми виховної роботи передбачали добір молодших школярів до груп за інтересами, врахування вікових та індивідуальних особливостей, визначення змісту фізкультурно-спортивної діяльності груп. До цих форм в нашій роботі належали гурткові й секційні заняття. Колективні форми виховної роботи передбачали діяльність шкільного колективу фізичної культури за спільною метою, змістом, методами і прийомами виховання. Вона включала розподіл обов'язків, співпрацю, допомогу в спільних тренувальних заняттях, проведенні тренувальних зборів, контроль, облік, взаємовиховання, творчу активність і керівництво виховною діяльністю.

Найбільш популярними формами виховної роботи серед молодших школярів у нашому дослідженні були: суперечка, диспут, полеміка, дискусія. Суперечка передбачала словесне змагання учнів, активне обговорення проблем спортивного життя між двома або кількома спортсменами, кожний із яких відстоював свою точку зору, правоту, тобто проводився своєрідний обмін протилежними думками. В основу суперечки було покладено відстоювання учнями різних точок зору. Суперечка проходила у вигляді дискусії, диспуту, полеміки на щоденні фізкультурно-спортивні теми. Дискусія проходила як публічна суперечка, метою якої було зіставлення точок зору, пошук істини під час вирішення ігрових та інших спорів. Диспут передбачав роздум молодших школярів, публічний диспут на спортивну або суспільно значущу тему. Полеміка вчила школярів підкріплювати свої думки переконливими фактами, важливими аргументами щодо піднятої теми.

Як правило, пізнавальні творчі заняття фізичними вправами, видами спорту активізували такі життєві інтереси молодших школярів, як інтерес до обраного спортивного шляху, віра в позитивні результати свого вибору, прояв доброго ставлення батьків, тренерів, керівників гуртків, учителів і товаришів. Це сприяло дотриманню чесної боротьби на спортивних змаганнях, прояву мрійливості, любові до кожного кроку свого спортивного зростання й щастя від того, що ти займаєшся фізкультурно-спортивною діяльністю й приносиш радість батькам, учителю, тренеру спортивної секції, керівнику гуртка, друзям у мікро- й макрооточенні.

Сила виховного впливу вчителя фізичної культури, тренера спортивної секції і керівника гуртка на виховання в молодших школярів ціннісного ставлення до занять фізичними вправами в режимі дня, як показало дослідження, залежала від того, наскільки їхні моральні, естетичні, фізичні, етичні та інші якості приваблювали уч-

нів. Велике значення також мали професійні знання і майстерність педагогів, які синергічно єднали їх у співпраці, співпереживаннях і співучасті в житті спортивного колективу, його змістовності, цікавості, емоційної насиченості.

Значну увагу в процесі дослідження ми надавали застосуванню методів організації і активізації діяльнісного компонента ціннісного ставлення молодших школярів до занять фізичною культурою. Ступінь фізичного гарту і сформованості в молодших школярів діяльнісного компонента ціннісного ставлення виявлявся нами в їхній практичній діяльності (див. табл. 8.1).

Таблиця 8.1

**Прояв інтересу учнів 2-4-х класів експериментальних і контрольних груп до самостійних занять фізичними вправами, в %**

Види вправ	Початок експерименту						Кінець експерименту					
	2 кл.		3 кл.		4 кл.		2 кл.		3 кл.		4 кл.	
	Експер. групи	Контр. групи	Експер. групи	Контр. групи	Експер. групи	Контр. групи	Експер. групи	Контр. групи	Експер. групи	Контр. групи	Експер. групи	Контр. групи
Вправи на витривалість	32,5	34,9	38,0	37,0	50,3	49,6	50,6	39,2	64,8	44,2	79,2	59,7
Вправи на гнучкість	63,6	66,2	61,5	63,5	55,4	53,1	84,3	73,4	84,4	72,1	79,2	71,6
Вправи на силу	31,3	32,5	32,9	33,9	59,9	50,3	49,3	38,5	58,7	41,2	84,2	67,9
Вправи на спритність	67,4	68,6	62,5	63,8	57,8	57,2	86,7	74,6	77,2	70,0	84,9	70,4
Вправи на швидкість	49,3	48,1	46,3	47,3	55,3	54,7	66,2	56,6	69,1	52,5	81,1	61,0

Не випадково розвиток творчих здібностей молодших школярів до свідомого оволодіння нормативними вимогами потребував продуманої системи форм і методів її організації, до якої входили: режим життя в сім'ї, навчання, активне рухове дозвілля, праця, поведінка, заняття фізичними вправами, виконання громадських доручень тощо.

Важливою рисою організації спортивного життя й поведінки кожного члена колективу фізичної культури експериментальної школи було визначення їх правових обов'язків. Таких правил було достатньо, частина їх створювалась у групі загальної фізичної під-

готовки, спортивній секції; інша частина — в спортивному клубі за інтересами, шкільному колективі фізичної культури відповідно до конкретних умов її активної практичної рухової діяльності. Ці правила регламентували режим тренувального процесу, стосунки спортсменів і вчителя чи тренера, учнів між собою, поведінку під час тренувальних занять, спортивних змагань, у години проведення колективного активного дозвілля. Основні правила членів колективу фізичної культури школи фіксувалися в офіційних документах, а окремі діяли й передавалися за спадковістю, перетворюючись з роками на шкільні спортивні традиції.

Повноцінне режимне тренування й поведінка старших підлітків були продумані до дрібниць. Кожне правило ставало умовою нормального життя членів спортивного колективу. Коли вони це відчували, то легко дотримувалися режимних правил, спільно переживали за спортивні досягнення й отримували емоційне і моральне задоволення від того, що всі види занять фізичною культурою і спортом чітко виконувалися в спортивному колективі без зривів. Така спільна діяльність сприяла формуванню в молодших школярів правильної уяви про цікаві види занять, уміння й навички виховання до них інтересу. Для цього необхідно було проводити систематичні колективні заняття фізичними вправами, які певною мірою відрізнялися б від вправ самовдосконалення учнів зі спортивної майстерності.

Вивчення ставлення учнів експериментальних класів до фізичної культури показало, що на початку експерименту в них домінував інтерес до самого процесу занять у групі загальної фізичної підготовки чи спортивній секції. Тому заняття учнів експериментальних класів організовувалися й проводилися так, щоб залишили в їхній свідомості глибокий слід, щоб школярі отримували задоволення, а заняття були емоційно привабливими. Це створювало сприятливі умови для прояву учнями вольових якостей під час подолання труднощів у процесі виконання динамічних та статичних вправ. Від успішного розкриття функціональних перспектив молодших школярів залежали показники їхнього фізичного розвитку. Прикладне значення занять фізичними вправами роз'яснювалося вчителями фізичної культури на прикладах життя й діяльності видатних людей та відомих українських спортсменів. Це викликало в учнів бажання бути сильними, спритними й витривалими, допомагало зрозуміти, що набуті знання й навички знадобляться в повсякденному житті, а також під час самостійних тренувань з обраного виду спорту. В процесі виховання в молодших школярів ціннісного ставлення до фізичної культури застосовувалися різні методи і прийоми, які

підвищували їхню мотивацію до занять улюбленими видами спорту. Ефективними засобами виховання в учнів інтересу до регулярних тренувань були методи переконання (бесіда, лекція, інформація, пояснення тощо), практичні методи (показ, демонстрація, консультування, перевірка знань, умінь і навичок), методи мотивування та стимулювання фізкультурно-спортивної діяльності (створення ситуацій успіху, гласність досягнень учнів, заохочення, покарання, оціночні судження вчителя тощо).

Методи переконання сприяли формуванню суспільно значущих мотивів до тренувальних занять у спортивних секціях та самостійних занять фізичною культурою в домашніх умовах. Так, наприклад, бесіда проводилася з навчальною й виховною метою. Її теми підбиралися таким чином, щоб методи відповідали життєвому досвіду й загальному рівню підготовленості учнів. Практика показала, що найраціональнішою була така послідовність застосування цих методів: спочатку проводилося роз'яснення, показ і доказ, а потім практичне виконання учнями фізичних вправ з інструктажем щодо дозування, темпу й ритму. Така послідовність дозволяла, виходячи з індивідуального розвитку кожного учня, розвивати в них мотивацію до тренувальних занять, планомірно вирішувати перспективні, поточні та близькі завдання.

Під час виховання в молодших школярів ціннісного ставлення до занять у спортивних секціях організовувалися також диспути, дискусії, «круглі столи», на яких учні-спортсмени вільно дискутували, обмінювалися думками про фізичну культуру, здоров'я, здоровий спосіб життя, атлетизм тощо. В дискусіях і диспутах особливого значення надавалося підсумковому виступу вчителя, в якому зверталася увага на особливості занять у спортивній секції, перспективах участі старших підлітків у змаганнях та інших питаннях. Ефективність застосування проблемних завдань та дискусій залежала від того, настільки наступна тема логічно продовжувала й розвивала зміст попереднього тренувального заняття. Проблемні завдання вимагали від молодших школярів самостійного їх осмислення, аргументованого розкриття власної точки зору. Застосовувався й пошуковий метод, який активізував учнів-спортсменів до самостійного пошуку фактів, доказів, аргументів щодо пріоритетів здоров'я, здорового способу життя, усвідомлення причетності до оздоровлення тих, хто не систематично займається в спортивних секціях та групах загальної фізичної підготовки. Застосування цього методу сприяло мобілізації почуттів і волі молодших школярів на досягнення спортивних успіхів і зміцнення віри в самого себе, корисність фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Цілеспрямована робота з формування в молодших школярів ціннісного ставлення до занять у спортивних секціях та групах загальної фізичної підготовки вимагала прояву певної оперативності й дисциплінованості. Це досягалося за рахунок: завчасної підготовки спортивного залу, ігрового майданчика, необхідного обладнання для проведення тренувальних занять; короткого і змістовного пояснення вчителем фізичної культури нового навчального матеріалу; раціональної кількості повторень кожної фізичної вправи; збільшення моторної щільності занять під час розучування й удосконалення вправ шляхом поділу учнів на групи по 10-12 осіб і невеликі підгрупи з 3-4 школярів. Така організація навчального процесу в спортивних секціях та групах загальної фізичної підготовки була раціональною й ефективною, бо не затримувала старших підлітків під час виконання тієї чи іншої вправи й сприяла більш швидкому досягненню поставленого завдання, проміжної мети заняття.

Позакласна робота з виховання в молодших школярів ціннісного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності будувалася таким чином, щоб вони поглиблювали й удосконалювали досягнуті на уроках фізичної культури успіхи. З цією метою застосовувалися методи, які були об'єднані за своєю спрямованістю й змістовною сутністю. Так, наприклад, залучення учнів експериментальних класів до суддівства, розпочате на уроках фізичної культури, продовжувалося на тренувальних заняттях у спортивних секціях та групах загальної фізичної підготовки. Успішному формуванню в молодших школярів суддівських навичок сприяли: ознайомлення з методикою оцінювання якості виконання фізичних вправ; детальний розбір техніки виконання вправ у відповідності з правилами змагань; тренування в суддівстві рухливих і спортивних ігор; практикування в суддівстві естафет і спортивних змагань; ведення протоколів змагань тощо.

Експериментальна робота з формування в молодших школярів ціннісного ставлення до занять у спортивних секціях проводилася так, щоб не навіязувати учням інші форми роботи, а надавати їм можливість самим обирати те, що потрібно на даному занятті. Великої популярності серед учнів-спортсменів набули змагання за програмою «Старти надій», які були задумані й здійснені самими учнями, звичайно під контролем учителя фізичної культури. Вивчення міжособистісних стосунків у класі, спортивній команді дозволяло вчителю визначити в учнівському колективі лідера-організатора, який самостійно проявляв активність у процесі фізкультурно-спортивної діяльності, залучав до неї інших, організував складання нормативів з фізичної підготовки. За цих умов завданням учителя фізичної культури було надавати допомогу такому організатору в його починаннях.

Важливою умовою виховання в молодших школярів ціннісного ставлення до фізично-спортивної діяльності був розвиток у них самосвідомості та прагнення до самоаналізу й самооцінки свого фізичного «Я». Це робило молодших школярів не пасивними учасниками психолого-педагогічного експерименту, а активними суб'єктами формування ціннісного ставлення до занять фізичною культурою. Керуючись цим положенням, нами була розроблена й упроваджена методика формування в молодших школярів прагнення до самоаналізу та самооцінки своїх досягнень у процесі тренувальних занять у спортивних секціях та групах загальної фізичної підготовки. Вона передбачала: формування в учнів ціннісної системи знань із фізичної культури і спорту; розвиток умінь і навичок раціонально організовувати самостійне виконання фізичних вправ та проведення рухливих ігор у режимі дня, тижня, чверті та протягом навчального року; стимулювання активності учнів під час проведення навчальних занять, тренувань, спортивних змагань, активного відпочинку; стимулювання здатності до прояву вольових зусиль при подоланні труднощів під час тренувань та спортивних змагань.

Особистість учителя фізичної культури під час проведення навчальних занять, тренувань у спортивних секціях та групах загальної фізичної підготовки протягом усіх етапів формувального експерименту стимулювала молодших школярів своїм тактом, майстерністю організації занять і їхньою підготовкою до виступів на спортивних змаганнях. Уміння вчителя фізичної культури підтримувати добрі починання авторитетним словом, своєю поведінкою робило його незамінним в експериментальній школі. У зв'язку з цим виховання в учнів ціннісного ставлення до занять фізичною культурою і спортом найефективніше здійснювалося за умов тісного зв'язку методів переконання і прищеплення, авторитету й показу позитивного вчинку учнів під час занять і виступів на спортивних змаганнях.

Цілеспрямоване спостереження за учнями в процесі проведення експериментальної роботи дало змогу визначити етапи виховання в них ціннісного ставлення до занять у групах загальної фізичної підготовки. На першому етапі активна діяльність (випробовування сил) учнів розпочиналася тоді, коли вони чітко усвідомлювали фізіологічну потребу в рухах, а вольові зусилля приводили їх до спортивної зали, на стадіон, спортивний майданчик. У процесі занять фізичними вправами, спортивними іграми, виконання яких призводило до насичення потреби в рухах, знімало певне напруження організму й викликало фізіологічну рівновагу заспокоєння. З часом на зміну одній потребі з'являлась інша, більш висока й цікава, що стимулю-

вала процес розвитку в учнів інтересу до занять фізичними вправами та спортивними іграми в позакласній роботі.

Діяльнісний компонент ціннісного ставлення молодших школярів до конкретних видів занять у спортивних секціях і групах загальної фізичної підготовки характеризувався чітко визначеним їх бажанням досягти певного фізичного розвитку, скласти навчальні нормативи, навчитися проявляти винахідливість і кмітливість під час вивчення тактики в спортивних іграх. Наявність перспективи й глибоке усвідомлення учнями того, що досягнення успіхів у фізичному розвитку неможливе без додання труднощів, спрямовувало їхню увагу на необхідність регулярно займатися фізичними вправами та спортивними іграми. У зв'язку з цим стійкість мотивації до фізичної культури і спорту характеризувалась прагненням молодших школярів зміцнювати цю мотивацію самостійно через самоінформування, самонагадування, самоорганізацію, самоаналіз, самокорекцію, самопізнання та самозвітування.

Критеріями визначення результативності й сформованості в молодших школярів діяльнісного компонента ціннісного ставлення до занять у спортивних секціях та групах загальної фізичної підготовки були: поява в учнів бажання й потреби регулярно займатися фізичними вправами та спортивними іграми в школі й домашніх умовах; прояв елементів творчості в оволодінні прийомами самоконтролю та самоаналізу; систематичне виконання режиму дня; дотримання рухового режиму; проведення активного відпочинку тощо.

У процесі формування в молодших школярів діяльнісного компонента ціннісного ставлення до фізичної культури виділялися такі етапи його формування: початковий, дійовий, пошуковий і творчий. На початковому етапі в учнів спостерігається байдужість до занять фізичними вправами та спортивними іграми, й вони пристосовуються виконувати вимоги вчителя фізичної культури. Дійовий етап характеризувався появою в учнів потреби в заняттях фізичною культурою і спортом, участю у змаганнях та в покращенні особистої фізичної підготовки. На цьому етапі також з'являється бажання знати й уміти більше, ніж дає вчитель, формувати самосвідомість і здійснювати самооцінку свого фізичного розвитку та здоров'я. На пошуковому етапі з'являється прагнення молодших школярів перевірити істини занять фізичними вправами практикою. В цей період отримані знання поступово перетворюються в переконання. Учні починають проявляти зусилля до виконання рухового режиму, самостійно застосовувати отримані знання, вміння й навички на практиці. Творчий етап потребує від молодших школярів творчого застосування знань, умінь і навичок з фізичної культури і спорту,



виконання програм самовиховання й фізичного вдосконалення з обраного виду спорту.

Значний вплив на якість виховання в молодших школярів ціннісного ставлення до фізичної культури і спорту мали громадські доручення, які виконувалися членами спортивних секцій і груп загальної фізичної підготовки. Всі доручення підбиралися вчителем фізичної культури з урахуванням індивідуальних і статевих особливостей учнів. Кожне виконане доручення викликало в учнів експериментальних класів емоційне й моральне задоволення і сприяло зміцненню в них інтересу до фізкультурно-спортивної діяльності.

Часто використовувався вчителем фізичної культури в процесі тренувальних занять у спортивних секціях і групах загальної фізичної підготовки й метод заохочення. Необхідність його застосування підтверджувала переконаність молодших школярів у тому, що вони приймають правильні рішення стосовно виконання фізичних вправ у режимі дня, адже їхні дії позитивно схвалюються вчителем, членами колективу, й вони отримують від цього моральне задоволення. Заохочування в процесі експериментальної роботи застосовувалися як моральні (особиста подяка вчителя, похвала перед колективом, батьками, нагородження грамотою, дипломом), так і матеріальні (цінний подарунок, приз тощо).

У процесі виховання в молодших школярів ціннісного ставлення до занять у спортивних секціях і групах загальної фізичної підготовки вчитель фізичної культури вмів й своєчасно застосовувати і такий метод впливу, як покарання. Цей метод використовувався в тих випадках, коли учень проявляв недисциплінованість і безвідповідальність. Вимог до покарання дотримувалися таких: вони не повинні завдавати молодшим школярам фізичних страждань; вихованець повинен усвідомити, за що його покарано; покарання має також виховувати й стимулювати учнів до занять фізичною культурою. Під час застосування покарання враховувалася готовність вихованця визнати свою провинку і виправитись. У нашій роботі найбільшим покаранням було відлучення учня від занять улюбленим видом спорту на кілька днів. За менші порушення вчителем фізичної культури виносилося усне зауваження, оголошувалася догана й учень відлучався від наступних спортивних змагань тощо.

Молодші школярі експериментальних класів, які порушували режим дня й не виконували домашніх завдань із фізичної культури, залучалися до їх перевірок у інших учнів. Ці доручення були стимулами до активізації рухової діяльності, адже учні бажали виправдати довіру й не згнатьбити в очах товаришів особистої честі. Не менш результативним щодо таких школярів був і метод заохочення. Він

застосовувався у вигляді їх призначення відповідальними за організацію активного відпочинку учнів у спортивній секції, групі загальної фізичної підготовки, за місцем проживанням тощо.

У процесі проведення позакласної фізкультурно-масової роботи в колективах спортивних секцій та групах загальної фізичної підготовки безпосередні вимоги вчителя фізичної культури до школярів часто набували форм опосередкованих, тобто відбувався розвиток учнів через колектив. Такий метод впливу був особливо ефективним для школярів, які часто порушували режим дня, не регулярно виконували ранкову гігієнічну гімнастику, пропускали навчально-тренувальні заняття тощо. У цих учнів за допомогою даного методу поступово розвивалося почуття відповідальності за свої вчинки, формувалося бажання якісно виконувати завдання учнівського колективу експериментального класу.

Широко практикувалося в процесі експериментальної роботи індивідуальне й групове виконання домашніх завдань із фізичної культури. Фізичні вправи виконувалися на перервах між підготовкою домашніх завдань з інших предметів. На виконання фізичних вправ витрачалося 15-20 хв., якщо вони мали характер загально-розвивальних. Цей час поділявся на дві фізкультурні паузи по 10-12 хвилин. Збільшувалась кількість часу лише на виконання спеціальних фізичних вправ. Організації і послідовності у проведенні занять фізичними вправами дотримувалися тієї ж самої, що й під час виконання ранкової гігієнічної гімнастики.

Позакласна робота з виховання в молодших школярів ціннісного ставлення до занять фізичною культурою і спортом будувалася таким чином, щоб сформувати в них звичку виконувати руховий режим дня, планувати й здійснювати індивідуальні тренувальні заняття. Під час складання рухового режиму дня враховувалися специфіка навчального процесу, віддаленість місць проживання молодших школярів від школи, склад сім'ї, привабливість виду рухової активності. Режим дня включав ранкову гігієнічну гімнастику тривалістю 20-30 хв., денні прогулянки по 30-60 і більше хвилин, спортивні й рухливі ігри, розваги на повітрі.

З метою залучення учнів експериментальних класів до виконання ранкової гігієнічної гімнастики їм пояснювалося, що вона прискорює перехід від сну до бадьорості, активізує роботу організму, тонізує центральну нервову систему. Молодшим школярам також розповідалося, що під час виконання фізичних вправ ранкової гімнастики вони мають дотримуватися певних правил: заняття розпочинати з легких вправ, потім переходити до складніших і при цьому

намагатися, щоб навантаження отримували всі м'язові групи в такій послідовності: м'язи рук, ніг, тулуба.

Значне місце в програмі формувального етапу експерименту займали рухливі й спортивні ігри на великих перервах. Вони проводилися на шкільних спортивних майданчиках, у гімнастичних та спортивних залах, а також у допоміжних приміщеннях. З учнями експериментальних класів у теплий період року організовувалися змагання з лазіння по канату, на рукоходах, зі стрибків по вкопаних шинах автомобілів, з віджимання, підтягування. Молодші школярі також брали участь у спортивних і рухливих іграх, конкурсах на кращого гімнаста, металника, стрибуна, бігуна, ігровика. Такі великі перерви стали результативним засобом залучення учнів експериментальних класів до рухової активності, закріплення в них мотивації до занять фізичною культурою.

З метою підвищення ефективності виховання в молодших школярів ціннісного ставлення до фізичної культури і спорту на тренувальних заняттях у спортивних секціях були застосовані такі нетрадиційні форми підвищення рухової активності школярів, як китайське ушу та індійська гатга-йога. Ці східні системи були для учнів початкових класів новими й тому викликали інтерес і цікавість. З їх допомогою вдалося значно активізувати рухову активність школярів у режимі продовженого дня. Позитивну роль також зіграла методична підготовка вчителів фізичної культури, теоретичні семінари, практичні показові заняття з китайського ушу та індійської гатга-йоги, зразки робочих планів, дидактичні матеріали й орієнтовні комплекси вправ східних систем.

Реалізація заходів експериментальної програми щодо застосування нетрадиційних видів фізичної культури здійснювалася поетапно на тренувальних заняттях у спортивних секціях. Це робилося для того, щоб учні експериментальних класів поступово ознайомилися зі східними системами, обрали цікавий для себе вид занять і регулярно ним займалися. У зв'язку з цим на першому етапі розвивалася зацікавленість молодших школярів до східних систем і гатга-йоги, а також до самого процесу занять із елементами нетрадиційних вправ. Паралельно з розучуванням вправ учням повідомлялися знання з техніки й методики їх виконання, показувалася роль і місце оздоровчих занять у режимі дня та житті людини. При цьому різними способами забезпечувався позитивний емоційний клімат, атмосфера взаєморозуміння, використовувалися такі прийоми стимулювання, як заохочення, похвала, підтримка тощо.

На другому етапі, коли молодші школярі почали більш усвідомлено ставитися до занять нетрадиційними вправами східних гімнастик,

були включені адаптовані комплекси вправ з ушу й гатга-йоги. На цьому етапі в учнів значно розширився обсяг вправ, глибина знань, більш ефективно формувалися поняття щодо функцій і систем організму людини та її зв'язок із природою. Застосовувався в цей період експериментальної роботи й навчальний матеріал з біології людини для кращого розуміння функцій і розвитку систем організму під впливом регулярного виконання вправ китайського ушу та індійської гатга-йоги.

На третьому етапі молодшими школярами засвоювалося розуміння особистої і суспільної вагомості ролі занять традиційними й нетрадиційними видами фізичної культури. Вчителем фізичної культури експериментальних класів постійно заохочувалася самостійна робота учнів, у яку поступово включалися засоби нетрадиційної фізичної культури для зміцнення здоров'я та фізичного вдосконалення. Все це, в підсумку, позитивно позначалося як на активізації рухової діяльності молодших школярів, так і на розвитку інтересу до східних систем гімнастики в цілому.

Слід зазначити, що окремі вправи й комплекси вправ ушу, адаптовані для молодших школярів, із задоволенням виконувалися й іншими школярами в процесі тренувальних занять у групах загальної фізичної підготовки. Це пояснюється тим, що всі види вправ ушу для учнів були екзотичними й спрямовувалися не тільки на фізичний та психічний розвиток, але й на зміцнення їхнього здоров'я. Певну роль зіграло й те, що комплекси вправ ушу без предметів подібні до вільних вправ традиційної спортивної гімнастики. Але вони відзначаються яскраво вираженою естетичною спрямованістю і стилізацією й включають ряд складних акробатичних елементів. Їх виконання також не пов'язано з наявністю складного спортивного інвентарю та відповідного приміщення. Учням було цікаво й те, що час виконання коротких комплексів не перевищував 4-6 хвилин. Тому при бажанні завжди була можливість переходити до освоєння більш складних вправ і комплексів ушу.

Регулярні тренувальні заняття гатга-йоогою й ушу в шкільних спортивних секціях відчутно позначилися на активізації рухової діяльності більшості молодших школярів експериментальних класів. Ці заняття позитивно вплинули й на розвиток основних фізичних якостей: гнучкості, сили, витривалості, швидкості та спритності. В результаті вказаних позитивних змін учні експериментальних класів почали більш усвідомлено ставитися до самостійних занять фізичними вправами за місцем проживання, які сприяли гармонійному фізичному розвитку й психічному вдосконаленню.

Експериментальна програма виховання в молодших школярів ціннісного ставлення до фізичної культури включала також оздо-

ровчий біг із закритим ротом, який багато років успішно практикує Заслужений учитель України С. К. Триліс. Сутність його методики полягає в тому, що учні здійснюють біг із закритим ротом в оптимальному для себе темпі (160-180 уд./хв.) протягом 20-40 хвилин. Контроль за пульсом і диханням школярі здійснюють самостійно, але під наглядом учителя фізичної культури. Цінним у цій методиці є те, що оздоровчий біг гарантує фізичні переваження, укріплює серцево-судинну систему, навчає правильному (діафрагматичному) диханню, позитивно впливає на психоемоційний стан школярів. Застосування оздоровчого бігу на тренувальних заняттях в експериментальних класах сприяло вихованню в молодших школярів інтересу до сучасних оздоровчих систем, оволодінню методикою оздоровчого бігу, який сприяє фізичному розвитку та оздоровленню організму. Цей вид оздоровчого бігу став популярний серед учнів не тільки на тренувальних заняттях у спортивних секціях та групах загальної фізичної підготовки, але й під час проведення самостійних занять фізичними вправами за місцем проживання.

Виховання в молодших школярів ціннісного ставлення до фізичної культури і спорту сприяло оволодінню прийомами самооцінки виконуваних рухів під час тренувальних занять у групах загальної фізичної підготовки та спортивних секціях. Умінню самооцінювати свої рухи навчали учнів під час виконання простих фізичних вправ. Наприклад, їм пропонувалося знайти помилку у виконанні учнем стійки на голові, визначити причину падіння вперед чи назад, під час виконання стійки перевірити, чи правильно виконано групування, чи достатньо фінального зусилля в метанні м'яча тощо. Викликав у учнів інтерес і сприяв його закріпленню елемент новизни під час тренування. Так, уже відому фізичну вправу рекомендувалося виконувати учням у різних умовах: під час самостійних занять, на відпочинку, в туристському поході вихідного дня та інших заняттях.

Робота з виховання в молодших школярів ціннісного ставлення до фізичної культури передбачала вивчення певного матеріалу про фізкультурно-масову роботу в експериментальному класі, спортивних секціях і групах загальної фізичної підготовки, про спортивне життя району, міста, країни. Знаходити потрібні факти вчителю фізичної культури допомагали самі учні. Їм також пропонувалося виконати й значно складніші завдання, наприклад, написати реферат на тему: «Історія розвитку мого улюбленого виду спорту в Україні» тощо.

Гімнастичні, легкоатлетичні, ігрові та інші вправи в нашому дослідженні сприяли розвитку фізичних якостей та закріпленню в молодших школярів ціннісного ставлення до занять фізичною куль-

турою, причому заняття фізичними вправами по-різному впливали на розвиток кожної з них. Для самостійних занять учням підбиралися такі вправи, які мали основний вплив на цільове формування слабо виражених фізичних якостей. Тому важливо було знати їх учням і правильно виконувати методику самостійних занять. Такі заняття в домашніх умовах тривали від 30 до 60 хв. і більше. Учнем, за допомогою вчителя, тренера складався план-конспект заняття, яке мало декілька частин: підготовчу, основну та заключну. У підготовчій частині 20-25% часу відводилося на самопідготовку, самоконтроль за виконанням фізичних вправ, підготовку організму до основної частини занять або тренування в обраному виді спорту, для якого складався орієнтовний комплекс вправ.

Після закінчення розминки учні переходили до вдосконалення та закріплення техніки виконання різних фізичних вправ. Дівчата вели раціональне дозування фізичних вправ. Вправи підбиралися так, щоб у процесі заняття безперервно вирішувались й фізіологічні завдання: підготовка центральної нервової системи, вегетативних функцій та рухового апарату до значних м'язевих напружень. У першу частину самостійних занять учні також включали вільну ходьбу, в процесі якої відновлювалася нормальна довжина крові.

Основна частина самостійних занять учнів експериментальних класів була спрямована на підвищення рівня фізичної підготовленості, відновлення й покращення координації рухів, відновлення й формування рухових умінь, навичок і звичок, завдяки яким в учнів підвищувалася мотивація до занять фізичною культурою. Прикладне значення занять визначалося формуванням життєво необхідних навичок ходьби, бігу, рівноваги, метання, стрибків тощо. На основну частину самостійних занять відводилося 60-70% загального часу. Саме в цій частині учням рекомендувались різноманітні загально-розвивальні та спеціальні вправи без приладів, на гімнастичній стінці, лаві, з набивними м'ячами, гімнастичними палицями, обручами, з використанням тренажерів, вправ із партнером, у групі, ходьба, біг та його різновиди тощо.

Підготовлені до самостійних занять школярі дотримувалися правильного дозування вправ, не допускали перевтоми й уміло забезпечували індивідуалізацію навантаження. Спеціальні вправи вони включали саме в основну частину занять. З часом у них накопичувався досвід систематичних самостійних занять, підвищувався рівень їхньої фізичної підготовленості, й ці вправи переносились у середину основної частини або ближче до її кінця. Значне місце під час самостійних занять відводилося формуванню основних ру-

хових якостей, розвитку кмітливості, сили, витривалості, гнучкості, спритності й швидкості.

Силу молодші школярі розуміли як спроможність їхніх м'язів чинити опір. І чим більше чинився опір, тим більше потрібно було сили для його подолання. Саме процес тренування дозволяв учням краще розуміти й долати різні навантаження: велику вагу — до 80%, середню — 65-70% і малу вагу — 50%. Для розвитку сили характерним було помірне виконання рухів без ривків. У домашніх умовах учні розвивали силу різними засобами: виконували бігові, стрибкові, металеві вправи, фізичні вправи з подоланням своєї ваги, вправи з гантелями. Але перед ними стояло завдання уникати специфічних занять, які спрямовувалися на піднімання гирь і штанги великої ваги, бо це могло привести до деформації хребта, грудної клітки, зниження рухливості, порушення роботи серця. Кожну вправу молодші школярі повторювали до втоми, тому їх об'єднували в серії по 7-10 вправ. Відпочинок між серіями тривав 1 хвилину, а між виконанням різних вправ — 2-3 хвилини. Спочатку учні виконували вправи для розвитку м'язів плечей, тазу й ніг, а потім — для зміцнення м'язів тулуба тощо. Дозування вправ було довільним і залежало від їхньої підготовленості, самопочуття та статі.

Таблиця 8.2

**Розподіл фізичних навантажень молодших школярів у залежності від мети самостійних занять**

№ п/п	Мета тренування	Число серій	Паузи між серіями, у хв.	Темп виконання вправ	Число повторень	Обтяження в %
1.	Максимальна сила	3-5	2-5	Помірно плавний	1-8	80
2.	Швидка сила	3-6	2-5	Дуже швидкий	6-12	65-70
3.	Силова витримка	3-5	1-2	Від повільного до швидкого	15-30	30

Дані опитування 60 учнів 4-х експериментальних класів засвідчили, що 50% з них тренуються в ритмі максимальної сили, 30% — у ритмі швидкої сили і 20% — у ритмі силовій витримки.

Гнучкість молодші школярі розуміли як ступінь рухливості в суглобах, яку визначали за допомогою партнера та самостійно. Цю якість вони розвивали спеціальними вправами до настання втоми. А швидкість молодші школярі розуміли як здібність виконувати рухи з великою частотою. Як правило, такі вправи вимагали серійних повторень, збільшення інтервалу для відпочинку після другого

й третього повторення. Розвиваючи швидкісні якості, учням потрібно було змінювати виконання вправ у підвищеному темпі з їх виконанням у звичайних та в полегшених умовах.

Молодші школярі експериментальних класів не забували й про розвиток рухливості в суглобах та вміння розслабляти м'язи. Для цього виконувалися вправи в положенні сидячи, лежачи та стоячи. Вони знали, що чим краща спритність, тим коротший шлях до техніки виконання фізичних вправ. Адаже спритність дозволяла виконувати рухи вміло, швидко й узгоджено в ситуаціях, що блискавично змінювалися. Складовою частиною успішного самостійного тренування учнів експериментальних класів була також витривалість. Усі, хто займався самостійно фізичними вправами, знали, що чим більше розвинута ця риса, тим менше втомлюється організм під час тривалого фізичного навантаження.

Заключна частина самостійних занять фізичними вправами тривала 5-10 хвилин. Їх завданням було регулювання й відновлення фізіологічних процесів, зниження фізичного навантаження. Для цього застосовувалися прості й складні рухи для рук, ніг, тулуба, різні види ходьби, вправи на увагу та на відновлення дихання.

У процесі формування в молодших школярів ціннісного ставлення до занять фізичною культурою велику роль відігравав систематичний контроль учителя за виконанням фізичних вправ у режимі дня. Наприклад, перед грою вчитель давав командні картки з написаними прізвищами, в яких кожний учень проставляв порядкові номери від 1 до 10. Перші місця отримували учасники змагань, які не пропускали тренувань, постійно виконували ранкову гігієнічну гімнастику й домашні завдання з фізичної культури. Це значно покращило спортивні стосунки, що виникали на змаганнях різного рангу і в побуті.

Одним із видів контролю був також аналіз записів у щоденниках самоконтролю учнів. Він допомагав учителю співставляти зроблене з індивідуальними можливостями учнів і робити відповідні висновки, що намічали подальший розвиток їх пізнавальних і фізичних можливостей. Аналіз щоденників проводили за такою орієнтовною схемою: визначення правильності запису порядку вправ, їх дозування відповідно до індивідуального фізичного розвитку учнів і завдань учителя; перевірка правильності ведення учнями самоконтролю; урахування фізичного стану організму й дотримання гігієнічних вимог; перевірка систематичності занять учнів фізичною культурою в режимі дня, участь у фізкультурних і спортивних заходах; виконання учнями обов'язків спортивного судді, громадського інструктора, доручень учителя, колективу класу тощо.



Прийоми самоконтролю, взаємоконтролю і контролю з боку вчителя фізичної культури, тренера, керівника фізкультурного гуртка, ведення щоденників активної рухової діяльності допомагали молодшим школярам оволодіти навичками самоспостереження за своїм фізичним розвитком, проаналізувати вплив регулярних самостійних занять фізичним вправами на організм, уміло чергувати розумову й фізичну працю. Ці вміння допомагали учням знайти час для самостійних занять різними видами фізичної культури і спорту в режимі дня (див. табл. 8.3).

Таблиця 8.3

**Прийоми активізації молодших школярів до самостійних занять фізичними вправами, в %**

№п / п	Респонденти	Кількість опитаних	Початок експерименту						Кінець експерименту					
			Прийоми активізації						Прийоми активізації					
			Взаємне навчання	Перегляд вправ	Вказівка на помилки	Дзеркальне виконання	Самоконтроль	Страховка	Взаємне навчання	Перегляд вправ	Вказівка на помилки	Дзеркальне виконання	Самоконтроль	Страховка
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Учителі	92	10,87	10,87	29,39	27,17	9,78	11,96	21,73	8,69	9,78	8,69	30,43	29,39
2	Тренери	245	10,61	13,06	31,02	19,59	10,20	15,52	12,65	9,38	11,02	11,84	33,46	21,65

Вирішенню зазначених завдань сприяла також організація взаємодопомоги під час виконання фізичних вправ на всіх етапах уроку фізичної культури чи спортивного тренування. При цьому враховувалися характерні особливості прийомів взаємонавчання, повторний перегляд виконання вправ, вказівки на допущені помилки в техніці їх виконання. А прийоми «дзеркального виконання», як правило, використовувалися тоді, коли одна група учнів виконувала вправи, а інша спостерігала й виправляла допущені помилки, контролювала й забезпечувала страховку.

Дані проведеного опитування засвідчили, що на початку експерименту вчителі й тренери визначали активізацію учнів початкових класів до самостійних занять фізичними вправами такими прийомами: вказівка на помилки від 29,34 % (учителі) до 31,02 % (тренери);

дзеркальне виконання від 19,59% (тренери) до 27,17% (учителі); перегляд вправ від 10,87% (учителі) до 13,06% (тренери). Кінець експерименту засвідчив певну переорієнтацію вчителів і тренерів щодо застосування прийомів активізації молодших школярів до самостійних занять фізичною культурою, а саме: здійснення взаємостраховки від 21,65% (тренери) до 29,39% (учителі); проведення самоконтролю від 30,43% (учителі) до 33,46% (тренери); взаємонавчання від 12,65% (тренери) до 21,73% (учителі).

Обов'язковою складовою успіху в позакласній роботі з виховання в молодших школярів ціннісного ставлення до занять фізичною культурою була спрямованість на використання відповідних методів і прийомів виховання. Так, метод прикладу використовувався в навчальній і позакласній роботі з метою закріплення динамічного стереотипу, конкретизації цілей занять фізичною культурою, постановки учнями близької і далекої перспектив. Методи коректування, стимулювання, інструкції, вимоги, заохочення й покарання активізували мислення й дії учнів на емоційне сприйняття позакласних занять фізичною культурою. Тому, проводячи заняття з фізичної культури в процесі позакласної роботи, вчителі, тренери розкривали перед учнями естетику фізичних вправ. Вони звертали їхню увагу на красиві, повільні, елегантні рухи, естетично вдосконалені комбінації вправ, на чітку їх узгодженість, рівні лінії строю тощо. При цьому учням пояснювали, чому в одних дії, рухи, постава красиві, в інших — незграбні, різкі й некрасиві.

Результати дослідження також засвідчили, що в оціночних судженнях молодших школярів значне місце займали такі фізичні якості, як сила, спритність, витривалість, швидкість, гнучкість тощо. В оволодінні цими якостями вони бачили шлях до самоствердження в учнівському колективі, спортивній секції, ігровій команді. Вчителі й тренери це використовували як стимул до фізичного вдосконалення. Орієнтування учнів на позитивний приклад колеги, вчителя, тренера, керівника фізкультурного гуртка, батьків указувало шлях до досягнення мети — регулярні заняття в спортивних секціях, фізкультурних гуртках, дотримання рухового режиму дня тощо. Підхід тут був суто індивідуальний: одні учні цікавилися виконанням обов'язків суддів, громадських тренерів на заняттях гуртків фізичної культури, груп загальної фізичної підготовки, спортивних секцій, інші долучалися до організації фізкультурних свят, ранків, зустрічей із ветеранами спорту, учасниками всеукраїнських і міжнародних змагань тощо.

Позакласна робота з фізичної культури в експериментальних класах включала також заходи за програмою змагань «Старт надій».

Під час їх організації дотримувалися таких умов: не нав'язувати ту чи іншу форму роботи учням, а надавати їм можливість самоуправління. Організуючи масові заняття учнів в групах загальної фізичної підготовки, паралельно продовжували їх підготовку до участі в суспільно корисній роботі з фізичної культури. Це допомагало учням краще оволодіти інструкторським умінням на заняттях спортивних секцій за умов правильного й багаторазового показу та пояснення вправ, надання допомоги, здійснення страховки тощо.

Таким чином, використання в експериментальній роботі ефективних форм, методів і прийомів виховання ціннісного ставлення до позакласної фізкультурно-масової роботи активізувало в молодших школярів потребу в рухових діях, забезпечувало їх активну участь у фізкультурно-масових заходах, сприяло позитивному впливу на розвиток в учнів інтересу до занять фізичними вправами в режимі дня, заняття оздоровчим бігом, китайським ушу, індійською гатга-йоогою, пауерлінфінгом, рухливими та спортивними іграми. Активне ставлення молодших школярів до цих видів занять характеризувалося чітко визначеним бажанням досягти певних спортивних результатів, покращити свій фізичний розвиток, скласти програмні нормативи, вивчити тактику противника в спортивних іграх тощо. Ці перспективи й глибоке усвідомлення учнями того, що досягти успіхів без напруженої праці в спортивній діяльності неможливо, налаштовували їх на подолання труднощів, сприяли залученню до регулярних занять фізичною культурою і спортом в процесі позакласної роботи.

### 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: Дисс. ... докт. 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.

### **Контрольні запитання**

1. Які існують ефективні форми і методи формування в молодших школярів ціннісного ставлення до занять фізичною культурою в позашкільний час?
2. Які існують види вправ, що цікаві молодшим школярам в процесі самостійних занять фізичною культурою і спортом?
3. Які існують педагогічні умови формування в молодших школярів ціннісного ставлення до занять фізичною культурою в процесі позакласної роботи?
4. Які є пріоритетними для молодших школярів фізичні навантаження під час самостійних занять фізичною культурою і спортом?
5. Які існують прийоми активізації молодших школярів до самостійних занять фізичною культурою?
6. Які існують прийоми активізації молодших школярів до занять у спортивних секціях та групах загальної фізичної підготовки?
7. Назвіть ефективні форми, методи і прийоми формування в молодших школярів ціннісного ставлення до позакласної фізкультурно-масової роботи в школі.
8. Які існують прийоми активізації молодших школярів до занять фізичною культурою в режимі дня?
9. Які існують форми виховання в молодших школярів інтересу до нетрадиційних видів фізичної культури (індійська хатха-йога, китайське ушу)?
10. Які існують прийоми самоконтролю, взаємоконтролю і контролю в процесі занять фізичною культурою молодших школярів в позашкільний час?

## **9. Виховання самостійності до фізичної культури молодших школярів у процесі позакласної роботи**

Проведення формувального етапу експерименту передбачало організацію виховання фізичної культури в учнів 4-х класів у процесі самостійних занять у сім'ї. Провідною формою виховної роботи на цих заняттях було самовиховання. Його ефективність забезпечувалася сформованістю в молодших школярів на уроках фізичної культури знань та умінь самостійно займатися фізичними вправами. Особливостями цих занять у сім'ї було виконання учнями індивідуальних завдань з урахуванням рівня їхньої фізичної підготовленості; цілеспрямований розвиток рухових якостей у процесі самотренування; організаційна робота з батьками учнів.

У процесі самостійних занять фізичною культурою в сім'ї у молодших школярів формувались уміння ставити кінцеву, проміжну й поточну мету занять; планувати, організовувати й проводити самотренування; розвивати основні фізичні якості; здійснювати самоконтроль за рівнем своєї фізичної підготовленості.

Формування в учнів уміння ставити мету було однією з найважливіших умов правильної організації самостійних занять фізичною культурою. Кінцева мета цих занять полягала у виконанні нормативних вимог орієнтовного комплексного тесту оцінки фізичної підготовленості школярів наприкінці кожного навчального року.

Проміжною метою самостійних занять учнів фізичними вправами був запланований рівень розвитку в них фізичних якостей. Ця мета реалізовувалася через виконання школярами індивідуальних завдань, які визначалися на кожне півріччя. При достроковому виконанні окремими підлітками індивідуальних завдань їм пропонувалися більш складні. А в деяких випадках учні переводилися до груп із вищим рівнем розвитку позитивного ставлення до занять фізичною культурою.

Поточна мета ставилася школярами на один тренувальний мікроцикл, який складався із серії самостійних занять, що забезпечували досягнення конкретного навчально-виховного завдання. Тривалість одного мікроциклу становила два тижні, що з психолого-фізіологічної точки зору було для учнів оптимальним строком для поступового покращення особистих результатів. Це, як відомо, було можливим лише за умов регулярного проведення самостійних занять. Якщо ж покращення особистих результатів у молодших школярів не відбувалося, то вони переводилися до групи з нижчим рівнем розвитку позитивного ставлення до занять фізичною культурою.

Поточна мета визначалася на основі принципу дефіциту, згідно з яким урахувалася різниця між кінцевим нормативним показником та вихідним результатом виконання тестової вправи. Ця різниця ділилася на 17 (кількість мікроциклів у навчальному році), і таким чином визначалася норма необхідного приросту результату з певної вправи на кожний мікроцикл. Наприклад, показник учня Богдана М. зі стрибка у довжину з місця становив на початку навчального року в шостому класі 85 см. Кінцевою метою в шостому класі було досягнення результату 100 см. Різниця між кінцевим нормативом і вихідним результатом дорівнювала 51 см. Цей дефіцит ділився на 17, і таким чином визначалася поточна мета учня Богдана М. на один тренувальний мікроцикл — покращити свій результат у цій вправі на 3 см. Аналогічно вираховувалася поточна мета з інших тестових вправ.

Постановка поточної мети та визначення навчальних завдань на тренувальний мікроцикл були основою для формування в учнів умінь планувати й проводити самостійні заняття фізичною культурою. З метою цілеспрямованого розвитку в молодших школярів рухових якостей їх навчали розраховувати обсяг та інтенсивність фізичних навантажень. Для цього вони також повинні були оволодіти двома формами планування самостійних занять: на один тренувальний мікроцикл та на одне заняття. Планування на один тренувальний мікроцикл передбачало внесення змін у проведення занять у мікроциклі, послідовність вирішення завдань із зазначенням основних засобів досягнення запланованого результату. План на один тренувальний мікроцикл включав постановку поточної мети та визначення тренувальних засобів і величини фізичних навантажень.

Навчаючи школярів складання таких планів, учитель фізичної культури пояснював, що для досягнення поставленої мети учні повинні навчатися підбирати необхідні засоби, визначати їх правильне співвідношення, черговість застосування та обсяг фізичних навантажень. Школярам також повідомлялося, що ефективність виконання фізичних вправ значною мірою забезпечується чітким дозуванням кількості повторень, тривалості й інтенсивності виконання вправ та пауз між ними. На конкретних прикладах учитель навчав молодших школярів планувати збільшення фізичних навантажень за обсягом та інтенсивністю виконання вправ. Знайомили учнів і зі ступінчастим способом, згідно з яким протягом тренувального мікроциклу навантаження певний час зберігається на одному рівні, а потім підвищується й зберігається на цьому рівні, потім знову збільшується і так далі.

Вихованню у школярів фізичної культури на самостійних заняттях сприяли розповіді вчителя про дотримання вимог щодо планування на одному занятті такої послідовності фізичних вправ:

а) засоби тренування, спрямовані на розвиток швидкості та швидкості, як правило, плануються для виконання на початку основної частини заняття або в кінці підготовчої;

б) вправи на розвиток гнучкості чергуються із вправами на розвиток сили й швидкісно-силових якостей, які виконуються в основній частині заняття;

в) вправи, спрямовані на розвиток витривалості, виконуються в кінці основної частини заняття.

Ознайомлення учнів із цими вимогами допомагало їм окреслити в своїх планах загальну структуру побудови самостійних занять, визначити величини навантажень, засоби і методи тренування та їх взаємозв'язок із вирішенням завдань, які поставлені на тому чи іншому занятті. Після засвоєння молодшими школярами цих вимог та видів планування вчитель переходив до практичної діяльності у процесі спортивно-масової роботи, де школярі розвивали рухливість переважно у тих суглобах, які виконували провідну роль у життєво необхідних рухах: плечових суглобах, тазостегнових та суглобах кисті. Перед розтягуванням їм рекомендувалося добре «розігріти» організм, щоб уникнути травм. При виконанні вправ на гнучкість дуже важливим було дотримання учнями правильного дозування навантажень: найоптимальнішими були 3-4 серії по 15-25 повторень у кожній. Темп при активних вправах передбачав у середньому одне повторення за 1 сек.; при пасивних — одне повторення за 1-2 сек.; витримка у статичних положеннях досягала 4-6 сек. Інтервали між серіями школярі заповнювали виконанням вправ на розслаблення м'язів. Амплітуду рухів рекомендувалося збільшувати поступово. Найефективнішим для самостійного розвитку в учнів гнучкості був комплексний підхід, згідно з яким 40% часу, відведеного на розтягування, становили активні та пасивні вправи, а 20% — статичні.

Для розвитку сили молодші школярів використовували вправи з підвищеним напруженням м'язів. Типовими серед них були вправи з приладами (штангою малого розміру, гантелями тощо), з подоланням маси власного тіла (підтягування, віджимання) та пружинними предметами (еспандером, гумовою стрічкою). Учням рекомендувалося застосовувати обтяження малої маси (до 40% максимальної ваги) й після кожної вправи проводити короткий відпочинок тривалістю 20-30 сек., а після серії — 2 хв. при частоті серцевих скорочень 105-115 уд/хв. Ці дані дозволяли їм самостійно складати комплекси вправ на півріччя. Кожний комплекс включав три вправи, які передбачалося виконувати підліткам за два підходи з підняттям приладу по 4-5 разів у кожному. При цьому маса приладу поступово збільшувалась. У процесі формування умінь самостійно розви-

вати свої фізичні якості школярі засвоїли, що виконання вправ із підвищеним навантаженням і невеликим числом повторень сприяє розвитку абсолютної сили. Якщо використовувалися незначні обтяження з великою кількістю повторень, то переважно розвивалася силова витривалість, а при застосуванні швидкого темпу відбувався розвиток «вибухової» сили.

Основними засобами розвитку в учнів спритності були спортивні ігри, єдиноборства, біг із перешкодами та інші вправи, виконання яких пов'язувалося з подоланням координаційних труднощів. Школярам пропонувалося використовувати нові вправи або виконувати знайомі у змінених умовах. Елемент новизни підсилювався підвищенням швидкості рухів або створенням умов, які заважали виконанню вправи. У процесі самостійного виконання вправ школярі переконувалися, що спритність розвивається за допомогою певної вправи доти, доки вона не буде засвоєною. Її розвиток також залежав від правильного дозування навантажень. А найефективнішим було застосування 2-3 вправ на спритність на початку основної частини заняття, виконуючи їх по 6-8 разів кожен з достатніми паузами відпочинку.

Для розвитку швидкісно-силових якостей учні використовували вправи з подоланням маси власного тіла та із зовнішнім обтяженням. Найтипівішими серед таких вправ були стрибки, метання набивних м'ячів, багатоскоки, зістрибування з висоти та вистрибування в темпі, перемінні прискорення в бігу з варіюванням як швидкісних характеристик бігу, так і зовнішніх умов (біг під гору, з гори, по різному ґрунту тощо). Основною вимогою до вправ на розвиток швидкісно-силових якостей було їх виконання з підвищеною та найбільшою швидкістю. Школярі також застосовували обтяження малої маси (25-40% максимальної в даній вправі). А найефективнішим було виконання швидкісно-силових вправ по 2-5 серій з 6-10 повтореннями кожної. Інтервал відпочинку між серіями становив 1-3 хв. Одним із ефективних засобів розвитку швидкісно-силових якостей у хлопців були стрибки з висоти 25-45 см залежно від віку, які виконувалися серіями по 10-12 повторень у кожній. Застосовували молодші підлітки й біг на короткі дистанції тривалістю 4-6 сек. з інтервалами відпочинку 1-2 хв.

Вихованню в учнів фізичної культури сприяли підвищені тренувальні навантаження, які викликали у них потребу в отриманні зворотної інформації про ефективність самостійних занять фізичними вправами. Для цього вчитель навчав школярів умінь здійснювати самоконтроль за рівнем своєї фізичної підготовленості. В процесі кожного самостійного заняття вони встановлювали відповідність



обсягу й інтенсивності навантажень своїм можливостям, що дозволяло своєчасно коригувати тренування. Оптимальність навантажень учні визначали за частотою серцевих скорочень і дихання, самопочуттям, потовиділенням, координацією рухів, результативністю виконання фізичних вправ. Ефективним засобом самоконтролю за зрушеннями у фізичній підготовленості школярів було оцінювання динаміки розвитку основних фізичних якостей. Воно здійснювалося за допомогою тестових вправ, які входять до навчальної програми з фізичної культури. Це біг 30 м з високого старту (швидкість); біг від 30 до 100 м залежно від віку і статі (витривалість); нахил тулуба вперед із положення сидячи (гнучкість); підтягування на високій перекладині (хлопці) та на перекладині висотою 95 см (дівчата) (сила); «човниковий» біг 4x9 м (спритність); стрибок у довжину з місця (швидкісно-силові якості).

Самоконтроль за рівнем фізичної підготовленості учні проводили один раз за тренувальний мікроцикл. Для цього вони отримували необхідні знання з методики виконання тестових вправ та уміння вимірювати результати кожного нормативу. Дані самоконтролю молодших школярів заносили у спеціальні щоденники. Їхні записи допомагали вчителю стежити за проведенням самостійних занять, судити про правильність підбору вправ і збільшення навантажень, а також про вплив тренувань на організм та рівень оволодіння вправами. З цієї метою вчитель періодично аналізував щоденники самоконтролю і давав школярам рекомендації щодо подальшого проведення самостійних занять фізичною культурою в домашніх умовах.

Ефективною формою виховання в учнів початкової школи фізичної культури була самостійна розробка індивідуальних завдань на навчальний рік, які включали комплекси вправ для розвитку рухових якостей, складених на основі визначення школярами рівнів своєї фізичної підготовленості. При їх розробці учні застосовували набуті знання та уміння самостійно займатися фізичною культурою. Допомога вчителя полягала в запропонуванні орієнтовних моделей таких комплексів вправ, які склалися диференційовано для школярів із різним рівнем фізичної підготовленості. Самостійно складені й перевірені вчителем індивідуальні завдання на навчальний рік ставали для кожного підлітка особистою перспективою, яка проявлялася у зникненні в них негативного ставлення і байдужості до фізичної культури. Добре фізично розвинуті й підготовлені учні, для яких тестові нормативи були низькими, ставили за мету виконати нормативи для учнів старшого підліткового віку. І навпаки, молодші школярі, вихідний рівень фізичної підготовленості яких був оцінений на «1» чи «2» бали, починали підготовку до складання нормативів для мо-

лодших школярів. І, як правило, всі вони після першого року регулярних занять виконали нормативи для свого віку й ставили посильні завдання на наступні періоди самостійних тренувань.

Сформовані в молодших школярів уміння здійснювати самоконтроль за рівнем своєї фізичної підготовленості дозволяли отримувати інформацію про розвиток рухових якостей. Це допомагало своєчасно коригувати комплекси фізичних вправ, збільшувати або зменшувати обсяг та інтенсивність навантажень для оптимального розвитку тієї чи іншої якості. А відмічене підвищення своїх показників зацікавлювало школярів і спонукало ставити нові ускладнені завдання, виконання яких дозволяло розвивати фізичні якості й покращувати рухову підготовленість. Таким чином, розробка учнями індивідуальних завдань на основі визначення рівнів фізичної підготовленості була потужним стимулом формування в них самостійності, сприяла налагодженню тісних взаємозв'язків із учителем фізичної культури та батьками й позитивно впливала на виховання в них фізичної культури.

Для встановлення стабільності в проведенні самостійних занять фізичними вправами молодші школярі навчалися на основі отриманої на уроках фізичної культури інформації планувати свою діяльність спочатку на найближчі дні, а потім і на весь тиждень. Свої думки і всі основні справи протягом дня та кількість витраченого на них часу вони записували у щоденники самоконтролю. Потім разом із учителем уважно аналізували ці записи й відмічали, які відхилення від режиму дня були допущені, скільки часу витрачено марно, що необхідно покращити. Після цього учні самостійно планували свою діяльність на наступний день. Регулярний аналіз занять минулих днів, визначення найголовніших завдань на наступні дні поступово привчили учнів планувати свою діяльність на весь тиждень.

Організація самотренувань школярів у домашніх умовах вимагала від них умінь обладнувати з допомогою батьків найпростіші спортивні куточки. Протягом першого півріччя майже всі учні експериментальних класів підготували гімнастичні палиці, м'ячі, гантелі, еспандери, скакалки, вмонтували у двірних отворах перекладина тощо. Такий набір спортивних приладів та інвентаря дозволяв проводити самотренування в осінній та зимовий періоди за повною програмою. Під час випадання снігу й заливання катка до самотренувань включали також заняття на лижах та ковзанах.

Для проведення самостійних занять фізичною культурою на свіжому повітрі молодшим школярам рекомендувалося підбирати найпридатніші місця: шкільний стадіон, парк, лісовий масив тощо. Наприклад, тренування швидкості вони здійснювали на рівному

майданчику в парку або на біговій доріжці стадіону. З метою попередження травм при виконанні бігових вправ учням пропонувалося ретельно підготувати місця занять: розрівняти майданчик, прибрати сторонні предмети. Для контролю за обсягом та інтенсивністю фізичних навантажень вони також розмічали доріжку на відрізки 15, 20, 30, 40 м. Розвивати витривалість школярам найкраще було на шкільному стадіоні, просіках лісопарку та паркових алеях. Учні з низьким рівнем фізичної підготовленості обирали траси без спусків і підйомів, попередньо розмітивши їх на відрізки по 100-200 м. Для запобігання пошкодження м'язово-зв'язкового апарату молодшим підліткам не рекомендувалося бігати по бетонних шосе та кам'янистих дорогах. Вправи для розвитку сили й гнучкості вони виконували в домашніх умовах та на свіжому повітрі у спеціально відведених місцях. Заняття у спекотну погоду школярі проводили в затінку. При цьому вправи підвищеної інтенсивності вони виконували в малому темпі.

Виховання фізичної культури в домашніх умовах здійснювалося значно складніше, ніж на уроках та позакласних і позашкільних заняттях. Це пов'язано з тим, що необхідно було проводити відповідну роботу з батьками. Вона спрямовувалася на формування в них ціннісних уявлень про фізичну культуру і спорт та надання їм знань про мету і завдання фізичного виховання дітей у сім'ї, про форми організації занять фізичною культурою за місцем проживання учнів. Для цього з батьками проводилися бесіди, індивідуальні консультації, лекції з проблем фізичного виховання учнів, конференції з обміну досвідом фізичного виховання дітей у сім'ї, використовувалася батьківська допомога в роботі спортивних секцій та груп загальної фізичної підготовки. Залучалися батьки й до проведення в школі фізкультурно-оздоровчих заходів та спортивних змагань, присвячених пам'ятним датам.

Сприяло зміцненню взаємозв'язку школи і сім'ї в питаннях виховання в учнів 1-4-х класів фізичної культури й залучення батьків до занять фізичними вправами. Для цього вчитель фізичної культури проводив із батьками учнів експериментальних класів показові заняття з розповідями про організацію і проведення самостійних тренувань. Рекомендації учителя були позитивно сприйняті батьками й стали обов'язковими для виконання в їхніх сім'ях. Після цього батьки почали особистим прикладом заохочувати прагнення дітей до досягнення намічених цілей у своєму фізичному розвитку. Батьки уважно слідкували за їхніми спортивними успіхами, а в разі необхідності вносили корективи в процес самотренування дітей у домашніх умовах.

Дійовою формою зв'язку з сім'ями учнів були батьківські збори з питань фізичного виховання, які включали різні організаційно-методичні питання, розповіді на спортивну тему, консультації тощо. Про такі збори батькам повідомлялося завчасно з тим, щоб вони могли до них підготуватися. Зміст обговорення залежав і від того, на якому етапі у класі перебувала робота з виховання в учнів позитивного ставлення до занять фізичною культурою. На збори батьки приносили щоденники самоконтролю, в яких учнями були записані погоджені з учителем індивідуальні завдання на навчальний рік, плани на тренувальні мікроцикли та окремі самостійні заняття. На зборах батькам демонструвався класний куточок фізичної культури, де висвітлювалися результати роботи спортивних секцій і груп загальної фізичної підготовки. У ньому були оформлені стенди «Спортивне життя класу», «Кращі спортсмени класу», списки рекордсменів класу з фотографіями, стінна газета, вітрина з призами, календарний план змагань, розклад роботи спортивних секцій і груп загальної фізичної підготовки, витяги з тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості учнів 6-х класів.

У процесі ознайомлення з підготовленими матеріалами батьки обмінювалися думками, ділилися досвідом організації занять фізичною культурою в сім'ї, висловлювали пропозиції щодо фізичного виховання дітей в домашніх умовах, покращення контролю за правильним виконанням ними фізичних вправ. На такі збори запрошувався шкільний лікар, який повідомляв про зміни антропометричних показників і рівнів фізичного розвитку молодших підлітків, наводив цікаві приклади щодо гігієнічного виховання в сім'ї тощо. У виступі класного керівника також розкривалися питання виховання в учнів позитивного ставлення до занять фізичною культурою. Він наголошував на дотриманні у цій роботі єдиних вимог школи і сім'ї, значення особистого прикладу батьків для учнів.

Учитель фізичної культури узагальнював виступи, робив відповідні висновки, інформував батьків про зміст роботи на наступному етапі виховання в учнів позитивного ставлення до занять фізичною культурою. При цьому він акцентував увагу на питаннях створення в сім'ях необхідних умов для занять фізичною культурою; виготовлення та придбання спортивного інвентаря, необхідного взуття та одягу; організації і проведення педагогічного контролю; значення особистого прикладу старших членів сім'ї в залученні учнів до занять фізичними вправами; впровадження в побут сімей спортивних традицій; участі дітей у спортивних змаганнях, масових прогулянках, катаннях на лижах і ковзанах. Його поради доповнювали у своїх виступах батьки, які спільно зі школою досягли кращих результатів у вихованні фізичної культури в підлітків.

Такі збори готували батьків до впровадження самостійних занять фізичною культурою в режим дня учнів як під час навчання у школі, так і в канікулярний період. З іншого боку, ретельно організовані й правильно проведені збори дозволяли вчителю фізичної культури, класному керівникові, шкільному лікарю отримати додатковий матеріал щодо поліпшення виховання в молодших школярів позитивного ставлення до занять фізичною культурою. Отримані на зборах відомості, проаналізовані висновки з виступів, бесід, консультацій та записаних спостережень учитель фізичної культури використовував у роботі. В подальшому вони були основою для підготовки рекомендацій батькам щодо організації самостійних занять дітей фізичною культурою в домашніх умовах.

Важливою формою підготовки батьків до виховання в дітей фізичної культури були індивідуальні консультації. Вони включали такі питання: складання режиму дня учнів і контроль за його виконанням; додержання гігієнічних вимог під час проведення ранкової гімнастики, самостійних занять фізичними вправами та загартування; форми занять фізичною культурою в режимі дня; організація активного відпочинку молодших школярів у вихідні та канікулярні дні; ведення щоденників самоконтролю тощо. Проводячи індивідуальні консультації, учитель фізичної культури враховував культурний рівень батьків та можливості сімей. До батьків, які розуміли завдання фізичного виховання дітей у сім'ї, але неправильно використовували виховні засоби щодо формування в молодших школярів позитивного ставлення до занять фізичною культурою, застосовувалися методи переконування, роз'яснення, доказу. Особливо корисними були індивідуальні консультації з тими батькам, які оберігали дітей від занять фізичними вправами, заперечували їх участь у змаганнях і цим самим сприяли байдужому ставленню до фізичної культури. Свою позицію вони, як правило, виправдовували побоюванням переважати дітей. Цим батькам учитель переконливо доводив, що заняття фізичною культурою, навпаки, підвищують працездатність і знімають втому. Багато часу доводилось працювати з батьками, які не піклувалися про фізичний розвиток своїх дітей, не створювали їм елементарних умов для самостійних занять фізичними вправами. Цих батьків учитель запрошував на уроки фізичної культури й показував рівень фізичної підготовленості їхніх дітей і ровесників.

Ефективною формою отримання батьками знань і вмінь виховувати у молодших школярів фізичну культуру було залучення їх до організації і проведення занять у спортивних секціях та групах загальної фізичної підготовки, які працювали в експериментальних класах. До початку занять спортивної секції або групи загаль-

ної фізичної підготовки вчителів знайомив батьків з її завданнями, розкладом та тривалістю проведення занять. Після закінчення занять вони разом обговорювали питання подальшого фізичного розвитку учнів, намічали шляхи вдосконалення роботи з формування у дітей позитивного ставлення до занять фізичною культурою. Така форма роботи підвищувала інтерес батьків до фізичного виховання й позитивно впливала на їхні погляди щодо покращення самостійних занять учнів 1-4-х класів фізичною культурою в домашніх умовах. Тісному взаємозв'язку школи і сім'ї сприяло залучення батьків до проведення в класах фізкультурно-оздоровчих заходів і спортивних змагань. Правильне використання цієї форми роботи допомагало батькам більш усвідомлено підходити до організації систематичних занять дітей фізичною культурою в сім'ї (таблиця 9.1).

Таблиця 9.1

**Динаміка охоплення різними видами занять фізичною культурою сімей учнів експериментальних і контрольних класів, у %**

Види занять	Сім'ї учнів експериментальних класів			Сім'ї учнів контрольних класів		
	Початок експерименту	Середина експерименту	Кінець експерименту	Початок експерименту	Середина експерименту	Кінець експерименту
Ранкова гімнастика	4,3	40,2	66,3	7,9	7,9	5,7
Рухливі і спортивні ігри	25,0	61,9	77,2	25,0	30,7	35,2
Спортивні змагання	26,1	66,3	89,1	29,6	34,1	30,7
Лижні прогулянки	22,8	44,6	61,9	21,6	19,3	17,0
Туристські походи	7,6	33,7	51,1	7,9	4,5	4,5
Фізкультурно-спортивні свята	11,9	46,7	70,6	17,0	19,3	21,6

Аналіз даних таблиці показує, що в результаті спільної роботи вчителя фізичної культури і батьків у сім'ях учнів експериментальних класів почали значно активніше впроваджуватися спільні фізкультурно-оздоровчі заходи і спортивні змагання порівняно з сім'ями учнів контрольних класів. Так, у кінці експерименту ранкову гігієнічну гімнастику виконували всі члени сім'ї відповідно у 66,3 і 5,7% сімей, рухливі і спортивні ігри проводились відповідно у 77,2 і 35,2% сімей, змагання змішаних команд дорослих і дітей – у 89,1 та 30,7%, лижні прогулянки – у 61,9 і 17,0%, туристські походи – у 51,1 та 4,5%, фізкультурно-спортивні свята, в яких батьки з дітьми були безпосередніми учасниками – в 70,6 та 21,6% сімей.

Велика увага в роботі з батьками приділялася лекціям із проблем фізичного виховання дітей у сім'ї. На цих лекціях учитель розкривав питання залучення батьків до виховання у дітей фізичної культури. В перший рік експерименту на них розглядалися теми, які давали батькам загальні уявлення про значення для дітей щоденних занять фізичними вправами, про сутність поняття, зміст і структуру фізичної культури молодших підлітків. Наступного року розкривалися теми, які розширювали знання батьків про вплив систематичних занять фізичною культурою на стан здоров'я, фізичний розвиток та успішність навчання школярів; про значення правил гігієни та загартовування учнів; про формування у підлітків умінь самостійно займатися фізичною культурою; про шляхи впливу на кожен компонент фізичної культури дітей. Тематика лекцій третього року експерименту передбачала поглиблення знань батьків про фізичне виховання підлітків у сім'ї та методику формування у них фізичної культури.

Ефективною формою підготовки батьків до організації у домашніх умовах самостійних занять учнів фізичною культурою в режимі дня були батьківські конференції з обміну досвідом фізичного виховання дітей у сім'ї. Під час складання програми кожної конференції учитель урахував культурний та освітній рівень батьків, їхнє ставлення до занять фізичною культурою. Перевагою в цій роботі було те, що на конференціях практикувалося спільне обговорення шляхів покращення самостійних занять дітей фізичними вправами. Це змушувало всіх учасників здійснювати попередню підготовку: читати методичну літературу, спостерігати за дітьми й аналізувати їхні дії, виявляти динаміку їхнього фізичного розвитку та рухової підготовленості. В процесі проведення конференцій батьки обмінювалися досвідом створення місць для занять фізичними вправами, залучення дітей до самостійних занять фізичною культурою, правильного застосування в сім'ї методів заохочення, стимулювання та мотивування. В кінці конференції вони обов'язково виробляли основні напрями подальшого вдосконалення спільної роботи сім'ї і школи з виховання в молодших школярів фізичної культури.

Отже, аналіз результатів експериментальної роботи показує, що вихованню фізичної культури в учнів 1-4-х класів у процесі самостійних занять у сім'ї сприяло: встановлення тісного взаємозв'язку в роботі вчителя фізичної культури і батьків; визначення єдиних вимог до молодших підлітків школи і сім'ї; упровадження в режим дня школярів систематичних самотренувань у домашніх умовах; дотримання чіткої координації зусиль школи і сім'ї у фізичному вихованні учнів; створення в домашніх умовах спортивних куточків і місць для занять фізичною культурою; залучення до організації і проведення само-

стійних тренувань учнів їхніх батьків; упровадження в сім'ях спільних фізкультурно-оздоровчих заходів у вихідні та інші дні.

Упровадження в побут школярів самостійних занять фізичною культурою як однієї з форм організації виховання в сім'ї ефективно вплинуло на розвиток у молодших школярів фізичної культури. Це підтверджує динаміка охоплення учнів експериментальних класів різними видами самостійних занять у сім'ї. Особливо це було помітно на етапі формування в школярів позитивно дійового ставлення до фізичної культури. Набуті уміння самостійно займатися фізичними вправами, виконання індивідуальних завдань із фізичної культури, визначення рівнів фізичної підготовленості, організація і проведення систематичних самотренувань із батьками в домашніх умовах значно підвищили в школярів рухову активність й сформували звичку до регулярних занять фізичною культурою в режимі дня.

Ефективність виховання фізичної культури в молодших школярів визначалася шляхом порівняння отриманих результатів у експериментальних і контрольних класах. Визначення у школярів рівнів розвитку ставлення до фізичної культури проводилося на початку, в середині і в кінці експерименту за експериментальною методикою. Визначалися рівні з допомогою когнітивного, емоційного, мотиваційного і діяльнісного компонентів та відповідних їм показників: повнота, системність і міцність знань; модальність, стійкість і вибірковість емоцій; широта, сила і стійкість мотивації; активність і стабільність у заняттях фізичною культурою та фізична підготовленість.

За результатами сформованості компонентів фізичної культури в кожного учня визначався на початку, в середині та наприкінці експерименту рівень розвитку ставлення. Залежно від цього школярі умовно розподілялися на 5 груп:

- 1) З негативним ставленням до фізичної культури.
- 2) З індивергентним ставленням.
- 3) З ситуативним ставленням.
- 4) З пасивно-позитивним ставленням.
- 5) З позитивним дійовим ставленням.

Результати розподілу учнів експериментальних і контрольних класів на групи наведені в таблиці 3. Її аналіз показує, що на початку експерименту в більшості учнів експериментальних і контрольних класів не була вихована фізична культура. Так, негативне ставлення спостерігалось у 18,5% школярів експериментальної групи та в 11,4% — контрольної, індивергентне ставлення — відповідно у 43,5 та 37,5% учнів. Суттєвої різниці у кількісних і якісних показниках розвитку ставлення до фізичної культури в учнів експериментальних і контрольних класів не було.



Порівняльний аналіз даних обстежень у середині експерименту показує, що в процесі реалізації експериментальної методики позитивне ставлення до фізичної культури формувалося значно інтенсивніше у школярів експериментальної групи. Так, кількість учнів із позитивним дійовим ставленням збільшилась з 2,2 до 60,9%. Показники учнів контрольних класів, навпаки, несуттєво погіршились.

### Література

1. Ареф'єв В. Г. Методика викладання фізичної культури в школі : Навчальний посібник / В. Г. Ареф'єв. — К. : ІСДО, 1995. — 136 с.
2. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації / В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак. — 3-є вид. перероб. і доп. — Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2007. — 248 с.
3. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и каждого / В. К. Бальсевич. — М. : Физическая культура и спорт, 1988. — 208 с.
4. Волков Л. В. Спортивная подготовка детей и подростков / Л. В. Волков. — К. : Вежа, 1998. — 190 с.
5. Гужаловский А. А. Развитие двигательных качеств у школьников / А. А. Гужаловский. — Минск : Народная асвета, 1978. — 88 с.
6. Зубалій М. Д. Фізичне виховання в учнів 10-11 класів : Навчальний посібник / М. Д. Зубалій. — К., 2008. — 212 с.
7. Основы теории и методики физической культуры / под ред. А. А. Гужаловского. — М. : Физическая культура и спорт, 1986. — С. 24-36.
8. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. — К. : Олімпійська література, 2000. — 438 с.
9. Столітенко Є. В. Планування навчальної роботи з фізичної культури в 5-7 класах : Навчальний посібник / Є. В. Столітенко. — К., 2008. — 160 с.
10. Фізична культура 5-12 класи. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів / В. М. Єрмолова, М. Д. Зубалій, Л. І. Іванова, О. М. Лакіза, В. В. Столітенко, Є. В. Столітенко, О. В. Тимошенко та ін. — К. : ВТФ «Перун», 2005. — 272 с.

### Контрольні запитання

1. Яка основна форма занять фізичною культурою в сім'ї?
2. В чому полягає сутність самостійних занять фізичною культурою?
3. Яка мета самостійних занять фізичною культурою в сім'ї?
4. Які фізичні якості розвиваються в процесі самостійних занять за місцем проживання?
5. Які існують основні засоби розвитку в учнів фізичних якостей?
6. Як сприяє спільна робота школи і сім'ї в організації занять фізичною культурою?
7. Яка структура самостійних занять учнів фізичною культурою в сім'ї?
8. Як сприяють батьківські збори організації занять фізичною культурою в сім'ї?
9. Як зацікавити батьків до організації самостійних занять учнів фізичною культурою?

## 10. Особливості розвитку фізичних здібностей молодших школярів

Фізична підготовка — це педагогічний процес, спрямований на виховання та вдосконалення фізичних здібностей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності.

В.П. Філіна зазначає, що удосконалення фізичних здібностей може бути ефективним та оптимальним у тому випадку, якщо цей процес розглядається як система з багатьма взаємопов'язаними компонентами — засобами, методами й формами педагогічної дії — та основними закономірностями вікового розвитку фізичних здібностей.

Вивчення вікових особливостей розвитку здібностей дітей та підлітків дозволило відомому вченому Л.С. Виготському визначити одну з важливих закономірностей: здібності розвиваються гетерохронно, а в їх розвитку існують періоди активного зростання темпів приросту, пасивності і стабілізації.

Активні темпи приросту автором були визначені як чутливі, сенситивні, що є ефективним для підвищення педагогічного впливу, який сприяє їх розвитку. Таким чином, вікова педагогіка збагатилась науковим фактом, який дозволяє розробити вікову періодизацію вибіркового та комплексного виховання здібностей дітей і підлітків.

Теоретична концепція про сенситивні періоди отримала підтвердження і в дослідженнях розвитку фізичних здібностей — сили, швидкості, витривалості та інших здібностей дошкільнят і школярів різного віку й статі.

Ці дані і є основою для розробки педагогічних технологій планування засобів і методів фізичної підготовки дітей шкільного віку.

Вивченню цього питання були присвячені численні дослідження, у переважній більшості яких були представлені дані вікового розвитку однієї або декількох фізичних здібностей.

Іншим, не менш важливим, методичним фактором системи фізичної підготовки є нормування педагогічних дій під час виховання конкретної фізичної здібності, а також перерва на відпочинок при виконанні фізичних вправ.

Відомо, що фізичні навантаження як за обсягом, так і за інтенсивністю по-різному діють на організм людини. Це залежить від віку та індивідуального розвитку.

Таким чином, системоутворюючим фактором у фізичній підготовці є принцип «чередування навантаження та відпочинку», від змісту якого і залежить ефект педагогічного впливу.

Система фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку передбачає реалізацію трьох основних завдань — оздоровлення, виховання та освіти. Проте основним її завданням є зміцнення здоров'я за допомогою фізичних вправ, різних за обсягом, інтенсивністю та спрямованістю. Поєднання педагогічних дій із віковими можливостями і сенситивними періодами й визначає оздоровчий ефект фізичної підготовки.

Віковому **розвитку сили** — здібності долати зовнішній опір та протидіяти цьому за рахунок м'язових напружень — присвячені дослідження, в яких автори приходять до висновку, що найбільш активний темп приросту сил кисті і станової сили спостерігається в старшому шкільному віці. До такої ж думки приходять і проф. Ф. Г. Казарян при вивченні сили згинання й розгинання передпліччя, сили м'язів нижніх кінцівок.

Не менш важливим є вивчення динамічної сили дітей, зокрема одного з її різновидів — «вибухової» сили, характерної для швидкісно-силових вправ.

Поступальні, але нерівномірні зміни швидкісно-силових здібностей відмічаються в залежності від віку і статі. Так, висота стрибка вгору з місця у дівчаток безперервно покращується до 12-14 років, потім спостерігається стабілізація результатів і навіть їх зниження. У хлопчиків середньорічні показники вибухової сили з віком підвищуються, досягаючи свого максимуму в 15-17 років. Достовірні прирости вибухової сили зафіксовані в дівчаток 8-10, 11-14 років та у хлопчиків 11-12 і 13-15 років. Відповідно, молодший шкільний вік найбільш сприятливий для виховання даної здібності.

Проте, як свідчать дослідження останніх років, наукові дані різних авторів відносно сенситивних періодів розвитку фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку мають ті або інші розходження.

Досліджуючи сенситивні періоди розвитку силових здібностей, автори відмічають, що найбільш активні темпи розвитку характерні в основному для підліткового та юнацького віку.

Основні зміни при збільшенні показників абсолютної і відносної сили відмічаються в школярів 10-річного віку. Найбільш сприятливим часом для розвитку сили і посилення засобів педагогічного впливу є підлітковий вік — з 10 до 11 років, коли швидкісно-силові здібності збільшують темп свого розвитку на 12-15%.

Вивченню особливостей вікового **розвитку швидкості** — здібності виконувати максимально рухові дії у можливо короткий проміжок часу — і формам її прояву та реагування на сигнал, одиночний рух, максимальний темп приділяється велика увага серед спеціалістів у галузі фізичної підготовки.

Проведені дослідження дозволили встановити, що прихований час рухової реакції в русі кисті в 9-13 років близький до показників дорослих. Залежно від віку швидкість простої і складної рухової реакції має незначні зміни. Експериментально встановлено, що від 7 до 16 років темп руху збільшується в 1,5 рази.

Проте цей процес від однієї вікової межі до іншої протікає нерівномірно. Значна його інтенсивність спостерігається в 7-9 років.

Відносно швидкісних цілісних рухів, час збільшення максимальної швидкості під час стартового розбігу не залежить від віку та статі.

Відомо, що **витривалість** — здібність протягом довгого часу виконувати рухову діяльність без зниження її ефективності — у значній мірі визначає рівень працездатності, функціонування серцево-судинної і дихальної систем, загальний стан здоров'я.

У теорії і практиці фізичного виховання вікові особливості розвитку витривалості вивчаються в декількох напрямках. Це загальна, статична і швидкісно-силова витривалість.

У дослідженнях В.Д. Соськіна і В.В. Зайцевої зазначено, що в хлопчиків та дівчаток загальна витривалість активно розвивається з 8 до 13-14 років, а енергійне збільшення витривалості до динамічних м'язових напружень — з 8 до 11 років.

При цьому О.О. Гужаловський відмічає, що витривалість при навантаженні субмаксимальної інтенсивності має хвилеподібну динаміку. Він указує, що темпи розвитку витривалості мало змінюються в період від 7 до 11 років, але з початком процесів статевої зрілості різко зростає, ненадовго залишаючись на одному рівні лише в 14-річному віці. У дівчаток стабілізація в розвитку даних здібностей відмічена після 15 років, і без застосування спеціальних режимів педагогічного впливу витривалість не збільшується.

Швидкісна витривалість різних груп м'язів також змінюється протягом шкільного періоду. У хлопчиків 8-11 років збільшується на 75,5%, тобто має найбільший темп розвитку в порівнянні із середнім і старшим шкільним віком. Таке збільшення витривалості відмічено і в дівчаток із 8 до 10 років.

На підставі вивчення статичної витривалості м'язів, які розгинають тулуб і нижні кінцівки, можна зробити висновок про активність розвитку даних здібностей у дітей молодшого шкільного віку.

Що стосується вікового розвитку витривалості у швидкісно-силових вправах, то в дослідженнях зазначено найбільш високий темп її розвитку в дівчаток із 9-10 років, а в хлопчиків із 8-10 років.

Аналіз теорії і практики вікового розвитку витривалості засвідчує, що молодший шкільний вік є сприятливим (сенситивним) пе-

ріодом для спрямованого виховання цієї здібності. Все залежить від методики та форм організації тренувального процесу.

**Спритність** — здібність виконувати рухові дії відповідно до поставлених завдань щодо напрямку та амплітуди, вчасно і пропорційно щодо зусиль — займає особливе місце у фізичній підготовці юних спортсменів — дітей молодшого шкільного віку. Виявлення таких здібностей взаємопов'язане з такими показниками, як просторова, часова і силова характеристики, що в значній мірі визначають координацію рухів людини в будь-якому виді її діяльності.

Перш за все необхідно зазначити, що амплітуда коливання тіла в дітей, коли вони стоять на горизонтальній поверхні, до 12 років зменшується, а вірогідне її зменшення характерне для періодів з 8 до 10 років і з 11 до 12 років.

Визначено, що ходіння у дітей досягає найбільшої прямолинійності до 13 років, а з 7 до 12 років це поліпшення є статистично достовірним. Таким чином, функції динамічної рівноваги найбільш інтенсивно розвиваються в молодшому шкільному віці.

Дослідники зазначають, що такі ж особливості характерні для розвитку просторової точності рухів дітей при виконанні стрибків і метанні, при елементарних рухах верхніми кінцівками.

Особливу цікавість становлять дослідження стосовно ролі і взаємозв'язків спритності в дітей молодшого шкільного віку з іншими фізичними здібностями.

Вивчення цього питання дозволило І. І. Козетову визначити, що структуру фізичної і координаційної підготовленості дітей молодшого шкільного віку складають як у хлопчиків, так і в дівчаток п'ять основних факторів.

Для хлопчиків характерний вплив на структуру фізичної підготовленості мають швидкісно-силові здібності (31,7%), потім координаційні в ритмічних рухах (13,3%), рухові перемикання (11,1%), гнучкість (8,9%).

Як бачимо, компоненти координаційних здібностей у значній мірі впливають на формування структури фізичної підготовки хлопчиків 7-9 років.

Структура фізичної підготовки дівчаток цього ж віку формується такими факторами: ритмічністю рухів і швидкісно-силовими здібностями (36,7%); швидкісними здібностями і точністю рухів (17,0%); витривалістю (14,6%); руховим перемиканням у швидкісних здібностях (10,3%); здібностями до екстраполяції (6,7%).

Для вдосконалення цих здібностей автор пропонує використати нестандартне обладнання з використанням натуральних рухів — лазіння, спусків, підйомів, підтягування тощо. На думку дослід-

ників, для розвитку статокенитичної стійкості в дітей молодшого шкільного віку доцільно використовувати різноманітні кругові рухи, повороти, нахили голови і тулуба, акробатичні вправи, ігри та естафети. Експериментальні дані засвідчують, що додавання таких вправ, як гойдання й обертання на каруселях, стрибки по автомобільних шинах і трамплінах сприяють покращенню соматичних і вегетативних реакцій дітей на дозоване навантаження.

Діти віком від 4 до 7 років використовують різні засоби вирішення рухових вправ для рівноваги, найбільш ефективними з них є точні координаційні рухи.

При відтворенні силових ознак руху відмічається точність збільшення на 35,0%, при відтворенні просторових ознак руху точність збільшується на 40,0-45,0%, при розвитку тимчасових ознак руху точність збільшується на 30,0%.

**Гнучкість** — здібність виконувати рухи з великою амплітудою — та її розвиток визначається морфо-функціональними властивостями опорно-рухового апарату, що відображається в ступені рухливості його ланцюгів.

Вікові особливості розвитку даних здібностей вивчаються у 2-х формах: активній і пасивній для всіх ланцюгів тіла.

Дослідження вікового розвитку основних ланцюгів опорно-рухового апарату дітей шкільного віку були здійснені цілим рядом учених. Автори досліджень зазначають нерівномірне збільшення показників сумарної рухливості хребетного стовпа при згинальних рухах у хлопчиків і дівчаток шкільного віку.

Найбільша активність у розвитку характерна для хлопчиків віком від 7 до 10 років, для дівчаток — від 10 до 14 років із найбільшим значенням у 14 років.

У віці від 7 до 12 років (незалежно від статі) активно збільшуються показники згинання випрямленої ноги.

Визначено і загальну закономірність у розвитку гнучкості: у віці від 7 до 11 років відбувається інтенсивний приріст, а в 12-15 років вона досягає постійної величини.

Аналіз результатів проведених досліджень і власні дані дозволили Б. В. Сермеєву поділити вікові особливості розвитку гнучкості на 2 групи:

- Перша група — хребетний стовп і кульшовий суглоб — збільшення рухливості до 14-15 років із подальшим її зменшенням;
- Друга група — плечовий суглоб — збільшення рухливості до 11-13 років, після чого показники тримаються на одному рівні і знижуються до 16-17 років.

Комплексні дослідження вікових особливостей розвитку фізичних здібностей були проведені О. О. Гужаловським. У дослідженнях брали участь діти, підлітки та юнаки, які проживали в Білорусі. Автором підтверджена практична необхідність урахування критичних, чутливих періодів розвитку фізичних здібностей для розробки програми фізичної підготовки підростаючого покоління.

Автор відмічає, що у розвитку фізичних здібностей школярів спостерігаються чутливі періоди, які були диференційовані за величиною відносного збільшення на періоди з помірно високими темпами приросту, періоди з високими темпами приросту і періоди з найбільш високими темпами зросту.

Виявлена таким чином **хронологія критичних періодів** розвитку фізичних здібностей надалі була покладена в основу планування фізичної підготовки школярів.

Найбільш високі темпи розвитку фізичних здібностей автор спостерігав за результатами виконання тестів на швидкість рухів ніг і тулуба (у 7-8 років), загальну витривалість (у 8-9, 10-11, 12-13 років), гнучкість хребетного стовпа (у 9-10, 13-14 і 15-16 років), статистичну рівновагу тіла (у 9-10, 14-15, 16-17 років), силову (динамічну) витривалість згинання тулуба (у 11-12 років), статистичну витривалість згинання рук (у 14-15, 16-17 років) і силу розгинання тулуба (у 16-17 років).

Таким чином, була запропонована схема планування комплексних тренувальних навантажень у фізичній підготовці школярів різного віку і статі на основі даних чутливих періодів розвитку фізичних здібностей.

Найбільш близькі за методологією дослідження були здійснені в Україні Е. С. Вільчковським Л. В. Волковим, О. С. Куцом, С. В. Сембратом та іншими авторами.

Дослідники вивчили вікові особливості розвитку фізичних здібностей дівчаток і хлопчиків, які проживають у міській та сільській місцевостях. Отримані авторами дані засвідчують загальні закономірності розвитку фізичних здібностей школярів: гетерохронність, наявність чутливих періодів, а також різницю в показниках фізичної підготовленості учнів міських та сільських шкіл, дітей і підлітків, які проживають в Україні та інших європейських регіонах.

Вивченню рухової активності та особливостям розвитку фізичних здібностей дітей 3-7 років, які проживають в Україні у міській та сільській місцевостях, присвячені дослідження Е. С. Вільчковського, у яких автор переконано демонструє гетерохронність у віковому розвитку компонентів фізичної підготовленості.

Встановлено, що в даний віковий період особливо спостерігаються загальні закономірності розвитку швидкості, гнучкості, сприт-

ності, витривалості і м'язової сили. Як зазначає автор, у дитини 3-7 років відбувається інтенсивне формування всіх фізичних здібностей, проте розвиток їх проходить у різному темпі.

Проведені автором дослідження дозволили виявити основні засоби виховання фізичних здібностей у процесі навчальних занять фізичною культурою дітей 3-7-річного віку. Проте ці засоби, як і система планування фізичної підготовки, не були диференційовані у віковому аспекті.

Розробка системи фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку потребує комплексного вивчення вікових особливостей розвитку фізичних здібностей з урахуванням індивідуальних особливостей, які характерні для хлопчиків та дівчаток прискороного, уповільненого і середнього рівня фізичного розвитку.

При розробці диференційованої фізичної підготовки школярів Л. В. Волков використав не тільки показники рухової активності, але й динаміку взаємозв'язку морфологічних ознак у віковому аспекті.

Отримані дані дозволили виявити сенситивні періоди розвитку фізичних здібностей і розробити вікову періодизацію загального обсягу педагогічних дій. На основі даних комплексного показника максимальної рухової активності учнів виявлено, що періоди статевого дозрівання співпадають із зниженням рухової активності і біологічною надійністю організму, що потребує зменшення величини тренувальних навантажень у спортивній підготовці молодших школярів.

Ці висновки збігаються з результатами досліджень В. Д. Сонькіна і В. В. Зайцевої, у яких подано біоенергетичний аналіз вікової динаміки фізичних можливостей дітей та підлітків шкільного віку.

Вікова динаміка розвитку сили та швидко-силових здібностей, швидкості, витривалості, гнучкості й спритності дітей 7-9 років показана в дослідженнях О. С. Куца. Тут розглядається питання організації занять фізичними вправами із школярами, які проживають у умовах підвищеного рівня радіації.

Автор здійснює порівняльну характеристику фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку до і після Чорнобильської трагедії.

Результати досліджень засвідчують, що в 7-8-річному віці як у хлопчиків, так і в дівчаток спостерігається різниця між тими, що проживають у «чистій зоні» та «забрудненій», тобто в умовах підвищеної радіації, а в 9 років ця різниця трохи зменшується.

У результаті проведеного аналізу автор приходить до висновків, що з 7 до 9 років розвиток фізичних здібностей дітей відбувається гетерохронно. Також чітко виражені вікові та статеві відмінності в показниках молодших школярів.



Ці дані підтверджуються і результатами експериментальних досліджень О. А. Єременко за участю юних спортсменів 10-11 років.

Проведений теоретичний аналіз та досвід практики підтверджують теоретичну концепцію Л. С. Виготського про наявність сенсорних періодів розвитку фізичних здібностей у їх гетерохронності як у дітей молодшого шкільного віку, так і у підлітків та юнаків.

Таким чином, сьогодні можна стверджувати, що система фізичної підготовки підростаючого покоління, її оптимальне функціонування повинні будуватись і розроблятись на основі закономірностей розвитку фізичних здібностей, їх сенсорних періодів та гетерохронності. Тільки такий підхід дає можливість вирішувати одне з основних завдань спортивної підготовки молодших школярів — виховувати як фізично, так і психічно здорове підростаюче покоління.

### Література

1. Вильчковский З.С. Физическое воспитание дошкольников в семье / З.С. Вильчковский. — К., 1987. — 126 с.
2. Выготский Л.С. Избранные психологические исследования / Л.С. Выготский. — М.: АПН РСФСР, 1956. — 519 с.
3. Волков Л.В. Спортивная подготовка детей и подростков / Л.В. Волков. — К.: Вежа, 1998. — 190 с.
4. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Гужаловский. — Минск: Народная асвета, 1978. — 88 с.
5. Єрьоменко Е.А. Тренування в хортингу: Навчально-методичний посібник / Е.А. Єрьоменко. — К., 2009. — 227 с.
6. Казарян Ф.Г. Особенности возрастной динамики мышечной силы и проблемы рациональной силовой подготовки в школьном возрасте: Дисс. ... доктора пед. наук: 13.00.04 / Ф.Г. Казарян. — Ереван, 1975. — 308 с.
7. Козетов И.И. Формирование оптимальной структуры координационных способностей у школьников 7-9 лет: Автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. наук. по физ. воспитанию и спорту: 13.00.04 / И.И. Козетов. — К., 2007. — 21 с.
8. Кущ О.С. Методологія комплексного масового обстеження фізичного стану школярів м. Львова: Навчально-методичний посібник для учителів фізичної культури / О.С. Кущ, Б.А. Виноградський // Новітні методико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді. — Львів: Українські технології, 2003. — С. 195-244.
9. Сембрат С.В. Ігрова спрямованість фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку: Дис. канд. наук із фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / С.В. Сембрат. — Переяслав-Хмельницький, 2003. — С. 180-190.
10. Сонькин В.Д. Возрастная динамика физических возможностей школьников / В.Д. Сонькин, В.В. Зайцева // Теория и практика физической культуры. — 1990. — №9. — С. 38-44.
11. Методика фізичного виховання учнів 1-11 класів: Навчальний посібник / М.Д. Зубалій, Л.В. Волков, М.В. Тимчик та ін. [за редакцією М.Д. Зубалія]. — К.: Педагогічна думка, 2012. — 209 с.

### **Контрольні запитання**

1. Які вікові особливості розвитку сили у молодших школярів?
2. Які вікові особливості розвитку швидкості у молодших школярів?
3. Які вікові особливості розвитку витривалості у молодших школярів?
4. Які вікові особливості розвитку спритності у молодших школярів?
5. Які вікові особливості розвитку гнучкості у молодших школярів?
6. Яка хронологія критичних періодів розвитку фізичних здібностей у молодших школярів?
7. Які характеристики критичних періодів розвитку фізичних здібностей у молодших школярів 7-8 років?
8. Які характеристики критичних періодів розвитку фізичних здібностей у молодших школярів 8-9 років?
9. Які характеристики критичних періодів розвитку фізичних здібностей у молодших школярів 9-10 років?
10. Які характеристики критичних періодів розвитку фізичних здібностей у молодших школярів 10-11 років?

## 11. Хортинг як засіб виховання наполегливості в учнів початкових класів

Актуальність проблеми дослідження виховання в учнів початкової школи наполегливості в процесі занять хортингом обумовлена орієнтацією педагогічної теорії і практики на розробку сучасних методик, що сприяють підвищенню ефективності виховної і оздоровчої роботи в школах та позашкільних навчальних закладах. Необхідність її всебічного дослідження пояснюється насамперед поступовим зниженням в учнів початкових класів інтересу до фізичного виховання, спорту, фізкультурно-масової роботи, національних та історичних цінностей нашого народу, що призводить до неповноцінного розвитку й формування учнів як патріотів своєї країни. Вивчення літературних джерел [3; 4; 7; 12] засвідчує, що у вихованні наполегливості молодших школярів велике значення має українське єдиноборство, національний вид спорту в нашій країні – хортинг. Це пояснюється тим, що він є популярним серед учнівської молоді і становить одну з ефективних організаційних форм її всебічного розвитку. Однак дослідженню проблеми виховання наполегливості учнів 1-2-х класів у процесі занять хортингом надається недостатня увага, що призводить до поступового зниження в них інтересу до популярних форм і методів виховання наполегливості.

Теоретичні основи виховання наполегливості знайшли висвітлення в працях І.Д. Бежа, М.Д. Зубалія, В.В. Івашковського, Л.С. Виготського, В.А. Іваннікова, Є.П. Ільїна, К.Н. Корнілова, В.А. Крутецького, А.Ц. Пуні, П.І. Розмислова, С.М. Рівеса, П.А. Рудика, В.І. Селіванова, Б.М. Смирнова, М.В. Тимчика, К.Д. Ушинського, О.А. Черникової, Т.І. Шульги, I.W. Atkinson, G.H. Litwin, L.H. Farber, P. Ricoeur та інших. У їхніх працях наголошується, що наполегливість – це необхідна риса характеру сучасної людини, що проявляється в здатності особистості завершувати розпочату справу й досягати поставленої мети; непохитному прагненні до досягнення запланованих цілей через подолання перешкод і труднощів, які виникають у процесі навчально-виховної діяльності.

Останніми роками здійснено ряд досліджень, присвячених окремим аспектам вирішення зазначеної проблеми засобами хортингу та фізкультурно-масової роботи. Це, насамперед, дослідження Е.С. Вільчовського, Л.В. Волкова, К.П. Козлова, Т.Ю. Круцевич, які стверджують, що заняття фізичними вправами не тільки розширюють діапазон функціональних можливостей, але й розвивають здатність долати труднощі і перешкоди; Г.Л. Апанасенка, Л.І. Божович, М.Д. Зубалія, Б.М. Шияна, які зазначають, що в процесі занять фізич-

ною культурою і спортом у школярів формується ряд важливих здібностей, зокрема наполегливість, дисциплінованість, самостійність, витримка тощо. Проведений аналіз наукової літератури засвідчує, що на сьогодні накопичено певний досвід виховання наполегливості в учнівської молоді, однак проблема виховання наполегливості в учнів 1-2-х класів засобами боротьби «Хортинг» досліджена недостатньо.

Назва виду спортивної боротьби «Хортинг» походить від назви відомого у світі острова Хортиця на Дніпрі, де була розташована Запорізька Січ. Вона активно діяла й відіграла прогресивну роль в історії українського народу. Тому «ідея виникнення Хортингу як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій, що передавалися з покоління в покоління» [9, с. 5]. Система підготовки, виховання характеру, вдосконалення майстерності та надбання змагального духу українських козаків лягли в основу хортингу як виду спорту, створеного в Україні. Він має регламентовані правила змагань, за якими за бажанням можуть змагатися учні загальноосвітніх навчальних закладів у різних вікових категоріях та вікових групах. Як вид оздоровчого та бойового мистецтва хортинг має поступово ускладнену програму підготовки молодої людини, поділену на кваліфікаційні рівні (анки), де кожний ступінь відповідає певному рівню загальної та спеціальної фізичної підготовки. обов'язковою умовою хортингу є знання й виконання хортингістами елементів техніки самозахисту та інших необхідних складових із підготовки фізично розвинутої особистості. Важливе значення в програмі з хортингу відводиться виховним вимогам, які включають дотримання вимог етикету, суворой дисципліни під час проведення тренувальних занять, технічних, функціональних та вольових аспектів підготовки хортингістів. Підвищена дисципліна та етикет поведінки учня, вважає автор, є системою впливу на формування характеру особистості, допомогою батькам дітей, які займаються в гуртках з хортингу у загальноосвітніх навчальних закладах, адже вони виховуються й розвиваються не тільки сильними, а й здатними захистити себе й близьких людей у небезпечних ситуаціях. Під час занять у гуртках в учнів також формуються здорові звички до самовдосконалення, розвивається вміння гідно поводити себе в школі, сім'ї та за місцем проживання [9].

Вивчення наукової літератури дає змогу зрозуміти, що молодший шкільний вік є одним із сприятливих періодів розвитку наполегливості. Як зазначає І. Д. Бех [1], головною особливістю розвитку особистості в молодшому шкільному віці виявляється зміна її соціальної позиції: дитина розпочинає систематичне учіння, стає членом

шкільного і класного колективів. Змінюються відносини з дорослими, головним авторитетом серед них стає вчитель. Тому, зазначає вчений, завдання дорослих стосовно молодшого школяра в цей період полягає в тому, щоб сформувати у нього позицію учня, підвести його до розуміння нових обов'язків. «Діти молодшого шкільного віку, особливо першо- і другокласники, орієнтуються на норми поведінки і цінності вчителя більше, ніж на думки ровесників. Отже, вимагаючи необхідної поведінки від дитини, самим педагогам належить постійно суворо і прискіпливо стежити за своєю поведінкою, бути зразком для дитини» [1, с. 100-101].

Ми поділяємо думку вченого Є. П. Ільїна, який переконаний, що наполегливість — це вольова якість, яка має проявлятися постійно, тобто є важливою рисою особистості. Під наполегливістю автор розуміє непохитне прагнення до досягнення віддалених у часі цілей через подолання перешкод і труднощів, які виникають при цьому. Дослідник також визначає умови прояву наполегливості: а) ступінь упевненості людини в досягненні мети; б) мотивація досягнення (прагнення до успіху); в) наявність вольових настанов на подолання труднощів [7].

Вивчення і аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить, що наполегливість — це необхідна риса характеру сучасної людини, що проявляється в здатності особистості завершувати розпочату справу й досягати поставленої мети в процесі напруженої і тривалої діяльності. Тобто наполегливість пов'язана з умінням реалізувати свої прагнення і є одним із найважливіших видів внутрішніх мотивів. Молодший шкільний вік — це один із основних перехідних етапів у житті людини від раннього дитинства до свідомого. І саме в цей період необхідно приділяти увагу дітям у питаннях морально-вольового загартування та виховання наполегливості, які сприятимуть їм усе подальше життя.

Однією з найбільш складних і значущих у виховній роботі з учнями є проблема вольових якостей, в основі яких лежить свідоме спрямування своєї діяльності відповідно до поставлених цілей і завдань, здатність долати перешкоди на шляху їх досягнення. Таким чином, під час занять хортингом у молодших школярів формуються такі необхідні вольові якості, як наполегливість, цілеспрямованість, дисциплінованість, ініціативність, рішучість, сміливість, витримка, самовладання, самостійність тощо.

Згідно з навчальною програмою з хортингу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл набір дітей у навчально-тренувальні групи починається з 6 років, тобто вік вступу дітей до початкової загальноосвітньої школи, що співпадає з можливістю зарахування їх у навчально-

тренувальні групи ДЮСШ. Усе це вказує на актуальність обраної теми й свідчить про необхідність проведення спеціальних досліджень із виховання наполегливості в процесі занять хортингом.

Боротьба «Хортинг» як вид спорту є організаційною формою виховання в дітей наполегливості, ведення здорового способу життя та сприяє формуванню готовності до вибору спортивного профілю. Ці важливі якості тісно переплітаються з вихованням в учнів наполегливості для досягнення поставленої мети. Сьогодні наше суспільство все більше акцентує увагу на важливості виховання нового покоління спеціалістів у всіх сферах життєдіяльності.

На різних етапах наукового пошуку використано такі **методи** дослідження:

- *Теоретичні*: вивчення педагогічної і методичної літератури з теми дослідження для розгляду теоретичних підходів до виховання наполегливості молодших школярів та визначення понятійного апарату; аналіз програмно-нормативних документів, навчальних планів, програм із фізичного виховання та з боротьби «Хортинг», сценаріїв і програм масових свят та положень про спортивні змагання з метою вивчення практичної діяльності загальноосвітніх шкіл;
- *Емпіричні*: педагогічне спостереження за процесом виховання наполегливості учнів у процесі занять хортингом та під час проведення позакласної фізкультурно-масової роботи для вивчення динаміки вихованості учнів початкових класів; тестування, анкетування, опитування учнів, учителів і батьків, бесіди та інтерв'ю з учителями, метод незакінчених речень, метод незалежних характеристик для кількісного і якісного аналізу емпіричних даних та результатів вивчення стану роботи загальноосвітніх навчальних закладів із виховання наполегливості тощо.

Ефективним засобом виховання наполегливості в молодших школярів є вид єдиноборств «Хортинг». У процесі занять у дітей розвивається логічне мислення, уважність, дисциплінованість, винахідливість, ініціативність; формуються навички до самовиховання, вміння правильно виконувати фізичні вправи з хортингу та рухові тести. Також під час занять хортингом у молодших школярів розвиваються основні фізичні якості (спритність, швидкість, витривалість, гнучкість та інші). Від цих якостей, регулярних занять хортингом, різноманітних педагогічних технологій, а також від сформованих вольових якостей, яких набувають учні в школі, залежить те, якими вони стануть громадянами і патріотами України, коли виростуть.

Наполегливість визначається як систематичний прояв сили волі в процесі реалізації довготривалої мотиваційної настанови, як прагнення людини досягти віддаленої за часом мети, незважаючи на перешкоди і труднощі, що виникають. Прояв наполегливості значною мірою залежить від ступеня впевненості людини в досягненні мети; мотивації досягнення (прагнення до успіху); рівня докладання зусиль; наявності вольових настанов на подолання труднощів. Реалізується наполегливість через багаторазовий прояв завзяття й терплячості. Отже, наявність у людини цих вольових якостей обумовлює в значній мірі і її наполегливість.

Звичайно, на шляху досягнення віддаленої за часом мети людина може терпіти й окремі невдачі. У зв'язку з цим не можна не торкнутися питання про наявність у людей фрустраційного порога. Він характеризує швидкість виникнення фрустраційного стану людини при неодноразово випробуваній невдачі. Крім того, оскільки різні люди володіють різним фрустраційним порогом (в однієї людини стан фрустрації настає після двох-трьох невдач, у іншої — за більшої їх кількості), вони і реагують на фрустрацію по-різному. При імпульсивній формі реагування людина опускає руки, вважаючи себе не здатною подолати труднощі, що виникли. При екстрапульсивному реагуванні на невдачі людина вважає, що їх причиною є зовнішні фактори, випадок, і навпаки, прагне довести, що вона може впоратися з цими труднощами, тобто посилює прояв своєї наполегливості.

Діагностика вихованості наполегливості молодших школярів у позакласній ігровій діяльності здійснювалася за допомогою визначених критеріїв, показників (когнітивний — розуміння молодшими школярами змісту поняття «хортинг»; знання історії хортингу та спортивних традицій рідної школи, місцевості; обізнаність із організаційними формами фізкультурно-масової роботи (допомога під час організації занять з хортингу, змагання з хортингу тощо; емоційно-ціннісний — інтерес до спортивної історії, хортингу й спортивних традицій рідної школи, місцевості; поважне ставлення до вчителів фізичної культури, відомих спортсменів; бажання брати участь у різних формах фізкультурно-масової роботи з хортингу; діяльно-практичний — уміння допомагати вчителю, тренеру під час пошукової роботи щодо вивчення спортивної історії з хортингу і спортивних традицій рідної школи, місцевості; уміння в конкретних вчинках проявляти поважне ставлення до вчителів фізичної культури, відомих спортсменів; активна участь у підготовці та організації змагань з хортингу тощо) та рівнів (високий, середній, нижче середнього, низький) вихованості наполегливості молодших школярів у процесі занять хортингом.

Перш за все, успіх у вихованні наполегливості залежить від батьків. Дослідження показують, що батьки, які прагнуть дати дитині всебічний розвиток і при цьому висувають перед нею досить високі вимоги, можуть розраховувати на те, що в дитини не буде серйозних проблем із вольовою регуляцією діяльності. Такі недоліки вольової поведінки дітей, як примхи й упертість, що спостерігаються в ранньому дитинстві, відбуваються через помилки батьків у вихованні волі дитини. Якщо батьки в усьому прагнуть догоджати дитині, задовольняють кожне її бажання, не висувають перед нею вимоги, які повинні беззастережно нею виконуватися, чи не привчають її стримувати себе, то згодом у дитини буде спостерігатися недостатність вольового розвитку.

Також необхідною умовою виховання наполегливості дитини в сім'ї є формування в неї свідомої дисципліни. Розвиток батьками в дитини вольових якостей є передумовою для формування в неї дисциплінованості й наполегливості, які не тільки допомагають розуміти необхідність дотримання певних правил поведінки, але й забезпечують їй внутрішню дисциплінованість, що виражається в здатності регулювати й зіставляти свої бажання з умовами реальної життєдіяльності.

Важливу роль у вихованні наполегливості та дисциплінованості відіграє школа. Адже вчитель фізичної культури, тренер спортивної секції, з якими спілкується дитина, безпосередньо впливають на формування в неї певних особистісних характеристик, які залишають у житті дитини яскравий виховний слід. Нерідко це викликає в дитини прагнення наслідувати поведінку вчителя, і якщо в останнього добре розвинені вольові якості, то існує висока ймовірність, що ті ж якості будуть успішно розвиватися і в його учнів.

Сучасний хортинг передбачає високі вимоги до функціональних можливостей організму, до фізичних і психологічних якостей юних хортингістів. Молоді хортингісти повинні володіти такими важливими здібностями і якостями підготовки, як сила, швидкість рухів, координаційні здібності, спеціальна витривалість, мислення, здатність швидко орієнтуватися в постійно мінливих ситуаціях, вибирати найбільш раціональні дії, швидко переходити від одних дій до інших, що призводить до досягнення високої рухливості нервових процесів тощо. Хортинг як спортивне єдиноборство характеризується дуже високою емоційністю й інтелектуальністю. Вольові особливості діяльності хортингістів визначаються правилами змагань, характером атаквальних та захисних дій, що супроводжується особливостями змагальної боротьби.



При ретельному використанні всіх необхідних засобів і педагогічних умов виховання наполегливості в дітей 6-7 років засобами хортингу спостерігається творчий саморозвиток особистості учня, становлення його як майбутнього лідера, активного й ефективного, тобто особистості, яка має наполегливість для самоактуалізації у подальшому житті.

Таким чином, концепція потенційних можливостей хортингу як засобу виховання наполегливості в дітей 6-7 років складається з таких напрямів: 1) фізкультурно-оздоровчий; 2) спортивно-прикладний; 3) психологічний; 4) емоційно-почуттєвий та морально-етичний.

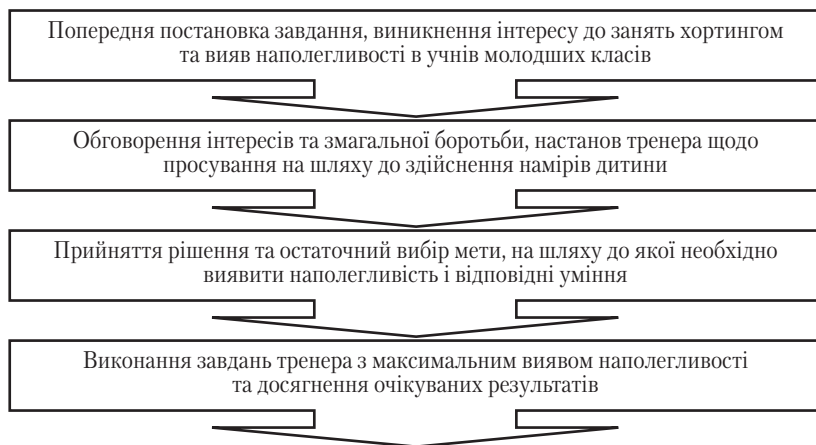


Рис. 11.1. *Етапи виховання наполегливості в учнів 1-2-х класів за завданням тренера з хортингу*

Хортингісти молодшого шкільного віку здійснюють вольові дії, головним чином, за вказівкою тренера. До третього класу вони набувають здатності здійснювати вольові акти відповідно до власних інтересів. Діти 6-7 років на заняттях з хортингу можуть демонструвати наполегливість у навчально-тренувальній діяльності. З часом у них формується витримка й слабшає імпульсивність. Вони демонструють вольові якості в основному лише для того, щоб бути хорошими виконавцями волі тренера й заслужити прихильність до себе дорослих (батьків, учителів фізичної культури та тренерів із хортингу).

Варто зазначити, що робота в нападі з першої хвилини двобою, вихід хортингіста із захвату суперника та боротьба за свій захват для проведення атаки, організація різних варіантів захисних та атакуючих дій — усе це зумовлює високі вимоги до мислення хортингіста. Йому необхідно вміти швидко і точно орієнтуватися й оцінювати

дії суперника в обстановці двобою, самостійно приймати ефективні тактичні рішення, розгадувати задуми суперника й передбачати результати. Саме в тактичних діях хортингістів і реалізується їхнє творче мислення, пам'ять та уява.

Підвищити рівень упевненості та наполегливості можна завдяки розвитку: спостережливості (вмінню швидко і правильно помічати важливі моменти змагальної боротьби; швидко й правильно орієнтуватися в складній двобійній обстановці); кмітливості (вмінню швидко й правильно оцінювати складні ситуації, урахувати їх наслідки); ініціативності (вмінню ефективно й самостійно застосовувати тактичні задуми проти суперника й передбачати результати як свої, так і його дій).

Виховання наполегливості хортингіста відбувається не тільки в процесі навчально-тренувальних занять і виступів на змаганнях, але й у процесі всього життя спортсмена. Тому вчителю фізичної культури, тренеру необхідно ознайомитися з трудовою діяльністю учня, його способом життя за межами навчального закладу. Тренер повинен пам'ятати, що заняття хортингом — лише один із засобів розвитку особистості.

Велике значення для хортингістів має особистий приклад тренера, його ставлення до роботи з групою вихованців, наскільки він уміє організувати тренувальні заняття, а головне, домагатися неодмінного виконання поставлених завдань. Початківців занять хортингом слід привчати до самостійного вирішення двобійних завдань, уміння проявляти ініціативу під час виконання доручень учителя фізичної культури, тренера.

Серед різних видів діяльності головним, що розвиває й сприяє закріпленню вольових якостей, і зокрема наполегливості, є участь хортингістів у відповідальних спортивних змаганнях. Адже в навчальних двобоях важко й часом навіть неможливо створити обстановку, в якій спортсмени діяли б так само, як і в майбутніх змаганнях. Тому дуже важливо, щоб хортингісти частіше виступали у змаганнях і бажано в присутності глядачів. Крім того, тренеру потрібно врахувати, що нудне заняття або малоцікава товариська зустріч не сприяють формуванню наполегливості. Навчальне заняття необхідно проводити захоплююче, зацікавлювати хортингістів труднощами в міру їхніх сил і завданнями, що постійно ускладнюються; на високому емоційному підйомі, що сприятиме вихованню наполегливості, дисциплінованості, ініціативності тощо.

Під час дослідження було використано дієві педагогічні умови виховання наполегливості в молодших школярів у процесі занять хортингом, а саме: дотримання принципу доступності кожному

молодшому школярові; створення ситуацій гарантованого успіху в процесі змагальної діяльності; усвідомлення кожним учнем своєї відповідальності за школу, спортивну команду; показ дітям відомого спортсмена як орієнтира, лідера; допомога учням в подоланні труднощів, які з'являються під час організації змагань з хортингу тощо.

Ефективність виховання наполегливості в учнів 1-2-х класів у процесі занять хортингом перевірялася шляхом порівняння результатів експериментальних і контрольних класів, отриманих у процесі проведення і організації спортивних змагань із українського бойового мистецтва «Хортинг». Визначалися рівні вихованості наполегливості молодших школярів у процесі занять хортингом на початку, в середині й у кінці експерименту, що проводився за експериментальною методикою під час позаурочних, секційних і самостійних занять.

Підсумки контрольних зрізів, результати формувального етапу експерименту засвідчили суттєві позитивні зміни у рівнях вихованості наполегливості учнів 1-2-х класів ЕГ у процесі занять хортингом. У відсотковому розподілі в КГ суттєвих змін не було виявлено (табл. 11.1).

Таблиця 11.1

**Рівні вихованості наполегливості в учнів 1-2-х класів у процесі занять хортингом, %**

Рівні	Контрольні групи			Динаміка	Експериментальні групи			Динаміка
	Констатувальний етап	Формувальний етап			Констатувальний етап	Формувальний етап		
		Проміж. зріз	Контр. зріз			Проміж. зріз	Контр. зріз	
Високий	10,54	10,09	10,73	+0,19	8,83	16,24	28,22	+19,39
Середній	16,37	16,15	16,82	+0,45	14,58	21,34	30,05	+15,47
Нижче середнього	28,78	31,55	31,97	+3,19	32,36	28,45	22,67	-9,69
Низький	44,31	42,21	40,48	-3,83	44,23	33,97	19,06	-25,17

Тому наприкінці формувального етапу експерименту вихованість наполегливості в молодших школярів ЕГ у процесі занять хортингом суттєво підвищилася. Так, високий рівень вихованості наполегливості виявили 28,22% учнів 1-2-х класів, середній – 30,05%, нижче середнього – 22,67% і низький – 19,06%. Тобто наприкінці дослідження кількість учнів із високим рівнем вихованості наполегливості зросла на 19,39%, із середнім – на 15,47%, а з нижче середнього рівнем зменшилася на 9,69% і з низьким – на 25,17%. Достовірність

отриманих результатів перевірено за допомогою методу математичної статистики  $\chi^2$ -критерію.

Результати дослідження дають можливість констатувати, що завдання виховання наполегливості в молодших школярів засобами хортингу закладені в програмі гурткової та секційної роботи й тісно взаємопов'язані з загальноосвітніми виховними завданнями. Таким чином, зміст цілеспрямованої роботи вчителів фізичної культури, тренерів спортивних секцій і педагогічних колективів експериментальних ЗНЗ з фізичного виховання учнів 1-2-х класів у процесі фізкультурно-масової роботи включав організаційні форми з хортингу, які сприяли підвищенню вихованості наполегливості в молодших школярів, поліпшенню якості навчально-виховного процесу. Аналіз отриманих результатів показав, що ефективність виховання наполегливості в процесі занять хортингом підвищилася за таких педагогічних умов: тісного взаємозв'язку сімей і педагогічних колективів експериментальних ЗНЗ; правильної педагогічної спрямованості форм і методів виховання наполегливості учнів 1-2-х класів; удосконалення змісту фізичного виховання учнів у процесі занять хортингом; використання особистісно зорієнтованого й індивідуального підходу до молодших школярів; відповідність змісту фізичного виховання в процесі фізкультурно-масової роботи інтересам учнів 1-2-х класів; застосування організаційних здібностей школярів у процесі проведення змагань із хортингу в школі, сім'ї та за місцем проживання; дотримання принципу доступності на кожному етапі роботи; створення ситуацій успіху та суперництва; усвідомлення кожним учнем свого обов'язку й відповідальності за школу, за клас, за команду; створення позитивного емоційного тла під час спортивної діяльності, доброзичливої атмосфери на заняттях тощо.

### Література

1. Бех І.Д. Особистісно зорієнтоване виховання: Науково-методичний посібник / І.Д. Бех. — К.: ІЗМН, 1998. — 204 с.
2. Бех І.Д. Психологічний супровід особистісно зорієнтованого виховання / І.Д. Бех // Початкова школа. — 2003. — №3. — С.1-6.
3. Вільчковський Е.С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: Навчально-методичний посібник / Е.С. Вільчковський, Н.Ф. Денисенко. — Тернопіль: Мандрівець, 2008. — 128 с.
4. Діхтяренко З.М. Формування наполегливості молодших школярів засобами фізичної культури / З.М. Діхтяренко // Вісник Житомирського педагогічного університету імені Івана Франка. — Житомир: Ред.-вид. відділ ЖДПУ імені Івана Франка, 2003. — Вип. 13. — С. 138-140.
5. Єрьоменко Е.А. Тренування в хортингу: Навчально-методичний посібник / Е.А. Єрьоменко. — К., 2009. — 227 с.

6. Зубалій М.Д. Фізичне виховання учнів 10-11-х класів : Навчальний посібник / М.Д. Зубалій. — К., 2008. — 212 с.
7. Ильин Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. — СПб. : Питер, 2002. — 288 с.
8. Методика фізичного виховання учнів 1-11-х класів : Навчальний посібник / М.Д. Зубалій, Л.В. Волков, М.В. Тимчик та ін. [за редакцією М.Д. Зубалія]. — К. : Педагогічна думка, 2012. — 209 с.
9. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи «Хортинг» для учнів 1-11-х класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е.А. Єрьоменко. — К. : Паливода А.В., 2012. — 268 с.
10. Психологія : Підручник / за ред. Ю.Л. Трофімова. — 2-е вид., стереотип. — К. : Либідь, 2000. — 134 с.
11. Семигал О.М. Хортинг в системі виховання фізичної активності дітей: Навчально-методичний посібник для тренерів і спортсменів / О.М. Семигал. — Полтава : Знання, 2010. — С. 24-27.
12. Тимчик М.В. Патріотичне виховання старших підлітків у процесі фізкультурно-масової роботи: Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / М.В. Тимчик. — К., 2013. — 222 с.

### **Контрольні запитання**

1. Які характерні особливості для розвитку особистості в молодшому шкільному віці?
2. Що таке наполегливість?
3. Які методи використовувалися у процесі виховання наполегливості в учнів початкової школи засобами хортингу?
4. Які критерії, показники та рівні були використані у процесі дослідження?
5. Які дієві педагогічні умови було використано?
6. Яка динаміка рівнів вихованості наполегливості у молодших школярів засобами хортингу була виявлена наприкінці дослідження?
7. Яке походження має назва виду спортивної боротьби «Хортинг»?
8. Які умови є характерними для учасників змагань із хортингу?

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амонашвили Ш. А. Психологические основы педагогики сотрудничества / Ш. А. Амонашвили. — К. : Освіта, 1991. — 111 с.
2. Андреев В. А. На финской лыжне / В. А. Андреев // Физическая культура в школе. — 1971. — № 1. — С. 42-43.
3. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г. Л. Апанасенко. — Санкт-Петербург : МПГ «Петрополис», 1992. — 123 с.
4. Ареф'єв В. Г. Фізичне виховання в школі : Навчальний посібник / В. Г. Ареф'єв, В. В. Столітенко. — К. : ІЗМН, 1997. — 152 с.
5. Ареф'єв В. Г. Методика викладання фізичної культури в школі : Навчальний посібник / В. Г. Ареф'єв. — К. : ІСДО, 1995. — 136 с.
6. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації / В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак. — 3-є вид. перероб., доп. — Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2007. — 248 с.
7. Бабанский Ю. К. Оптимизация педагогического процесса: В вopr. и ответах / Ю. К. Бабанский, М. М. Поташник. — 2-е изд., перераб. и доп. — К. : Рад. школа, 1984. — 287 с.
8. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и каждого / В. К. Бальсевич. — М. : Физкультура и спорт, 1988. — 202 с.
9. Белов С. А. Методика самостоятельного определения физического развития и физической подготовленности / С. А. Белов, Б. В. Сермеев, М. А. Третьяков // Самостоятельные занятия студентов физической культурой : Учебное пособие. — К. : Вища школа, 1988. — 208 с.
10. Берне Р. Развитие «Я»-концентрации и воспитание / Р. Берне. — М., 1986. — С. 37-66.
11. Бех І. Д. Виховання особистості : У 2-х кн. / І. Д. Бех. — Кн.1: Особистісно зорієнтований підхід: теоретико-методологічні засади. — К. : Либідь, 2003. — 280 с.
12. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання : Наук.-метод. посібник / І. Д. Бех. — К. : ІЗМН, 1998. — 204 с.
13. Бех І. Д. Психологічний супровід особистісно зорієнтованого виховання / І. Д. Бех // Початкова школа. — 2003. — № 3. — С. 1-6.
14. Бирюкова Ю. Н. Формирование ЗОЖ у учащихся общеобразовательной школы на основе здоровьесберегающих технологий : Дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Ю. Н. Бирюкова. — Краснодар, 2004. — 152 с.
15. Блонский П. П. Избранные педагогические и психологические сочинения в 2-х томах / П. П. Блонский // Т. 1. / Под ред. А. В. Петровского. — М. : Педагогика, 1979. — С. 61-64.
16. Богданов Г. П. Спортивные классы в школах Венгерской Народной Республики / Г. П. Богданов, Н. В. Полянская // Физическая культура в школе. — 1982. — № 6. — С. 62-63.
17. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте (Психические исследования) / Л. И. Божович. — М. : Просвещение, 1968. — 464 с.
18. Божович Л. И. Психическое развитие школьника и его воспитание / Л. И. Божович, Л. С. Славина. — М. : Просвещение, 1979. — 96 с.

19. Бойко А. М. Оновлена парадигма виховання: шляхи реалізації (Підготовка вчителя до формування виховуючих відносин з учнями) : Навчально-методичний посібник / А. М. Бойко. — К. : ІЗМН, 1996. — 32 с.
20. Бойко Е. С. Основы здоровьесберегающей жизнедеятельности : Учебное пособие / Е. С. Бойко. — Брянск : Изд-во БГУ, 2004. — 195 с.
21. Бойченко Т. Є. Формування в учнів середньої школи системи знань про здоров'я людини : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 — Загальна педагогіка та історія педагогіки (педагог. науки) / Т. Є. Бойченко // КУ ім. Т. Шевченка. — К., 1994. — 257 с.
22. Болотіна В. Ю. Моральні цінності підростаючого покоління. Цінності і виховання : Науково-методичний збірник / В. Ю. Болотіна; За ред. О. В. Сухомлинської. — К., 1997. — С. 19-21.
23. Букарев В. А. Совершенствование системы управления физическим воспитанием учащихся начальных классов в семье : Автореф. дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / В. А. Букарев. — М., 1979. — 20 с.
24. Ващенко Г. Тіловиховання як засіб виховання волі і характеру / Г. Ващенко. — Львів : Українські технології, 2001. — 56 с.
25. Ващенко О. М. Основи здоров'я : Зошит-посібник. 1 клас / О. М. Ващенко, Л. В. Романенко, О. С. Свириденко. — Харків : Веста, 2005. — 64 с. : іл.
26. Ващенко О. М. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня молодшого школяра : Навч.-метод. посібник / О. М. Ващенко, В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова, С. І. Операйло, Л. В. Романенко. — Кам'янець-Подільський : Абетка, 2003. — 192 с.
27. Ващенко Г. Виховний ідеал / Г. Ващенко. — Полтава : Ред. газ. «Полтавський вісник», 1994. — 191 с.
28. Ведищева М. М. Психологические основы воспитания у младших школьников навыков безопасного поведения в отношении психоактивных веществ : Дисс. ... канд. биол. наук : 14.00.07 / М. М. Ведищева. — М, 1997. — 144 с.
29. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах : Навчально-методичний посібник / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко. — Тернопіль : Мандрівець, 2008. — 128 с.
30. Вильчковский Э. С. Физическое воспитание дошкольников в семье / Э. С. Вильчковский. — К., 1987. — 126 с.
31. Выготский Л. С. Избранные психологические исследования / Л. С. Выготский. — М. : АПН РСФСР, 1956. — 519 с.
32. Выготский Л. С. Вопросы детской психологии / Л. С. Выготский. — СПб. : Союз, 1997. — 224 с.
33. Возрастная и педагогическая психология / Под ред. А. В. Петровского. — М. : Знание, 1979. — 288 с.
34. Волков Л. В. Спортивная подготовка детей и подростков / Л. В. Волков. — К. : Вежа, 1998. — 190 с.
35. Волович М. К. Формування національних цінностей / М. К. Волович. — К., 1998. — 42 с.
36. Волос М. М. Формування музично-естетичних орієнтацій молодших школярів в умовах сім'ї : Автореф. дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / М. М. Волос // Тернопільський державний педагогічний університет ім. В. Гнатюка. — Т., 1999. — 17 с.

37. Воробьев В. И. Здоровье в твоих руках / В. И. Воробьев // Биология в школе. — 1995. — № 2. — С. 9-13.
38. Вугрич В. П. Особливості виховної роботи в школах-інтернатах у контексті підготовки учнів до життя й діяльності в громадянському суспільстві / В. П. Вугрич // Сучасні проблеми виховання і соціально-педагогічної реабілітації дітей : Зб. наук, праць. — К. : Ін-т проблем виховання АПН України, 2003. — С. 10-17.
39. Вульфович А. С. Подготовка будущих учителей к воспитанию у учащихся направленности на здоровый образ жизни : Дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / А. С. Вульфович. — Волгоград, 2002. — 216 с.
40. Галагузова Л. Н. Психологические аспекты воспитания детей в домах ребенка и детских домах / Л. Н. Галагузова, С. Ю. Мещерякова // Вопросы психологии. — 1990. — № 6. — С. 17-25.
41. Гельвеций К. А. О человеке, его умственных способностях и его воспитании / К. А. Гельвеций // Хрестоматия по истории зарубежной педагогики / Сост. и авт. вв. статей А. И. Пискунов. — М. : Просвещение, 1971. — 559 с.
42. Голобородько А. П. Формирование понятия здорового образа жизни в учащихся основной школы : Дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / А. П. Голобородько // Харьковский гос. педагогический ун-т им. Г. С. Сковороды. — Х., 1997. — 241 с.
43. Гончаренко М. С. Энерго-информационные аспекты организации человека. Здоровье: сущность, диагностика и оздоровительные стратегии / М. С. Гончаренко // Материалы международной научной конференции. — Польша, 1999. — С. 39-41.
44. Гураль И. В. Главное — привить любовь к физической культуре / И. В. Гураль // Физкультура в школе. — 1989. — № 6. — С. 30-31.
45. Громбах С. М. Школа и психическое здоровье учащихся / С. М. Громбах. — М. : Медицина, 1988. — 272 с.
46. Гужаловский А. А. Развитие двигательных качеств у школьников / А. А. Гужаловский. — Минск : Народная асвета, 1978. — 88 с.
47. Гончаренко С. Український педагогічний словник / С. Гончаренко. — К. : Либідь, 1997. — 376 с.
48. Дидро Д. Систематическое опровержение книги Гельвеция «Человек» / Д. Дидро // Хрестоматия по истории зарубежной педагогики / Сост. и авт. вв. статей А. И. Пискунов — М. : Просвещение, 1971. — С. 271-281.
49. Дистерверг А. Руководство к образованию немецких учителей / А. Дистерверг // Избранные пед. сочинения. — М. : Просвещение, 1956. — 371 с.
50. Духнович О. В. Твори / О. В. Духнович. — Ужгород : Карпати, 1993. — 256 с.
51. Діхтяренко З. М. Формування наполегливості молодших школярів засобами фізичної культури / З. М. Діхтяренко // Вісник Житомирського педагогічного університету імені Івана Франка. — Житомир : Ред.-вид. відділ ЖДПУ імені Івана Франка, 2003. — Вип. 13. — С. 138-140.
52. Додонов Б. И. Эмоции как ценность / Б. И. Додонов. — М. : Политиздат, 1978. — 272 с.
53. Дробний П. Д. Паспортизація фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку на базі антропометричних критеріїв оцінки : Автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / П. Д. Дробний // Харк. держ. пед. ун-т ім. Г. Сковороди. — Х., 1994. — 16 с.



54. Дробницкий О.Г. Мир оживших предметов. Проблема ценностей и марксистская философия / О.Г. Дробницкий. — М. : Полиздат, 1967. — 302 с.
55. Дубогай А.Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни : Дисс. ... докт. пед. наук : спец. 13.00.01 / А.Д. Дубогай. — К., 1991. — 374 с.
56. Жарова Л.Б. Состояние и развитие массовой физической культуры за рубежом / Л.Б. Жарова. — М. : ЦОНТИ — ФиС, 1984. — С. 11-13.
57. Жарова Л.Б. Организационные основы физкультурно-оздоровительной работы в системе физического воспитания в Японии / Л.Б. Жарова. — М. : ФиС, 1985. — 26 с.
58. Зейгарник Б.В. Теория личности в зарубежной психологии / Б.В. Зейгарник. — М. : Изд-во Моск. ун-та, 1982. — 128 с.
59. Зубалій М. Державний стандарт освітньої галузі «Фізкультура і здоров'я» (Початкова школа, проект) / М. Зубалій, А. Борисенко, О. Монов, О. Остапенко, Л. Іванова, Є. Столітенко // Фізичне виховання. — 2000. — № 3. — С. 4-17.
60. Зубалій М.Д. Фізичне виховання учнів 10-11-х класів : Навчальний посібник / М.Д. Зубалій. — К., 2008. — 212 с.
61. Зязюн І.А. Краса педагогічної дії / І.А. Зязюн, Г.М. Сагач. — К., 1997. — 302 с.
62. Ильин Е.П. Психология воли / Е.П. Ильин. — СПб. : Питер, 2002. — 288 с.
63. Козленко О.Н. Повышение эффективности физического воспитания младших школьников на основе формирования у них стремления к физическому совершенствованию : Дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / О.Н. Козленко // Киев. ин-т физич. культур. — К., 1992. — 210 с.
64. Койносов В.В. Формирование потребности в физической культуре у учащихся младшего школьного возраста : Автореф. дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В.В. Койносов // Омс. ин-т физической культуры. — Омск, 1992. — 21 с.
65. Козленко М.П. Фізичну культуру в побут школярів / М.П. Козленко. — К. : Рад. школа, 1979. — 95 с.
66. Кондратьева М. Что там за фейерверком праздника? (ГДР) / М. Кондратьева // Физическая культура в школе. — 1984. — № 6. — С. 62-64.
67. Корф Н.А. Русская начальная школа / Н.А. Корф // Хрестоматия по истории педагогики : Пособие для педагогических училищ / сост. В.З. Смирнов. — Изд. 2-е, дополненное. — М., 1961. — С. 408-423.
68. Кравець В.П. Історія класичної та зарубіжної педагогіки та шкільництва : Навчальний посібник для студентів педагогічних навчальних закладів / В.П. Кравець. — Тернопіль, 1996. — 436 с.
69. Крыжановская Г.И. Уроки физической культуры в школах ГДР / Г.И. Крыжановская // Физическая культура в школе. — 1978. — № 2. — С. 63.
70. Кондратюк С.М. Інтегративний підхід до виховання у молодших школярів здорового способу життя : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / С.М. Кондратюк. — Суми, 2003. — 195 с.
71. Куц О.С. Методологія комплексного масового обстеження фізичного стану школярів м. Львова : Навчально-методичний посібник для учителів фізичної культури / О.С. Куц, Б.А. Виноградський // Новітні методико-педагогіч-

- ні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді. — Львів : Українські технології, 2003. — С. 195-244.
72. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. — Изд. 2-е. — М. : Политиздат, 1977. — 303 с.
  73. Леонтьев А.Н. Психологические вопросы сознательного учения / А.Н. Леонтьев. — М. : АПН РСФСР, 1947. — Вып. 7. — С. 35.
  74. Лесгафт П.Ф. Избранные педагогические сочинения / П.Ф. Лесгафт ; сост. И.Н. Решетень. — М. : Педагогика, 1988. — 400 с.
  75. Лесгафт П.Ф. Семейный период воспитания / П.Ф. Лесгафт / Сборник пед. соч. : В 3-х т. — М. : Изд-во «Физкультура и спорт», 1956. — Т.3. — С. 295.
  76. Лядова С.А. Формирование здорового образа жизни учащихся начальной школы : Автореф. дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / С.А. Лядова // Барнаулский гос. пед. ун-т. — Барнаул, 2002. — 19 с.
  77. Методика фізичного виховання учнів 1-11-х класів : Навчальний посібник / М.Д. Зубалій, Л.В. Волков, М.В. Тимчик та ін. [за редакцією М.Д. Зубалія]. — К. : Педагогічна думка, 2012. — 209 с.
  78. Митяева А.М. Психолого-педагогические условия становления валеологической культуры младших подростков : Дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / А.М. Митяева. — Орел, 1999. — 207 с.
  79. Мясецев В.Н. Психология отношений : Избр. психолог. тр. в 70-ти т. / В.Н. Мясецев ; Под ред. А.А. Бодарева. — М., 1995. — 356 с.
  80. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи «Хортинг» для учнів 1-11-х класів загальноосвітніх навчальних закладів : Навчальне видання / Е.А. Єрьоменко. — К. : Паливода А.В., 2012. — 268 с.
  81. Настольная книга учителя физической культуры / [под ред. проф. Л.Б. Кофман; авт.-сост. Г.Н. Погадаев; предисл. В.В. Кузина, Н.Д. Никаandroва]. — М. : Физкультура и спорт, 1998. — 496 с.
  82. Нісімчук А.М. Сучасні педагогічні технології : Навчальний посібник / А.М. Нісімчук, О.С. Падалка, О.Т. Шпак. — К. : Видавничий центр «Просвіта»; Пошуково-видавниче агенство «Книга пам'яті України», 2000. — 368 с.
  83. Никитин Б. Мы и наши дети / Б. Никитин, Л. Никитина. — Изд. 2-е, доп. — М. : Молодая гвардия, 1980. — 223 с.
  84. Николаев В.О. Состояние и развитие массовой физической культуры и спорта в некоторых зарубежных странах : Обзор / В.О. Николаев. — Декабрь, 1983. — Архив, ОЗС ВНИИФК.
  85. Новий тлумачний словник української мови : У 4-х т. / укладачі: В. Яременко, О. Сліпущко. — К. : Аконт, 1998. — Т.4. — 910 с.
  86. Оржеховська В.М. Здоров'я дітей і молоді: пріоритетні напрями валеологічної політики України та програмні завдання валеологічної галузі / В.М. Оржеховська // Валеологічна освіта та виховання: сучасні підходи, доступність і шляхи розвитку в Україні. — К. : Магістр-8, 1999. — С. 5-10.
  87. Основы теории и методики физической культуры / под ред. А.А. Гужаловского. — М. : Физическая культура и спорт, 1986. — С. 24-36.
  88. Педагогічний словник / За ред. дійсного члена АПН України Ярмаченка М.Д. — К. : Педагогічна думка, 2001. — 514 с.
  89. Песталотти И.Г. Памятная записка парижским друзьям о сущности и цели метода. / Г.И. Песталотти // Хрестоматия по истории зарубежной педагогики. — М., 1971. — С. 330.

90. Пискунова А. И. Теория и практика трудовой школы в Германии (Довеймарской республики) / А. И. Пискунова. — М. : Изд. АПН РСФСР, 1963. — 325 с.
91. Платонов К. К. Психология / К. К. Платонов, Г. Г. Голубев. — М. : Высш. школа, 1977. — 247 с.
92. Приступа Є. Н. Народна фізична культура українців / Є. Н. Приступа. — Львів, 1995. — 254 с.
93. Приходько О. Ю. Дитяча психологія: нариси становлення та розвитку : Навч. посібник для студентів вищих навч. закладів / О. Ю. Приходько. — К. : Міленіум, 2004. — 102 с.
94. Про концепцію виховання дітей та молоді у національній системі освіти // Інформаційний збірник Міністерства освіти. — 1996. — № 13.
95. Програма шкільного інтегративного курсу «Валеологія» // Шкільний курс «Валеологія» : Збірник матеріалів. — К. : Освіта, 1994. — 94 с.
96. Психологія : Підручник / за ред. Ю. Л. Трофімова. — 2-е вид., стереотип. — К. : Либідь, 2000. — 134 с.
97. Решетников Н. В. Статистика в исследованиях физической подготовленности / Н. В. Решетников // Теория и практика физической культуры. — 1981. — № 5. — С. 43-45.
98. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии : в 2-х томах / С. Л. Рубинштейн. — М. : Педагогика, 1989. — Т. 1. — 486 с.
99. Рувинский Л. И. Нравственное воспитание личности / Л. И. Рувинский. — М. : Изд-во МГУ, 1981. — 480 с.
100. Русова С. Вибрані педагогічні твори / С. Русова. — К. : Освіта, 1996. — 304 с.
101. Руссо Жан-Жак. Эмиль, или О воспитании / Жан-Жак Руссо // Хрестоматия по истории зарубежной педагогики / сост. и авт. ввводных статей А. И. Пискунов. — М. : Просвещение, 1971. — С. 22-252.
102. Ручка А. А. Социальные ценности и нормы / А. А. Ручка. — К. : Наукова думка, 1976. — 152 с.
103. Савченко О. Основи здоров'я // Програми для середньої загальноосвітньої школи. 1-4 класи / О. Савченко, Н. Бібік, Т. Бойченко, Н. Коваль. — К. : Початкова школа, 2006. — С. 187-201.
104. Савченко О. Я. Дидактика початкової школи : Підручник для студентів педагогічних факультетів / О. Я. Савченко. — К. : Абрис, 1997. — 416 с.
105. Сагайдак В. П. Програма факультативного курсу «ЗСЖ» / В. П. Сагайдак, З. І. Демченко // Початкова школа. — 1994. — № 6. — С. 31-35.
106. Самійленко Н. М. Авторська програма виховної роботи з учнями 1-4 класів «Паростки надії» / Н. М. Самійленко // Початкова школа. — 2006. — № 2. — С. 47-49.
107. Сахно А. В. Социология медицины и общественное здоровье / А. В. Сахно. — М. : Знание, 1984. — 64 с.
108. Свириденко С. О. Формування в учнів умінь і навичок здорового способу життя засобами навчально-виховної роботи / С. О. Свириденко // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : Зб. наук. праць. — К. : Волинь, 2003. — Кн. 2. — С. 161-166.
109. Свириденко С. О. Формування здорового способу життя молодших школярів у позакласній виховній роботі : Дис. ... канд.. пед. наук : 13.00.01 / С. О. Свириденко. — К., 1998. — 216 с.

110. Сембрат С. В. Ігрова спрямованість фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку : Дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.02 / С. В. Сембрат. — Переяслав-Хмельницький, 2003. — С. 180-190.
111. Семигал О. М. Хортинг в системі виховання фізичної активності дітей : Навчально-методичний посібник для тренерів і спортсменів / О. М. Семигал. — Полтава : Знання, 2010. — 247 с.
112. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. — К. : Олімпійська література, 2000. — 438 с.
113. Сім'я і діти : Програма родинно-національного виховання та навчально-тематичний план педагогічної освіти батьків / Кол. авт.; За заг. ред. В. Г. Постоного. — К. : ІЗМН, 1997. — 56 с.
114. Сковорода Г. С. Повне зібрання творів у 2-х т. / Г. С. Сковорода ; Редколегія: В. І. Шинкарук та ін. — Т. 1. — К. : Наукова думка, 1972. — 532 с.
115. Скоропадська В. Здоров'я нації — запорука майбутнього / В. Скоропадська // Демократична Україна. — 1997. — 23 жовтня.
116. Сонькин В. Д. Возрастная динамика физических возможностей школьников / В. Д. Сонькин, В. В. Зайцева // Теория и практика физической культуры. — 1990. — № 9. — С. 38-44.
117. Станік С. Українська родина: проблеми і реалії : до міжнародного дня сім'ї / С. Станік // Урядовий кур'єр, 1997. — 15 травня. — С. 5.
118. Стельмахович М. Г. Сім'я і родинне виховання в Україні за найдавніших часів до XIX ст. / М. Г. Стельмахович // Рідна школа. — 1992. — № 3-4. — С. 14-20.
119. Стельмахович М. Г. Народна педагогіка / М. Г. Стельмахович. — К. : Рад. школа, 1985. — 312 с.
120. Столітенко Є. В. Планування навчальної роботи з фізичної культури в 5-7 класах : Навчальний посібник / Є. В. Столітенко. — К., 2008. — 160 с.
121. Сухарев А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А. Г. Сухарев. — М. : Медицина, 1991. — 270 с.
122. Сухомлинський В. О. Піклування про здоров'я молодого покоління, фізичне виховання / В. О. Сухомлинський // Вибр. тв. : У 5-ти т. — К. : Рад. школа, 1976. — Т. 1. — С. 192-197.
123. Сухомлинський В. О. Батьківська педагогіка / В. О. Сухомлинський // Вибр. тв. : У 5-ти т. — К. : Рад. школа, 1976. — Т. 5. — С. 410-414.
124. Татарникова Л. Г. Я и мое здоровье. Методическое пособие для учителей начальных классов / Л. Г. Татарникова, И. Ю. Глинянова. — Волгоград : Перемена, 1995. — 185 с.
125. Тимчик М. В. Патріотичне виховання старших підлітків у процесі фізкультурно-масової роботи : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / М. В. Тимчик. — К., 2013. — 222 с.
126. Триліс С. К. З досвіду роботи вчителя фізичної культури ЗШ № 183 м. Києва / С. К. Триліс // Фізичне виховання в школі. — 1999. — № 3. — С. 46.
127. Тюрина В. О. Демократичні цінності як складова змісту громадянської освіти. Цінності освіти і виховання : Науково-методичний збірник / В. О. Тюрина ; за ред. О. В. Сухомлинської. — К., 1997. — С. 71-73.
128. Українське народознавство : Навч. посібник / За ред. С. П. Павлюка, Г. Й. Горинь, Р. Ф. Корчіва. — Львів : Фенікс 1994. — 608 с.
129. Універсальний словник-енциклопедія / Кер. проекту О. Коваль — К. : Ірина, 1999. — 1551 с.

130. Ушинский К.Д. Человек как предмет воспитания / К.Д. Ушинский ; Под ред. В. Струминского. — Кн. 1. — Избр. произвед. — М. : АПН РСФСР, 1946. — 332 с.
131. Ушинський К.Д. Про сімейне виховання / К.Д. Ушинський. — К. : Рад. шко-ла, 1974. — 151 с.
132. Федоренко Л.Г. Психологическое здоровье в условиях школы: Психопрофи-лактика эмоционального напряжения / Л.Г. Федоренко. — СПб. : КАРО, 2003. — 208 с. — (Материалы для специалиста образовательного учреждения).
133. Фізична культура. 5-12 класи. Програма для загальноосвітніх навчаль-них закладів / В.М. Єрмолова, М.Д. Зубалій, Л.І. Іванова, О.М. Лакіза, В.В. Столітенко, Є.В. Столітенко, О.В. Тимошенко та ін. — К. : ВТФ «Перун», 2005. — 272 с.
134. Фіцула М.М. Педагогіка : Навчальний посібник для студентів вищих пе-дагогічних закладів освіти / М.М. Фіцула. — К. : Видавничий центр «Ака-демія», 2000. — 544 с.
135. Физическое воспитание детей в семье : Лекции для учащихся и родителей / Б.В. Сермеев, А.В. Мерлян, Н.А. Третьяков, А.К. Атаев. — Одесса : ОГПИ, 1983. — 14 с.
136. Формування здорового способу життя : Навчальний посібник / О. Яремен-ко, О. Вакуленко, Л. Жаліло та ін. — К. : Укр. ін-т соц. досл., 2000. — 232 с.
137. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін. — К. : Укр.. ін-т. соц. досл., 2000. — 207 с.
138. Фурье Ш. Библиографическая справка / Ш. Фурье // Хрестоматия по исто-рии педагогики. — Т.2. — Ч. 1. — М., 1940. — С. 516.
139. Хоменко Н.М. Формирование потребности в физическом совершенствовани-и у младших школьников : Дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Н.М. Хомен-ко // НИИ педагогики Украины. — К., 1991. — 186 с.
140. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте / Ю.Л. Ханин. — М., 1980.
141. Цвек С.Ф. Фізичне виховання молодших школярів / С.Ф. Цвек. — К. : Рад. школа, 1986. — 125 с.
142. Чепіга Я.Ф. Народний учитель і національне виховання / Я.Ф. Чепіга // Світло. — 1912. — № 1. — С. 15.
143. Чепіга Я.Ф. Фізичне виховання / Я.П. Чепіга // Проблеми виховання й нав-чання в світлі науки і практики : Збірник психолого-педагогічних статей. Книга перша. — К., 1913. — С. 38.
144. Шахненко В.І. Азбука здоров'я молодшого школяра : Посібник для вчителів 1-4-х класів / В.І. Шахненко. — К. : Центр «Магістр-8» Творчої спілки вчи-телів України, 1998. — 182 с.
145. Щедрина А.Г. Онтогенез и теория здоровья : Методолог. аспекты / А.Г. Щед-рина ; Отв. ред. Ю.И. Бородин — Новосибирск : Наука, 1989. — 136 с.
146. Яковенко В.С. Організація навчально-виховного процесу в пришкольню-му інтернаті : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / В.С. Яковенко. — К., 1993. — 171 с.
147. Ягунов В.В. Педагогіка : Навч. посіб. для студентів вищих навчальних за-кладів / В.В. Ягунов. — К. : Либідь, 2003. — 560 с.
148. Ярмаченко Н.Д. Теоретичні основи родинного виховання дітей і підлітків / Н.Д. Ярмаченко. — К., 1989. — 158 с.

## ДОДАТКИ

### Б.13.

#### Тематика класних батьківських зборів із питань фізичного виховання молодших школярів

##### I клас

1. Виховання фізично досконалої дитини — передумова її готовності до шкільного навчання.
2. Режим дня першокласника. Місце і функціональна роль складових фізкультурно-оздоровчого спрямування.
3. Як організувати літній активний відпочинок дітей?

##### II клас

1. Своєрідність фізичного виховання дітей у сім'ї-родині.
2. Як зміцнити і зберегти здоров'я дитини?
3. Проблеми вільного часу і організація літнього активного відпочинку дітей.

##### III клас

1. Особливості впливу біоритмів на здоров'я дитини.
2. Гігієнічне виховання дітей — основа здорового способу життя й моралі в сім'ї.
3. За здоров'ям — усією родиною.

##### IV клас

1. Умови успішного фізичного виховання дитини в сім'ї-родині.
2. Контроль за фізичним розвитком дитини в умовах сім'ї на основі медичних і педагогічних даних.
3. Дитячий травматизм і надання першої допомоги при травмах.

### Б.14.

#### Тематика родинних виховних заходів

##### I клас

1. Здорова сім'я — здорова держава.
2. Найсильніший у світі — дідусь.
3. Зимові спортивні забави.
4. У країні «Спортляндія».

##### II клас

1. Наш веселий стадіон.
2. Юні козачата.

3. День здоров'я.
4. Літу спортивному – ура!

### **III клас**

1. Ми всі – дружна спортивна сім'я.
2. Свято спорту і здоров'я.
3. Роби з нами, роби як ми, роби краще нас.
4. Козацькі забави.

### **IV клас**

1. Козацькому роду нема переводу.
2. Змагайтесь разом із нами.
3. Наш родинний стадіон.
4. Олімпійцями мріємо стати.

## **Б.9.**

### **Програма спортивно-масових змагань молодших школярів «Старти здоров'я»**

Мета змагань: Формування у молодших школярів потреби в систематичних заняттях фізичною культурою і спортом заради зміцнення здоров'я. Вчити дітей здорового способу життя. Виховувати почуття дружби, колективізму, взаємодопомоги.

Місце проведення: Шкільний стадіон або спортивний майданчик.

Учасники: Школярі початкових класів, члени їх родин, представники від керівництва школи, вчителі-класоводи, вчителі фізичної культури, запрошені.

#### **План проведення змагань**

I. Урочисте відкриття: шиккування учасників; підняття прапора (кращі учні-спортсмени); привітання учасників; оголошення програми змагань; представлення суддів, гостей; показовий виступ спортсменів-школярів.

II. Конкурси між паралельними класами:

1. Фізкультхвилинка – виконується під речитатив, музичний супровід або хоровий спів усіма учнями класу під керівництвом учителя-класовода. Оцінюється за 10-бальною системою форма, правильність чергування навантаження на різні м'язеві групи, чіткість і культура рухів, естетика виконання.

2. Ранкова гімнастика – виконується під музичний супровід класною родиною. Проводить комплекс ранкової гімнастики, який складається з 9-10 вправ, учитель фізичної культури або класовод. Оцінюється 5 балами.

3. Вікторина (з історії спорту) – за правильну відповідь – 1 очко.

– Хто, за легендами стародавніх греків, започаткував Олімпійські ігри? (Міфологічний герой Геракл на честь одного із своїх подвигів).

– Звідки походить слово «стадіон»? (Геракл відмітив на землі 600 своїх ступнів, і на цій дистанції 192,27 м, що називалась «стадією», проводились змагання з бігу).

– Які ігрові види спорту включено у літні Олімпійські ігри? (Футбол, волейбол, баскетбол, гандбол).

– Як часто проводяться Олімпійські ігри? (Раз у 4 роки).

– Що являє собою олімпійська емблема і що вона символізує? (П'ять переплених кілець різних кольорів символізують дружбу спортсменів п'яти континентів землі).

– Коли і де будуть проходити чергові Олімпійські ігри? (У 2016 році в столиці Бразилії – Ріо-де-Жанейро).

III. Рухові тести: виконуються одночасно дітьми 1-х, 2-х, 3-х і 4-х класів по 20 учнів від класу (10 хлопчиків і 10 дівчаток).

Скакалка (дівчатка):

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (хлопчики):

1 кл. – 30 разів

1 кл. – 5 разів

2 кл. – 40 разів

2 кл. – 10 разів

3 кл. – 50 разів

3 кл. – 15 разів

4 кл. – 60 разів

4 кл. – 20 разів

Виконання нормативів оцінюється за 10-бальною системою. За кожного учасника, який не виконав завдання, віднімається очко; за того, який перевиконав, додається очко.

IV. Зустрічна естафета – біг. Беруть участь усі учні класу. Оцінюється: 1 результат – 10 балів, 2 результати – 9 балів, 3 результати – 8 балів.

V. Естафети.

### «Моя спортивна родина»

#### «Лижники»

*Інвентар*: шапка, шарф, пальто, лижі з валянками, лижні палиці. На старті учасник одягає шапку, шарф, пальто, лижі й лижні палиці. Перетинає лінію старту і біжить до стійки (стільца), обходить його і повертається до своєї команди. Гравці його команди після того, як він перетнув лінію фінішу, допомагають йому роздягнутися, а потім допомагають одягнутися наступному учасникові. У цій грі беруть участь родини з однаковою кількістю учасників. Якщо в грі беруть участь 3 і більше команд, то учасник, який прийшов першим, отримує 10 балів, другий – 9 і т.д. Судді стежать, щоб учасник обійшов стійку (стілець) і перетнув лінію фінішу, і тільки після цього дозво-



ляється допомогти йому швидше роздягнутись та допомогти іншому учасникові.

### **«Водоноси»**

*Інвентар:* відро з водою, тарілки (чашки), гімнастична лаву, порожня пластикова пляшка.

На старт ставлять відро з водою. Перший учасник за сигналом набирає воду в тарілку (чашку) і біжить через гімнастичну лаву до порожньої пляшки, що стоїть на фінішній лінії, виливає в неї воду і повертається назад у команду. Перетнувши лінію старту, віддає наступному учасникові порожню посудину. Перемагає та команда-родина, яка першою наповнить водою пляшку.

### **«Зверху — вниз»**

У грі беруть участь два паралельних класи-родини. Вони шикуються в колону по одному. Перед кожною колоною кладуть набивний або баскетбольний м'яч. За сигналом перший гравець передає м'яч другому над головою, той між ногами — третьому і т.д., чергуючи ці способи. Останній в колоні, отримавши м'яч, біжить вперед і, ставши на початок колони, передає м'яч над головою першому. Естафета закінчується, коли перший учасник знову отримує м'яч.

### **«Перейти болото»**

Кожній родинній команді дають дві коробки для цукерок або інших продуктів розміром 50x50x20 см. Із зовнішнього боку коробку обклеюють яскравим папером. За сигналом перший учасник стрибає в одну коробку, а другу пересуває на таку відстань, щоб можна було перестрибнути в неї і дотягнутися до першої. Потім він пересуває першу вперед і стрибає в неї і т.д. доти, доки не закінчить пересування від стартової до контрольної лінії (10 м) і назад. Якщо учасник промахнувся і не потрапив у коробку, йому нараховується 5 штрафних секунд.

### **VI. Нагородження учасників.**

### Б.3.

Порадь Незнайкові, які предмети допоможуть йому стати здоровим і сильним



Б.4.  
Розфарбуйте ті предмети, які потрібні для фізичного загартування



## АНКЕТА

### для вчителя фізичної культури

1. Де Ви працюєте? Місто, село, стаж роботи.

*(підкреслити)*

2. В яких класах ведуться уроки фізичної культури?

3. Чи плануєте виховання інтересу в учнів до занять фізичною культурою?

- а) постійно;
- б) епізодично;
- в) не плануєте.

*(підкреслити)*

4. Якщо плануєте, то в якій формі? В календарному плані, в позаурочних планах, є спеціальний план.

*(підкреслити або ж дописати своє)*

5. З якими навчальними предметами пов'язана фізична культура?

6. Чи здійснюєте на уроках міжпредметні зв'язки?

- а) так;
- б) ні;
- в) інколи.

*(підкреслити)*

7. Якщо так, то які цілі переслідуєте? Формування знань, умінь, пізнавального інтересу, в календарному плані, в позаурочних планах, є спеціальний план \_\_\_\_\_

*(підкреслити або ж дописати своє)*

8. Які методи застосовуєте при формуванні знань із фізичної культури?

- а) переважно застосовую методи демонстрації: в основному показ, поєднання показу з роз'ясненням;
- б) переважно застосовую методи слова: у формі роз'яснення, бесід, розповідей, інші форми.

*(підкреслити або ж дописати своє)*

9. Для вирішення яких задач застосовуєте ігровий метод? Навчання руховим діям, розвиток рухових якостей, рішення виховних задач, розвиток емоційно-вольової сфери, підвищення інтересу до занять, інші задачі.

*(підкреслити або ж дописати своє)*

10. Які прийоми стимулювання найчастіше застосовуєте на уроках фізичної культури?

- а) Пояснення значення занять фізичними вправами для розвитку і зміцнення організму;
- б) позитивний приклад;
- в) призвичаювання;

- г) ігри;
- д) різноманітний інвентар і обладнання;
- е) створення ситуацій успіху;
- є) заохочення; покарання.

*(підкреслити або ж дописати своє)*

11. Чи даєте учням домашні завдання з фізичної культури?

- а) систематично;
- б) епізодично;
- в) не задаю.

*(підкреслити)*

12. Як Ви вважаєте, які причини заважають вихованню у старших підлітків інтересу до занять фізичною культурою?

## **ОПИС РУХЛИВИХ ІГОР**

### **ІГРИ З БІГОМ**

#### **Біг за обручами**

Гравці шикуються в дві шеренги обличчям одна до одної на відстані 10-15 м. За сигналом вихователя гравці однієї шеренги кидають обруч попереду себе і біжать, намагаючись наздогнати його. Ті, що наздогнали обруч, приносять своїй команді очко. Порівнявшись із другою шеренгою, гравці першої міняються місцями з гравцями другої, і тоді друга шеренга починає біг за обручами. Перемагає команда, в якій більше очок.

#### **Біг коридорами**

Креслять кілька коридорів довжиною до 30 м, шириною 20-25 см кожний. За командою вихователя гравці біжать коридорами, не наступаючи на бічні лінії. Хто фінішує першим, не порушивши правил, перемагає. Гру можна проводити і як командну.

#### **Хто спритніший?**

На висоті 2 м паралельно землі підвішують мотузку (планку). На відстані до 1,5 м з обох боків від мотузки розташовуються обличчям одна до одної дві команди. За сигналом вихователя одна команда перекидає м'яча через мотузку і, вибігаючи вперед, ловить його за мотузкою (планкою). Після виконання вправи всіма гравцями однієї команди, таке ж завдання виконує інша. Перемагає та команда, в якій більше спійманих м'ячів.

#### **Спіймай м'яча!**

Гравці шикуються в шеренгу, тримаючи в руках по баскетбольному м'ячу. За сигналом вихователя учні підкидають м'яча вперед — угору і біжать за ним, щоб упіймати. Гравець, що спіймав м'яча в повітрі, одержує 5 очок, після першого відскоку від землі — 3, після другого — 2. Гра повторюється кілька разів. Переможцем вважається той, хто одержав найбільшу кількість очок.

### **Хто швидше?**

З високого старту за сигналом вихователя учні починають біг на певну відстань (30-40м), позначену прапорцями. Перемагає той, хто першим підніме прапорець.

### **Зустрічна естафета**

Грають дві команди, кожену поділяють ще на дві. Гравці кожної команди шикуються в колони одна проти одної на відстані 15-20м. Перші гравці стоять на старті, в руках у них естафетні палички. За сигналом гравці з паличками біжать до своїх гравців, які стоять на протилежному боці майданчика, передають естафету учням, що стоять попереду, і стають у кінці колони. Ті, що одержали естафету, біжать уперед і т.д. Гра закінчується, коли естафету одержав гравець, який почав гру. Перемагає команда, гравці якої першими закінчили передавання естафети.

### **Слалом із м'ячем**

Учні стоять в колонах по одному. Направляючі одержують по футбольному (баскетбольному) м'ячу. За сигналом вихователя вони ногою ведуть м'яча поміж трьома прапорцями (змійкою). Оминають позначку і цим самим шляхом повертаються назад, передаючи м'яча наступному учневі.

### **Забіги номерів**

Гравці сидять спиною до стартової лінії, ноги перехрещені У кожного відповідний номер. Вихователь називає будь-який з них. Гравці, що мають цей номер, встають, обертаються кругом і біжать певну відстань до умовного місця, повертаються і займають свої місця. Перемога в забігу приносить команді очко. Виграє команда, що набере більше очок.

### **Біг із веденням м'яча**

Гравці стоять у колонах. Направляючі одержують по м'ячу. За сигналом вони ведуть м'яча до позначки (10-12м), повертаються назад і передають його наступним учням. Команда, яка першою закінчила ведення м'яча, перемагає.

### **Швидше на свої місця!**

Гравці стають у коло, розподіляються на «перший-другий-третій-четвертий». Вихователь називає один-два номери. Названі гравці оббігають коло і займають свої місця. Переможцем вважають того, хто перший виконав завдання.

### **ІГРИ ЗІ СТИБКАМИ**

#### **Естафета зі стрибками**

Учні стоять у колонах по одному. За сигналом направляючі пересуваються (5-8м) до позначки стрибками на правій нозі, назад — на лівій. Повернувшись, торкаються рукою наступного гравця. Перемагає команда, яка першою закінчила естафету.

#### **Стрибки через скакалку**

Перші два гравці з кожної команди за сигналом починають обертати скакалку. Решта по черзі виконують по п'ять стрибків. Гравців, які

обертають скакалку, змінюють наступні учні, не припиняючи обертання скакалки. Виграє команда, яка швидше виконала завдання і менше зробила помилок.

### **Стрибки через лаву**

Команди шикуються в колони по одному. На відстані 4-6м від стартової лінії стоять гімнастичні лави. За сигналом ті, що стартують, біжать до лав і, стрибаючи з ноги на ногу через лаву, просуваються вздовж неї до умовної позначки. Повернувшись назад, вони торкаються рукою наступних учнів, що є сигналом для початку бігу.

### **Дістань м'яча!**

До дерева прив'язують мотузку, на якій підвішують у сітці м'яча. Гравець підходить до м'яча і підстрибує, намагаючись дістати або розгойдати його (дістати можна правою, лівою рукою або обома руками разом). Гру можна проводити як командну.

### **Біг зі скакалками**

Гравців поділяють на дві-три команди і шикують у паралельні колони на відстані 4-5 кроків одна від одної. У гравців, що стоять першими в колонах, у руках скакалки. Перед колонами проводять лінію. За 10 кроків від лінії напроти кожної колони ставлять стійки для стрибків. За сигналом вихователя ті, що стоять першими в колонах, біжать, стрибаючи через скакалку, оббігають її і повертаються назад. Потім вони передають скакалки наступним гравцям у колонах. Виграє та команда, яка раніше закінчила біг зі скакалками.

### **Хто швидше?**

Гравці зі скакалками в руках стають у шеренгу на одному боці майданчика так, щоб не заважати один одному. За 15-20 кроків попереду від них проводять лінію або протягують шнур із прапорцями. За сигналом усі гравці одночасно стрибають у напрямку лінії. Виграє той, хто раніше опинився на лінії.

### **Стрибки через мотузку**

Двоє гравців беруть товсту мотузку або шнур із різних кінців. Повільно й рівномірно починають крутити її, а решта по черзі стрибають через неї, намагаючись не зачепити. Той, хто зачепить мотузку, змінює одного з гравців, що обертають її.

## **ІГРИ З МЕТАННЯМ**

### **Спіймай м'яча в повітрі**

Грає кілька команд. Гравці кожної команди шикуються в шеренгу на лінії старту. За кілька метрів від кожної шеренги малюють коло, в яке стають ведучі обличчям до своїх гравців. Підкидаючи м'яча, ведучий називає першого-ліпшого гравця, який повинен вибігти й упітати м'яча в повітрі. Команда, в якій найменше падінь м'яча, виграє.

### **Метання в рухому ціль**

Команди шикуються в шеренги на двох протилежних бічних лініях майданчика. Кожен учень одержує тенісного м'яча. За сигналом гравці кожної команди ударами тенісних м'ячів намагаються відкотити баскетбольний м'яч на протилежну половину майданчика. Перемога приносить команді очко. Виграє команда, що набрала більшу кількість очок.

### **Перекидання м'ячів**

Команди розташовуються на протилежних сторонах майданчика. Судді вводять у гру три м'ячі. Команди передають м'ячі одна одній, намагаючись зробити це так, щоб усі три м'ячі опинились одночасно на боці суперників. Коли їм це вдається, гра припиняється, і команда, що опинилася з трьома м'ячами, програє.

### **Мисливці та качки**

Гравців поділяють на дві команди — «мисливців» та «качок». «Мисливці» утворюють коло. «Качки» розташовуються по лінії всередині кола. У одного з «мисливців» волейбольний м'яч. За сигналом «мисливці» намагаються влучити м'ячем у «качок», які вільно пересуваються всередині кола, ухиляючись від м'яча. «Качка», в яку влучили м'ячем («підстрілили»), виходить з кола і в грі вже не бере участі. За певний час команди міняються місцями. Виграє команда, яка витратила на «полювання» менше часу.

### **В коло**

Гравців поділяють на пари. В кожній парі один гравець — металник, другий — ловець. Між ловцем і металником — дві паралельні лінії, між якими накреслене коло. Металник розташовується за однією з ліній, кидає м'яча у коло, і після відскоку той потрапляє в руки ловцю. Перемагає пара, котра ні разу не випустила м'яча.

### **В коло через мотузку**

На землі креслять коло діаметром до 1 м, на відстані до 2 м від кола проводять 4 паралельні лінії. З другого боку кола на відстані до 2 м на висоті до 50 см на стійках для стрибків підвішують мотузку. Гравці метають м'яча послідовно з-за кожної лінії в коло. Після відскоку м'яч повинен перелетіти через мотузку. Після перельоту м'яча мотузку відсувають на певну відстань. Гравці метають м'яча по черзі з-за всіх ліній.

### **Збий обруч!**

Креслять доріжку завширшки 2 м і завдовжки 6-8 м. З обох боків доріжки проводять лінії для метання. Беруть залізний обруч, натягують на нього сітку так, щоб вона закрила весь простір усередині обруча. Гравців поділяють на дві команди і ставлять за накреслені лінії. Один із металників кидає обруч так, щоб він прокотився по доріжці. Команда, котра одержала м'ячі, намагається збити обруч, який котиться. Якщо це їй вдається, вона одержує одне очко. Перемагає команда, яка набрала більше очок.



### **М'яч у стінку**

Команди стоять в колоні по одному за 5-8м від стінки. Перші гравці кожної команди тримають у руках по м'ячу. За сигналом вони кидають м'яча в стінку так, щоб він, відскочивши від неї, вдарився об підлогу. Другі номери ловлять м'яча, що відскочив, кидають його в стінку і стають в кінець колони і т.д. Перемагає команда, яка закінчить гру першою.

### **Влучи м'ячем!**

Гравці утворюють коло, ставши один від одного на відстані двох-трьох кроків. Обирають ведучого, який стає посередині кола. Гравці, що стоять у колі, не виходячи за лінію, кидають невеликого м'яча у ведучого. Ведучий ухиляється від м'яча. Гравець, що влучив у ведучого, міняється з ним місцем.

### **М'яч у колі**

Гравці з ключками утворюють коло. За сигналом вони починають пасувати між собою хокейним м'ячем, а ведучий намагається доторкнутися до нього своєю ключкою. Гравцям не дозволяється сходити зі своїх місць. Якщо ведучий торкнувся своєю ключкою до м'яча, він міняється місцем із тим гравцем, який бив по м'ячу.

### **М'яч за лінію**

Гравці поділяються на дві команди. На майданчику проводять дві лінії на відстані 10 кроків одна від одної. По боках цих ліній на відстані 4-5 кроків проводять дві інші. Гравці шикуються між цими лініями обличчям один до одного. Відстань між гравцями в шеренгах — два кроки. У всіх гравців у руках ключки. М'яча виводить за лінію гравець однієї з команд і намагається передати його своїм партнерам. Гравці іншої команди, не виходячи за лінію, отримують м'яча і відбивають його назад. Так по чергово команди відбивають м'яча на протилежні боки кожного разу, коли м'яч перекочується за іншу лінію. Команда, яка била, одержує одне очко. Виграє та команда, в якій більше очок.

### **Прокоти обруч у ворота**

На одному боці майданчика проводять лінію. В 6-8м від неї ставлять стійки з натягнутою між ними мотузкою, яка закріплюється на такій висоті, щоб обруч, який котиться, не торкався неї. Гравці шикуються в шеренгу на відстані 3-4 кроків від лінії. У них два обручі. Один гравець виходить і котить обруч у напрямі до воріт. Спіймавши обруч після виходу з воріт, гравець повертається на своє місце і передає обруч товаришу. В цей час інший гравець, не чекаючи повернення першого, котить обруч так само у ворота. Виграє той, хто, не випустивши з рук обруча, прокотить його у ворота і спіймав.

### **Ловіння м'ячів сачками**

Кілька малих м'ячів кладуть у дерев'яну чашу, яку закріплюють на гумових мотузках між чотирма стовпцями. До дна чаші прикріплю-

ють звичайну мотузку. Діти беруть сачки і стають навколо чаші. Кожний займає свій сектор. Один із гравців шарпає за мотузку, чаша злітає на гумових мотузках і викидає м'ячі вгору. Діти ловлять їх у свої сачки.

#### **Ямки**

На одній лінії копають ямки такого розміру, щоб у них помістився маленький м'яч. Відстань між ямками — 20 см. Діти стають навколо ямок на відстані одного кроку. Ведучий прокочує м'яча ямками. Той гравець, в ямці якого застрягне м'яч, хапає його і кидає в гравців, що розбігаються. За кожне вдале влучання гравцю кладуть камінчик у ямку. Виграє той, хто швидше набере п'ять камінців.

#### **Не пропусти м'яча!**

Діти стають у коло на відстані 3-4 кроків один від одного і креслять навколо себе невеликі кола. В руках у них ключки. В середині кола розташовується ведучий із ключкою і маленьким м'ячем. Ведучий намагається прокотити м'яча між дітьми, що стоять у колах, які в свою чергу намагаються відібрати м'яча. Якщо ведучому пощастить прокотити м'яча між дітьми за коло, то учневі, який пропустив м'яча, зараховується помилка, а ведучим обирається інший гравець. М'яча дозволяється відбивати, не виходячи за межі накресленого кола.

#### **Не допусти м'яча до ніг**

Діти утворюють коло, стаючи один від одного на відстані простягнутих рук. У руках гравці тримають ключки. В середині кола розташовується ведучий із ключкою і маленьким м'ячем. Він намагається влучити м'ячем по ногах кого-небудь із гравців. Гравець, до якого торкнувся м'яч, міняється місцем із ведучим. Виграють ті гравці, котрих м'яч жодного разу не торкнувся.

#### **Будь влучним!**

Учні поділяються на дві команди і стають в шеренги одна проти одної. Посередині між шеренгами на відстані 6-8 м стоять булави. Учні однієї шеренги тримають по м'ячу. За сигналом кожний учень намагається збити булаву м'ячем. Виграє шеренга, яка збила найбільше булав.

### **ІГРИ З ЛАЗІННЯМ І ПЕРЕЛІЗАННЯМ**

#### **Бджілка**

Гравець-«бджілка» сидить за натягнутою мотузкою. Вихователь говорить: «Бджілка в поле полетіла». Учень підсідає під мотузку, вдаючи, що вилазить з вулика, і бігає по майданчику, а коли почує: «На квіточки біленькі присів», шукає «квітку» вказаного кольору і присідає, потім летить у «вулик» або перелітає на іншу «квітку». Гра повторюється кілька разів.

#### **Переліт птахів через море**

Майданчик — це море. Пароплав — лава. Гравець-«пташка» перелітає «море», бігає в різних напрямках, наслідуючи рухи птахів. На сиг-

нал: «У... у...», що означає завивання бурі, «пташка» швидко рятується і залітає на «пароплав». Коли «буря» вщухне, «пташка» вилітає і знову починає бігати. Гра продовжується. Перемагає той, хто краще зобразив пташку.

#### **Учись повзати**

Усі гравці розміщуються на одній стороні майданчика. Попереду гравців на відстані 4-5 м проводять лінію, на яку поставлено кілька прапорців. За сигналом вихователя гравці починають повзти вперед до прапорців. Виграє той, хто перший підповзе до лінії й захопить прапорець.

#### **Пролізти в обруч**

Гравці поділяються на дві команди за 3-4 кроки одна від одної. Попереду команд проводять лінію, за яку діти не повинні виходити. На відстані 5 м від команд укріплюють два обручі. Відстань між ними — 3-4 кроки. За п'ять кроків від цих обручів проводять лінію, на яку кладуть ще два обручі. За сигналом перші гравці в командах біжать до обручів. Кожен пролізає в обруч і біжить до другого, піднімає його над головою, надіває на себе і опускає на землю. Залишивши обруч на лінії, гравець біжить у свою колону і стає в кінець, а перші в колонах повторюють усі дії товариша. Виграє команда, котра закінчить біг першою.

#### **Ведення м'яча головою**

Учні стоять у колонах по одному. В руках у направляючого — по набивному або баскетбольному м'ячу. За сигналом вихователя вони стають рачки, біжать у такому положенні до позначки і повертаються назад, підштовхуючи м'яча головою. Штовхати м'яча руками не дозволяється.

#### **Подолання смуги перешкод**

Школярі стоять у колонах по одному. За сигналом почергово біжать до позначки, долаючи на шляху довільним способом перешкоди («кінь», «козел» та ін.), повертаються і торкаються рукою наступних гравців.

#### **Пролізання під планкою**

Гравці стоять у колонах по одному. За сигналом вихователя вони біжать до позначки, пролізаючи під планкою, встановленою на висоті 0,5 м, ногами вперед. Повертаються і пролізають головою вперед. Планку встановлюють на відстані 5-6 м від лінії старту. Перемагає команда, яка швидше виконала завдання.

Наукове видання

**В. В. Івашковський, О. І. Остапенко, М. В. Тимчик**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ  
КЛАСІВ У ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ  
ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

Навчально-методичний посібник

**За редакцією Д. М. Зубалія**

Технічний редактор *О.М. Корнілов*  
Комп'ютерна верстка *В.М. Яценко*  
Редактори *Г.М. Церна, О.В. Цимбаліст*  
Оформлення обкладинки *К.А. Бобровницька*

Видано державним коштом. Продаж заборонено.

Підп. до друку 24.09.2014. Формат 60x84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Папір офсетний. Друк офсетний. Ум. др. арк. 10,0.  
Замовлення № 2466. Наклад 300 прим.

Поліграфічно-видавничий центр ТОВ «Імекс-ЛТД»  
Свідоцтво про реєстрацію серія ДК № 195 від 21.09.2000.  
25006, м. Кіровоград, вул. Декабристів, 29  
тел./факс (0522) 22-79-30, 32-17-05  
E-mail: design@imex.kr.ua