

УДК 373.3.016:796

Рибалко П. Ф., Козерук Ю. В.,
Лисюк С. М., Гончар В. В.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Проблема зміцнення здоров'я дітей є одним з головних завдань нашого суспільства. Наскільки успішно вирішується питання фізичної підготовки в ранньому шкільному віці, настільки залежить стан здоров'я, фізичний розвиток, працездатність, успіхи у навчанні та спорті дітей більш старшого шкільного віку. Поряд з цим, заходи, що вживаються на державному рівні з метою покращення фізичного стану школярів не забезпечать позитивних зрушень без пошуку шляхів оптимізації фізичного виховання в загальноосвітній школі. В статті обґрунтовано особливості впливу теоретичних знань молодших школярів про значення фізичної культури для здоров'я та обґрунтовано вплив самостійних занять на віковий розвиток фізичних якостей дітей

Ключові слова: дитина, молодший шкільний вік, здоров'я, фізичні якості, фізичне виховання.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Формування здоров'я людини, починаючи з дитячого віку, відбувається в умовах впливу різних факторів, серед яких важливе місце займає навколишнє середовище. Якщо під навколишнім середовищем мати на увазі сукупність різних фізичних, хімічних, соціальних та інших чинників, то їх вплив потребує від організму необхідної адаптації, а сумарна діяльність має підвищені вимоги. Дослідження багатьох авторів показують, що кожен з цих чинників впливає на процес формування здоров'я людини [1, 3, 7, 8].

Засоби фізичної культури посідають чинне місце у системі профілактичних заходів, спрямованих на корекцію здоров'я, рівень якого у зв'язку з наслідками урбанізації, негативними екологічними впливами, стресовими діями та іншими чинниками [2, 4, 9].

Незважаючи на те, що вивчення стану здоров'я дітей в Україні проводиться вже багато років, проблема залишається ще недостатньо розкритою. Вивчення стану здоров'я дітей та підлітків у взаємозв'язку з фізичним вихованням є дуже важливим для обґрунтування профілактичних заходів і укріплення здоров'я підростаючого покоління.

"Турбота про здоров'я – це одна з найважливіших праць педагога" писав В. Сухомлинський. Важливою складовою турботи про здоров'я та основною здорового способу життя є – заняття фізичними вправами [5]. Найважливішим важелем зміцнення та збереження здоров'я є оптимальна рухова активність, яка формується з раннього дитинства в сім'ї і закріплюється в школі [1, 10].

В "Положенні про фізичне виховання учнів загальноосвітньої школи" вказується, що систему обов'язкових форм організації фізичного виховання школярів складають: уроки фізичної культури; фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі шкільного дня (гімнастика до занять, фізкультурні хвилинки на уроках, ігри і фізичні вправи на перервах, щоденні фізкультурні заняття в групах продовженого дня); щомісячні дні здоров'я та спорту; обов'язкові для школи форми позакласної спортивно-масової роботи (заняття в гуртках фізкультури, групах загальної фізичної підготовки та спортивних секціях, спортивні змагання, туристичні походи); позашкільна спортивно-масова робота (за місцем проживання учнів, заняття в ДЮСШ); самостійні заняття школярів фізичними вправами в сім'ї.

Тому не випадково різні аспекти розв'язання проблеми підвищення ефективності фізичного виховання дітей та підлітків розглядаються в роботах багатьох авторів. Однак відсутність науково-обґрунтованої методики та її використання у процесі фізичного виховання учнів визначила актуальність даного дослідження.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. В останні роки все частіше йде мова про фізичний стан організму не тільки як про абстрагований соціальний феномен, але і як про властивість особистості. В системі фізичного виховання акцентуються його механізми і ефекти впливу на розумовий розвиток та розширення пізнавальної інформативності, удосконалення почуттів і соціальної поведінки, моральності й духовності.

Вирішення питання фізичного вдосконалення та зміцнення здоров'я дітей ефективно шляхом комплексного розв'язання педагогічних, медичних та соціальних завдань з урахуванням індивідуальних особливостей дитини в різні вікові періоди [2].

Удосконаленню системи фізичного виховання школярів присвятили свої дослідження О. О. Власюк (2001-2005), Л. В. Волков (2002), О. Д. Дубогай (1991), Т. Ю. Круцевич (2000), О. С. Куц (2002), Б. М. Шиян (2001-2002); диференційованому фізичному вихованню – Т. В. Гнітецька (2000), Т. В. Петровська (1991), Н. В. Москаленко (2002-2003), В. В. Веселова (2000) та інші; самостійним заняттям учнів молодших класів – А. Г. Сухарев (1991), С. М. Козацька (2000), Н. А. Симон (2000), Д. Р. Хайбулліна (2002).

Ряд фахівців (Т. Б. Кутек, 2001; Н.І. Фалькова, 2002; Є. О. Котов, 2003; Л. І. Лубишева, 2003; М. В. Базилевич, 2010; І. Ю. Соверда, 2015) бачать вирішення проблеми вдосконалення системи фізичного виховання шляхом впровадження спортивно-орієнтованих технологій, основою яких є творче використання новітніх методик, напрацьованих у галузі спорту, що дозволить краще вирішувати навчальні й виховні завдання порівняно з функціонуючими підходами до організації фізичного виховання.

Дослідження відповідає напрямку науково-дослідної роботи (НДР) кафедри теорії і методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка за темою: "Підвищення рівня здоров'я і фізичної підготовленості різних груп населення засобами фізичної культури" (номер державної реєстрації 0111 U 005736) та кафедри фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка, яка входить до зведеного плану НДР університету: "Методичні засади професійної підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання до формування здорового способу життя сучасної молоді" (державний реєстраційний номер 0110U000020).

Формулювання мети та завдань роботи. Обґрунтувати теоретико-методичні аспекти самостійних занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Молодший шкільний вік – найбільш відповідальний період у процесі формування фізичної культури дитини. Саме у цьому віці закладаються основи культури рухів, успішно засвоюються нові, раніш невідомі вправи і дії, фізкультурні знання, зміцнюється фундамент здоров'я та розвиваються фізичні якості, необхідні для ефективної участі у різних формах рухової активності.

Рухову активність школярів протягом дня можна підвищувати за допомогою фізкультхвилинок, рухливих перерв, виконання домашніх завдань з фізичної культури. Проте ці форми роботи є недостатніми для забезпечення необхідного обсягу рухової активності школярів молодшого шкільного віку (Н. В. Москаленко, 2002; 2003).

У молодшому шкільному віці необхідно викликати у дитини інтерес до розширення діапазону своїх фізичних можливостей за рахунок оволодіння основами техніки фізичних вправ, способів їх виконання і дій. Розвиток рухових координацій – одна з направленостей фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку [2, 8].

У молодшому шкільному віці починається формування інтересів і нахилів до конкретних видів фізичної активності, виявляється специфіка індивідуальних моторних виявів, схильність до тих чи інших видів спорту. А це створює умови для успішної фізкультурно-спортивної орієнтації школярів.

Серед них суттєве значення мають самостійний контроль і оцінка, програмування власних дій, самостійне прийняття рішень у відповідальних ситуаціях. Без сумнівів, що перелічені фактори необхідно враховувати для організації ефективного навчання самостійної діяльності та самовихованню.

Самовиховання в інтелектуальній і духовній сферах набуває вигляду самоосвіти, а у фізкультурно-спортивній полягає у тренуваннях, проведенні оздоровчих процедур, стеженні за станом свого здоров'я та фізичним розвитком, виконанні порад педагогів [6].

В молодшому шкільному віці основна робота з фізичного виховання проводиться у школі. Та без участі батьків проблеми формування повноцінного фізичного потенціалу молодшого школяра – підґрунтя його майбутнього фізичного здоров'я – вирішити неможливо. Багато уваги приділяється формуванню "самостійних" вмінь, і, в першу чергу, індивідуальним завданням. В цьому плані ефективні засоби диференційованої оцінки успіхів учнів, які мають різні здатності, і засоби складання індивідуальних характеристик учнів.

Дослідження, що були проведені В. В. Маркеловим, Б. В. Вяткіним, Н. А. Висотською та ін. показують, що звичайна навчальна мотивація підвищує результати навчання самостійності і розвиває рухові здібності більш значно у "слабких" дітей. Ігрова і змагальна – у "сильних". Як основна форма організації занять рекомендуються індивідуальні завдання і виконання навчальних задач групами учнів. На жаль, вчителі фізичної культури не мають в повному обсязі науково обґрунтованих рекомендацій і матеріалів по системі організації домашніх занять, недостатньо розроблена методика формування знань на уроках фізичної культури.

Один із напрямків сучасної концепції фізичного виховання спрямований на те, щоб домогтися більш високих результатів фізичної підготовленості на основі реалізації принципово нових підходів, засобів, технологій, де головним є не процедура "натаскування" на руховий результат, а складна робота з формування широко зацікавленого відношення до процесу самовдосконалення, створення умов для

оволодіння способами удосконалювання своєї тілесності. Завдання полягає у тому, щоб зробити активну рухову діяльність більш осмисленою, цілеспрямованою, найбільшою мірою відповідною індивідуальним особливостям кожного, хто займається. Необхідно акцентувати увагу на елементах, які сприяють формуванню у школярів грамотного відношення до себе, свого тіла, мотиваційної сфери, усвідомлення необхідності зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя, фізичного удосконалення [3, 7, 9].

Першу інформацію про користь чинників здорового способу життя діти чують від батьків. У період дошкільного і молодшого шкільного віку авторитет дорослих настільки високий, що дитина сприймає усі вказівки батьків у вигляді догм. Якщо в родині загальна атмосфера й уклад відповідає проголошеним і діючим правилам, діти діють, як правило, методом наслідування і повторюють режим життя батьків. Це дотримання гігієнічних норм, режиму харчування, рухової активності, відношення до шкідливих звичок [10].

Приклад батьків й інших членів родини буде головним стимулом для набуття стійкої звички, ґрунтовних і стійких мотивацій до систематичних фізичних вправ. Батькам необхідно пам'ятати, що основні соціальні, психологічні і біологічні складові фізичної активності формуються саме в молодшому шкільному віці, що є найвідповідальнішим в житті дитини [1, 10].

В статті 6 закону України “Про фізичну культуру і спорт” серед основних показників розвитку фізичної культури першим зазначено рівень здоров'я і фізичного розвитку різних верств населення [4]. Водночас, як свідчать різні джерела, дані показники сьогодні в Україні знаходяться на низькому рівні. Так, за даними Державного комітету з фізичної культури і спорту України 90% дітей, учнів мають різні відхилення у стані здоров'я. А більше ніж у 50% з них є незадовільною фізична підготовленість. Висновок тут може бути лише один – проблема здоров'я, фізичної підготовленості населення України не просто зачіпає інтереси країни; від того, як вона буде вирішуватися, прямо залежатиме національна безпека держави. Така постановка питання вимагає нових нетрадиційних підходів до розв'язання проблеми здоров'я і фізичної підготовленості населення і, в першу чергу, молоді [2, 3, 7, 8].

В державній програмі з фізичного виховання зазначається, що головними аспектами організаційно-методичного ходу сучасного уроку фізичної культури є формування навичок самостійних занять фізичними вправами, здійснення міжпредметних зв'язків, використання системи домашніх завдань на основі найбільш раціональних методів організації навчання школярів.

Особливу значущість набувають питання підбору засобів та методів фізичного виховання, які спрямовані на здобуття оздоровчого ефекту при заняттях фізичною культурою у молодшому шкільному віці [2, 8].

Актуальним питанням даної проблеми є: взаємодія показників фізичного здоров'я, фізичної підготовленості та рівня рухової активності учнів; пошук інноваційних підходів до організації процесу фізичного виховання; пошук оптимальних засобів фізичного виховання, які б забезпечували високий оздоровчий ефект.

Висновки. За результатами проведеного аналізу літератури встановлено, що попри наявності значної кількості досліджень, спрямованих пошуку засобів підвищення ефективності фізичного виховання учнів молодших класів, основною проблемою є пошук інноваційних підходів до організації занять фізичними вправами з урахуванням інтересів та вікових особливостей дітей. У проаналізованих дослідженнях відсутній комплексний розгляд структури і специфічного змісту самостійних занять. Не представлено чітких умов навчання, не визначено його послідовності, не систематизовано основні засоби формування вмінь займатися самостійно.

Використані джерела

1. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : Навч. посібник для студ. навч. закладів II-IV рівнів акредитації. – 2-ге вид. перероб. і доп. / В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський: Абетка НОВА, 2002. – 220 с.
2. Власюк О.О. Дослідження рівня здоров'я молодших школярів та способи його покращення / О.О. Власюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : Зб. наук. праць. – Луцьк, 2002. – Т.І. – С.178 – 180.
3. Гнітецький Л.В. Формування потреби займатися фізичними вправами у дітей молодшого шкільного віку: Автореф. Дис. ... к. н. ф. в. і с./ Волинський ДУ ім. Л. Українки. – Луцьк, 2000. – 24 с.
4. Закон України „Про фізичну культуру і спорт”. – К., 1994. – 22 с.
5. Козерук Ю. В. Про не доречність зменшення годин на заняття фізичними вправами в навчальних закладах / Ю.В. Козерук, І.Ю. Субботенко // Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту : тези доповідей II Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми, 16–17 квітня 2015 р. – Суми : Сумський державний університет, 2015. – С. 193-194.

6. Козерук Ю.В. Концепція "фізичне самовиховання" в історичному ракурсі / Ю.В. Козерук, О.М. Буланов, М.М. Трояновська, К.В. Козерук // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Вип. 130. Серія : Педагогічні науки. – Чернігів : ЧНПУ, 2015. – С. 153-156.
7. Круцевич Т.Ю. Физическое воспитание как социальное явление / Круцевич Т.Ю., Петровский В.В. // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – №3. – С.3 – 15.
8. Москаленко Н.В. Формування теоретичних знань з фізичної культури учнів молодшого шкільного віку / Н.В. Москаленко // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей з галузі фіз. культури та спорту. – Львів: ЛДІФК, 2001. – Вип. 5. – Т. 1. – С.231 – 233.
9. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Л.П.Сергієнко // Олімпійська література, 2000. – 438 с.
10. Цьось А. В. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців / А. В.Цьось // – монографія. – Луцьк: Надстир'я, 2000, – 376 с.

Rybalko P., Kozeruk Yu., Lusuk S., Gonchar V.

THEORETICAL-METHODICAL BASES OF THE ORGANIZATION OF INDEPENDENT PRACTICE OF PHYSICAL EXERCISES

The problem of strengthening of health of children is one of the main challenges of our society. How successfully addressed the issue of physical fitness in early school age, so depends on the state of health, physical development, health, academic success and sports for children older school age. Along with this, the measures taken at the state level to improve the physical condition of schoolchildren will not provide positive changes without finding ways of optimization of physical education in secondary school. The construction of the training process should be based on patterns of deployment of the adaptive reactions of children's organism to physical loads.

The most important factor in raising a child of primary school age is formation of personal relations of the child to physical training, formation of active attitude towards their health, strength of body and hardening. That is why it is important to develop among pupils of this age a variety of forms and means of physical exercises. Special importance attaches to the selection of means and methods of physical education, aimed at obtaining health effect at physical culture lessons in the Junior school age.

Actual question of this problem is: the interaction of indicators of physical health, physical fitness and level of physical activity of students; to explore innovative approaches to organization of physical education process; – the search for optimal means of physical education that would ensure high health benefits.

A weak issue in the field of physical education are scientific and pedagogical bases of the organization of independent practice of physical exercises by children of primary school age. The value of independent physical exercises, which positively influence on physical condition of children is that they provide an opportunity to increase the level of physical activity during the day, not requiring special conditions, expensive equipment.

You must find ways to motivate younger students to independent practice, foster a habit of regular exercise. A voluntary increase of physical training of the child is related to motivation, which is influenced by many factors, both positive and negative.

In the article the features of influence of theoretical knowledge to younger students about the importance of physical culture to health and justifies the influence of self practice on age-related development of physical qualities of children

Key words: *child, primary school age, health, physical abilities, physical education.*

Стаття надійшла до редакції 23.02.2016