

УДК 371.671: 796/799: 167

*О.І. Остапенко, м. Київ*

## ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УЧНІВ 3–4-Х КЛАСІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ

*Розглядаються ефективні форми виховання фізичної культури в молодших школярів на уроках фізичної культури та в процесі позакласної фізкультурно-масової роботи.*

**Ключові слова:** форми виховання фізичної культури, молодші школярі, позакласна робота.

Вивчення і аналіз літературних джерел (В.Г. Ареф'єв, В.К. Бальсевич, М.Д. Зубалій, В.Ф. Новосельський, М.П. Козленко, С.І. Присяжнюк, І.А. Панін та ін.) засвідчують, що фізичне виховання учнів початкових класів є предметом особливої уваги як у теорії педагогіки, так і в методиці фізичного виховання. Це пов'язано з тим, що саме в молодшому шкільному віці формуються основні фізичні якості людини. Цей вік також цікавий тим, що в даний період досить велика потреба дітей у рухах, на основі яких у них є можливість формувати прагнення до занять фізичною культурою. Разом з тим, спостереження на уроках фізичної культури під час проведення позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи, опитування вчителів та батьків показали, що не всі вони чітко розуміють значення для молодших школярів регулярних занять фізичною культурою. Недостатніми виявилися їхні знання й щодо корисності щоденних занять фізичними вправами в школі, за місцем проживанням і в домашніх умовах.

Мета дослідження – розробка, обґрунтування та визначення ефективності сучасних форм і методів фізичного виховання молодших школярів.

Намітивши основні напрями підвищення рухової активності та поліпшення фізичного виховання учнів початкових класів, ми прагнули перевірити ефективність методів і прийомів цієї роботи в експериментальних загальноосвітніх школах. Дворічний експеримент проводився в ЗОШ №199 і 293 м.Києва, в яких було визначено експериментальні й контрольні класи, підбрано

вчителів-експериментаторів, проведено анкетування батьків та вчителів.

У процесі вивчення в цих школах стану фізичного виховання учнів 3 – 4 класів виявлено, що в даний час відвідують спортивні секції усього 18,8% опитаних школярів, а виявляють бажання тренуватися – 81,2%. Було також виявлено, що більшість молодших школярів виконує фізичні вправи лише на уроках фізичної культури, тобто два-три рази на тиждень, що становить 135 хв. (12,6% часу відведеного на навчання). Під заняттями фізичною культурою опитані розуміли відвідування фізкультурних гуртків, спортивних секцій, участь у змаганнях. Такий стан знань виявлено в більшості учнів початкових класів міських загальноосвітніх шкіл.

Аналіз літератури з даної проблеми (Г.П. Богданов, А.Ф. Борисенко, Л.В. Волков, Т.Ю. Круцевич, Ю.Ф. Курамшин, А.Л. Турчак та ін.) показав, що ефективність фізичного виховання в початкових класах багато в чому залежить від впливу на їх інтелектуальну, мотиваційну та емоційно-вольову сферу. Виходячи із вікових особливостей учнів молодших класів, їхніх знань, умінь і навичок за допомогою інтелектуального, емоційно-вольового та поведінкового компонентів, були визначені рівні фізкультурної вихованості школярів.

1. Інтелектуальний компонент – проявляється у переконанні молодших школярів в необхідності регулярно займатися фізичною культурою. Сформованість цього компонента визначалася за такими критеріями: теоретичні знання з фізичної культури, методичні знання, необхідні для самостійних занять фізичною культурою, потреба у поглибленні теоретичних і методичних знань з фізичної культури.
2. Емоційно-вольовий компонент – розкривається у стійкій мотивації до різних форм занять фізичною культурою. Сформованість цього компонента у молодших школярів визначалася за такими критеріями: позитивне ставлення учнів до занять фізичною культурою; уміння застосувати набуті знання з фізичної культури під час занять фізичними вправами в школі, за місцем проживання і в домашніх умовах.
3. Поведінковий компонент проявлявся в активності на уроках фізичної культури та позакласній фізкультурно-масовій

роботі. Сформованість цього компонента в молодших школярів визначалася за такими критеріями: ініціативність і активність як на уроках з фізичної культури, так і під час самостійних занять за місцем проживання і в домашніх умовах.

За кількісним і якісним вираженням цих компонентів, аналізом первинного вивчення молодших школярів у кожному експериментальному і контрольному класах були виділені, виходячи з рівнів фізкультурної вихованості, три групи учнів. Умовні рівні були позначені як низький, середній і високий. Це допомогло конкретно і цілеспрямовано проводити з учнями виховну роботу, застосовувати різні форми і методи фізичного виховання, спостерігати за динамікою розвитку особистісних якостей та змін у показниках їхньої фізичної підготовленості в процесі експериментальної роботи.

*Перша група* – це молодші школярі з низьким рівнем фізкультурної вихованості. Вони байдуже ставилися до занять фізичною культурою як на уроках, так і позакласній фізкультурно-масовій роботі.

*Друга група* – учні початкових класів, у яких фізкультурна вихованість була зафіксована на середньому рівні. Ці молодші школярі знали, що необхідно регулярно займатися фізичною культурою заради зміцнення свого здоров'я і поліпшення фізичного розвитку, але водночас у них не вистачало наполегливості в процесі занять фізичною культурою.

*Третя група* – це молодші школярі, в яких фізкультурна вихованість була зафіксована на високому рівні розвитку. Їхні погляди щодо необхідності занять фізичною культурою заради поліпшення свого фізичного розвитку й зміцнення здоров'я цілком усвідомлені і стабільні. Вони брали активну участь у всіх шкільних і позашкільних заходах з фізичної культури, а також дотримувалися рухового режиму в домашніх умовах. Ці учні мали і високий рівень знань, умінь і навичок з фізичної культури, вели здоровий спосіб життя в школі й за місцем проживання.

Вивчення ставлення учнів до занять фізичною культурою показало, що на початку експерименту в них домінував інтерес до самого процесу занять в групі загальної фізичної підготовки чи спортивній секції. Тому заняття учнів експериментальних

класів організовувалися і проводилися так, щоб у їхній свідомості залишався глибокий слід і щоб заняття приносили задоволення й були емоційно привабливими. Це створювало сприятливі умови для проявлення вольових якостей при подоланні труднощів у процесі виконання динамічних та статичних вправ. Від успішного розкриття вчителем фізичної культури функціональних перспектив учнів залежали показники їхнього фізичного розвитку. Прикладне значення занять фізичними вправами роз'яснювалося вчителем на прикладах життя і діяльності видатних людей та відомих спортсменів. Це викликало в молодших школярів бажання бути сильним, спритним і витривалим, допомагало зрозуміти, що набуті знання і навички знадобляться їм у повсякденному житті, а також під час самостійних тренувань з обраного виду спорту в середніх і старших класах. Цілеспрямована робота з підвищення ефективності занять з фізичної культури вимагала проявлення певної оперативності й дисциплінованості. Це досягалося за рахунок завчасної підготовки спортивного залу, ігрового майданчика, необхідного спортивного обладнання для проведення тренувальних занять; короткого і змістовного пояснення вчителем нового навчального матеріалу; раціональної кількості повторень кожної фізичної вправи; збільшення моторної щільності під час розучування й удосконалення фізичних вправ шляхом поділу учнів на групи по 10-12 осіб і невеликі підгрупи з 3-4 учні.

Така організація навчального процесу на уроках фізичної культури була раціональною та ефективною бо не затримувала молодших школярів під час переходу до "станцій" для виконання тієї чи іншої вправи й сприяла швидшому досягненню поставленого завдання, проміжної навчальної мети.

У процесі експериментальної роботи широко практикувалося індивідуальне й групове виконання домашніх завдань з фізичної культури. Фізичні вправи виконувалися на великих перервах між підготовкою домашніх завдань з інших загальноосвітніх предметів. На виконання вивчених фізичних вправ витрачалося 15-20 хв., якщо вони були загальнорозвивальними. Цей час поділявся на дві фізкультурні паузи по 8-10 хв. Збільшувався час лише на виконання спеціальних вправ. Організація і послідовність у проведенні

занять дотримувалася та ж сама, що й під час виконання ранкової гігієнічної гімнастики.

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 при виконанні фізичних вправ вони повинні дотримуватися таких правил: заняття розпочинати з легких вправ, потім переходити до складніших й при цьому намагатися, щоб навантаження отримували всі м'язові групи в такій послідовності: м'язи рук, ніг, тулуба.

Значне місце в програмі формуючого 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. Для учнів експериментальних класів у теплий період року організовувалися змагання з лазіння по канату, на рукоходах, зі стрибків по вкопаних автомобільних шинах, зі згинання й розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на низькій перекладині. Молодші школярі також брали участь у спортивних і рухливих іграх, конкурсах на кращого гімнаста, метальника м'яча, стрибуну у довжину з місця, бігуна, ігровика. Такі перерви стали результативним засобом залучення учнів молодших класів до рухової активності.

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

Реалізація заходів експериментальної програми щодо застосування нетрадиційних видів фізичної культури на

тренувальних заняттях у спортивних секціях здійснювалася поетапно. Це робилося для того, щоб учні експериментальних класів поступово ознайомилися зі східними системами, вибрали цікавий для себе вид занять й 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 з елементами нетрадиційних вправ. Паралельно з розучуванням вправ їм повідомлялися знання з техніки і методики їх правильного виконання, показувалася роль і місце оздоровчих занять у режимі навчального дня та житті молодших школярів. При цьому різними способами забезпечувався позитивний емоційний клімат в учнівському колективі, атмосфера взаєморозуміння, використовувалися такі приййоми стимулювання як заохочення, похвала, підтримка тощо.

На другому етапі, коли молодші школярі почали більш усвідомлено ставитися до регулярних занять у школі нетрадиційними вправами східних систем, були включені в зміст уроків фізичної культури, секційних занять адаптовані комплекси з ушу і гатга-йоги. На цьому етапі значно розширився обсяг і глибина знань з фізичної культури, більш ефективно формувалися поняття щодо розвитку фізичних якостей і функцій організму людини і її тісний зв'язок з природою. Застосовувався в цей період і навчальний матеріал з біології людини для кращого розуміння функцій й розвитку систем організму під час виконання вправ китайського ушу та індійської гатга-йоги.

На третьому етапі молодшими школярами засвоювалося розуміння особистості і суспільної значимості регулярних занять традиційними й нетрадиційними видами фізичної культури і масового спорту. Вчителями експериментальних класів постійно заохочувалася і самостійна робота учнів у школі, за місцем проживання й домашніх умовах. До неї включалися засоби нетрадиційної фізичної культури, спрямовані на зміцнення здоров'я та фізичне вдосконалення. Все це в підсумку позитивно позначалося як на активізації рухової діяльності молодших школярів, так і на розвитку інтересу до східної гімнастики в цілому.

Слід відзначити, що окремі фізичні вправи і комплекси вправ ушу, адаптовані для молодших школярів, із задоволенням

виконувалися й іншими учнями в процесі тренувальних занять у групах загальної фізичної підготовки. Це пояснюється тим, що всі види вправ ушу є для учнів екзотичними. Вони спрямовані не тільки на фізичний та психічний розвиток, але й на зміцнення здоров'я молодших школярів. Певну роль зіграло і 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 молодшими школярами також не пов'язане з наявністю складного спортивного інвентаря та відповідного приміщення. Тому при бажанні учнів, у них була завжди можливість переходити до освоєння більш складних фізичних вправ і комплексів ушу.

Регулярні заняття молодших школярів гатга-йогою і ушу в спортивних секціях відчутно позначилися на активізації рухової діяльності більшості учнів експериментальних класів. Ці заняття позитивно вплинули й на розвиток фізичних якостей: гнучкості, сили, витривалості, швидкості та спритності. В результаті вказаних позитивних змін учні молодших класів стали усвідомленіше ставитися до самостійних занять фізичною культурою в школі, домашніх умовах та в сім'ї, які сприяли гармонійному фізичному і психічному розвитку.

Експериментальна програма включала також оздоровчий біг із закритим ротом, який багато років успішно практикує в своїй школі Заслужений учитель України С.К. Триліс. Сутність його методики полягає в тому, що учні здійснюють біг в оптимальному для себе темпі, протягом 15-20 хв. Контроль за пульсом і диханням молодші школярі здійснювали самостійно і під контролем учителя. Цінним у цій методиці є те, що оздоровчий біг гарантує від фізичних перенавантажень, укріплює серцево-судинну систему, навчає правильному (діафрагмальному) диханню, позитивно впливає на психоемоційний стан молодших 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 сприяв правильному фізичному розвитку та оздоровленню організму. Цей вид оздоровчого бігу став

популярним серед учнів не тільки на тренувальних заняттях у спортивних секціях та групах загальної фізичної підготовки, але й під час проведення самостійних занять молодших школярів фізичними вправами за місцем проживання та в домашніх умовах.

Таким чином, використання в експериментальній роботі форм, методів і прийомів фізичного виховання учнів 3–4-х класів на уроках фізичної культури та в процесі позакласної фізкультурно-масової роботи активізувало в молодших школярів потребу в рухових діях, забезпечувало активну участь у фізкультурно-масових заходах. Сприяли позитивному впливу на розвиток в учнів початкових класів інтересу до занять фізичними вправами в режимі дня оздоровчий біг, китайське ушу, індійська гатга-йога, рухливі та спортивні ігри. Активне ставлення молодших школярів до цих видів занять характеризувало чітко визначеним бажанням досягти певних спортивних результатів, покращити свій фізичний розвиток, скласти програмні нормативи, вивчити тактику спортивних противників у рухливих та спортивних іграх. Ці перспективи й глибоке усвідомлення учнями того, що досягти успіхів, без напруженої праці навіть в масовому спорті неможливо, настроювали їх на подолання труднощів, сприяли залученню їх до регулярних занять фізичними вправами та іграми в школах, за місцем проживання та в сім'ї.

### **Література:**

1. Ареф'єв В.Г. Фізичне виховання в школі: навчальний посібник / В.Г. Ареф'єв, В.В. Столітенко. – К.: ІЗМН, 1997. – 152 с.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 202 с.
3. Ведмеденко Б.Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури / Б.Ф. Ведмеденко. – К., 1993. – 151 с.
4. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України [за ред. М.Д. Зубалія]. – К.; 1997. – 36 с.
5. Козленко М.П. Фізичну культуру в побут школярів / М.П. Козленко. – К.: Рад. школа, 1979. – 95 с.
6. Новосельський В.Ф. Фізична культура і здоров'я школярів / В.Ф. Новосельський. – К.: Знання, 1984. – 48 с.

7. Програми для основної та спеціальної медичної групи загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура 1-4 класи / [М.Д. Зубалій, В.В. Дерев'янка, О.М. Лакіза та ін.]. – Харків: Вид-во “Ранок”, 2006. – 128 с.
8. Теория и методика физического воспитания. В 2 томах. Общие основы теории и методики физического воспитания [под ред. Т.Ю. Крущеви́ч]. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т.1. – 424 с.
9. Теория и методика физической культуры: [Учебник] [под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина]. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

*In the article the effective forms of education of physical culture are examined for junior schoolboys in the process of employments on the lessons of physical culture and in extracurricular to athletic-mass to work.*

**Key words:** form of physical culture, schoolboy of elementary school, out-of-lesson work.

*Рассматриваются эффективные формы воспитания физической культуры младших школьников на уроках физической культуры и в процессе внеклассной физкультурно-массовой работы.*

**Ключевые слова:** формы воспитания физической культуры, младшие школьники, внеклассная работа.