

ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ 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. Педагогічні прийоми і методи в процесі фізичного виховання підбиралися з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей молодших школярів.

Ключові слова: сучасні технології, фізична культура, фізичні кондиції.

Вивчення науково-методичної літератури з фізичної культури як сфери прояву людської активності засвідчує, що дана проблема досліджувалася з загальних позицій ученими за такими напрямками: фізіологічні механізми підвищення рухової активності молоді (О.Ф.Артюшенко); рухова активність людини (В.К.Бальсевич), мотиваційні основи спортивної діяльності (В.К.Віллонас), формування індивідуальних рухових здібностей (С.Н.Бубка), формування ціннісного ставлення до фізкультурної діяльності (О.Д.Дубогай), стимулювання активності до фізкультурної діяльності (М.Д.Зубалій, Т.М.Ройко), фізична культура і формування здорового способу життя (Г.І.Власюк), виховання інтересу до фізичної культури (Б.Ф.Ведмеденко); стимулювання активності до фізкультурної діяльності (Т.С.Плачинда) та ін.

Аналіз виконаних досліджень з названих вище напрямів засвідчує, що в них достатньою мірою не вирішується проблема підвищення активності учнів 3-4-х класів до занять фізичною культурою. Проте в останні роки значна частина вчених і фахівців цієї галузі (В.Г.Ареф'єв, В.К.Бальсевич, М.Д.Зубалій, С.О.Сичов, М.О.Сологчук, А.А.Турчак, П.І. Щербак та ін.) почали розглядати фізичну культуру як ціннісну систему особистості. Зокрема, вони підкреслюють, що фізична культура є органічною частиною гуманітарної освіти, яка в свою чергу виступає важливим інтегративним компонентом, що надає професійним знанням і умінням «людську значущість». Фізична культура, зазначає Р. Бернс, виступаючи органічною частиною загальнолюдської культури, разом з тим є самостійною галуззю людської діяльності, суттєвою особливістю якої є спрямованість на формування різнобічної, творчої особистості, здатної досягти гармонії духовного й фізичного, яка розвивається у єдності з культурою і соціумом. Тобто, на думку автора, сучасні уявлення про фізичну культуру особистості не обмежуються поняттями фізична підготовленість, фізичне здоров'я, розвиток фізичних якостей, функціональні можливості організму, рухові уміння і навички. Найважливішими складовими формування й розвитку фізичної культури у персоніфікованій формі є світогляд, система цінностей, потребнісно-мотиваційна сфера особистості, гармонія духовного і фізичного, ґрунтовність і глибина знань, здатність реалізовувати у професійній діяльності цінності.

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

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

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

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

Результати дослідження засвідчують, що дитячі спортивні змагання «Старти здоров'я» у зв'язку зі своєю доступністю, спортивно-ігровим характером, а також комплексним впливом на фізичне, інтелектуальне, естетичне і моральне виховання молодших школярів користуються серед них великою популярністю, що підтверджується участю у них змагань усіх учнів класу. В процесі підготовки до цих змагань в них створюються сприятливі умови щодо формування ділових взаємовідносин у системі «родина-вчитель-учень» з метою зміцнення здоров'я дітей. Крім того, активна участь батьків не лише в оцінюванні фізичних потреб і можливостей своїх дітей, але й у конкретній цілеспрямованій корекції стану їхнього організму засобами фізичної культури сприяли зближенню дітей з батьками в процесі активної рухової діяльності.

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

ду рухової діяльності, й сформоване свідоме ставлення до свого здоров'я, брали участь у конкурсах і естафетах з полегшеними завданнями – «Зустрічна естафета», «Естафета з м'ячем» тощо.

Специфічною особливістю розробленої нами програми «Стартів здоров'я» було включення в систему традиційних учнівських змагань серії естафет «Моя спортивна родина». Їх суть полягала в тому, що, змагаючись родинами, діти отримували велике емоційне задоволення від співучасті у цих змаганнях найавторитетніших і душевно близьких їм людей, – членів родини. Зі свого боку вони активно долучились до скілької фізкультурно-оздоровчої роботи, бачили фізичний стан своїх дітей, порівнювали їх з однолітками, й робили для себе необхідні висновки. Це сприяло залученню членів родини учнів до участі в організації і проведення спортивно-оздоровчої роботи з дітьми в школі, підвищенню емоційності проведення таких змагань, що в свою чергу ініціювало активну участь у «Стартах здоров'я» дітей з різними рівнями усвідомленого ставлення до зміцнення свого здоров'я. Наведемо деякі приклади суджень респондентів, одержаних у процесі відповідей на запитання «Чим сподобались вам «Старти здоров'я?».

Тарасик О. (III клас): «Ура! Я став переможцем. Тішуся з цього, бо мої систематичні тренування на домашньому спортивному майданчику не даремні. А ще дуже приємно, що цю перемогу поділив зі мною мій дідусь, з яким ми щоденно займаємось фізичною культурою».

Марійка Б. (IV клас) Березовицької загальноосвітньої школа: «Я дуже старалась, але не змогла перемогти й підвела свою команду в зустрічній естафеті. Тепер я не полінуюсь вставати вранці і бігати з старшим братом».

Галинка Т. (III клас): «Найбільшою радістю для мене було змагання у родинних естафетах. Як це добре, коли поруч з тобою тато і мама. Вони в мене такі гарні й дуже спортивні. Тому наша сім'я стала переможницею «Старти здоров'я!».

Бурайський (тато): «Як на мене, то найбільш захоплюючими були змагання родин. Ви започаткували добру справу, залучивши до участі в «Стартах здоров'я» родини, бо, як кажуть у народі: «Краще раз побачити, а ніж сто раз почути». Кожен з нас, побачивши стан фізичного розвитку своєї дитини порівняно з її однолітками, зробіть для себе певний висновок. Я ще і ще раз переконався, що фізичне здоров'я дитини треба систематично формувати».

Важливим формою експериментальної методики підвищення активності учнів початкових класів до занять фізичною культурою була гра-змагання долаємо кілометри «Шляхами козацької слави своїх земляків». Її суть полягала в подоланні учнями певної кількості кілометрів уздовж маршрутів козацьких походів, а саме: у 1-му класі учні долали кілометри від «Вишнівця до Запоріжжя». Це шлях нашого земляка чернігівчанина Байди Вишневецького – засновника Запорозької Січі; у 2-му – учні крокували шляхами битв козаків з турками під проводом Северина Наливайка, вихід-

ця з теренів Тернопільської області, за маршрутом «Гусятин – Біла Церква», у 3 і 4-му класах – - дорогою війни запорозьких козаків з турками на чолі з прославленим гетьманом Петром Сагайдачним за маршрутом «Запоріжжя – Крим (Кафа)».

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

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

При підборі фізичних вправ для домашніх завдань і їх перевірки використовувались різноманітні методи і засоби, які сприяли забезпеченню взаємозв'язку навчального матеріалу із самостійними завданнями і врахуванню рівнів фізичної підготовленості учнів. При цьому всі засоби, що рекомендувались для занять, підбиралися з урахуванням функціонального стану і рухової підготовленості кожного учня. Це забезпечувало випереджуючий розвиток фізичних якостей для засвоєння запланованого навчального матеріалу з фізичної культури. Перспективне планування сприяло регулярному повторенню і закріпленню попередньо вивченого матеріалу, вдосконаленню рухових умінь і навичок, планомірному підвищенню фізичної підготовленості учнів відповідно до рівня їхнього фізичного стану та рухового потенціалу.

При визначенні домашніх завдань з фізичної культури в експериментальних класах надзвичайне важливе значення надавалося нормуванню фізичного навантаження з урахуванням фізичного розвитку кожного учня. Для цього, виходячи з вимог сьогодення фізичні навантаження нормували, враховуючи не паспортний, а біологічний вік школярів. Такий підхід давав можливість правильно врахувати рівень розвитку в них фізичних якостей не лише той, що досягнутий на конкретному етапі, але й передбачати на «зону наближеного розвитку». В учнів цих якостей. Це привносило певні успіхи в фізичному вихованні й позитивно впливало на стан здоров'я школярів, яке значної мірою залежало від того, наскільки була адекватна біологічним можливостям організму експериментальна програма за якою пропрацювали експериментальні класи

і наскільки зацікавлено вона реалізовувалася учнями. Розв'язання цієї проблеми відбувалося у площині педагогічного експерименту. Тому для стимулювання учнів займатись фізичними вправами в домашніх умовах ми використовували систему нарахування балів. Наприклад, кожний школяр, долаючи кілометри Шляхами козацької слави, повинен намагатись не менше двох годин на день виділяти на різноманітні оздоровчі заняття. Це могло бути виконання загальнорозвиваючих вправ, біг, лижні прогулянки, ходьба, плавання, катання на велосипеді, скейті, санках, ковзанах, рухливі ігри та інше (кожна хвилина занять приносила 1 бал, а 60 балів = 1 км на «Шляху козацької слави своїх земляків»). При цьому тут був важливий сумарний тижневий результат, тому що в реальному житті не кожний день школяр може виконувати однаковий обсяг навантаження. Було з'ясовано, що причиною цього можуть стати дні захворювання, поганий настрій або інші обставини, тому «недороблене» можна було частково компенсувати в наступні дні. Особливостями зазначеної форми роботи було те, що до бальної системи оцінювання входили лише ті заняття, які виконувались школярами в домашніх умовах у позаурочний час. Наприклад, ранкова гімнастика, вправи на розслаблення і оздоровче тренування ввечері разом з членами родини, заняття на «домашньому стадіоні», ходьба в темпі 120 кроків за хвилину до школи і із школи зараховувалася в тому випадку, якщо на це витрачалось не менше 10 хвилин. Це були додаткові бали, тому необхідно уточнити, що енергетична вартість перерахованих навантажень є неоднозначна і тому в даному випадку оцінювалася не тільки фізіологічна ступінь впливу фізичного навантаження на організм учня, а й психічна. Головне в цій активній діяльності щоденне вольове зусилля і систематичність занять, що сприяють зміцненню здоров'я учнів і формуванню в них звички вести здоровий спосіб життя.

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

Окрім того, запропонована гра-змагання сприяє формуванню в молодших школярів національної свідомості, і самосвідомості, їх патріотичному вихованню, що стає можливим лише за умов,

коли учні якнайчастіше стикаються з національними цінностями і задучається до процесу їх творення. Разом з тим запропоновані шляхи особистісно зорієнтованого родинно-шкільного виховання у дітей звично до здорового способу життя передбачають наступність і послідовність планування різноманітних активних форм фізкультурно-оздоровчої роботи для забезпечення рухової активності дітей у режимі дня; диференційований підхід до фізичного виховання хлопчиків і дівчаток, оснований на врахуванні їх особливостей фізичного розвитку і власному вирівнюванню недостатнього розвитку фізичних якостей у домашніх умовах, керуючись рівневими нормативами фізичного розвитку.

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

Список використаних джерел:

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. – К., 1990. – Вип. 13. – С.9-13.
3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого / В.К. Бальсевич. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 202 с.
4. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека / В.К. Вилюнас. – М. : Изд-во МГУ, 1990. – 288 с.
5. Ведмеденко Б.Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури / Б.Ф. Ведмеденко. – К., 1993. – 151 с.
6. Власюк Г.І. Виховання у старшокласниць прагнення до здорового способу життя : дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.01 / Г.І. Власюк. – К., 1995. – 167 с.
7. Дубогай А.Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни : дис. ... д-ра пед. наук: спец. 13.00.01. / А.Д. Дубогай. – К., 1991. – 374 с.
8. Зубалій М.Д. Українські народні традиції фізичного виховання молоді / М.Д. Зубалій, Т.М. Ройко // Традиції української етнопедагогіки і

- їх використання в навчально-виховній роботі в школі. – К. : Либідь, 1993. – С. 33-35.
9. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / [за ред. М.Д. Зубалія]. – 2-е вид., перероб. і доп. – К., 1995. – 36 с.
 10. Козленко М.П. Фізичну культуру в побут школярів / М.П. Козленко. – К. : Рад. школа, 1979. – 95 с.

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: modern technologies, physical education, physical condition.

Отримано 2.09.2011

УДК 37.091.32:796

А. О. Петров

ВПЛИВ НЕСПРИЯТЛИВИХ ФАКТОРІВ ЯК ПІДСТАВА ДЛЯ ПРОЕКТУВАННЯ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті розглянуто питання про передурочну діагностику учителем деяких факторів здоров'я школярів. Розкривається зв'язок цих факторів з самопочуттям і станом здоров'я учнів. Якщо поява несприятливих факторів набирає стійкої тенденції, то це стає передумовою для перегляду учителем намічених планів проведення занять.

Ключові слова: діти, здоров'я, фактори, урок, діагностика

Фактори (чинники) – це причини, від яких залежать перебіг і результати навчально-виховного процесу. Загальні фактори навчально-виховного процесу досліджені досить повно та висвітлені у підручниках з педагогіки [3]. Фактори, що впливають на перебіг і результати фізичного виховання, ще не досліджені в системі їх комплексної взаємодії. Недостатньо вивчені фактори, що діють безпосередньо на уроці фізичного виховання та методи їх практичної діагностики учителями фізичної культури. Саме сьогодні, коли у системі фізичного виховання школярів виявилися суттєві проблеми, на них треба завернути особливу увагу.

Фактор є причина, що викликає певні зміни, коли вона виникає і починає діяти. Коли фактор створює передумови для виникнення позитивного наслідку, то він впливає позитивно, і є сприятливим. Коли ж фактор викликає негативний наслідок, то він є негативним (несприятливим). Один і той же фактор, як відзначають дослідники, може бути і позитивним і негативним у залежності від сили свого впливу та спрямованості. Наприклад, спадковість як визначальний фактор розвитку людини, може бути доброю і сприяти розвитку людини, а може бути і недостатньо доброю та негативно позначатися на процесах формування людини [3].

Стан фізичного розвитку учня як загальний фактор може діяти сприятливо на уроці фізичного виховання, коли він перебуває у достатніх межах, а може діяти несприятливо, коли його величи-