

7. Леонтьев А.Н. Мотивы и эмоции. – М., 1972. – 39 с.
8. Узнадзе Д.Н. Психологические исследования. – М.: Наука, 1966. – 451 с.
9. Якобсон П.М. Психологические проблемы мотивации поведения человека. – М.: Просвещение, 1959. – 317 с.

**Resume.** This article devoted to the development of motivational sphere of school-children of the secondary school. State of problem at practice of school physical education is submitted for consideration, criteria and levels of maturity of positive motivation to the physical activity are considered and characterized.

**Key words:** positive motivation, motives, physical culture activity, personal factor.

*Отримано 23.09.2008 р.*

**УДК 796.015.52/53**

**Остапенко О.І., науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку,  
Інститут проблем виховання АПН України**

## **ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ У СИСТЕМІ «РОДИНА – ШКОЛА»**

**Анотація.** У статті розглядаються особливості фізичного виховання молодших школярів у системі «родина – школа». Форми і методи фізичного виховання молодших школярів у сім'ї, запропоновані в статті, пройшли успішну апробацію в середніх школах м. Києва.

**Ключові слова:** фізична культура, фізичне виховання, школа, родина, сім'я.

**Вступ.** 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 цьому віці досить велика потреба дітей у рухах, на основі якої можна активізувати в учнів прагнення до фізичного самовдосконалення. Намітивши основні орієнтири фізичного виховання учнів початкових класів, ми прагнули перевірити ефективність форм і методів цієї роботи в школі та сім'ї. Дворічний експеримент проводився в загальноосвітній школі (№202) м. Києва, в якій визначено експериментальні і контрольні класи, підбрано вчителів-експериментаторів, проведено анкетування батьків та вчителів.

Аналіз літератури з даної проблеми показав, що спроможність системи освіти забезпечити належне фізичне вдосконалення молодого покоління, зберегти і примножити його здоров'я як найвищу цінність особистості.

Тому в сучасних умовах удосконалення всієї загальноосвітньої системи освіти особливе місце займає проблема взаємодії родини і школи для відродження національного виховання загалом та фізичного виховання зокрема. Різні рівні її розв'язання знаходяться в активному науковому пошуку дослідників, про свідчить наявність ємного фактичного матеріалу. Так дослідниками доведено, що:

- традиційна шкільна система фізичного виховання молодших школярів потребує вдосконалення;
- фізична культура ще не стала невід'ємною складовою загальної культури кожної родини;
- у молодших школярів недостатньо сформоване розуміння того, що про власне здоров'я необхідно піклуватися самому;
- фізичне вдосконалення і самовдосконалення ще не стало постійною потребою школярів.

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 занять фізичною культурою. Недостатніми виявилися їхні знання й щодо корисності занять фізичними вправами. Аналіз відповідей показав, що одна частина батьків позитивно ставиться до занять дітей фізичною культурою, а інша не вважає її необхідною і корисною справою, тому що регулярні заняття відволікають їхніх дітей від навчання, суспільно корисної роботи тощо.

Аналіз літератури (Г.П.Богданов, О.Дубогай, В.І.Завацький, О.С.Куц, А.Л.Турчак та ін.) з даної проблеми показав, що ефективність фізичного виховання учнів початкових класів у школі та сім'ї багато в чому залежить від впливу на інтелектуальну, мотиваційну та емоційно-вольову сферу молодших школярів.

Формуючий етап експерименту з фізичного виховання молодших школярів проводиться з метою розробки, обґрунтування та визначення ефективності сучасних форм і методів фізичного виховання у школі та сім'ї. У процесі проведення цього етапу експерименту вирішуватимуться такі завдання:

- вивчити теоретичні основи фізичного виховання дітей у школі та сім'ї;
- розробити педагогічні умови фізичного виховання учнів початкових класів у системі «**родина-школа**»;
- визначити ефективність фізичного виховання учнів початкових класів у сім'ї.

**Гіпотезою дослідження** є припущення про те, що ефективність фізичного виховання учнів початкових класів у сім'ї підвищиться, якщо здійснюватиметься особисто діяльнісний підхід до фізичного виховання учнів початкових класів у сім'ї.

Виходячи із вікових особливостей учнів початкових класів, рівня знань, умінь і навичок за допомогою інтелектуального, емоційно-вольового та поведінкового компонентів були визначені рівні вихованості молодших школярів.

**1. Інтелектуальний компонент** проявляється у переконанні школярів у необхідності занять фізичною культурою. Сформованість цього компонента визначався за такими критеріями: знання з фізичної культури, методичні знання необхідні для самостійних занять фізичною культурою, потреба у поглибленні знань з фізичної культури.

**2. Емоційно-вольовий компонент** проявляється у стійкій мотивації до різних форм фізичної культури. Сформованість цього компонента у молодших школярів визначався за такими критеріями: уміння, необхідні для самостійних занять фізичними вправами, іграми, уміння планувати й організувати заходи з фізичної культури в умовах сім'ї.

**3. Поведінковий компонент** проявляється в умінні, звичці та самостійності в застосуванні форм фізичної культури. Сформованість цього компонента в молодших школярів визначався за такими критеріями: ініціативність і активність

як на уроках з фізичної культури, так і при самостійних заняттях в умовах сім'ї, дотримання вимог здорового способу життя, надання допомоги іншим учням.

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

*До першої групи* увійшли школярі з низьким рівнем вихованості. Вони характеризуються байдужим ставленням до занять фізичною культурою як у школі, так і вдома, відсутністю переконань у необхідності занять фізичною культурою заради свого здоров'я і фізичного розвитку.

*До другої групи* увійшли ті учні, в яких вихованість була зафіксована на середньому рівні. Ці школярі переконані у необхідності занять фізичною культурою заради свого здоров'я і фізичного розвитку, але в той же час у них не вистачає наполегливості у процесі занять фізичною культурою, особливо при самостійних заняттях в умовах сім'ї. Ці переконання у них не повністю усвідомлені, а внутрішні відчуття і переживання лише частково проявляються у практичній діяльності.

*До третьої групи* були віднесені ті школярі, в яких вихованість була виявлена на високому рівні розвитку. Їхні переконання у необхідності занять фізичною культурою заради свого фізичного розвитку і здоров'я цілком усвідомлені і стабільні. Ці переконання підкріплюються активною участю школярів у всіх шкільних і позашкільних заходах з фізичної культури, а також в режимі дня в умовах сім'ї. Учні з високим рівнем вихованості відрізняються й вищою загальною і фізичною підготовленістю, мають високий рівень знань, умінь і навичок з фізичної культури, і взагалі ведуть здоровий спосіб життя.

Намагаючись впливати на мотиваційну сферу особистості молодших школярів в напрямку досягнення позитивної динаміки їх формування, зокрема «мотиву здоров'я», було впроваджено комплекс дитячих спортивних змагань «Старти здоров'я».

Дослідно-експериментальна робота переконує, що проведення в школі I ступеня таких заходів за участю сім'ї-родини забезпечує 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, і, як наслідок, систематичні заняття дітей фізичною культурою і спортом ставали бажаними і схвалювались родинами.

Результати дослідження свідчать, що дитячі спортивні змагання «Старти здоров'я» через з свою доступність, спортивно-ігровий характер, а також комплексний вплив на фізичне, інтелектуальне, естетичне і моральне виховання школярів користуються великою популярністю серед них, що підтверджується участю в них всіх учнів класу.

Окрім того, в процесі підготовки до змагань і участі в них створюються сприятливі умови щодо формування ділових взаємостосунків у системі «родина-вчитель-учень» з метою зміцнення здоров'я дітей, що спирається на активну участь батьків не лише в оцінюванні фізичних потреб і можливостей своєї дитини, але й у конкретній цілеспрямованій корекції стану організму дитини засобами фізичної культури та зближенню дітей з батьками.

У нашому дослідженні в кінці навчального року такі підсумкові змагання проводились у вигляді матчевих зустрічей відповідно до нашої розробленої програми, до якої входили: мета, місце проведення та учасники змагання, програма змагань, що передбачала урочисте відкриття і різноманітні спортивно-масові конкурси, враховуючи рівневу сформованість у молодших школярів свідомого ставлення до зміцнення свого здоров'я. Розкриємо суть деяких фрагментів програми.

У конкурсах «Фізкультхвилинка» і «Ранкова гімнастика» брали участь під керівництвом учителів усі учні експериментальних класів, тому для цих конкурсів, було підбрано прості і загальнодоступні вправи. Для виконання конкурсних завдань підвищеної складності, наприклад, «Рухові тести», «Спортивні вікторини» – залучались школярі з високим рівнем, які виявили позитивно-активне ставлення до спортивно-масових змагань та володіли необхідним досвідом участі в них. Менш активні діти, у яких був невеликий попередній досвід участі у спортивно-оздоровчих заходах, недостатні здібності до даного виду діяльності, тобто низький або середній рівень сформованості свідомого ставлення до свого здоров'я, брали участь у конкурсах і естафетах з полегшеними завданнями – «Зустрічна естафета», «Естафета з м'ячем» тощо.

Специфічною особливістю розробленої нашої програми «Стартів здоров'я» стало 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 змаганнях дорослих, і, що особливо важливо, найавторитетніших і душевно близьких їм людей, а члени родини активно долучились до шкільної фізкультурно-оздоровчої роботи, бачили фізичний стан своєї дитини порівняно з однолітками, та робили для себе необхідні висновки.

Як засвідчила практика, це сприяло залученню членів родини учня до участі в організації і проведенні спортивно-оздоровчої роботи з дітьми в школі, підвищенню емоційного стану до проведення такого роду змагань, що, в свою чергу, ініціювало активну участь у «Стартах здоров'я» дітей з різними рівнями усвідомленого ставлення до зміцнення свого здоров'я.

Важливим аспектом запропонованої експериментальної технології виступали емоційно збагачені виховні ситуації. Результативною в цьому плані видалась така форма, як гра-змагання «Долаємо кілометри шляхами козацької слави наших земляків». У нашому дослідженні вона стала найефективнішим засобом організації рухової активності молодших школярів, її суть полягала в проходженні певної кількості кілометрів уздовж маршрутів козацьких походів, а саме: у 1-му класі учні долали кілометри від «Вишнівця до Запоріжжя». Це шлях нашого земляка Байди Вишневецького – засновника Запорізької Січі; у 2-му – крокували шляхами битв козаків з турками під проводом Северина Наливайка, також вихідця з теренів Тернопільської області, за маршрутом «Гусятин – Біла Церква», у 3 і 4-му класах – дорогою війни запорізьких козаків з турками на чолі з прославленим гетьманом Петром Сагайдачним, за маршрутом: «Запоріжжя – Крим (Кафа)».

На карті України позначено всі маршрути і їх довжину в умовному кілометражі, який, у свою чергу, для зручності проведення підсумків поділявся на кожний навчальний семестр. Стартували класи щорічно в День фізичної культури і спорту України – свято всіх, хто розуміє, що здоров'я людини – всьому голова, і що здорові люди – це здорова держава. Фінішували в День незалежності України, а козацька доба для нашого народу є символом волі, свободи, сміливості, витривалості, гордості.



Щоденно тренуючись, тобто долаючи умовні кілометри шляхами козацької слави, учням доводилось добре працювати над фізичним самовдосконаленням, щоб, по-перше, добитися особистісного «місцеперебування» на маршруті, яке досягалось унаслідок покращення рівня фізичної підготовленості, а, по-друге, тим самим набрати якомога більше додаткових балів для перемоги свого класу серед класів – паралелей на фініші.

З цією метою школярам був запропонований добовий руховий режим, розрахований на 3-4 годинну рухову активність (див. табл. 3.6), де певна тривалість занять дорівнює одному умовному кілометру.

Для обліку виконаної роботи діти вели «Щоденник фізичного самовдосконалення». Це був учнівський зошит із яскравими обкладинками, власноруч оформлений самим школярем. До його змісту входили:

- таблиця показників фізичного розвитку;
- таблиця нормативів, за якими визначається рівень сформованості свідомого ставлення до свого здоров'я;
- контури маршруту «Шляхами козацької слави наших земляків» на карті України, намальовані самими учнями і їх «місцезнаходження» на даному маршруті;
- таблиця можливих фрагментів рухового режиму молодшого школяра;
- щоденний облік виконаної роботи, що визначався в кількості умовних кілометрів. «Мої тижневі фізкультурно-оздоровчі успіхи»;
- рекомендовані домашні завдання вчителя фізичної культури.

Наше дослідження переконує в тому, що саме ігровий метод організації рухової активності молодших школярів, його аналіз і контроль через ведення «Щоденника фізичного самовдосконалення» дає можливість спонукати учнів початкових класів до активної праці над самовдосконаленням і таким чином привчати їх до ведення здорового способу життя. Разом з тим сім'я-родина має систематичну, чітку і об'єктивну інформацію про результати і рівень фізичного розвитку дитини і може брати в цьому процесі активну участь.

Окрім того, запропонована гра сприяє формуванню національної свідомості і самосвідомості молодших школярів, їх патріотичному вихованню, що стає можливим лише за умови, коли дитина якнайчастіше стикається з національними цінностями і залучається до процесу їх творення.

Запропоновані шляхи особистісно-зорієнтованого родинно-шкільного виховання у дітей звички здорового способу життя передбачала наступність і послідовність планування різноманітних активних форм роботи для забезпечення рухової активності дітей у режимі дня; диференційований підхід до фізичного виховання хлопчиків і дівчаток, оснований на врахуванні особливостей фізичного розвитку і власному вирівнюванні недостатнього розвитку рухових якостей у домашніх умовах, керуючись рівневими нормативами фізичного розвитку.

Зауважимо, що система позаурочних самостійних занять оздоровчо-спортивного характеру розглядалась, як логічне продовження уроків. У зв'язку з цим ускладнювалась робота вчителя на уроці, головною метою якого було організувати заняття так, щоб учні навчилися самостійно виконувати різноманітні фізичні вправи, рухливі ігри, контролювати свій стан, вміли використати отримані на уроці знання в самостійній практичній діяльності. Практика підтвердила, що виконання домашніх завдань активізує рухову активність школярів, підвищує розумову працездатність, допомагає заповнити вільний час активними заняттями.

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

матеріалу з самостійними завданнями і врахуванню рівня фізичної підготовленості учнів. При цьому засоби рекомендувались з врахуванням функціонального стану і рухової підготовленості дитини – забезпечували випереджуючий розвиток фізичних якостей для засвоєння запланованого навчального матеріалу з фізичної культури. Перспективне планування сприяло регулярному повторенню і закріпленню попередньо вивченого матеріалу, вдосконаленню умінь і навичок, планомірному підвищенню фізичної підготовленості учнів відповідно до рівня їх фізичного стану і рухового потенціалу.

Відомо, що при визначенні домашніх завдань з фізичної культури надзвичайно важливим питанням є нормування фізичного навантаження. Тому в шкільній практиці сьогодні слід нормувати фізичні навантаження, враховуючи не паспортний, а біологічний вік. Такий підхід дає можливість врахувати рівень розвитку фізичних якостей не той, що досягнутий на конкретному етапі, але й впливати на «зону наближеного розвитку».

Тепер вже не викликає сумніву, що успіхи фізичного виховання і його вплив на стан здоров'я значною мірою залежать від того, наскільки адекватна біологічним можливостям організму програма тренувальних впливів, що пропонується і наскільки зацікавлено вона реалізується учнями. Розв'язання цієї проблеми лежить у площині педагогічних експериментів. Тому для стимулювання дітей 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 може бути виконання загальнорозвиваючих вправ, біг, лижні прогулянки, ходьба, плавання, катання на велосипеді, скейті, санках, ковзанах, рухливі ігри і та ін. (кожна хвилина занять – 1 бал, а 60 балів = 1 км/на «Шляху козацької слави»). При цьому тут 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 хвороби, поганий настрій або інші обставини, тому «недороблене» можна частково компенсувати в наступні дні. Особливостями зазначеної форми роботи було те, що в бальну систему оцінки входили лише ті заняття, які виконувались школярем у домашніх умовах в 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 зі школи зараховується в тому випадку, якщо на це витрачається не менше 10 хвилин. Це додаткові бали. Тут необхідно уточнити, що енергетична вартість перерахованих навантажень неоднозначна, але в даному випадку оцінюється не тільки фізіологічна ступінь впливу фізичного навантаження на організм, а і психічна. Головне – щоденне вольове зусилля і систематичність занять, що сприятиме зміцненню здоров'я дитини і формування звички вести здоровий спосіб життя.

Досвід переконує, що така система самоконтролю самооцінювання дає можливість ефективно впливати на свідоме ставлення школяра до зміцнення свого здоров'я, а про ступінь її впливу можна судити через 4-6 тижнів. У вигляді графіка сумарна оцінка проводиться по днях.

Така система оцінки дозволяє кожній дитині не тільки оцінити ступінь своїх зусиль, але й позмагатися як з самим собою, так і з членами родини, друзями тощо.

Таким чином, у процесі дослідження доведено, що системотворчими розробленої педагогічної технології виступають: мотиваційний змістовий і

організаційно-процесуальний компоненти. Враховуючи з вагомості впливу будь-яку особистіснозорієнтовану діяльність людини, у процесі розроблення і впровадження експериментальної технології, домінуючу увагу надавали мотиваційному компоненту.

Спираючись на здобутки науковців щодо педагогічних засад, збагачення мотивації фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів, були визначені провідні шляхи стимулювання інтересу, потреб, схильностей, попереднього досвіду означеної діяльності учнів. Доведено, що доцільними в цьому плані є такі форми, як: «Старти здоров'я», фізкультхвилинки, динамічні паузи, рухливі «Веселі перерви», домашній фізкультурний майданчик, гра-змагання «Долаємо кілометри шляхами козацької слави наших земляків».

У процесі дослідження встановлено, що непереврене значення для практичної реалізації розробленої педагогічної технології мають різноманітні способи педагогізації родинного виховання. Це відноситься як до загальноновизнаних (батьківські збори, індивідуально-групові консультації, педагогічні збори для батьківської громади), так і нетрадиційних форм. Ефективними серед останніх є родинні виховні заходи та фізкультурно-оздоровче спрямування дозвілля дитини.

Ефективність експериментальної педагогічної технології підтверджується також результатами дослідження фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів експериментальних та в контрольних класів.

Таким чином, використання в дослідженні форм і методів фізичного виховання учнів початкових класів в процесі формуючого етапу експерименту активізувало в молодших школярів потребу в рухових діях в у мовах сім'ї, забезпечувало активну участь у фізкультурно-масових заходах. Сприяли позитивному впливу на розвиток в учнів інтересу до занять фізичними вправами в режимі дня, оздоровчий біг, рухливі та спортивні ігри. 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 супротивника в іграх. Ці перспективи і глибоке усвідомлення учнями того, що досягти успіхів без напруженої праці в спорті неможливо, настроювали їх на подолання труднощів, сприяли залученню їх до регулярних занять фізичними вправами та іграми за місцем проживання у сім'ї.

**Таблиця 1**

**Можливі фрагменти рухового режиму молодших школярів**

N п/п	Засоби та форми занять	Кількість хвилин	Відповідник в умовних кілометрах	Примітка
I	Гімнастичні та танцювальні вправи:			
	- ранкова гімнастика	20	1	
	- ритміка, танці	40	2	
	- гімнастичні вправи на свіжому повітрі (ГПД)	20	1	
	- заняття гімнастичними вправами на домашньому стадіоні	20	1	
	- родинні заняття гімнастичними вправами	25	1,5	
	- фізкультхвилинки, динамічні паузи	20	1	
II	Рухливі ігри			

	- на розвиток спритності	15	1	
	- на розвиток швидкості	15	1	
	- на розвиток витривалості	15	1	
	- на розвиток сили	15	1	
	- на розвиток гнучкості	15	1	
III	Спортивні ігри			
	- футбол	10	1	
	-ручний м'яч	10	1	
	- баскетбол	10	1	
	- хокей	10	1	
	- піонер-бол	20	1	
IV	Диклічні вправи (фактично виконана робота)			
	-біг			
	- їзда на велосипеді			
	- їзда на скейті			
	- їзда на роликах			
	- їзда на лижах			
	- піші прогулянки			
	- ходьба до школи і зі школи			
	- туристичні походи			
V	Плавання	10	5	
	Водне-поло	10	3	
	естафети	10	3	

#### Список використаних джерел

1. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М., 1998. – С. 8-11.
2. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 класс: Учеб. пособие. – М., 2000. – С. 13-15.
3. Шлемин А.М., Баранцев С.А., Береуцин Г.В. Физическое воспитание учащихся I-IV классов. – М., 1993. – С. 6-18.
4. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе: Учеб. пособие для студ. сред. спец. учеб. заведений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 248 с.

**Annotation.** In the article the features of physical education of junior schoolboys in the system are examined «family-school». Forms and methods of physical education of junior schoolboys in family, offered in the article, passed successful approbation at middle school of Kiev.

**Keywords:** physical culture, physical education, school, family, family.

*Отримано 30.09.2008 р.*