

Н.В. МОСКАЛЕНКО

**Фізичне виховання молодших
школярів**

ББК 74.100.54

УДК 37.037

М 82

Москаленко Н.В.

М.82 Фізичне виховання молодших школярів : [монографія] /
Н.В. Москаленко. – 3-є вид., перероб. та допов.– Дніпропетровськ:
Інновація, 2014. – 375 с.

ISBN 966-96438-8-0

У книзі розглянуто сучасний стан організації фізичного виховання з молодшими школярами, проблеми, які існують в організації фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх школах.

На основі експериментальних досліджень визначені сучасні підходи до організації і методики проведення основних форм фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми молодшого шкільного віку, які спрямовані на формування мотивації до занять фізичною культурою, сприяють підвищенню рівня фізичного стану дітей.

Рецензенти:

Савченко В.Г. – доктор педагогічних наук, професор, ректор Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту.

Круцевич Т.Ю. – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Приходько В.В. – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту.

ISBN 966-96438-8-0

© Н.В. Москаленко, 2014

| | |
|---|------------|
| ЗМІСТ | |
| СПИСОК СКОРОЧЕНЬ ТА УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ..... | 5 |
| ВСТУП..... | 6 |
| <i>Розділ 1.</i> | |
| СТАН ЗДОРОВ'Я І БІОЛОГІЧНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ РОЗВИТКУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ..... | 8 |
| Здоров'я дітей і фактори, які його визначають..... | 8 |
| Особливості вікового розвитку дітей молодшого шкільного віку..... | 17 |
| Психологічні особливості розвитку особистості дитини..... | 27 |
| Готовність та адаптація до навчальної діяльності дітей 6-10 років..... | 37 |
| <i>Розділ 2.</i> | |
| ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ..... | 53 |
| Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми молодшого шкільного віку..... | 53 |
| Спрямованість фізичних навантажень в фізкультурно-оздоровчих заняттях з дітьми 6-10 років..... | 67 |
| Організація фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку в режимі дня школи..... | 76 |
| Сучасний урок фізичної культури з молодшими школярами..... | 100 |
| Планування і підготовка масових фізкультурно-спортивних свят у загальноосвітній школі..... | 115 |
| <i>Розділ 3.</i> | |
| ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПРОЕКТУВАННЯ КОНЦЕПЦІЇ ІННОВАЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ..... | 127 |
| Умови проектування концепції інноваційної програми фізкультурно-оздоровчої роботи в школах..... | 127 |

| | |
|--|-----|
| Структура інноваційної програми. Проблеми, на вирішення яких зорієнтована інноваційна програма фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх школах..... | 134 |
| Мета інноваційної програми фізкультурно-оздоровчої роботи школи..... | 140 |
| Стратегія здійснення змін в системі фізкультурно-оздоровчої роботи..... | 144 |
| Модель проекту інноваційної програми фізкультурно-оздоровчої роботи | 146 |
| Нововведення, за рахунок впровадження яких передбачається вирішення проблем..... | 160 |
| Ресурсне та кадрове забезпечення інноваційної програми фізкультурно-оздоровчої роботи..... | 164 |
| Стратегічний план дій втілення інноваційної програми фізкультурно-оздоровчої роботи..... | 171 |
| <i>Розділ 4.</i> | |
| СУЧАСНІ ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ОСНОВА РЕАЛІЗАЦІЇ КОНЦЕПЦІЇ ІННОВАЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ ТА ЇЇ ЕФЕКТИВНІСТЬ | 177 |
| Оновлення змісту початкової освіти з фізичної культури..... | 177 |
| Методологічні основи організації занять з теоретичної підготовки..... | 184 |
| Формування міжпредметних зв'язків на заняттях з фізичної культури... | 219 |
| Організація самостійних занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку..... | 226 |
| Взаємодія сім'ї і школи в організації фізкультурно-оздоровчої роботи... | 248 |
| Використання кольору у фізичному вихованні молодших школярів..... | 257 |
| <i>Розділ 5.</i> | |
| ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО ІННОВАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ..... | 265 |
| ВИСНОВКИ..... | 309 |
| СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ..... | 314 |
| ДОДАТКИ..... | 348 |

СПИСОК СКОРОЧЕНЬ ТА УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

| | |
|-----|----------------------------------|
| АТ | – артеріальний тиск |
| ВНД | – вища нервова діяльність |
| ЖЄЛ | – життєва ємність легенів |
| МВЛ | – максимальна вентиляція легенів |
| МСК | – максимальне споживання кисню |
| ОД | – об'єм дихання |
| РФС | – рівень фізичного стану |
| СОК | – систолічний об'єм крові |
| ЧСС | – частота серцевих скорочень |
| ЧД | – частота дихання |
| ХОД | – хвилинний об'єм дихання |
| ФВ | – фізичне виховання |
| ФК | – фізична культура |
| ЕЕГ | – електроенцефалографія |

ВСТУП

Аналіз розвитку сучасної системи шкільної освіти в Україні показує, що незважаючи на лавину новацій в системі навчання та виховання, галузі фізичного виховання вони мало стосуються. Навчально-виховний процес загальноосвітньої школи все більше перевантажується предметами, які розвивають тільки розумову діяльність, і при цьому зовсім не враховується ні зниження рівня фізичного розвитку сучасних дітей, ні постійне погіршення стану їхнього здоров'я. У той же час відхилення в шкільній практиці від мети фізичного виховання і зведення його до суто нормативного підходу, що спостерігається в останні роки, не тільки суперечить ідеї формування гармонійно розвиненої особистості, але й підсилює і без того критичний стан здоров'я школярів.

Великий потенціал фізичного виховання полягає в тому, що воно впливає не тільки на рухову сферу людини, а й на духовну, особистісну і соціальну сфери.

Особливе місце в системі шкільного навчання займає молодший шкільний вік, тому що він виступає основним періодом набуття соціального досвіду, зокрема інтенсивно формуються інтереси, потреби, збільшуються пізнавальні здібності дитини. Тому заняття з фізичної культури потрібно організувати так, щоб вирішувати як завдання розвитку рухових вмінь, навичок і якостей, так і формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя.

Аналіз стану системи фізичного виховання дозволяє визначити причини неефективності її функціонування:

- застаріла концепція системи фізичного виховання в школі, яка потребує нового трактування мети, завдань і принципів фізичного виховання;
- авторитарний підхід при складанні програм з фізичного виховання;
- необґрунтовані наукові підходи до регламентації фізичних навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дітей;

- відсутність науково обґрунтованої системи нормативних оцінок фізичної підготовленості;

- слабка постановка навчально-педагогічного процесу, яка повинна створювати умови для розкриття і розвитку фізичних, духовних і моральних якостей дитини;

- низький рівень організаційної структури педагогічного управління, яка забезпечує координацію та взаємодію адміністрації, батьків, педагогічного колективу, органів учнівського самоврядування.

- відсутність науково обґрунтованих підходів щодо формування мотивації до занять фізичною культурою.

Розв'язання проблеми збереження здоров'я та забезпечення гармонійного розвитку особистості в навчальних закладах є досить актуальною проблемою і має великий практичний інтерес. У зв'язку з цим, перед фізичною культурою як основою забезпечення зміцнення здоров'я дітей, висуваються нові завдання, які потребують розробки сучасних педагогічних технологій щодо організації системи фізичного виховання в загальноосвітніх школах.

РОЗДІЛ 1

СТАН ЗДОРОВ'Я І БІОЛОГІЧНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ РОЗВИТКУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Здоров'я дітей і фактори, які його визначають

В останні десятиліття світова наука долучила проблему здоров'я в широкому розумінні до кола глобальних проблем, вирішення яких обумовлює не тільки кількісні та якісні характеристики майбутнього розвитку людства, а й навіть сам факт його подальшого існування як біологічного виду.

За сучасними уявленнями здоров'я вже не розглядається як суто медична проблема. Більше того, комплекс медичних питань становить лише малу частину феномена здоров'я. Так, узагальнені підсумки досліджень залежності здоров'я людини від різних чинників переконують, що стан системи охорони здоров'я обумовлює в середньому лише близько 10 % всього комплексу впливів, решта 90 % припадає на екологію (близько 20 %), спадковість (близько 20 %) і найбільше – на умови і спосіб життя (майже 50 %).

Здоров'я нації в наш час розглядається як показник цивілізованості держави, що відбиває соціально-економічне становище суспільства. Здоров'я саме дітей і молоді особливо важливе, тому що за оцінками фахівців близько 75 % хвороб у дорослих є наслідком умов життя в дитячі та молоді роки.

Важливим показником здоров'я дитячого населення в цілому є фізичний розвиток дітей та підлітків. Результати вивчення фізичного розвитку школярів Інститутом педіатрії та акушерства Академії медичних наук України дають змогу говорити про певне зниження, порівняно з даними 1985 р., основних показників фізичного розвитку дітей України. За останні 10 років виявлено зменшення показників маси тіла у школярів усіх вікових

груп, особливо у віці становлення статевих функцій (11-16 років), як у дівчаток, так і у хлопчиків. Дослідження у цьому напрямі свідчать про припинення процесів акселерації у рості та у розвитку дітей шкільного віку, пік яких мав місце в Україні у 70-х роках, і дають змогу констатувати наявність протилежної тенденції – уповільнення темпів зростання і розвитку дітей.

Матеріали цільової комплексної програми “Фізичне виховання – здоров’я нації” засвідчують, що серед 6-18-річних учнів 56 % мають низький рівень фізичного здоров’я, 36 % – нижче середнього і лише 7,5 % – високий. За даними Міністерства охорони здоров’я України серед школярів спостерігаються функціональні зміни в діяльності різних систем організму: відхилення в серцево-судинній системі у 26,6 % учнів, захворювання органів дихання мають 27 % дітей і близько 40 % мають захворювання шлунково-кишкового тракту, 60 % першокласників мають психомоторні порушення, у 40 % дошкільнят і 64 % учнів початкових класів спостерігаються різноманітні порушення постави.

У червні 2001 року на спільній сесії Академії педагогічних наук і Академії медичних наук України “Актуальні проблеми здоров’я та освіти дітей на початку XXI століття” були оприлюднені дані про те, що лише 35 % дітей, які прийшли до школи, є здоровими, а закінчують школу здоровими близько 11 %.

Наведені цифри переконливо доводять, що проблема зміцнення здоров’я дітей є актуальною, а особливо тих дітей, які інтенсивно займаються розумовою діяльністю.

Однією із причин такого становища є зниження рухової активності дітей, що спостерігається вже в молодшому шкільному віці.

Рухова активність дітей обумовлена соціальними, біологічними і природними факторами: станом здоров’я, розвитком рухових функцій та їх зв’язків з вегетативними системами, кліматичними умовами (Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов, 1991).

Потреба в руховій активності – одна з загальнобіологічних особливостей організму, що відіграє важливу роль у його життєдіяльності. Формування людини на всіх етапах еволюційного процесу відбувалося в нерозривному зв'язку з активною м'язовою діяльністю, що стала одним з основних чинників, які забезпечують сталість внутрішнього середовища організму, його гомеостаз. Зв'язок рухової активності зі станом здоров'я людини незаперечний. Рухова активність належить до ряду основних чинників, що визначають рівень обмінних процесів організму і стан його кісткової, м'язової і серцево-судинної систем (Л.Я. Иващенко, 1988).

Під впливом занять фізичними вправами розширюються функціональні та адаптаційні можливості серцево-судинної і дихальної систем, опорно-рухового апарату, підвищується активність ферментативних реакцій, зростає інтенсивність окисно-відбудовних процесів у тканинах, підсилюється резистентність організму до дії несприятливих чинників зовнішнього середовища, здійснюється сприятливий вплив на функціональний стан нервової та ендокринної систем; поліпшується пам'ять, знижується дратівливість, нормалізується сон (Л.В. Волков, 1999, О.Д. Дубогай, 1999).

Дослідження гігієністів показують, що до 82-85 % денного часу більшість учнів знаходяться в статичному положенні (сидячи). Навіть у молодших школярів доволі низька рухова активність (ходьба, рухливі ігри) займають тільки 16-19 % часу, з них на організовані форми фізичного виховання припадає лише 1-3 %. Загальна рухова активність дітей із вступом до школи знижується майже на 50 %, починаючи від молодших класів до старших. Встановлено, що дівчатка роблять менше кроків на добу, ніж хлопчики; рухова активність у вихідні вища, ніж у навчальні дні. Відмічено зміни величини рухової активності у різних навчальних семестрах. Рухова активність школярів особливо низькою є взимку, весною та восени вона підвищується.

М.М. Амосов, І.В. Мурахов (1985), А.І. Шпаков (1989), А.Г.Сухарєв (1991), вважають, що нормою обсягу рухової активності школярів є їхня фізична діяльність з достатнім фізичним навантаженням в межах 12-14 годин на тиждень, враховуючи вікові та статеві особливості. Пропонуються й інші показники, що характеризують норми рухової активності серед них: добові локомоції (15000-20000 кроків) або енерговитрати (10,6-12,5 МДж) (А.Г.Сухарєв, 1991), час, затрачений на виконання рухових дій різної інтенсивності (Р.В.Силла, М.Е.Теосте, 1983), показники безперервної реєстрації ЧСС (Р.І. Shephard, 1991).

Рухова активність, систематичні заняття фізичними вправами є дуже ефективними потужними засобами мобілізації резервних можливостей людини, формування різноманітних пристосувальних реакцій організму (окремих його органів, функцій, систем), спроможні ефективно і повноцінно функціонувати в несприятливих умовах зовнішнього середовища (А.Г. Сухарєв, В.І. Телегін, 1988, Уилмор ДжХ, 1997, О.Д. Швай, 2000).

Рухи є складовою частиною будь-якого виду діяльності і багатьох психічних процесів. Постійний приплив проприоцептивної імпульсації, що виникає при м'язовій діяльності, всебічно стимулює фізичний, сенсорний і інтелектуальний розвиток дітей (Е. Вільчковський, О. Богинич, 2004).

Наукові дослідження останніх років дозволяють говорити про істотні зміни, що відбуваються в організмі при дефіциті рухової і м'язової активності в цілому (І.В. Мурахов, 1989). Дефіцит м'язової діяльності характерний для більшості дітей шкільного віку.

Дефіцит м'язової роботи у дітей, як показують клінічні дані, може призводити до зниження ферментативної активності, що впливає на окисні процеси, до відставання моторики і розвитку фізичних якостей (швидкості, витривалості), до зниження адаптаційної спроможності серцево-судинної системи, розвивається схильність до ожиріння, знижується імунітет.

Дефіцит руху безпосередньо впливає і на будову органів. У м'язах при недостатній руховій активності погіршується кровообіг і їхня іннервація,

внаслідок чого м'язи атрофуються. Подібні зміни відбуваються і у деяких внутрішніх органах.

При дефіциті рухової активності знижується опірність організму до застуди і дії хвороботворних мікроорганізмів, падає усталеність організму до перегрівання, охолодження, нестачі кисню (Ю.Н.Фурман, 1987, Н.А.Фомін, Ю.Н.Вавілов, 1991).

Гіподинамія створює несприятливі умови для інтелектуального розвитку дитини, і знижує її розумову роботоzдатність. Дослідження свідчать про те, що прогрес функцій мозку дитини в більшій мірі визначається прогресом у розвитку рухового аналізатора. Для удосконалення функції вищої нервової діяльності необхідна не тільки розмаїтість впливу зовнішнього середовища, але і постійний приплив тонізуючої його проприоцептивної імпульсації в результаті моторної діяльності.

Вчені встановили, який обсяг добової рухової активності необхідно забезпечити дітям при виконанні різних видів фізичних вправ.

Раціональність форм рухової активності дозволяє одержати такі складові: лікувальний ефект при використанні локальних впливів – лікувальних вправ, оздоровчий – з використанням рухів, спрямованих на реалізацію окремих функцій і систем організму; спортивний – коли застосовуються дії, які вимагають відповідних реакцій на рівні цілісного організму (А. Рибковський, 2004).

Велике значення для формування і забезпечення здоров'я має режим дня. Раціональний режим дня допомагає зміцнити стан здоров'я, сприяє підвищенню роботоzдатності, а нераціональний – призводить до появи втоми, нервово-психічних розладів, погіршення пам'яті, емоційного настрою.

У режимі дня значну роль відіграє рівень рухової активності, що є обов'язковою умовою нормального росту і розвитку дітей.

Встановлено, що режим дня, зміна видів діяльності, нетривалість окремих видів роботи, чергування періодів рухової активності і періодів

зосередженої роботи, зміна ігор і навчальної роботи – необхідна умова збереження психічного і фізичного здоров'я школярів (І. Когут, 2003).

Найсуттєвішими елементами режиму дня, які на думку вчених Л.А. Симонової, Н.А. Малової, І.П. Беякової (1991) найбільше впливають на здоров'я школярів, є навчальне навантаження в школі та вдома, тривалість відпочинку на свіжому повітрі на нічний сон, завантаження дітей у вільний час.

Дослідження О. Гуменної (2002), дають підстави вважати, що відносно низький стан здоров'я дітей молодшого шкільного віку пов'язаний з нераціональним режимом дня. Згідно отриманих даних, діти 1 класу витрачають на домашнє завдання на 80,9 % випадків більше рекомендованого Державними санітарними правилами і нормами (ДСПіН) часу (1 година), недосипають 1-1,5 години на добу, згідно з нормами (ДСПіН). Лише четверта частина дітей 6-10 років перебуває на свіжому повітрі рекомендований час – 3-3,5 годин. У дозвіллі дітей переважають заняття статичного характеру: перегляд телевізора, музика, комп'ютерні ігри, які витискають активний відпочинок на свіжому повітрі та спорт, що спричиняє розвиток гіподинамії і погіршення здоров'я.

Сьогодні традиційний урок фізичної культури забезпечує, в середньому, до 20 % необхідної тижневої рухової активності, близько 50 % дітей не мають стійкого інтересу до уроків фізичної культури (Г.В.Безверхня, 2004). Єдина обов'язкова форма організації занять фізичними вправами, в основному, сприяє навчанню руховим навичкам. При цьому, фізичний потенціал практично не змінюється або покращується настільки несуттєво, що не сприяє досягненню оздоровчого ефекту (В.В. Зайцева, 1995, А.С. Куц, 1997, В.В. Завацький, 1999).

Причини втрати інтересу до урочних форм занять полягають у наступному:

- не враховуються інтереси школярів щодо вибору фізичних вправ, які жорстко регламентовані державною програмою;

- не використовуються сучасні засоби фізкультурно-оздоровчої роботи;
- не враховуються індивідуальні особливості розвитку дітей у різні вікові періоди;
- не диференціюються фізичні навантаження з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості;
- низький рівень матеріально-технічного забезпечення шкіл;
- не розроблена достатньо ефективна система оцінки успішності учнів.

Більшість фахівців вважають, що акцент на посилення фізкультурно-оздоровчої роботи необхідно робити на позаурочні або позашкільні форми організації занять. Проте, як свідчать наукові дані, залучення дітей до таких форм занять в містах становить 31,8 %, у сільській місцевості – 29,8 % (А.С. Куц, 1997).

Покращення рівня здоров'я дітей залежить, як від правильної організації режиму дня, збільшення різних видів рухової активності, так і від включення елементів фізичного виховання у теоретичні дисципліни початкової школи, де матеріал повинен розглядатися з класу в клас, послідовно, кожного разу додаючи обсяг рухової активності залежно від віку і фізичної підготовленості дітей (О. Міщенко, 2002).

Проблема формування в учнів фізкультурних знань, які повинні займати одне з провідних місць у системі ціннісних орієнтацій, формування пріоритету здоров'я як найвищої людської цінності і на основі цього покращення загального фізичного стану організму пов'язана з формуванням інтересу до занять фізичною культурою.

За даними А.Ц. Пуні (1957), інтерес складається з трьох компонентів: знання, якими володіє людина, практична діяльність та емоційне задоволення. Розвинути інтерес, зробити його глибоким, міцним, осмисленим можна лише за умови обов'язкового включення у навчальний процес усіх зазначених компонентів.

Аналіз практики фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах свідчить, що з трьох компонентів, необхідних для формування інтересу, представлений лише один – практична діяльність. Багато досліджень присвячено розробці критеріїв оцінювання практичних навичок дітей (П. Барановська, 2000, С. Воропай, Н. Огієнко, 2000, В. Кожемякіна, 2002, В. Бакатов, 2003). Потребує вивчення питання формування теоретичних знань, які є передумовою виховання потреби у заняттях фізичними вправами, глибокого і стійкого інтересу.

Важливо зазначити, що, на думку фахівців (В.Г. Ареф'єв, Г.А. Єдинак, Б.М. Шиян, 2001, О. Коломієць, 2002), знання сприяють якісному оволодінню руховими навичками, формуванню потреби у фізичному вдосконаленні, усвідомленого ставлення до свого здоров'я.

Стає зрозумілим, що будь-які спроби впливати на організм дитини поза свідомістю ніколи не дадуть оздоровчого ефекту. Необхідно від самого народження дитини включення її в процес формування здоров'я, потреби в здоровому способі життя.

Дослідження Д. Солопчука (2003) з проблеми формування здорового способу життя показали, що загальний рівень знань про здоровий спосіб життя низький, теоретичні відомості на уроках фізичної культури повідомляються не в повному обсязі, безсистемно. Діти недостатньо володіють спортивною термінологією.

Останнім часом вченими розробляються нові підходи до формування теоретичних знань.

М. Зубаль (2004) основну ідею теоретичної підготовки учнів зводить на досягнення ситуації “включення” самої особи школяра в цей процес на рівні свідомості, самосвідомості в комплексному прояві та сприйнятті “особисте я”, “моє здоров'я”, “здоровий спосіб життя”, “заняття фізичними вправами”.

А.В. Кучерова (2002), запропонувала нову форму вивчення теоретичного матеріалу з використанням “пізнавально-практичного уроку”

фізичної культури в школі, який відіграє, на погляд вчених, провідну роль в мотивації фізкультурної діяльності.

К. Огніста (2004) розробила нові підходи до формування теоретичних знань з використанням наочної інформації, творчих завдань, дидактичних ігор зі спортивною тематикою.

Успішне розв'язання даної проблеми можливе лише за умови цілеспрямованого комплексного вирішення завдань з формування фізичної культури кожної особистості, починаючи з раннього віку, і впродовж усього життя.

Як зазначає Т.Ю. Круцевич (2004), специфіка фізичного виховання полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим стимулом до виконання фізичних вправ, використання сил природи і формування такого способу життя, який сприяв би досягненню як особистих, так і суспільних цілей. Критерієм ефективності цього процесу повинен бути рівень здоров'я дітей, рівень їхньої фізичної роботоздатності і соціальної активності.

Велику роль у формуванні мотивації дітей до занять фізичною культурою, підвищенні ефективності фізичного виховання, розвитку активності, ініціативи і творчості, прагненні до збереження здоров'я є оцінка успішності, яка визначається якісними, кількісними та іншими критеріями (А. Віндюк, 2002).

З переходом на дванадцятибальну систему можливості викладача в оцінюванні результатів навчальної діяльності розширилися. Оцінка повинна брати до уваги всі аспекти навчальної діяльності, які є результатом роботи учня і вчителя. Оцінка відображає не тільки кінцевий результат процесу фізичного виховання, вона відіграє важливу роль на всіх етапах навчання, відображаючи вивчення індивідуальних особливостей дітей, прогнозуванні їх можливих досягнень, дозволяє адаптувати програми з урахуванням можливостей, інтересів, потреб школярів.

Прагнення школярів до зміцнення здоров'я та удосконалення форми тіла свідчить про наявність у них ціннісних категорій, спрямованість на

досягнення культури здоров'я. Однак ці ціннісні категорії засвоєні у вигляді образів і не підкріплені реальною діяльністю.

Це підтверджується даними, які свідчать, що близько 20 % опитаних дітей дотримуються режиму дня; використовують загартовуючі процедури – 6-9 %; близько 55-65 % – мають шкідливі звички і тільки 25-30 % – вказують на заняття фізичними вправами (Т.Ю. Круцевич, 2004).

В цілому, проведені дослідження підтверджують широкі можливості фізичного виховання в плані впливу на показники, що характеризують рівень здоров'я дітей.

Особливості вікового розвитку дітей молодшого шкільного віку

Початок навчання в школі співпадає з дуже важливим віковим періодом, який характеризується прискореними морфофункціональними перетвореннями в організмі дитини.

Питання, з якого віку потрібно і можливо розпочати навчання в школі довгі роки залишається в центрі уваги вчених, педагогів, фізіологів, гігієністів. Дані спеціально проведених досліджень переконали вчених в тому, що при дотриманні достатньо суворих вимог, навчання в школі можна починати з 6 років. Але не завжди дотримуються умов, які необхідні для такого раннього навчання.

В даний час загальноприйнятим є початок навчання дітей з 6 років.

Віковий період – шостий рік життя, характеризується прискореними морфофункціональними перетвореннями в організмі. Різко збільшується швидкість росту, тому віковий етап від 5 до 7 років називають періодом напівростового стрибка (Л.Д. Глазиріна, 1999).

У віці 6–7 років відбувається інтенсивне зростання ребер і зміцнюється їхнє положення, при цьому можливості зміни об'єму грудної клітки в процесі дихання різко зростають. Якщо раніше дихання було в основному «черевним», тобто визначалося роботою м'язів діафрагми і

черевного пресу, то з цього віку воно стає «грудобрюшним»: міжреберні м'язи починають відігравати провідну роль в організації вдиху і видиху.

Особливості форми грудної клітки, що виникли в результаті напівростового стрибка, багато в чому визначають розвиток аеробних можливостей дитини в майбутньому.

Для даного віку характерний високий рівень обмінних процесів у всіх тканинах організму. У спокої витрата енергії організмом дитини 6 років досягає 2 Вт у розрахунку на кожен кг маси тіла.

Цей порівняно високий рівень енерговитрат забезпечується у дітей більш інтенсивною роботою серця і дихання. Так, у цьому віці частота дихання у них складає 24–27 дихальних циклів у хвилину, частота серцевих скорочень – 94–98 уд./хв. Об'ємна швидкість кровотоку в розрахунку на одиницю маси тіла у дітей приблизно в 2 рази більша, ніж у дорослих, що і забезпечує киснем тканеві метаболічні процеси.

З 6-річного віку починається швидке удосконалення судинно-рухових реакцій (периферичних у тому числі) шкірних судин. Тому саме в цьому віці особливо ефективними є різноманітні загартовувальні процедури.

Для організму дитини до 6–7 років характерні генералізовані фізіологічні реакції, тобто у відповідь на зовнішні впливи організм реагує активізацією найрізноманітніших фізіологічних систем. Такий спосіб реагування дуже неекономічний, зв'язаний зі швидким вичерпанням резервів і тому не може забезпечувати нормальне функціонування протягом тривалого часу. Це виявляється у швидкому стомленні при фізичних і розумових навантаженнях.

Завершення напівростового стрибка в даному віці супроводжується функціональними змінами в організмі. Інтенсивність обмінних процесів у спокої знижується на 25 %. Зростає економічність фізіологічних функцій, у тому числі судинних реакцій, вони стають більш локальними. Це визначає розвиток фізичної терморегуляції. Усе це створює передумови для реалізації

стійких станів при навантаженнях у розумних межах (Д.А. Фарбер, І.А. Коршенко, В.Д. Сонькин 1990).

Становлять інтерес отримані дані про те, що якісний стрибок в організації ЕЕГ у спокої відзначається до 6 років. Якщо до цього характерний для зрілого мозку альфа-ритм не був домінуючим і в ЕЕГ широко представлені повільні хвилі, що свідчать про підвищений рівень функціонування підкіркових структур, то з 6 років він виділяється як провідний, його потужність більш ніж у 2 рази перевищує таку ж у 5 років. По виразності основного альфа-ритму, його частотним параметрам ЕЕГ дітей 6 років значно ближче до 7-річних, ніж до 5-річних. Важливу роль альфа-ритму можна розцінювати як оптимальну для дітей 6-річного віку, який є надійним показником визначеної зрілості ЦНС, точніше її готовності до сприйняття і переробки інформації, потік якої істотно зростає з початком систематичного навчання.

З 7-річного віку починається інтенсивний розвиток усього організму. Зокрема, щорічне зростання тіла в довжину збільшується на 3–4 см. Процес окостеніння ще не закінчено, кістки таза достатньо не зрослися, кістки скелета легко піддаються деформації. М'язи та зв'язковий апарат розвинені недостатньо, потрібне велике напруження м'язів, щоб утримувати хребет у вертикальному положенні. Найбільша кількість порушень постави має нестійкий, функціональний характер; це означає, що постава може бути виправлена за допомогою фізичних вправ (В.Н. Кардашенко, 1988, Г.Н. Сердюковська, 1989).

Враховуючи особливості розвитку опорно-рухового апарату, необхідно уникати великих навантажень на хребет, одноманітного напруження м'язів тулуба, сильних поштовхів і струсів тіла, перенапруження суглобово-зв'язкового апарату та м'язів при тривалих м'язових напруженнях. Особливу увагу слід приділяти формуванню правильної постави.

Особливості будови і розвитку скелета, м'язів школярів показують, що в період активного зростання кісткового апарату йде відставання у

розвитку м'язової тканини. При цьому мінімальне збільшення довжини тіла спостерігається у віці 7 – 8 років у дівчаток і 8 – 9 років у хлопчиків. До десяти років зріст дівчаток трохи нижчий, ніж у хлопчиків. Швидке зростання у дівчаток спостерігається з 4 до 6,5 років і від 8,5–12 років (В. Венський, А. Тучак, 1999).

Середньостатистичні значення морфологічних параметрів фізичного розвитку обстежуваних нами дітей дозволили зробити висновки про стан фізичного розвитку дітей різних віково-статевих груп та його відповідність віковим нормам .

Дослідження фізичного розвитку дітей свідчать, що обстежені учні є більш однорідними за показниками довжини тіла, окружності грудної клітки, тому що коефіцієнт варіації (V) знаходиться у межах від 3,42 % до 8,37 %. Значне розсіювання спостерігається у показниках динамометрії (V до 35,60 %) (О.В. Шиян, 2004).

Порівняння наведених середньостатистичних значень антропометричних параметрів виявило, що в усіх віково-статевих групах випробуваних величини середніх значень маси тіла залежно від їхнього зросту були нижчими від середньостатистичних. Отримані нами дані підтверджують дослідження, які були проведені Інститутом педіатрії та акушерства Академії медичних наук України.

Слід відзначити, що показники довжини, маси тіла, окружності грудної клітки та динамометрії з року в рік мають тенденцію до зростання і є дещо нижчими у дівчаток, ніж у хлопчиків 7–9 років.

В молодшому шкільному віці продовжується зростання діаметру м'язового волокна, скелетних м'язів, збільшується кількість міофібрил. Відбувається подальший розвиток усіх сполучно-тканевих утворень м'язів і наростання м'язової маси. Інтенсивно розвиваються великі м'язи, що забезпечує здатність дітей до рухів з великим розмахом і утруднює виконання дрібних точних рухів. У 7 років дрібні м'язи ще не досить розвинуті, що створює труднощі під час навчання дітей письму. Після 7 років

відбувається швидкий розвиток дрібних м'язів кисті і з'являється здатність до виконання точних рухів (Г.Н. Сердюковська, 1989).

У дітей 7–9 років основна маса кісткових м'язів складається з волокон І типу (характеризується перевагою аеробної енергетики, зв'язаної з процесами окислювання в мітохондріях). Концентрація й активність ферментів, що відповідають за окисні процеси в м'язах, також дуже високі. Морфологічна структура м'язів така, що кожне волокно близько стикається з капілярами, які доставляють у м'язи кров, а з нею кисень і живильні речовини (Н.М. Леонтієва, К.В. Маринова, 1976).

Для дітей молодшого шкільного віку характерна велика напруженість функцій кровообігу і дихання і менш економічна витрата енергетичного потенціалу при м'язових навантаженнях, а також менша здатність виконувати роботу в гіпоксемічних умовах (В.В. Васильєва, Н.А. Степочкіна, 1986).

При виконанні фізичних навантажень серцево-судинна система найбільше відбиває функціональний стан дітей. Складні функціональні перетворення в системі кровообігу свідчать про здатність до адаптивних перебудов в процесі життя людини (I. Wilmar, D. Costill, 1994).

Разом із зростанням і розвитком всього організму дитини збільшується і маса серця, товщають стінки артерій, головним чином, за рахунок збільшення їхнього м'язового шару; товщина венозних стінок з віком змінюється мало, при цьому, однак, збільшується їхній внутрішній діаметр, а отже, і ємність. Маса серця в хлопчиків більша, ніж у дівчат.

Із зростанням дитини збільшується обсяг серця, що вимагає більше часу для його заповнення кров'ю, разом з тим нагнітання крові в артерії може бути забезпечене без значного збільшення часу серцевого скорочення: з віком потужність серцевого м'яза підвищується (А.Г. Хрипкова, 1976).

Серцево-судинна система має такі особливості: у 7–9 років вага серця складає 0,5 % ваги всього тіла. Однак, постачання тканин організму кров'ю відбувається у дітей майже в 2 рази швидше. Це забезпечує більш високу

частоту серцевих скорочень. У дітей частота серцевих скорочень у спокої становить у 7 років – 88 поштовхів за хвилину, у 10 років – 79 поштовхів за хвилину; більш висока швидкість, з якою кров проходить по судинах тіла і повертається до серця; велика кількість артерій і капілярів (С.В. Хрущев, 1977).

З віком відмічається зменшення числа серцевих скорочень, що зв'язано з впливом блукаючого нерва. Відзначено статеві відмінності в ЧСС: у хлопчиків вона рідша, ніж у дівчат того ж віку.

У дітей частота серцевих скорочень піддається великим змінам під впливом різних факторів. Емоційні впливи призводять, як правило, до збільшення ритму серцевої діяльності. Вона значно збільшується при підвищенні температури зовнішнього середовища, при фізичній роботі і зменшується при зниженні температури. Частота серцевих скорочень під час фізичної роботи збільшується до 180–200 ударів за хвилину. Це можна пояснити недостатнім розвитком механізмів, що забезпечують збільшення споживання кисню під час роботи.

Характерна риса діяльності серця дитини – наявність дихальної аритмії: у момент вдиху настає прискорення ритму серцевих скорочень, а під час видиху – уповільнення. У раннім дитинстві аритмія зустрічається рідко і слабо виражена. Починаючи з дошкільного віку і до 14 років вона значна (Н.М. Леонтева, К.В. Маринова, 1976).

Верхні дихальні шляхи у дітей є набагато вузькими, ніж у дорослих. Тканини органів дихання ніжні, слизуваті оболонки, що вистилають дихальні шляхи, рясно постачені кровоносними і лімфатичними судинами, легко ранимі. Цим пояснюється відносно вільний доступ у дихальні шляхи пилу і патогенних мікроорганізмів, значне утруднення дихання при запальних процесах у носі. При виникненні останніх діти починають дихати через рот, чим створюють ще більш сприятливі умови для занесення інфекції, покращення пилових часток, токсичних речовин, захворювань бронхітом і запаленням легенів (М.В. Антропова, 1997).

В процесі розвитку організму змінюється режим дихання: тривалість дихального циклу, тимчасове співвідношення між вдихом і видихом, глибина і частота дихання. Для дихання дітей молодшого шкільного віку характерний частий, недостатньо стійкий режим дихання, невелика глибина, приблизно однакове співвідношення за часом вдиху і видиху, коротка дихальна пауза. Частота дихання в дітей 7–8 років складає 20–25 дихальних циклів за хвилину. З віком вона знижується до 12–16 циклів за хвилину, ритм дихання стає більш стабільним. Фаза вдиху коротшає, а видихи і дихальна пауза подовжуються. Одночасно збільшуються дихальний об'єм і швидкість повітряного потоку на вдиху. У дітей 7–8 років дихальний об'єм коливається від 163 до 285 мл, у дорослих він збільшується в 2–3 рази (Б.Г. Ананьєв, 1968). У молодшому шкільному віці завершується формування легеневих альвеол. З 7–8 років кількість їх практично не змінюється, але маса й обсяг легеневої тканини і повітряноносійних шляхів продовжують збільшуватися до закінчення пубертатного періоду. Життєва ємність легенів, дихальний і хвилинний об'єми у дітей з віком поступово збільшуються в зв'язку зі зростанням і розвитком грудної клітки і легенів (Л.Д. Глазиріна, 1999, О.Н. Козленко, 1992).

Значно зростає життєва ємність легенів: з 1300–1400 см³ у 7-річному віці до 1900–2000 см³ у 10 років. У молодшому шкільному віці подих стає більш ритмічним, але дихальний центр ще має легку збудливість, тому виконання тривалої напруженої роботи неможливе (В.І. Кондрашенко, 1988).

У дітей молодшого шкільного віку спостерігається підвищена, у порівнянні з підлітками, величина хвилинного об'єму дихання (ХОД) на 1 кг маси в спокої. Вона складає в них 160–170 мл. хв. кг, проти 125 мл. хв. кг у підлітків 13–14 років (А.І. Козлова, Д.А. Фарбер, 1983).

Відносний хвилинний об'єм легенів (відношення хвилинного об'єму дихання до маси тіла) з віком зменшується. У немовлят і дітей першого року життя він у 2 рази більший, ніж у дорослих. Це зв'язано з тим, що у дітей при однаковому відносному дихальному об'ємі частота дихання в кілька разів

більша, ніж у дорослих. У зв'язку з цим, легенева вентиляція на 1 кг маси тіла в 5–6-річному віці складає 210 мл, у 7-річному – 160 мл, у 8–10-річному – 150 мл. Завдяки цьому забезпечується велика потреба зростаючого організму в кисні.

Обсяг легеневої вентиляції знаходиться в прямій залежності від частоти і глибини дихання. Зі збільшенням потужності фізичного навантаження частота дихання (ЧД) у дітей молодшого шкільного віку збільшується. Найбільш виражені зміни відбуваються у дітей 7–8 років при збільшенні потужності навантажень до 50 %. При подальшому збільшенні потужності подих змінюється мало. У дітей 9–10 років констатується більш плавне збільшення ЧД. У дітей 7–8 років у процесі роботи 70 % від максимальної потужності відмічається найбільша ЧД. Також відзначено, що зі збільшенням потужності навантаження збільшується дихальний об'єм. Таким чином, необхідний хвилинний об'єм дихання забезпечується за рахунок більш частого і глибокого дихання (А.Г. Хрипкова, 1976, 1982).

Від функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем залежить величина аеробної продуктивності – максимальне споживання кисню (МСК). З віком відмічається збільшення показників МСК як в абсолютних його значеннях, так і на одиницю маси тіла. При цьому зростає й утилізація кисню з видихуваного повітря. МСК у дітей залежить від віку, маси, зросту і поверхні тіла. Так, у 9–11 років МСК на одиницю маси складає 180 мл/хв./кг.

У дітей енергетичний обмін є вищим, ніж у дорослих. Наприклад, витрата енергії на 1 кг маси і на одиницю поверхні тіла в умовах відносного спокою (основний обмін) у віці 8-10 років у 2–2,5 рази вища, ніж у дорослих. Більш висока інтенсивність біоенергетики дитячого організму є наслідком процесів зростання та розвитку. Причому вона тим вища, чим молодша дитина.

Велика витрата енергії пов'язана не тільки з посиленими пластичними процесами, але і з більш інтенсивною, ніж у дорослих, роботою дихальної і

серцево-судинної систем, а також з більшою тепловіддачею. Поверхня тіла дитини відносно велика в порівнянні з масою тіла, тому вона віддає в навколишнє середовище більше тепла. Так, витрата енергії, стан основного обміну на 1 м поверхні тіла у 10-річних дорівнює 49,5 ккал, у 16-річних дорівнює 43 ккал.

Витрата енергії під час виконання фізичних вправ також залежить від віку. З віком енерговитрати при тому ж м'язовому навантаженні знижуються. Дослідження витрат енергії при ходьбі показало, що чим старшими є діти, тим менші енергетичні витрати на 1 м шляху. При навантаженні на велоергометрі дитина 8-9 років витрачає на 1 км роботи в одну хвилину 7,6 мл кисню, а дорослий – 5,4 мл, тобто в 1,4 рази менше.

У дітей меншим є максимальний рівень збільшення обміну при напруженій м'язовій діяльності. Так, у 10-11 років споживання кисню в порівнянні з основним обміном може збільшуватися максимально в 9-10 разів, у той час як у дорослих – у 15-20 разів. Установлено залежність МСК від індивідуальних темпів розвитку організму.

У молодшому шкільному віці продовжується функціональний розвиток нервової системи. Наростання маси головного мозку в цьому віці дуже незначне. До 9–10 років майже закінчується збільшення маси мозку, що досягає до цього часу в середньому 1300 г. (В.І. Кондрашенко, 1988).

Вища нервова діяльність у дітей цього віку має свої особливості. Збуджувальні та гальмівні процеси у дітей молодшого шкільного віку легко іррадіюють, “розпливаються” по корі головного мозку.

З цих причин виконання нових рухів характеризуються більшою скутістю та неточністю, ніж у старших школярів, їм важко аналізувати рухи.

На початкових фазах вивчення фізичних вправ слід більше часу відводити на повільне їх виконання. При вивченні фізичних вправ краще використовувати цілісний метод, полегшуючи їх виконання за допомогою підвідних дій (Г.Н. Третілова, 1984).

У дітей молодшого шкільного віку процеси збудження в нервовій системі переважають над процесами гальмування. Як наслідок цього – велика рухливість, часте переключення з одного виду діяльності на інший. За такої діяльності діти практично не втомлюються. У той час як від одноманітних дій, особливо від тривалого сидіння або стояння, вони швидко втомлюються.

Однією з головних методичних особливостей фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку є використання великої кількості різноманітних рухових дій з їх частою зміною.

Функціональні показники нервової системи у молодших учнів, незважаючи на порівняно високий ступінь розвитку, ще недостатньо сформовані. Так, у них нестійке внутрішнє, а також переважно спізнале гальмування. Тому, не вислухавши пояснення вчителя, діти починають виконувати вправи. Точність деталей рухів при цьому підміняється вгадуванням правильності їх виконання (Н.Б. Стамбулова, 1978).

З 8-9 років збільшується швидкість формування умовних рефлексів. Вони стають більш міцними. Підсилюється внутрішнє активне гальмування, а також процеси негативної індукції що забезпечують більш стійку увагу. Електрофізіологічні дослідження діяльності мозку підтверджують функціональне дозрівання кори і підкіркових структур мозку. Центральна нервова система вже значною мірою забезпечує регуляцію функціонування організму при його взаємодії з навколишнім середовищем.

Для початку цього періоду характерний ще недостатній розвиток другої сигнальної системи, що обумовлює конкретність, образність мислення, труднощі сприйняття неконкретних, абстрактних понять. У молодшому шкільному віці виразніше виявляється тип вищої нервової діяльності, що залежить від співвідношення між процесами збудження і гальмування і від характеру їх протікання (Н.В. Зимкін, 1969).

Передньоасоціативні ділянки кори є вищим центром керування активаційними процесами. Їхній вплив на нижчі відділи мозку призводить до вимикання впливів, що активізують ті структури, участь яких не потрібна в

даний момент, і до істотного полегшення інших, задіяних у поточній діяльності. Так функціонує система локальної активізації, формування якої є дуже важливим і просто необхідним для здійснення й удосконалення мозкової діяльності і, насамперед, вибіркової довільної уваги. Активаційні процеси, що у 6-7-річному віці здійснюються на основі емоційної активізації і навіть в ситуації довільної уваги носять генералізований характер (широко охоплюють різні коркові ділянки), у 9-10-річному віці здобувають чітку спрямованість, створюючи умови для вибіркового залучення визначених ділянок кори в конкретну діяльність.

В процесі підбору фізичних навантажень, складанні оздоровчих програм необхідно враховувати особливості використання засобів, методів та форм організації занять в різні вікові періоди, які пов'язані з закономірностями розвитку організму в онтогенезі, і індивідуальними особливостями організму дітей, які можуть варіювати у діапазоні одного вікового періоду.

Психологічні особливості розвитку особистості

Головною особливістю розвитку особистості в молодшому шкільному віці є зміна соціальної позиції: дитина приступає до систематичного навчання, стає членом шкільного і класного колективів.

Психологічний розвиток дитини 5-6 років створює об'єктивні передумови для навчання в школі: формується пізнавальна потреба, гострота сприйняття, допитливість, яскравість уяви, легкість і міцність наочно-образного запам'ятовування. Дитина, що приходить до школи, має всі передумови для розвитку словесно-логічної пам'яті, осмисленого запам'ятовування; вона може досить тривалий час зберігати стійку увагу, визначену частину його словникового запасу складають абстрактні поняття; вона здатна до елементарних розумових операцій, тобто володіє засобами інтелектуальної діяльності (Н.В. Петровський, 1990).

На початок навчання у школі система *відчуттів* дітей майже повністю сформулювалася, хоча її розвиток продовжується у шкільні роки. У молодшому шкільному віці у більш повільному темпі, ніж у підлітковому, зростає гострота зору дітей. Але разом із цим, у молодших школярів швидко розвивається здатність до розрізнення зорових та слухових подразників. У цьому віці помітно вдосконалюється й уміння пристосовувати апарат зору для розглядання близьких предметів (зошита, книжки, наочного матеріалу) та більш віддалених предметів (класної дошки, столу учителя, карти на стіні) (Л. Веккер, 1964).

У молодших школярів слух дещо гостріший, ніж у дошкільників. Мовний слух більше розвивається в перші роки навчання, завдяки навчання читанню та письму. Зокрема, навчання сприяє розвитку фонематичного слуху. Діти роблять аналіз слів, звуків, синтез звуків у слові. Для правильного написання діти також вчаться промовляти слова по складах уголос та пошепки.

У цьому віці ще залишається деяка поверховість *сприйняття* (діти помічають окремі ознаки предметів, не пов'язуючи їх одну з одною та не помічаючи найсуттєвіші якості предмета). Усе яскраве, велике, рухливе привертає їхню увагу. Тому яскравий наочний матеріал сприймається краще, ніж абстрактний. Але з кожним роком сприйняття школярів стає кращим, більш повним, другорядне у предметі відступає на другий план.

У сприйнятті молодших школярів виявляється нестача аналізу та синтезу. Іноді дитина помічає окремі явища, але нездатна їх поєднати, синтезувати в ціле.

Сприйняття в молодшому шкільному віці пов'язане з емоціями. Дитина сприймає світ через свої почуття, зосереджує увагу на тому, що її збуджує, викликає інтерес (А. Валлон, 1967).

Слабкі аспекти сприйняття дітей пояснюються відсутністю досвіду та знань, але з їх появою дитина починає сприймати світ більш точно та правильно.

У розвитку довільного сприйняття дітей велике значення має слово. Назвавши предмет, діти не можуть його детально аналізувати. Учні 2–3-го класу, назвавши предмет, продовжують описувати його у словесній формі.

Психологічні дослідження свідчать, що одним із ефективних методів організації сприйняття та виховання спостережливості є порівняння. Сприйняття при цьому стає більш глибоким, кількість помилок зменшується.

Молодші школярі, як відомо, дуже сприйнятливі. Однак велику роль у сприйнятті, як і в дошкільному віці, продовжує грати наслідування, особливо при оволодінні тими чи іншими вправами.

Сприйняття молодших школярів є поверховим, недостатньо критичним, що виявляється в бажанні скоріше зробити вправу, навіть на шкоду її правильності. Ця «тенденція до поспішного угадування» – одна з особливостей дитячого сприйняття.

Вчителю фізичної культури в молодших класах і тренеру, що працює з починаючими спортсменами, варто брати на замітку учнів, схильних до поверхневого схоплювання досліджуваних рухів. Пояснюючи їм, як треба правильно виконувати вправи, варто максимально використовувати наочність і різні виразні імітаційні рухи, викликаючи уявлення про рух різних тварин, героїв казок і мультфільмів. З огляду на велику роль наслідування в цьому віці, варто частіше звертатися до прийому «роби, як я», при цьому дитина повинна одночасно з учителем виконувати вправи, елемент за елементом.

Велике значення для розвитку сприйняття рухів у молодших школярів може мати використання яскравих, гарно намальованих плакатів із зображенням одного-двох найважливіших елементів, від точності виконання яких залежить успіх усієї вправи. Такі плакати повинні бути прості за змістом, але барвисті.

Показ вправ учителем не може замінити добре ілюстровані наочні посібники, тому що молодший школяр не в змозі чітко сприйняти всі особливості і деталі вправи.

Особливості *уваги* молодшого школяра залежать від розвитку його нервової системи. Зміна процесів збудження та гальмування у корі великих півкуль у молодших школярів відбувається швидко. Цим пояснюється те, що діти цього віку дуже чутливі до зовнішніх вражень, легко звертають увагу на кожний подразник. Тому нове джерело збудження, яке виникає в корі мозку, спонукає дитину відволікатися від того, на чому вона зосереджена. Відбувається нестійкість уваги, безпосереднє переключення її з одного предмета на інший. Цьому сприяє й досить розвинений орієнтувальний рефлекс.

Дитяча вразливість веде до того, що увагу молодшого школяра привертає образний, наочний, яскравий навчальний матеріал, викладений вчителем. Однією із загальних особливостей уваги молодшого школяра є здатність легше зосереджуватися на предметах зовнішнього світу, ніж на власних думках та уявленнях.

Концентрація уваги молодшого школяра може бути достатньо інтенсивною, особливо під час виконання цікавих завдань. Але стійкість уваги ще недостатньо розвинута. Іноді незначний подразник зовнішнього середовища веде до відволікання уваги (Е.Л. Ільїн, 2003).

У молодшому шкільному віці обидва види уваги (мимовільна та довільна) потребують розвитку. Увага розвивається через спеціальні психологічні вправи, які може використовувати у своїй роботі і психолог, і вчитель молодших класів.

Діти з різною успішністю у 1–4 класах розвиваються по-різному. В учнів з високим рівнем навчальних досягнень увага розвинена краще, ніж у тих, хто має початковий рівень навчальних досягнень. Значно краще розвинена довільна увага, яка у молодшому шкільному віці розвивається разом із розвитком позитивних мотивів навчання.

У дітей молодших класів, переважає мимовільна увага: їх залучає все яскраве, нове, незвичайне і цікаве. Цю особливість варто враховувати

насамперед учителю фізичної культури, використовуючи гру як форму навчальної діяльності, що викликає безпосередній інтерес.

На психічний розвиток школяра молодшого шкільного віку впливають мінливі співвідношення між основними нервовими процесами в корі головного мозку: збудженням і гальмуванням, що важливо враховувати в роботі з фізичного виховання.

Процес збудження і гальмування у дітей має тенденцію до постійного іррадіювання, тобто вони ніби розпливаються по корі головного мозку, їхня концентрація значно утруднена. Цим пояснюється повільний, як правило, перехід від збудження до гальмування і назад та, внаслідок цього, велика неточність виконуваних рухів.

У молодшому шкільному віці дещо слабшає мимовільне запам'ятовування матеріалу та починається інтенсивний розвиток довільного та усвідомленого запам'ятовування. У цьому віці більш розвинена образна *пам'ять* (зорова та слухова) і менш – мовно-логічна. Молодші школярі краще запам'ятовують конкретні предмети, обличчя, факти, кольори, події. Це пов'язано з перевагою першої сигнальної системи. Мовно-логічна пам'ять починає розвиватися за рахунок того, що молодший школяр оволодіває абстрактними поняттями. У нього розширюється обсяг пам'яті, збільшується швидкість засвоєння та точність відтворення матеріалу.

У початковій школі у дітей краще розвинена механічна пам'ять. Це пояснюється тим, що молодший школяр не вміє диференціювати завдання запам'ятовування (що потрібно запам'ятати дослівно, а що – у загальних рисах). Велике значення для розвитку пам'яті має мотивація школяра. Якщо учень запам'ятовує матеріал з настановою на подальше його використання, то матеріал запам'ятовується швидше, зберігається довше та відтворюється точніше.

Захоплюючись виконанням справи, діти можуть забути пояснення вчителя. Це обумовлено їхньою психологічною спрямованістю на результат. Вони не завжди усвідомлюють, що на уроці результату треба домагатися

суворо визначеними діями. Коли учитель вказує учню на помилку, той запам'ятає, що треба робити, як показували. У цьому випадку вчитель повинен підкреслити важливість вправи що виконується, її значення для формування необхідних навичок.

У молодших школярів ускладнені точні дифференціювання, тому вони особливо погано запам'ятовують вправи, що включаються в серію схожих. З огляду на цю особливість пам'яті учнів молодших класів, учитель повинен розмежовувати вправи (якщо це ціла серія), по можливості пояснюючи значення кожної і виділяючи провідні елементи. Тільки після засвоєння цих вправ окремо, можна пропонувати виконати їх разом у визначеній послідовності.

З початком навчання у дітей починається швидше, ніж до школи, розвиватися *мислення*, у процесі якого дитина оперує поняттями. Спочатку воно міцно пов'язане з конкретними предметами та явищами (переважає конкретно-понятійне мислення), але поступово у молодших школярів формується вміння абстрагування від конкретного, уміння давати узагальнення та робити висновки (абстрактно-понятійне мислення). Відбувається засвоєння нових понять, вони складаються в систему, частіше використовують висновки, серед них є і гіпотетичні (Д. Дьюї, 1997).

У процесі мислення у дитини молодшого шкільного віку переважає спрямованість на вирішення конкретних завдань, які пов'язані з діяльністю (грою, малюванням, елементарними трудовими процесами). Узагальнення дітей цього віку частіше охоплюють зовнішні ознаки, які стосуються практичного застосування предметів. Молодшому школяру доступне розуміння багатьох причинних зв'язків між явищами, але це розуміння майже не виходить за межі його невеликого власного досвіду (Д. Дьюї, 1997, Г. Крайг, 2000).

Процеси мислення молодших школярів узагалі міцно пов'язані з діями. У дітей цього віку ще велике місце посідають безпосередні уявлення,

які іноді затрудняють необхідне відволікання від конкретного, щоб зрозуміти абстрактне.

Характерною особливістю *уяви* молодших школярів є наочність та конкретність образів, які створюються. Дитина уявляє те, що бачила у природі або на картині. Учням першого та другого року навчання іноді нелегко уявити те, що не спирається на конкретний предмет або ілюстрацію. Такий некритичний підхід до образів уяви веде до того, що дитині важко відокремити продукт своєї фантазії від реальності (на цьому побудований феномен “дитячої неправди”). Під впливом навчання уява дітей змінюється, її образи стають стійкішими, краще зберігаються у пам’яті, стають більш різноманітними та цікавими завдяки розширенню кругозору та надбанню знань.

Розвиток уяви у молодшому шкільному віці проходить дві стадії: удосконалення репродуктивної уяви та формування продуктивної (творчої) уяви. Спочатку дитина створює образи, які досить приблизно характеризують реальний об’єкт, вони обмежені в деталях. Ці образи статичні, у них не представлені зміни та дії об’єктів, їх взаємозв’язки. Побудова таких образів потребує додаткового словесного опису або картини. Друга стадія настає наприкінці другого – на початку третього року навчання. Спочатку значно збільшується кількість ознак та властивостей в образах. Вони набувають повноти та конкретності за рахунок відтворення в них елементів дій та зв’язків між об’єктами. Школярі третього року навчання успішно уявляють та відображають багато проміжних станів об’єктів, які вони не бачать у реальних діях. У дітей розвивається вміння розуміти умовність деяких об’єктів, їх рис та властивостей.

Прагнення молодших школярів до усвідомлення природи та побудови предметів веде до розвитку в них творчої (продуктивної) уяви. У молодшого школяра уява міцно пов’язується з життєвим досвідом, поступово стає спонуканням до діяльності. Образи та думки, що виникають в уяві, діти

прагнуть відтворити у реальних об'єктах (малюнках, іграшках, моделях тощо) (А.Л. Венгер, Г.А. Цукерман, 2001).

Своєчасному формуванню й успішній перебудові всіх психічних процесів значною мірою сприяє цілеспрямована рухова діяльність.

Рухову сферу дитини складають різноманітні рухи: ходьба, біг, лазіння, кидання і ловіння м'яча, стрибки і т.ін. Їй доступні вправи, що вимагають прояву швидкості, спритності, координації багатьох, але невеликих м'язових зусиль. Усе це створює передумови для оволодіння трудовими навичками і складними фізичними вправами, що включені в шкільну програму з фізичної культури (Е.П.Ільїн, 2003).

Для дітей молодшого шкільного віку, як уже було сказано вище, природною є потреба у високій руховій активності. Вона закладена спадкоємною програмою індивідуального розвитку дитини й обумовлює необхідність постійного підкріплення функціональних можливостей організму, що розширюються. Якщо ці органи і структури не виявляють постійної активності, то процеси їхнього розвитку гальмуються і, як наслідок цього, виникають різноманітні функціональні і морфологічні порушення. Разом з тим, постійна активність є свого роду «пусковим механізмом» прогресивного підвищення функціональних можливостей дітей (А.П. Матвєєв, С.Б. Мельников, 1991).

Рухові можливості людини, у тому числі і дитини, залежать від особливостей розвитку ряду психічних функцій: м'язово-рухових відчуттів і сприйняття, сприйняття простору, сенсомоторних процесів, пам'яті, мислення, уваги. Розвиток м'язово-рухових відчуттів дитини протікає безупинно. За період з 6 до 10 років значно зростає швидкість рухів, але точність їх ще невисока (Е.П. Ільїн, 2003).

Невміння одночасно виконувати швидкі і точні рухи позначається на реакціях молодших школярів. Там, де не потрібна точність, рухи дітей досить швидкі. Час латентного періоду простої реакції, коли на визначений заздалегідь відомий подразник потрібно реагувати заздалегідь відомими і

вивченими рухами (наприклад, взяття стартування), у 9-літніх школярів мало чим відрізняється від цього показника в 11-13-літніх підлітків. У складних же реакціях, коли треба швидко усвідомити подразник і правильно на нього зреагувати (реакція на дію супротивника в спортивних іграх і єдиноборствах), час латентного періоду в молодших школярів значно більший.

Отже, необхідно дотримуватись міри у вимогах до швидкості і точності рухів при навчанні школярів молодших класів. Якщо потрібне точне виконання руху, необхідно попередити учня, що все необхідно робити дуже правильно, не квапитися, краще повільно, але точно. Коли правильність закріплена, можна перейти до виконання руху в більш швидкому темпі.

Велике значення для удосконалення рухової діяльності дитини має розвиток її просторової орієнтації. Діти 6-7 років досить легко орієнтуються в основних напрямках, причому легко засвоюють напрямок руху щодо інших предметів, які знаходяться недалеко від них, але не завжди можуть правильно сприйняти напрямок руху щодо власного тіла.

В оцінці просторових компонентів руху особливо велике значення у дітей мають зорові сприйняття.

Молодші школярі слабко орієнтуються в оцінці просторових величин. Однак спеціально організовані практичні заняття позитивно впливають на формування і застосування їх не тільки на заняттях фізичною культурою, але і при засвоєнні трудових навичок.

Особливу увагу в молодшому шкільному віці варто приділяти формуванню пізнавальних процесів засобами фізичної культури.

Зміст уроків фізичної культури в основному спрямований на навчання руховим умінням, навичкам і розвиток рухових якостей. У той же час, вчителі недостатньо уваги приділяють вирішенню ще одного дуже важливого завдання – розвитку розумових здібностей дітей засобами фізичної культури. Б.П. Нікітін писав: «Рух ростить інтелект: якщо маля попливло раніш, ніж

почало ходити, воно випереджає своїх однолітків в інтелектуальному розвитку».

Застосування засобів для розвитку розумових здібностей на уроках фізкультури має велике значення в зв'язку з тим, що засвоїти величезний потік інформації не завжди вдається у системі загальноосвітньої діяльності. І тільки в руховій ігровій діяльності можна досить повно розвивати здатності дитини (О.Д. Дубогай, 1999, 2004).

Узагальнюючи результати досліджень останніх років, присвячених взаємозв'язку розвитку рухових якостей і психічних процесів, інтелекту і фізичної підготовленості, а також роботи, що характеризують вплив підвищеного рухового режиму на розумову роботоздатність (Т.С. Костюк, 1967, О.В. Скрипченко, О.І. Кривов'яз, 1995, В.В. Волошина, 1999), можна зробити висновки: усі вони свідчать про те, що, по-перше, моторний і психічний розвиток тісно взаємопов'язані, по-друге, високому рівню моторного розвитку відповідає більш високий рівень психічного розвитку (Г.А. Каданцева, 1994).

Відповідно до проведеного дослідження Г.А. Каданцевої (1994) найбільш тісний зв'язок виявлено між тестами, що характеризують пізнавальну активність, і тестами, які визначають рівень розвитку швидкісних, координаційних і швидкісно-силових якостей. Очевидно, це пояснюється тим, що розвиток будь-якої рухової якості пов'язаний, з одного боку, з удосконаленням психічної діяльності (поліпшенням психічних функцій: пам'яті, мислення, уваги, сприйняття, без яких неможлива практична діяльність; функціональними змінами в кістково-м'язовій системі і т.ін.), а з іншого боку – з розвитком центрально-нервових механізмів, серед яких головну роль відіграють дозрівання коркового відділу рухового аналізатора і формування його зв'язків з іншими відділами мозку.

Професорами Б.Б. Коссовим і А.Т. Озернюком (1989) були проведені дослідження з вивчення розвиваючого ефекту формування координаційних здібностей. Більш високий рівень в учнів експериментального класу був

виявлений в показниках, що характеризують пізнавальні процеси. Більш того, експериментальний клас одержав значну перевагу перед контрольним по широкому спектру показників психомоторного і навіть особистісного розвитку. Цікаво, що вчитель експериментального класу відзначив явні позитивні зрушення в стійкості уваги і розумовому розвитку дітей на уроках російської мови, читання і математики.

Проведені дослідження підтверджують широкі можливості фізичного виховання в плані впливу на показники, що характеризують пізнавальну активність дітей. Однак шляхи такого впливу ще недостатньо вивчені і вимагають подальшої розробки.

Готовність та адаптація до навчальної діяльності дітей 6-10 років

З приходом до школи починається важливий етап у житті дитини. Виникає нова соціальна позиція особистості – учень, тобто безпосередній учасник однієї з форм загальнозначущої діяльності – навчальної, яка потребує великого напруження сил. До дитини в цей період висуваються нові вимоги, у неї з'являються нові обов'язки, нові стосунки з дорослими, які також потребують певних моральних зусиль і досвіду. Але чи готова дитина відповісти на нову для неї соціальну ситуацію?

Вступаючи до школи, всі першокласники виражають щире бажання вчитися. Чому ж у багатьох із них це бажання швидко зникає? Значною мірою це пов'язано з недоліками у вихованні.

Психологічне напруження, яке виникає у першокласників, що вперше переступили поріг школи, є результатом реакції на незвичну обстановку, яка змінилася.

Фізичне і психічне самопочуття дитини стабілізується через півтора-два місяці перебування у школі. Але так буває за умови, коли дорослі враховують новий стан дітей, діють, знаючи їхні вікові особливості.

Проблема готовності дитини до школи існувала, мабуть, завжди.

Але якщо маленька дитина не готова, то чи не стане систематичне навчання занадто важким і чи не призведе до порушень у здоров'ї? (О. Дубчак, 2003).

З вересня 2001 року до школи почали вступати діти 6 років, навчальна діяльність яких суттєво відрізняється від навчальної діяльності тих, хто ставав першокласником у сім років. Лист головного санітарного лікаря Києва І. Козлової свідчить про те, що у київських дошкільнят “за три останні роки захворювань органів травлення стало більше на 46,4 %; серцево-судинних захворювань – на 22,8 %; зниження гостроти зору – на 15,4 %; майже 65 % дітей шестирічного віку (по Україні) є не готовими до школи за станом здоров'я, фізичного та психічного розвитку”.

Поняття “шкільна адаптація” стало використовуватися в останні роки в описуванні різних труднощів, що виникають у дітей у зв'язку з навчанням у школі. Після вступу до школи відбувається зміна соціальної позиції дитини, що є причиною звільнення від стереотипів поведінки і взаємин з оточуючими; з'являється необхідність засвоєння нових вимог, які пропонують їй учителі і батьки. Усі діти проходять період адаптації до школи, навіть ті, які мають попередню підготовку. Цей період продовжується в середньому від 10-18 днів до 1-3 місяців і супроводжується зростанням внутрішнього напруження дитини, підвищенням рівня тривожності і зниженням самооцінки. При нормальній шкільній адаптації емоційне самопочуття і самооцінка стабілізуються, якщо ж процес адаптації дитини в 1-му класі ускладнений, може простежуватися деформація її особистісного розвитку.

В умовах сучасної цивілізації, коли вимоги до особистості постійно зростають, розроблення нових психолого-педагогічних технологій навчання та виховання з метою розвитку індивідуального потенціалу особистості кожної дитини виступає актуальною проблемою (О.М. Грединарова, 2000).

Формування особистості нового типу передбачає реалізацію індивідуального підходу, в основі якого лежить принцип спрямованості

навчання на розвиток особистості і враховує, що зовнішній педагогічний вплив завжди діє лише опосередковано, через внутрішні умови особистості, спираючись на її власну активність. Це означає, що в процесі навчання повинні враховуватися особливості особистості у всій її цілісності: інтелектуальній, вольовій, емоційній сферах (Л.Л. Макарова, 2001).

З психологічної точки зору унікальність кожної особистості не викликає сумнівів. Проте, не завжди дитина спроможна виразити свою унікальність, розкрити та самореалізувати свій творчий потенціал. Відповідальність за таку ситуацію, на жаль, найчастіше лежить на практиці шкільного навчання. Знання, що подаються в школі, часто мають характер завершених, сталих істин. Даний підхід не розвиває в учнях вміння самостійно, за власною ініціативою вирішувати питання, що перед ними виникають, а таким чином, формує шаблонність та схематичність поведінки, яка заважає особистості виявити свої особливі унікальні властивості та якості (Н.А. Терчинська, 1997).

Останнім часом психологи провели багато досліджень, спрямованих на виявлення особистісного потенціалу дітей 6-7-річного віку. Результати засвідчили, що шестирічні діти мають більші фізичні та пізнавальні можливості, відносно вищу чутливість до навчання. Водночас вони відрізняються підвищеною збудженістю, емоційністю, нестійкістю уваги, ситуативністю поведінки, досить швидкою втомлюваністю.

Важливим показником особистісної готовності дитини до школи є, з одного боку, сформованість умінь виконувати соціальні ролі, виявляти ініціативу у встановленні й підтримці контактів у групі, а з іншого боку, дитину не повинна задовольняти одна роль, певний соціальний статус, якщо вона не вміє утвердитися в колективі, виявити здібності та інтереси.

Обов'язковим компонентом особистісного розвитку, дитини 6-річного віку і готовності до навчання у школі є здатність емоційно відгукуватися на переживання інших. Людина здатна на співпереживання, коли досягає достатньо високого рівня розвитку особистості.

Психічний розвиток і становлення особистості тісно пов'язані із самосвідомістю, яка проявляється в самооцінюванні, у тому, як дитина бачить себе, свої якості, можливості, успіхи і невдачі. Самооцінка – це складне динамічне особистісне утворення, один із параметрів розумової діяльності. Це ще один показник особистісної готовності дитини до школи. Відомо: практично в усіх школярів із труднощами в навчанні самооцінка знижена. Хоча зазвичай дітям у шість років властива завищена самооцінка: вони ще не вміють критично оцінювати себе (Л. Баженова, 2003).

Особистісна готовність до школи виражається й у сформованості уявлень дитини щодо певної статі й оволодіння відповідними формами поведінки.

Адаптація дітей більш сприятливо проходить у класі вчителя з особистісно-орієнтованим, а не навчально-дисциплінарним типом педагогічної взаємодії. Такий учитель створює в класі сприятливу атмосферу.

Для того, щоб тип взаємодії з першокласниками був особистісно-орієнтованим, учителю необхідно в процесі визначення готовності дітей до школи вивчити їхні індивідуальні особливості. Такий підхід дасть змогу вчителю запобігти труднощам адаптаційного періоду дитини – складнощам у навчанні, конфліктам з однокласниками, високому рівню тривожності тощо.

Велике значення для адаптації дітей до умов навчання має попередня система підготовки до школи.

Більшість дошкільників відвідують дитячі садки або підготовчі заняття при школах, ліцєях, гімназіях, і батьки часто розраховують на те, що діти будуть підготовлені до школи силами вихователів, учителів, що проводять ці заняття. Досвід показує, що ніякий найкращий дитячий заклад – ні дитячий садок, ні початкова школа – не може повністю замінити сім'ю, сімейне виховання. Вихователі дитячих садків і вчителі добре знають, у яких сім'ях займаються з дітьми, а в яких – ні. У дитячому садку та на підготовчих заняттях дітям прищеплюють багато корисних навичок, навчають малюванню, усної лічби, письма і читання. Але якщо заняттями дитини не

цікавляться в сім'ї, не надають їм належного значення, не заохочують до старанності, дитина теж починає ставитися до них недбало, не прагне працювати краще, виправляти свої помилки, долати труднощі в роботі. Деяких дітей така неуважність батьків глибоко ображає, вони замикаються, перестають бути щирими й відвертими. І навпаки, інтерес батьків до справ дошкільника й першокласника надає особливого значення усім досягненням дитини (О. Дубчак, 2003).

Головна причина шкільної дезадаптації в молодших класах пов'язана з характером сімейного виховання. Якщо дитина приходить у школу із сім'ї, де вона не відчувала переживання "ми", вона і в нове соціальне середовище – школу – входить важко. Несвідоме прагнення до відчуження, неприйняття норм і правил соціуму лежить в основі шкільної дезадаптації дітей, виховання у сім'ях із несформованим почуттям "ми".

Інша причина шкільної дезадаптації першокласника полягає в тому, що труднощі в навчанні і поведінці усвідомлюються дітьми, в основному, через ставлення до них учителя, а виникнення дезадаптації часто обумовлене ставленням до дитини і її навчання в сім'ї (Л. Баженова, 2003).

Особливості вікового етапу 6-7 років проявляються у прогресивних змінах у всіх сферах, починаючи від вдосконалення психофізіологічних функцій і закінчуючи виникненням складних особистісних новоутворень (Biddle, 1995).

Готовність дитини до навчання значною мірою визначається мотиваційною сферою. До 6-7 років відбувається інтенсивний розвиток пізнавальної мотивації. Н.І. Гуткіна (2000) відзначає, що значимих розходжень у системі виразності пізнавального мотиву в дітей 6 і 7 років немає, що дає можливість за даними параметрів психічного розвитку розглядати їх як одну вікову групу.

Становлення мотиваційної сфери, розвиток пізнавальної мотивації, визначеного ставлення до школи пов'язані з розвитком самосвідомості дитини, зі зміною його ставлення до себе, у дитини з'являється усвідомлення

свого соціального «Я». Це в значній мірі визначає поведження, діяльність, усю систему відносин дитини з дійсністю, зі школою, дорослими, пробуджує відповідні потреби і прагнення, у тому числі і потребу вийти за рамки свого звичного дитячого способу життя, зайняти нове, значиме місце в суспільстві (Т.В. Ексакусто, О.М. Істратова, 2003).

При цьому дослідження вчених показали, що внутрішня позиція школяра частіше зустрічається і більш виражена в семирічних дітей, ніж у шестирічних, що свідчить про неможливість розгляду 7 і 6-річних дітей як єдиної вікової групи за даним параметром розвитку мотиваційної сфери (Н.І. Гуткіна, 2000).

Прагнення дитини стати школярем найбільш чітко виявляється до 6–7-річного віку. Провідними потребами дитини в цей час є: пізнавальна потреба, що виражається в прагненні учитися, і потреба в спілкуванні, що приймає форму бажання виконувати суспільно значиму діяльність. Усі вимоги, пов'язані з навчанням школяра, дуже ефективні і викликають у дітей цього віку прагнення їм відповідати. Слід зазначити, що роль дорослого практично не змінюється, але вчитель стає авторитетнішим і впливовішим від батьків (Л.І. Божович, 1968).

Адаптація дітей до навчальної діяльності багато в чому визначається правильністю її побудови – це основне завдання початкової школи. Навчальна діяльність не дана дитині в готовій формі, тому перші труднощі полягають у тім, що мотив, з яким приходить дитина в школу, не зв'язаний зі змістом навчальної діяльності, тому мотив поступово починає втрачати силу. Процес навчання має бути побудований так, щоб мотив був зв'язаний із власним, внутрішнім змістом предмета засвоєння. Необхідно формувати навчальну мотивацію (Д.Б. Ельконін, 1996).

Повноцінна навчальна мотивація повинна включати і пізнавальні мотиви, і широкі соціальні мотиви навчання, і мотиви досягнення, але індивідуальність кожної дитини виявляється в домінуванні якогось із зазначених мотивів усередині навчальної діяльності. Однак, крім

індивідуальних властивостей дитини, в домінуванні у мотиваційній сфері пізнавального і соціального мотивів мають місце і причини вікового психологічного походження.

Таким чином, адаптація дітей до навчальної діяльності у віковий період від 7 до 10 років буде проходити по-різному.

Вивчення мотиваційної сфери дає можливість розробки нових психолого-педагогічних технологій для успішної адаптації дітей до навчальної діяльності.

Необхідною умовою успішної адаптації у школі є рівень фізичного, функціонального і психічного розвитку дитини, стан її здоров'я. Ці показники визначає лікар, а батькам важливо знати чинники ризику. Вони дуже різноманітні: це і захворювання матері під час вагітності та пологів, і пологові травми, і хвороби, перенесені самою дитиною до школи (особливо в перший рік життя). Така ослаблена дитина швидко втомлюється, роботоздатність її буде знижена, і навчальне навантаження може виявитися не під силу.

Вважається, що інфекційні захворювання – це серйозно, а простудні – ні. Це велика помилка! Будь-яка з цих хвороб (а особливо, якщо вони часті) значно знижує можливості організму дитини, створює тло для виникнення інших, часто хронічних захворювань, підвищеної втомлюваності, низької розумової роботоздатності, порушень поведінки, і, як наслідок, – низької успішності в школі. Дитину, яка часто хворіє, можна зразу впізнати з-поміж інших дітей: вона бліда, малоактивна, плаксива, часто температуриє, має поганий сон і апетит, швидко втомлюється. Виходить замкнуте коло: гострі хвороби породжують хронічні, а хронічні захворювання порушують нормальний розвиток.

Головне пам'ятати: по-перше – діти, не готові до навчання, можуть учитися, але потребують спеціального підходу; по-друге, психологічна функціональна неготовність дитини до навчання не існує сама по собі, вона тісно пов'язана зі здоров'ям дитини. Потрібно докладніше сказати про те, що

повинні знати батьки про здоров'я своєї дитини і що можна зробити для того, щоб його зміцнити, позбутися певних порушень ще до того, як йти до школи.

І, нарешті, такий бік дитячого здоров'я, про який багато говорять, але неохоче радяться з лікарем – психічне здоров'я.

Термін «психічне здоров'я» належить одному із засновників гуманістичного напрямку в психології А. Маслоу (1997). На думку цього вченого, більшість людей споконвічно, біологічно націлені на збереження здоров'я, а не на хворобу, чи страждання, смерть.

Якщо немає відхилень від норми, індивід повністю використовує свої здібності, реалізує свої потенції. Звичайна («гарна») людина – не та, якій просто щось дане, а та, у якої нічого не віднято. Її протилежність – така, у якої заглушені й подавлені здібності та обдарованість (В.Г. Казанська, 2003).

Психічне здоров'я – це набагато більше, ніж просто відсутність психічних захворювань. Психічне здоров'я – це те, що ми всі бажаємо мати, причому незалежно від того, чи знаємо ми, що це таке, чи ні. Коли ми говоримо про щастя, духовний спокій, радість або задоволеність, ми говоримо про психічне здоров'я”.

Поняття психічне здоров'я охоплює шляхи гармонізації людини, її бажання, амбіції, здібності, ідеали, почуття і свідомість (С. Максименко, 2002).

Психічне здоров'я особистості школяра є однією з головних умов в освітньому процесі. Не кожній дитині комфортно від перебування в школі, від спілкування з яким-небудь вчителем і учнями. Часто порушуються її права й автономія. Вона їх часом і не знає, а іноді плутає з обов'язками і не може протистояти тиску несправедливих дорослих і однолітків.

Дуже часто учні не можуть адаптуватися в класі, але вважають, що інакше і бути не може. Неможливо передбачити, як вони будуть поводитися в різних умовах.

У кожному класі вже з перших днів виділяються діти, для яких шкільний режим і навчальне навантаження непосильні. Неспокійні, плаксиві,

вони дуже швидко втомлюються, лягають на парту або ходять по класу, заважаючи іншим і не звертаючи увагу на вчителя, не можуть оволодіти навичками лічби, письма, читання. І через деякий час виникає питання, чи може ця дитина навчатися в масовій школі (О. Дубчак, 2003).

Перед вступом дитини до школи бажано переглянути її додаткові навантаження й уявити, як вони вкладаються у розпорядок дня першокласника. Але зміна соціальної позиції дитини не означає відміну всіх її розваг і зміну звичок, хоча з деякими доведеться попрощатися. Щоб більше встигнути, знадобиться більш чіткий розклад дня, більш продуманий відпочинок дитини, раціональне сполучення фізичних і розумових здібностей. Тут немає одного правила для всіх. Потрібно враховувати особливості дитини, а також можливості всієї сім'ї.

Створення умов для адаптації дітей до навчання передбачає обов'язкове врахування індивідуальних відмінностей дитини, допомагає запобігти негативним явищам у їхній психіці, тобто порушенню психічної рівноваги, виникненню емоційної нестійкості, втрати інтересу до навчання.

Психологічна адаптація до навчальної діяльності вимагає мобілізації всіх психічних і психофізичних сил дитини задля того, щоб опанувати необхідні вміння, навички, пристосувати до нового режиму дня, знайти своє місце серед групи своїх нових товаришів, установити сприятливі взаємовідносини з учнями (О.Р. Боделан, 2000).

Психологічна адаптація дитини до школи обумовлюється багатьма факторами: умовами виховання дитини в родині, методами організації навчально-виховної роботи вчителя, особливостями психічного розвитку дитини, сформованістю необхідних умінь та навичок, емоційно-вольовим станом. Необхідне всебічне вивчення підростаючої особистості, яке можливе при використанні комплексного підходу у розв'язанні даної проблеми.

Сутність готовності більшість фахівців визначають як передумову (здатність) до здійснення відповідної діяльності на певному рівні. Коли йдеться про психологічну готовність до шкільного навчання, звичайно мають

на увазі необхідний і достатній рівень психологічного розвитку дитини до засвоєння навчальної програми в умовах школи (О.К. Любчук, 1998).

З приходом дитини до школи і початком систематичного навчання цілком виправданою є концентрація уваги педагогів на пізнавальному розвитку дитини. Адже саме в початкових класах перед дитиною відкривається новий світ знань. І саме від інтелектуальної рефлексії – головного новоутворення даного віку, від її становлення та рівня розвитку пізнавальних функцій, які її обумовлюють, залежатиме вся подальша розумова діяльність дитини. Якщо про навчальну успішність дитини ми робимо висновок на основі виконання навчального завдання, то з цього приводу можна звернутися до думки Д.Б. Ельконіна (1971), де вчений наголошує на тому, що дитина у своїй розумовій діяльності діє з «моделями», в яких фіксуються властивості речей і їх відношень.

Навчання – це керівництво вчителем пізнавальною активністю учнів, у результаті чого останні засвоюють знання. Класики психологічної науки висловлювали з цього приводу протилежні думки. Так, Ж. Піаже (1957), вважав, що навчання буде успішним лише за тієї умови, коли воно пристосоване до наявного рівня розвитку інтелекту. А Л.С. Виготський (1991) наголошував на тому, що навчання має спиратися не на наявний рівень розвитку, а на потенційно можливий рівень, який характеризується зоною найближчого розвитку. Б.Г. Анан'єв (1958), стверджував, що “правильно організоване навчання не лише забезпечує засвоєння знань і навичок, але й удосконалює нервову систему, підвищує життєздатність людського організму.” Д.Б. Ельконін (1971) надає навчанню провідну роль щодо розумового розвитку особистості шляхом організації та чіткої детермінації процесу. На думку А.В. Фурмана (1993), навчання створює зону найближчого розвитку особистості, а ефективність навчальної діяльності школярів пов'язує з рівнем їх розумового розвитку, який включає реальний стан пізнавальних і творчих можливостей учня.

За результатами тестування особистість “ідеального учня” підійшла за своїми характеристиками творчій особистості. В центрі структури психічних властивостей, які визначають здібність до навчання, за їх даними, лежить не інтелект, а особистісні риси: відповідальність, дисциплінованість, самоконтроль, відсутність критичності, довіра авторитетам. Із підвищенням рівня обов’язковості, емоційної рівноваги і практичності (дані риси сформуються до 5-го класу) зростає і рівень навчальної успішності (В.Н. Дружинін, 1999).

Ю.З. Гільбух (1993) відмічає, що проблема підвищення успішності та інтенсифікації розумового розвитку не обмежується відставанням у навчанні, а повинна розглядатись як максимальна реалізація здібностей, якими володіє учень на даному етапі розвитку.

Становлення пізнавальної сфери дитини як цілеспрямованої активності та інтелектуальної рефлексії починається з появою навчальної діяльності у молодшому шкільному віці (Г.С. Костюк, 1967; Л.Л. Макарова, 2001).

Дослідженнями психологів встановлено, що пізнавальні здібності дітей молодшого шкільного віку за останні роки значно підвищились, визначаються не тільки віковим розвитком, але й новим змістом та методами навчально-виховної роботи в загальноосвітніх школах.

Для формування пізнавальних процесів особливий інтерес представляє рухова діяльність під час занять фізичними вправами, тому що в ній є можливості для розвитку психологічних процесів сприйняття, пам’яті, мислення, уявлення, які визначають рівень пізнавальної діяльності дітей.

Пропонувалося і пропонується чимало способів визначення готовності дитини до навчання («шкільної зрілості»). Одні вчені та спеціалісти визнавали достатнім критерієм досягнення певного ступеня морфологічного розвитку (зміна молочних зубів), інші пов’язували готовність із розумовим розвитком, треті вважали необхідними умовами певний рівень психологічного, і, передусім, особистісного розвитку. Як

показало багаторічне вивчення цієї проблеми, готовність дитини до систематичного навчання у школі – це той рівень морфологічного, функціонального і психічного розвитку дитини, за якого вимоги систематичного навчання не будуть надмірними і не призведуть до відхилень у здоров'ї дитини.

Показники готовності дітей до шкільного навчання є комплексом властивостей і характеристик, які описують найбільш значущі досягнення в розвитку дитини. Вони повинні бути орієнтирами в роботі вихователя та вчителя. Вони дають змогу: по-перше, конкретніше визначити спрямованість навчання; по-друге, одержати дані для реалізації індивідуального підходу в навчанні й вихованні дітей; і, по-третє, обґрунтовано робити висновки про успішність навчального процесу.

Сутність готовності більшість фахівців визначають як передумову (здатність) до здійснення відповідної діяльності на певному рівні. Коли йдеться про психологічну готовність до шкільного навчання, звичайно мають на увазі необхідний і достатній рівень психологічного розвитку дитини до засвоєння навчальної програми в умовах школи.

Психологічна готовність до шкільного навчання – це складне утворення. Його структура, як вважають фахівці, охоплює всі сфери особистості і включає такі компоненти: 1) особистісна готовність, 2) інтелектуальна готовність дітей до навчання, 3) соціально-психологічна готовність. Кожний з цих компонентів є складним утворенням (О.К. Любчик, 1998).

Створення умов для адаптації дітей до навчання передбачає обов'язкове врахування індивідуальних відмінностей дитини, допомагає запобігти негативним явищам у їхній психіці, тобто порушенню психічної рівноваги, виникненню емоційної нестійкості, втрати інтересу до навчання.

Психологічна адаптація до навчальної діяльності вимагає мобілізації всіх психічних і психофізичних сил дитини задля того, щоб опанувати необхідні вміння, навички, пристосуватися до нового режиму дня, знайти

своє місце серед групи своїх нових товаришів, установити сприятливі взаємовідносини з учнями (Н. Бастун, 2003).

Психологічна адаптація дитини до школи обумовлюється багатьма факторами: умовами виховання дитини в родині, методами організації навчально-виховної роботи вчителя, особливостями психічного розвитку дитини, сформованістю необхідних умінь і навичок, емоційно-вольовим станом. Необхідне всебічне вивчення підростаючої особистості, яке можливе при використанні комплексного підходу у розв'язанні даної проблеми.

Р. Мороз і С. Даболян (2002), пропонують такий *психологічний портрет ідеального першокласника*:

Кожен учитель мріє мати ідеального учня, із яким легко було б працювати. Які характеристики має психологічний портрет ідеального першокласника?

1. Педагогічна готовність:

- навички читання;
- навички лічби;
- навички письма;
- навички малювання;
- звукова культура мовлення (чисте мовлення);
- вміння розгорнуто відповідати на запитання;
- великий словниковий запас;
- загальна обізнаність.

2. Інтелектуальна готовність:

- диференційованість спрямування (спостережливість);
- розвинена увага;
- вміння орієнтуватись у просторі й часі;
- розвинене наочно-образне мислення (вміння виділяти суттєве в явищах навколишнього середовища, вміння порівнювати їх, бачити їх подібність та відмінність);

- розвинена дрібна моторика (володіння олівцем, ножицями, навички малювання);

- гарна пам'ять;

- розвинена регулююча функція мови, уміння виконувати словесні інструкції;

- інтелектуальна активність (уміння перетворювати навчальне завдання на самостійну мету діяльності);

- передумови абстрактно-логічного мислення (здатність розуміти символи, формулювати запитання, самостійно розмірковувати, знаходити причини явищ, робити прості висновки).

3. Мотиваційна готовність:

- вираження пізнавальних інтересів;

- намагання засвоїти роль школяра (бажання ходити до школи), приймати системи вимог, які ставить школа і вчитель.

4. Емоційно-вольова готовність:

- уміння керувати своєю поведінкою;

- збереження роботоздатності протягом навчального дня;

- емоційна стійкість (регуляція емоцій);

- довільна регуляція уваги (її концентрація, стійкість, переключення);

- уміння стримувати свої імпульси (наприклад, не перебивати інших під час розмови);

- уміння продовжувати дію, докладаючи до цього вольові зусилля.

5. Комунікативна готовність:

- бажання спілкуватися з дорослими та дітьми;

- уміння встановлювати контакти з учителем;

- збереження відчуття дистанції;

- здатність до особистісного контакту з дорослими (на противагу ситуативному);

- уміння встановлювати контакт з однолітками;

- уміння входити в дитячий колектив і знаходити своє місце в ньому;

- уміння виконувати роботу разом;
- уміння підтримувати рівноправні стосунки з однолітками.

Статус учня – дуже відповідальна роль, яку освоює шестирічна дитина. Цей шлях потребує від неї певного часу для адаптації.

Сьогодні, за даними вчених, має місце різке скорочення кількості дітей, які відповідають вимогам сучасних шкільних програм; кількість дітей, які не готові до шкільного навчання, коливається у межах від 10 % до 50 % від тих, що вступають до міських шкіл, і до 75 % – до сільських шкіл. Зазначений факт робить необхідним переосмислення поняття психологічної готовності та її критеріїв (О.М. Грединарова, 2000).

О. Кочерга (2003), дещо розширює компоненти психологічної готовності і визначає такі:

1. Педагогічна готовність: навички читання, лічби, письма, малювання, звукова культура мовлення (чисте мовлення), уміння розгорнуто відповідати на запитання, великий словниковий запас, загальна обізнаність.

2. Інтелектуальна готовність: диференційованість сприйняття як основа мислення, планомірність сприйняття (спостережливість), розвинена уява, уміння орієнтуватись у просторі і часі, розвинене наочно-образне мислення (уміння виділяти суттєве в явищах навколишнього середовища, уміння порівнювати їх, бачити їх подібність і відмінність), розвинена дрібна моторика (володіння олівцем, ручкою, ножицями, навичками малювання), гарна пам'ять, розвинена регулююча функція мови (уміння виконувати словесні інструкції), інтелектуальна активність (уміння перетворити навчальне завдання на самостійну мету діяльності), передумови абстрактно-логічного мислення (здатність розуміти символи, формулювати запитання, самостійно розмірковувати, знаходити причини явищ, робити прості висновки).

3. Мотиваційна готовність: вираженість пізнавальних інтересів, намагання засвоїти роль школяра (бажання ходити до школи), прийняття системи вимог, які ставить школа й учитель.

4. Емоційно-вольова готовність: уміння керувати своєю поведінкою, збереження роботоздатності протягом одного року і протягом навчального дня, емоційна стійкість (регуляція емоцій), довільна регуляція уваги (її конкретизація, стійкість, переключення), уміння стимулювати свої імпульси (наприклад, не перебивати інших під час розмови), уміння продовжувати дію, докладаючи до цього вольові зусилля.

5. Комунікативна готовність: бажання спілкуватися з дорослими та дітьми, уміння встановлювати контакти з учителем, збереження відчуття дистанції, здатність до особистісного контакту з дорослим (на противагу ситуативному), уміння встановлювати контакт з однолітками, уміння ввійти в дитячий колектив і знайти своє місце в ньому, уміння виконувати роботу разом, уміння підтримувати рівноправні стосунки з однолітками.

Сучасним є погляд готовності до школи, який включає не тільки показники педагогічні, інтелектуальні, мотиваційні, емоційно-вольові та комунікативні, а й враховує стан соматичного здоров'я, рівень фізичної підготовленості дитини.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми молодшого шкільного віку

Зміни у суспільному житті неможливі без активізації духовного потенціалу особистості. Закон України “Про освіту” акцентує увагу на тому, що в умовах формування нових соціально-економічних відносин, переходу від авторитаризму до гуманного демократичного суспільства система виховання повинна ґрунтуватися на духовних цінностях. Тому створення необхідних умов для гармонійного розвитку та виховання підростаючого покоління – пріоритетне завдання будь-якого цивілізованого суспільства.

Школа повинна створити відповідні умови для виховання кожного учня не безликим індивідом, а особистістю з широким світоглядом, високою моральною культурою. Шлях досягнення цієї мети – актуалізація прагнення кожного учасника навчально-виховного процесу до особистісно значущої участі в спільній організації шкільного життя, яка б забезпечила розвиток відповідальності за свою і спільну справу та вищий рівень відповідальності за себе як суб’єкта суспільно важливої життєдіяльності.

На сучасному етапі розвитку нашої держави для всіх видів навчальних закладів головною метою залишається формування гармонійної особистості. Індивід повинен виховуватися не просто як носій певної суми знань, а як справжній громадянин з властивою йому мораллю, високою культурою праці та поведінки. Тому особливої актуальності набуває питання особистісного розвитку школяра та створення психолого-педагогічних умов для формування його високої моральності. Це зумовлює зміну парадигми навчально-виховного процесу, поступовий перехід до суб’єкт-суб’єктної розвиваючої взаємодії. У цьому плані набутий у дитинстві досвід є настільки

вагомим та дієвим, що зберігає силу впливу на поведінку дорослої людини. Молодший шкільний вік – сенситивний період для формування морально-духовної культури, бо саме тут закладається підґрунтя для етичних знань, переконань та ряду інших необхідних передумов подальшого розвитку духовного потенціалу людини. Отже, правильно організована діяльність в якій школяр – не просто пасивний суб'єкт, а виступає творцем, активним учасником подій, відчуває своє зростання, – викликає позитивні почуття, формує моральні якості й цінності, які згодом реалізуються в конкретних добродійних вчинках.

Перебудовчі процеси в Україні обумовили нові тенденції в розвитку освіти. Потреба суспільства в творчих, діяльних, інтелектуально розвинених громадянах, оновлення національної свідомості, відродження духовності викликали необхідність у створенні шкіл нового типу і закладів альтернативної освіти.

Місію нової школи України сьогодні реалізують гімназії, ліцеї, колегіуми, коледжі, школи-комплекси, авторські школи, кращі загальноосвітні школи, які перетворились у науково-дослідні центри апробації нового змісту навчання, педагогічних технологій.

Впровадження навчально-виховних закладів нового типу, викликане потребами сьогодення і спрямоване на відродження та зміцнення інтелектуального потенціалу України. Навчання передбачає здобуття освіти здібною та обдарованою учнівською молоддю на основі глибокої профільної та рівневої диференціації, створення умов для повного розкриття інтелектуальних можливостей учнів, розвитку їх творчих здібностей, духовного і фізичного удосконалення (Державна програма “Освіта” («Україна ХХІ століття»), 1993).

Ефективність навчання, складність навчальних програм, норми навчального навантаження в значній мірі залежать від стану здоров'я учнів.

Однак, протягом останніх років навчання і виховання проходить за дуже складних соціально-економічних, соціально-психологічних та

екологічних умов. Стан здоров'я населення, зокрема дітей та підлітків продовжує погіршуватись.

Збереження фізичного і психічного здоров'я молодого покоління – одне з найважливіших завдань нашого суспільства і насамперед системи освіти. Утім здоров'я як фізичне, так і психічне, залежить від багатьох чинників: соціальних та економічних умов, сімейних стосунків, – значну роль у вирішенні цього завдання відіграють педагоги і медики (С. Максименко, 2002).

Пошуки способів зміцнення здоров'я дітей особливо актуальні за нашого часу, позначеного постійними стресами, хвилюваннями, негараздами. Дуже важливо, на наш погляд, дбати про здоров'я на різних етапах життя – насамперед у початковій школі. Адже тільки здорова дитина зможе в майбутньому реалізувати свій таланти (О. Кочерга, О. Васильєв, 2003).

Реалізація таких завдань потребує перебудови свідомості людини, а відповідно й мобілізації її життєвих ресурсів, усвідомлення необхідності дотримання здорового способу життя та вироблення особистісної позиції щодо зміцнення стану свого здоров'я впродовж всього життя (Б.М. Шиян, Т.Ю. Круцевич, 2003).

Основні підходи до формування й зміцнення здоров'я дітей і молоді визначені у Національній програмі “Діти України”, де здоров'я особистості розглядається як інтегрований показник соціального розвитку суспільства, могутній фактор впливу на економічний і культурний потенціал держави (Ю.Б. Мельник, 2003).

При цьому молодший шкільний вік виступає основним періодом набуття соціального досвіду, зокрема формування орієнтацій на здоровий спосіб життя, що є передумовою функціонування механізмів розвитку особистості та організації її життєдіяльності.

Для підвищення ефективності навчально-виховного процесу необхідно шукати нові шляхи удосконалення системи фізичного виховання з урахуванням специфіки навчального закладу.

Створення нових освітніх технологій пов'язане зі змістом навчального змісту – послідовністю засвоєння базових знань, вмінь і навичок, раціональними засобами засвоєння навчальної інформації, дидактичним спілкуванням учнів і вчителя.

Конструювання і реалізація освітніх технологій можливе тільки з урахуванням психологічних закономірностей (до них відносяться особливості сприйняття, сукцесивне і симультанне відображення образів, характер розвитку провідних психічних функцій на визначеному віковому етапі).

До нових освітніх технологій підштовхує поява невідомих даних про психічний розвиток і зміни особистості в процесі навчання.

Різні пошуки змін і удосконалення навчально-виховного процесу привели до створення оригінальних проектів і технологій.

Проблема створення системи навчання, яка була б спрямована на зміцнення здоров'я, належить Рудольфу Штайнеру (1861-1925), який був засновником Вальдорфської школи, основою якої є моральний розвиток дітей за обов'язкової організації навчального процесу таким чином, щоб зміцнювалося фізичне здоров'я дитини.

В.Ф. Шаталов (1970) знайшов ключ до вирішення найбільш гострих проблем творчого розвитку. До них у першу чергу відносяться ліквідація перевантажень, що сприяє поліпшенню здоров'я, виховання в дітей інтересу до навчання, активності і самостійності.

Ш.А. Амонашвілі (1988) науково розробив і довів на практиці умови, зміст й особливості навчання дітей з 6 років, становлення їх соціально значущих мотивів навчання і гуманізації знань.

С.Н. Лисенкова (1975) показала, що при керуванні навчанням молодших школярів у них з'являється радість від успіхів у навчальній діяльності, розвивається саморегуляція в процесі навчання.

Істотний вплив на методи навчання в початковій школі зробила теорія Л.В. Занкова (1975). Основна ідея його теорії така: успіхи в психічному

розвитку є основою свідомого і міцного засвоєння знань. Процес загального розвитку залежить від діяльності: спостереження, розумової діяльності і практичних дій.

Важливе значення для удосконалення навчально-виховного процесу в початковій школі мала теорія розвиваючого навчання В.В. Давидова (1986). Формуючи свою теорію, він відштовхується від специфіки аналізу емпіричного мислення в педагогічній психології, показує спосіб сходження від абстрактного до конкретного, виявляє особливості змістовного спілкування і теоретичного мислення.

Д.Б. Ельконіним (1974) і В.В. Давидовим (1986) розроблені принципи розвиваючого навчання.

Одним з напрямків є впровадження в навчально-виховний процес проблемного навчання. Поведінка учня в проблемній ситуації аналогічна поводженню вченого, що робить наукове відкриття; вирішуючи її, він і робить своє мікровідкриття. Саме неможливість виконати теоретичне чи практичне завдання за допомогою раніше засвоєних знань призводить до появи потреби в психічних новотвореннях (знаннях, способах дій), що дозволили б вирішити виникле протиріччя (А.М. Матюшкін, 1972).

Нинішня система фізичного виховання практично на 50 % не реалізується з 2-х основних причин: слабка постановка навчально-педагогічного процесу й односторонність концепцій, закладених в основу навчальних програм.

У школі ефективною буде така система фізичного виховання, яка, на думку М.Л. Бокарева (1991), Ю.А. Копилова, Г.Б. Мейсона (1990) та ін., створює максимально сприятливі умови для розкриття і розвитку фізичних, духовних та моральних якостей учнів. Система фізичного виховання також повинна забезпечити кожній дитині повноцінний і гармонійний розвиток її здібностей з одного боку, а з іншого боку, ця система повинна озброїти педагогів методиками особистісно зорієнтованого виховання.

Такий підхід враховує, перш за все, інтереси самої особистості, необхідність допомагати індивідууму розкрити свій потенціал, внутрішні резерви здоров'я та фізичного стану, дозволяє кожній дитині самовиразитися, бути поміченою, визнаною (О.Д. Дубогай, 2004).

Особистісно-орієнтований виховний процес будується не просто на врахуванні індивідуальних особливостей вихованців, а насамперед, на послідовному ставленні до них в процесі навчання і виховання, як до особистостей, як до відповідальних і свідомих суб'єктів діяльності.

Цілеспрямований розвиток індивідуальності можливий лише тоді, коли теорія освіти не декларуватиме необхідність творчості педагога і творчості школяра, а систематично за допомогою доцільних технологій втілюватиме її у навчально-виховний процес (І.Д. Бех, 1998).

Розуміння змісту занять особистісно-орієнтованою фізичною культурою дає можливість вчителю цілеспрямовано керувати процесом оволодіння знаннями, вміннями і навичками школяра, тобто процесом його поступового самовдосконалення. Саме фізична культура передається через навички, вміння, знання, а засвоюється через зміст. Якісна характеристика знань, умінь та навичок – один із критеріїв особистісного розвитку школяра.

Провідна ідея особистісно орієнтованої освіти – не сформувані, а знайти, підтримати, розвинути в дитині найкращі людські якості, закласти механізми самореалізації, саморозвитку, самовиховання, достатні для становлення творчої особистості та її взаємодії з людьми, природою, культурою (О.Д. Дубогай, 2003).

Система фізичного виховання має великі можливості для розв'язання завдань розвитку творчої особистості специфічними засобами фізичної культури. Проте, впровадження нових підходів до змісту занять фізичною культурою, спрямованого на розвиток особистості, є актуальною проблемою і потребує вирішення широкого кола теоретичних і практичних питань.

В процесі навчання треба також додержуватися гуманітарного підходу до дитини, який полягає в тому, щоб бачити в ній людину, яка росте,

стає дорослішою; підтримувати в ній прагнення ставати такою. Щоб забезпечити входження дитини у дорослий світ, необхідно: поважати її гідність, визнавати її права на вибір поведінки, виявляти інтерес до неї, співчувати успіху чи невдачі; сприймати її як індивідуальність, проголошувати її досягнення. Потрібно враховувати активний процес саморозвитку, з повагою ставитися до факторів виявлення дитиною своєї власної позиції в конфліктних ситуаціях, її свідоме намагання реалізувати свої можливості тощо.

Одним з варіантів якісної зміни системи фізичного виховання є концепція особистісної фізичної культури, яка запропонована В.І. Ляхом, Ю.А. Копиловим (1989) – унікальна можливість істотного впливу на проблему формування звичок ведення учнями здорового способу життя.

Розробка концепції особистісної фізичної культури може здійснюватись за 2-ма основними напрямками.

Перший – це переважно соціалізація особистості учня, яка враховує, в першу чергу, потреби держави, і спрямована на максимальну фізичну адаптацію дитини у суспільстві.

Другий – спрямований на максимальне розкриття особистісних фізичних здібностей і задатків дитини з урахуванням індивідуальних особливостей зростання і розвитку, основних інтересів до певних видів спорту і фізичних навантажень, рівень психофізичних і рухових можливостей організму.

Реалізація даної концепції передбачає залучення дітей до різних форм фізкультурно-спортивних занять в системі загальноосвітніх шкіл.

Цікавий підхід до організації фізичного виховання російських учених, які розробили концепцію спортивно орієнтованого фізичного виховання, полягає в тому, щоб створити таку форму організації фізичного виховання учнів школи, при якій була б виключена можливість диференційованого підходу до освоєння учнями фізичної культури і разом з тим відкривалася реальна перспектива їхнього ефективного фізичного удосконалення з

врахуванням індивідуальних потреб, здібностей і рівнем потреб кожного учня.

Авторами сформульовані основні принципи організації роботи з програми спортивно-орієнтованого фізичного виховання:

- форма організації процесу фізичного виховання учнів повинна забезпечувати якнайбільші можливості для освоєння кожним з них цінностей фізичної культури і спорту відповідно до його задатків, здібностей, особистісних установок, потреб та інтересів, рівня фізичного розвитку і підготовленості;
- принцип обов'язковості використання технологій спортивного, загальнокондиційного й оздоровчого тренування при організації фізичної і спортивної підготовки учнів, їх фізкультурного і спортивного виховання;
- принцип об'єднання учнів в навчально-тренувальні групи, відносно однорідними за інтересами, потребами, рівнем фізичної підготовленості, типологічними особливостями морфофункціонального статусу і ступеня біологічної зрілості.

Реалізація вищевикладених принципів в організаційно-керувальному плані повинна здійснюватися шляхом винесення уроків фізкультури за межі звичайного шкільного розкладу, проведення їх не по класах, а в навчально-тренувальних групах за видами спорту, загальнорозвивальної й оздоровчої фізичної активності.

Заслуговує на особливу увагу підхід до організації системи фізичного виховання вчених Російського інституту вікової фізіології – це розробка концепції конгруентного фізичного виховання.

Таке виховання враховує фізіологічні особливості дитини і коригує відповідно навчальний процес. Мета конгруентної системи фізичного виховання – реалізація індивідуальних особливостей кожної дитини у сфері фізичної, психічної і моральної діяльності. При цьому ставляться три конкретні завдання. Це – пробудження і розвиток інтересу до занять

фізичною культурою; формування знань, умінь і навичок, необхідних для самостійного використання засобів фізичної культури; розуміння змісту діяльності, що виконується на заняттях фізичною культурою (Г.І. Погодаєв, 1998).

Ряд вчених звертають увагу на вдосконалення системи організації та управління фізичним вихованням і стверджують, що ефективність підвищується, якщо: 1) вдосконалюється організаційна структура педагогічного управління, яка забезпечує координацію та взаємодію адміністрації, громадських організацій школи, педагогічного колективу, органів учнівського самоврядування; 2) застосовується конкретизоване перспективне планування підготовки і проведення фізкультурно-оздоровчих заходів; 3) здійснюється регулярний вихідний, поточний, підсумковий контроль з використанням якісної і кількісної оцінки діяльності педагогів та учнів.

Міжнародний проект Європейської комісії, Європейського Бюро Всесвітньої організації охорони здоров'я та Ради Європи "Європейська мережа Шкіл сприяння здоров'ю" (ЄМШСЗ) впроваджено в Україні згідно з Національною програмою "Діти України", затвердженою Указом Президента України від 18.01.96 р. за № 63/96, та спільним наказом за № 25/31 "Про залучення до міжнародного проекту "Європейська мережа Шкіл сприяння здоров'ю".

Ідея його створення народилась у грудні 1990 року на міжнародній конференції в Бонні і після апробації в ряді європейських країн проект було прийнято як самостійний проект для європейського континенту в цілому. Нині у ньому бере участь близько 2000 шкіл із більш ніж 40 країн і такі міжнародні організації, як ВООЗ, ООН, ЮНЕСКО, Комісія ЄС, Рада Європи та інші. Крім Європейського проекту, існують інвестовані ВООЗ програми шкіл зміцнення здоров'я й на інших континентах (К. Роджерс, 2004).

Даний проект спрямований на створення такої моделі освітнього закладу, при якій учні могли б не лише отримувати освіту в повній

відповідності з державним освітнім стандартом, але й реалізувати свої здібності, сформувати ціннісні орієнтири на здоровий спосіб життя.

Найбільш популярною моделлю Шкіл сприяння здоров'ю є восьмикомпонентна модель Лорда Колбі. Вона містить у собі: освіту в галузі здоров'я у вигляді наскрізної програми на весь курс навчання; фізичне виховання у всіх класах школи; службу харчування, яка забезпечує раціональне харчування; службу здоров'я персоналу школи, яка оцінює стан здоров'я й готовність до оздоровчої роботи викладачів і персоналу школи; психологічну й соціальну служби; здорове санітарно-гігієнічне й соціальне середовище; широке залучення до оздоровчих програм батьків і соціум.

Існують ще й інші думки щодо організації комплексних програм збереження та покращення здоров'я підростаючого покоління. Так, Надер (P.N. Nader, 1990) вважає, що школа є тільки частиною соціальної схеми, орієнтованої на здоров'я. Суспільство, сім'я, школа, друзі, ось ті частини соціальної системи, котрі повинні об'єднати свої зусилля в справі оздоровлення учнівської молоді. Причому на перших етапах цієї діяльності соціум повинен забезпечити необхідні ресурсні витрати, і тільки подальші кроки приведуть до створення в школі служби здоров'я, здорового шкільного середовища, педагогіки й здоров'я.

Яскраво виражене функціональне спрямування відмічається в моделі комплексної програми здоров'я Алленсворса (Allenswoth, 1995). Він розглядає Школу здоров'я не з точки зору того, із чого вона складається, а з позиції того, що вона робить. Відповідно з цією моделлю освітній заклад повинен гармонійно сполучати навчання з довгостроковою програмою оздоровлення вихованців. А це означає: координувати численні програми школи й суспільства, використовуючи міждисциплінарні інтегративні команди, заохочувати розвиток ґрунтовних засад сім'ї, забезпечувати активну участь залучення до цієї роботи учнів, персоналу тощо.

Акцент на управлінському аспекті програми ми бачимо в моделі, яка розвивається департаментом здоров'я в Іллінойсі (Wallace, 1992). Модель

складається з шістьох базових елементів: керівництво; сприяння здоров'ю та освіта в галузі здоров'я; шкільна служба здоров'я; здорове середовище; інтеграція шкільних і спеціальних програм; спеціалізовані служби для учнів зі спеціальними потребами.

Розглянуті моделі досягають свого максимального розвитку в так званих школах повного обслуговування. У цьому випадку школа є своєрідним центром для розташування в ній великої кількості служб. Із одного боку, вона забезпечує кваліфіковану освіту, надаючи можливість альтернативних шляхів освіти, здоровий мікроклімат, ефективну дисципліну, залучення батьків тощо. Із другого – разом із суспільними організаціями здійснює комплексну освіту в галузі здоров'я, проводить планомірну і всебічну роботу по його збереженню та зміцненню, формує соціальні навички й готовність до “світу роботи”.

Загалом все різноманіття шкіл сприяння здоров'я може бути умовно зведене до двох основних парадигм: “тоталітарної” й “демократичної”. У першій домінують види діяльності, які є науковими, відтворюваними, досить суворо регламентованими. У другій, хоча й присутні деякі елементи дилетантства, чітко простежується прагнення до свободи волевиявлення, моделювання, самостійного проектування різних видів оздоровчої діяльності (М.М. Булатова, 1998, С. Воропай, 2002, З.І. Кузнецова, 1975).

З урахуванням великої різноманітності шкіл сприяння здоров'ю виникають проблеми з оцінкою ефективності їх діяльності. Частіше за все для цієї мети використовується оцінка з виділенням елементарних складових. Серед них звичайно розглядають: менеджмент школи, зв'язок із сім'єю та громадськістю; включення здоров'я до навчального плану; становище середовища; підходи, цінності; компетентність й орієнтація на здоров'я. При оцінюванні внутрішнього шкільного середовища особливо враховуються погляди вчителів на проблеми здоров'я й здорового способу життя. Оцінка ефективності в даному випадку спирається на експертний висновок спеціалістів і суб'єктивну думку вчителів, учнів, їх батьків, адміністрації.

Незважаючи на популярність Шкіл сприяння здоров'ю експерти ВООЗ відзначають ряд спільних проблем їх розвитку: теорія і практика діяльності цих шкіл важко піддається оцінці, координації, інтеграції, існують труднощі їх адаптації в різних націях і культурах; школи сприяння здоров'ю поки що не мають офіційного державного статусу, їх спонсорська підтримка з боку ВООЗ не перевищує \$30000 для кожної країни, а місцева адміністративна й фінансова підтримка є недостатньою в багатьох країнах; зв'язок оздоровчих програм з іншими освітніми програмами або відсутній, або здійснюється лише через один навчальний предмет, хоча вже наявна ефективність таких компонентів комплексних оздоровчих методичних посібників із їх впровадження.

Вивчення особливостей функціонування систем фізичного виховання в різних країнах світу (табл. 2.1) сприяє визначенню напрямків удосконалення української системи фізичного виховання.

Таблиця 2.1

**Зміст і обсяг занять фізичним вихованням у країнах світу
(О.В.Андрєєва, 2002)**

| Країна | Структура шкільного навчання | Зміст програми | К-сть год. на тиждень | Примітка |
|----------------|--|---|-----------------------|--|
| Австрія | Початкова школа (6-7 років) (8-9 років) | Загальнорозвиваючі вправи, коригуюча гімнастика, лижі, ковзани, плавання, сани, рухливі ігри, танці, теоретичні заняття | 2 | Плавання з 8 років |
| Англія | Підготовча школа (7-8 років) | Гімнастика, спортивні ігри, танці, легка атлетика, плавання | 5 | Відсутня єдина загально-освітня програма |
| | Початкова школа (9-10 років) | Спортивні ігри, легка атлетика, плавання | 5 | |
| Бельгія | Основна початкова школа (7-8 років) | Загальнорозвиваючі вправи, теоретичні заняття | 3 | Танці і плавання включені в програму на всіх етапах навчання |
| | (8-10 років) | Техніка окремих видів спорту, теоретичні заняття | 3 | |

| | | | | |
|------------------|--|--|-----------------------------|---|
| | (10-12 років) | Удосконалення основних рухових якостей, теоретичні заняття | 3 | |
| США | Основна школа (6-8 років) (9-11 років) | Загальнорозвиваючі вправи, ігри, танці, елементи гімнастики, легка атлетика, плавання, волейбол, баскетбол, ковзани, велоспорт, теоретичні заняття | 2 рази на день по 15-20 хв. | |
| Фінляндія | 7-8 років 9-10 років 11-12 років | Гра Навчання техніці найпростіших рухів на формування основних рухових якостей | 1-2 р. 2-3 р. 3 рази | З 7 до 12 років уроки проводить не фахівець ФВ |
| Франція | Неповна початкова школа (5-11 років) | Легка атлетика, плавання, хокей на траві, футбол, регбі, крикет, баскетбол, волейбол. | 20-30 хв. на день | Кількість і тривалість занять визначається вчителем |
| Японія | 6-12 років | Загальнорозвиваючі вправи, ритміка, плавання, ковзани, лижі, ігри, легка атлетика, теоретичні заняття | 3 | У старших класах до 4 занять |

Аналіз наведених даних свідчить про неоднакові підходи до стану фізичного виховання в різних країнах світу. Було виявлено, що в молодшій школі кількість занять коливається від 2 на тиждень в Австрії до 2-разових занять на день в США. Визначено наявність значної кількості використовуваних засобів фізичного виховання, вибір яких, в основному, обумовлений перевагами педагогів, що викладають дисципліну.

Аналіз інформації з організації фізкультурно-оздоровчих занять дає можливість вибрати шляхи оптимізації процесу фізичного виховання, адекватні, можливостям українських школярів, здатні активізувати фізкультурно-спортивну діяльність у вітчизняних навчальних закладах.

З моменту становлення незалежної України провідними складовими її розвитку є освіта і виховання. Починаючи з 1991 року виникла потреба розробки нової освітньої політики, завдяки якій система національної освіти відповідала б сучасним потребам суспільства.

Першим кроком у цьому складному і тривалому процесі було прийняття, а надалі і регулярне удосконалення Закону «Про освіту».

Наступним етапом формування законодавчої бази системи освіти стало прийняття Закону «Про загальну середню освіту» (1999 р.), а концептуальна основа переходу до 12-річної школи охарактеризована у відповідній Концепції (серпень 2000 р.) і в Постанові Кабінету Міністрів України «Про етапний перехід до 12-річної середньої освіти» (листопад 2000 р.).

У нашій країні соціалізація дітей і набуття елементарних знань, необхідних для навчання в школі, відбуваються, як правило, у дошкільних навчальних закладах. На сьогоднішній день відзначається криза системи дошкільної освіти в зв'язку з існуванням невідповідності, коли створена законодавча і науково-методична база для повноцінного вирішення проблем дошкільників не реалізується через економічні, відомчі, соціальні й інші перешкоди (Б.А. Никитюк, 1994).

Вирішення нових проблем здійснюється в декількох напрямках. Один з них – це реорганізація дитячих садів у «міні-школи», інший – досягнення того, щоб до школи дитина вчилася бути самостійною, всебічно розвинутою і розкутою.

Зміни, що мають відбуватися в системі фізичного виховання, повинні стосуватися не лише і не стільки кількісних її сторін, а й якісного покращення змісту, організації обов'язкових уроків, фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів.

Якісні зміни змісту фізичного виховання варто розуміти як органічне поєднання двох компонентів: орієнтованого на фізичну культуру і творчо-діяльного (практичного).

Перший компонент: сформувати усвідомлення і переконання про фізичну культуру як елемент загальної культури людини. Це досягається через оволодіння основами знань про всебічний розвиток особистості, опорою на матеріал таких наук, як теорія і історія фізичного виховання, анатомія, фізіологія, біомеханіка фізичних вправ, а також – розкриттям зв'язків “людина – природа”, “людина – людина”, “людина – суспільство”.

Другий компонент орієнтує процес фізичного виховання на творче засвоєння способів рухової, фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності, на вміння застосувати їх при вирішенні оздоровчих, освітніх, розвиваючих і виховних завдань.

Таким чином, в результаті поєднання таких компонентів система фізичного виховання зможе виконувати поставлені перед нею завдання в сучасній школі.

З огляду на сучасний стан здоров'я школярів, вчені, керівники навчальних закладів освіти дійшли до висновку, що фізичну досконалість і здоров'я дітей можна забезпечити шляхом комплексного вирішення педагогічних, медичних і соціальних питань.

Таким чином, найважливішим завданням основної шкільної освіти України є розробка нових підходів до організації системи фізкультурно-оздоровчої роботи, яка спрямована на збереження і зміцнення здоров'я дітей, необхідність формування культури здоров'я учнів та їх переконання в доцільності ведення здорового способу життя.

Спрямованість фізичних навантажень у фізкультурно-оздоровчих заняттях з дітьми 6-10 років

Сучасна система фізичного виховання характеризується безперервністю процесу, має чітко зорієнтовану оздоровчу спрямованість, і таким чином визначає результат педагогічного управління – досягнення оптимального фізичного стану як критерію ефективності вирішення оздоровчих завдань.

Для вирішення завдань оздоровчої спрямованості необхідна організація раціонального рухового режиму, що буде сприяти розширенню функціональних можливостей організму дитини.

Розробка програми оздоровчого спрямування ґрунтується на використанні різних варіантів навантажень. Ефективність фізичних вправ

оздоровчого тренування визначається періодичністю і тривалістю занять, інтенсивністю, характером засобів, режимом роботи і відпочинку (В.В. Дяконов, 1972, Н.В. Москаленко, 1993).

Вчені пропонують три варіанти фізкультурно-оздоровчих занять.

Перший варіант – це переважне використання вправ циклічного характеру безперервним методом протягом 10-30 хв. з потужністю навантажень 60-70 % МСК (Н.М. Амосов, 1990, К. Купер, 1982, E. Nadel, 1985).

Другий варіант “кондиційних тренувань” передбачає застосування вправ швидко-силового характеру, які виконуються в інтервальному режимі. Потужність навантажень досягає 80-85 % від індивідуального максимуму, а тривалість роботи і відпочинку від 15 с до 3 хв.

У третьому варіанті оздоровчих програм використовується комплексний підхід до підбору фізичних вправ, що стимулюють як аеробну так і анаеробну продуктивність організму (К. Ангеловский, 1991, Т.Ю. Круцевич, 2006).

Найчастіше оздоровчий ефект фізичних тренувань пов'язують з використанням вправ помірної (аеробного спрямування) інтенсивності. Дослідженнями останнього часу доведена необхідність застосування в оздоровчих програмах вправ великої потужності, що стимулюють крім аеробних, також і анаеробні джерела енергозабезпечення (В. Balke, R. Ware, 1999).

Що стосується проблеми раціонального підбору засобів різного спрямування, то ряд вчених вказують на необхідність використання вправ переважно (до 90-100 %) на витривалість (Н.М. Амосов, Я.А. Бендет, 1989, Б.Г. Мільнер, 1991).

В інших дослідженнях вказується на необхідність застосування фізичних вправ в таких співвідношеннях: 40-50 % – на розвиток загальної витривалості, 20-30 % – гнучкості і швидкості, 24-40 % швидкісної та

швидкісно-силової витривалості. На жаль, рекомендації представлені без врахування віку, статі та рівня фізичного стану дітей (М.М. Борейко, 2001).

Згідно сучасних уявлень щодо оздоровчого впливу занять фізичними вправами в межах окремого заняття граничною нормою дозування кожного навантаження є реакція організму з максимальною частотою серцевих скорочень 160-170 уд./хв., а мінімальні параметри самого заняття становлять 30-35 хвилин.

Ппульсові значення фізичних вправ на окремі компоненти фізичного потенціалу повинні бути такими: вправи на швидкісний компонент – 150-160 уд./хв., координаційний компонент – 140 уд./хв., силовий – 130-140 уд./хв., швидкісно-силовий компонент, швидкісна і швидкісно-силова витривалість – 170-190 уд./хв., загальна витривалість – 130-140 уд./хв.

Під час визначення спрямованості тренувальних навантажень, головну увагу треба приділяти руховим здібностям, які крім знаходження у сенситивному періоді, також відзначаються найбільшими темпами приросту в групі учнів певної типології.

Проведені дослідження доводять найбільшу оздоровчу ефективність цілеспрямованої педагогічної дії на такі компоненти моторики, які мають типологічно обумовлений характер прояву в онтогенезі: ефективність комплексного впливу на усі головні рухові здібності становить лише 1,0 ум. балів оцінки, вплив на “відстаючі” здібності – 2,15 уд./хв., на “відстаючі” м’язові групи – 1,16 уд./хв. і “випереджаючі” здібності 2,39 ум. балів оцінки педагогічного впливу.

Як зазначає В.К. Бальсевич (2000), цілеспрямований педагогічний вплив на компоненти моторики, що знаходяться у сенситивному періоді свого розвитку, дозволяє оптимізувати природно обумовлений хід її становлення. Проведені в цьому напрямку дослідження на тваринах, екстраполяція отриманих результатів з наступною перевіркою на контингенті школярів дозволяють говорити про те, що ритм розвитку фізичного потенціалу значною мірою генетично детермінований.

Отримання оздоровчого ефекту та ефективність педагогічного впливу буде значно вищою, якщо акцент буде зміщений на періоди прискорення розвитку рухових якостей людини, коли проявляються достатньо великі резервні можливості вдосконалення функцій.

В розвитку рухових якостей необхідно враховувати як особливості індивідуального розвитку, так і ступінь впливу фізичних вправ на організм дитини.

Зростання і морфологічне вдосконалення органів і тканин представляють єдиний процес. Організм – це дуже складна організація функціональних систем, у якому численні ланки взаємозв'язані й перебувають під впливом нейроендокринної системи. Одна зміна спричиняє безліч інших. Ось чому розвиток організму не завжди відбувається плавно й послідовно, але разом з тим йде безперервно.

Багаточисленні результати наукових досліджень свідчать про те, що розвиток рухових якостей відбувається гетерохронно (О.О. Гужаловський, 1977, Л.В. Волков, 1988). Ряд авторів вважає, що дітей молодшого шкільного віку можна навчити майже всім руховим діям, навіть з дуже складною координацією, якщо при цьому не вимагається значного прояву сили, швидкості, витривалості. Зокрема, стрибкам деколи важко навчити не тому, що у дітей недостатня координація рухів, а тому, що вони не можуть відштовхуватися з достатньою силою (З.І. Кузнецова, 1978).

Найкращим періодом розвитку швидкості є вік від 7-8 до 14-15 років (В.І. Власов, 1971, С.Б. Журавлева, 1971, М.К. Корольова, 1985). Ця фізична якість залежить як від можливостей креатинфосфатного енергетичного джерела, так і від якості нервової регуляції і розвивається паралельно динаміці розвитку фосфагенної енергопродукції.

Можливість дітей виконувати роботу анаеробного характеру знижена. Це пов'язано зі зниженням гліколітичної здібності, яка не дозволяє досягти концентрації лактату у м'язах або крові при максимальних або субмаксимальних інтенсивностях навантаження, які характерні для дорослих.

Знижені рівні лактату можуть відображати більш низьку концентрацію основного ферменту фосфофруктокінази, яка обмежує інтенсивність гліколізу. В той час, поріг лактату, виражений у відсотках від МСК, не є лімітуючим фактором у дітей, оскільки відповідає або перевищує поріг лактату у дорослих людей такого ж рівня підготовленості. Тренування анаеробної спрямованості у дітей призводить до: підвищення рівня креатинфосфату, АТФ і глікогену у стані спокою; до збільшення активності фосфофруктокінази; до підвищення максимального рівня вмісту лактату в крові (О. Вар-ог, 1984).

З 8-9 років відбувається приріст швидкості рухів в бігові та плаванні. Значно зростає швидкість поодиноких рухів при скороченні різних м'язових груп від 4-5 до 13-14 років. Максимальна довільна частота рухів з віком збільшується від 7 до 16 років (З.І. Кузнецова, 1975).

Швидкісні здібності людини настільки специфічні, що навіть в елементарних формах прояву швидкості дані якості виявляються лише в певних рухах та конкретних рухових навичках.

При цьому зміни, що відбуваються в ЦНС, в периферійному нервово-м'язовому апараті, завжди обумовлені конкретною системою динамічного стереотипу, пов'язаного з виконанням певного руху або дії. Тому методика розвитку різних видів швидкості має свої специфічні особливості, які обумовлені особливостями дій, що вивчаються (О.О. Гужаловський, 1977).

Згідно з даними літератури, найкращий період розвитку швидкісно-силових здібностей у дітей простежується у віці 8-9 років і характеризується збільшенням приросту показників на 22 %, а в 10-11 років на 18 % (Ю.В. Верхошанський, І.Д. Гапченко, 1989).

Ступінь прояву швидкісно-силових здібностей залежить не тільки від величини м'язової сили, а й від здатності людини до високої концентрації нервово-м'язових зусиль, мобілізації функціональних можливостей організму.

Провідне місце у комплексі основних рухових якостей належить силі. Механізми розвитку сили у дітей в онтогенезі пов'язані з формуванням скелетних м'язів, нервової системи, збільшенням м'язової маси. Збільшення м'язової маси від народження до підліткового віку приходить разом із збільшенням маси тіла за рахунок гіпертрофії волокон при незначній гіперплазії. Розвиток сили у процесі тренування здійснюється в основному як і у дорослих, за єдиним винятком: приріст сили у дітей препубертатного віку проходить без змін розмірів м'язів (D. Sale, 1989, K. Newcomer, M. Sinahi, 1997).

Розвиток силових якостей людини, як і інших, носить гетерохронний характер. Сенситивні періоди приросту м'язової сили у хлопчиків та дівчаток не збігаються. Незначний загальний розвиток сили м'язів спостерігається до 9-річного віку у дівчат і 10-річного віку у хлопчиків (А.В. Соломонко, 1989). Віковий період від 9-10 до 16-17 років характеризується найвищими темпами приросту абсолютної сили м'язів. До 10-11-річного віку величини річного приросту абсолютної сили у дівчаток і хлопчиків майже не відрізняються (Б.М. Шиян, 2001).

У дітей з 6-7 років до 9-11 років особливо збільшується відносна сила м'язів. У 10-11 річному віці відносна сила досягає високих показників, які близькі до показників дорослих (Ф.Т. Казарян, 1975, А.В. Шукевич, 1988).

Розвиток силових здібностей необхідно починати вже в молодшому шкільному віці, оскільки силова підготовленість є основою для розвитку швидкості і витривалості. Обираючи засоби для розвитку сили, основну увагу необхідно приділяти вправам динамічного характеру, тому що в м'язах відсоток сухожилля відносно невеликий, що забезпечує їх значне скорочення. Статичні вправи рекомендується використовувати для формування правильної постави (С.А. Дешле, 1982).

При спеціальному тренуванні сила м'язів може значно збільшуватись, так, наприклад, збільшення кількості стрибкових вправ на уроках фізичної

культури протягом 4-х місяців дав приріст результатів, рівний річному у дітей 1-3 класів (М.М. Булатова, 2007).

Питанням розвитку витривалості приділяли увагу багато науковців. Загальна витривалість хлопців має високі темпи приросту від 8-9 до 10 років, від 11 до 12, від 14 до 15 років. Суттєво відрізняється від хлопців динаміка природного розвитку витривалості у дівчат. У них високі темпи приросту загальної витривалості спостерігаються лише від 10 до 13 років.

Результати досліджень С. Воропая (2002) з визначення силових здібностей дітей 4-13 років показали, що прояв силової витривалості досить інтенсивно (майже в 2 рази щороку) розвиваються з 4 до 7 років за показниками роботи м'язів верхнього плечового поясу та з 5 до 7 років – за показниками роботи м'язів живота. Прояв статичного зусилля, наприкладі роботи м'язів верхнього плечового поясу має ще більший період – з 4 до 9 років.

Безперервне і в той же час нерівномірне зростання показників витривалості, підтверджує правильність висновків вчених про раціональність розвитку даної здібності з молодшого шкільного віку. Р.Є. Мотилянська (1969) відмічає, що значні вимоги, які пред'являють до організму фізичні вправи на витривалість, не виключають можливості і необхідності їх використання в фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку. При цьому необхідно, щоб розвиток витривалості здійснювався у оптимальному співвідношенні з розвитком інших якостей.

Необхідно відмітити, що без цілеспрямованого розвитку цієї якості у дитячому віці значного приросту показників в сенситивні періоди не відбудеться.

В педагогічних дослідженнях (А.М. Шаніязов, 1989, М.М. Линець, 1997, С.І. Присяжнюк, 2001) виявлений значний приріст результатів в циклічних рухах помірної інтенсивності в період від 7 до 12-13 років. Фізичні навантаження помірної інтенсивності, які спрямовані на розвиток витривалості є оптимальними для дитячого організму, оскільки виконання

роботи відбувається при найкращому співвідношенні між надходженням кисню в легені, транспортування його кров'ю і споживанням тканинами.

Спеціальними дослідженнями доведено, що можна досягнути суттєвого підвищення витривалості дітей при використанні рівномірного тривалого бігу невисокої інтенсивності в комплексі з рухливими іграми.

Науковці підкреслюють оздоровчий вплив фізичних вправ, які спрямовані на розвиток витривалості (М.М. Линець, 1993,1997).

Велика рухливість хребтного стовпа та еластичність поєднуючого апарату обумовлює високий приріст гнучкості від 7 до 15 років, але у різних суглобах вона має різну динаміку розвитку. При цьому у дрібних суглобах розвивається швидше, ніж у великих (Т.Ю. Круцевич, 2003).

Амплітуда рухів у кулькових суглобах гетерехронно зростає до 13 років. Найвищий темп її приросту спостерігається з 7 до 8 та з 11 до 13 років (Б.М. Шиян, 2001).

Якщо не застосовувати вправи з розвитку гнучкості, то уже в юнацькому віці амплітуда рухів практично в усіх суглобах починає поступово зменшуватися.

Водночас спостерігаємо, що форсований розвиток гнучкості без належного зміцнення м'язів, зв'язок і сухожилля може викликати «розхлябаність» у суглобах і, зрештою, порушення постави. Звідси впливає необхідність оптимального поєднання розвитку гнучкості та сили. Проведені дослідження свідчать, що заняття силової спрямованості не тільки не знижують рівень гнучкості, а й в деяких випадках збільшують її. Таким чином, правильна організація тренувального процесу може забезпечити приріст сили разом із збільшенням рівня гнучкості (М.Д. Алтер, 2001).

Спритність як комплексна якість характеризується високими темпами розвитку у молодшому шкільному віці. Маленькі діти ще у дошкільному віці успішно оволодівають елементами таких складних дій, як плавання, їзда на велосипеді тощо. Але значно складніше засвоюють навички, які пов'язані з точністю рухів руками, точністю відтворення заданих зусиль.

Дані фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку представлені у додатку 2.

Наведені дані показують, що групи є більш однорідними за показниками тестів біг 30 м (V до 9,67 %), човниковий біг 4×9 м (V до 6,76 %). Значне розсіювання показників спостерігається у таких тестах, як згинання і розгинання рук в упорі лежачи (V до 58,89 %), проба Яроцького (V до 75,11 %), нахил вперед (V до 119,25 %).

При порівнянні показників у тестах біг 30 м, човниковий біг 4×9 м, біг 1000 м, стрибок у довжину з місця, піднімання в сід за 1 хв. відзначено, що результати мають тенденцію до збільшення в усіх віково-статевих групах.

Слід відзначити, що хлопчики 7–9 років мають вищі показники у тестах біг 30 м, човниковий біг 4×9 м, біг 1000 м, стрибок у довжину з місця, піднімання в сід за 1 хв., згинання і розгинання рук в упорі лежачи, ніж дівчатка того ж віку. У тестах нахил вперед та проба Яроцького результати дівчаток є вищими, ніж у хлопчиків у тих же вікових групах.

Пояснюється це гетерохронністю розвитку рухових якостей людини. Так, наприклад, сенситивні періоди приросту м'язової сили у хлопчиків та дівчаток не співпадають. Сила м'язів рук та тулуба в усіх вікових періодах (після 6 років) у хлопчиків є більшою.

Загальна витривалість хлопчиків має високі темпи приросту (для даної вікової категорії) з 8–9 років до 10 років, тоді як високі темпи приросту загальної витривалості у дівчаток спостерігаються лише з 10 до 13 років.

Гнучкість інтенсивно збільшується у дітей у віці від 6 до 8 та від 9 до 10–11 років, однак у дівчаток показники гнучкості на 20–30 % є вищими, ніж у хлопчиків.

Отже, закономірності, виявлені у ході досліджень, відповідають даним, наведеним у літературі.

Таким чином, вивчення засобів, методів та особливостей розвитку рухових якостей дають можливість цілеспрямовано впливати на підвищення

рівня функціональних систем організму для отримання високого оздоровчого ефекту занять.

Організація фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку в режимі дня школи

Мета фізичного виховання – забезпечити всебічний гармонійний розвиток особистості, прищепити їй фізичну культуру як складову частину загальної культури людини. Всебічний розвиток особистості передбачає гармонійне поєднання розумового, фізичного, морального, естетичного, трудового виховання, єдність свідомості і поведінки. Фізичній культурі, як і будь-якій іншій культурі, властива національна своєрідність. Історичні надбання української фізичної культури містять традиції, звичаї, засоби і методи вдосконалення тіла і духу, загартування організму природними факторами в повсякденному житті, в процесі навчання та військової підготовки.

Видатний педагог В.О. Сухомлинський відзначав, що велику роль у фізичному й духовному розвитку дітей, підлітків, юнацтва відіграють заняття фізкультурою і спортом. Але свою серйозну функцію ці заняття виконують лише тоді, – наголошував він, – коли вся навчально-виховна робота пройнята турботою про здоров'я, про гармонію фізичного і духовного.

Фізичне виховання молодших школярів має свою специфіку, зумовлену їхніми анатомо-фізіологічними та психологічними особливостями, а також тим, що, приходячи до школи, учні потрапляють у нові умови, до яких їм потрібно пристосуватись, звикнути. З початком навчання значно зростає обсяг розумової праці дітей і водночас відчутно обмежується їхня рухова активність та можливість перебувати на свіжому повітрі. У зв'язку з цим правильне фізичне виховання в молодшому шкільному віці є не тільки необхідною умовою всебічного гармонійного розвитку особистості учня, а й дієвим фактором підвищення його розумової роботоздатності. Раціонально

організовані заходи з фізичного виховання в режимі дня розширюють функціональні можливості організму дитини, підвищують продуктивність розумової праці, зменшують втомлюваність.

Успішне розв'язання завдань фізичного виховання молодших школярів можливе лише в тому разі, якщо воно стає органічною частиною всього навчально-виховного процесу школи, предметом спільної турботи педагогічного колективу, учнівських організацій, батьків, громадськості.

Зміцнення здоров'я і сприяння правильному фізичному розвитку учнів є важливим завданням початкової школи. Фізичний стан дитини, її здоров'я є тією базою, на якій розвиваються всі її сили і можливості, в тому числі й розумові.

Формування інтересу і звички до занять фізкультурою – необхідна умова успішного фізичного виховання школярів.

У молодшому шкільному віці активно розвиваються інтереси і звички. Кожному школяреві слід прищепити бажання займатися фізкультурою. Тільки в тому разі, якщо учні з інтересом ставляться до уроків фізкультури, з власної ініціативи відвідують заняття в гуртках або в спортивних секціях, вдома виконують вправи і процедури, спрямовані на загартування організму, можна досягти їхнього всебічного фізичного розвитку і зміцнення здоров'я.

Велике значення для прищеплення школярам інтересу до фізкультури має позиція сім'ї в цьому питанні. Інтерес виникає і стане стійким, якщо батьки залучають дітей з дошкільного та молодшого шкільного віку до занять фізкультурою, створюють для цього необхідні умови.

Основними формами роботи з фізичного виховання в режимі навчального дня є гімнастика до уроків, фізкультхвилинки під час уроків, ігри та фізичні вправи на перервах і в групах подовженого дня. Зміст цих занять визначається змістом уроків фізичної культури відповідного класу. Систематичне проведення таких заходів сприяє фізичному розвитку дітей, підвищенню розумової роботоздатності й успішності, виховує дисциплінованість і організованість.

Гімнастика до уроків. Її проводять щодня в школі перед початком уроків. Мета проведення має оздоровчий і виховний характер. Ці заняття позитивно впливають на організм, сприяють формуванню правильної постави, виховують звичку до систематичних занять фізичними вправами. Для дітей, які навчаються в другу зміну, гімнастика до уроків є до того ж і формою активного відпочинку.

Слід наголосити на тому, що гімнастика до уроків і ранкова гігієнічна гімнастика – це окремі форми роботи з фізичного виховання школярів, вони не можуть замінювати одна одну. У зв'язку з цим серед учнів потрібно вести роз'яснювальну роботу про те, що гімнастика до уроків не повинна замінювати, витіснити ранкову гігієнічну гімнастику, оздоровчо-гігієнічне значення якої значно більше, ніж гімнастичні вправи до уроків.

Гімнастику до уроків у початкових класах проводять учителі-класоводи або спеціально виділені для цього учні-старшокласники, які добре знають вправи, вміють пояснити їх, обізнані з відповідною термінологією та основами методики проведення цих занять.

Якщо гімнастика проводиться не в одному, а в кількох паралельних класах, то керівники можуть чергуватись. Наприклад, перші два тижні веде гімнастику один учитель початкових класів, два наступні – інший. Коли паралельних класів два або чотири, для більшої чіткості доцільно скласти графік проведення гімнастики до уроків.

Заняття гімнастикою починають за дзвоником за 20 хвилин до початку уроків і закінчують за 5 хвилин до початку першого уроку.

У погожі дні гімнастику проводять на свіжому повітрі (на подвір'ї або шкільному спортивному майданчику), а в негоду – у приміщенні (коридорі, залі) з відкритими кватирками. За кожним класом для проведення гімнастики закріплюють певне місце, яке має відповідати санітарно-гігієнічним нормам.

Перед початком гімнастики учні шикуються на відведеному для кожного класу або кількох класів місці. При шикунні в колону (по два, по

чотири) треба ставити менших за зростом учнів у перші ряди, щоб вони добре бачили вчителя або учня, якому доручено проводити гімнастику.

Учні виходять на гімнастику в звичайній шкільній формі, але хлопчики знімають паски, розстібають комірці сорочок, а дівчатка скидають фартушки і залишають їх у класі.

Комплекс гімнастики до уроків складається з 6-8 вправ. На початку її виконується короткочасна ходьба, яка проводиться в бадьорому темпі. У прохолодну погоду на майданчику після ходьби доцільно провести нетривалий біг на місці, після якого учні знову переходять на ходьбу.

Під час ходьби необхідно стежити за поставою дітей, щоб вони тримали тулуб рівно, не опускали голову, розпрямляли плечі.

Після ходьби виконують вправи для м'язів плечового поясу (розвести руки в сторони, підняти їх угору та ін.), які сприяють розширенню грудної клітки та формуванню правильної постави. Наступні вправи підбирають для м'язів тулуба (нахили вперед і в сторони, повороти тулуба тощо), які сприяють формуванню правильної постави та підвищують діяльність внутрішніх органів. Потім виконують вправи для м'язів ніг (присідання, стрибки), що посилюють діяльність органів кровообігу і дихання.

До комплексу слід добирати такі вправи, які зручно виконувати у звичайному одязі.

Кожну вправу повторюють 8-10 разів. Кількість повторень залежить від характеру вправ. Складні вправи (нахили вперед, присідання) повторюють 6-8, а ті, що потребують меншої затрати зусиль, – 10 разів.

Дуже важливо при цьому звертати увагу на правильність дихання. У кожній вправі певні рухи сприяють видиханню і вдиханню.

Комплекси гімнастики до уроків рекомендують змінювати через кожні два-три тижні; цей період залежить від зацікавленості дітей і ступеня засвоєння вправ даного комплексу. Його складають із вправ, вже вивчених на уроках фізичної культури або аналогічних їм. Коли вчитель бачить, що діти виконують вправи досить вміло або їхній інтерес до якої-небудь із них

зменшується, він може замінити її складнішою. При повторенні вправ потрібно вносити деякі зміни й ускладнення в характер виконання або змінювати вихідні положення тулуба, рук, ніг. Варіювання вправами створює враження нового комплексу і підвищує інтерес учнів до занять гімнастикою.

Гімнастику до уроків мають виконувати всі учні. Якщо учень переніс яке-небудь захворювання (інфекційне, серцеве та ін.), йому можуть бути протипоказані фізичні вправи. В такому разі з лікарем погоджується питання про те, чи може учень виконувати гімнастику до уроків взагалі або в яких випадках слід робити обмеження.

Закінчується виконання гімнастики до уроків спокійною ходьбою (у приміщенні – ходьбою на місці), під час якої слід застосовувати вправи на дихання з рухами рук (наприклад, підняти руки в сторони – вгору і повільно опустити їх). Вправи такого типу допомагають швидко врівноважити організм після виконання гімнастичних вправ. Тривалість гімнастики до уроків 12-15 хвилин.

Закінчувати гімнастику потрібно за дзвоником, який подається за 5 хвилин до початку першого уроку. важливо правильно організувати вхід учнів у приміщення школи. При цьому потрібно суворо дотримуватись встановленого порядку входу класів.

Гімнастика може бути проведена у формі гри.

Якщо батьки регулярно роблять з дитиною ранкову гімнастику, то пограти, наприклад, у гру “Ранкова гімнастика” буде неважко (а якщо не роблять, – це гарний привід почати).

Ця гра – на розвиток переведення уваги і довільних процесів.

Батьки виконують вправи, а дитина повинна повторювати їх одночасно. Треба вибрати якісь три дії, наприклад, присідання, стійку на одній нозі й поворот на 180°. Виконувати вправи необхідно у різній послідовності, по два рази кожен і швидко переходячи від однієї вправи до іншої: два рази присіли, два рази повернулися, два рази зробили стійку на одній нозі (один раз на лівій, другий раз – на правій). Потім можна вибрати

інші три вправи і помінятися ролями. Виграє той, хто зробить менше помилок.

Фізкультхвилинки

Протягом навчального дня поступово зростає втомлюваність дітей і зменшується роботоздатність. У них знижується увага, збільшується кількість помилок у виконанні завдань і випадків порушення дисципліни (відволікання від навчальної роботи, неспокій, розмови). Тривале сидіння за партою спричинює втому м'язів спини, ший, ніг, призводить до застійних явищ у нижній частині тіла. Стомившись, учень сутулить спину, лягає грудьми на парту, перекошує тулуб вліво або вправо. Все це негативно впливає на поставу дитини.

Спостереження показали, що розвиток втомлюваності підсилюється при одноманітній роботі, а також при порушенні дозування занять, що послаблює увагу дітей. Це пояснюється гальмуванням, що розвивається у корі головного мозку й у зв'язку з цим спостерігається зниження швидкості рефлекторних реакцій, зменшується здатність дитини до засвоєння навчального матеріалу. Дитина починає відволікатися, активність уваги спадає, сприйняття знижується. Усі ці ознаки вказують на необхідність у даний момент зміни діяльності (А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаєва, 1978).

Після 20-30 хвилин уроку в учнів виявляються ознаки розумової втоми, викликані тривалим роздратуванням визначених ділянок кори головного мозку. Настає і втома окремих груп м'язів, пов'язаних з робочою позою. Якщо вчасно не переключити дітей на інший вид роботи, це може привести до погіршення здоров'я, порушення постави. Отже, чергування розумової роботи з активним відпочинком у вигляді фізкультурної хвилинки просто необхідне.

Фізкультхвилинки – короткочасні фізичні вправи, що мають метою попередження стомлення, відновлення розумової роботоздатності (збуджують ділянки кори головного мозку, що не брали участі у попередній діяльності, і дають відпочинок тим, що працювали). Вони поліпшують

кровообіг, знімають стомлення м'язів, нервової системи, активізують мислення дітей, створюють позитивні емоції і підвищують інтерес до занять.

Фізкультурні хвилинки спрямовані на всебічний вплив на організм дітей, попередження несприятливих явищ, що виникають унаслідок малої рухової активності, профілактику постави, зниження статичного навантаження, відновлення уваги діяльного стану всього організму, регулювання психічного стану, корекцію подишу, активний відпочинок дітей.

Основні форми проведення фізкультхвилин

У формі загальнорозвивальних вправ. Загальнорозвивальні вправи підбираються за тими ж ознаками, що і для ранкової гімнастики. Використовуються 3-4 вправи для різних груп м'язів. Закінчити фізкультхвилинку можна стрибками, бігом на місці чи ходьбою.

У формі рухливої гри. Підбираються ігри середньої рухливості, які не потребують великого простору, з нескладними, добре знайомими дітям правилами.

У формі дидактичної гри з рухом. Такі фізкультхвилинки добре вписуються в заняття ознайомлення з природою, з фонетичної культури мови, з математики.

У формі танцювальних рухів. Використовуються між структурними частинами заняття під звукозапис, спів вихователя чи самих дітей. Більше всього підходять мелодії помірному ритму, неголосні, іноді плавні.

У формі виконання рухів під текст вірша. При підборі віршів звертається увага на таке: текст віршів повинен бути високомистецьким. Використовуються вірші невідомих авторів, потішки, загадки, лічилки; перевага віддається віршам з чітким ритмом; зміст тексту вірша повинен поєднуватись з темою заняття, його програмним завданням.

У формі будь-якої рухової дії і завдання. Можливе відгадування загадок не словами, а рухами; використання різних імітаційних рухів: спортсменів (лижник, ковзаняр, боксер, гімнаст), трудових дій (рубаємо дрова, заводимо мотор, їдемо на машині).

Аналіз роботи вчителів початкових і підліткових класів у школі показує, що вони недостатньо використовують можливість уроку для поліпшення фізичної підготовленості дітей. Усі знають, що діти сидять по 3-5 годин майже без руху, усі знають, що це шкідливо для зростання і розвитку, однак, особливих заходів для зміни такого положення не вживають. Однією з причин сформованого явища є недостатня розробка методики фізкультхвилинок. Кілька вправ і речівок в арсеналі вчителя початкових класів та й усе. У той час, коли є багатий досвід окремих учителів, що у сукупності дає нам великий набір фізкультхвилинок. Накопичена кількість фізкультхвилинок дає можливість класифікувати їх на 5 видів:

1. Фізкультхвилинки на загальний розвиток організму дітей.
2. Фізкультхвилинки на розвиток тулуба.
3. Фізкультхвилинки на розвиток кінцівок.
4. Фізкультхвилинки на корекцію подиху.
5. Фізкультхвилинки на регуляцію психічного стану.

Слід пам'ятати, що фізкультхвилинки мають позитивний вплив лише тоді, коли вони добре організовані і методично правильно проведені.

Фізкультхвилинка триває 2-3 хвилини. До її комплексу включають 3-4 прості, доступні вправи, які не вимагають складної координації і впливають на основні м'язові групи. Кожну вправу повторюють 4-6 разів, темп виконання вправ середній або повільний. Такі вправи поліпшують кровообіг, дихання, сприяють підвищенню розумової роботоздатності, позитивно впливають на емоційний стан учнів. За своїм характером вправи мають нагадувати «потягування», а деяке розслаблення м'язів сприяє активізації дихання і діяльності серцево-судинної системи.

В учнів підготовчих і 1-2 класів під час письмових робіт м'язи рук стомлюються від одноманітних динамічних напружень, внаслідок чого порушуються навички правильного письма. В зв'язку з цим на заняттях письма доцільно виконувати фізичні вправи для рук і пальців. Крім того,

виконуючи письмові роботи, учні довше ніж при виконанні інших завдань, перебувають у зігнутому положенні. Тому в комплекси фізкультхвилинок треба включати вправи на інтенсивне потягування, випрямлення, на вигинання хребта, на розпрявлення грудної клітки та ін. Тривале сидіння за партою спричиняє застій кровообігу у нижніх кінцівках, ділянках тазу та живота, тому рекомендується виконувати вправи для ніг.

Складаючи комплекс фізкультхвилинок, необхідно використовувати вправи, які вивчаються на уроках фізичної культури. Це заощадить час, який довелося б витратити для пояснення того або іншого вихідного положення і виконання вправи.

Час проведення фізкультхвилинок залежить від місця уроку в розкладі, а також від його характеру та стану учнів. Фізкультхвилинки можна використовувати не тільки на 3–4-му, а й на всіх уроках (додаток 3). У 1–3-х класах їх проводять, як правило, з 30-тої по 35-ту хвилини уроку, а в підготовчих класах (при тривалості уроків 30 хв.) – з 20-тої по 25-ту хвилину.

До комплексу фізкультхвилинок також включають найпростіші вправи ритмічної гімнастики для м'язів верхніх і нижніх кінцівок, плечового поясу, тулуба й особливо м'язів спини, що випрямляють хребет, погоджуючи їх з характером попередньої роботи. Фізкультхвилинки проводяться на заняттях з різним змістом. На заняттях, що вимагають статичного положення тіла, розумової напруги, у дітей втомлюються м'язи спини, порушується кровообіг в області таза і нижніх кінцівок, стомлюється нервова система. Щоб ліквідувати застійні явища в нижніх кінцівках, в області таза, варто виконувати різні присідання, невеликі махи ногами, переступання на місці, біг і стрибки. Доцільно використовувати комбіновані вправи, що відповідають відразу декільком вимогам.

З метою попередження і зняття втоми і підвищення продуктивності розумової діяльності на заняттях з математики, з розвитку мови навчальний матеріал поєднується з рухами. Наприклад, дітям пропонують поплескати в долоні стільки разів, скільки буде показано предметів; стрибнути на місці на

один раз менше кількості показаних іграшок і т.д. Крім того, з дітьми проводяться спеціально підібрані фізичні вправи з використанням чотирирівнів.

Послідовність вправ у комплексі повинна бути такою:

1. Вправи для рук і плечового пояса;
2. Вправи на поставу;
3. Вправи для м'язів ніг;
4. Нахили і повороти тулуба.

Підбираючи вправи, треба враховувати також обмеженість простору для їхнього виконання.

Беруть до уваги також такі особливості фізкультхвилинок:

а) доступність (вправи повинні відповідати будові та функціям рухового апарату дітей, не вимагати великих витрат нервової і м'язової енергій);

б) різноманітність рухів (вони повинні охоплювати усі великі групи м'язів – плечового поясу, спини, живота, ніг); вправи для зміцнення дрібних груп м'язів (кистей, пальців рук і ніг) поєднуються з вправами для великих м'язових груп.

Нові вправи треба чітко і виразно пояснювати показуючи і використовуючи «дзеркальний» спосіб. Показують вправи красиво, без якої-небудь напруги. Для правильного засвоєння його демонструють в анфас і в профіль (нахили убік – анфас, нахили вперед – у профіль).

Фізкультурна хвилинка, яка проводиться, наприклад, на першому уроці «будить і заряджає» на весь день. Завдяки фізкультхвилинкам зростає споживання кисню, поглиблюється подих, збільшується ємність легенів, підвищується пульс, знижується мінімальний кров'яний тиск, що сприяє підвищенню пульсового тиску крові. Після закінчення фізкультхвилинки частота пульсу і кров'яний тиск відновлюються.

Для дітей перших класів рекомендують 3-4 вправи, для дітей 2-х, 3-х класів – 4-8. Вправи виконуються сидячи за столом, а також з виходом з-за

столу, тривалістю 3–4 хв.; якщо потрібно провести дві фізкультхвилинки, вони продовжуються 6–7 хв., доцільно замінити вправи повільним бігом надворі у теплу погоду; закінчується фізкультхвилинка ходьбою в повільному темпі, що приводить організм дитини в спокійний стан, необхідний для продовження занять. Фізкультхвилинка повинна створювати бадьорий настрій, але не надто збуджувати дітей.

Комплекси вправ фізкультурної хвилинки можна виконувати групою або самотійно. У школі більш прийнятні групові заняття. В них провідну роль виконує вчитель, що показує вправи у визначеній послідовності. Іноді роль лідера може взяти на себе фізорг класу або добре підготовлений учень, спортсмен з числа школярів, що попередньо розучив комплекс і здатний демонструвати його досить кваліфіковано.

Групові заняття при проведенні фізкультурної хвилинки мобілізують на виконання вправ у повну силу, змушують виявляти більше прагнення і наполегливості в подоланні труднощів. До того ж під час їхнього проведення виховується колективізм, почуття товариства. Варіюючи зміст, тривалість і інтенсивність вправ, можна домагатися від їхнього застосування різного ефекту. Якщо, наприклад, використовувати переважно загальнорозвивальні вправи, що охоплюють усі м'язові групи, і спеціальні вправи для формування постави в помірному і середньому темпі, з невеликим дозуванням під час уроку через 30 хв., то заняття матимуть оздоровчий характер.

Під час проведення фізкультурної хвилинки вчитель повинен так організувати учнів, щоб мати можливість контролювати їх і вчасно регулювати навантаження. Тому найбільш вдалим вважається фронтальний спосіб навчання, при якому комплекс вправ одночасно виконують всі учні.

Самостійне проведення фізкультурних хвилинки потребує від учнів великої волі, дисциплінованості, діти повинні звикнути регулярно виконувати вправи, розучені в школі. Для цього рекомендується їм давати домашнє завдання. Велику допомогу в перевірці його можуть надати батьки.

З метою зниження статичного навантаження фізкультхвилинки організовують щодня на кожному уроці, за винятком уроків фізичної культури. Перед початком фізкультхвилинки черговий відкриває вікно чи квартиру, і школярі шикуються в проходах між партами, а також уздовж стін. Вчитель вибирає комплекси залежно від характеру навчальної роботи на уроці. Тексти віршів зовсім не обов'язково задалегідь розучувати з дітьми. На початку їх може зачитувати педагог, що проводить фізкультхвилинку. А якщо дітям комплекси сподобалися, вони їх будуть часто повторювати, а текст запам'ятається сам по собі.

Одним із основних завдань у роботі з дітьми молодшого шкільного віку є правильне використання фізкультурних хвилинок у режимі робочого дня учня, а також різноманітні методи їхнього проведення і практичне впровадження музичного супроводу.

Виховання художнього смаку в молодших школярів, емоційної чуйності на музику – одне з немаловажних і провідних завдань учителя середньої загальноосвітньої школи.

Використання музичного інструмента чи супроводу при проведенні фізкультхвилинок у багато разів підвищує емоційне сприйняття проведення фізкультурних хвилинок, а також сприяє розвитку динамічного слуху у дітей.

Вміле поєднання мелодії і фізичних вправ сприяє зосередженому сприйняттю музики і виконанню різних рухів. Наприклад, «Танець маленьких каченят» сприяє розвитку різних груп м'язів, розвиває почуття ритму, музичний слух і увагу дітей, а також удосконалює психіку дитини молодшого шкільного віку. Цілеспрямовано розвиває почуття дружби і колективізму. Виконання пісні створює у дітей бадьорий настрій і є своєрідною і корисною дихальною гімнастикою.

Діти дуже люблять танцювати, тому можна на фізкультхвилинках використовувати танцювальні рухи, це помітно підвищує активність дітей, сприяє виникненню емоцій.

Музичний супровід фізкультхвилинок сприяє формуванню доброзичливого, лагідного ставлення до природи, діти більше довідаються про пори року, про птахів і тварин, про те, як можна в русі повторити рух крил птахів, незграбного ведмедя, швидку лисицю, боягузливого зайця і т.ін.

Фізкультурна хвилинка може бути музичною загадкою. Наприклад:

Ходжу в пухнатій шубці,
Живу в густому лісі,
В дуплі на старому дубі
Горішки я гризу.

Цей процес відбувається жвавіше, емоційніше, цікавіше.

На перших уроках можна використовувати більш тиху, спокійну музику на потягування для приведення організму дитини в «робочий стан», при цьому стежити за подихом і поставою.

Використовуючи музичний супровід, учитель повинен чітко ставити перед собою ціль, завдання, планомірно і послідовно використовувати методи навчання.

У фізкультхвилинку необхідно включити вправи для профілактики захворювань очей. Щоб очі не перевтомлювались і не хворіли, для них потрібен відпочинок, гімнастика. Для цього професор Е.С. Аветісов розробив спеціальну гімнастику для очей. Вона включає в себе такі вправи:

1-а вправа: міцно на 3-5 секунд (рахуй до 6-10) заплющ очі, потім відкрий їх на такий же час. Виконай цю вправу 6-8 разів. Це сприяє розслабленню м'язів самого ока, поліпшенню кровообігу та зміцненню м'язів повік.

2-а вправа: протягом 1-2 хвилин швидко покліпай очима. Вправа покращує кровообіг очей.

3-а вправа: (виконується стоячи) дивись перед собою 2-3 секунди (рахуй до 4-6), потім підними праву руку по середній лінії обличчя до лінії очей, на відстані 25-30 см від перенісся, подивись на кінець вказівного

пальця протягом 3-5 секунд. Після цього опусти руку. Вправу повтори 10-12 разів.

Ця вправа сприяє зняттю втоми після тривалого напруженого читання чи письма на близькій відстані та полегшує виконання цих видів роботи.

4-а вправа (виконується стоячи):

1) підними вказівний палець правої руки по середній лінії обличчя на відстані 25-30 см від перенісся;

2) протягом 3-5 секунд подивись обома очима на кінець пальця;

3) лівою долонею закрий ліве око на 3-5 секунд;

4) прибери долоню і тепер протягом 3-5 с дивись на кінець пальця.

А тепер повтори, помінявши руки. Вправу повтори 5-6 раз. Це сприяє зміцненню м'язів очей. Вправа корисна після напруженого читання чи письма, особливо для дітей, які страждають короткозорістю.

Крім цих, можна виконати ще таку вправу. Стоячи, відведи праву руку вбік і повільно переміщуй кінець напівзігнутої руки справа наліво і, не повертаючи голови, слідкуй очима за пальцем. Потім переміщуй кінець руки зліва направо, продовжуючи слідкувати за ним обома очима. Повтори цю вправу 10-12 разів.

Таким чином використання фізкультхвилинок різної спрямованості здійснює сприятливий вплив на фізичний стан учнів.

Організоване проведення великих перерв. Ефективність впливу перерв на відпочинок дітей і підготовку до навчання на наступному уроці великою мірою залежить від того, як організовується діяльність дітей на перервах. З перших днів приходу дітей до школи потрібно привчати їх до правильного використання перерв. Дітям треба роз'яснити, що можна робити на перервах, а чого не можна.

Молодші школярі особливо потребують частішої зміни діяльності. Роботоздатність учнів початкових класів протягом навчального дня змінюється залежно від змісту і характеру їхнього активного відпочинку під

час перерв. Вона підвищується, якщо учні на перервах перебувають на свіжому повітрі, якщо їхній відпочинок емоційно насичений іграми.

Спостереження деяких учителів стосовно того, що проведення з учнями фізкультурних заходів на перервах збуджуватиме їх, не мають підстав. Навпаки, організація ігор та розваг дітей усуває безладдя і метушню, ставить у певні рамки збудливих дітей і стимулює до діяльності пасивних. Діти залучаються до педагогічно організованої рухової діяльності, де в невимушених умовах дістають потрібні дози фізичного навантаження, удосконалюють рухові уміння і навички. Треба тільки добирати масові і прості ігри та розваги, які б надмірно не збуджували дітей.

Керують проведенням ігор молодших учнів учителі та учні старших класів.

Під час перерв діти обов'язково повинні перебувати не в класі. Восени і навесні перерви краще проводити на повітрі: на майданчиках, у саду, у дворі. Не мають рації керівники шкіл, в яких учням не дозволяється виходити під час перерв з приміщення школи. В несприятливу погоду і взимку діти на перервах перебувають у рекреаційних місцях або коридорах.

Бажано, щоб великі перерви навіть взимку діти проводили на повітрі. Для цього необхідно продумати і чітко організувати одягання та роздягання дітей.

При організації перерв слід враховувати те, що безладдя, біганина і галас погано впливають на дітей, не дають відпочинку нервовій системі, призводять до надмірного збудження. Всі заходи на перервах мають відповідати віковим особливостям дітей. Фізичні і емоційні навантаження слід дозувати так, щоб не допускати надмірної втоми або збудження. Треба, щоб діти добровільно вибирали ігри та розваги, в яких вони хочуть взяти участь. Слід заохочувати організацію і проведення певною групою своєї гри, яка їй до вподоби. Ні в якому разі не слід змушувати учнів до участі в іграх, розвагах, під час перерв, що проводяться на відкритому повітрі восени та навесні. З дітьми організовують різноманітні рухливі ігри, ігри-розваги, такі

як “Витівник”, “Плутанина”, “Літає, не літає” та ін. Учні можуть займатись вправами ігрового характеру зі скакалками, м'ячами, вдосконалювати навички рівноваги, в лазінні, стрибках, метанні. Для цього на майданчиках слід мати великі і малі м'ячі, скакалки та інший інвентар. Узимку діти можуть грати в рухливі ігри, тренуватись кидати сніжки на дальність або в ціль (додаток 4).

Значно менші можливості щодо вибору ігор та фізичних вправ при проведенні перерв у приміщенні. Тут можна проводити малорухливі ігри, хороводи, ігри-розваги.

Для проведення “Рухливої перерви” можна шкільні коридори забезпечити нестандартним обладнанням, зробити розмітку фарбою для проведення рухливих ігор.

Усі фізкультурні заходи закінчують не пізніше як за 3-5 хв. до дзвоника на урок, щоб учні змогли спокійно і своєчасно підготуватись до уроку.

Слід зауважити, що організоване проведення перерв сприяє посиленню дисципліни в школі, формує в учнів організаторські уміння.

Ігри та фізичні вправи в режимі подовженого дня

Для фізичного виховання учнів велике значення має правильна організація навчання, відпочинку, занять фізичними вправами в групах подовженого дня.

Фізичне виховання в групах подовженого дня проводять у формі організованих занять (вправ, ігор, фізкультпауз), під час виконання домашніх завдань, прогулянок, ігор та розваг у години дозвілля.

Організовані заняття (ігри та фізичні вправи) проводять щодня протягом години. Вони обов'язкові для всіх учнів (за винятком тих, які за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи).

На заняттях використовують вправи та ігри, які вивчалися на фізкультурі – тому ці заняття сприяють розв'язанню переважно оздоровчих і виховних завдань і меншою мірою – навчальних.

Кожне заняття має три етапи: підготовчий, основний і заключний. Завдання першого етапу – психологічна і фізіологічна підготовка дітей до занять фізичними вправами (5-10 хв.). Під час основного етапу (30-35 хв.) формуються такі рухові якості, як швидкість, спритність, сила, витривалість, удосконалюються здобуті на уроках фізкультури знання, вміння і навички. У процесі виконання спільних дій зростає організованість, дисциплінованість, культура поведінки. На заключному етапі заняття поступово знижується фізичне навантаження. Відносно спокійний стан (3-5 хв.) – це те, що потрібно учням на даному етапі.

Час занять фізичними вправами в групах подовженого дня суворо не регламентується. Їхня тривалість залежить від стану дітей, видів вправ, кліматичних умов та ін.

В усі пори року заняття найкраще проводити на повітрі. Восени і навесні заняття передбачають виконання легкоатлетичних вправ, рухливих та спортивних ігор, естафет. У зимовий період слід широко використовувати рухливі ігри; ходіння на лижах, катання на ковзанах та санчатах. У несприятливу погоду заняття слід проводити в гімнастичному залі. Тут доречними будуть вправи основної гімнастики, рухливі ігри, елементи спортивних ігор.

Фізкультурні паузи проводять під час виконання домашніх завдань. Вони сприяють фізичному вдосконаленню, зокрема формуванню правильної постави, знижують втомленість і підвищують розумову роботоздатність. Фізкультпауза складається з 5-6 вправ, триває 3-5 хв., вона починається, як правило, вправами на потягування з глибоким диханням, після виконують вправи для м'язів тулуба і нижніх кінцівок та вправи на розслаблення м'язів.

Рухливі ігри досить важливі для всебічного розвитку дитини. Цінність їх не лише в тому, що вони розвивають рухи дітей, а й у тому, що

спонукають бути активними, діяльними, міркувати, досягати успіху. Завдяки цим іграм увесь організм дитини втягується в роботу, в неї поліпшуються апетит і травлення, стає глибшим дихання, зміцнюється нервова система, виховуються такі риси характеру, як дисциплінованість, стриманість тощо.

Рухливі ігри мають багато переваг перед гімнастичними вправами і незамінні для рухового розвитку дитини. Розглянемо їхні особливості:

1. Емоційна насиченість надає рухливим іграм привабливості, мобілізує зусилля дитини, дарує їй радість і задоволення. Емоційне піднесення зростає завдяки наявності в іграх елементів несподіванки та змагання.

2. Характер рухової діяльності в більшості ігор забезпечує роботу значної маси великих м'язів (біг, стрибки, кидки), що відповідає особливостям рухового апарату дітей.

3. Різноманітність рухів – заміна під час гри одних видів іншими (діти бігають або тихо підкрадаються, присідають, нахиляються вперед або зупиняються) – запобігає швидкому втомленню.

4. Можливість саморегулювання темпу, енергії та тривалості рухів (за бажанням і відповідно до потреби можна пришвидшити чи сповільнити біг, або зробити перерву й присісти) робить гру привабливою, рухи легше виконуються.

5. Можливість для проявів особистої ініціативи дітей (попри готовий зміст гри й окреслювану правилами довільність рухів є достатній простір для власних пропозицій) активізує рухову творчість.

6. Наявність передумов для розвитку ряду психічних якостей – колективізму, дисциплінованості, сміливості, винахідливості тощо – сприяє моральному становленню дитячої особистості.

Рухливі ігри стимулюють розумовий розвиток дитини, регулюючи й поглиблюючи її уявлення про довкілля, розвиваючи увагу, пам'ять, спостережливість. За їхньою допомогою можна виховувати моральні якості: сміливість, рішучість, чесність, почуття товариськості. Вони допомагають

також педагогові виховувати естетичні почуття. Динамічність, чіткість, плавність рухів, чіткі шиккування (у пари, колони, коло), різні фігури, образи, словесний супровід тішать дітей, вчать їх розуміти красу.

Отже, рухлива гра є потребою здорової дитини, дарує їй радість і втіху, розвиває здатність усвідомлювати свої дії та вчинки, сприяє формуванню внутрішнього ставлення до того, що її оточує. Тобто рухлива гра є для дітей своєрідною формою пізнання світу, задовольняючи їхні пізнавальні, соціальні, моральні й естетичні потреби.

Але рухливі ігри будуть чудовим виховним засобом лише за умови, якщо буде забезпечено правильне керівництво з боку вчителя. Ця вимога зумовлюється своєрідним характером такої рухової діяльності дітей.

Найпоширеніші серед дітей два види рухливих ігор – сюжетні та безсюжетні (ігрові вправи). В основу сюжетно-рольових ігор покладено життєвий досвід дитини, її уявлення про навколишній світ (дії людей, птахів, тварин тощо). Для ігрових вправ характерна конкретність рухових завдань відповідно до вікових особливостей та фізичної підготовки дітей. До безсюжетних ігор належать, зокрема, рухливі ігри з елементами змагань (індивідуальні або групові). Деякі ігри цієї підгрупи проводяться без розподілу гравців на команди – тоді кожна дитина намагається виконати завдання якомога краще, граючи сама за себе.

Особливе місце посідають народні ігри. Національні рухливі ігри створені народом, так само, як казки, приказки, загадки, вони передаються з покоління в покоління. В їх змісті відбито національну психологію кожного народу. Народна гра – це освітньо-оздоровчий засіб соціалізації особистості, здатний інтенсифікувати навчально-виховний процес, забезпечити мотиваційну основу для формування в діалектичному взаємозв'язку фізичних і духовних якостей та особистісну самореалізацію.

Традиційні народні ігри справляють комплексний вплив на особистість. Окрім виразного спрямування на фізичний розвиток, у них міститься потужний пізнавальний та емоційний заряд. Різноманітні рухи та

ігрові дії ефективно впливають на діяльність серцево-судинної системи, дихальної та інших систем організму, задовольняють потребу організму дитини в русі, сприяють збагаченню її рухового досвіду.

Гра для дитини – найбільша насолода. В іграх виявляються всі здібності дитини, нахили. Треба давати їй змогу задовольняти свій природний інстинкт до гри. Спостерігайте за дитиною, коли вона грається, і ви знайдете ключ до розуміння її душі. Гра – це настільки природний стан дитини, що багато педагогів намагалися все навчання малих дітей перетворити в гру, бо вона найбільш інтенсивно захоплює дітей. Гра – це потяг до щастя.

Важко переоцінити значення творчості у грі. Усвідомлення творчого елементу спонукає до оволодіння новими знаннями, облагороджує їх, гартує волю. Фізична діяльність разом з творчою діяльністю є умовою утвердження моральної гідності і фізичної витривалості. Завдяки цьому збагачується емоційне життя, розкриваються задатки, здібності, нахили особистості кожного окремого індивідуума.

Творчість – це свідомо, цілеспрямовано, розумова і практична діяльність, яка породжує щось якісне нове, оригінальне, індивідуальне, але в той самий час і соціально значуще, оскільки при цьому формується і проявляється особистість. Творча активність школяра – це така активність, яка передбачає внутрішнє прагнення до активної участі в навчальному процесі, як пошук ним самостійних шляхів вирішення різних проблем.

Щоб цілеспрямовано розвивати в учнях творчу активність під час вивчення народних ігор, необхідно насамперед чітко усвідомити основні риси творчої діяльності, які мають бути сформовані в учнях протягом усього періоду вивчення народних ігор у школі. Як зазначає І.Я. Лернер (1988), можна виділити такі риси творчої діяльності:

- 1) самостійне перенесення знань і вмінь у нову ситуацію;
- 2) передбачення нових проблем у знайомих, стандартних умовах;
- 3) передбачення нової можливої функції знайомого об'єкта;

- 4) передбачення структури об'єкта, що підлягає вивченню;
- 5) вміння бачити альтернативу вирішення проблеми, альтернативу підходу до пошуку;
- 6) вміння комбінувати відомі аспекти проблеми для конструювання нового способу її вирішення;
- 7) вміння створювати оригінальний спосіб, крім відомих інших.

Творча активність може виявлятися на різних рівнях: від перенесення набутих знань, умінь, досвіду в нову ситуацію до спроможності знайти новий варіант вирішення проблеми. При цьому слід широко враховувати творчу активність самих дітей. Учителю фізкультури даються необмежені можливості разом із дітьми винаходити, уточнювати і вводити нові правила гри.

Виховне значення ігор пов'язане з характером рухової діяльності, яка проходить у змінних умовах і при активній співдружності гравців. Зміст гри – це боротьба з перешкодами, які постійно виникають. За таких умов правильне керівництво поведінкою гравців сприяє вихованню моральних та вольових якостей. Серед них найактивніше формуються колективізм, дисциплінованість, організованість, ініціативність, рішучість, сміливість.

Педагогічна ефективність гри залежить від методики, організаторських здібностей керівника, його вміння дохідливо і цікаво пояснити гру, вміло керувати її процесом, бути об'єктивним та уважним в оцінці ігрових дій дітей.

Методика проведення рухливих ігор складається з підготовки до гри, пояснення умов проведення гри та підведення підсумків гри.

Ігровою діяльністю керує вчитель. Його роль залежить від характеру самої гри і від сезону, від кількісного та вікового складу групи, від поведінки учасників, їхнього фізичного стану та рівня рухового розвитку.

Плануючи ту чи іншу гру, вихователь має знати, які саме навички та якості він хоче в ній розвинути або закріпити: в одній грі переважає біг, в іншій – метання, одна потребує витримки, інша – спритності тощо.

Діти полюбляють рухливі ігри й охоче грають у них, однак не завжди збираються на гру швидко й організовано.

Тому дуже важливо правильно зібрати дітей для проведення рухливих ігор. Збирати дітей на гру слід не довше ніж 1-2 хвилини. Довготривалий збір послаблює інтерес і дезорганізує дітей.

Перед проведенням гри необхідно зацікавити нею дітей – це допоможе їм краще засвоїти правила, чіткіше виконувати рухи, створить емоційне піднесення. Посилити інтерес до гри можна, скажімо, ставлячи дітям запитання або використовуючи іграшки, картинки, казки або вірші на відповідну тему, загадки. Коли діти зберуться, вчитель повідомляє назву гри, розповідає її зміст (стоячи так, щоб усі його бачили). Викладає зміст гри й пояснює правила чітко, лаконічно. Ось приклад. Під час гри “Хитра лисиця” дівчинка, яка виконувала роль Лисиці, довго не відгукувалася на запитання дітей: “Хитра Лисице, де ти?” Виявилось, що вихователь, пояснюючи гру, сказав дітям: “Лисиця повинна стояти і мовчати, тому що вона хитра”. Але до якого саме моменту вона має мовчати, забув сказати, тож дитина-Лисиця слухняно стояла й мовчала.

Важливе значення має також інтонація: слово вчителя, відповідно інтоноване, набуває особливої ваги й особливого змісту. Тож педагог під час проведення рухливої гри має бути жвавим, але водночас спокійним.

Складні ігри не слід пояснювати відразу – пояснення можна чергувати з розподілом ролей між гравцями, з показом деяких рухів, які можуть виявитися надскладними. Вчитель сам показує потрібні рухи або вибирає для цього когось із дітей.

Суттєвою умовою при формуванні рухових навичок є попереднє подання руху – словесне або наочне. Не слід зловживати під час гри вказівками і поправками щодо точності й правильності виконання, бо це лише забирає радість від гри, зменшує її емоційність.

Під час гри педагог спостерігає поведінку всієї групи й окремих дітей. Своім жвавим інтересом підтримує в дітях радісний настрій, заохочує прояви

винахідливості, рішучості, спритності, ініціативи. Водночас він стежить за тим, щоб діти не перевтомлювалися. Повторюємо: участь дорослого у грі залежить від характеру самої гри, від складу групи й ігрової поведінки дітей.

Розподіляючи дітей для гри, вчитель об'єднує слабших і тих, хто не вміє виконувати вправи, із сильнішими (особливо в тих іграх, де є елемент змагання); хлопчиків – з дівчатками. Під час гри стежить, щоб діти не були тривалий час не залучені, оскільки в них може зникнути інтерес і вони не одержать достатнього фізичного навантаження.

Особливої уваги потребує виконання гравцями правил рухливої гри. Ці правила мають відповідати вікові дітей й сприяти формуванню позитивних якостей. Тому не слід вводити у гру правила, які спонукають дітей спеціально програвати. Скажімо, коли передбачається, що впійманий стає ведучим, тоді діти починають піддаватися. Невдалою є також установка в разі програшу потанцювати, розповісти вірша чи заспівати. Дітям цікаво виконувати такі завдання, от вони й намагаються програти. З погляду педагога неправомірним є правило, за яким діти, які програли, мають вийти з гри. Їм слід дати змогу повправлятися у тому, що не вдається, виправити свою помилку, тож їхній вихід з гри можливий лише на короткий термін. Вихід з гри зменшує фізичні навантаження, знижує рухову активність дитини.

Важливий момент при проведенні гри – розподіл ролей. Обирати дітей на відповідальні ролі можна в різний спосіб: вчитель сам доручає дитині яку-небудь роль; виділяє її за допомогою лічилки; або дитина, яка виконує роль ведучого, обирає собі заступника.

Не варто користуватися лічилкою з довгим текстом. Для цього краще брати коротенькі віршики зі зрозумілим змістом. До того ж потрібно стежити, щоб діти не розбивали слова на склади, а вичленовували текст так, щоб на кожного гравця припадало ціле слово.

Обираючи дитину на ту чи іншу роль, слід урахувати її індивідуальні можливості, тому не завжди доцільно користуватися лічилкою

або надавати право вибору самим дітям. Адже досить часто від успішного розподілу ролей залежить успіх гри. Наприклад, якщо на роль мисливця оберуть сором'язливу дитину, яка не здатна показати відповідний рух, гра втратить свій сенс. Але не варто також постійно доручати відповідальні й цікаві ролі одним і тим самим дітям. В одних це може розвинути хвалькуватість, в інших – невпевненість у собі. Добираючи дітям доступні ролі, можна активізувати малоактивних дітей, регулювати неврівноважених і стежити за неухильним виконанням ними правил.

Тривалість рухливої гри залежить від її характеру, умов проведення та складу гравців. Важливо закінчити гру своєчасно: передчасне закінчення гри так само небажане, як і її затягування.

Вчитель має визначити оптимальний момент закінчення гри. Тільки в дітей з'являться перші ознаки втоми (неуважність, порушення правил, неточність виконання рухів, недостатня активність у досягненні мети, зниження інтересу, збільшення частоти дихання), гру слід завершувати. Якщо ж вона не має чітко визначеного закінчення, можна попередити про це так: “Граємо доти, доки не зміниться ведучий”. Але таке закінчення не має бути несподіваним для гравців – їх треба підготувати до цього. Непередбачений кінець може викликати в дітей негативну реакцію.

Визначення результату гри має велике виховне значення. Кожна дитина хоче його знати. Діти бігають, намагаються не потрапляти до “лап” хитрої лисиці – скількох же їй не вдасться упіймати? Мисливці цілять у зайців – хто з них найбільш вправний стрілець? Однак деякі педагоги недооцінюють дитячого інтересу до підсумків гри, й вона закінчується одноосібним наказом: “Досить, стомилися”. Таким суб’єктивним рішенням дорослий знижує інтерес до гри, й це треба мати на увазі. Закінчити гру можна по-різному, та головне – діти мають вочевидь побачити її результат.

Підбиваючи підсумки гри, доцільно, коли є змога, проаналізувати її, зазначаючи допущені гравцями технічні помилки. Аналізуючи сюжетну рухливу гру, корисно звернути увагу дітей на вдалі й невдалі моменти в

розвиткові сюжету, відзначити тих, хто добре виконував свою роль. (Але не слід проводити такі бесіди часто, бо вони можуть набриднути дітям, перетворитися на шаблон). Вчитель повинен справедливо оцінити дії гравців.

Педагог може посеред гри вдатися до такого прийому: непомітно відійти, даючи дітям змогу погратися самим і закінчити її на власний розсуд. Деякі рухливі ігри переходять у самостійну дитячу ігрову творчість: частина гравців виходить, а частина продовжує розгортати свої ігри, користуючись попереднім сюжетом та оформленням. Часом після закінчення гри вчитель пропонує дітям полічити впійманих лисицею або вовком. Діти самі з'ясовують, хто упіймав найбільше, хто не був упійманий жодного разу. От, водночас, і вправа з лічби.

На завершення зазначимо: провести рухливу гру досить складно: тут важливо враховувати не лише вік і особистості дітей, безпосередні умови, а й їхній настрій, а також майстерність педагога.

Сучасний урок фізичної культури з молодшими школярами

Основною формою шкільного навчання та виховання, координуючим та інтеграційним компонентом усієї діяльності вчителя в загальноосвітнім закладі є урок. Особливості організації та ведення уроку в умовах сучасної школи визначає головна мета педагога – сприяти розвитку ініціативної, самостійної та творчої особистості дитини.

Охорона здоров'я школярів, забезпечення оптимального функціонального стану їхнього організму без надмірного напруження нервової системи та перевтомлення значною мірою залежить від правильної організації навчально-виховного процесу на уроці, дотримання гігієнічних норм навчальної діяльності.

На жаль, як відмічає В.П. Лук'яненко (1999), сучасний урок фізичної культури має ряд недоліків. Це – слабе використання можливостей оволодіння інтелектуальним комплексом, недостатня націленість на

створення умов для перетворення навчального процесу у процес фізичного самовдосконалення, слабо виражений свідомий аспект навчальних занять; проведення уроку як тренувальне заняття, або засіб активного відпочинку, боротьби з розумовою втомою та післядіями гіподинамії.

В державній програмі чітко визначені головні вимоги до сучасного уроку: вироблення інструктивних навичок і умінь самостійно займатися фізичними вправами, розвиток пізнавальних інтересів, здійснення міжпредметних зв'язків, виконання системи домашніх завдань.

Досягнення кінцевої мети виховання припускає забезпечення взаємозв'язку всіх його сторін. Тому при визначенні завдань фізичного виховання враховується не тільки його специфіка, але і місце в загальній системі виховання.

Прийнято розрізняти 2 категорії завдань: специфічні і неспецифічні. До першої категорії відносяться оздоровчі завдання, а також частина загальноосвітніх завдань, що призводять до формування рухових умінь і навичок. До другої категорії відносяться освітні завдання, пов'язані з формуванням знань і виховні завдання.

Загальні завдання можна представити у вигляді: оздоровчі, освітні і виховні. Вони мають свої особливості в залежності від віку, що у період навчання підрозділяється на молодший, середній і старший шкільний вік.

Освітні завдання в молодшому шкільному віці зв'язані з формуванням рухових умінь і навичок, збагачення руховим досвідом, а також придбання знань про значення фізичних вправ для здоров'я людини, про руховий режим, особисту гігієну і загартовування.

Оздоровчі завдання - сприяти природньому розвитку організму, підвищення фізичних можливостей, формування постави, боротьба з надлишковою вагою, розвиток рухових якостей, підвищення аеробних можливостей.

Виховні завдання – виховання особистісних якостей, пробудження інтересу до занять ФК.

В основі побудови уроку фізичної культури лежать біологічні закономірності функціонування організму дитини, що визначають його працездатність.

Це зумовлює таку послідовність уроку фізичної культури:

- створення психологічного настрою на урок, залучення до пізнавальної діяльності;
- поступова підготовка організму до фізичної роботи;
- вирішення запланованих завдань уроку (освітніх, оздоровчих і виховних);
- забезпечення оптимального після робочого стану для подальшої навчальної діяльності.

Таким чином, урок розподіляється на 3 частини: підготовчу, основну і заключну.

Структура уроку – це дидактично обґрунтоване співвідношення і послідовність розташування в тимчасових рамках уроку елементів його змісту. Структура забезпечує функціональний внутрішній зв'язок всіх елементів.

Особлива риса уроку – варіативність його структури. Вона обумовлена необхідністю врахування дидактичних завдань і специфіки змісту, вікових можливостей і рівня готовності дітей, що займаються, до засвоєння навчального матеріалу.

Підготовча частина – забезпечує передумови для продуктивної діяльності учнів в основній частині. Завдання і зміст: а) початкова організація (рапорт, побудова, стройові вправи); б) створення цільової настанови (повідомлення завдань); в) забезпечення сприятливого психічного й емоційного стану (виконується з використанням дрібного інвентаря, ігрової методики); г) загальне розігрівання і поступове втягування, помірна активізація функцій організму (виконання засвоєних раніше нескладних елементів, сполучень бігу, ходьби, підстрибків, з поступово зростаючим, але

помірним навантаженням); д) забезпечення рішення специфічних завдань основної частини (підготовчі вправи).

Основна частина уроку призначена для рішення освітніх і оздоровчих завдань, передбачених навчальною програмою і планом уроку: а) загальний і спеціальний розвиток опорно-рухового апарату, удосконалення функціональних можливостей організму; б) навчання техніки вправ; в) формування спеціальних знань; г) розвиток рухових якостей; д) виховання моральних, інтелектуальних якостей.

Заклучна частина – приведення організму в оптимальний для наступної діяльності функціональний стан. Завдання і зміст: а) зниження фізіологічного порушення і напруги м'язів, (варіанти пересування, вправи на розслаблення і поставу); б) регулювання емоційного стану; в) підведення підсумків; г) повідомлення домашнього завдання.

Найбільш загальна класифікація уроків побудована за напрямками фізичного виховання:

1. Уроки загальної фізичної підготовки використовуються з метою забезпечення бази здоров'я, фізичної підготовки і фізичного розвитку, використовуються найчастіше для дітей і дорослого населення.

2. Спортивно-тренувальні уроки або уроки зі спортивною спрямованістю: забезпечують спеціалізацію в якому-небудь виді спорту.

3. Уроки професійно-прикладної фізичної підготовки – навчання прикладним руховим діям і виховання фізичних якостей, адекватних трудовій діяльності.

4. Уроки ЛФК – фізкультурно-реабілітаційний напрямок ФВ, застосовують для відновлення порушених функцій і систем.

Класифікація щодо переважної спрямованості на рішення оздоровчих, виховних і освітніх завдань:

1. Уроки комбіновані (вирішуються 3 групи завдань).
2. Уроки з переважною оздоровчою спрямованістю 2-х варіантах:
 - 1 – розвиваючий – розвиток основних систем організму;

2 – реабілітаційні уроки.

3. Уроки з переважною виховною спрямованістю.

4. Уроки з освітньою спрямованістю, що підрозділяються на 5 груп:

- вступні уроки – ознайомлення із завданнями на майбутній період;
- уроки освоєння нового матеріалу;
- уроки удосконалення і закріплення;
- контрольні уроки;
- змішані уроки (містять приблизно в рівній пропорції елементи інших типів).

Організаційне забезпечення уроку фізичної культури. До організаційних заходів відносяться: створення гігієнічних умов; матеріально-технічне забезпечення; організація роботи помічників і тимчасово звільнених; розміщення і переміщення учнів у залі.

Навчання має бути диференційованим, тобто з врахуванням вікових особливостей, рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості, стану здоров'я, статевих відмінностей.

Уроки фізкультури треба проводити так, щоб одержувані конкретні уявлення дітей зв'язувалися зі змістом навчальних предметів. Наприклад, для розвитку рідної мови ставляться завдання: навчити спілкуванню, збагачувати словник. Для цього на уроках фізичної культури можна використовувати ігри із сюжетом, речитативом, ігри – завдання, супроводжувані яскравими, образними поясненнями (взаємному контролю за виконанням вправи, пояснення правил виконання).

Треба приділяти увагу розвитку навичок в музично-ритмічних рухах, умінню виражати в рухах темп, ритм, характер і виразні особливості музичного супроводу, потрібно створити в них відповідну рухову основу у ходьбі, у вправах зі зміною темпу, із зупинками за сигналом.

Треба дотримуватися доступності, тобто йти від простого до складного, від вивченого до маловивченого. Виставляти оцінки, по

можливості, на кожному занятті, особливо в молодших класах, задавати і перевіряти домашнє завдання. Між уроками не повинно бути перерви понад 72 години, інакше урок буде неефективним.

Уроки фізичної культури проводяться як на свіжому повітрі з використанням необхідного обладнання, так і в спортивних приміщеннях з обов'язковим дотриманням установлених санітарно-гігієнічних вимог та заходів щодо запобігання травматизму. Спортивний одяг і взуття мають відповідати вимогам і правилам видів спорту, елементи яких вивчаються на уроках (з дозволу вчителя у вимоги до одягу і взуття можуть вноситися зміни).

Аналіз організації навчально-виховного процесу неможливо здійснювати без визначення ступеня виконання психологічно-педагогічних умов:

- відповідність навчально-виховного процесу функціональним і психологічним можливостям та віковим особливостям дітей;
- особистісно орієнтована взаємодія вчителя та дітей;
- можливість для кожної дитини вільно вибирати діяльність, партнерів;
- орієнтація педагогічної оцінки на відносні показники дитячої успішності (порівняння сьогоденних досягнень дитини з її власними вчорашніми досягненнями);
- створення освітнього середовища, яке сприяє емоційно-ціннісному, пізнавальному, естетичному розвитку, та забезпечення відповідності цього середовища індивідуальним особливостям дитини;
- формування провідної діяльності як важливого чинника розвитку школяра;
- використання гри в організації навчальної діяльності;
- збалансованість репродуктивної та дослідницької творчої діяльності, колективної та самостійної активності.

До дидактичних вимог сучасного уроку можна віднести:

Чітке формулювання освітніх завдань у цілому та його складових, їх зв'язок із розвивальними оздоровчими та виховними завданнями.

Визначення місця в загальній системі уроків;

- визначення оптимального змісту уроку відповідно до вимог навчальної програми та мети уроку, з урахуванням рівня підготовки й підготовленості учнів;

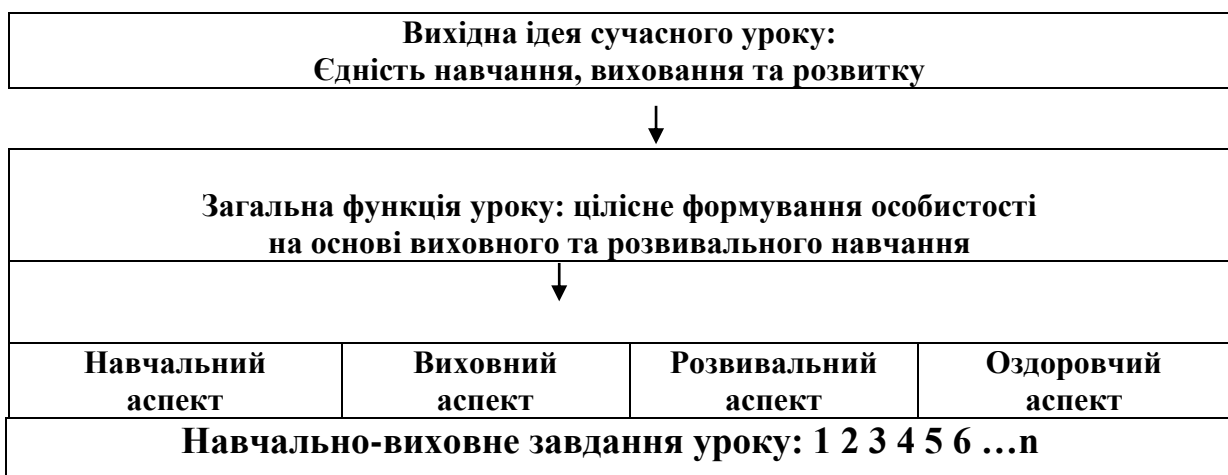
- прогнозування рівня засвоєння учнями знань, сформованості вмінь і навичок, як на уроці, так і на окремих його етапах;

- вибір найбільш раціональних методів, прийомів і засобів навчання, стимулювання й контроль оптимального впливу їх на кожному етапі уроку, забезпечення пізнавальної активності сполученням різних форм колективної та індивідуальної роботи на уроці й максимальної самостійності в навчанні учнів;

- дотримання на уроці дидактичних принципів;

- створення умов для успішного навчання учнів.

ОСОБЛИВОСТІ СУЧАСНОГО УРОКУ



Ефективність уроку фізичної культури визначається за результатами аналізу і самоаналізу уроку.

До основних форм аналізу і самоаналізу уроку відносять:

1 – короткий (оцінний) аналіз – це загальна оцінка навчально-виховної функції уроку, яка характеризує рівень досягнення освітньої, виховної, розвивальної та оздоровчої мети та оцінює урок;

2 – структурний (поетапний) аналіз – це виявлення та оцінка домінуючих структур (елементів) уроку, їхня доцільність, що забезпечує розвиток пізнавальних здібностей учнів;

3 – системний аналіз – це розгляд уроків як єдиної системи з погляду розв'язання головного дидактичного завдання, одночасного з вирішенням розвивальних завдань уроку, забезпечення формування знань, умінь і навичок учнів, засвоєння ними способів навчання;

4 – повний – це система аспектних аналізів, тобто оцінка реалізації завдань уроку, зміст і види навчальної діяльності учнів за такими характеристиками, як рівні засвоєння учнями знань і способів розумової діяльності, розвиток учнів, реалізація дидактичних принципів і результативності уроку;

5 – структурно-часовий аналіз – це оцінка використання часу уроку за кожним його етапом;

6 – комбінований аналіз – це оцінка (одночасна) основної дидактичної мети уроку і структурних елементів;

7 – психологічний аналіз – це вивчення дотримання психологічних вимог до уроку (забезпечення пізнавальної діяльності учнів розвивального типу);

8 – дидактичний аналіз – це аналіз основних дидактичних категорій (реалізація принципів дидактики, добір методів, прийомів і засобів навчання і навчання школярів, дидактична обробка навчального матеріалу уроку, педагогічне керівництво самостійною пізнавальною діяльністю учнів тощо);

9 – аспектний аналіз – це розгляд, детальне та всебічне вивчення та оцінка під певним кутом зору якої-небудь сторони або окремої мети уроку у взаємозв'язку з результатами діяльності учнів. Приклади аспектів уроку:

- реалізація вчителем завдання уроку;
- використання розвивальних методів на уроці;
- вивчення способів активізації пізнавальної діяльності учнів;
- шляхи розвитку пізнавального інтересу;
- формування загальнонавчальних методів і навичок у школярів;
- перевірка та оцінка знань, умінь і навичок учнів;
- організація проблемного навчання на уроці тощо.

10 – комплексний аналіз – це одночасний аналіз дидактичних, психологічних та інших основ уроку (найчастіше системи уроків).

Сутність підготовки керівника до відвідування уроків має містити:

- визначення мети;
- складання програми спостереження уроку відповідно до мети;
- ознайомлення з науково-методичними матеріалами, зміст яких відповідає меті відвідування уроку;
- ознайомлення з навчальною програмою;
- перегляд і аналіз висновків та пропозицій, зроблених вчителю на раніше відвіданих уроках;
- доцільність запрошення на урок інших учителів;
- проведення (за необхідністю) попередньої бесіди з учителем, ознайомлення з його задумкою проведення уроку, уточнення поурочного плану.

Аналіз найкраще проводити за наступними п'ятьма напрямками з використанням двадцяти п'яти показників.

1. Оцінка основних особистісних якостей викладача:

- 1.1. Знання предмета і загальна ерудиція викладача в цілому.
- 1.2. Рівень педагогічної і методичної майстерності.
- 1.3. Культура мовлення, дикція, інтенсивність, освіченість, емоційність, загальна і специфічна грамотність.
- 1.4. Ступінь тактовності й демократичності взаємин з учнями.
- 1.5. Зовнішній вигляд педагога, міміка, жести, культура поведінки.

2. Оцінка основних характеристик учнів на заняттях:

2.1. Ступінь пізнавальної активності, творчості і самостійності.

2.2. Рівень загальнонавчальних та спеціальних умінь і навичок.

2.3. Наявність і ефективність колективних (групових) форм роботи.

3. Оцінка змісту діяльності викладача та учнів:

3.1. Науковість, доступність і посиленість досліджуваного навчального матеріалу, сформованих умінь і навичок.

3.2. Актуальність і зв'язок із життям (теорії з практикою).

3.3. Ступінь новизни, проблемності й привабливості навчального матеріалу (отриманої учнями інформації).

3.4. Оптимальність обсягу, запропонованого для засвоєння матеріалу.

4. Оцінка ефективності способів діяльності викладача й учнів у ході занять:

4.1. Раціональність та ефективність використання часу занять, оптимальність його темпу, а також чергування і зміни видів діяльності.

4.2. Доцільність та ефективність використання наочності й технічних засобів навчання.

4.3. Раціональність та ефективність використаних методів і організаційних форм роботи.

4.4. Рівень зворотного зв'язку з усіма учнями в ході занять.

4.5. Ефективність контролю за роботою учнів і рівень вимог, на якому проведено оцінку їх знань, умінь і навичок.

4.6. Ступінь естетичного впливу проведеного заняття на учнів.

4.7. Ступінь дотримання правил охорони праці і техніки безпеки вчителем і учнями в ході занять.

5. Оцінка мети і результатів проведеного заняття:

5.1. Ступінь конкретності, чіткості і лаконічності формулювання мети занять.

5.2. Реальність, доцільність, складність і досяжність мети одночасно.

5.3. Ступінь навчального впливу проведеного заняття на учнів (чого і в якій мірі навчилися).

5.4. Ступінь виховного впливу (що сприяло їхньому вихованню).

5.5. Ступінь впливу занять на розвиток учнів (що сприяло їхньому розвитку).

Одним із найважливіших видів педагогічного контролю є повний педагогічний аналіз уроку фізичної культури.

Педагогічне спостереження вважається повним, якщо в логічному взаємозв'язку контролюються всі сторони та результати діяльності педагога та тих, хто займається.

Складність спостереження і аналіз обумовлюється необхідністю приділяти увагу всім сторонам навчально-виховної діяльності, поведінки педагога і учнів, а також умовам і результативності педагогічної діяльності. Необхідно одночасно осмислювати, класифікувати і оцінювати, приймати рішення та спланувати рекомендації вчителю, який проводив урок.

Основний зміст повних педагогічних спостережень уроку фізичної культури

I. Стан плану-конспекту уроку.

а) формулювання завдань. Правильність формування загальних та окремих завдань, їх логічний зв'язок зі змістом попереднього уроку. Можливість рішення завдань в даному уроці, враховуючи ресурси часу, підготовленість учнів і умови проведення уроку;

б) підбір засобів; відповідність запланованих засобів поурочному плану на чверть, програмним вимогам, завданням та умовам проведення уроку; їх освітньо-виховна цінність, оригінальність; методично правильна послідовність вправ в уроці (якість і кількість вправ в підготовчій частині, їх відповідність руховим можливостям учнів, забезпечення загальнофункціональної готовності до виконання основної частини уроку; зміст і якість вправ основної частини, забезпечення рішень завдань уроку, наявність допоміжних і підготовчих вправ; відповідність підібраних засобів

заключній частині, специфіка даної частини), обґрунтованість дозування вправ;

в) розробка організації і методики навчання і виховання. Доцільність і достатність передбачених методів і методичних прийомів, стан і доцільність технічних засобів ведення навчального процесу; наявність загальних, групових та індивідуальних завдань (в тому числі і домашніх). Вміння лаконічно записувати методичні прийоми, творчо їх ілюструвати; контроль за успішністю; наявність персонального переліку необхідних помічників з визначенням їх функцій, способів залучення до роботи.

г) оформлення конспекту; відповідність конспекту формі, яка рекомендована; термінологічна точність, грамотність, лаконічність і охайність всіх записів, теоретичний підхід до розробки змісту і структури уроку.

II. Проведення уроку педагогом.

1. Організаційне забезпечення уроку.

Основним завданням спостереження і аналізу є характеристика і оцінка організаційних здібностей знань і вмінь вчителя, який проводить урок. Головним є визначення педагогічної доцільності, відповідності, конкретним навчально-виховним ситуаціям і актуальним в даний момент завданням навчання і виховання. На підставі аналізу можливі правильні оцінки, висновки і рекомендації педагогу.

а) дотримання регламенту уроку; своєчасність, чіткість початку і закінчення уроку, обґрунтованість відхилень від часу, який планується на проведення занять;

б) організація матеріально-технічних умов; проведення попереднього прибирання місць занять, перевірка якості снарядів; забезпечення безпеки занять, привчання дітей до бережливого використання інвентаря, виховання дисциплінованості, працелюбності;

в) розміщення та переміщення, того, хто займається; проведення шикунів і перешикувань (правильність і чіткість команд і розпоряджень,

забезпечення якості виконання, дотримання вимог до точності дій і положень в строю): повноцінність розміщення учнів у просторі (з точки зору забезпечення зручності для виконання вправ, гарної видимості педагогом учнів і навпаки, взаємоспостереження, дотримання етичних вимог);

г) використання методів організації роботи; доцільність використання основних форм організації занять (фронтальний, груповий, індивідуальний і круговий); дотримання основних вимог до їх використання. Організація роботи фізоргів, чергових капітанів команд. Ступінь їх підготовленості по відношенню до виконання доручень вчителя. Успішність їх діяльності. Контроль і оцінка педагогом роботи помічників. Рівень практичних вмінь вчителя в організації навчально-виховної роботи і забезпечення їх ефективності.

2. Навчально-виховна робота педагога.

а) створення робочої настанови і регулювання взаємовідношень; вміння педагога контролювати, конкретизувати і роз'яснювати учням завдання, забезпечувати зацікавленість вправами, спонукати до появи усвідомленості, активності та ініціативи в процесі їх виконання.

Ставлення педагога до учнів, вміння проявляти такт і необхідний тон у спілкуванні, уважність до запитів учнів, вимоги до їх навчальної роботи, взаємовідносин і поведінки;

б) реалізація принципів навчання, дотримання основних вимог до побудови процесу навчання (додержування дидактичних принципів; забезпечення єдності рухової підготовки дітей з моральним і етичним вихованням);

в) управління та методичне керівництво навчально-виховним процесом. Вміння керувати навчальною діяльністю учнів (давати необхідні знання, завдання, спрямовувати увагу, контролювати і оцінювати виконання, активізувати мислення, надавати необхідну допомогу, забезпечувати страховку, дозувати інтелектуальні, фізіологічні і емоціональні навантаження); вміння доцільно і правильно використовувати методи

фізичного виховання; ясність мовного спілкування, правильність команд, регулювання темпу руху, уміння вражати тоном, інтонаціями голосу.

Технічна підготовленість викладача до виконання фізичних вправ, які необхідно показувати дітям, володіння прийомами підтримки і страховки; якість аналізу роботи учнів, об'єктивність оцінок поведінки і успішності;

г) виявлення педагогом самостійності та ініціативи в роботі; допущення відхилень від трафарету, ступінь їх виправданості. Аналіз загальної моторної щільності, ефективність навчально-виховної роботи; виправданість величин і розподіл навантажень; використання педагогом передового досвіду вчителів.

3. Діяльність учнів в процесі уроку.

а) стосунки. Зацікавленість учнів змістом і формою заняття; рівень свідомості, відповідальності в роботі, ступінь їх характеристики для класу в цілому; ставлення учнів до педагога (поважне, байдуже, боязливе, нетактовне). Взаємовідносини учнів (міжособистісні, групові); етичні відношення учнів (до свого зовнішнього вигляду, постави, до виконання вправ, дій, до навколишніх обставин); дисциплінованість учнів;

б) навчальна робота і пов'язана з нею поведінка; прояв старанності, особистої ініціативи, творчої активності; вміння контролювати свої дії, емоції і поведінку, оцінювати результати, вносити в роботу необхідні корективи; характерні труднощі об'єктивного і суб'єктивного характеру в роботі учнів. Недоліки в навчальній діяльності і поведінці учнів.

Висновки. Рівень вирішення завдань уроку. Відповідність змісту рішення завдань уроку. Головні помилки, які допущені в методиці навчання і виховання, в організації уроку. Особистісні риси педагога. Найбільш суттєві особистісні недоліки педагога, прогалини в знаннях, практичних вміннях; загальний професійно-педагогічний рівень викладача; загальна оцінка уроку; рекомендації вчителю.

Аналіз навчально-виховного процесу на уроці з точки зору збереження психологічного та фізичного здоров'я дітей може мати такий вигляд:

Алгоритм аналізу уроку

(виявлене підкреслити, необхідне дописати)

Дата відвідування “ _____ ” _____ 200__ р.

Клас _____

Кількість учнів за списком _____

Присутні _____

Предмет _____

Мета відвідування уроку _____

Зміст та хід уроку

Зауваження до ходу уроку

Гігієнічні вимоги до
уроку

Фіксування
 (“+” – виконуються;
“-” – не виконуються)

1. Температурний режим.
2. Фізико-хімічні властивості повітря (необхідність порівнювання тощо).
3. Освітлення.
4. Попередження стомлюваності дітей.
5. Чергування видів діяльності дітей.
6. Своєчасне та якісне проведення фізкультхвилинок.
7. Дотримання дітьми правильної робочої пози.
8. Інші вимоги (доповнити у разі необхідності).

Планування і підготовка масових фізкультурно-спортивних свят у загальноосвітній школі

Особливе місце в системі роботи з фізичного виховання з дітьми шкільного віку займають масові фізкультурно-спортивні заходи.

Фізкультурні свята, як засіб активного відпочинку, вирішують дуже важливі завдання:

- 1) підвищення загальної фізичної і спортивної підготовленості школярів;
- 2) перевірка й об'єктивна оцінка якості роботи викладача;
- 3) сприяння пропаганді фізичної культури і спорту;
- 4) виявлення перспективної молоді для залучення до занять різними видами спорту;
- 5) підвищення комунікабельності дітей, якій сприяє спільна підготовка й участь у святах.

Масові фізкультурно-спортивні заходи повинні проводитися у відповідності з такими принципами:

1. Відповідність організації свят їхнім завданням.
2. Доступність за часом і місцем проведення.
3. Посильність вправ для різного віку, рівня фізичної підготовленості.
4. Безпека учасників, глядачів, суддів.
5. Видовищність, наочність, естетичність.

Відповідно до завдань і принципів проведення масових фізкультурно-спортивних заходів учителі займаються їхньою підготовкою і проведенням.

Масові спортивні свята прийнято називати святами молодості і краси. Для багатьох учасників і глядачів вони стають першим кроком до систематичних занять фізичною культурою.

Ефективність проведення масових фізкультурно-спортивних свят у школі багато в чому залежить від правильної організації їхнього проведення. Підготовка свят охоплює багато різних заходів: роз'яснювальну й організаційну роботу з учнями, вчителями і батькам, розробку сценарію,

музичне і художнє оформлення, підготовку суддів і місць змагань, медичне забезпечення, наочну агітацію, матеріальне забезпечення, придбання різних призів, сувенірів і т.д.

Для проведення свята створюється оргкомітет, який очолює учитель фізкультури, і, як правило, він же є і головним «режисером-постановником» свята.

В організаційний комітет свята можуть входити представники адміністрації школи, учитель і педагог–організатор, заступник директора з виховної роботи, представники батьківського комітету, фізорги класів.

На своєму першому засіданні члени оргкомітету розподіляють між собою обов'язки і складають план заходів щодо підготовки і проведення фізкультурно-спортивного свята (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

**План заходів з підготовки і проведення спортивного свята
Свято відбудеться 12 грудня 2014 р.**

| № | Заходи | Термін виконання | Відповідальний | Оцінка про виконання |
|----------|---|-------------------------|---------------------------------------|-----------------------------|
| 1. | Підготувати наказ з проведення свята | 12 листопада | Заступник директора з виховної роботи | |
| 2. | Розробити сценарій свята | 14 листопада | Вчитель фізкультури | |
| 3. | Підготувати кошторис витрат | 15 листопада | Вчитель фізкультури | |
| 4. | Затвердити суддівську колегію | 16 листопада | Оргкомітет | |
| 5. | Підготувати наочну агітацію | до 19 листопада | Редколегія школи | |
| 6. | Провести нараду організаційного комітету і представників команд | 18 листопада | Учитель фізкультури | |
| 7. | Придбати призи, грамоти | до 20 листопада | Представник профкому | |
| 8. | Організувати медогляд учасників | до 1 грудня | Лікар | |

| | | | | |
|-----|---|-----------------------------|--|--|
| 9. | Запросити для участі в урочистому відкритті і закритті гостей свята | до 20 листопада | Члени оргкомітету | |
| 10. | Підготувати протоколи змагань | до 1 грудня | Суддівська колегія | |
| 11. | Провести репетиції показових виступів учасників і гостей | з 15 листопада по 10 грудня | Класні керівники, учитель фізкультури | |
| 12. | Підготувати місця змагань і місця для глядачів | до 10 грудня | Вчитель фізкультури, представники команд | |
| 13. | Забезпечити охорону порядку | до 10 грудня | Вчитель фізкультури | |

До фізкультурно-спортивних свят у школі відносяться тематичні свята, що проводяться з метою зміцнення здоров'я, фізичного розвитку, пропаганди здорового способу життя. Проведення таких свят як «Золота осінь», «Російська зима», «Здрастуй, літо!», «Ростемо здоровими» викликає інтерес у школярів. Складовою частиною їхньої програми є фізичні вправи, рухливі ігри й естафети.

У школах до масових фізкультурних заходів відносяться «Дні здоров'я і спорту», що вирішують такі завдання: зміцнення здоров'я, поліпшення фізичного розвитку, підготовка до здачі навчальних нормативів, підвищення інтересу до занять фізичною культурою, активний відпочинок.

Так, особливостями проведення «Днів здоров'я і спорту» є їхня масовість, тому в них повинні активно брати участь усі школярі.

«Дні здоров'я і спорту» можна організовувати одночасно для всіх школярів чи для учнів молодшого, середнього і старшого шкільного віку. За тривалістю вони не повинні перевищувати 3 годин для учнів 1-4 класів, 4 годин – для учнів 5-7 класів, 5 годин – для учнів 9-11 класів.

Зміст «Днів здоров'я і спорту» має бути тісно пов'язаний з навчальною програмою і може включати: ігри, екскурсії, туристичні походи; масові змагання, які не вимагають підвищеної напруженості, значного

навантаження і великої тривалості; катання на санках, лижах, ковзанах у зимовий час; атракціони; конкурси.

Одним з найбільш важливих питань при підготовці масового фізкультурного заходу є складання сценарію і програми спортивного свята (додаток 5).

При складанні сценарію вчитель повинен враховувати конкретні умови школи, контингент учнів, матеріальну базу і т.д.

Програма свята розробляється відповідно до інтересів і можливостей школярів. У багатьох школах сценарій складається таким чином, щоб учасниками свята стали практично всі учні, навіть ті, хто за станом здоров'я віднесений до спеціальної медичної групи.

Після затвердження оргкомітетом сценарію і програми свята починається безпосередня підготовка до його проведення, яку бажано починати за 1,5-2 місяці до його початку.

Основна робота з підготовки до свята проводиться в класах. Учителям необхідно підготувати команди: обрати назву, девіз, вітання, спортивну газету, гімнастичні виступи.

Крім того, кожен клас може відповідати за визначену частину загальної програми: оформлення місць виступу, підготовку обладнання для майбутнього свята.

Викладачі фізкультури на уроках можуть розучити з дітьми рухливі ігри й естафети, що включені до програми змагань.

Найбільшу увагу вчителі повинні приділяти підготовці класу до показових спортивно-гімнастичних виступів, які, як правило, проводяться також у вигляді змагань між класами, що беруть участь у процесі церемонії відкриття.

Класні керівники разом з активом класу займаються розробкою тематики виступу (хоча тема може бути запропонована оргкомітетом свята, наприклад, показати комплекс ранкової гімнастики), розучують вправи, підбирають музичний супровід.

Зміст спортивно-гімнастичних виступів складають стройові вправи, побудови, перебудування, різні загальнорозвиваючі вправи без предметів і з предметами.

Підібрані вправи повинні складати єдину комбінацію. При розучуванні вправ істотну допомогу можуть надавати учні, що займаються в ДЮСШ у секціях гімнастики. Розучувати комплекси можна на уроках фізкультури (у підготовчій частині). У залежності від підготовленості учнів досить 10-15 репетицій. Інтерес дітей до досліджуваних вправ багато в чому залежить від методичних прийомів, які застосовують керівники під час репетицій. Доцільно використовувати елементи змагань, нестандартні варіанти виконання вправ.

Учні можуть розучувати комплекси вправ, єдині для паралельних класів, чи індивідуальні для кожного класу. В обох випадках до репетицій пред'являються однакові вимоги: правильне освоєння окремих поз, положень, точне відпрацьовування всіх рухів, синхронність і виразність при виконанні вправ.

Спортивно-гімнастичні вправи виступу класу прийнято оцінювати за 10-бальною системою:

- правильність виконання вправ – 4 бали;
- синхронність і чіткість виконання – 3 бали;
- швидкість і чіткість побудов і перебудувань – 2 бали;
- костюми учасників – 1 бал.

У цьому випадку оцінки всіх суддів сумуються, і отриманий результат поділяється на кількість суддів.

Однак, судді повинні заохочувати найбільш важкі й оригінальні побудови і перебудування, належно оцінювати творчий пошук, винахідливість, підбір музичного супроводу. Підсумкова оцінка повинна бути об'єктивною для всіх учасників змагань.

Паралельно з підготовкою спортивно-гімнастичного виступу проводиться стройова підготовка, яка може перевірятися під час марш-параду учасників на церемонії відкриття.

Основа марш-параду – уміння учасників проходити в колоні визначений відрізок дистанції. Кращим показником стройової виучки є такий стройовий крок: до кроку лівою ногою, піднятою вперед на 20-25 см. і випрямленою у колінному суглобі (носок відтягнути), додають високий змах уперед правої руки. При цьому права рука зігнута в ліктьовому суглобі і піднята перед собою до рівня плеча, передпліччя горизонтальне, пальці стиснуті в кулаки, голова піднята. Ліва рука віддаляється назад убік, майже до рівня плеча, пальці стиснуті в кулаки.

Марш-парад оцінюється з розрахунку в 10 балів, у тому числі:

- правильність парадної ходьби – 4 бали;
- чіткість і ритм ходьби – 3 бали;
- рівняння в шеренгах, дотримання інтервалів і дистанції – 2 бали;
- загальне враження – 1 бал.

Успіх масових спортивно-гімнастичних виступів багато в чому залежить від удалого підбору музичного супроводу, що обирається відповідно до теми, змісту і характеру виступів. Він має бути простим і доступним розумінню учасників, сприяти бадьорості і життєрадісності, естетичному вихованню.

Естетичне сприйняття свята буде вищим, якщо організатори продумають його художнє оформлення. Розрізняють художнє оформлення самого виступу і художнє оформлення місць для його проведення. До художнього оформлення виступу відносять: вибір колірної гами для костюмів учасників, вибір предметів для виступу, розташування гімнастичних снарядів. Художнє оформлення місць для проведення виступу – це чітка, добре видима розмітка спортмайданчиків, стадіону, святкове оформлення трибун.

Масове фізкультурно-спортивне свято проводиться на основі сценарію, розробленого в ході підготовки. У практиці загальноосвітніх шкіл існує зразкова схема проведення спортивних свят. Урочиста частина звичайно починається загальним шикуванням учасників свята. Потім команди здають рапорт, підйом прапора, марш-парад, масові і сольні гімнастичні виступи, різні змагання і парад-закриття. Організаційний комітет складає план-сценарій.

Таблиця 2.3

План-сценарій спортивного свята

| Час | Заходи | Відповідальний |
|-----|--|---------------------------------------|
| | Попереднє шикування учасників | Класні керівники |
| | Вихід учасників на парад-відкриття | Фізорги |
| | Рапорт фізоргів командуючому парадом | Командуючий парадом |
| | Рапорт команд директору школи | |
| | Коротке вітання директора школи | |
| | Вихід кращих спортсменів для підняття прапора | |
| | Підйом прапора | |
| | Марш-парад учасників свята | Учитель фізкультури |
| | Гімнастичні виступи учнів 1-4кл | Класні керівники |
| | Виступи провідних спортсменів школи з різних видів спорту | Учитель фізкультури, тренери |
| | Оголошення результатів спортивно-гімнастичних виступів. Пересування учасників до місць змагань | Журі |
| | Естафети, конкурси, ігри, змагання | Учитель фізкультури, класні керівники |
| | Шикування учасників, підведення підсумків, нагородження переможців, спуск прапора | Директор школи, оргкомітет свята |

Одним із складних видів педагогічної діяльності є педагогічний аналіз виховного заходу. Стандартної програми аналізу виховної години або позакласного заходу, затвердженої Міністерством освіти і науки України, не існує, оскільки завдання кожної години спілкування педагога з учнями, значення та розташування окремих його елементів різні. Орієнтовні схеми і

порядок аналізу виховного заходу та батьківських зборів розроблені відділом виховання й соціальної адаптації на підставі рекомендацій Центрального інституту післядипломної освіти.

Орієнтовна схема аналізу виховного заходу

Дата: _____ Клас(и) _____

Форма заходу _____

Тема заходу: _____

Хто проводить: _____

Мета відвідування: _____

ОСНОВНІ ПАРАМЕТРИ АНАЛІЗУ

I. Аналіз готовності педагога (педколективу) до проведення виховного заходу:

- 1) постановка мети і завдань заходу; на виховання яких якостей школярів спрямовано захід;
- 2) урахування рівня вихованості учнів під час визначення мети і завдань заходу;
- 3) місце даного заходу в загальній системі виховної роботи.

II. Процес підготовки:

- 1) спрямовуюча роль класного керівника (педагога-організатора, керівника гуртка) у ході підготовки заходу, тактовна допомога учням;
- 2) роль органів самоврядування під час підготовки й проведення заходу;
- 3) забезпечення в процесі підготовки згуртованої, злагодженої роботи колективу; формування стосунків співробітництва, взаємодопомоги, вимогливості;
- 4) організація діяльності учнів (вихованців): уточнення обов'язків і повноважень кожного учня (вихованця) та встановлення конкретних термінів виконання окремих завдань тощо.

III. Проведення заходу:

1. Організація:

- а) місце проведення, оформлення приміщення, обладнання, використання наочності, технічних засобів навчання;
- б) своєчасність початку та організоване проведення;
- в) дотримання регламенту, доцільність його використання;
- г) співучасть представників громадськості, батьків у проведенні заходу; ефективність їхньої участі;
- д) дотримання під час заходу санітарно-гігієнічних вимог, правил пожежної безпеки, техніки безпеки;
- е) запобігання перевтоми та врахування особливостей фізичного розвитку учнів (вихованців);
- ж) зовнішній вигляд учнів (вихованців);
- з) дисципліна.

2. Зміст:

- а) цілеспрямованість; чи доведено мету до учнів (вихованців);
- б) зв'язок із життям класу, школи, району, міста;
- в) використання під час проведення заходу питань, які хвилюють школярів;
- г) врахування вікових та індивідуальних особливостей;
- г) емоційна насиченість заходу;
- д) вплив на розширення світогляду учнів, на розвиток пізнавальних інтересів.

3. Методика проведення:

- а) чи оптимально обрано форму проведення (бесіда, ранок, лекція, година спілкування, конференція, конкурс, змагання тощо);
- б) роль класного керівника (педагога-організатора, керівника гуртка) у проведенні заходу, його педагогічна майстерність;
- в) наявність елементів обговорення, відкритого обміну думками в ході заходу;

г) рівень самостійності школярів в обговоренні проблем.

IV. Результати:

1. Досягнення поставлених педагогом мети та завдання даного заходу.

2. Виконання плану заходу.

3. Аналіз ставлення школярів до змісту заходу, рівень їхньої активності.

4. Чи був захід цілісною системою, чи був набором різних, не об'єднаних між собою частин?

5. Що вдалося краще, що гірше? Цікаві знахідки педагога.

V. Загальні висновки.

VI. Рекомендації.

Під час заходу заступнику директора бажано робити записи висновків у книзі внутрішньошкільного контролю в такому вигляді:

| Параметри аналізу | + Позитивні аспекти заходу (досягнення) | - Негативні аспекти заходу, (зауваження) |
|---|--|---|
| I. Аналіз готовності педагога | | |
| II. Процес підготовки | | |
| III. Проведення заходу: 1. Організація 2. Зміст 3. Методика проведення | | |
| IV. Результати | | |
| V. Загальні висновки | | |
| VI. Рекомендації | | |

Для аналізу виховного заходу також можна використовувати математичний спосіб визначення якості та оцінки заходу (табл. 2.4).

Визначення якості та оцінки заходу

| № з/п | Основні параметру аналізу | Рівень якості | | | |
|-------|---|-----------------|---------------|---------------|-------------------|
| | | Оптимальний (5) | Достатній (4) | Критичний (3) | Неприпустимий (2) |
| 1 | I. 1) постановка мети і завдання... | | | | |
| 2 | I. 2) врахування рівня | | | | |
| 3 | I. 3) місце заходу в системі... | | | | |
| 4 | II. 1) роль кл. керівника, вчителя... | | | | |
| 5 | II. 2) роль органів самоврядування | | | | |
| 6 | II. 3) забезпечення злагодженої роботи... | | | | |
| 7 | II. 4) організація діяльності учнів | | | | |
| 8 | III. 1. а) місце, оформлення, ТНЗ... | | | | |
| 9 | III. 1. б) своєчасність початку | | | | |
| 10 | III. 1. в) дозування часу... | | | | |
| 11 | III. 1. г) участь батьків... | | | | |
| 12 | III. 1. г) реалізація санітарно-гігієнічних вимог | | | | |
| 13 | III. 1. д) запобігання перевтоми... | | | | |
| 14 | III. 1. е) зовнішній вигляд... | | | | |
| 15 | III. 1. є) дисципліна... | | | | |
| 16 | III. 2. а) цілеспрямованість... | | | | |
| 17 | III. 2. б) зв'язок з життям... | | | | |
| 18 | III. 2. в) врахування запитань, які хвилюють... | | | | |
| 20 | III. 2. г) врахування вікових та індивідуальних особливостей... | | | | |
| 21 | III. 2. г) емоційна насиченість... | | | | |
| 22 | III. 3. а) оптимальність вибору форми... | | | | |

| № з/п | Основні параметру аналізу | Рівень якості | | | |
|-------|---|-----------------|---------------|---------------|-------------------|
| | | Оптимальний (5) | Достатній (4) | Критичний (3) | Неприпустимий (2) |
| 23 | III. 3. б) пед. майстерність кл. керівника... | | | | |
| 24 | III. 3. в) обмін думками... | | | | |
| 25 | III. 3. г) рівень самостійності учнів... | | | | |
| 26 | IV. 1. Досягнення мети і завдань... | | | | |
| 27 | IV. 2. Виконання плану заходу... | | | | |
| 28 | IV. 3. Рівень активності учнів... | | | | |
| 29 | IV. 4. Чи був захід цілісною системою... | | | | |

РОЗДІЛ 3

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПРОЕКТУВАННЯ КОНЦЕПЦІЇ ІННОВАЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Умови проектування концепції інноваційної програми фізкультурно- оздоровчої роботи в школах

Концепція інноваційної програми фізкультурно-оздоровчої роботи створена з урахуванням тенденцій розвитку сучасної школи.

Концепція інноваційної програми фізкультурно-оздоровчої роботи вирішує наступні завдання (рис. 3.1):

1. Визначити проблеми на вирішення яких вона орієнтована.
2. Визначити мету інноваційної програми.
3. Науково-обґрунтувати нововведення за рахунок впровадження яких передбачається вирішити проблеми.
4. Розробити стратегію та проект майбутньої програми фізкультурно-оздоровчої роботи.
5. Визначити кадрове та ресурсне забезпечення.
6. Розробити план дій.

Кожна школа пов'язана з оточуючим середовищем і тому зміни в зовнішніх умовах не можуть не вплинути на її життя. Одні зміни потребують швидкої реакції, а інші глибоких змін. Щоб не відставати від часу, не кажучи про таке, щоб випереджати його, школа повинна якісно змінюватися (В.А. Ясвин, 2001).

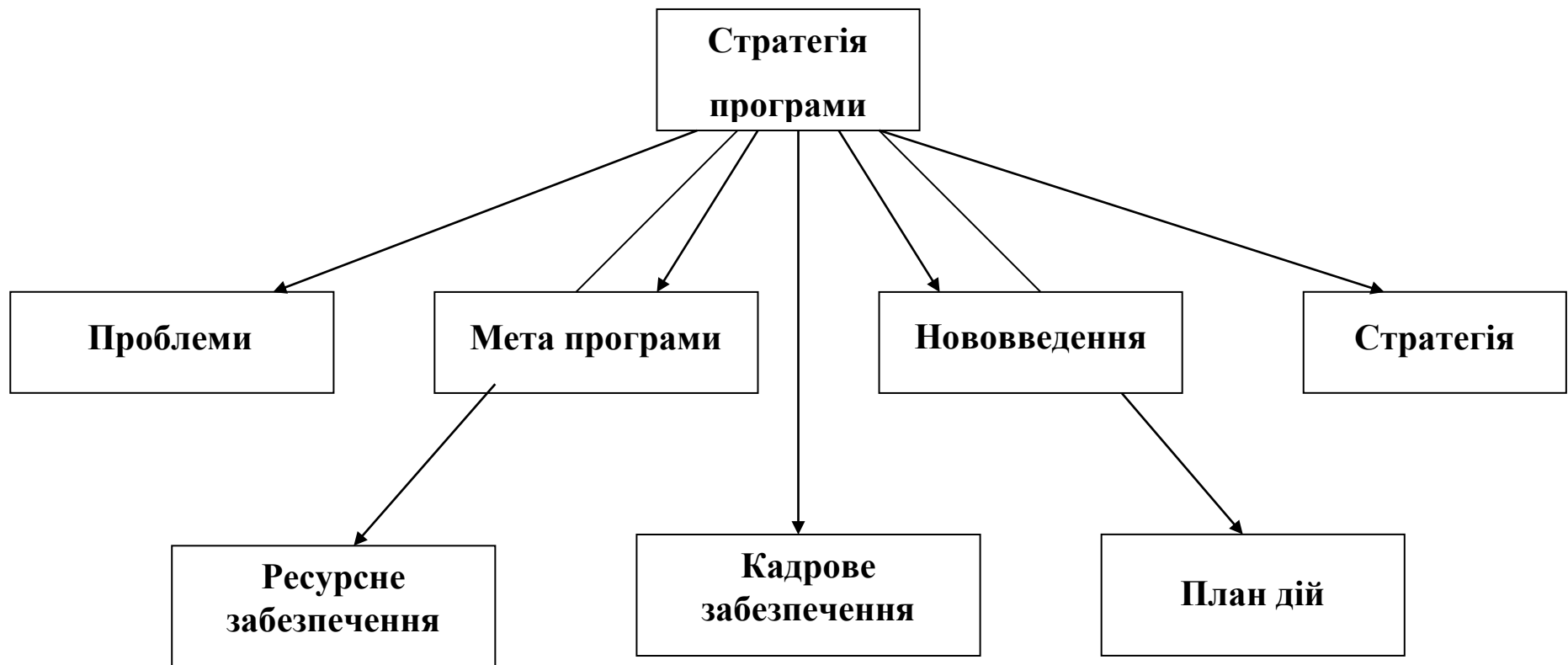


Рис. 3.1. Структурна модель інноваційної програми фізкультурно-оздоровчої роботи

Школи, які орієнтовані на зміни, завдяки появі нововведень отримують можливості і стимули для свого розвитку. Тому створення інноваційних програм з різних напрямів роботи шкіл призведе до оновлення системи освіти.

Концепція проектування інноваційної програми фізкультурно-оздоровчої роботи спрямована на всебічний розвиток особистості шляхом навчання та виховання і ґрунтується на загальнолюдських цінностях та принципах:

- демократії – ключова стратегія полягає в тому, щоб організація, шляхи прийняття рішень, структура управління і етос були демократичні, при цьому надаються можливості і заохочується участь всіх учасників проекту;

- справедливості та рівності – програма повинна бути створена для всіх соціальних груп, з урахуванням особливих потреб кожного учня;

- прозорості – всі учасники проекту чітко повинні знати мету, засоби її досягнення, структуру і межі компетентності;

- гуманізму – формування свідомого ставлення до обов'язків людини і виховання громадянина України;

- інтегративності – полягає в єдності навчання і виховання на засадах гуманізму;

- науковості – передбачає втілення інноваційних технологій на основі сучасних наукових досліджень;

- законності – дотримання законодавчих актів, відповідальності перед законом, реалізація прав учнів на вільне формування політичних і світоглядних переконань;

- системності – школа розглядається як система, комплекс взаємопов'язаних компонентів, які створюють нову інтегративну якість.

Проектування інноваційної програми фізкультурно-оздоровчої роботи передбачає врахування загальних принципів теорії фізичного виховання:

- принцип гармонійного розвитку особистості полягає в тому, що фізична культура повинна відповідати потребам самої особистості;

- принцип зв'язку з життєдіяльністю повинен бути спрямований на створення психофізіологічних передумов життєдіяльності, засвоєнню нових форм рухової активності, сприяти формуванню фізичної культури особистості і мати прикладний ефект;

- принцип оздоровчої спрямованості полягає в тому, що фізична культура повинна сприяти зміцненню здоров'я, педагогічний процес планується на основі науково-обґрунтованих підходів до зміцнення здоров'я.

А також загальнометодичних принципах:

- свідомості – покликаний сформувати у школярів світогляд здорового способу життя;

- активності – забезпечує формування активної участі у фізкультурно-оздоровчих заходах;

- принцип індивідуалізації – передбачає врахування індивідуальних особливостей дітей і здійснення диференційованого підходу.

Розвиток фізкультурно-оздоровчої роботи можна визначити як процес якісних змін у компонентах, які її складають, а також її структури, внаслідок яких набувається здібність досягати більш високих результатів.

У науковій літературі розрізняють поняття інновація і нововведення. Останнє визначається як цілеспрямована зміна, що вносить в середовище нові стабільні елементи, унаслідок чого відбувається перехід системи з одного стану в інше. Наряду з цим використовується термін “інновація”, що найчастіше трактується як поняття, тотожне нововведенню.

У Положенні про порядок здійснення інноваційної освітньої діяльності, затвердженому наказом Міністра освіти і науки України № 522 від 7 листопада 2000 р., даються такі визначення: “Інноваційною освітньою діяльністю є розробка, розповсюдження та застосування освітніх інновацій. Освітніми інноваціями є вперше створенні, вдосконалені або застосовані

освітні, дидактичні, виховні, управлінські системи, їх компоненти, що суттєво поліпшують результати освітньої діяльності”.

Інноваційний розвиток фізкультурно-оздоровчої роботи відбувається, якщо є такі ознаки реальних змін:

- нова освітня діяльність та новий зміст освіти;
- новизна укладу життя, організація освітнього процесу;
- нові завдання і засоби педагогічної діяльності;
- тенденція до збереження здоров'я і розвиток індивідуальності й унікальності зростаючої особистості;
- толерантне ставлення до носіїв потенціально критичної інформації, здатних генерувати нові ідеї, ламати стереотипи тощо.

Вчені визначають педагогічні інновації як специфічну форму передового досвіду й ототожнюють їх з радикальними нововведеннями (В.С. Лазарев, 2002).

На їхню думку, інновація виявляється тим, що:

- по-перше, інновації завжди містять нове рішення актуальної проблеми;
- по-друге, використання інновацій призводить до якісно нових результатів, що пов'язані зі зміною рівня інтелектуального і психологічного розвитку особистості;
- по-третє, впровадження викликає якісні зміни інших компонентів системи.

Педагогічні інновації являють собою змістовну сторону інноваційного процесу і складаються з наукової ідеї, технології і процесу реалізації. Процес переходу системи з одного якісного стану в інше за допомогою використання інновацій називається інноваційним.

Інноваційний процес визначає зміни, які мають:

- новизну;
- потенціал підвищення ефективності цих процесів у цілому або якихось інших частинах;

- здатність дати довгостроковий корисний ефект, що виправдовує витрати зусиль і засобів на впровадження нововведення;
- узгодження з іншими здійснюваними нововведеннями.

Інноваційний розвиток не може відбуватися за принципом “все і відразу”. Необхідно пройти принаймні п’ять сходинок (рівнів):

1) інновації на рівні окремих учителів (шляхом підвищення рівнів їхньої кваліфікації, стимулювання пошукової діяльності й т. ін.);

2) інновації на рівні наявних процедур (нові форми проведення фізкультурно-оздоровчих занять та контролю за якістю викладання), які зумовлюють зміни в груповій поведінці;

3) зміни у структурі організації, які спричиняють перерозподіл повноважень, відповідальності, зміни функцій тощо. Тобто змінюються і стосунки всередині організації, і поведінка окремих співробітників чи груп;

4) зміна стратегії розвитку організації, яка теж впливає на ціннісні орієнтації педагогів;

5) зміна організаційної культури.

Інноваційна програма повинна використовувати наступні функції:

- визначити напрямок дії її учасників та їх цільові орієнтири, тобто бути засобом забезпечення цілеспрямованості;
- визначити зв’язки між окремими виконавцями та їх групами, тобто бути засобом координації;
- бути засобом передбачення можливих проблем досягнення поставлених цілей;
- бути засобом вирішення при відхиленні від запланованого.

Основні об’єкти впливу при реалізації інноваційних програм організаційного розвитку – позначка, структура, технології, спеціалісти. Як показали дослідження, програми нововведень, які зосереджені на одному з об’єктів, не такі ефективні як ті, що направлені одночасно на декілька з них. Тому сьогодні використовується системний підхід до втілення змін у роботі.

Суть “системного підходу” полягає в дослідженні найбільш загальних форм організації, які передбачають вивчення частин системи, взаємозв’язок між ними, дослідження процесів, які зв’язують частини системи з цілями.

З позиції розглянутого підходу, організація – це відкрита система. Вона взаємодіє з навколишнім середовищем, обмінюючись з нею енергією, інформацією, матеріалами, і її ефективність визначається не тільки її власними якостями, але й умовами середовища. Ці умови постійно змінюються. Тому, щоб залишатися ефективною, організація повинна розвиватися і здобувати нові якості. Зміна деяких частин організації не повинні здійснюватися ізольовано. Вони неминуче зажадають погоджених змін в інших частинах.

Інноваційний розвиток фізкультурно-оздоровчої роботи сьогодні в основному здійснюється в наступних напрямках:

- створення нової організаційної структури;
- вдосконалення системи управління;
- вибір стратегічних альтернативних систем навчання, спрямованих на підвищення якості освіти.

Що стосується такого напрямку як створення системи навчання, яка спрямована на збереження здоров’я дитини, то, на жаль, інноваційних технологій щодо вдосконалення фізкультурно-оздоровчої роботи розробляється недостатньо. Практично повністю відсутній системний підхід до вирішення даного питання.

При системному підході до керування фізкультурно-оздоровчою роботою в центрі уваги знаходиться процес прийняття рішень. Рішення приймаються на всіх рівнях організації, від директора школи до рядових учителів фізкультури. Завдання полягає в тім, щоб на кожному рівні керування приймалися рішення, що відповідають її інтересам і узгоджуванням між собою.

Розходження в модифікації системного підходу визначаються вихідними моделями, на основі яких організація розглядається як система.

Компоненти системи виділяють: мету, завдання, стратегію, структуру, ресурси, технологію.

Центральним компонентом і інтегруючим фактором системи звичайно визначають цілі, які формуються на підставі визначення проблем фізичного виховання і особливостей фізичного стану дітей. Від характеру їх залежать і технологія, і структура, й інші компоненти.

При призначенні мети моделі фізкультурно-оздоровчої роботи треба виходити із мети і завдань загальної середньої освіти (А.Л. Венгер, 1986), де визначено, що школа повинна виховувати свідоме ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян, соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження, зміцнення здоров'я учнів.

Здійснення організаційного розвитку фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх школах передбачає створення спеціальної інноваційної програми, яка спрямована на вирішення мети і буде сприяти самоактуалізації і особистісному розвитку дитини.

Структура інноваційної програми. Проблеми, на вирішення яких зорієнтована інноваційна програма фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх школах

Інноваційні програми розвитку школи орієнтовані на рішення одної загальної проблеми – підвищення якості освіти.

Але у такому абстрактному виді проблему вирішувати неможливо. В залежності від умов організації навчально-виховного процесу її потрібно конкретизувати і структурувати, представляти у виді сукупності пов'язаних між собою особистих проблем, вирішення яких дає можливість розв'язувати загальну проблему.

Вирішення окремої і загальної проблем передбачає проведення глибокого аналізу стану фізкультурно-оздоровчої роботи, починаючи від

аналізу результатів роботи школи, недоліків навчально-виховного процесу, які впливають на результати, а потім необхідно здійснити умови, які визначають проблеми навчально-виховного процесу.

Визначення проблем з організації фізкультурно-оздоровчої роботи ми проводили за результатами аналізу сучасного стану фізкультурно-оздоровчої роботи, опитування і анкетування фахівців початкової школи і фізичного виховання.

На підставі аналізу статистичних даних, які отримані від структурних підрозділів фізкультурно-оздоровчих організацій, визначено, що у порівнянні з попередніми роками зменшилась кількість навчальних закладів і в основному скорочуються кількість учнів у загальноосвітніх закладах.

Так, у Дніпропетровській області у 2004 році кількість загальноосвітніх навчальних закладів становила 1007, а у 2008 році – 987, тобто зменшилась на 20 одиниць.

Загальна кількість учнів шкіл у 2004 році складала 397001 дитина, у 2008 році – 303657 дітей. Кількість учнів зменшилась за 4 роки на 9334 особи. У початковій школі у 2004 році навчалось 5977 дітей, у 2008 році їх кількість зменшилась на 816 осіб і склала 5161 особу.

Серйозне занепокоєння суспільства викликає стан здоров'я дітей, зумовлений несприятливим навколишнім середовищем, погіршенням санітарно-гігієнічних умов навчання та якістю медичного обслуговування, поширення шкідливих звичок серед учнівської молоді.

За даними Міністерства охорони здоров'я серед першокласників тільки 5-9 % практично здорові діти, а серед випускників зафіксовано вдвічі більше осіб з відхиленнями в стані здоров'я, ніж учнів перших класів (В.С. Язловецкий, 1991).

Стан здоров'я дітей та підлітків – вищий показник життєдіяльності народу.

У структурі факторів, які обумовлюють патологію людини, 50-52 % складає спосіб життя, 18-20 % – генетичний фон, 20 % – навколишнє середовище, 10-12 % – охорона здоров'я.

Тому вплив індивіда на власне здоров'я пов'язане зі зміною способу життя. Разом з тим, збереження та зміцнення здоров'я залежить від самозберігаючої поведінки, яка визначається суб'єктивною самооцінкою фізичного стану, місцем здоров'я в системі цінностей (В.А. Шаповалова, В. Волков, В. Коршак, 2000).

Найбільш руйнівний вплив на стан здоров'я молоді здійснює поширення шкідливих звичок. Сьогодні в країні спостерігається тенденція до збільшення проявів негативної поведінки серед дітей та молоді, прилучення до нікотину, алкоголю, вживання наркотиків, ранні сексуальні зв'язки, рання вагітність дівчат-підлітків (Т. Бойченко, Н. Колотій, А. Царенко, 2001).

У дітей і молоді розвиваються агресивність, невдоволеність, почуття заниженої самооцінки, що нерідко спричиняє конфлікт з однолітками, вчителями, батьками.

Вчені називають урбанізацію і гіподинамію в числі причин високої смертності, яка погіршує стан здоров'я.

Обмеження життєвого простору позбавляє більшість дітей рухливих ігор, а телебачення і комп'ютеризація лише погіршують цей стан. Але, як відомо, м'язова активність дитини впливає на формування і вдосконалення всіх органів і систем організму, психологічних особливостей нервової системи і стану здоров'я, тому обмеження м'язової діяльності в цьому віці дуже небажано (Е.М. Якуш, А.В. Помолов, 2009).

Практика показує, що проблеми, які викликані гіподинамією не можливо вирішити в рамках традиційних підходів до освіти і оздоровлення. Необхідна нова концепція, яка спирається на комплексне використання досягнень людського розуму, нові принципи та засоби, технічні засоби, методи їх реалізації і технології використання.

Аналіз стану фізкультурно-оздоровчої роботи у навчально-виховних закладах свідчить, що в цілому менше 10 % учнів регулярно займаються фізкультурою і спортом. Понад половини дітей, на превеликий жаль, має незадовільну фізичну підготовленість. Швидкого поширення серед школярів набувають шкідливі звички. Потребує вирішення питання перебування в дошкільних закладах та навчання в школах ВІЛ-інфікованих дітей, кількість яких продовжує зростати. З метою прищеплення навичок здорового способу життя Міністерство запровадило у початковій школі предмет “Основи здоров’я”. На виконання Закону України про фізичну культуру і спорт, Указу Президента України про додаткові заходи щодо забезпечення розвитку освіти в Україні.

Власне, кожен навчальний заклад повинен бути школою здоров’я за всіма параметрами, у тому числі місцями особистої гігієни учнів. Стан цих приміщень, багато з яких все ще розташовано не в шкільній будівлі, часто не відповідає ні санітарним нормам, ні уявленням про загальну культуру.

Слід відзначити, що середньостатистична українська дитина хворіє 1,6 раз на рік. Цей показник приблизний, оскільки точної статистики немає. Українські матері звертаються до лікаря в середньому в одному випадку із десяти (в містах).

Держава на охорону здоров’я одного українця виділяє нині в середньому до 150 гривень на рік. Для порівняння: Польща – 200 євро, Німеччина – 1500 євро, а США та Канада – \$2000. Чи треба дивуватися, що медики фіксують погіршення стану здоров’я дітей: 90 % випускників мають ті, чи інші відхилення у здоров’ї, з них: 70 % – поганий зір, 60 % – сколіоз, 40 % – захворювання серцево-судинної системи, 40,5 % – захворювання шлунково-кишкового тракту (<http://www.moz.gov.ua>).

56 % дітей, які перебувають нині під профілактичним наглядом в органах внутрішніх справ, – це діти з неблагополучних сімей алкоголіків або наркозалежних; 49 % – з неповних сімей; 20 % – сироти. 50 % дітей, що

виховуються в притулках, опинилися там за бродяжництво та жебрацтво. З них тільки 30 % дітей – умовно здорові (М. Мосієнко, 2004).

Правильно організована система фізичного виховання у школі – фактор, який впливає на формування інтересу до занять фізичною культурою і спортом учнів. Ставлення підлітків до уроків з фізкультури визначається не систематичністю їх відвідування та вираженнями незадоволення від їх проведення.

Вчені відзначають про недоліки класно-урочної системи занять, яка базується на стандартно-нормативному підході, коли у якості модельних характеристик для окремої групи учнів використовуються стандартні популяційні нормативи, створює ефект доброї організації, але не витримує перевірки часом.

У цілому біля 50 % школярів не відчувають стійкого інтересу до уроків фізкультури. Причинами цього є неадекватність фізичних навантажень фізичним можливостям школярів (завищений або занижений рівень).

З віком збільшується кількість школярів незадоволених змістом занять, якщо у 5-му класі про це говорять $17,4 \pm 3,8$ % хлопців і $12,5 \pm 3,3$ % дівчат, то у 9-11 класах $23 \pm 1,6$ % хлопців і $35,6 \pm 2,1$ % дівчат [31].

У школярів з'являється впевненість, що на уроках фізкультури нецікаво, на це вказують 20-25 % хлопців і дівчат. Виявлені вікові особливості ставлення школярів до процесу фізичного виховання у школі свідчать про необхідність доопрацювання програм з фізичної культури, адекватних віково-статевим потребам, мотивам й інтересам школярів, та диференційованого підходу до учнів на уроках фізкультури, що сприятиме підвищенню їх мотивації до занять фізичними вправами як у системі урочних, так і позаурочних форм.

Вагомими причинами зниження здоров'я є відсутність інтересу до самостійних занять фізичними вправами школярів, відсутність індивідуальних програм, недосконалість системи педагогічного контролю

фізичного стану у процесі фізичного виховання, яка має у своєму арсеналі тільки рухові тести, результати яких залежать від кумулятивного ефекту, і зміни їх починають виявлятися на 3-4 тижні занять, крім того, їх неможливо виконувати в домашніх умовах.

Сучасна система фізичного виховання потребує оновлення як у змістовному, так і в технологічному планах.

Застарілі методики викладання предмету “Фізична культура”, його матеріальна база, підготовка курсів, обсяг годин (3 год. на тиждень) не чинять серйозного впливу на оздоровлення і соціалізацію учнів (М.М. Булатова, А.Т. Литвин, 2003).

Модернізація шкільної освіти передбачає реалізацію принципу варіативності програм з фізичного виховання, використання в фізичному вихованні науково-технологічних досягнень спортивної культури в рамках загальноосвітньої школи, що дає можливість виявити невикористані резерви для укріплення здоров'я, гармонійного розвитку, підвищення розумової і фізичної активності дітей.

Система освіти потребує активних перетворень у сфері фізичного виховання дітей і молоді. Суспільству необхідні здорові, освічені, заповзятливі люди, які здатні приймати відповідальні рішення, прогнозувати їх наслідки (К. Ангеловский, 1991).

В той же час сучасна молодь повинна бути мобільною, толерантною до оточуючого світу, здібною до співробітництва, мати відповідальність.

Дані завдання повинні вирішуватися в повній мірі засобами фізичного виховання і спорту.

Внаслідок нових тенденцій в освіті в галузі фізичної культури і спорту поставлені завдання, рішення яких залежить від розробки і обґрунтування інноваційних технологій, механізмів їх втілення в практику загальноосвітніх шкіл, які враховують індивідуальні особливості, рівень фізичної підготовленості і стан здоров'я школярів.

Все більш очевидною стає необхідність проведення спеціально організованих експериментальних досліджень акцентованих на розробку фізкультурно-оздоровчих технологій в методиці фізичного виховання дітей.

Аналіз факторів, що обумовлюють виникнення в учнів різних патологічних станів, свідчить про неефективне фізичне виховання в школі та позашкільних форм роботи, низький рівень медичного обслуговування, загальне перевантаження учнів шкільними заняттями, нераціональне харчування, недостатня рухова активність, низький рівень знань учнів у галузі фізичної культури й оздоровчих технологій, негативна мотивація до систематичних занять фізичною культурою, здорового способу життя.

Виходячи з проблем фізкультурно-оздоровчої роботи, нами визначена мета створення інноваційної програми.

Мета інноваційної програми фізкультурно-оздоровчої роботи школи

Мета – це очікуваний результат діяльності, до якого прагне людина.

Вона, як і система в цілому, впливає з певних потреб окремої людини, групи людей, всього суспільства.

Усвідомлення цих потреб та забезпечення належних умов для її задоволення є гарантом формування правильної мети. Якщо мета не відповідає потребам людини чи суспільства в цілому, або якщо для її реалізації не створені належні умови, то така мета не буде досягнута або поставлена неправильно. Це важливо усвідомити фахівцям, оскільки, формуючи систему фізичного виховання своїх колективів, необхідно визначити мету цих систем.

Мета системи фізичного виховання може бути визначена як задоволення певних потреб суспільства та окремих його громадян, пов'язаних з біологічним і духовним розвитком, здоров'ям та високопродуктивною працею і захистом від несприятливих природних та соціальних факторів.

Першою потребою, яка спонукає людину до руху, є біологічна потреба, пов'язана з розвитком рухового апарату в певному віці. Вона з'являється в ранньому дитинстві і поступово згасає, починаючи з підліткового періоду розвитку. Однак біологічна потреба рухатись живе в людині протягом усього життя і повинна постійно задовольнятись. Надзвичайної шкоди дорослі завдають розвитку дитини (свідомо чи несвідомо), якщо обмежують її рухову активність.

Другою є потреба у всебічному гармонійному розвитку особистості. У цьому однаково зацікавлені як окремо взята особа, так і суспільство в цілому.

Саме у здатності захищати організм від “хвороб цивілізації” полягає одна з найважливіших потреб і стимулів до широкого використання засобів фізичної культури і спорту. Отже, ця потреба диктує фахівцям одну вимогу: будь-яке заняття, незалежно від конкретного завдання, засобів і форм організації, повинно сприяти зміцненню і збереженню здоров'я або принаймні не шкодити йому.

Четверта потреба полягає у підготовці членів суспільства до високопродуктивної праці та оборони своєї Батьківщини.

П'ята потреба пов'язана з необхідністю навчатись раціонально організовувати дозвілля і проводити вільний час, наповнюючи його зміст фізичними вправами, іграми, розвагами.

Шоста потреба передбачає прагнення людей до спілкування та згуртування у групи для здійснення спільних дій.

Вітчизняна педагогічна наука, роль якої завжди зростала на переломних етапах розвитку суспільства, запропонувала цілий ряд методично обґрунтованих положень і концептуальних рішень реформування шкільної освіти. У своїй основі, усі вони відбивають потребу суспільства у формуванні різнобічної особистості, здатної реалізувати творчий потенціал у динамічних соціально-економічних умовах, як у власних життєвих інтересах, так і інтересах суспільства.

Відповідно до загальної цільової настанови, формулюється мета загальної середньої освіти з фізичної культури, що орієнтує її предметний зміст на формування різнобічного розвитку особистості, здатної активно використовувати цінності фізичної культури для зміцнення здоров'я, та оптимізації власної трудової діяльності.

Будь-яка усвідомлена діяльність можлива лише за умов чіткого визначення її мети. Вся педагогічна система, її зміст, форми і методи залежать, насамперед, від тієї мети, яка лежить в її основі, або від виховного ідеалу, до якого вона прагне.

При проектуванні цілей інноваційної програми і їхній оцінці зручно працювати з моделлю мети, зображеної на рис. 3.2. Ця модель визначає основні відносини і властивості мети.

Відношення *ціль – потреба*. Будь-яка мета як образ бажаного результату відповідає деяким потребам і відбиває їх у своєму змісті. Цю властивість мети будемо називати *актуальністю*.

Відношення *ціль – можливість*. Будь-яка мета не може бути досягнута якщо для цього немає відповідних умов. Зміст мети повинен бути таким, щоб відповідати наявним ресурсам і обмеженням. Цю властивість мети будемо називати *реалістичністю*.

Відношення *ціль – результат*. Ціль є образ бажаного результату. Цей образ повинен бути таким, щоб можна було порівняти бажаний і фактично досягнутий результати. Властивість мети бути засобом контролю називатимемо *контрольованістю*.

Відношення *ціль – час*. Мета буває кінцева чи нескінченна в часі. Нескінченна ціль – це ідеал. Практично мета завжди кінцева. Але у всіх випадках повинен бути визначений момент чи інтервал часу, коли ціль має бути досягнутою. Цю властивість мети будемо називати *тимчасовою визначеністю*.

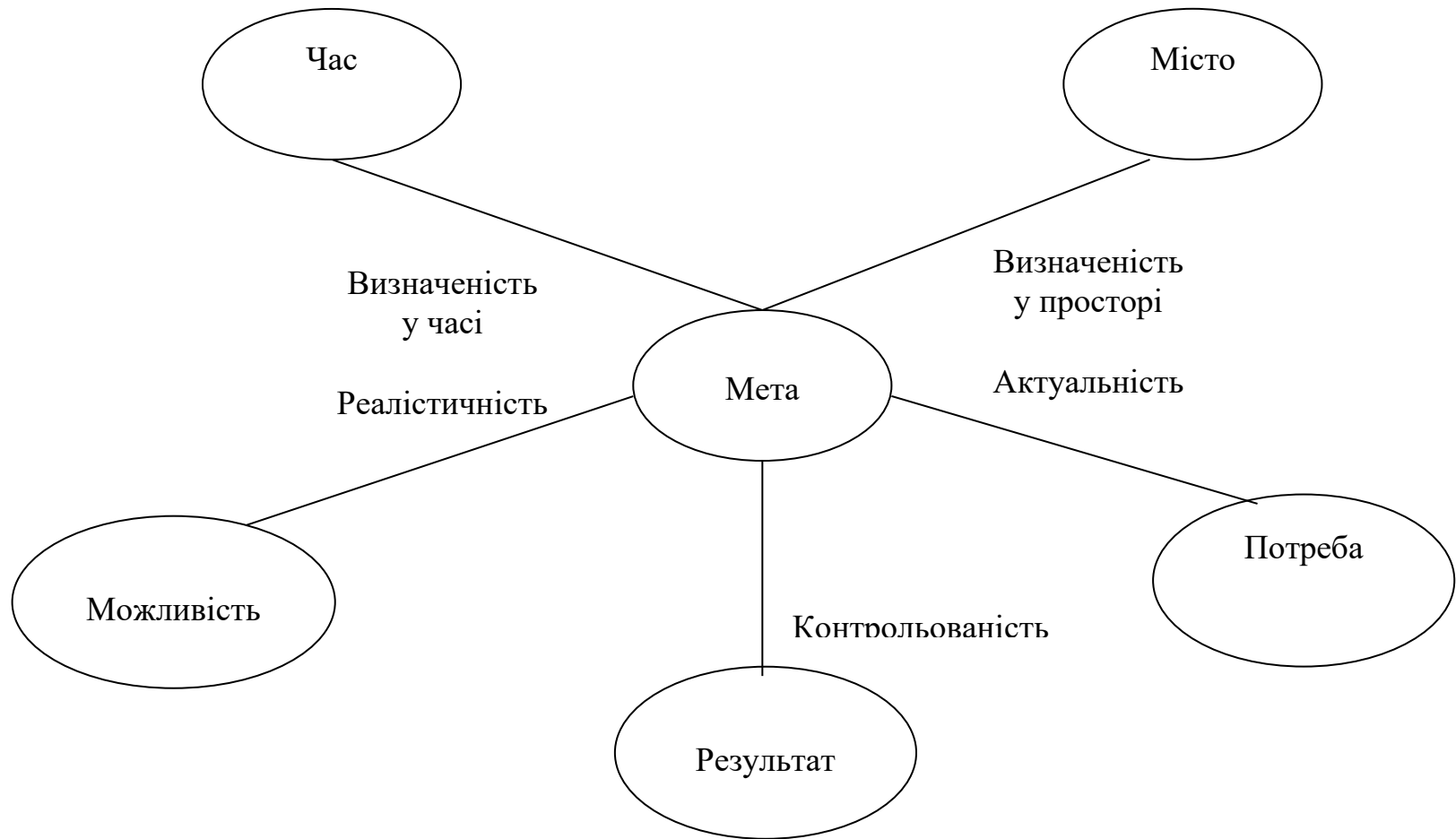


Рис. 3.2. Властивості і ставлення мети

Відношення *ціль – місце*. Будь-який бажаний результат повинен бути отриманий у тім чи іншій місці простору. Властивість мети визначати місце одержання бажаного результату будемо називати *просторовою визначеністю*.

При розробці мети повинна бути забезпечена наявність у неї всіх перерахованих вище властивостей.

Мета інноваційної програми фізкультурно-оздоровчої роботи полягає у формуванні фізично розвиненої особистості, здатної реалізувати творчий потенціал, активно використовуючи фізичну культуру для зміцнення і збереження здоров'я, усвідомленого ставлення до формування власного здоров'я, захисту від несприятливих природних і соціальних факторів.

Виходячи з мети інноваційної програми фізкультурно-оздоровчої роботи, основними очікуваними результатами повинні стати такі:

- зниження показників захворюваності;
- підвищення рівня здоров'я;
- підвищення рівня фізичної підготовленості;
- стабільність фізичної і розумової працездатності;
- наявність певних знань з основ формування власного здоров'я і вміння реалізувати їх у практичній діяльності;
- успішний розвиток (в межах вікової норми) основних психічних процесів, творчих здібностей, особистісних рис;
- сформованість потреби в рухах;
- стійка мотивація до занять фізичною культурою і спортом.

Стратегія здійснення змін в системі фізкультурно-оздоровчої роботи

Загальна послідовність стратегії втілення інноваційної програми може бути наступною:

- оцінка пріоритетності основних напрямків змін педагогічної системи школи;

- оцінка терміну реалізації кожного напрямку змін;
- планування графіку реалізації змін за напрямками;
- визначення терміну реалізації етапів програми і їх змісту.

Здійснення змін у педагогічній системі школи з метою покращення її результатів – це основна задача програми.

Для вибору пріоритетних напрямків змін директор школи за пропозицією керівника з розробки програми створює експертну групу, що включає представників кожного рівня школи, якій доручається вирішити наступне:

1) відомі недоліки в результатах роботи школи, що передбачається цілком або частково усунути за рахунок реалізації змін, передбачених концептуальним проектом;

2) оцінки ступеня очікуваних поліпшень;

3) здійснення оцінки пріоритетності досягнення цих поліпшень у результатах, тобто проранжирування усіх поліпшень в результатах з точки зору того, які з них хотілося б одержати якомога раніше.

Розробка стратегії програми – це функція її керівництва. До виконання цієї функції слід заохочувати найбільш кваліфікованих співробітників школи.

Усі члени експертної групи повинні бути добре знайомі з результатами проблемно орієнтованого аналізу і концептуальним проектом бажаного майбутнього. Робота експертної групи може будуватися з використанням спеціальних опитувальних аркушів або у формі дискусії.

За результатами експертизи всі бажані поліпшення в результатах утворення з їхньої пріоритетності поділяються на три групи:

- високопріоритетні;
- середньопріоритетні;
- найменш пріоритетні.

Але досягнення кожного поліпшення в результатах вимагає визначених витрат часу і ресурсів. Тому потрібно оцінити, за який час

можуть бути виконані всі роботи, що необхідні для одержання бажаних результатів по закінченню кожного зі ступенів освіти.

Тій же самій групі експертів ставиться задача оцінити тривалість робіт, що буде потрібно виконати, щоб здійснити передбачувані зміни.

У результаті даної роботи формується стратегічний план переходу від існуючої педагогічної системи школи до бажаного.

Групувати задачі змін зручно за ступенями утворення і змінюваному об'єкту: навчальні плани, навчальні програми, освітні технології, кадровий потенціал і т.д.

Якщо прийняти цей принцип угруповання дій, то стратегічний план буде мати наступний вигляд:

1. Розвиток системи початкової освіти.
2. Формування мотиваційного середовища.
3. Відновлення змісту початкової освіти з фізичної культури.
4. Відновлення технологій початкової освіти з фізичної культури.
5. Удосконалювання методів контролю й оцінки результатів з фізичного виховання.
6. Підвищення кадрового потенціалу початкової школи.
7. Поліпшення матеріально-технічної бази початкової школи.
8. Інноваційна програма фізкультурно-оздоровчої роботи ставить психічне, соціальне і фізичне здоров'я у центр навчальної діяльності.

У неї використовується широкий спектр активних стратегій, що працює із почуттями, мотиваціями, ствердженнями, поведінкою, соціальним оточенням людини.

Модель проекту інноваційної програми фізкультурно-оздоровчої роботи

У реалізації проекту інноваційної фізкультурно-оздоровчої програми вирішуються наступні завдання:

- формування культури здоров'я у школярів, батьків, вчителів;

- створення у закладах освіти структурних підрозділів з орієнтацією на здоровий спосіб життя (центрів, служб, рад, клубів та ін.);
- підвищення кваліфікації медпрацівників з питань здорового способу життя;
- здійснення комплексного психолого-педагогічного, фізичного та медичного контролю і супроводу школярів;
- оволодіння знаннями та вміннями щодо збереження та зміцнення здоров'я;
- розвиток особистісних якостей та творчих здібностей школярів.

Основу розробки інноваційної програми складає покращення здоров'я учнів і створення умов для формування особистості дитини.

Програма забезпечує покращення всіх складових здоров'я (рис. 3.3) (В. Поуль, Г. Челах, 2006).

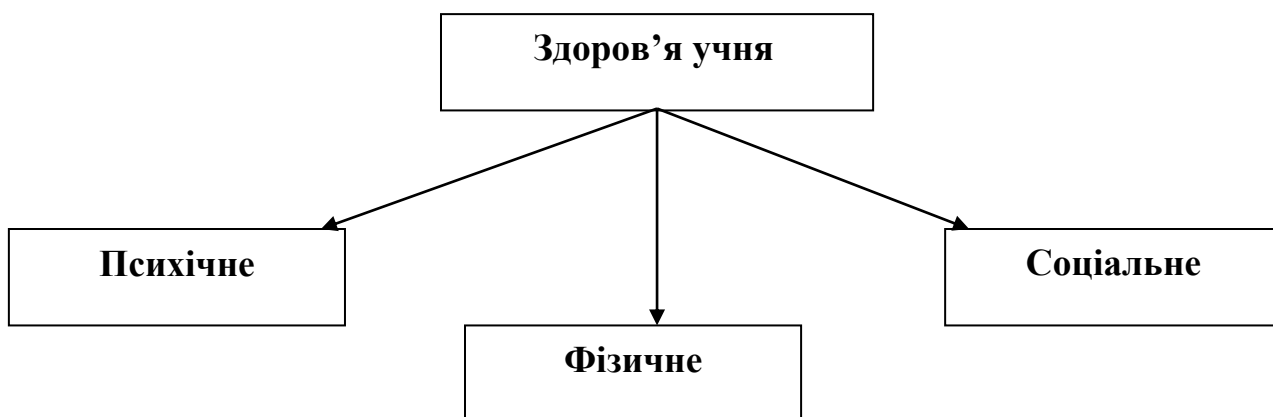


Рис. 3.3. Складові здоров'я учнів

Всі складові здоров'я учнів забезпечені системою сучасних форм інноваційної програми фізкультурно-оздоровчої роботи.

Психічне здоров'я пов'язане з психічною сферою людини, яка забезпечує адекватну поведінку особистості, формування свідомості та розвитку мислення.

Покращення психічного здоров'я здійснює “Психологічна служба школи”, до складу якої входять психологи, лікарі, спеціалісти з лікувальної фізичної культури, педагоги.

Для вирішення медико-педагогічних завдань (тобто норм навчального навантаження, диференційованого шкільного режиму, індивідуального підходу до учнів) необхідне проникнення медпрацівників у сферу педагогіки, а педагога – в розуміння суті профілактичних і лікувальних заходів, що проводяться у школі.

Ось чому необхідні нововведення. По-перше, необхідно значно підвищити рівень знань усіх педагогів з питань психогігієни навчання і виховання та надати їм інформацію щодо початкових проявів дитячих неврозів, психопатизації особистості та про різні відхилення в поведінці дітей з тим, щоб лікар або психолог завчасно надали свою допомогу учневі. По-друге, необхідно навчити педагога методам або елементам психофізичної саморегуляції (наприклад АТ) для подолання особистого негативного стресового стану, для попередження нервово-психічного перевантаження та втоми. А в подальшому набуті навички використовувати в своїй навчальній практиці для зняття втоми. По-третє, необхідно проводити цикли занять з санітарно-гігієнічного навчання всього технічного персоналу навчально-виховного закладу з урахуванням специфіки роботи в середньому навчальному закладі. По-четверте, активніше включати в шкільну програму дисципліну “Валеологія” – науку про здоров’я, курс якої читається з 1 по 11 класи.

Першочергову увагу необхідно приділяти питанням психопрофілактики, тобто попередженню нервово-психічного перевантаження та перевтоми, пов’язаної з навчанням, попередженню гострого та хронічного негативного стресового стану, підвищенню адаптаційних можливостей здорових школярів.

Вже у школі на основі характерологічних даних та особливостей поведінки з певною імовірністю треба виділити дітей, схильних у майбутньому до різних форм неврозів, психопатій, анемічної хвороби серця, гіпертонічної хвороби, виразки шлунка.

Як зазначає лікар-психотерапевт Т.С. Черкашин (2006), психопрофілактика серед учнів може проводитися за трьома напрямками:

1. Робота зі школярами, що мають фактори ризику, фізично послабленими дітьми, у яких легко виникають неврози, дітей з окремими хворобливими симптомами.

2. Робота з дітьми, у яких спостерігаються клінічні прояви захворювання.

3. Робота із здоровими дітьми з метою покращення їх адаптаційних можливостей.

Психопрофілактика як комплекс заходів має декілька етапів:

1. Медико-психологічне обстеження учнів.

2. Вияв групи ризику, учнів з початковими порушеннями в функціонуванні організму та учнів з хворобливим станом.

3. Проведення завершальної діагностики з кожним учнем, який має відхилення через незадовільний стан здоров'я.

4. Консультація батьків, що мають дітей, у яких виявлена патологія.

5. Складення та реалізація медико-психологічних оздоровчих програм.

Індивідуальна медико-психологічна програма для учня повинна включати: психологічні, психотерапевтичні, медикаментозні заходи, фітотерапію, лікувальну фізкультуру, загартування та інші заходи.

Дослідження Т.С. Черкашина (1999) показали, що можна виділити 4 групи учнів, що потребують допомоги:

1. Учні, які потребують тільки психологічної допомоги.

2. Учні, які потребують лише психотерапевтичної допомоги.

3. Учні, які потребують комплексного лікування в умовах школи.

4. Учні, які потребують лікування в дитячому лікувальному закладі.

Розуміння основних завдань, щодо психологічної підтримки дитини, суттєво змінилося. А це – є наступні завдання:

- створення освітнього середовища – оптимальних умов, що забезпечують повноцінний психологічний розвиток та становлення особистості дитини як суб'єкта діяльності та соціальних відношень з усталеною системою гуманістичних цінностей;

- створення психолого-педагогічних умов, які забезпечуватимуть духовний розвиток кожної дитини, її душевний комфорт, основу психологічного здоров'я;

- увага до внутрішнього світу дитини: до її почуттів, переживань, захоплень, інтересів, здібностей, знань, її ставлення до себе, однолітків, дорослих, до навколишнього світу, сімейних та суспільних подій, до життя взагалі.

Мета психолого-педагогічної служби підтримка особистості, формування в особистості здатності до самостійного творчого здійснення свого життя, уміння жити в нових суспільних умовах, долаючи або компенсуючи певні особистісні обмеження.

Метою реабілітаційної діяльності соціально-психологічної служби школи є фізичне, психічне і моральне здоров'я учнів, організація навчально-виховного процесу в такий спосіб, щоб максимально знизити навантаження дітей, уникнути неврозів, забезпечити своєчасну діагностику і корекцію, систематичну медико-психологічну допомогу, зміцнити адаптаційний потенціал дитини.

Високий рівень психічного здоров'я пов'язаний зі здатністю сприймати нову інформацію, приймати рішення, пам'ятати, обговорювати та знаходити рішення нових ситуацій.

Психічне здоров'я визначається такими параметрами як розумове благополуччя, спокій, концентрація, уважність, гарна пам'ять, активне заохочення почуття власного достоїнства і гідності, що забезпечується системою заходів, які сприяють раціональному поєднанню розумових і фізичних навантажень, створенням “ненапруженої атмосфери”, використовуючи при цьому форми фізкультурно-оздоровчої роботи в режимі

дня (фізкультхвилинку, паузи, рухливі перерви, динамічний час) і різні сучасні технології: “психогімнастика, музична терапія, аромотерапія і танцювальна терапія”. Високий рівень психічного здоров’я впливає на розвиток розумового, емоційного й духовного здоров’я.

Важливим для розвитку розумового й духовного здоров’я є:

- вміння слухати;
- впевненість у собі;
- вміння справлятися зі стресом;
- вміння керувати змінами;
- мати гарні взаємини;
- бути в гармонії із собою та навколишнім світом;
- бути комунікабельним;
- бути сприятливим до чужих думок.

Високий рівень психічного здоров’я сприяє формуванню духовного здоров’я, яке розглядається як комплекс потреб мотиваційної та інформативної середина життєдіяльності, основу якої становить система цінностей, настанов і мотивів поведінки індивіду в суспільстві.

Програмою визначені основні форми роботи, що спрямовані на формування духовного здоров’я – впровадження зошитів з предмету «Фізична культура», система інтегрованих уроків, які сприяють формуванню і розвитку особистості дитини через систему цінностей фізичної культури.

Розвиток духовної сфери учнів здійснюється в процесі проведення фізкультурно-художніх і спортивно-художніх свят, презентації книг в яких реалізується гуманістична ідея олімпізму, принципи чесної та справедливої гри, приділяється увага до художнього відображення спорту, його гуманістичного осмислення. Свята спрямовані на формування високого соціально-культурного і духовного потенціалу дітей.

Важливу увагу треба приділяти емоційному стану дітей, який пов’язаний зі здатністю переборювати щоденні психогенні і стрес-фактори. Воно забезпечує задоволеність власним життям.

Формування цінностей, мотивів поведінки дитини, підвищення емоційного тону й активності учнів здійснюється в процесі використання елементів змагань у навчальній діяльності. Беручи участь у змаганнях, школярі збагачуються новими враженнями, глибше пізнають себе і своїх товаришів, формують особисті якості, які сприяють адаптації поведінки дітей в суспільстві.

Фізичне здоров'я пов'язане з біологічною структурою людини і функціями, що забезпечують певну фізичну працездатність. віковими особливостями, займаються різними видами спорту), фізкультурних хвилинок різної спрямованості, рухливих перерв, спортивного часу у групах подовженого дня, самостійних занять фізичними вправами, прогулянок на свіжому повітрі з використанням рухливих ігор, фізкультурно-спортивних свят, спортивних змагань, занять у спортивних секціях. Модель тижневої рухової активності дітей молодшого шкільного віку представлена на рис. 3.4.

Система побудована таким чином, щоб всі діти мали можливість займатися фізичними вправами. Особлива увага приділяється дітям, які мають відхилення в стані здоров'я і відвідують заняття у спеціальних медичних групах. Слід відзначити, що втілення різних форм фізкультурно-оздоровчих занять передбачає втілення нових підходів щодо їх проведення (М.В. Коняхин, Д.М.Коняхин, С.С. Хурбатов, 2003 Е.А. Логвина, 2009, В. Г. Папуша, 2006).

Система фізкультурно-оздоровчих занять повинна забезпечувати оптимальний руховий режим, який складає 16-18 годин на тиждень для дітей молодшого шкільного віку.

При складанні рухового режиму дня необхідно враховувати раціональне сполучення різних видів діяльності (розумової і фізичної), щоб попереджати процес втомлення. У таблиці 3.1 представлений орієнтовний руховий режим учнів початкової школи (на прикладі 2 класу).

Руховий режим дня учнів початкових класів упродовж тижня може складати:

1. Заняття в основній школі – 5 годин.

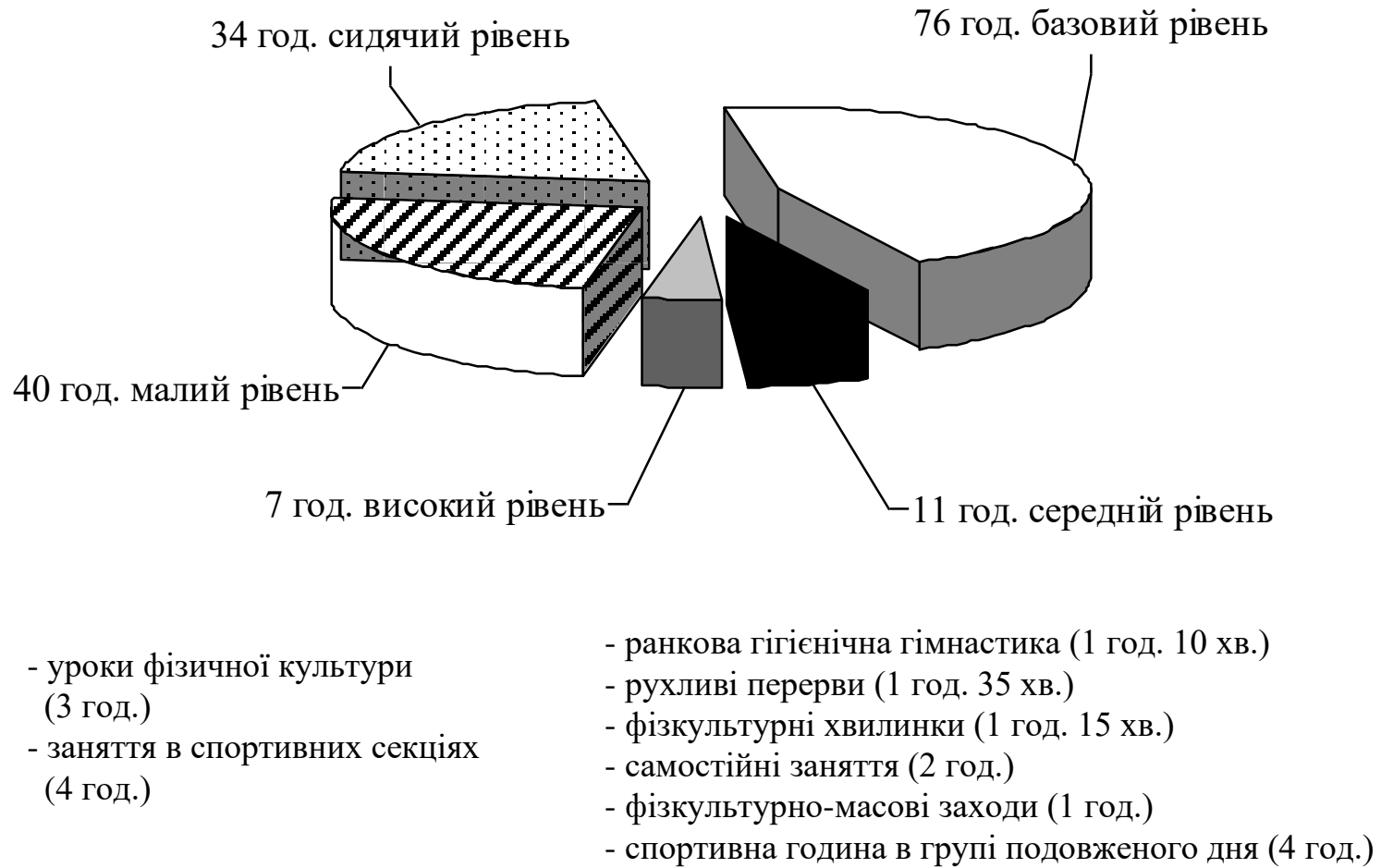


Рис. 3.4. Модель тижневої рухової активності дітей молодшого шкільного віку

Рухливі перерви – 1 година 15 хвилин.

Фізкультхвилинки – 2 години 5 хвилин.

2. Заняття у центрі позашкільної роботи – 2 години.

3. Прогулянки на свіжому повітрі.

4. Спортивно-оздоровча робота (спортивні секції, студії, розваги з батьками, спортивні свята) – 11 годин.

5. Санітарно-просвітницька діяльність – 15 хвилин.

6. Лікувально-профілактичні заходи у лікувально-оздоровчому центрі – 5 годин.

Фізичне здоров'я забезпечується цілісною системою, яка передбачає втілення щоденних фізкультурно-оздоровчих занять за основною програмою, а також додаткових занять “на вибір” (на яких діти, згідно з інтересами і

Всього: 27 годин 50 хвилин, тобто 1/3 часу в навчально-виховному процесі відведено на спортивно-оздоровчу, санітарно-просвітницьку та медико-лікувальну роботу (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Руховий режим дня учнів початкової школи на прикладі 2 класу

| | | |
|------------------|---|--|
| Понеділок | 8.15 – 8.30 | Бесіда шкільного лікаря (санітарно-просвітницька діяльність) |
| Вівторок | 8.30 – 9.10 12.20 – 13.05 | Урок фізкультури (“Школа здоров’я”) Урок хореографії |
| Середа | 9.25 – 10.10 | Урок фізкультури (“Школа здоров’я”) |
| Четвер | 13.20 – 14.25 | Урок хореографії |
| П’ятниця | 10.20. – 11.05 16.30 – 17.30 | Урок фізкультури Спортивні розваги, свята разом з батьками |
| Субота | | Активний відпочинок у сім’ї |
| Неділя | | |
| Щоденно | 11.05 – 11.20 12.05 – 12.20 по 5 хвилин кожного уроку 16.00 – 17.00 14.15 – 17.30 14.15 – 17.30 14.15 – 17.30 14.00 – 20.00 | Рухлива перерва Прогулянка на свіжому повітрі Фізкультхвилинки Прогулянка на свіжому повітрі (спортивні ігри) Заняття хореографічної студії (центр позашкільної роботи) Заняття у спортивних секціях за розкладом Плавання (басейн ДНУ) Консультації спеціалістів, лікувальні процедури в оздоровчому центрі НВК № 28 для батьків і дітей |

Фізичне здоров'я також забезпечується системою лікувально-профілактичних засобів, яка спрямована на діагностику початкових форм захворювання, реабілітації після амбулаторного лікування, загартування, навчання психічної саморегуляції, втілення системи контролю за фізичним станом учнів.

Сьогодні для вирішення питань оздоровлення, профілактики і лікування захворювань можна використовувати наступні оздоровчі технології і немедикаментозні засоби:

- імунна гімнастика;
- рефлексорний масаж;
- горіховий і каштановий масаж;
- дихальна гімнастика;
- оздоровчий біг;
- ходіння босоніж;
- загартування ступнів ніг холодною водою;
- вітамінотерапія;
- елементи аромотерапії;
- лікувальна фізкультура;
- соляна шахта;
- фізіопроцедури;
- фіточай, часникові інгаляції;
- інгаляції.

Школи традиційно приділяють увагу в основному здоров'ю учнів, однак не можна очікувати результатів покращення здоров'я учнів, якщо педагогічний колектив та батьки не залучені до вирішення даного питання.

Тому, адміністрація повинна розробляти і втілювати заходи з формування здорового способу життя, залучаючи до них всіх учасників педагогічного процесу.

Соціальне здоров'я визначається умовами соціального середовища, тому необхідно передбачити заходи, участь всіх структур в реалізації

інноваційної програми фізкультурно-оздоровчої роботи, акцентуючи увагу на проблемі покращення здоров'я і формування здорового способу життя.

Особливу увагу треба звернути на підвищення рівня знань вчителів, яке здійснюється у формах, що представлені на рис. 3.5.

Формування соціального здоров'я пов'язане з вирішеннями завдань по підвищенню рівня знань батьків, керівників, вчителів з основ покращення здоров'я засобами ФК.

Вчителям запропоновано:

- Тематичні засідання циклової комісії, що проводяться з метою підвищення якості організації фізкультурно-оздоровчої роботи, рівня професійної майстерності викладачів фізичної культури, обміну досвідом.

- Орієнтована тематика засідань циклової комісії:

Серпень 2014 р.

1. Аналіз роботи циклової комісії з фізичного виховання за 2013-2014 рр.
2. Планування системи навчально-виховного процесу на 2014-2015 рр.
3. Затвердження плану роботи циклової комісії на 2014-2015 рр.

Вересень 2014 р.

1. Аналіз рівня фізичної підготовленості дітей за результатами тестування.

2. Організація роботи з учнями, які віднесені до спеціальної медичної групи.

3. Про організацію роботи спортивних секцій.

Жовтень 2014 р.

1. Методика використання нових технологій з фізичного виховання учнів початкових класів.

2. Про хід участі школярів у спортивних змаганнях.

3. Методика удосконалення проведення уроку фізичної культури.

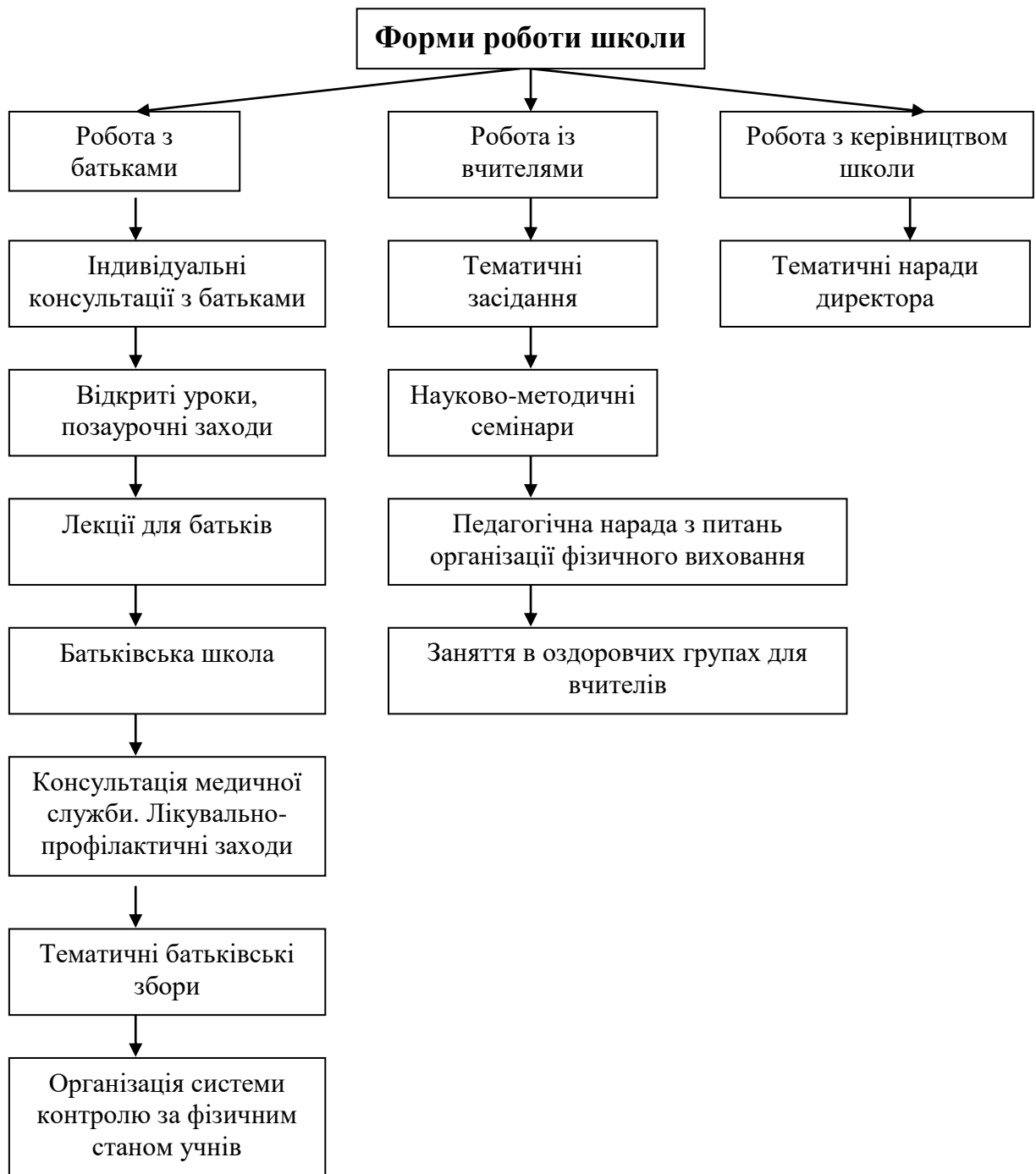


Рис. 3.5. Форми роботи школи по формуванню знань з основ здорового способу життя

Листопад 2014 р.

1. Методика використання українських народних ігор на уроках фізичної культури.
2. Організація самостійних занять фізичними вправами з учнями 9-11 класів.
3. Про організацію фізкультурно-оздоровчих свят з дітьми молодшого шкільного віку.

Грудень 2014 р.

1. Сучасні технології організації фізкультурно-оздоровчої роботи в школі.
2. З досвіду роботи вчителів фізичної культури.
3. Послідовність навчання елементам техніки на уроках з волейболу та баскетболу.

Січень 2015 р.

1. Аналіз діяльності кафедри фізичного виховання в I півріччі.
2. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня.
3. Диференційований підхід на уроках фізичного виховання.

Лютий 2015 р.

1. Організація теоретичних занять з дітьми 5 класів шкільного віку з предмету “фізична культура” з використанням зошита “Мандрівка в країну “Спортландія”.
2. Аналіз стану здоров’я дітей.
3. Організація туристичних походів з дітьми.

Березень 2015 р.

1. Взаємозв’язок працівників психологічної служби з викладачами фізичного виховання.
2. Аналіз взаємовідвідувань уроків фізичної культури.
3. Особливості методики занять фізичною культурою з дівчатами старшого шкільного віку.

Квітень 2015 р.

1. Методика уроку з футболу з 1 по 11 класи.
2. Підсумки участі дітей у спортивних змаганнях за 2007-2008 н.р.
3. Організація години здоров'я в групах подовженого дня.

Травень 2015 р.

1. Підведення підсумків фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи.

- Науково-методичні семінари для вчителів початкових класів організовує завуч початкової школи з метою удосконалення організації системи фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Орієнтовна тематика семінарів.

1. Основні напрямки вдосконалення системи фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

2. Організація фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня. Обмін досвідом.

3. Фізичне виховання учнів спеціальної медичної групи.

4. Сучасні підходи щодо проведення уроків з фізичної культури.

5. Домашні завдання з фізичної культури.

6. Організація теоретичних занять з дітьми молодшого шкільного віку. Методика проведення інтегрованих уроків згідно з зошитами “Спортивна абетка”, “Разом з Фізкультуркіним”, “Подорож у Спортивне місто”, “Спортивний клуб Фізкультуркіна”, “Фізкультуркін у країні Спортландія”.

7. Методика проведення рухливих ігор на свіжому повітрі.

8. Організація режиму дня молодших школярів.

9. Диференційований підхід в системі фізичного виховання молодших школярів.

- Педагогічна нарада з питань організації фізичного виховання. На педагогічній нараді викладачі фізичного виховання розкривають основні напрямки вдосконалення системи фізичного виховання в школі, нові підходи

до організації системи занять, роблять аналіз стану фізичної підготовленості школярів. Лікар школи доповідає про стан здоров'я школярів, аналізує фактори, які впливають на здоров'я дитини. Вчителі з фізичної культури доповідають про спортивні досягнення учнів школи та результати виступу спортсменів на спортивних змаганнях різного рівня.

Соціальне здоров'я також залежить від фізичного середовища школи.

Для цього необхідно забезпечити:

- високу якість для фізичної роботи;
- раціональне та “здорове” харчування;
- адекватні приміщення для відпочинку, розваг, навчання, фізичного виховання;
- не вживання алкоголю та тютюнопаління.

Провідну роль у формуванні соціального здоров'я має сім'я, оскільки соціальний статус сім'ї забезпечує формування мотивації до здорового способу життя і можливість занять фізичною культурою і спортом. Форми роботи з батьками представлені на рис. 5.

Досягти високого рівня можна, якщо вчителі, адміністрація школи у всіх формах навчального процесу будуть сприяти формуванню позитивного настрою, мати позитивний настрій, заохочувати на досягнення, виявляти увагу і цінувати учнів, сприяти формуванню всіх складових здоров'я в системі фізкультурно-оздоровчої роботи.

Нововведення, за рахунок впровадження яких передбачається вирішення проблем

Для того, щоб визначити нововведення, втілення яких повністю або частково вирішує проблему вдосконалення фізкультурно-оздоровчої роботи, надається можливість створення інноваційних технологій. Для цього необхідно проаналізувати мотиваційне середовище школи, тобто сукупність

умов, які визначають вибір співпрацівниками зусиль, які вони готові витратити для досягнення мети.

Більшість керівників шкіл стверджують, що результатом розробки інноваційних програм є сама програма. Треба відзначити, що основним результатом розробки і реалізації інноваційної програми повинна стати якісна зміна педагогічної системи школи. Головною складовою цієї системи є педагогічний колектив. Критерієм добре організованої програми є активна участь педагогів.

Для визначення мотиваційного середовища нами використовувалась анкета В.С. Лазарєва (2002), в якій за 11 бальною шкалою треба дати відповіді на запитання.

У дослідженнях брали участь 19 вчителів з фізичної культури, стаж яких складає до 10 років, 23 – від 10 до 20 років, 24 – більше 20 років.

Використання анкети дало можливість визначити суттєві причини того, чому вчителі не зацікавлені досягти максимальних результатів у своїй діяльності та втіленні інноваційних технологій в систему навчання.

Вчителі фізичної культури, стаж яких складає до 10 років, відзначають, що очікувані школою результати роботи вчителів чітко визначені адміністрацією і кожен викладач їх знає – середній бал 8,7.

Але педагоги недостатньо впевнені в тому, що в школах є необхідні умови – матеріально-технічні, організаційні, кадрові для очікуваних керівництвом результатів по втіленню сучасних технологій фізкультурно-оздоровчої роботи.

Викладачі відзначають, що винагороди, які вони отримують, не відповідають результатам їх праці, кількість балів за відповідь складає 3,2 бали.

Аналіз відповідей свідчить про те, що в школах здійснюється достатній об'єктивний контроль за професійною діяльністю молодих викладачів, середній бал відповідей складає 8,5 балів.

Викладачі фізичної культури, стаж яких складає від 10 до 20 років, відзначили високий статус педагога в школі і ставлення до нього з боку колег, що залежить від того, як він працює (середній бал за відповіді 8,8 балів).

Вчителі вказують на те, що не потрібно великих зусиль для досягнення очікуваних адміністрацією школи результатів (середній бал за відповідь – 5,9 балів).

Знову педагоги визначили, що винагороди не відповідають результатам їх праці (3,5 балів), оскільки в школах не в повній мірі створені умови для втілення новітніх технологій навчання в системі фізичного виховання.

Аналіз відповідей вчителів, стаж яких складає більше 20 років, свідчить про те, що найважливішою проблемою є матеріально-технічне забезпечення системи фізичного виховання.

Слід зазначити, що всі опитувані отримують позитивні емоції від своєї роботи.

Дослідження мотиваційного середовища вчителів фізичної культури показало, що підвищення мотивації до професійної діяльності залежить від матеріально-технічних, організаційних та інших умов, які визначають ефективність діяльності викладача.

Адміністрації шкіл необхідно звернути увагу на справедливість розподілу винагород, які отримують викладачі.

В цілому, рівень готовності та бажання вчителів до втілення інноваційних технологій достатньо високий, але адміністрація загальноосвітніх навчальних закладів не ставить перед викладачами завдань щодо втілення сучасних інноваційних технологій для підвищення професійної майстерності і якості фізкультурної роботи.

Рівень професійної майстерності вчителів фізичної культури підтверджується результатами аналізу профілю педагогічної системи школи і оцінкою ступеня необхідності змін окремих компонентів педагогічної

системи. Вчителями чітко визначені зміни, які необхідно здійснити для покращення фізкультурно-оздоровчої роботи.

Узагальнення результатів аналізу профілю педагогічної системи школи і оцінка ступеня необхідності окремих компонентів педагогічної системи фізкультурно-оздоровчої роботи за відповідями вчителів показує, що жоден з вчителів не оприлюднив думку, що зміни не потрібні; 30 % вказали на те, що потребує невеликих змін контроль і оцінка результатів діяльності; 35,6 % вважають за необхідну потребу помірних змін у навчальних планах, методах навчання і виховання, кадрового потенціалу; 35,4 % вважають, що потребують великих змін навчальні програми, організація навчально-виховного процесу, мотиваційне середовище.

Таким чином, при проектуванні інноваційної програми слід звернути увагу на розробку нових підходів у складанні навчальних програм, організацію навчально-виховного процесу, мотивацію та матеріально-технічне забезпечення.

Виходячи з аналізу проблем та мети, на яких зорієнтована інноваційна програма фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх школах, для її створення необхідно:

- зробити корекцію навчальної програми з предмету “Основи здоров’я і фізична культура”;
- зробити корекцію навчальних планів;
- вдосконалити організацію навчально-виховного процесу – нові підходи до планування режиму дня, проведення основних форм фізкультурно-оздоровчої роботи в режимі дня, уроків фізичної культури, системи позакласної роботи;
- визначити підходи щодо забезпечення фізичної досконалості і здоров’я шляхом комплексного вирішення педагогічних, медичних і соціальних питань;
- визначити нові підходи до використання методів навчання і виховання, зосередження не на тому, щоб вчити, а на тому, щоб вчитися і

використовувати активні методи навчання з формуванням позитивної ідеї на здоровий спосіб життя;

- вдосконалити систему контролю і оцінку результатів діяльності;
- створити систему заходів на підвищення знань батьків – як важливого компонента формування здоров'я дітей;
- розробити систему заходів з підвищення рівня кадрового забезпечення.

Ресурсне та кадрове забезпечення інноваційної програми фізкультурно-оздоровчої роботи

Фізичне виховання в школі є складовою частиною навчально-виховного процесу. Забезпечити таку організацію фізкультурно-спортивної роботи, яка відповідала б вимогам сьогодення, може вчитель, який впевнено володіє сучасною психолого-педагогічною теорією і технологією професійної діяльності.

Вчитель повинен спрямувати свої зусилля так, щоб поступово потреба дітей у рухах перетворювалася на упорядковану усвідомлену діяльність.

Аналіз наукових джерел свідчить, що успішність професійної діяльності вчителя фізичної культури визначається багатьма компонентами, які характеризують глибокі теоретичні знання, стан фізичного здоров'я, рівень розвитку рухових і емоційно-вольових якостей, соціально-психологічну схильність, педагогічні і спеціальні здібності, властивості особистості (В.И.Дружинин, 1999, О. Куц, 2002, В.Т. Яловик, 1998).

Діяльність вчителя фізичної культури являє собою замкнену систему внутрішньо підпорядкованих різних видів діяльності і їх елементів. Теорія мотивує, програмує, регулює і контролює практичну діяльність. Практика виступає більш активною і конкретною стороною цілісної діяльності, головним засобом перевірки істинності і значимості теоретичних положень (Н.А. Леонтьева, 2001).

З точки зору Л.В. Волкова (1999, 2008), успішність діяльності фахівця з фізичного виховання визначається високим рівнем розвитку низки здібностей, які потребують теоретичних знань і практичних навичок. Кожна з цих здібностей конкретна і оцінюється тільки в професійній діяльності вчителя фізичної культури з цілого ряду компонентів.

Професійну підготовку спеціаліста-педагога характеризують такими критеріями:

- професійні знання: спеціальні, методичні, психолого-педагогічні;
- професійні вміння: дидактичні, організаційні, конструктивні, прогностичні, комунікативні;
- професійні якості особистості: ціннісні, здібності, риси характеру.

Кожна професійна здібність має свою структуру, в складі якої можна виділити опірні і провідні якості, а також певний фон або допоміжні засоби. В.Т. Ялович (1998) визначає провідні і допоміжні педагогічні здібності.

До провідних педагогічних здібностей автор відносить: експресивні, дидактичні, організаторські, психомоторні та педагогічну спостережливість. Ці здібності, як вважає автор, складають стрижень в діяльності фахівця з фізичної культури, а решта виконують допоміжну функцію.

Допоміжні педагогічні здібності включають: потенційні, почуттєві, сугестивні, мобілізаційні, гностичні, науково-дослідницькі, перцептивні, особистісні, конструктивні, академічні, комунікативні, мовленнєві.

С.Ю. Балбенко (1973) основні професійно-значимі якості вчителя, які необхідні для роботи на заняттях з фізичного виховання, пропонує об'єднати в такі групи:

- якості, які визначають спрямованість особистості (ідейні переконання, соціальні потреби, моральна орієнтація, усвідомлення соціального і суспільного обов'язку, громадська відповідальність, суспільна активність);
- якості, які визначають фізкультурно-педагогічну спрямованість особистості вчителя фізичної культури (любов до дітей, інтерес до фізичної культури, спостережливість, педагогічний такт, організаційні можливості,

вимогливість, цілеспрямованість, справедливість, реальна самооцінка, стриманість, професійна працездатність);

- якості, які визначають пізнавальну активність (інтереси, інтелектуальна активність, відчуття нового, готовність до самоосвіти).

Будуючи свою освітню систему знань, умінь і навичок, вчителі повинні оволодіти педагогічними технологіями, вміти впроваджувати їх у навчальний процес, орієнтуватися в широкому спектрі сучасних інноваційних технологій, а також вміти моделювати навчальний процес, його специфічні особливості.

Вивчення освітнього рівня вчителів фізичної культури Дніпропетровської області показує необхідність вирішення окремих проблем, а саме: підвищення кількості вчителів, які повинні мати фізкультурну освіту, залучення до роботи вчителя молодих фахівців, що на наш погляд, буде сприяти втіленню інноваційних технологій у фізичному вихованні і покращенню системи організації фізкультурно-оздоровчої роботи.

Розмаїття змісту роботи викладача фізичного виховання щодо формування та забезпечення здоров'я населення можливо реалізувати лише за умов обізнаності фахівця з проблемами індивідуального здоров'я людини.

Забезпечити високу якість та ефективність навчання з формування здоров'я неможливо протягом окремих уроків, оскільки необхідно, щоб формування здоров'я проходило через всю навчальну програму, весь спектр навчальних предметів і в цілому всю систему організації фізкультурно-оздоровчої роботи.

Не можна очікувати високих результатів у справі формування здоров'я і здорового способу життя, якщо вчителі, адміністрація школи не зацікавлені у максимальній продуктивній роботі по створенню школи, у якій пріоритетним напрямком є оздоровлення.

Впровадження інноваційної програми розвитку фізкультурно-оздоровчої роботи передбачає спеціально організоване навчання вчителів з оволодіння сучасними педагогічними технологіями і особливостями їх втілення у навчально-виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів.

Протягом 2010-2015 рр. нами проведено 41 семінар за темою: “Інноваційні підходи щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах”, а також 11 семінарів для вчителів сільських шкіл.

Для вчителів початкових класів організовано 42 семінари, кількість годин складає 72 на курсах підвищення кваліфікації в Дніпропетровському обласному інституті післядипломної освіти.

На семінарах та лекціях вивчались наступні теми:

- Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми молодшого шкільного віку;
- Сучасний урок фізичної культури з молодшими школярами;
- Оновлення змісту початкової освіти з фізичної культури;
- Система заходів по формуванню здорового способу життя в загальноосвітніх школах;
- Основи формування теоретичних знань з фізичної культури у дітей молодшого шкільного віку;
- Формування міжпредметних зв'язків на заняттях з фізичної культури;
- Організація самостійних занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку;
- Взаємодія сім'ї і школи в організації фізкультурно-оздоровчої роботи;
- Використання кольору у фізичному вихованні молодших школярів.

Організовано проведення відкритих уроків, масових фізкультурно-оздоровчих заходів, навчання комп'ютерному тестуванню рівня теоретичних знань дітей молодшого шкільного віку.

Протягом 5 років пройшли підвищення кваліфікації з вивчення інноваційних підходів щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи

1345 вчителів з фізичної культури, за 3 роки – 480 вчителів початкової школи.

Реалізація інноваційної програми передбачає визначення та задоволення загальнодержавних та регіональних потреб у кваліфікованих кадрах, підготовку нового покоління спеціалістів з фізичної культури та спорту; підвищення їх професіоналізму на всіх рівнях діяльності, науково-методичне забезпечення фізичного виховання, фізичної культури і спорту на підставах фундаментальної, прикладної науки, взаємозв'язку наукових досліджень з практичними проблемами підготовки наукових та науково-педагогічних кадрів.

На думку вчених, одним з головних недоліків традиційної системи вищої освіти є те, що сьогоденній випускник у своїй професійній діяльності може зіткнутися з процесами і технологіями, з якими він не міг ознайомитися при навчанні у ВНЗ. Тому однією з основних проблем вищої професійної освіти є невідповідність змісту освіти й освітніх технологій соціокультурним вимогам суспільства і розвитку науки.

Модернізація процесу професійної підготовки фахівців фізичної культури на рівні перетворення цілісного навчального процесу у ВНЗ з використанням технологічних підходів до його побудови і реалізації значно підвищує реальність вирішення завдань для досягнення якісно нового результату навчання.

Створення інноваційної програми фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах дало можливість визначити шляхи удосконалення підготовки спеціалістів з фізичного виховання і спорту в умовах вищих навчальних закладів фізкультурного профілю.

Для удосконалення системи підготовки спеціалістів з фізичного виховання і спорту необхідно розширити взаємозв'язки вищих навчальних закладів із загальноосвітніми закладами і спортивними школами.

Реалізація теоретичних знань в практичній діяльності ДДІФКіС здійснюється у наступних формах:

- проведення практичних занять безпосередньо в умовах загальноосвітніх та спортивних шкіл для виконання навчальних завдань;
- складання основних документів планування з фізичного виховання та спорту;
- організація і проведення педагогічної та тренерської практики студентів;
- виконання розділу “Науково-дослідна робота студентів” у ході педагогічної та тренерської практик;
- аналіз матеріалів з практики роботи вчителів фізичної культури та тренерів на методичних заняттях;
- виконання дипломних, курсових, магістерських і дисертаційних робіт з напрямку “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” і “Олімпійський та професійний спорт”;
- надання науково-методичної допомоги загальноосвітнім та спортивним школам викладачами інституту.

Велике значення для ознайомлення з передовим досвідом вчителів фізичної культури, підвищення професійної майстерності майбутніх фахівців є міський і обласний конкурси “Вчитель року”. Аналіз уроків фізичної культури кращих вчителів дає можливість побачити нові напрями в методиці навчання, системи організації роботи з фізичного виховання.

Вдосконалення системи підготовки фахівців за освітньо-кваліфікаційними рівнями ОКР “Спеціаліст” та “Магістр” передбачало розробку навчальних дисциплін, зміст яких дає можливість опанування студентами інноваційних технологій, ефективними формами соціально-педагогічної активності, формування особистісного світогляду майбутнього педагога, включення студентів в самоосвітню діяльність, навчальну практику та використання активних методів навчання.

Дані завдання вирішувались у ході вивчення наступних навчальних дисциплін:

- “Інноваційні технології у фізичному вихованні”;
- “Сучасні педагогічні технології у фізичному вихованні”;

- “Професійна діяльність фахівців з фізичного виховання”;
- “Теорія і методика оздоровчої фізичної культури”;
- “Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні”;
- “Організація та проведення наукових досліджень у сфері ФКіС”.

Аналіз складання державних іспитів та захист магістерських робіт показали, що студенти мають високий рівень знань, у студентів, які навчаються за ОКР “Спеціаліст” абсолютна успішність склала 100 %, якість – 80 %, середній бал – 4,0; ОКР “Магістр” – 100 %, 100 %, 4,7 відповідно.

Таким чином, для підвищення якості навчання студентів фізкультурних ВНЗ необхідно використовувати форми і методи для формування фахівців здатних творчо і активно мислити, моделювати освітньо-виховний процес, самостійно впроваджувати сучасні технології фізичного виховання.

Аналіз ресурсного забезпечення дозволив визначити, що вчителі фізичної культури найбільш важливою проблемою для вдосконалення системи фізичного виховання в загальноосвітніх школах є матеріально-технічне забезпечення навчального процесу. Статистичні дані свідчать про те, що у 2014 році в Дніпропетровській області кількість шкіл, які мають стандартні спортзали складає 79,3 %. Будівництво нових сучасних спортивних залів практично не здійснюється. Більшість спортивних залів мають обладнання, яке придбано школою ще в 80-90 роках. Низька забезпеченість спортивним обладнанням навчального процесу, пов’язана з відсутністю виділення коштів на придбання. При складенні інноваційної програми, розробки сучасних інноваційних технологій фізкультурно-оздоровчої роботи треба провести аналіз стану матеріально-технічного забезпечення навчального процесу.

Треба відзначити, що більшість шкіл (98 %) Дніпропетровської області мають спортивні клуби, адже кількість дітей, які займаються спортом в шкільних спортивних секціях складає за даними 2014 року – 46 %, що свідчить про необхідність вдосконалення системи позакласної роботи.

Основна причина низького рівня організації позашкільної роботи – це відсутність фінансування.

В цілому, що стосується кадрового забезпечення, то кількість фахівців, які мають фізкультурну освіту достатньо велика і складає у Дніпропетровській області 94 %. Рівень і кваліфікація педагогічних кадрів дали можливість на всякому рівні забезпечити введення 3 уроку фізкультури у 97,8 % школах від загальної кількості шкіл. Проблема підвищення кількості дітей, які б постійно відвідували уроки фізичної культури, є надзвичайно актуальною і багато в чому залежить від високої педагогічної культури фахівців фізичного виховання, їх емоційної мотивації та особистого прикладу як фактора позитивного впливу на ситуацію.

Вчитель повинен спрямувати свої зусилля так, щоб поступово потреба дітей у рухах перетворювалася на упорядковану усвідомлену діяльність.

Складення інноваційної програми потребує вивчення питання якісного складу учнів школи, їх стану здоров'я, рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості, соціального статусу сім'ї, інтересів і мотивів дітей.

Ресурсне забезпечення програми є визначальною основою складення інноваційної програми фізкультурно-оздоровчої роботи.

Стратегічний план дій втілення інноваційної програми фізкультурно-оздоровчої роботи

Вивчення мотиваційного середовища вчителів фізичної культури дозволив виявити компоненти педагогічної системи фізкультурно-оздоровчої роботи, які потребують змін. Аналіз існуючої системи фізкультурно-оздоровчої роботи дозволив розробити стратегічний план дій втілення інноваційної програми, фізкультурно-оздоровчої роботи.

Стратегічний план передбачає розробку інноваційних підходів з урахуванням впливу на всі складові здоров'я – психічне, фізичне, соціальне (табл. 3.2).

План втілення інноваційної програми

| Напрямки змін | Очікувані результати | Терміни | | Відповідальні |
|--|---|---------|------------|---------------|
| | | Початок | Закінчення | |
| 1. Оновлення змісту початкової освіти | Реалізація навчальної програми, яка дозволяє формувати необхідні вміння і навички | | | |
| 1.1. Корекція навчальної програми з предмету “Основи здоров’я і фізична культура” | Підвищення мотивації дітей до занять ФКіС, покращення фізичного стану | | | |
| 1.2. Корекція навчальних планів | | | | |
| 2. Оновлення технологій початкової освіти | Підвищення викладання якості предмету “Фізична культура” | | | |
| 2.1. Розробка нових підходів планування режиму дня, змісту і основних фізкультурно-оздоровчих форм роботи | Підвищення рівня рухової активності. Формування мотивації до занять ФКіС | | | |
| 2.2. Розробка нових підходів до змісту уроків фізичної культури | Підвищення рівня фізичної підготовленості | | | |
| | Формування пізнавальних і творчих здібностей, мотивацій до занять ФКіС | | | |

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| 2.3. Обґрунтування і втілення системи самостійних занять з урахуванням індивідуальних особливостей | Підвищення рівня фізичного стану, рухової активності дітей | | | |
| 2.4. Наукове обґрунтування втілення сучасних засобів фізичного виховання у навчальний процес | Підвищення якості навчання, формування інтересу до занять ФКіС | | | |
| 2.5. Розробка освітньої програми в сфері здоров'я, яка інтегрована через всю навчальну програму | Підвищення рівня знань з ФКіС, усвідомленого ставлення до власного здоров'я | | | |
| 3.1. Реалізація програми "Сім'я і школа" | Залучення батьків до фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми | | | |
| 3.2. Створення системи позакласної роботи з фізичного виховання з урахуванням потреб і інтересів дітей | Підвищення мотивації до занять спортом, покращення фізичного стану дітей | | | |
| 4. Підвищення кадрового потенціалу | | | | |
| 4.1. Забезпечення заходів для покращення здоров'я вчителів | Підвищення рівня здоров'я вчителів | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| 4.2. Вдосконалення навчальної діяльності вчителів, які викладають предмет “Фізична культура” | Підвищення професійної майстерності, якості викладання предмету “Фізична культура” | | | |
| 5. Вдосконалення матеріально-технічної бази | | | | |
| 5.1. Нововведення у фізичному оточені | Підвищення якості навчання | | | |
| 5.2. Створення психологічного центру | Покращення психічного здоров’я дітей з метою адаптації до навчання. | | | |
| 5.3. Створення медичної служби школи | Покращення стану здоров’я, організація медичного контролю. Покращення здоров’я шляхом комплексного підходу, вирішення медичних, педагогічних і соціальних питань | | | |
| 6. Вдосконалення методів контролю і оцінки результатів початкової освіти | | | | |
| 6.1. Створення системи контролю і оцінки діяльності учнів | Підвищення якості навчального процесу, рівня знань дітей. | | | |
| 6.2. Створення системи контролю і оцінки діяльності вчителів | Підвищення професійної майстерності вчителя і якості навчання | | | |

Стратегічний план розробляється експертною групою в яку залучені представники керівництва навчального закладу, фахівці з фізичного виховання та спорту, психологи, медики, науковці, представники батьківської ради і за необхідністю інші спеціалісти для забезпечення реалізації інноваційної програми.

Створення концепції інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої роботи дозволило визначити ознаки реальних змін у діяльності – зміни, які визначають інноваційний процес, рівні інноваційного процесу, функції інноваційної програми.

Науково-обґрунтована структура інноваційної програми фізкультурно-оздоровчої роботи повинна включати:

- проблеми, на вирішення яких вона зорієнтована;
- мету програми;
- стратегію визначення проблеми;
- проект майбутнього системи фізкультурно-оздоровчої роботи;
- кадрове та ресурсне забезпечення;
- стратегічний план дій.

Проведений аналіз проблем на вирішення яких зорієнтована інноваційна програма дозволив визначити її мету і сформулювати очікувані результати до яких віднесено:

- зниження показників захворюваності;
- підвищення рівня здоров'я;
- підвищення рівня фізичної підготовленості;
- стабільність фізичної і розумової працездатності;
- наявність певних знань з основ формування власного здоров'я і вміння реалізувати їх в практичній діяльності;
- успішний розвиток (в межах вікової норми) основних психічних процесів, творчих здібностей, особистісних рис;
- сформованість потреби в рухах;
- стійка мотивація до занять фізичною культурою і спортом.

Розроблена загальна послідовність стратегії втілення інноваційної програми включає: вдосконалення змісту початкової освіти з фізичного виховання, оновлення педагогічних технологій, удосконалення методів контролю й оцінки результатів діяльності, підвищення кадрового потенціалу, формування мотиваційного середовища.

Представлений проект інноваційної програми, який передбачає втілення системи фізкультурно-оздоровчих занять і забезпечує покращення всіх складових здоров'я – психічного, соціального, фізичного.

Аналіз ресурсного та кадрового забезпечення Дніпропетровської області показав, що більшість загальноосвітніх навчальних закладів мають необхідні умови як для втілення окремих сучасних інноваційних технологій, так і в цілому інноваційну програму фізкультурно-оздоровчої роботи.

РОЗДІЛ 4

СУЧАСНІ ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ОСНОВА РЕАЛІЗАЦІЇ КОНЦЕПЦІЇ ІННОВАЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ ТА ЇЇ ЕФЕКТИВНІСТЬ

Оновлення змісту початкової освіти з фізичної культури

Фізична культура — складова загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості. Головним напрямком упровадження фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах є фізичне виховання. Ефективність проведення уроків із фізичної культури залежить від багатьох чинників, один із найважливіших - програмне забезпечення.

Програма з фізичної культури є обов'язковим документом при організації і плануванні навчальних занять, а тому кожна держава повинна мати свою програму, яка відповідала б традиціям, національним особливостям та кліматичним умовам певного народу.

За роки незалежності українська школа зазнала змін та переглядів навчальних програм, підручників та посібників. Результатом стало переобтяження шкільних дисциплін навчальним фактичним матеріалом, що практично збільшило час школяра, який він витрачає на навчання та виконання домашнього завдання.

У період з 1991 - початку 2000 рр. перед вчителями з фізичної культури були відкриті широкі можливості для творчої праці з метою вирішення проблем фізичного виховання. Пошуки педагогів привели до створення досить різноманітних авторських програм з фізичного виховання та широкого вибору шляхів організації навчально-виховного процесу. Відповідно до місцевих умов, матеріальної бази школи, регіональних і

кліматичних умов, рівня підготовленості учнів та інших чинників, вчителі відбирали засоби і методи розвитку фізичних якостей, формували рухові уміння і навички, вирішували оздоровчі та виховні завдання (І.В. Лисак, 2013).

Однією з головних проблем формування системи фізичного виховання є розробка навчальних програм, які визначають обсяг знань, умінь і навичок, що підлягають засвоєнню і сприяють розвитку особистості відповідно до державних вимог.

Аналіз базових програм показав, що незважаючи на окремі зміни, основна їх концепція полягає у підготовці до складання контрольних нормативів та державних тестів.

Треба відзначити, що зміст програм з фізичної культури має відповідати державним стандартам освіти. Програми повинні мати чітку гуманістичну і оздоровчу спрямованість, сприяти гармонійному розвитку особистості, формувати потребу у зміцненні здоров'я та фізичному вдосконаленні. Реалізація змісту програми має сприяти залученню дітей до здорового способу життя, цінностей фізичної культури, забезпечувати необхідний обсяг рухової активності.

В останні роки ХХ століття в Україні зміст шкільних програм змінювався в трьох основних напрямках. По-перше, у напрямку спрощення завдань, які пов'язані з навчанням рухових дій, поетапного виключення складних рухових умінь, навичок та диференціації специфіки навчання юнаків та дівчат. По-друге, у напрямку раціоналізації процесу виховання фізичних якостей за умови підвищення моторної щільності уроків і удосконалення організації навчальної діяльності. По-третє, у напрямку розробки змісту, обґрунтування необхідності й обов'язковості самостійних занять учнів фізичною культурою.

Аналіз стану фізичного виховання в нових історичних умовах демократизації освіти свідчить, що наявне становище справ у шкільній фізичній культурі потребувало негайних і принципових змін. Малоефективна

організація та недостатньо продумана методика викладання фізичної культури в школі призвели до того, що від 15 до 30 % учнів початкових класів уже мають відхилення у стані здоров'я; у середніх класах 47% мають хронічні захворювання (Всесвітня організація охорони здоров'я). Лише 5% випускників загальноосвітніх навчальних закладів можна зарахувати до розряду практично здорових.

Тогочасна система фізичного виховання у школі не могла забезпечити потрібний руховий режим учнів. Аналіз шкільних програм із фізичної культури кінця ХХ століття свідчить, що не було реальної можливості здійснити важливий принцип системи фізичного виховання - забезпечити диференційований та індивідуальний підхід до учнів з урахуванням стану їхнього здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Необхідність у проведенні реформ в українській освіті та фізичному вихованні пов'язано з багатьма чинниками. Один із них це інтеграція України у європейський простір. Нормативним підґрунтям для проведення реформ у фізичному вихованні стало Рішення Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров'я України, Міністерства у справах сім'ї, молоді і спорту України від 11.11.2008 р. №13/1-2 «Про реформування фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України». Відповідно до цього рішення вітчизняним науковцям та учителям фізичної культури слід було привести зміст навчальних програм з фізичної культури, контрольні нормативи до них у відповідність до вікових, індивідуальних закономірностей формування та розвитку дитини з урахуванням передового світового досвіду (Н.С. Сороколіт, 2015).

Одним з ключових етапів проведення реформи в галузі фізичного виховання школярів була розробка і впровадження програми «Фізична культура 1 – 4 класи загальноосвітніх навчальних закладів» (2011 р.).

Відповідно до навчальної програми основна мета предмета «Фізична культура» – набуття учнями досвіду діяльності: навчально-пізнавальної, практичної, соціальної; формування в учнів стійкої мотивації і потреби у

збереженні й зміцненні свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості, комплексного розвитку природних здібностей та моральних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

Основна увага в процесі навчання на уроках фізичної культури у початковій школі приділяється руховій активності.

Зниження інтересу дітей до занять фізичними вправами пояснюється тим, що програми з фізичної культури кінця ХХ століття не забезпечували достатньої і різнобічної рухової активності.

Програма розроблена за моделлю “на базі стандартів” відповідно до Державного стандарту початкової загальної освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 462 від 20.04.2011 р. Вона робить акцент на розвиток навичок мислення, міжособистісних відносин, творчої співпраці всіх учасників навчально-виховного процесу і покликана сприяти системним реформам національної освіти, процесам її інтеграції до європейського та всесвітнього освітнього простору.

Мета предмету «Фізична культура» реалізується шляхом застосування комплексного підходу до вирішення навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх в повсякденній та ігровій діяльності;
- розширення функціональних можливостей систем організму шляхом цілеспрямованого розвитку основних фізичних якостей і природних здібностей;
- збереження та зміцнення здоров'я школярів;
- формування загальних уявлень про:
 - фізичну культуру, її значення в житті людини, збереженні та зміцненні здоров'я, фізичного розвитку;
 - історію та сьогодення Олімпійських ігор та олімпійського руху;

- забезпечення оптимального для кожного учня рівня фізичної підготовленості;
- формування інтересу до використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;
- формування практичних навичок щодо самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;
- реалізація комунікативної функції фізичного виховання;
- формування морально-вольових якостей та позитивного відношення до оточуючої дійсності.

Змістом предмету “Фізична культура” у початковій школі є рухова активність із загальнорозвивальною спрямованістю. Він спрямований на формування в учнів ключових компетентностей: *соціальних* (здатність до співробітництва, взаєморозуміння, соціальної активності, формування фізичної культури особистості, основ здорового способу життя), *мотиваційних* (формування особистісних уявлень про престижність високого рівня здоров’я та фізичної підготовленості, здатність до навчання, творчий підхід до застосування рухових дій у різних умовах) та *функціональних* (здатність до оперування знаннями про рухову активність, знаннями з історії фізичної культури та спорту, розширення рухового досвіду з метою розвитку фізичних якостей і природних здібностей відповідно до вікових особливостей, засвоєння термінологічних та методичних компетентностей), які відображають низку вимог до фізкультурної діяльності, що поступово розширюється й удосконалюється.

Повторення з класу в клас специфічних легкоатлетичних та гімнастичних вправ знижує інтерес дітей до занять фізичною культурою.

Тому на відмінність від попередніх, у новій програмі навчальний матеріал представлений за «школами», до яких увійшли вправи, об’єднані за способами рухової діяльності, що дає можливість збільшення кількості фізичних вправ.

Зміст навчального матеріалу складається з теоретичного і практичного розділів.

У кінці кожної «школи» надаються орієнтовні навчальні нормативи й вимоги. У таблицях контрольних навчальних нормативів і вимог із деяких видів випробувань з'являється поняття «норма». Поняття “норма” характеризує належний (“безпечний”) рівень фізичного здоров'я.

З метою визначення вихідних даних (вересень-жовтень) та динаміки фізичної підготовленості учнів проводиться визначення їх резервних можливостей за видами, що визначають рівень розвитку основних фізичних якостей:

Визначення резервних можливостей учнів рекомендується здійснювати декілька разів протягом навчального року. Види діяльності та час для його проведення вчитель обирає з врахуванням пори року, матеріально-спортивної бази школи. Наведені вище види вправ можуть бути доповнені іншими вправами (на розгляд учителя).

Результати, досягнуті учнями протягом навчального року під час визначення їхніх резервних можливостей не оцінюються. Вони є орієнтирами для подальшої корекції роботи учнів для вдосконалення рівня власної фізичної підготовленості й дають учителю можливість вносити корективи з метою ефективного використання різних форм і методів навчання.

Одним із перспективних нововведень даної програми є використання індексів фізичної підготовленості. Для цього на кожного учня заводиться лист контролю фізичної підготовленості, до якого тричі на рік вносяться результати вимірів довжини, маси тіла та рухових тестів, кількість випадків захворювань протягом року та відвідування занять фізичною культурою і спортом у позаурочний час. Якщо учень не виконує біг на витривалість, або не має можливості визначити силу кисті (динамометрія), то фізична підготовленість розраховується за трьома тестами (стрибок у довжину з місця, біг 30 м, проба Руф'є).

Раціональним є і підхід до оцінювання навчальних досягнень дітей, який базується на використанні критеріїв фізично освіченої особистості, а саме:

1. Ставлення до уроків, відвідування, участь, підготовленість до уроку.
2. Навички і вміння, визначені навчальною програмою, вміння застосовувати їх в ігрових ситуаціях.
3. Розвиток фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість, гнучкість).
4. Особистий прогрес учня у показниках фізичної підготовленості.
5. Знання та їх застосування на практиці (основні поняття, визначені програмою, правила ігор, розуміння процесів, що відбуваються в організмі під час виконання вправ тощо).
6. Поведінка: соціальна поведінка, відвідування спортивної секції, участь у змаганнях, дотримання правил безпечної поведінки і збереження здоров'я на уроках та у позаурочних заходах.

Це сприятиме підвищенню мотивації дітей до занять фізичною культурою.

Оцінка ефективності уроку фізичної культури визначається згідно головних вимог до сучасного уроку фізичної культури:

- забезпечення диференційованого підходу до учнів з урахуванням стану їхнього здоров'я, статі, рівня фізичного розвитку та підготовленості;
- забезпечення оптимізації навчально-виховного процесу із застосуванням елементів інноваційних методів навчання і виховання та здійснення міжпредметних зв'язків;
- забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної та інструктивної спрямованості;
- формування в учнів умінь і навичок самостійних занять фізичними вправами.

Однак, необхідно також звернути увагу на підвищення моторної щільності уроку і досягнення оптимальних величин ЧСС при виконанні вправ різної спрямованості.

Враховуючи психологічні особливості молодших школярів, уроки фізичної культури повинні викликати в учнів позитивні емоції, з цією метою необхідно творчо використовувати ігрові методи, музичний супровід, сучасні комп'ютерні технології тощо.

На сучасному етапі розвитку освіти в Україні взаємини між учасниками навчально-виховного процесу ґрунтуються на принципах педагогіки співробітництва, що передбачає взаємну довіру, взаємоповагу, що сприяють вирішенню завдань фізичного виховання учнів сучасної школи.

Методологічні основи організації занять з теоретичної підготовки

Вплив шкільного виховання на формування мотивації дітей до занять фізичною культурою і спорту – це один з напрямів 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 і кропітка робота з формування щиро зацікавленого ставлення до процесу самовдосконалення, створення умов для оволодіння способами удосконалення своєї тілесності. Завдання полягає в тому, щоб зробити активну рухову діяльність більш осмисленою, цілеспрямованою, найбільшою мірою відповідною індивідуальним особливостям кожного, хто цим займається. Необхідно акцентувати увагу на елементах, які сприяють формуванню у школярів гармонійного ставлення до себе, свого тіла, потребово-мотиваційної сфери, усвідомлення необхідності зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя, фізичного удосконалення (Г.В. Безверхня, 2004, 2008, В. Тимошенко, В. Староста, А. Тимошенко и др., 2002).

Тому усвідомлення власного здоров'я пов'язане зі свідомим ставленням до нього. Таке “ставлення” тлумачимо як активну спрямованість дитини на своє здоров'я, що базується на визначенні його високої об'єктивної

значущості в суспільстві та суб'єктивного особистісного сенсу. Виховати у школярів ціннісне ставлення до власного здоров'я неможливо, не сформувавши його компетентність у субсферах “Я-фізичне”, “Я-психічне”, “Я-соціальне”. Це пояснюється тим, що категорія здоров'я має складну структуру, в яку входять фізичний, психічний, духовний та соціальний складники.

Загальновідомо, що через свідомість (відчуття, мислення, емоції, волю, самосвідомість) діти в процесі навчання і виховання набувають знань, умінь і навичок, засвоюють норми поведінки. У зв'язку з цим можна стверджувати: щоб формувати свідоме ставлення до власного здоров'я, слід дати їм знання про нього. Ці знання, досвід дитини, її емоційні переживання щодо формування, збереження, зміцнення та відновлення власного здоров'я сприятимуть формуванню її життєвої компетентності у субсферах “Я-фізичне”, “Я-психічне”, “Я-соціальне”, “Я-духовне”.

Одним із шляхів підвищення ефективності системи фізкультурної освіти, фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів є формування повноцінної мотивації до знань.

Формування мотивів починається з виникнення мети. Одна й та ж потреба може бути задоволена досягненням різних цілей (заробити гроші, добре вчитися, досягти високого спортивного результату тощо). З другого боку, одна і та ж ціль може задовольнити різні потреби, наприклад: учень старається добре вчитися, щоб мати широкі знання, підвищити інтелектуальний рівень, або щоб виділитися серед товаришів, або щоб батьки ним пишалися. У мотиві знаходиться розуміння того, чому і для чого людина має проявляти зовнішню активність. Розуміння “чому” пов'язано з потребою, а “для чого” – з метою.

Необхідною умовою формування мотивації – це одержання нової інформації. Маючи певне знання про фізичну культуру і спорт реально змінити чи сформувати у школярів позитивне ставлення до фізкультурно-спортивних занять.

Мотивація занять фізичними вправами починається з формування інтересу до цього виду діяльності. Цьому допомагають теоретична підготовка в галузі фізичної культури, знання будови тіла і рухів, навчання дітей правил проведення рухливих і спортивних ігор. Однією з основ формування мотивів фізичної культури є труднощі в задоволенні потреби та інтереси, коли вони обумовлюються недостатньою фізичною підготовленістю. Мотивація до занять фізичними вправами ускладнюється у дітей, які недостатньо інформовані про роль і значення культури тіла для збереження здоров'я, успішної трудової діяльності в бажаному напрямку, естетичності свого зовнішнього вигляду і т.д.

Вивчення мотивації до занять з фізичної культури і спорту проводилося упродовж 2009-2011 рр. в загальноосвітніх школах № 28, 33, 10 м. Дніпропетровська. У дослідженнях брали участь 291 учень 6-10 років, 110 батьків дітей молодшого шкільного віку.

Дослідження показали, що 93,7 % опитуваних дітей відзначають необхідність занять фізичною культурою.

Серед факторів, які впливають на здоров'я, діти відзначили, що це дотримання режиму дня (46,8 %), заняття фізичною культурою (42,2 %), раціональне харчування (11 %).

На питання “Чому треба бути здоровим?” – 87,1 % відповіли “Щоб не хворіти”, 12,9 % – “Щоб не пропускати заняття в школі”.

Для дітей молодшого шкільного віку характерно позитивне ставлення до уроків з фізичної культури – 97,3 % опитуваних вважають уроки з цього предмету цікавими. Треба визначити незначну кількість дітей, які виконують ранкову гімнастику – постійно (11 %), іноді (58,3 %), ніколи (30,7 %), фізкультурну хвилинку – постійно (28,3 %), іноді (59,8 %), ніколи (11,9 %).

Збільшується кількість дітей від 1-го до 3-го класу, які залучені до занять спортом, якщо в 1 класі займаються спортом (18,1 %), то в 3-му класі 24,3 %. Серед мотивів, які вплинули на залучення дітей до занять в спортивних секціях, найбільше значення мають “Бажання бути першим”, “Подобається

обраний вид спорту”, “Бажання стати схожим на відомого спортсмена”, “Приклад батьків, вчителів”.

Найбільш популярними видами спорту у дітей молодшого шкільного віку є плавання, східні єдиноборства, спортивні танці.

На наш погляд, в загальноосвітніх школах треба збільшити кількість спортивних змагань, тому що 93,2 % мають бажання брати в них участь. Діти відзначають недостатню кількість спортивних свят і змагань, які проводяться у школі.

Для визначення інтересів дітей ми поставили запитання: “Що ти робиш у вільний час?” Опитування показало, що значно знижується кількість дітей від 1 до 3 класу, які віддають перевагу читанню книг з 38,8 % до 21,6 %. Підвищується інтерес до занять на комп’ютерах з 17,3 % до 28,7 %. Займаються фізичними вправами 28,6 % дітей.

Незначна кількість дітей відвідують заняття в гуртках технічного і художнього профілю 9,8 %. На наш погляд, це пов’язане із зменшенням кількості гуртків в загальноосвітніх школах, введенням платних послуг за навчання, зниження інтересу дітей до даних видів діяльності.

Аналіз даних свідчить про необхідність організації режиму дня дітей, допомоги батькам з боку вчителів в організації вільного часу учнів, підвищення мотивації до занять фізичною культурою, удосконалення системи фізичного виховання в школах.

Аналіз відповідей батьків показує, що 81,3 % опитуваних вважають заняття фізичною культурою дітей корисними для здоров’я, 18,7 % вказують, що вони покращують розумову і фізичну працездатність. Серед опитуваних 31,3 % займаються фізичною культурою, на жаль, тільки 19,6 % батьків виконують їх разом з дітьми.

Більшість батьків (84,6 %) дітей молодшого шкільного віку знайомі з організацією роботи з фізичного виховання в школі, де навчаються їх діти, 91,2 % опитуваних виказали бажання брати участь у фізкультурно-спортивних заходах школи, і тільки 19,3 % беруть участь.

Основою для формування переконань у необхідності систематичних занять фізичними вправами є знання про значення цих занять для підвищення фізичного стану і розумової працездатності, виховання моральних і волевих якостей. Більше того, у сучасних умовах не в повній мірі у процесі фізичного виховання використовуються можливості предмета “Фізична культура”.

Одним з першочергових завдань, яке сьогодні постало перед спеціалістами фізичного виховання є активний пошук шляхів підвищення рівня знань дітей з фізичної культури.

Практика роботи загальноосвітніх шкіл свідчить, що процес оволодіння теоретичними знаннями з фізичного виховання, практично не здійснюється.

Основною причиною такого стану є те, що на уроках фізичної культури практично немає часу для засвоєння теоретичних знань, а підручники та навчальні посібники (О.Б. Качеров, В.Г.Ареф'єв, 2003) передбачають використання репродуктивного методу опанування теоретичними знаннями. Даний підхід не в повній мірі враховує психологічні та вікові особливості розвитку дітей, їх інтереси і потреби в заняттях фізичною культурою і спортом.

Як відзначають фахівці, треба переконати дітей у доцільності відвідування занять з фізичної культури, оволодіння знаннями про вплив фізичних вправ на організм. Існуючі форми проведення теоретичних занять з фізичного виховання не завжди враховують індивідуальні психофізіологічні особливості розвитку дитини в молодшому шкільному віці. А тому треба більш усвідомлено підходити до вибору форм теоретичних занять з фізичного виховання в початкових класах.

Відповідно до вимог навчальної програми з фізичного виховання в школі учні, разом з опануванням рухових вмінь та навичок, повинні засвоїти розділ “Теоретико-методичні знання”, що складається з певного обсягу теоретичних відомостей.

Теоретична підготовка необхідна як для придбання учнями знань, так і для формування інтересу до занять фізичними вправами.

Проте актуальним є питання: “В якій формі потрібно надавати знання учням?” При цьому необхідно враховувати рівень інтелектуальної підготовки дітей, вікові та психологічні особливості розвитку дитини.

Ми вважаємо, що ознайомлення дітей з теоретичним матеріалом треба проводити в ігровій формі, з активною участю учня в процесі оволодіння знаннями. Для цього нами розроблені зошити з фізкультури для учнів 1 класу “Спортивна абетка”, для учнів 2 класу “Разом з Фізкультуркіним”, для учнів 3 класу “Фізкультуркін у Спортивній країні”, для учнів 4 класу “Спортивний клуб Фізкультуркіна”, які рекомендовані Міністерством освіти і науки України для втілення у навчальний процес (Н.В. Москаленко, Л.В. Лаврова, В.А. Савченко, Н.М. Ломако, 2012).

Система формування теоретичних знань спрямована, перш за все, на реалізацію основної мети – виховання свідомого ставлення до свого здоров’я та здоров’я інших громадян як найвищої соціальної цінності.

Створення науково-обґрунтованого підходу до формування теоретичних знань передбачає дотримання загальних принципів концепції демократії, справедливості та рівності, прозорості, гуманізму, інтегративності, науковості, системності.

При цьому необхідно щоб система будувалась на загально-методичних принципах теорії фізичного виховання – свідомості, активності та індивідуалізації.

Нові підходи до формування теоретичних знань спрямовані на вирішення наступних завдань:

1. Формування інтересу і мотивації дітей до занять фізичною культурою і спортом.

2. Сприяти формуванню особистості та індивідуальності у взаємозв’язку з руховою активністю та засобами, які спрямовані на формування інтелектуальної сфери.

3. Підтримати, розвинути індивідуальність дитини, виховати механізми самореалізації, самовиховання, які потрібні для становлення особистості в процесі рухової діяльності.

4. Визначення ефективних засобів психолого-педагогічного впливу на формування здорового способу життя у системі “сім’я - школа”.

5. Сприяти покращенню здоров’я учнів за рахунок збільшення рухової активності, втілення різних форм фізкультурно-оздоровчих і спортивних занять.

6. Формувати емоційну сферу, творчі здібності, самостійність у процесі створення ігрових ситуацій і отримання задоволення від занять фізичною культурою і спортом.

Використання зошитів передбачає врахування наступних положень:

- цілеспрямоване формування знань повинно здійснюватися через розвиток в учнів творчої активності через інтегровану діяльність, яка включає в себе і пізнання, і спілкування, і гру, і посильну працю (О.Д. Дубогай, 2001), і передбачає внутрішнє прагнення до активної участі у навчальному процесі, пошук дитиною самостійних шляхів вирішення проблем;

- активної участі дитини в системі опанування теоретичними знаннями.

Сучасні дослідження показують, що дитина не може постійно знаходитися у ситуації отримання готових знань. Вона хоче і вміє, якщо її навчити, бути активною, самостійною в навчально-пізнавальній діяльності. Дитина виступає і формується у ній як особистість. Для цього батьки, вчителі повинні заохочувати її у навчанні, підтримувати успіхи і не акцентувати увагу на невдачах. Це сприяє створенню таких умов для розвитку особистості:

- можливість реалізації принципу розвиваючого навчання, яке передбачає наявність у дітей не стільки усіх спеціальних знань та умінь, скільки більш складних форм розумової аналітико-синтетичної діяльності, вищого рівня розвитку емоційно-вольових якостей, самостійності, працездатності;

- урахування психофізіологічних особливостей розвитку дитини, при цьому слід враховувати, що центральним показником розумового розвитку у дітей молодшого шкільного віку є сформованість образного мислення, в основному наочно-образного.

Образне мислення дає досить багаті можливості для оволодіння уявленнями, що відтворюють істотні закономірності явищ, які належать до різних сфер діяльності. Такі уявлення є найбільш важливим надбанням, яке допоможе дитині засвоювати наукові знання.

- обсяг і якість здобутих школярами знань залежать від творчого підходу вчителів з фізичної культури, класних керівників початкових класів, усвідомлення батьками необхідності занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я дитини.

Теоретична підготовка як складова процесу фізичного виховання досить багатогранна методична категорія, яка в певних межах конкретної цілеспрямованості може виступати: як засіб фізичного виховання, як метод розвитку рухових здібностей, як змістовно-інформаційна чи освітня сутність.

Основою формування теоретичних знань з фізичної культури, які є необхідною складовою фізкультурної освіти, – є “способи діяльності”, тобто рухові вміння та навички, за рахунок яких виконуються різноманітні фізичні вправи. Таким чином, теоретичні знання безпосередньо впливають на якість процесу фізичного виховання учнів.

Використання зошитів передбачає щоб червоною лінією через усі заняття проходила психологічна підтримка дитини – маленького спортсмена, разом з яким займається фізкультурою та спортом Фізкультуркін (персонаж спортивних ігор, що мешкає у Спортивному місті).

Кожна дитина поступово знаходить своє місце у Спортивній країні, свій спосіб дій щодо загартування, харчування, вивчає “Абетку здоров'я”, складену саме для неї, і, найголовніше, разом з нею. При цьому здійснюється власне відкриття своїх можливостей, обирається вид спорту, що стає улюбленим на все життя.

Учень займає певну позицію щодо здорового способу життя не “взагалі”, а **свого життя!**

Протягом навчання у початковій школі діти та батьки залучаються до чотирьох довготривалих творчих ігор.

Перший клас. “Абетка здоров’я”. Думки дитини: “Це – моя “Абетка здоров’я”, вона про мене”. Думки батьків: “Це – “Абетка здоров’я” для нашої дитини. Ми будемо складати її разом”.

Приклад: сторінки з зошита «СПОРТИВНА АБЕТКА», 1 КЛАС

Тема «ЗАРЯДКА»



Абетка починається з букви «А», а твій день повинен починатися з зарядки.

Комплексе вправ

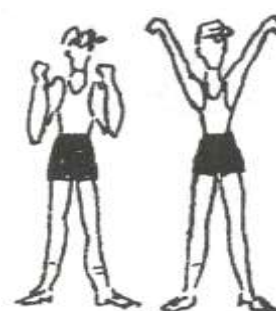


1. Ходьба



3. Лижник

“Спортсмени”



2. “Штангіст”



4. “Боксер”



5. Стрибки у воду



6. "Бігун"



7. Велосипедист



8. "Гімнасти"

Відзначай, коли ти виконував зарядку

| | | |
|----------|---------|----------|
| ВЕРЕСЕНЬ | ЖОВТЕНЬ | ЛИСТОПАД |
| | | |
| ГРУДЕНЬ | СІЧЕНЬ | ЛЮТИЙ |
| | | |
| БЕРЕЗЕНЬ | КВІТЕНЬ | ТРАВЕНЬ |
| | | |
| ЧЕРВЕНЬ | ЛИПЕНЬ | СЕРПЕНЬ |
| | | |

Позначай так:

- ▽ – робив зарядку;
○ – робив з батьками;
□ – не робив зарядку.

Другий клас. “Разом з Фізкультуркіним”. Разом з Фізкультуркіним будемо Спортивне місто. Ми теж можемо бути його мешканцями.

**Приклад: сторінки з зошита «РАЗОМ З ФІЗКУЛЬТУРКІНИМ»,
2 КЛАС**

Тема «ФІЗКУЛЬТУРНА ХВИЛИНКА»

Зараз я познайомлю тебе з моєю сестрою Фізкультурною Хвилиною.

Разом з нею виконуй фізкультурні вправи

ФІЗКУЛЬТУРНА ХВИЛИНКА



Рекомендації Фізкультурної Хвилини:

1. Фізкультурна хвилинка складається з 5-6 вправ.
2. Послідовність виконання вправ: потягування, нахили і повороти

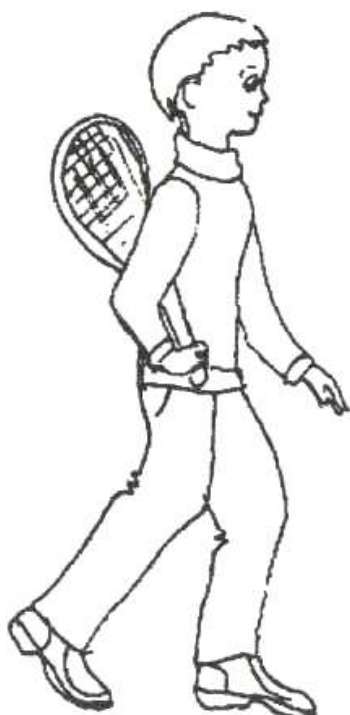
тулуба, присідання, дихальні вправи.

3. Під час виконання домашніх завдань фізкультурні хвилинки проводь через кожні 40-45 хвилин.

ТВОРЧЕ ЗАВДАННЯ

Придумай фізкультурну хвилинку у віршованій формі і виконай її разом з друзями.

Як ти думаєш, хто з дітей виконує фізкультурні хвилинки, а хто ні?



Чи робиш ти 10-хвилинну перерву для виконання комплексу фізичних вправ через кожні 40 хвилин під час приготування уроків?

так

ні

Третій клас. “Спортивна країна”. Разом з Фізкультуркіним відправляємося у ФІЗ – куль – ТУР.

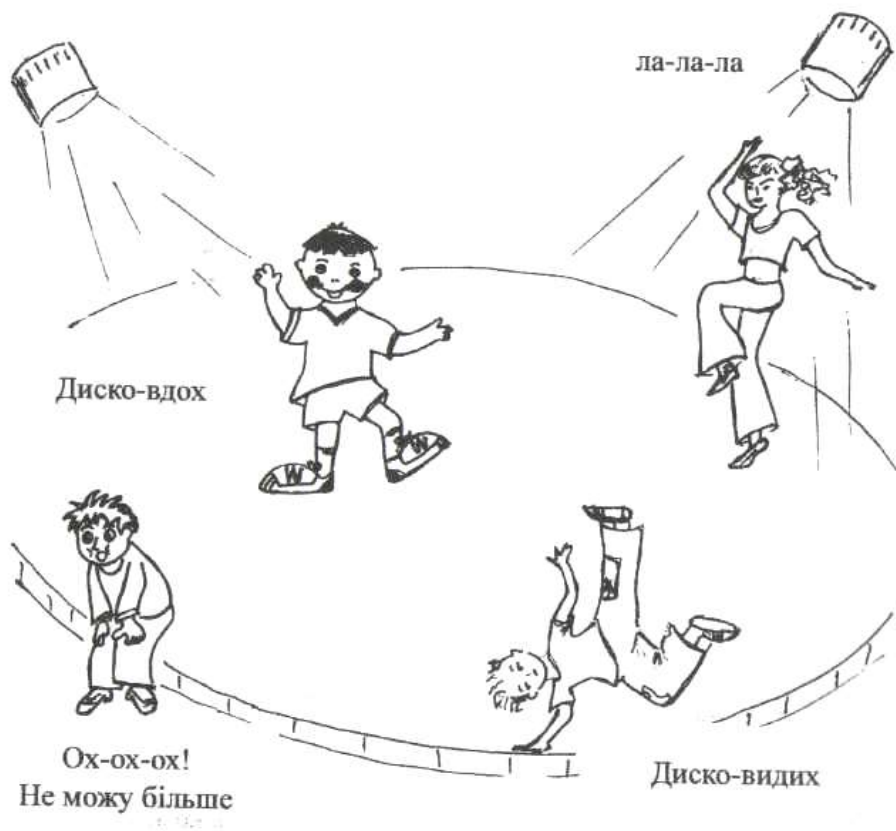
Приклад: сторінки з зошита «ФІЗКУЛЬТУРКІН У СПОРТИВНІЙ КРАЇНІ», 3 КЛАС

Тема «ВИЗНАЧЕННЯ ЧАСТОТИ СЕРЦЕВИХ СКОРОЧЕНЬ»

Подивись на календар!

Як для чого? Вихідний! Не треба йти до школи, ніяких контрольних, віршів напам’ять! Сьогодні розваги!

«ДИХАВКА»



А ти витримав?

ТАК

Вітаю, ти отримав

12 балів!!!

НІ

Думаємо

чому...

МОЖЛИВО, ЦЕ НЕПРАВИЛЬНЕ ДИХАННЯ

Ти гадаєш, що це дуже просто – вміти правильно дихати? Зараз перевіримо! Ти дихав через:

- а) рот;
- б) ніс;
- в) рот і ніс?

Тепер виконаємо практичну роботу

Зроби глибокий вдих. Вимірйай грудну клітку. Зроби глибокий видих і знову вимірйай грудну клітку. Що ти помітив? Як це можна пояснити? Прочитай поради Фізкультуркіна і обведи кружочком ті, які ти виконуєш, коли танцюєш.

1. Дихай глибоко і ритмічно.
2. При повільних рухах – нечасто і через ніс.
3. Вдих робити в момент розслаблення м'язів при розгинанні тулуба, підніманні рук догори.
4. Видих робити в момент максимального напруження м'язів, при згинанні тулуба, опусканні рук. А тепер спробуємо з самого початку...

Четвертий клас. Спортивний клуб. Ми вирішили відкрити свій Спортивний клуб!

Враховуючи вікові і психологічні особливості розвитку дітей у молодшому шкільному віці, теоретичний матеріал представлений у вигляді творчих завдань, що відкриває перед дитиною шлях до виходу за рамки жорстких правил і пошуку самостійних шляхів отримання знань. Характер творчого мислення особливо яскраво виявляється у ситуації, коли дитина отримує завдання, що не має заздалегідь відомого, чітко запрограмованого єдиного способу виконання.

**Приклад: сторінки з зошита «Спортивний клуб Фізкультуркіна»,
4 КЛАС**

Тема «ЗДОРОВ'Я»

ТВОЄ ЗДОРОВ'Я

Давай обговоримо питання: що означає бути здоровим? Кажуть, що той, хто займається спортом і фізкультурою, завжди здоровий.

Це правильно? Так – Ні –

Що з цього приводу думаєш ти? _____

Що з цього приводу кажуть:

батьки _____;

учитель фізкультури _____;

лікар _____

**Пропонуємо всім членам спортивного клубу взяти
участь в експерименті**

Перевіримо, хто постійно:

а) робить ранкову зарядку;

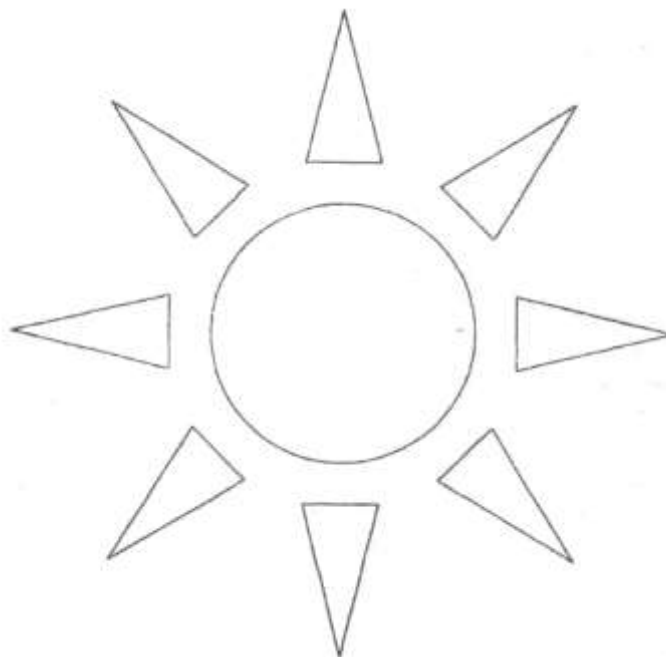
б) займається спортом.

| Місяці | Кількість пропущених днів через хворобу |
|----------|--|
| ВЕРЕСЕНЬ | |
| ЖОВТЕНЬ | |
| ЛИСТОПАД | |
| ГРУДЕНЬ | |
| СІЧЕНЬ | |
| ЛЮТИЙ | |
| БЕРЕЗЕНЬ | |
| КВІТЕНЬ | |
| ТРАВЕНЬ | |

| | |
|---------|--|
| ЧЕРВЕНЬ | |
| ЛИПЕНЬ | |
| СЕРПЕНЬ | |

Якщо ти робиш зарядку, займаєшся спортом – рідко хворієш. Люди, які рідко хворіють, знають секрет здоров'я.

Якщо хочеш про це дізнатися, прочитай книги про секрет здоров'я і використовуй наші поради.



Від чого залежить твоє здоров'я? Напиши в променях сонечка!

Особливу увагу в системі формування теоретичних знань приділяли Олімпійській освіті учнів, у зв'язку з тим, що однією із цілей олімпійської освіти є формування особистості дитини і залучення його до соціокультурних цінностей (А.Т. Константинов, 2003, М.М. Булатова, 2002).

Олімпійська освіта займає все більш значне місце в системі освіти, виховання та навчання, сприяє формуванню у дітей ідеалів і цінностей олімпізма. Як зазначає М.М. Булатова (1998, 2002, 2005), олімпізм намагається створити такий спосіб життя в основі якого лежить радість від занять різними видами фізичної діяльності, спосіб життя, який проголошує

виховну цінність позитивних прикладів та повагу до загальних етичних принципів.

Залучити дітей до ідеалів та цінностей олімпізма можливо шляхом цілеспрямованої передачі знань про значення занять спортом, історію олімпійського руху, спортсменів олімпійців.

Нами запропоновано розширення змісту теоретичного матеріалу у Регіональній програмі “Фізична культура і здоров’я” за рахунок включення тем з олімпійської освіти.

У першому класі основну увагу ми приділяли знайомству дітей з олімпійськими зимовими та літніми видами спорту.

Діти вже у 6-річному віці повинні знати – що видів спорту багато і у них є можливість обирати вид спорту, який йому подобається.

У другому класі ми будуємо “Спортивне місто” і кожен учень класу стає справжнім спортсменом, оскільки він займається фізичною культурою або спортом і бере участь у змаганнях.

У третьому класі ми вивчаємо історію олімпійських ігор, організацію та проведення головних змагань у спорті – Олімпійських ігор.

У четвертому класі ми створюємо “Спортивний клуб” класа, який має назву, девіз, емблему. Діти вперше знайомляться з Олімпійською символікою.

Ми організували проведення “Малих олімпійських ігор”. Розробили символіку для їх проведення – медалі, кубки на яких представлений образ Фізкультуркіна – хлопчика, який відкриває для дітей світ спорту.

На рис. 4.1 представлений приклад творчого завдання для дітей 4 класу з олімпійської теми.

Таким чином, теоретичний матеріал представлений у зошитах охоплює матеріал як з проблем формування здорового способу життя, особливостей використання фізичних вправ в системі фізкультурно-оздоровчих занять, так і розвитку олімпійського руху.

ОЛІМПІЙСЬКА СИМВОЛІКА

Олімпійський вогонь



Олімпійський чемпіон

Олімпійським чемпіоном стає спортсмен або команда, що завойовували золоту медаль на олімпійських іграх.

Приклейте фотографії Олімпійських чемпіонів



Олімпійський символ,
який символізує об'єднання в олімпійському русі
5 континентів.

Олімпійський девіз: "Швидше! Вище! Сильніше!"

Олімпійські нагороди:

медалі, дипломи, призи, Олімпійський кубок, Олімпійський орден.



Олімпійський прапор



Рис. 4.1. Творче завдання для дітей 4 класу із зошиту “ Спортивний клуб Фізкультуркіна”

Специфіка інноваційного підходу щодо формування теоретичних знань з використанням зошитів полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим стимулом до використання фізичних вправ, залучення дітей до занять з фізичної культури і спорту.

Знання сприяють якісному оволодінню руховими навичками, формування потреби до фізичного вдосконалення, усвідомленого ставлення до свого здоров'я.

Методика проведення інтегрованих уроків

Для формування теоретичних знань з фізичної культури нами розроблена і впроваджена в практику роботи загальноосвітніх шкіл система інтегрованих уроків фізичної культури згідно зі змістом теоретичного матеріалу, який представлений в зошитах (Н.В. Москаленко, О.О. Власюк, 2003).

Розробка інтегрованих уроків починається з чіткого визначення завдань:

- збереження та покращення фізичного стану дитини;
- розвиток творчих здібностей учнів;
- активізація мислення дітей;
- розвиток пізнавальних інтересів, здійснення міжпредметних зв'язків;
- виконання вимог державної програми щодо засвоєння теоретичного матеріалу з предмету “Фізична культура”.

Методика розробки інтегрованих уроків передбачає:

1. Визначення рівня розвитку дітей, класу в цілому (в тому числі їх якостей і здібностей).
2. Визначення довгострокових, термінових завдань і способи їх вирішення.
3. Визначення часу, який повинен витратити учень на засвоєння різних видів діяльності і особливо рухової діяльності.
4. Залучення батьків.
5. Визначення способів оцінки успіхів учнів.
6. Врахування інтересів і потреб учнів.

Інтегровані уроки проводяться у взаємозв'язку з іншими предметами: фізична культура, валеологія, природознавство, малювання, музика, українська мова, ОБЖД, хореографія.

Підготовка вчителя до уроку передбачає розробку плану-конспекту уроку.

До основних вимог плану-конспекту інтегрованого уроку можна віднести визначення: назви теми, мети і завдань, змісту ходу уроку.

При розробці плану-конспекту слід враховувати для якої вікової групи він призначений, рівень інтелектуальної і фізичної підготовки, спрямованості заняття.

Інтегрований урок з фізичної культури

Тема: «Спортивне місто»

Мета – формування інтересу до занять фізичною культурою і спортом.

Завдання:

1. Ознайомити дітей з видами спортивних споруд, спортивним обладнанням.

2. Вивчити особливості використання спортивного обладнання на заняттях різними видами спорту.

Хід уроку:

Вчитель – Сьогодні ми продовжимо подорож по Спортивному місту.

Пропоную провести екскурсію по Спортивному місту, яке ми побудували разом (на дошці карта Спортивного міста, яка зроблена із малюнків дітей всього класу).

На класній виставці знаходяться карти (путівники), а екскурсоводи – це учні нашого класу – познайомлять всіх з головними визначними пам'ятками міста (діти розповідають про улюблені місця Спортивного міста).

Вчитель знайомить з видами спортивних споруд – стадіон, спортивний майданчик, «домашній стадіон», розповідає, якими видами спорту займаються на цих спортивних спорудах.

Вчитель – Я вас запрошую на виставку спортивного обладнання.

Запитання:

1. Яке спортивне обладнання представлено на виставці?
2. В яких видах спорту їх використовують спортсмени?
3. А хто з наших мешканців Спортивного міста може показати, як використовували спортивний інвентар, що знаходиться на виставці? (Діти показують).

Зробимо зупинку на Головній площі і візьмемо невелике спортивне інтерв'ю:

- Чому ви вважаєте себе мешканцем Спортивного міста?
- А ваші батьки також мешканці Спортивного міста?
- 4. – А давайте запитаємо у наших гостей (це батьки, які присутні на уроці);
- Хотіли б Ви стати мешканцем Спортивного міста?
- Яким видом спорту Ви займаєтесь?
- Чи берете Ви участь у спортивних змаганнях?
- Чи дивитесь Ви спортивні передачі? Які?
- Чи читаєте Ви спортивні газети, журнали? Які?

Мешканці Спортивного міста дотримуються виконання важливого правила – всі повинні рухатися, виконувати фізичні вправи.

– Ми, як мешканці, виконуємо це правило – обов'язково кожен день займаємося фізичними вправами, робимо ранкову зарядку, фізкультурні хвилинки, беремо участь у рухливих перервах.

- А якою може бути ранкова зарядка? (Відповідь дітей).

- А ще вона може бути музичною. І я запрошую Вас на музичну зарядку «Силачі».

Спортом люблять займатися і наші старі знайомі – герої мультфільмів. Але не завжди у них це виходить. Увага – відеосюжет («Ну, постривай!» Олімпійський випуск). Запитання для дітей:

Які ви бачили спортивні споруди? Яке спортивне обладнання використовували тварини? У змаганнях з яких видів спорту брали участь

тварини? А зараз я пропоную Вам також взяти участь у змаганнях нашого Спортивного міста.

Назва теми уроку визначається вчителем згідно матеріалу, який запропонований у зошитах.

Підготовка до уроку передбачає розробку окремих завдань для дітей, батьків. Наприклад: придумати нову рухливу гру, знайти і розповісти про спортивні нагороди своїх батьків і свої для створення музею спортивних нагород, скласти спортивний кросворд. Таким чином, учитель вирішує проблему формування творчої думки, а учень, стосовно знань, займає свою особисту життєву позицію.

Основним змістом інтегрованих уроків є поєднання окремих видів діяльності в ігровій формі (наприклад, театральній), різноманітних завдань – це виконання малюнків, складання та розв’язання кросвордів, відповіді на запитання, творчі завдання, фізичні вправи. Треба намагатися, щоб дитина ставала діяльним, зацікавленим учасником процесу оволодіння знаннями.

Основну увагу слід приділяти руховій діяльності у процесі проведення уроку – це різноманітні фізичні вправи, рухливі та народні ігри, елементи хореографії, танці, естафети, які достатньо добре засвоєні дітьми на уроках фізичної культури.

Метою пропонованих уроків визначено формування стійкої потреби у здоровому способі життя, залучення дітей до занять різними видами спорту.

У процесі апробації нашу увагу привернули такі теми проведення занять, як: будівництво Спортивного міста; дискотека “Дихавка” для тих, хто хоче навчитися правильно дихати; організація ФІЗ – куль – ТУРУ; у кабінеті лікаря Плоскостопа; операція “Пошук”, шукаємо самокат; школа “М’яча”; екскурсія до спортивного магазину “Купуємо нову спортивну форму”; одночасний сеанс гри у шахи; творчі зустрічі з керівниками спортивних секцій, з дітьми – чемпіонами школи, з батьками – чемпіонами, спортсменами міста; відкриття Музею нагород дітей та батьків класу; похід – розвага.

Домашні завдання, що набрали більшість позитивних відгуків дітей та батьків, мають такий вигляд: зроби вдома куточок “Справжнього спортсмена” і покажи його бабусі; у неділю разом з батьками відвідай спортивні споруди нашого міста. Цікаво? Якщо є фотоапарат, зроби знімки; перевір, хто в твоїй сім’ї найсильніший (пригадай, як на уроці визначався найсильніший учень у класі). Розпитай, як тато (дідусь, дядько...) став таким сильним?; перевір, хто в твоїй сім’ї далі всіх стрибає?

Треба звернути увагу на розширення уяви дітей про світ спорту, риси характеру, притаманні спортсменам, виховання культури поведінки під час спортивних занять і особливо змагань (заняття “Серце чемпіона, віддане спорту”, “Уболівальники – хулігани”).

Створення атмосфери постійного психологічного комфорту, підтримки, на нашу думку, має вирішальне значення у вирішенні проблеми формування стійкого інтересу до занять фізкультурою та спортом і вимагає комплексу певних заходів з боку вчителя, таких, як різні форми організації занять, творчі та цікаві домашні завдання.

Вчитель повинен:

- чітко уявляти тему занять і вміти формулювати її образно;
- здійснювати навчання руховим умінням і навичкам, використовуючи сюжетно-образне викладання, створення позитивного емоційного фону.

Кожне заняття повинно орієнтуватися на основну мету – формування і розвиток особистості дитини – і являти завершення, логічно пов’язане з попередніми і наступними заняттями.

Завдання педагога складається у створенні адекватних умов для максимально можливого розвитку здібностей дитини, формуванням у нього внутрішнього психологічного спокою і впевненості у своїх силах. При проведенні інтегрованих уроків ми додержувались принципів розвиваючого навчання, до яких віднесли наступні:

- відношення до учня як до суб'єкта будь-якого виду діяльності. Педагог повинен повністю признати за дитиною право на особисту думку і індивідуальну лінію розвитку;

- формування об'єкт-суб'єктного стилю взаємовідношень учня з однолітками та викладачами, яке можливо на основі розвитку діалогового способу виконання навчальних завдань;

- організація активної взаємодії учнів з однолітками і створення ситуації взаємозбагачення;

- включення учнів у творчу діяльність і розвиток їх творчих здібностей. Творча діяльність є засобом інтенсивного розвитку інтелектуальних здібностей і особистісних якостей дитини;

- будівництва навчання з опорою на ігрові форми. Використання ігрових форм підвищує зацікавленість і полегшує засвоєння навчального матеріалу.

Вплив заняття на дітей має бути достатньо різнобічним в освітньому, оздоровчому та виховному відношенні. Особливу увагу треба приділяти активності, самостійності, відповідальності і творчому підходу до занять.

Нами розроблено календарний план для 1-4 класів для проведення інтегрованих уроків (планується 34 уроки на кожний рік).

Оцінка теоретичних знань дітей здійснювалась з використанням комп'ютерної програми.

Для кожного класу були розроблені тестові завдання. Особливістю тестового контролю є те, що кількість вірних відповідей на кожне запитання – різна, що ускладнює дітям завдання.

Тестовий контроль для дітей I класу

1. Який вид спорту відноситься до одноборств:

- бокс
- баскетбол
- хокей
- фехтування
- боротьба

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

2. Які види спорту відносяться до зимових?

- фігурне катання
- футбол
- бадмінтон
- волейбол
- лижні гонки

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

3. Який інвентар можна використовувати під час занять зимовими видами спорту?

- лижі
- клюшки
- обруч
- скакалки
- велосипед

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

4. Для чого виконують фізичні вправи з гантелями? Щоб стати:

- сильним
- спритним
- витривалим
- швидким
- гнучким

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

5. Що відноситься до спортивного інвентаря?

- м'яч
- стрибалка
- спортивна форма
- гантелі
- кросівки

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

6. Яку їжу корисно вживати для покращення здоров'я?

- тістечка
- фрукти
- масло
- м'ясо
- цукерки

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

Тестовий контроль для дітей II класу

1. Щоб стати мешканцем “Спортивного міста”, потрібно:

- виконувати фізичні вправи
- дивитись телебачення
- читати книги
- гуляти
- займатися спортом

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

2. Що відноситься до спортивних споруд?

- стадіон
- гойдалки
- спортивний майданчик
- гантелі
- баскетбольний щит

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

3. Яких правил поведінки у спортивному залі необхідно дотримуватися?

- приходити на заняття в спортивному одязі
- дотримуватися техніки безпеки
- вживати їжу
- слухати музику
- виконувати команди вчителя

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

4. Що можна придбати у спортивному магазині?

- спортивну форму
- їжу
- м'ячі
- гантелі
- книги

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

5. Назви 2 найсильніші тварини?

- слон
- ведмідь
- собака
- кішка
- птах

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

6. Які поради треба виконувати під час виконання ранкової гімнастики?

- виконуй зарядку у спортивному одязі
- виконуй силові вправи
- виконуй зарядку з відкритою кватиркою
- затримуй дихання під час виконання вправ
- слідкуй за поставою

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

7. Назви 2 найшвидші тварини:

- кенгуру
- страус
- лев
- свиня
- кінь

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

Тестовий контроль для дітей III класу

1. Яких правил ти дотримуєшся під час виконання ранкової зарядки?

- виконуй зарядку щоденно
- тривалість зарядки триває 1 годину
- виконуй вправи натщесерце
- виконуй зарядку в закритому приміщенні
- застосовуй вправи для всіх частин тіла

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

2. Яких правил треба дотримуватися під час виконання режиму дня?

- прокидатися за 30 хвилин до початку занять у школі
- виконувати щоденно ранкову гімнастику
- перебувати на свіжому повітрі не менше 2 годин
- щоденно дивись телебачення 3-3,5 години
- виконувати правила гігієни (чищення зубів, умивання)

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

3. Які правила загартовування є обов'язковими?

- загартовуючі процедури треба проводити систематично
- сидіти у воді до посиніння
- поступово збільшувати тривалість та інтенсивність
- загоряти на сонці до знемоги
- поєднувати різні засоби загартовування

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

4. Щоб мати правильну поставу, необхідно:

- виконувати фізичні вправи
- носити важкий портфель у одній руці
- спати на м'якому ліжку
- виконувати режим дня
- вживати корисну їжу

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

5. Які вправи сприяють розвитку сили?

- згинання і розгинання рук в упорі лежачи
- біг
- підтягування на перекладині
- човниковий біг
- кидки м'яча об стіну

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

6. Як правильно дихати під час виконання фізичних вправ?

- через рот
- через ніс
- через рот і ніс
- глибоко і ритмічно
- при повільних рухах – нечасто і через ніс

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

7. Де проходили літні Олімпійські ігри 2004 року?

- у Сіднеї

| |
|--|
| |
|--|

- в Афінах
- у Києві
- у Лондоні
- у Парижі

| |
|--|
| |
| |
| |
| |

8. Хто з українських спортсменів став Олімпійським чемпіоном у 2004 році?

- Шевченко
- Клочкова
- Кличко

| |
|--|
| |
| |
| |

Тестовий контроль для дітей IV класу

1. Щоб стати членом “Спортивного клубу”, необхідно:

- займатися спортом
- брати участь у спортивних змаганнях
- грати на музичних інструментах
- щоденно виконувати фізичні вправи
- брати участь у фізкультурних святах

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

2. Яких рекомендацій треба дотримуватись тим, хто займається спортом?

- виконувати ранкову гімнастику
- правильно планувати режим дня
- щоденно дивитись телевізор
- перевіряти стан фізичної підготовленості, показники частоти серцевих скорочень

| |
|--|
| |
| |
| |
| |

3. Які вправи виконують для визначення рівня гнучкості?

- нахил тулуба вперед із вихідного положення лежачи
- стрибки зі скакалкою за 10 секунд
- згинання і розгинання рук в упорі лежачи
- вправа “міст”
- підтягування на низькій перекладині

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

4. Правильно визнач норматив твоєї тижневої рухової активності:

- 4 години
- 8 годин
- 10 годин
- 14 годин

| |
|--|
| |
| |
| |
| |

5. Для того, щоб мати гарний зір, необхідно:

- не нахиляти голову надто низько над книгою
- для читання використовувати яскраве світло
- джерело світла розміщувати ліворуч
- читати лежачи
- виконувати спеціальні фізичні вправи

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

6. Яких правил виконання домашніх завдань з фізкультури необхідно дотримуватись?

- виконуй домашні вправи щоденно
- при виконанні домашніх завдань використовуй вправи, які запропонував вчитель
- поступово збільшуй час занять фізичними вправами, коли виконуєш домашні завдання
- виконуй фізичні вправи одразу після їжі
- перевіряй показники фізичної підготовленості

7. Щоб стати здоровим, необхідно:

- щоденно виконувати фізичні вправи
- читати книги про секрети здоров'я
- щоденно їсти ласощі
- виконувати режим дня
- працювати на комп'ютері

8. Які вправи найбільш корисні для здоров'я?

- плавання
- гімнастичні вправи
- лижні перегони
- катання на санках
- біг

9. Як правильно вживати їжу?

- під час їжі не розмовляй
- вживай їжу за 10 хвилин до початку занять фізичними вправами
- споживай холодні й сухі страви
- їж чотири рази на день через 3,5-4 години
- добре пережовуй їжу

10. Для профілактики простудних захворювань необхідно:

- уникати дуже гучних звуків
- не охолоджуватись
- не носити головного убору
- у разі виникнення гострого болю – лікуватися самому
- загартовуватись

11. Що відноситься до Олімпійської символіки?

- олімпійський прапор
- олімпійські нагороди
- олімпійська клятва
- спортивні газети
- олімпійські вірші

Для математичної обробки таких тестових завдань традиційні методи, що мають за основу обчислення відсотків правильних відповідей від загальної кількості з кожного запитання, застосувати не можна. Головна перешкода полягає в тому, що на різні запитання передбачена різна кількість правильних відповідей кожного респондента. Справа ускладнюється тим, що оцінювання бажано вести у 12-бальній системі.

Загальна характеристика представлених анкет показана в таблиці 4.1.

Таблиця 4.1

Характеристика анкет для оцінювання школярів I–IV класів

| Характеристика | I клас | II клас | III клас | IV клас |
|---|---------------|----------------|-----------------|----------------|
| Запитань в анкеті (n) | 6 | 7 | 8 | 11 |
| Максимальна кількість правильних відповідей (m) | 14 | 18 | 19 | 32 |
| Максимальна кількість балів у 12-бальній системі (Б) | 168 | 216 | 228 | 384 |

Для створення нестандартної шкали пропонується застосувати новий принцип – квазілінійну модель пропорційності; у такому разі таблиця нарахування балів буде мати вигляд, показаний у таблиці 4.2.

Розглянемо конкретний приклад нарахування балів для оцінювання школярів I класу.

Кожен один бал 12-бальної шкали має “вартість” 14 правильних відповідей (або 42 правильні відповіді для 4-бальної шкали), тобто числова вісь такої шкали буде мати вигляд, показаний на рис. 4.2.

Таблиця нарахування балів за моделлю пропорційності

| № варіанту оцінювання (передбачено правильних відповідей) | Кількість відповідей, на які респондент відповів правильно | | | | |
|---|--|----|----|----|----|
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | 0 | 12 | - | - | - |
| 2 | 0 | 6 | 12 | - | - |
| 3 | 0 | 4 | 8 | 12 | - |
| 4 | 0 | 3 | 6 | 9 | 12 |

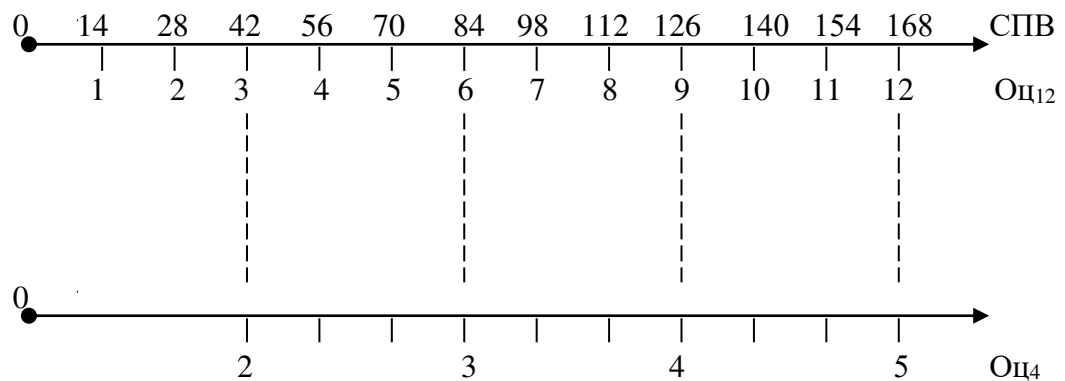


Рис. 4.2. Оцінювання анкет школярів I класу

ПРИКЛАД. Один j -ий школяр I класу, відповідаючи на запитання анкети, набрав $СПВ_j = 117$. Точне значення його підсумкової оцінки у 12-бальній шкалі обчислюється за формулою:

Від цього числа береться лише ціла частина, тобто розраховане точне число округлюється до меншого цілого значення. У нашому випадку $Оц_{12} = 8$.

Аналогічно будуюмо шкалу в традиційній 4-бальній системі оцінювання (тобто застосовуються оцінки: 2, 3, 4, 5):

$$Оц_4 = \frac{5 \cdot СПВ_j}{Б} = \frac{5 \cdot 117}{168} = 3,48$$

Ціла частина цього числа: $Оц_4 = 3$.

Аналогічно створюються шкали для оцінювання анкет школярів II, III та IV класів.

Математична обробка анкет може здійснюватись або вручну (з використанням трафарету та мікрокалькулятора), або із застосуванням комп'ютерної програми. Для спрощення вводу числового масиву для математичної обробки необхідно передбачити в анкетах таблицю відповідників, для того щоб зазначати № варіанту оцінювання (табл. 4.3).

Таблиця 4.3

Таблиця відповідників шифрування номерів запитань

| № запитання | № варіанта оцінювання | | | |
|-------------|-----------------------|---------|----------|---------|
| | I клас | II клас | III клас | IV клас |
| 1 | 3 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 3 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| 4 | 1 | 3 | 3 | 1 |
| 5 | 3 | 2 | 2 | 4 |
| 6 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 7 | | 2 | 1 | 1 |
| 8 | | | | 3 |
| 9 | | | | 4 |
| 10 | | | | 3 |
| 11 | | | | 3 |

Для комп'ютерної програми обробки результатів анкетування розроблено блок – схему алгоритму, яка показана на рис. 4.3.

Показники комп'ютерного тестування рівня теоретичних знань експериментальних груп у 2006-2007 рр. представлені у таблиці 4.4, контрольних груп – у табл. 4.5.

Аналіз показників комп'ютерного тестування свідчить про достовірне збільшення кількості учнів, які отримали оцінки “10”, “11” і “12” балів у експериментальній групі. У контрольній групі до та після експерименту достовірних змін у показниках комп'ютерного тестування не виявлено.

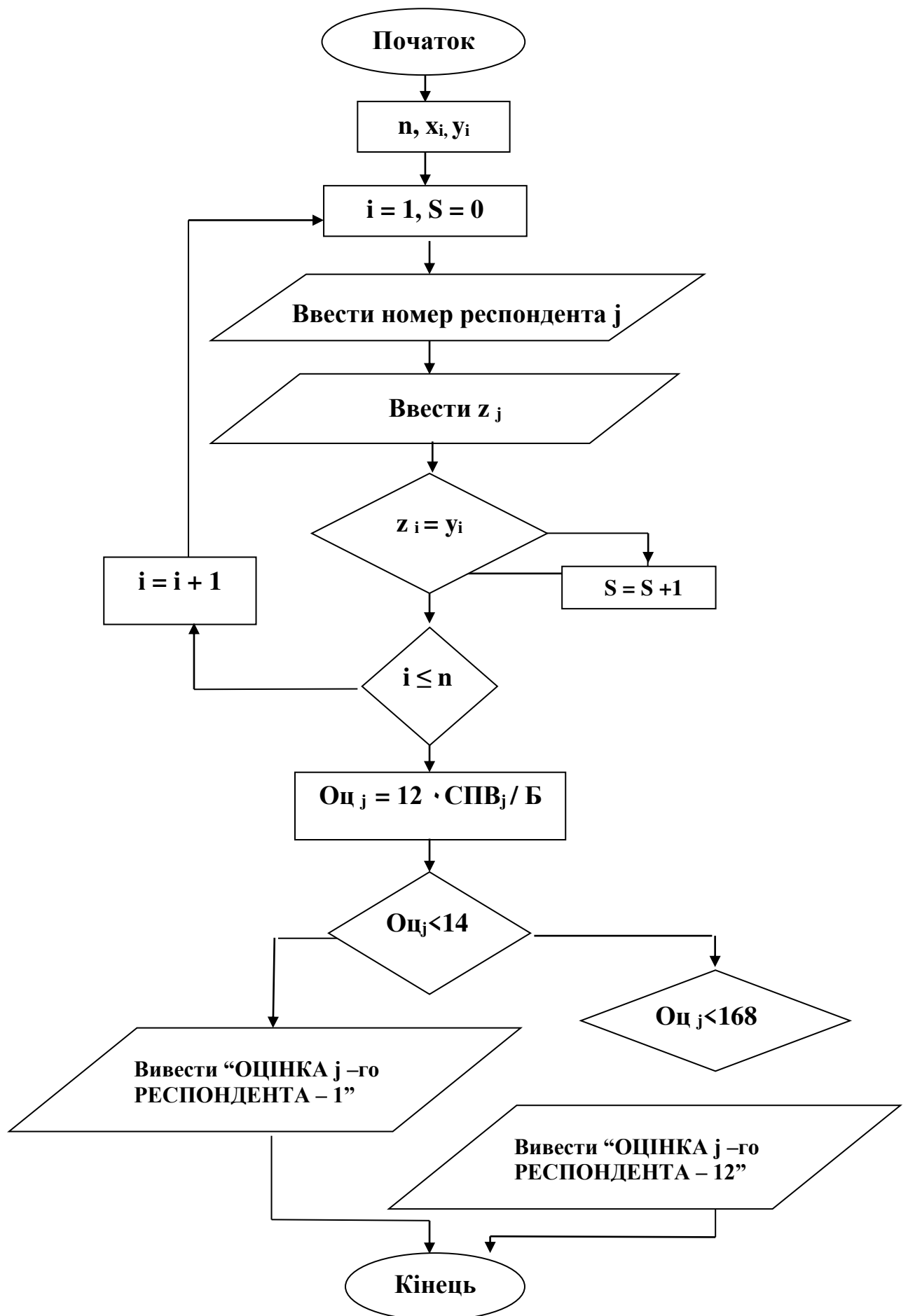


Рис. 4.3. Блок-схема алгоритму

Таблиця 4.4

Показники комп'ютерного тестування рівня теоретичних знань учнів 1-4 класів (у %) у 2006/2007 н.р.
експериментальної групи

| Класи | Кіль- кість дітей | До експерименту | | | | | | | Після експерименту | | | | | | |
|--------|-------------------------|-----------------|-----|------|------|------|------|------|--------------------|-----|------|------|------|------|------|
| | | Бали | | | | | | | Бали | | | | | | |
| | | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 1 клас | 30 | 6,0 | 8,8 | 23,8 | 16,1 | 14,5 | 20 | 10,8 | – | 7,5 | 10,1 | 14,3 | 20,6 | 29,0 | 18,5 |
| 2 клас | 32 | 3,0 | 2,1 | 25,2 | 27,1 | 13,5 | 18,7 | 10,4 | – | 1,4 | 15,4 | 23,6 | 19,5 | 24,8 | 15,3 |
| 3 клас | 29 | 2,0 | 9,3 | 16,1 | 26,6 | 20,8 | 16,1 | 9,1 | – | 6,1 | 7,3 | 13,8 | 29,4 | 25,9 | 17,5 |
| 4 клас | 31 | 4,0 | 3,1 | 17,6 | 27,1 | 22,1 | 17,4 | 8,7 | – | 3,7 | 7,4 | 30,1 | 21,8 | 23,2 | 13,8 |

Таблиця 4.5

**Показники комп'ютерного тестування рівня теоретичних знань учнів 1-4 класів (у %) у 2006/2007 н.р.
контрольної групи**

| Класи | Кіль- кість дітей | До експерименту. | | | | | | | Після експерименту | | | | | | |
|--------|-------------------------|------------------|----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|--------------------|----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|
| | | Бали | | | | | | | Бали | | | | | | |
| | | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 1 Клас | 28 | 2,0 | 9,2 | 13,2 | 22,0 | 18,3 | 24,7 | 10,6 | – | 10,0 | 2,3 | 23,1 | 24,6 | 27,4 | 12,6 |
| 2 Клас | 31 | – | - | 13,8 | 21,3 | 34,8 | 19,5 | 10,6 | 2,0 | 8,0 | 3,6 | 19,9 | 31,6 | 24,3 | 11,1 |
| 3 Клас | 30 | – | 1,6 | 11,0 | 12,1 | 38,7 | 23,5 | 13,1 | 3,0 | 0,8 | 6,8 | 13,5 | 34,5 | 27,1 | 14,3 |
| 4 Клас | 29 | – | 3,0 | 10,8 | 23,2 | 29,1 | 7,1 | 12,8 | – | 6,0 | 8,1 | 18,8 | 30,6 | 24,1 | 12,4 |

Слід відзначити, що у експериментальній групі після експерименту дітей, які мають “6” балів не виявлено, значно зменшилась кількість дітей, які мають “8” балів.

Високий рівень теоретичних знань дітей молодшого шкільного віку з предмету “Фізична культура”, обумовлений вдосконаленням системи формування теоретичних знань.

Спеціально розроблені зошити з предмету “Фізична культура” використовуються у навчальному процесі 523 загальноосвітніх шкіл з 2003 року.

Система формування теоретичних знань з використанням зошитів у системі інтегрованих уроків з фізичної культури сприяла підвищенню кількості дітей, яка займається спортом. У НВК №28 кількість дітей, які займаються у спортивних секціях у 4-х класах становить 70 %. Заняття спортом впливають на формування особистості дітей, формування їх особистісних рис, розкривають задатки і здібності дітей, допомагають у пошуку шляхів до самореалізації.

Формування міжпредметних зв'язків на заняттях з фізичної культури

Державною програмою “Фізична культура” серед головних вимог до сучасного уроку фізичної культури визначено необхідність здійснення міжпредметних зв'язків.

Треба відзначити, що вирішення даної вимоги повинно здійснюватися не тільки в системі уроків фізичної культури, а й при проведенні всіх форм фізкультурно-оздоровчої роботи.

Як наголошує О.Я. Савченко (2001), донедавна зміст початкової освіти визначався переважно у формі предметів, але нині існує нова проблема: поєднати предметну основу навчання з інтеграцією змісту. Інтеграція вважається необхідним дидактичним засобом, що уможливорює створення в учнів цілісної картини світу.

О.Д. Дубогай (1999), зазначає, що одним із негативних явищ традиційних і нових систем освіти є розрив між фізичним вихованням і всіма іншими видами навчальної діяльності у процесі навчання, який може забезпечити освітній, оздоровчий і виховний ефект.

Головною умовою розвитку здібностей в період навчання є спільна ігрова діяльність, під час якої дитина не тільки рухається, а й легко запам'ятовує всі почуття в даний період.

Дослідження М.А.Мілованової (1995), доводять, що предмети початкової школи мають значний потенціал для реалізації міжпредметних зв'язків у процесі навчання основам фізичних вправ.

Створення умов для розвитку розумових, інтелектуальних і творчих здібностей дітей у ігровій діяльності підвищують роль занять фізичною культурою і інтерес до цього предмету.

Розв'язування оздоровчих, освітніх і виховних завдань найкраще реалізується в умовах ігрової рухливої діяльності, яка створюється в ході уроку фізичної культури.

Для оцінки стану реалізації міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання молодших школярів, нами використовувалась методика оцінки "міжпредметної щільності", яка розроблена О.Кругляком (2004).

Міжпредметна щільність уроку (МПЩ) – це відсоткове відношення часу, затрачене на реалізацію міжпредметних зв'язків, до тривалості уроку (табл. 4.6).

$$\text{МПЩ} = \frac{T_{\text{МПЗ}}}{T} \cdot 100 \%$$

МПЩ – міжпредметна щільність уроку.

$T_{\text{МПЗ}}$ – час, затрачений на реалізацію міжпредметних зв'язків;

T – тривалість заняття.

Рівні МПЩ уроку

| Рівні | Показники |
|----------|----------------------------------|
| Нульовий | 0, міжпредметні зв'язки відсутні |
| Низький | 1-10 % |
| Середній | 11-10 % |
| Високий | Більш 21 % |

До початку експерименту нами проведено 121 спостереження уроків фізичної культури, які проводили вчителі фізичної культури. У 83 (68 %) – визначено нульовий рівень, 34 (27 %) – низький рівень, 4 (5 %) – високий рівень.

Отримані дані свідчать про незадовільний стан реалізації міжпредметних зв'язків вчителями фізичної культури. Однією із причин є низький рівень підготовки вчителів, відсутність методичних рекомендацій з підбору засобів фізичного виховання для реалізації міжпредметних зв'язків.

Програма реалізації міжпредметних зв'язків включала розробку ігор, естафет з використанням матеріалу загальноосвітніх предметів математики, мови, малювання, ОБЖ та інших, втілення сюжетних уроків фізичної культури, на яких учні ознайомлюються із довкіллям, набувають життєво необхідних навичок, навчаються вирішувати ситуаційні та творчі завдання.

Велике значення має для дітей включення в урок ігор, які відкривають нові значення для дітей, дають можливість дитині пізнати нові сфери діяльності людини.

Підготовка вчителя до уроку фізичної культури, на якому реалізуються міжпредметні зв'язки, передбачає враховувати:

- вихідний рівень розумового розвитку дитини;
- зацікавленість окремими видами діяльності;
- обсяг знань дітей з матеріалу, який вивчається на загальноосвітніх предметах.

При проведенні ігор і естафет, які спрямовані на формування міжпредметних зв'язків, вчитель повинен використовувати як методичні, так і організаційні прийоми, які сприяють підвищенню ефективності уроку. Так, для підтримки зацікавленості до уроку, викладач може використовувати комплекс різних стимулів: створення педагогічних і проблемних ситуацій, формування припущень для самостійних і творчих дій дитини.

Використання ігор і естафет для реалізації міжпредметних зв'язків залежить від кількох складових компонентів.

1. Від здібностей, які дитина вже змогла проявити в процесі навчальної діяльності.

Для розвитку здібностей вчителі повинні знати види діяльності, які краще за все засвоєні дитиною, пов'язані з її інтересами, задоволеннями. Врахування здібностей, які дитина вже змогла реалізувати, необхідне не тільки для розвитку, а і для того, щоб направити і підтримати розвиток таланту.

2. Максимальне використання інтересу дітей.

Розвиток здібностей пов'язаний з самостійною діяльністю дітей. Дитина направить всі зусилля в тому випадку, якщо повністю усвідомлює мету і зміст діяльності.

3. Для розвитку здібностей необхідна мотивація.

Мета кожної дії, яка розвиває і стимулює здібності відображається на розвитку особистості, яка здатна добитися в окремій галузі великих успіхів.

4. Організовувати і направляти розвиток здібностей як виду діяльності.

Заняття дитини згідно з її віком повинні бути спрямовані на отримання різних навичок.

Засвоєння гри та поведінка дитини під час гри, яка спрямована на формування міжпредметних зв'язків, в значній мірі залежить від дотримання таких організаційних прийомів:

1. Необхідно починати гру організовано і своєчасно. Затримка знижує передігровий стан учасників, зменшує готовність до ігри.

2. Дотримуватись правильного розподілу дітей на команди з урахуванням рівня фізичної підготовленості. Починати і закінчувати естафету повинні діти з високим рівнем фізичної підготовленості. Діти, які мають відхилення в стані здоров'я, змінюються в ігровій ситуації кожні 2 хвилини і знаходяться під особливим контролем з боку вчителя.

3. Особливу увагу вчитель повинен приділяти правильному підбору фізичних вправ, із яких складається гра або естафета.

Якщо гра спрямована на розвиток розумових здібностей, то фізичні вправи добираються технічно нескладні, добре засвоєні дітьми.

4. Велике виховне значення має правильне підведення підсумків гри або естафети. Вчителю необхідно розібрати дії учасників, вказуючи на позитивні і негативні моменти в ході гри. При визначенні переможців враховують не тільки швидкість виконання рухових завдань, а і їх якість, яка спрямована на розвиток розумових, інтелектуальних або творчих здібностей.

Вчитель повинен чітко визначити переможців згідно з умовами гри, заохотити дітей, які змогли проявити свої здібності в різних видах діяльності.

Заохочення – це важливий стимул підтримки інтересу дітей до уроку.

В пошуках інноваційних підходів до організації уроків фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку необхідно намагатися розкривати інтереси самої особистості дитини, необхідно допомогти їй як індивідууму розкрити свій потенціал, внутрішні резерви здоров'я та фізичного стану, дати можливість кожній дитині самовиразитися, бути поміченою, визнаною.

Нові підходи до змісту занять фізичною культурою повинні орієнтувати вчителя не тільки на фізичну підготовленість, але й на розвиток особистості, на індивідуальне сприймання навчального матеріалу.

Розв'язання цих завдань допускає відхід від жорсткої регламентації занять, підвищення їх емоційної насиченості, максимальної різноманітності

форм, методів та засобів фізичного виховання, широкого використання наукових та технічних засобів.

Одним з нових напрямків є втілення в практику роботи вчителів фізичної культури сюжетних уроків, які забезпечують оптимальні умови для розвитку творчого потенціалу учнів, формування міжпредметних зв'язків.

Досвід проведення сюжетних уроків у загальноосвітніх школах міста Дніпропетровська дозволяє виділити основні організаційно-методичні підходи до організації таких занять.

Ми пропонуємо втілення сюжетних уроків фізичної культури як підсумкове заняття після закінчення окремої теми (Н.В.Москаленко, 2004).

Сюжетні уроки спрямовані:

- на формування рухових вмінь і навичок;
- розвиток рухових якостей;
- на формування інтелектуального розвитку через отримання певної системи знань;
- на формування емоційної сфери – ігрова ситуація сприяє отриманню задоволення.

Підготовка до сюжетного уроку фізичної культури починається з визначення теми і мети заняття. Цікаву тематику занять пропонує одеський вчений Єфименко М.М. (автор власної системи фізичного виховання дітей дошкільного віку «Театр фізичного виховання дошкільників») – це «Африка, Африка», «Цирк запалює вогні!», «У світі казок і пригод», «У джунглях Амазонки», «Альпіністи», «Кругосвітня подорож». Сюжетна лінія може бути запланована на одне чи кілька занять. А заняття розглядається як спектакль, педагог – режисер, план-конспект – сценарій, діти – актори; вправи – ролі; мова – діалоги; тренажери – декорації; іграшки – глядачі. Кожне заняття вчитель орієнтує на головну мету – формування та розвиток особистості. Викладач повинен згідно з темою і метою занять визначити зміст, структуру і хід уроку; методику і організацію; чіткі і конкретні завдання; підкріпити

кожне завдання необхідними, найбільш ефективними і доступними для дітей фізичними вправами (додаток 6).

Вчитель повинен спланувати систему власних дій організаційно-методичного характеру – підготовка інвентаря і обладнання, підбір методів організації, визначення фізичного навантаження, оцінку результатів діяльності, акцентуючи увагу на позитивних якостях та досягненнях учнів, на задоволенні їх потреби в самоствердженні та спілкуванні.

Планування сюжетного уроку потребує від учителя раціонального розподілу часу на вирішення освітніх завдань (тому що в ході уроку діти отримують знання з теми сюжету про різні явища природи, сфери діяльності людини) і часу, який відводить учитель на підвищення рухової активності, навчання рухових дій.

Сюжетний урок – це “велика тематична гра, яка може тривати одне чи декілька занять”. У структурі заняття традиційно виділяють три частини.

Підготовча частина включає організуючі та установчі дії: загальну розминку, послідовну активізацію функціональних систем організму, спеціальну розминку, яка забезпечує специфічну профіліровану оптимальну роботу систем організму.

Основна частина спрямована на розвиток рухових якостей, підвищення рівня функціональних систем організму, навчання руховим діям, використовуючи сюжетно-образне викладання.

Заключна частина вирішує завдання відновлення організму після фізичних навантажень, зниження м’язової напруги.

Велика увага приділяється естетичним аспектам уроків фізичної-культури та виразності рухів, музичному супроводженню занять. Важливим є мовлення педагога, його вміння створити ігрову ситуацію для того, щоб діти повірили в неї як у реальність, незвичайну атмосферу слів, асоціацій, бажань дітей.

Створення сюжетних уроків базується на специфічних принципах (Л.Д. Глазиріна, В.А. Овсянкін, 1999):

- Фасцінації (зачарованість) – спеціально організований вербальний вплив, який передбачає зменшення витрати значущої інформації для сприйняття дітьми, управління процесом занять та досягнення результативності у всіх сферах реалізації оздоровчої, виховної та освітньої програми. Кожна дитина насолоджується предметом дій, самою дією, діями оточуючих.

- Синкретичності – спрямовані на встановлення у руховій сфері синкретичних зв'язків, за допомогою яких дитина досягає правдиве значення фізичних вправ. На заняттях здійснюється об'єднання знань про явища природи, про взаємодію природи з людиною.

Для таких занять характерною є повна відсутність механічної системи виконання рухів і рухових дій, присутня висока емоційність, отримання великого обсягу знань.

- Творчої спрямованості – це створення дитиною нових рухів, які засновані на використанні його рухового досвіду і наявності мотиву, який спонукає до творчої діяльності. Виконання рухів, вирішення проблемних ситуацій піднімають настрій.

Сюжетні уроки здійснюють соціальний вплив, (перш за все, це усвідомлення кожного учня як особистості), сприяють формуванню самостійності, активності, наполегливості.

Організація самостійних занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку

У молодшому шкільному віці необхідно викликати у дитини інтерес до розширення діапазону своїх фізичних можливостей за рахунок оволодіння основами техніки спортивних вправ, способів їх виконання і дій. Розвиток рухових координацій – головна спрямованість фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

Залучення дитини до систематичних занять фізичною культурою залежить, насамперед, від оточуючого середовища – батьків, друзів, школи, нарешті, держави, суспільства та від їхнього ставлення до фізичного виховання і спорту. Серед безлічі факторів, які впливають на ставлення оточуючих і суспільства до цієї проблеми, на формування індивідуального підходу до занять, вирішальну роль відіграють соціально-економічні умови і, насамперед, життєвий рівень населення, житлові умови, наявність у країні і у даній місцевості спортивної бази, кадрів, необхідного інвентаря, а також розподіл вільного часу дитини.

У формуванні фізкультурної самостійності дітей не можна обмежуватися тільки засвоєнням знань та вмінь. У дітей необхідно формувати початковий досвід самостійного рішення оздоровчо-розвиваючих завдань, а також формувати особистісні якості необхідні для досягнення поставленої мети.

На відміну від організованих, самостійні заняття позбавлені постійного спостереження педагогом і контролю лікарем, які використовують свій досвід і можливості інструментальних методів обстеження для своєчасної корекції величини навантаження в занятті і запобігають перевантаженням організму. Тому такі заняття повинні ґрунтуватись на точних реакціях як за оцінкою фізичного стану, так і за параметрами фізичних навантажень.

Однією із складних проблем є визначення змісту навчання вміню самостійно займатися. У загальнопедагогічних дисциплінах особлива увага приділяється аналізу, сукупності дій та операцій, здійснення яких в конкретних умовах дозволяє ефективно реалізувати мету в тій або іншій діяльності. Серед них суттєве значення мають самостійний контроль і оцінка, програмування власних дій, самостійне прийняття рішень у відповідальних ситуаціях. Без сумніву, перелічені фактори необхідно враховувати для організації ефективного навчання самостійній діяльності.

Крім того, практичне значення мають диференційовані навчальні завдання, з урахуванням рівня пізнавальних здібностей школярів, знайомство дітей з історією предмета, показ результатів їх практичного значення, демонстрація застосування здобутих знань і навичок у житті.

Багато уваги приділяється різним формам організації учнів у ході формування “самостійних” вмінь, і, в першу чергу, індивідуальним завданням. У цьому плані ефективні засоби диференційованої оцінки успіхів учнів, які мають різні здібності і засоби складання індивідуальних характеристик учнів.

У цей період 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.

Якщо в загальній педагогіці різні дослідники все частіше звертаються до вивчення проблеми виховання у школярів самостійності в процесі навчання, то у фізичному вихованні питання навчання учнів вмінням самостійно займатися фізичними вправами залишаються без належної уваги.

У зв'язку із цим, аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що намітилися два шляхи для вирішення проблеми. Перший з них – збільшення об'єму занять фізичною культурою в режимі навчального дня за рахунок введення додаткових годин. Другий шлях, який звичайно, не виключає перший, – навчання учнів вмінню самостійно займатися фізичними вправами у позашкільний час. Однак це завдання постає більш складним. Хоча воно здається нам перспективним ще тому, що сприяє розкриттю творчих можливостей учнів, оскільки потребує від них методичних знань, розуміння предмета “Фізична культура”, вмінь застосовувати свій досвід в конкретних умовах.

У програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів зазначається, що головною метою в роботі вчителя фізичної

культури в початкових класах є виховання бажання займатися фізичними вправами та навчити дітей самостійно виконувати найпростіші рухові дії, ігрові вправи; правила безпеки.

Аналіз практичного досвіду організації самостійних занять фізичними вправами, показує, що більшість вчителів навчають дітей комплексам фізичних вправ на уроках фізичної культури, які можна використовувати в системі самостійних занять. В основному підбір комплексів спрямованих на корекцію фізичного стану дітей і профілактики захворювань.

Даний підхід має серйозні недоліки – це відсутність мотивів і інтересів дітей до занять фізичною культурою в різні вікові періоди.

Практично не використовується в системі самостійних занять інвентар та обладнання – м'ячі, скакалки, обручі, гантелі, гімнастичні палиці та ін.

Опитування батьків показало, що тільки у 40 % дітей вдома є інвентар та обладнання, з них тільки 28 % дітей систематично використовують його в процесі самостійних занять.

Проблеми організації самостійних занять фізичною культурою дітей потребують пошуку нових підходів з врахуванням інтересу та мотивації.

Нами розроблена експериментальна методика самостійних занять молодших школярів в основу якої покладені наступні педагогічні положення:

1. Комплексний підхід до розвитку фізичних якостей.

Наші дослідження фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку показали, що багато учнів мають недостатньо розвинені головні рухові якості: силу, гнучкість, швидкість. Тому систематичний розвиток фізичних якостей з чітким дозуванням навантажень є обов'язковою умовою.

2. Раціональна побудова комплексів вправ, яка дозволяє всебічно впливати на організм дитини. Вправи підібрані з урахуванням вікових

особливостей організму дітей молодшого шкільного віку. До кожного комплексу включені вправи, що потребують роботи різних груп м'язів і спрямовані на розвиток різних фізичних якостей.

3. Використання ігрового методу для підвищення мотивації дитини до занять фізичними вправами. У молодшому шкільному віці необхідно розкріпачувати творчі здібності дитини, надати їй допомогу в пробудженні інтересу для самоосвіти, набуття стійкої потреби в творчому мисленні.

Для цього система комплексів фізичних вправ з оздоровчою спрямованістю представлена у вигляді казкових подорожей у зошиті “Вперед, до джерела здоров'я”, сюжети пригод представлені у віршах. Після кожного вірша запропонована вправа, яку треба виконувати. Вправи імітують дію у пригоді.

Згідно з психологічними особливостями розвитку дітей молодшого шкільного віку варто в процесі навчання використовувати наочність і різні імітаційні рухи, викликаючи уявлення про рух різних тварин, героїв казок і мультфільмів.

4. Використання системи самоконтролю для визначення приросту показників фізичних якостей. Після кожного комплексу вправ надається таблиця з тестами, які пропонується виконати дитині. Навпроти кожного тесту досліджений зазначає свої показники після першого, другого та третього тижня тренування. Це надає можливість дитині спостерігати зміни своїх результатів тестування фізичних якостей упродовж всього циклу самостійних занять фізичними вправами.

5. Існування тісного зв'язку програми самостійних занять з програмним матеріалом фізичного виховання школярів. Система комплексів відповідає вправам, які пропонуються державною програмою з фізичного виховання за розділами: легка атлетика, спортивні ігри, гімнастика та домашні завдання.

При складанні системи самостійних занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості дітей молодшого шкільного віку дотримувались таких правил:

- вправи повинні виконуватись лише в рекомендованій послідовності;
- до одного комплексу включати не більше десяти вправ;
- поступово підвищувати дозування та складність вправ;
- мобілізувати увагу та забезпечити оптимальний емоційний стан учнів шляхом змін сюжетів і вправ кожні три тижні;
- підвищувати інтерес учнів до виконання вправ за допомогою системи самоконтролю, тобто учні повинні мати можливість самостійно стежити за підвищенням показників фізичних якостей.

Особливу роль в роботі з учнями мав ігровий метод.

Одним із шляхів оптимізації навчально-тренувального процесу в системі самостійних занять є раціональне планування комплексів вправ і створення тематичних сюжетів. Ми розробили дев'ять комплексів фізичних вправ динамічного характеру і розподілили їх на три ступені складності. В кожний комплекс входило десять вправ. Вправи мали тісний зв'язок зі змістом державної програми з фізичного виховання школярів.

Розвиток фізичних якостей і формування рухових навичок у дітей планували на кожному самостійному занятті, тобто щоденно. Тривалість виконання кожного комплексу складала 20-25 хвилин.

Перший ступінь включає такі назви сюжетів: “Подорож на Місяць”, “Прогулянка у зоопарк” та “Життя на безлюдному острові”. Після кожного комплексу вправ представлена таблиця з тестами, які пропонується виконати дитині. Навпроти кожного тесту накреслено три колонки, у яких досліджений може записувати свої показники після першого, другого та третього тижня тренування. Таблиця включає 2-3 тести. Перший ступінь складається із таких тестів: згинання і розгинання рук в упорі лежачи, біг на місці за 15 с, піднімання тулуба з положення лежачи на спині в сід, нахил в

положенні сидячи, стрибки зі скакалкою, присідання на одній нозі. Крім оздоровчої спрямованості, всі комплекси-сюжети мають ще й пізнавальну. Для дітей молодшого шкільного віку представлено багато цікавої та корисної інформації, яка знайомить їх з навколишнім середовищем. Експериментальна система самостійних занять фізичними вправами була побудована так, щоб забезпечувати всебічний гармонійний розвиток особистості школярів. Адже фізичне виховання невід'ємне від виховання морального та розумового.

Перший комплекс першого ступеня включає вправи, що спрямовані на розвиток координації та орієнтування в просторі, розвиток сили м'язів пресу та спини, сили рук та ніг. Також включені вправи швидко-силового характеру. Дозування в середньому складає 6-8 повторень.

Для розвитку координації ми використовуємо вправу, що сприяє розвитку уваги та вмінню орієнтуватись у просторі – перекиди боком.

Для розвитку сили м'язів черевного пресу пропонується вправа – піднімання зігнутих ніг з торканням колін підборіддя лежачи на спині. Після цього одразу ж слідує вправа, що спрямована на розвиток сили м'язів спини з одночасним розтягуванням м'язів пресу, що надає цій вправі подвійного ефекту: “одночасне піднімання рук та ніг лежачи на животі”. Для запобігання травмування хребта доцільно рекомендований повільний темп виконання. Для розвитку сили рук пропонуються згинання і розгинання рук в упорі лежачи з опорою на табуретку. Полегшений вид цієї вправи надає можливість менше втомлюватись під час її виконання, зміцнює впевненість у своїх силах і підвищує бажання її виконувати.

Розвиток швидко-силових якостей здійснювався під час виконання стрибків висотою 25-30 см. Після стрибків пропонується дихальна вправа для відновлення організму дитини.

Усі вправи логічно пов'язані з сюжетними діями. Це підвищує зацікавленість дітей і мотивацію до виконання вправ самостійно вдома.

Другий комплекс першого ступеня включає вправи, що спрямовані на розвиток сили рук, спини, пресу, швидко-силових якостей та гнучкості. Дозування в середньому складає 8 разів.

Вправи, що спрямовані на розвиток сили, пропонуються у поєднанні з диханням і у повільному темпі. Ці вправи відрізняються від вправ попереднього комплексу. Наприклад, замість згинань і розгинань рук в упорі лежачи, пропонується згинання і розгинання рук в упорі лежачи на стегнах з підніманням однієї руки. Ця вправа складніша, ніж в попередньому комплексі і надає можливість підготувати м'язову систему дитини для виконання тесту “згинання і розгинання рук в упорі лежачи”.

Багатьма дослідниками виявлено, що одним із факторів, що впливають на розвиток гнучкості, є попереднє напруження м'язів. Тому після виконання силових вправ ми пропонуємо вправи, що спрямовані на розвиток гнучкості. У кінці комплексу спортивних вправ приділяється увага дихальним вправам. Отже, вправи другого комплексу носять оздоровчий характер.

Третій комплекс першого ступеня вправ спрямований на формування правильної постави, розвиток координації, гнучкості, сили м'язів рук та черевного пресу, швидко-силових якостей. До цього комплексу включені вправи більш координаційного характеру, ніж у попередніх комплексах. Це підвищує складність вправ та зацікавленість дітей. У кінці комплексу пропонується вправа дихального характеру.

Другий ступінь включає такі назви сюжетів: “Експедиція в Гімалаї”, “Поїздка до Криму” та “Цирк”. Таблиці з тестами для перевірки розвитку фізичних якостей включають вже по 4 вправи. Крім тестів з першого ступеня сюди додаються ще такі: стрибки у довжину, нахил стоячи на лаві, “журавлик”, кидки м'яча об стіну і ловіння з відстані 1 м за 30 с. Навантаження в комплексах другого ступеня підвищується за рахунок інтенсивності та дозування вправ. Окрім вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей, до цих комплексів включені ще вправи, що орієнтовані на

профілактику плоскостопості, формування правильної постави, розвиток вестибулярної стійкості, тобто пропоновані комплекси носять оздоровчий характер. Також пропонуються вправи, що виконуються за допомогою батьків (утримання м'яча на стопах у положенні лежачи на спині). Це підвищує мотивацію дітей до виконання вправ.

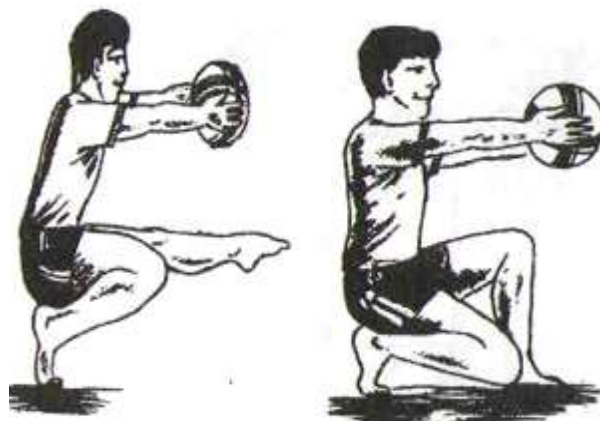
Третій ступінь включає такі сюжети: “У печері гірського короля”, “Подорож у світ казок” та “Прогулянка з конем”. Таблиці з тестами для перевірки розвитку фізичних якостей, що включають по 4-6 вправ. Дозування вправ у комплексах сягає 10-15 разів. До першого комплексу включені вправи з використанням м'яча, гантелей, стільця, скакалки. Вправи спрямовані на розвиток сили м'язів рук, тулуба та ніг, координаційних та швидко-силових здібностей, спритності та гнучкості. Різноманітність та незвичайність вправ підвищують зацікавленість дітей.

Комплекс вправ для самостійних занять “У печері гірського короля” **1. Йдуть гноми із золотом:**



**Скок-скок-скок!
Чуєш гномів крок?
У гірську печеру йдуть,
Королю скарби несуть.**

- В.п. – присівши, м'яч попереду.
- Права вперед.
- Зробити крок.
- 3-4 – те ж саме лівою 10-15 кроків.



2. Йдуть велети із золотом:



Туп-туп-туп – тремтить
земля.

Се ж бо велети ідуть,
До гірського короля
Золоті скарби несуть.



В.п. – гантелі в сторони.
Ходьба з високим підніманням
стегна (10-15 кроків).

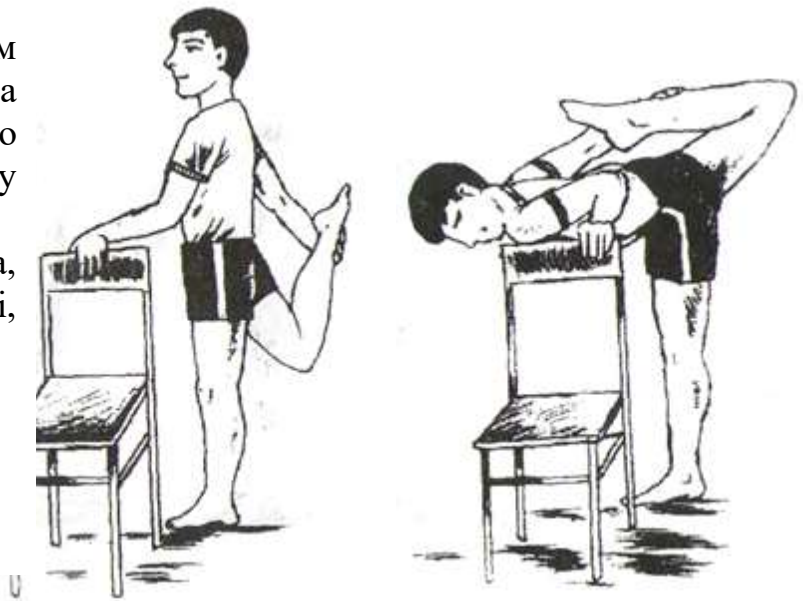
3. Підземні ковалі працюють:



Тук-тук-тук! Це підземні ковалі
Скрині важкі кують
І каструлі чималі
Всім, котрі в горі живуть.

В.п. – стоячи правим боком до опори, ліва нога зігнута назад. Лівою рукою триматися за литку лівої ноги.

1. Нахил, ліва нога, зігнута в коліні, відводиться назад.
 2. В.п.
 3. 3-4 – те ж саме.
- 10 разів



4. Тролі зміцнюють склепіння печери:

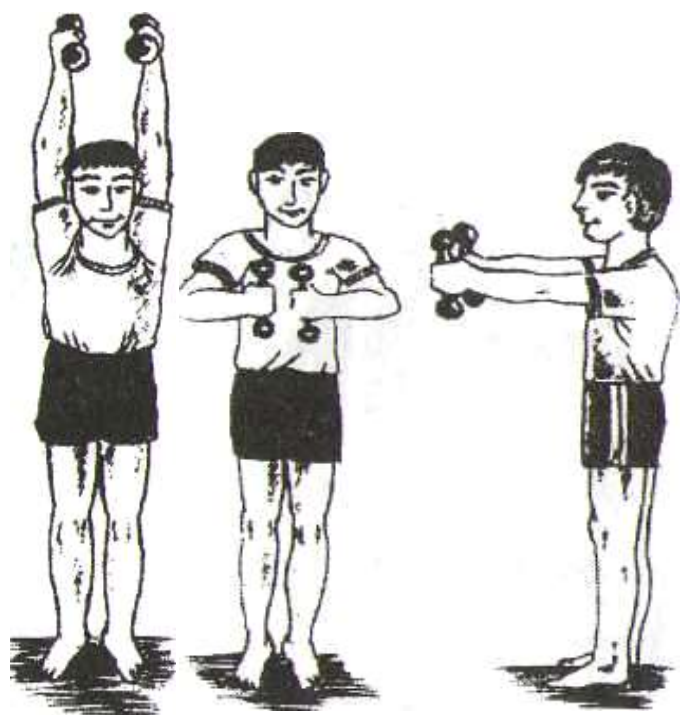


**Тролі теж не без роботи:
Треба брилу відколоти,
Треба стелю укріплювати
І підлогу порівняти.**

В.п. – гантелі перед грудями.

1. Гантелі вгору.
2. В.п.
3. Гантелі вперед.
4. В.п.

(10 разів)

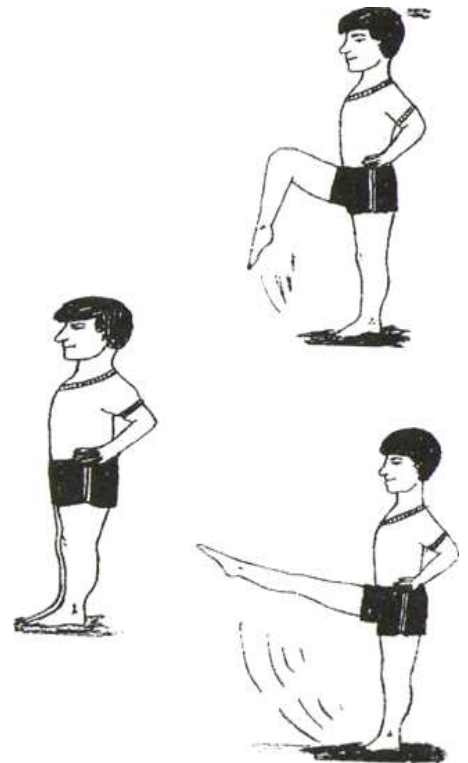




**Раптом гуркіт пролунав,
Прокотився:
То в горах король устав,
Пробудився.**

В.п. – руки на пояс.

1. Зігнути праву ногу вперед.
2. В.п.
3. Праву ногу вперед до горизонталі.
4. В.п.

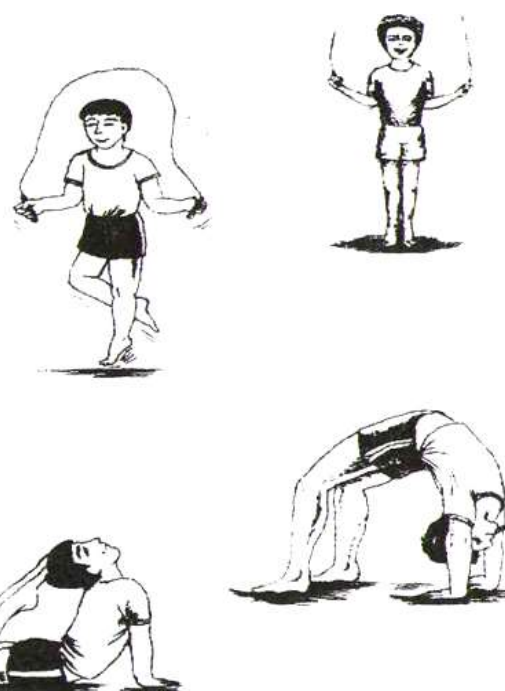


6. Гірські мешканці танцюють:



**Опівночі правлять бал.
Хто побачить – той пропав.
Діви з троями танцюють,
Дивні вправи демонструють.
(30 разів)**

- 1 – стрибки зі скакалкою;
- 2 – стрибки зі скакалкою на одній нозі (по 10 разів на кожній);
- 3 – «міст» лежачи (3-5 разів);
- 4 – «рибка» (2 р. по 10 сек.).



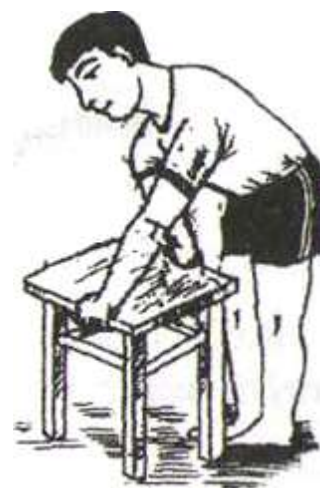
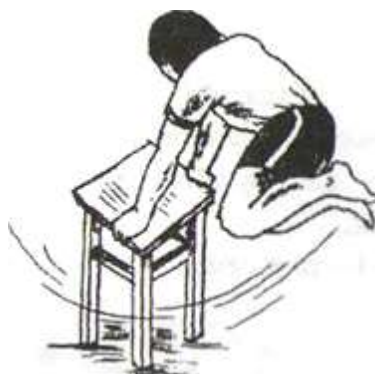
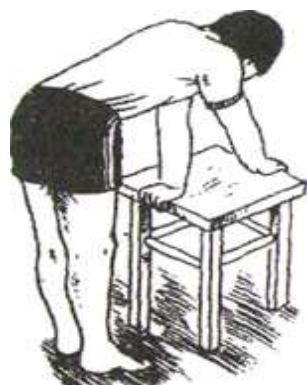
7. Троленята танцюють.



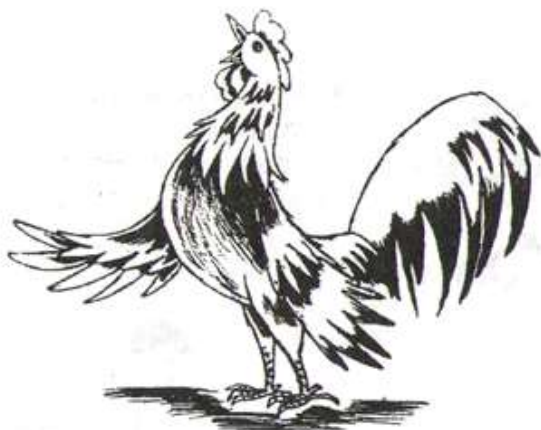
**А маленькі троленята
Розважаються багато,
У квача й ловитки
грають,
Через камеш стрибують**

В.п. – стоячи правим боком до табуретки,
взятися за неї руками.

- 1 – стрибком перенести ноги на
протилежний бік табуретки;
- 2 – в.п;
- 3-4 – те ж саме (10 р.).



8. Зійшло сонце, заспівав півень:



Непомітно час спливає
У веселій метушні,
Але чутно: вдалині
Півень ранок провіщає.

В.п. – стоячи на правій нозі, ліва
зігнута вперед, руки – вниз.

1- піднятися навшпиньки, руки
через сторони вгору;

2- в.п., руками лягнути по
стегнах;

3-4 - те ж саме
(8-10 р.).



9. Тролі злякались.



Тролі всі перелякались,
Хто де може заховались,
Бо гірський король панує,
Доки півня не почує.

Згинання і розгинання рук
в упорі лежачи (12 разів).

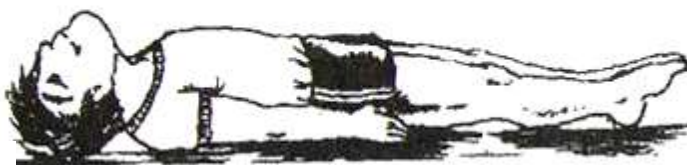


10. Все заснуло до півночі.



День настав, пташки співають,
Тільки гори спочивають,
І до ночі буде спати
Їх король в камінних шатах.

В.п. – лежачи на спині.
Піднімання рівних ніг до
торкання підлоги за головою
(15 разів).



До другого комплексу третього ступеня включені вправи, що переважно спрямовані на розвиток сили м'язів черевного пресу, спини та рук, гнучкості та рівноваги. Вправи супроводжуються веселими діями в сюжеті.

У третьому, останньому комплексі, вправи виконуються переважно з використанням стільця. Інтенсивність виконання вправ більша, ніж у попередніх комплексах. Пропонуються вправи, що виконуються за допомогою батьків: вихідне положення (в.п.) – “міст”, 1 – мах правою вперед; 2 – в.п. 3-4 – те саме лівою (вправа спрямована на розвиток сили м'язів тулуба, рук та ніг, гнучкості та витривалості); в.п. – стоячи на стільці, рівновага “ластівка” (вправа спрямована на розвиток вестибулярної стійкості, відчуття рівноваги та виховання сміливості). Також до комплексу включені вправи високої інтенсивності, що спрямовані на розвиток сили м'язів черевного пресу (піднімання і опускання прямих ніг сидячи на стільці; кут в упорі, ноги нарізно). Після складних вправ пропонуються вправи дихального характеру, тобто активний відпочинок.

Враховуючи вік досліджуваних, ми вважали доцільними допомогу та контроль за виконанням завдань з боку батьків на початку експерименту. Психолого-педагогічний розвиток у фізичному вихованні впливає через предмет діяльності. Основою може бути підхід, при якому формування здоров'я школяра є не тільки метою, але й одночасно процесом та результатом цілеспрямованої взаємодії вчителів, батьків і учнів.

Ідеологічною основою формування здорового способу життя може бути концепція щодо ефективного використання засобів фізичного виховання, застосованих як у режимі навчального дня, так і в позашкільний час, виступає як процес педагогічної допомоги дитині в становленні її суб'єктивності, культурної ідентифікації, соціалізації, життєвого самоствердження.

Завданням такої роботи є визначення ефективних засобів психолого-педагогічного впливу на формування здорового способу життя молодших

школярів в системі “сім’я-школа” на основі опрацювання принципу “батьки і вчителі – партнери”, який є інтегруючим у справі виховання та навчання дітей у школі та сім’ї.

Для визначення ефективності експериментальної методики нами були сформовані контрольна група 23 хлопчики та 25 дівчат та експериментальна група 28 хлопчиків та 19 дівчат. Контрольна група використовувала в системі самостійних занять комплекси фізичних вправ в основному загально розвиваючих, а в експериментальній групі була запропонована експериментальна програма самостійних занять з використанням зошита “Вперед до джерела здоров’я”, який включав тематичні сюжети. Експеримент тривав упродовж навчального року.

Ефективність експериментальної програми визначалась за показниками фізичного стану дітей 7-8 років.

Аналіз показників фізичної підготовленості школярів показав (рис. 4.3), що в експериментальній групі після експерименту більша кількість показників має статистично значущі ($p < 0,05$; $p < 0,01$) зміни порівняно з показниками контрольної групи. Тільки у тесті “біг 30 м” у хлопчиків і дівчат експериментальної групи не відбулося статистично значущого ($p > 0,05$) зростання показників після експерименту.

У дівчат та хлопчиків контрольної групи зафіксовано статистично значуще зростання показників після експерименту у тесті “присідання за 30 с” ($p < 0,05$).

Аналізуючи результати досліджень, необхідно відзначити, що за всіма показниками відбулися позитивні зміни. Однак виявлені різні темпи приросту показників розвитку фізичних якостей.

За даними матеріалів дослідження ми бачимо, що в експериментальній та контрольній групах найбільші зміни відбулися у розвитку таких фізичних якостей, як сила м’язів рук і тулуба, гнучкість.

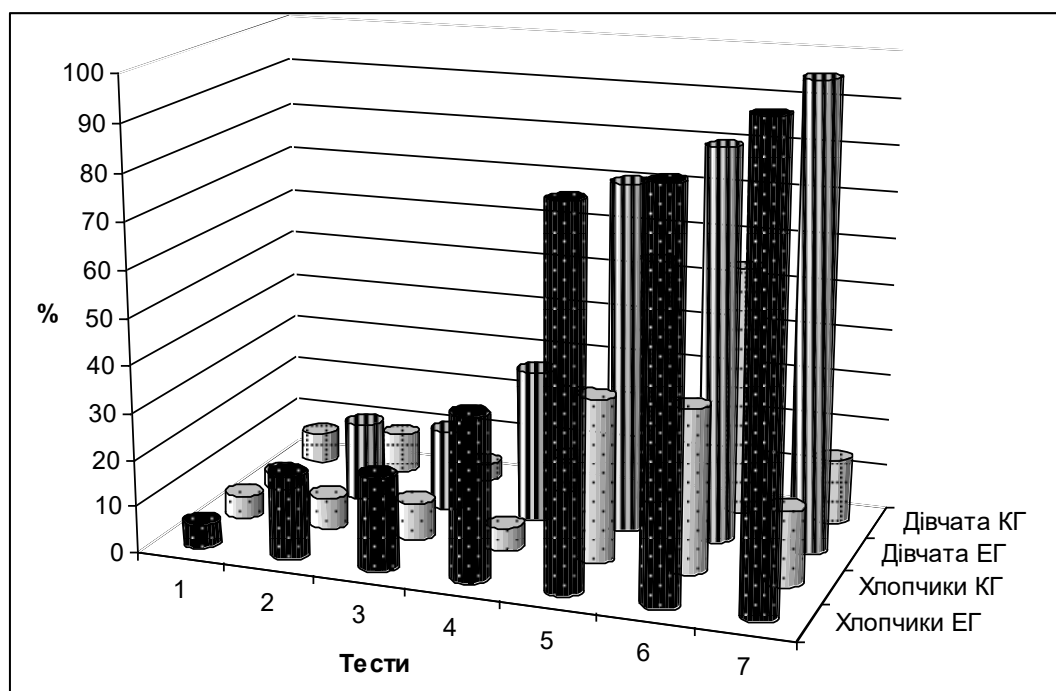


Рис. 4.4. Зміни показників фізичної підготовленості дітей 7-8 років досліджуваних груп після експерименту (одиниці)

Примітки: 1 – біг 30м; 2 – кут у висі; 3 – присідання за 30 с; 4 – біг на місці за 15 с; 5 – нахил сидячи; 6 – згинання і розгинання рук в упорі лежачи; 7 – стрибок у довжину з місця

Найбільший приріст в експериментальній групі у хлопчиків та дівчат спостерігається у тестах: “згинання і розгинання рук в упорі лежачи” відповідно 85% та 84%, “кут у висі” – 80% та 75%, “нахил в положенні сидячи” – 99%, ($p < 0,05$). Виражені темпи приросту у хлопчиків та дівчат спостерігалися у показниках “біг на місці за 15 с” – 35% та 33%, “присідання за 30 с” – 18% та 17%, “стрибок у довжину з місця” – 20% та 17,6%, ($p < 0,05$).

Незначні темпи приросту результатів тестування фізичної підготовленості учнів 8 років експериментальної групи було визначено як у хлопчиків, так і у дівчат у тесті “біг 30 м”, які збільшилися відповідно на 4,97% та 3,7%.

Найменші темпи приросту результатів у тесті на швидкість, на наш погляд, пов’язані з достатньо високими результатами, які показали школярі експериментальної групи на початку експерименту.

У контрольній групі темпи приросту результатів тестування фізичної підготовленості школярів 7-8 років були значно нижчими (рис. 4.4).

Незначний приріст результатів у хлопчиків та дівчат спостерігався у бігу на 30 м – 0,26 с та 0,5 с (4,88 % та 6,8 %), у стрибку у довжину з місця – 10,5 см та 5,2 см (8,3 % та 4,3 %), у присіданнях за 30 с – 1,9 рази та 2,3 рази (6,8 % та 8,7 %), а також у бігу на місці за 15 с – 1,46 рази та 2,1 рази (5,2 % та 7,6 %).

Найбільші темпи приросту результатів хлопчиками та дівчатами було показано у тестах: “згинання і розгинання рук в упорі лежачи”, відповідно 3,14 рази та 1,94 рази, “кут у висі” – 0,96 с і 1,12 с (35,03 % та 53,85 % відповідно), “нахил сидячи” – 1,8 см та 1,92 см. Таким чином, кількісний аналіз результатів підготовленості показав, що у розвитку фізичних якостей учнів 7-8 років відбулися позитивні зміни.

Якщо на початку експерименту групи були рівноцінними за досліджуваними показниками, то в кінці експерименту за показниками фізичної підготовленості як хлопчики, так і дівчата експериментальної групи випередили своїх однолітків з контрольної групи практично за всіма показниками. Виняток становлять показники у тестах: “біг 30 м” і “присідання за 30 с”.

Якісна характеристика рівня фізичної підготовленості показала, що використання експериментальної методики майже за всіма показниками забезпечило досягнення найбільш високого рівня фізичної підготовленості.

Розроблена система самостійних занять фізичними вправами на основі оздоровчої педагогіки пізнавально-рухового навчання. Ігрові ситуації сприяють зацікавленню дітей, створюють і підвищують інтерес до інформації, яку школярі отримують під час самостійних занять.

Експериментальна методика самостійних занять фізичними вправами зорієнтована не тільки на розвиток рухових навичок дітей, вона враховує також можливість рухової діяльності в процесі формування пізнавальних процесів, творчих здібностей, що є великим резервом розвитку індивідуальності дитини.

У результаті проведених досліджень нами був оцінений рівень соматичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенка.

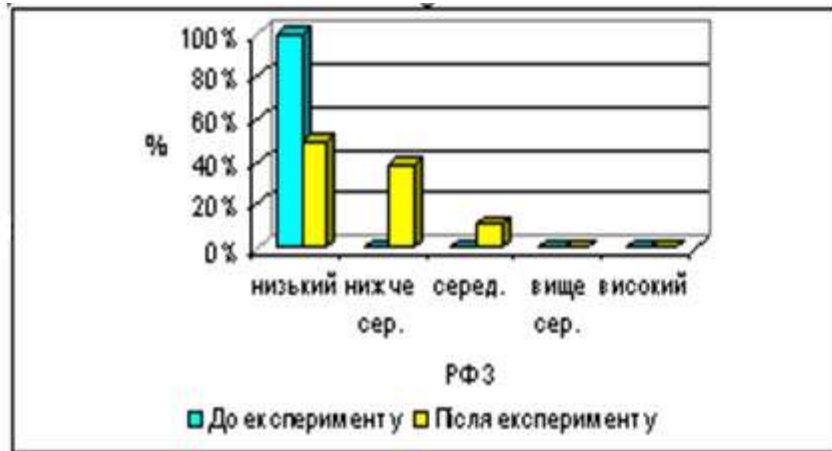
Аналіз результатів дослідження (табл. 4.7) показав статистично значуще підвищення показників силового індексу, зниження показників індексу Робінсона та Руф'є після експерименту у школярів експериментальної групи як у хлопчиків, так і у дівчат ($p < 0,01$) порівняно з показниками контрольної групи. У показниках життєвого індексу відзначено невірогідні зміни як в експериментальній, так і в контрольній групах.

Відзначається зменшення показників індексу Руф'є. В експериментальній групі: у хлопчиків – на 14,6 %, у дівчат – на 13,0 %, у контрольній – на 4,2 % і 3,9 % відповідно.

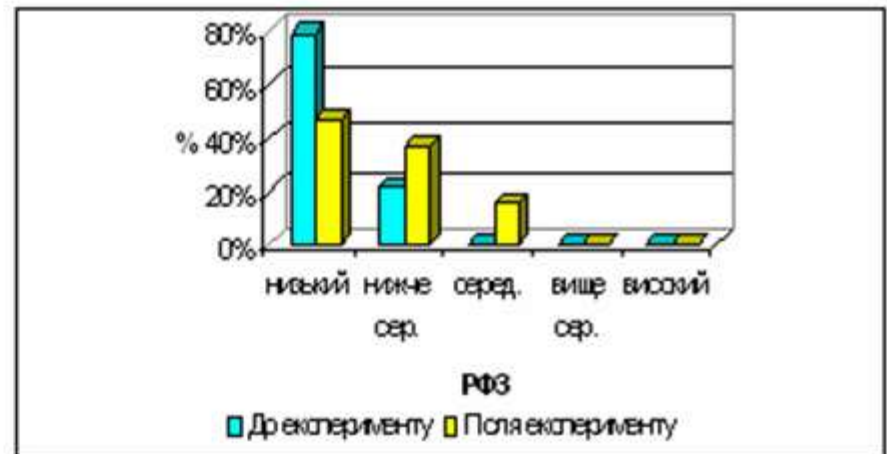
Найменший відсоток змін виявлено у показниках індексу Робінсона: експериментальна група – 4,7 % та 6,1 % відповідно, контрольна – 1,9 % та 3,3 %. Як випливає з табл. 21, показники фізичного здоров'я у контрольній групі не зазначили істотних змін. Жоден з показників як у хлопчиків, так і у дівчат не досягнув вище середнього рівня. У дівчат показники життєвого та силового індексів після експерименту знаходяться на середньому рівні, а всі інші – на рівні нижче середнього; у хлопчиків всі показники після експерименту знаходяться на рівні нижче середнього.

В експериментальній групі індекс Робінсона підвищився з нижче середніх до середніх значень як у хлопчиків, так і у дівчат 7-8 років.

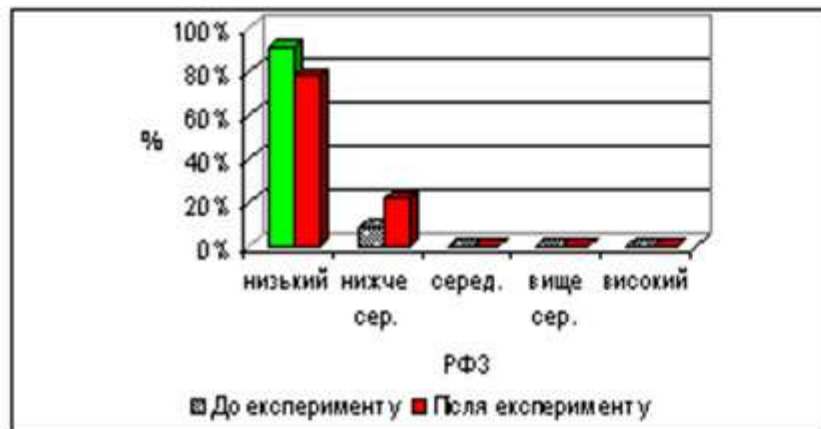
Показники індексу Руф'є в інтервалі нижче середнього рівня фізичного здоров'я підвищилися з нижньої до верхньої його межі. Значні зміни мали місце у силовому індексі, життєвому індексі у хлопчиків. Тут цифрові значення під впливом експериментальної методики змінились від нижче середнього до середнього рівня. У дівчат показники силового індексу підвищилися з середнього до вище середнього рівня.



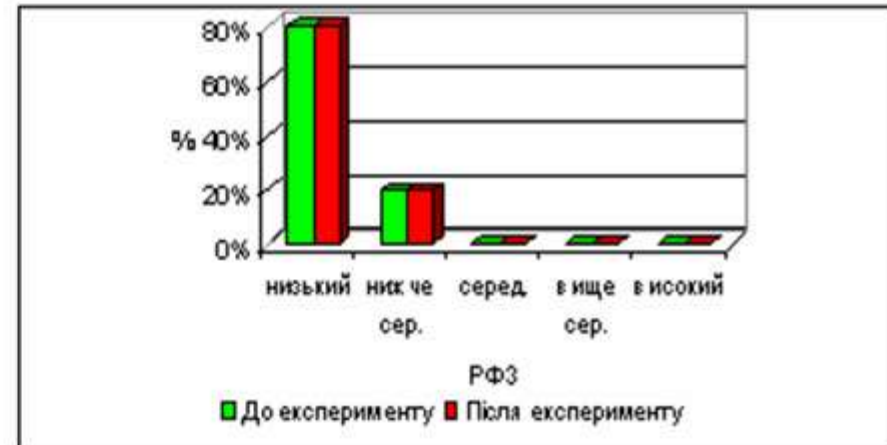
А



А



Б



Б

Рис. 4.5. Рівень фізичного здоров'я хлопчиків 7-8 років експериментальної (А) і контрольної (Б) груп

Рис. 4.6. Рівень фізичного здоров'я дівчат 7-8 років експериментальної (А) і контрольної (Б) груп

Таблиця 4.7

**Статистичні значення показників фізичного здоров'я школярів 7-8 років
експериментальної та контрольної груп до і після експерименту**

| Етап експерименту | Індекс Робінсона, ум.од. | | <i>p</i> | Життєвий індекс, мл/кг | | <i>p</i> | Силовий індекс, % | | <i>p</i> | Індекс Руф'є, ум. од. | | <i>p</i> |
|-----------------------------------|--------------------------|----------|----------|------------------------|----------|----------|-------------------|----------|----------|-----------------------|----------|----------|
| | \bar{x} | <i>m</i> | | \bar{x} | <i>m</i> | | \bar{x} | <i>m</i> | | \bar{x} | <i>m</i> | |
| Експериментальна група (хлопчики) | | | | | | | | | | | | |
| До | 86,67 | 1,20 | < 0,01 | 55,43 | 13,0 | > 0,05 | 49,03 | 1,30 | < 0,01 | 13,31 | 0,40 | < 0,01 |
| Після | 82,61 | 1,0 | | 58,40 | 1,40 | | 57,70 | 1,40 | | 11,36 | 0,30 | |
| Контрольна група (хлопчики) | | | | | | | | | | | | |
| До | 87,80 | 1,30 | > 0,05 | 54,35 | 1,90 | > 0,05 | 46,87 | 1,90 | > 0,05 | 13,76 | 0,50 | > 0,05 |
| Після | 86,10 | 0,98 | | 54,70 | 1,80 | | 48,97 | 1,70 | | 13,18 | 0,40 | |
| Експериментальна група (дівчатка) | | | | | | | | | | | | |
| До | 91,10 | 0,99 | < 0,01 | 56,45 | 1,90 | > 0,05 | 48,30 | 1,50 | < 0,01 | 14,17 | 0,30 | < 0,01 |
| Після | 85,55 | 1,0 | | 55,30 | 1,70 | | 53,65 | 1,60 | | 12,33 | 0,40 | |
| Контрольна група (дівчатка) | | | | | | | | | | | | |
| До | 90,29 | 1,30 | > 0,05 | 54,10 | 1,60 | > 0,05 | 44,43 | 1,80 | > 0,05 | 14,58 | 0,40 | > 0,05 |
| Після | 87,31 | 1,16 | | 52,0 | 1,40 | | 46,70 | 1,60 | | 14,01 | 0,40 | |

Підсумкова оцінка рівня фізичного здоров'я випробуваних свідчить про ефективність розробленої методики (рис. 4.5, 4.6). У контрольній групі після експерименту жоден учень не мав середнього рівня фізичного здоров'я, а в експериментальній групі – 11 % хлопчиків та 16 % дівчат відносились до групи середнього рівня здоров'я. До групи нижче середнього рівня здоров'я до експерименту відносились 0 % хлопчиків і 21 % дівчат експериментальної групи, після експерименту до цієї групи входили 39 % і 37 % відповідно. У контрольній групі до експерименту рівень здоров'я нижче середнього мали 9 % хлопчиків і 20 % дівчат, після експерименту – 22 % і 20 % відповідно.

Необхідно також підкреслити значне зменшення кількості дітей 7-8 років, які належать до групи з низьким рівнем фізичного здоров'я в експериментальній групі порівняно з контрольною після експерименту. У контрольній групі до експерименту кількість хлопчиків з низьким рівнем склала 91,0 %, дівчат – 80,0 %. Після експерименту процент хлопчиків, що мають низький рівень знизився до 78,0 %. У дівчат контрольної групи після експерименту не відзначилося ніяких змін у стані здоров'я. В експериментальній групі процентне співвідношення таке: до експерименту – 100 % та 79,0 % відповідно, після – 50,0 % та 47,0 % відповідно.

Таким чином, наші дослідження підтвердили наявну думку про те, що чим нижчим є індекс Робінсона у спокої і чим вищими є показники життєвого і силового індексів, тим вищий рівень соматичного здоров'я індивіда і тим менш вірогідним є розвиток соматичної хвороби (Н.М.Амосов, И В. Муравов, 1985, Б.Г. Ананьєв, 1968).

Взаємодія сім'ї і школи в організації фізкультурно-оздоровчої роботи

Концепція фізичного виховання в системі “сім'я – школа” – це концепція особистісно-орієнтованої фізичної культури, яка дозволяє оптимально поєднувати інтереси соціально значимої діяльності і конкретної особистості за рахунок активізації механізму її соціокультурного залучення до

факторів фізичної культури. Починаючи з народження дитини у сім'ї послідовно формуються мотиви, інтереси і звички до регулярних занять фізичною культурою і спортом (Т. Ким, 2009). Такі пріоритети формуються саме завдяки взаємодії загальноосвітніх навчальних закладів з сім'єю, що дійсно підвищує педагогічну культуру батьків і основу їх здорового способу життя.

Формування системи “сім'я – школа” передбачає створення організаційно-педагогічних та інших умов не тільки для ефективної реалізації завдань фізичного виховання молодшого покоління, підтримки сім'ї.

В останні роки, у зв'язку зі складними соціально-економічними умовами, у значній мірі порушилися традиційні зв'язки сім'ї і школи, тому є необхідність у пошуку шляхів інноваційних підходів, реформування змісту та умов взаємодії сім'ї і школи (О.Б. Качеров, В.Г. Ареф'єв, 2003, Л.В. Ковальчук, 2007, Л.І. Лубишева, 2007).

Вплив сім'ї на розвиток дітей визначається дією багатьох факторів:

1. Соціально-економічні, які залежать від добробуту сім'ї, зайнятості батьків на роботі, розмірів заробітку;
2. Технічно-гігієнічні, які визначаються умовами проживання, особливостями способу життя сім'ї;
3. Демократичні, які залежать від складу і структури сім'ї.

Слід враховувати також, що в нових соціально-економічних умовах вплив сім'ї дуже важко прогнозований, оскільки, як і суспільство в цілому, вона переживає дуже серйозні зміни. Сучасна сім'я дуже суттєво відрізняється від сім'ї минулих часів не тільки іншою економічною функцією, але і новим змістом емоційно-психологічних функцій, що проявляється в значно більшій прихильності батьків і дітей один до одного.

Сучасні сім'ї суттєво відрізняються системою поглядів на виховання дитини, в тому числі на роль фізичної культури і її значення для розвитку дитини.

Для визначення ставлення батьків до фізичної культури і спорту нами було проведене анкетування, в якому взяли участь 110 особи. Більшість батьків 83,3 % віком від 20 до 40 років, з них 82,8 % становлять жінки, 17,2 % – чоловіки. Вищу освіту мають 47,6 %, середньо-спеціальну – 42,2 %, середню 11,2 %.

Дані анкетування батьків дітей молодшого віку показали, що 51,5 % вважають заняття фізичною культурою корисними для здоров'я дітей, 37,8 % відзначили, що вони покращують працездатність, 3,1 % вважають їх необхідними для самоствердження.

Більшість батьків (88,8 %) вказують на те, що заняття фізичною культурою повинні бути обов'язковими.

Треба відзначити, що незначна кількість (25,2 %) батьків займаються у вільний час фізичною культурою, разом з дітьми виконують фізичні вправи 39,1 %. Значна кількість опитаних (67,9 %) знайомі з системою фізкультурно-оздоровчої роботи в школі, 32,1 % – ні, 85,4 % батьків вважають, що форми фізкультурно-оздоровчої роботи у школі достатні для дітей, у той же час батьки вказали, що більшість дітей (72,4 %) не виконують необхідний руховий режим, який для дітей молодшого віку складає 16-18 годин на тиждень.

Дані показують, що обсяг рухової активності дітей є недостатнім і може впливати на погіршення стану здоров'я.

Опитування батьків показало, що вони не мають необхідного рівня знань з організації системи фізичного виховання і її значення для покращення здоров'я і рівня фізичної підготовленості дітей.

На наш погляд, одним із шляхів вдосконалення системи фізкультурно-оздоровчої роботи в школі є залучення батьків до цієї роботи. Опитування свідчить, що 81,9 % батьків хотіли б брати участь у фізкультурно-оздоровчих заходах школи. Тому вирішення проблеми взаємодії батьків зі школою у напрямку підвищення рівня фізкультурно-оздоровчої роботи є актуальним.

Співпраця сім'ї та школи, за умови її ефективної організації, може стати суттєвим важелем активізації залучення дітей до занять фізичною культурою. Тому існує потреба у розробці сучасних шляхів, методів, форм, засобів фізичного виховання школярів в умовах взаємодії сім'ї і школи.

Нами створена система взаємодії сім'ї і школи, яка спрямована на вирішення наступних завдань:

- освіта батьків з питань організації системи фізичного виховання та оздоровлення дітей у сім'ї;
- активізація фізичної активності батьків шляхом залучення до участі у загальношкільних фізкультурно-спортивних заходах;
- організація системи контролю за фізичним станом дітей;
- корекція фізичного стану дітей засобами фізичної культури в сім'ї;
- формування здорового способу життя в умовах сім'ї;
- покращення стосунків, взаємодовіри між дітьми та їх батьками.

До основних форм роботи з фізичного виховання в системі "сім'я-школа", які втілені і впроваджуються у НВК № 28, можна віднести:

1. Тематичні батьківські збори.

Тематичні батьківські збори проводяться з метою озброєння батьків знаннями з проблеми формування здорового способу життя, організації сімейного побуту для виховання здорової, фізично досконалої дитини, залучення батьків до спільної діяльності сім'ї і школи з організації системи фізичного виховання дітей.

Тематичні батьківські збори проводяться вчителями початкових класів з запрошенням вчителів фізичної культури, лікарів та психологів школи.

Орієнтовна тематика батьківських зборів:

1. Гармонійний розвиток особистості дитини – головна мета родинного виховання.
2. Організація сімейного побуту – необхідна умова розвитку дитини в сім'ї.

3. Виховання родиною здорової, фізично досконалої людини.
4. Організація системи фізичного виховання молодших школярів.
5. Стан здоров'я та фізичної підготовленості молодших школярів.
6. Здоровий спосіб життя.
7. Рухова активність дітей – основа здоров'я дитини.
8. Фізичне виховання в сім'ї.

2. Відкриті уроки.

Залучення батьків до системи урочних та позаурочних форм роботи проводиться в таких формах:

1. Відвідування батьками уроків фізичної культури.

Основна мета – показати організаційно-методичний рівень проведення уроків і рівень оволодіння дітьми руховими вміннями і навичками.

2. Відвідування батьками інтегрованих уроків з фізичної культури, які проводяться згідно з тематикою теоретичного розділу програми, з використанням зошитів з фізкультури для учнів.

Ми пропонуємо відвідування інтегрованих уроків в активній формі. Батьки беруть участь у рухливих іграх, естафетах, у виконанні творчих завдань.

Разом з батьками в кожному класі можна створити Спортивне місто, музей спортивних нагород, Спортивний клуб. Діти, батьки, вчителі стають мешканцями Спортивного міста.

3. Позаурочні заходи мають вирішальне значення для підтримки зв'язків сім'ї і школи.

Основна мета позаурочних заходів з фізичної культури це – формування мотивації дітей і батьків до занять фізичною культурою, ведення здорового способу життя.

До позаурочних заходів відносяться:

- фізкультурно-оздоровчі свята: “Тато, мамо, я – спортивна сім'я”, “Разом з батьками до спортивного Олімпу”, “Веселі старти”, “Тематичні спортивні свята” – “Прийшла зима”, “Козацькі забави”.

- створення фонду “Батьки - дітям”;

- фестивалі, конкурси, присвячені спорту, фізичній культурі;
- зустрічі з провідними тренерами, спортсменами ДЮСШ;
- відвідування занять у спортивних секціях школи.

4. Індивідуальні консультації з батьками здійснюють вчителі початкових класів, фізкультури, психологи шкіл. Індивідуальні консультації спрямовані на ознайомлення батьків з психофізіологічними особливостями розвитку дитини, складання рекомендацій з використання фізичних вправ для корекції психофізичного стану дитини, визначення системи контролю за рівнем фізичного стану дітей.

5. Лекторії для батьків.

Основна мета – формування знань з основ здорового способу життя, організації системи фізичного виховання молодших учнів.

Тематика лекцій:

- “Основи формування здорового способу життя”;
- “Організація сімейного побуту-необхідна умова розвитку дитини в сім’ї”;
- “Фактори, що впливають на стан здоров’я дитини”;
- “Вікові особливості розвитку дітей в молодшому шкільному віці”;
- “Статеве виховання дітей”;
- “Оздоровчі засоби в системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку”;
- “Організація самостійної рухової діяльності учнів”.

6. Організація системи контролю за фізичним станом учнів.

Система контролю здійснюється за показниками фізичного розвитку, фізичної підготовленості.

Дані показники досліджуються у вересні, лютому і травні і фіксуються у зошитах з фізичної культури. Контроль за виконанням здійснюють батьки, аналіз і рекомендації покладено на вчителя з фізичної культури і вчителя початкових класів.

7. Консультації медичної служби школи.

Консультації батьків з питань покращення здоров'я дітей здійснюють лікарі, психологи, вчителі з фізичної культури, які проводять заняття з учнями, що віднесені до спеціальної медичної групи.

Консультації проводяться на основі аналізу стану здоров'я, рівня захворюваності дітей, з метою надання рекомендацій з планування фізичних навантажень оздоровчої спрямованості.

Одною із форм є проведення Днів довір'я. У визначені дні педагог, лікар, психолог здійснюють прийом батьків і консультують їх з проблем організації фізичного виховання для покращення здоров'я дітей.

8. Лікувально-профілактичні заходи.

Лікувально-профілактичні заходи організує школа із запрошенням дітей і батьків з метою оволодіння системою знань і практичних навичок з проблем профілактики захворювань, підвищення фізичного стану дітей і батьків.

З даного напрямку пропонуються відкриті заняття з лікувальної фізичної культури, масажу, загартування, імунної гімнастики, валеології.

У цілому взаємодія сім'ї і школи здійснюється за схемою, яка наведена на рис. 4.7.

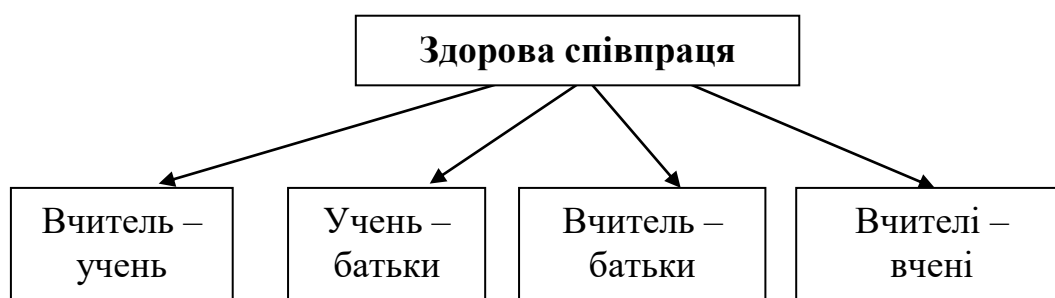


Рис. 4.7. Взаємодія сім'ї і школи

Показники роботи з батьками представлені в табл. 4.8. Як свідчать експериментальні дані, з 2002 року відвідування батьками всіх заходів, які передбачені програмою взаємодії сім'ї і школи, значно збільшились.

До 2004 року взаємодія сім'ї і школи здійснювалась на батьківських зборах та індивідуальних консультаціях вчителів. Тільки 1 раз у

навчальному році тематика батьківських зборів була присвячена системі організації фізкультурно-оздоровчої роботи в школі або проблемі формування здорового способу життя.

Втілення різних форм взаємодії сім'ї і школи з питань оздоровлення дітей в системі фізкультурно-оздоровчої роботи дозволило збільшити кількість годин до 123 до 161 в різних класах. Консультації медичної служби та лікувально-профілактичні заходи в різних класах залежали від стану здоров'я і захворюваності дітей. Кількість батьків, які залучені до різних форм фізкультурно-оздоровчої роботи збільшилась з 34 % до 87 %, що на наш погляд сприяє формуванню мотивації дітей до занять фізичною культурою і спортом.

Ефективність втілення системи фізкультурно-оздоровчих заходів у напрямку роботи "сім'я-школа" буде ефективною, якщо всі компоненти освітнього процесу задіяні в реалізації програми. А колектив школи дійсно співпрацює з учнями та батьками в управлінні школою, відгукується на їхні потреби, бажання та намагається відповідально ставитись до формування здорового способу життя.

Реалізація концепції інноваційної програми фізкультурно-оздоровчої роботи передбачала розробку сучасних педагогічних технологій, спрямованих на формування мотивації дітей до занять фізичною культурою і спортом, вдосконаленню організації навчально-виховного процесу, розробку сучасних методів навчання і виховання у різних формах фізкультурно-оздоровчої роботи, реформування змісту умов взаємодії сім'ї і школи.

Таблиця 4.8

Показники роботи з батьками в системі “Сім’я-школа” НВК № 28

| Заходи | Кількість годин | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|-----------------|-----|-----|-----|---------------|-----|-----|-----|---------------|-----|-----|-----|
| | 2004-2005 рр. | | | | 2005-2006 рр. | | | | 2006-2007 рр. | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Тематичні батьківські збори | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2. Відкриті уроки | 2 | 3 | 4 | 6 | 2 | 4 | 5 | 7 | 4 | 6 | 8 | 9 |
| 3. Позаурочні заходи | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 4. Тематичні консультації | 8 | 7 | 10 | 8 | 11 | 13 | 9 | 8 | 10 | 12 | 10 | 6 |
| 5. Лекторії для батьків | - | 2 | 2 | 2 | - | 2 | 2 | 2 | - | 2 | 2 | 2 |
| 6. Батьківська школа | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 7. Система контролю | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 8. Консультації медичної служби | 75 | 82 | 45 | 52 | 63 | 74 | 80 | 45 | 58 | 68 | 79 | 85 |
| 9. Лікувально-профілактичні заходи | 49 | 51 | 53 | 54 | 56 | 50 | 52 | 52 | 53 | 48 | 50 | 50 |
| Всього: | 146 | 156 | 124 | 131 | 144 | 154 | 158 | 123 | 135 | 147 | 159 | 161 |

Використання кольору у фізичному вихованні молодших школярів

Одним з нових перспективних напрямків у навчанні, вихованні й оздоровленні дітей є використання можливостей кольору і світла у фізичному вихованні.

Відомий психіатр В.М. Бехтерев стверджував: “Уміло підібрана гама квітів здатна благотворніше впливати на нервову систему, ніж якісь мікстури”.

За допомогою колірної режиму через зорову систему можна цілеспрямовано впливати на психічні і фізичні функції дитини, домагаючись необхідного педагогічного і лікувального ефекту. Поліпшення психофізичного статусу дітей позитивно впливає на ефективність побутової і навчальної адаптації.

Феномен кольоросприйняття й особливості взаємодії людського організму з кольором цікавили душі дослідників. Древні езотерики, середньовічні герметики і сучасні парапсихологи – сотні поколінь учених намагалися розгадати загадку глибинного впливу кольору на внутрішнє життя людського мікрокосму. Древні індуси вважали людину «світоносною», припускаючи фундаментальну єдність колірних енергій і «соків» тіла. Відповідно до доктрин індійських йогів людський організм витканий з вібрацій звуків, що переплітаються, і квітів, мелодій і світлових потоків, динаміка яких цілком визначає життєдіяльність і психічне життя людини.

У зв'язку з цим педагогам необхідно вміло користуватися світловими і колірними можливостями для підвищення ефективності занять з фізичного виховання.

Так, наприклад, у процесі навчання необхідно враховувати, що існує взаємозв'язок між кольором і віком дітей. На думку Б.І.Хачапурідзе (1998), діти значно раніш диференціюють теплі кольори, ніж холодні. У більш ранньому віці діти краще сприймають синій і жовтий кольори, пізніше – зелений і червоний. До 7 років діти поступово починають розрізняти все

колірне різноманіття, хоча їхній найбільш улюблений колір – червоний. Між 9 і 12 роками в них виявляється велика схильність до зеленого.

Діти можуть по-різному бачити той самий предмет. Сприйняття кольору в значній мірі залежить від психічних і фізіологічних особливостей дитини. Баченню кольору можна навчити, якщо цілеспрямовано із самого раннього віку збагачувати колірне сприйняття дітей. Г. Фриллінг, К. Ауер (1973) визначили, що домінування кольору в сприйнятті вказує на відкритість до зовнішніх стимулів.

З огляду на існуючий зв'язок між характером людини, особливостями її психологічного статусу і наявністю «улюблених кольорів», М.М. Єфименко (1997) відзначає, що фізкультурно-ігровий інвентар необхідно підбирати таким чином, щоб мали місце різні кольори фарбування. Дитина повинна вибирати предмет такого кольору, що їй подобається, при цьому важливо, щоб кожен предмет мав властивий йому колір.

Практичний досвід М.М.Єфименка (1997) показує, що для керування психофізичним станом дітей можна використовувати вирізані з лінолеуму кола діаметром 1-2,5 м і пофарбовані у визначений колірний тон. Такі кола розкладають по фізкультурному залу таким чином, щоб загальмовані діти виявилися на червоному або жовтогарячому кольорі, а збуджені, активно-агресивні діти – на блакитному чи зеленому.

Дослідниками встановлений вплив різних квітів на фізіологічні функції організму людини.

Фізіологічний і психофізичний вплив кольору на людину дозволили розробити багату техніку кольоротерапії. Особливу увагу привертав червоний колір, який використовували ще середньовічні лікарі для лікування вітряної віспи, скарлатини, кору і деяких шкірних захворювань. Вивчалися й інші кольорові промені. Лікування невралгічних явищ світлом почалося дуже давно. На початку воно було дуже емпіричним, але після спостережень Плезантона над беззаспокійливою властивістю світла, пропущеного через блакитний фільтр, і спостережень Поєга над властивістю фіолетового

кольору, воно стало більш точним. На початку нашого століття російські і німецькі терапевти підтвердили спостереження про сприятливий вплив блакитних і фіолетових променів при лікуванні невралгічних захворювань.

Червоні і жовті промені дали цікаві результати при лікуванні апатичних і анемічних дітей. Вони виражалися у збільшенні кількості червоних кров'яних тілець, зросту, ваги дитини, підвищенні її активності й у поліпшенні настрою.

Зелений колір був використаний Пато при лікуванні очних хвороб і психопатичних розладів.

Сучасною медициною колір дотепер активно не використовується, незважаючи на наявність фактичних даних, які стосуються психологічної і фізіологічної дії кольору на людину.

Можливості кольору безмежні. Пряме опромінення тіла ультрафіолетовим сонячним світлом, використання лазерних пристроїв, створення однотонних інтер'єрів застосовується через самоцвіти світлопотоків, здійснює безпосередній вплив на крапки акупунктури, цільовий вплив на активні зони радужки ока. Сьогодні існує безліч методів втілення кольороенергії в інформаційно-енергетичний метаболізм індивідуума. Причому всі ці прийоми ефективні поза залежністю від ступеня усвідомлення людиною характеру і спрямованості кольороенергетичного впливу. Колір, як і звук, є природним інтегратором фізіологічних і психічних процесів. (В.В. Драгунський, 1999).

З усього комплексу питань, що складають складну проблему психологічного впливу кольору, особливо актуальні питання про фізіологічні реакції людини на колір.

Усі спектральні кольори впливають певним чином на функціональні системи людини.

Червоний – збудливий, зігрівальний, активний, енергійний, проникаючий, теплий, активізує усі функції організму; використовується для лікування вітряної віспи, скарлатини, кору і деяких шкірних захворювань; на

короткий час збільшує м'язову напругу, підвищує кров'яний тиск, прискорює ритм подиху.

Жовтогарячий – тонізуючий; діє в тому ж напрямку, що й червоний, але слабше; прискорює пульсацію крові; поліпшує травлення.

Жовтий – тонізуючий; фізіологічно оптимальний; найменш стомлюючий; стимулює зір і нервову діяльність.

Зелений (найбільш звичний для органів зору) – фізіологічно оптимальний; зменшує кров'яний тиск і розширює капіляри; заспокоює і полегшує невралгії і мігрені; на тривалий час підвищує рухливо-мускульну працездатність.

Блакитний – заспокійливий; знижує м'язову напругу і кров'яний тиск; заспокоює пульс і сповільнює ритм подиху.

Синій – заспокійлива дія; сприяє загальмуванню функцій фізіологічних систем організму.

Фіолетовий – поєднує ефект червоного і синього кольорів; пригнічує нервову систему.

Варто пам'ятати, один колір по-різному впливає на людину, у залежності від того, яка площа пофарбована ним у приміщенні (табл. 4.9).

Можливості кольору і світла можна ефективно використовувати при оформленні класних кімнат, інтер'єра фізкультурного залу.

Таблиця 4.9

Вплив кольору на людину в залежності від його розташування

| КОЛІР | Вплив кольору на людину його при розташуванні | | |
|--------------|---|-----------------------------|-------------------------------|
| | вгорі | на бічній поверхні | внизу |
| Жовтогарячий | Оберігає, контролює увагу | Зігріває, обволікає | Обпалює |
| Коричневий | Прикриває, створює враження важкого | Робить враження землистості | Вселяє впевненість |
| Блакитний | Створює враження легкості, дружності неба | Проохолоджує, відчужує | Створює зручності для ходіння |
| Жовтий | Полегшує, веселить | Збуджує | Підносить |

Діти молодшого шкільного віку люблять теплі кольори, відносно насичені і яскраві, такі як, червоний, жовтогарячий і жовтий, а з холодних – трав'яний зелений і ясно-синій.

Домінуючим хроматичним кольором у класах повинен бути за рекомендацією Л.І. Миронової (1984), жовтий. Класні меблі мають бути світлі, а колір обладнання повинен гармоніювати з кольором стін. Задню стіну класу і простінки рекомендується фарбувати в білий колір, чистий чи злегка приглушений. Це сприяє більш рівномірному розподілу яскравості у приміщенні. Передню стіну можна злегка притемнити для зниження контрасту між класною дошкою і стіною підлоги, вона може бути ясно-коричневого, темно-жовтогарячого, темно-жовтого (але не сірого).

Приміщення, у яких знаходяться діти тривалий час, краще фарбувати у світлі неясні кольори. Дослідження показують, що зі спектральних кольорів більше всього стомлює сітківку очей фіолетово-синій, трохи менш – червоний, менше усіх – зелений колір.

Кольори: оранжево-жовтий, жовтий, жовто-зелений, зелений, блакитно-зелений, блакитний і білий – зменшують зорову і колірну втому і відносяться до групи найбільш сприятливих і оптимальних кольорів О.І. Нестеренко (1994).

У рекреації для молодших класів домінує колір більш контрастний, ніж у класах, насиченість більша, тип колірної композиції не монохромний, як у класі, а полярний і навіть, можливо, триколірний. Загальна гама в рекреаційному приміщенні повинна компенсувати колірну втому від обстановки класу. Можливим є таке рішення: ясно-зелені стіни з різною експозицією: виставки дитячих робіт, стінгазети. Тут може бути досить різноманітна гама, але з перевагою теплих і насичених кольорів.

Спортивну залу рекомендується робити світлою з бірюзовими стінами і зеленою підлогою. У спортивній залі краще використовувати світлі, холодні кольори з невеликими червоними чи жовтогарячими акцентами (лави, снаряди, костюми).

Колір тісно зв'язаний із внутрішньою архітектонікою й інтер'єром приміщення. Можна виділити такі стилі, що використовуються в оформленні спортивних споруд:

1. **Дерев'яний стиль** – коли основні компоненти інтер'єра виконані з дерева.
2. **Кам'яний стиль** – широко використані цегла, лицевальний камінь.
3. **Пластиковий стиль** – в оформленні конструктивних елементів переважають пластмаси.
4. **Металевий стиль** – зал виконаний із застосуванням дюралюмінієвих конструкцій, елементів, лицевальних матеріалів.
5. **Оптичний стиль** – у приміщенні багато вікон, вітражів, дзеркал, оптичних ефектів.
6. **Природний стиль** – частіше застосовується на відкритих майданчиках, але використовується й у залах у плані наслідування навколишньої природи.
7. **Авангардний стиль** – присутні незвичайні, незвичні елементи архітектурних і колірних рішень. Це ніби погляд у майбутнє.
8. **Змішаний стиль**, що поєднує елементи, фрагменти перерахованих вище стилів.

Установлено, що від ступеня освітленості приміщення залежить рухова активність дітей, так, наприклад, при яскравому світлі динамометрія кисті зростає в 1,5 рази. У зв'язку з цим, як відзначає М.М. Єфіменко (1997), доцільно освітити фізкультурний зал рівномірним, помірно яскравим білим світлом, здатним активізувати психічний і фізичний стан дітей.

Система світла повинна бути розташована так, щоб була можливість включати вибірково тільки ті лампи, у яких є необхідність. За допомогою підбору відповідних кольорових фільтрів можна створювати необхідний колірний режим заняття з фізичної культури. Ліхтарі повинні мати здатність повертатися у всіх напрямках і висвітлювати зони фізкультурного залу.

За допомогою підбору кольору можна регулювати оптичні розміри приміщення. Наприклад, розставивши тренажери, пофарбовані в синьо-блакитні тони, вздовж стін залу, можна домогтися оптичного ефекту простору, розкнутості. Цьому сприяє легке підсвічування верхньої частини стіни і стелі блакитним світлом. Враження простору допоможе створити «дзеркальна стінка».

Доведено взаємозв'язок кольору і напрямку в просторі. Подовжні смуги розмітки ніби закликають нас виконати рух у визначеному напрямку. Враховуючи сказане, розмітку в залі краще виконати у вигляді доріжок – двох, трьох, можна різними кольорами. Це дозволить направляти рухову активність дітей, більш раціонально виконувати ходьбу, біг, рівновагу в ходьбі. За даними Г. Фриллінга й К. Ауера (1993), для фарбування вертикальних і горизонтальних поверхонь також має значення правильний підбор кольору, так, вертикальні об'єкти краще фарбувати в червоно-коричневій гамі, а горизонтальні – в синьо-зеленій.

За допомогою кольору можна доносити дітям необхідну інформацію, скорочуючи словесні роз'яснення. Наприклад, жовто-чорна колірна гама, жовтогарячі і червоні кольори ефективно використовувати в якості попереджуючих, чорно-білі кольори застосовуються в інформаційній графіці.

Діти значно краще орієнтуються в просторі, більш точно і координовано виконують рухи, якщо тренажери, спортивний зал оформлені з елементами кольороритміки. Мається на увазі відповідне колірне фарбування плінтусів, дверних рам, що захищають радіатори, стійки, поручні і т.д. Ритмізована у просторі і в часі рухова діяльність стає більш ефективною.

Колірна динаміка створює гармонію стану людини і пов'язана з особливостями його діяльності. На думку вчених, те, що кольородинаміка дає внутрішньому світу людини, неможливо виразити ні словами, ні цифрами.

Ґете писав: «Кольори діють на душу: вони можуть викликати почуття, будити емоції і думки, які нас заспокоюють, хвилюють, засмучують чи радують».

РОЗДІЛ 5

ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО ІННОВАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Державна національна програма «Освіта. Україна ХХІ століття» передбачає стратегічні завдання підготовки спеціалістів з фізичної культури, формування освіченої, з творчими здібностями молоді, становлення її фізичного та психічного здоров'я, забезпечення пріоритетного розвитку людини. Відповідно до Національної програми, освіта має відповідати сучасним і майбутнім потребам особи і суспільства.

Реалізація програми передбачає визначення та задоволення загальнодержавних та регіональних потреб у кваліфікованих кадрах, підготовку нового покоління спеціалістів з фізичної культури та спорту; підвищення їх професіоналізму на всіх рівнях діяльності, науково-методичне забезпечення фізичного виховання, фізичної культури і спорту на підставах фундаментальної, прикладної науки, взаємозв'язку наукових досліджень з практичними проблемами підготовки наукових та науково-педагогічних кадрів.

На думку вчених, одним з головних недоліків традиційної системи вищої освіти є те, що сьогоdnішній випускник у своїй професійній діяльності може зіткнутися з процесами і технологіями, з якими він не був ознайомлений у ВНЗ. Тому однією з основних проблем підготовки і перепідготовки кадрів є невідповідність змісту освіти й освітніх технологій соціокультурним вимогам суспільства і розвитку науки.

Проблемі вдосконалення системи підготовки і перепідготовки кадрів у сфері фізичної культури і спорту вчені приділяють особливу увагу. Вирішення вказаної проблеми потребує підвищення уваги до розробки нових технологій навчання, які б спрямували спеціалістів у напрямку набуття

необхідних професійних знань, умінь та навичок, що відповідають вимогам сучасного соціального замовлення.

Сьогодні галузь фізичного виховання і спорту має потребу у кваліфікованих кадрах, які не тільки володіють сучасними знаннями, але й знають як застосовувати їх на практиці. Тому проблема підвищення рівня професійної готовності майбутніх спеціалістів фізичної культури і спорту, здатних творчо і активно мислити, моделювати освітньо-виховний процес, самостійно впроваджувати нові ідеї і технології навчання та виховання, дуже актуальна в сучасних соціально-економічних умовах.

Відповідно до наявних на даний момент теоретичних передумов , перебудова вузівської фізкультурної освіти може бути здійснена на основі реалізації концепції професійно-діяльної підготовки, методика і зміст якої повинні відповідати наступним принципам:

- 1) орієнтації на практичну діяльність за фахом – визначитися із системою знань і умінь, необхідних для вирішення навчально-виховних, навчально-тренувальних завдань;
- 2) цілісного уявлення про особистість фахівця фізичної культури як професійно-педагогічного мислителя, гуманіста, який володіє сучасними спеціальними знаннями і педагогічними вміннями передачі їх виконавцям;
- 3) єдності теоретичної і практичної підготовки, їх інтеграції;
- 4) формування творчої активності у процесі навчання;
- 5) опори професійної підготовки на знання педагогіки, психології, фізіології;
- 6) поширення передового новаторського досвіду, інноваційних технологій у фізичній культурі і спорті;
- 7) стимулювання дослідницької діяльності в руслі спеціальної, професійно-педагогічної, методичної підготовки;
- 8) активності і самовиховання – формується на розумінні професійного росту як самостійного руху, обумовленого

внутрішніми рушійними силами особистості, самостійної роботи з оволодіння знаннями, формування професійних та індивідуально-ділових якостей.

Науково-обґрунтований підхід до впровадження інноваційних методів навчання зроблений у дисертаційному дослідженні Савченко В.А. [247], яка запропонувала спеціальний курс «Методика викладання фізичної культури за інноваційними технологіями», впроваджений у навчальний процес Дніпропетровського інституту післядипломної педагогічної освіти.

Сучасний стан системи освіти характеризується існуванням різних освітніх парадигм. Одним із перспективних вважається інноваційне навчання – це процес і результативність такої навчальної і освітньої діяльності, яка стимулює і вносить зміни у культуру і соціальне середовище.

Вибір інноваційних технологій навчання обумовлений наступними положеннями:

- надання кожному, хто навчається, спираючись на його досвід і здібності, інтереси і ціннісні орієнтації, суб'єктивний досвід, реалізувати себе в пізнанні, навчальній діяльності;

- зміст, засоби та методи підібрані так, щоб учень міг проявити вибірковість до предметного матеріалу, його видів і форм;

- критеріальна база враховує не тільки рівень досягнутих знань, умінь та навичок, але і сформованість окремого інтелекту;

- розвиток індивідуальності учнів, створення умов для його саморозвитку, самовираження;

- створений на принципі варіативності, різних форм навчального процесу з урахуванням мети кожної дитини, педагогічної підтримки в пізнавальному процесі.

На відміну від традиційних методів навчання, які побудовані на парадигмі «підтримуючого навчання», тобто не принципи трансляції та відтворення учнем готових зразків навчальної діяльності, інноваційні технології мають перевагу у наступному:

– засвоєння знань, умінь, навичок з мети освіти перетворюються на засіб розвитку здібностей; на зміну «суб'єкт-об'єктній логіці дії на учня» приходять логіка сприяння, співпраці, коли вчитель і учень не протистоять один одному, а виступають один за одного як партнери сумісного розвитку;

– стає суб'єктом свого власного розвитку, розглядається як самооцінка особи. Відповідно міняється і критерій цінності вчителя – він цінується не за те, що більше знає, а за те, що уміє організувати процес саморозвитку учня і себе самого;

– стереотипне відтворення учнями стандартного мінімуму наочних знань, умінь, навичок і готових істин міняється на проектування і організацію освітнього середовища, сприяючого розкриттю природних даних що вчать, саморозвитку і пізнавальних, фізичних і духовних здібностей;

– змінюється ідеологія освіти. Мова йде про розвиток глобального мислення і формування громадянина здатного забезпечувати стійкий суспільний і економічний розвиток в масштабі своєї країни;

– все актуальніше стає вимога екологічності освітніх технологій, тобто відповідності цілей, змісту, методів навчання і освітнього середовища власній природі людини і його розвитку як істоти, що утілює в собі біологічну і соціальну суть, останнє десятиліття багато хто починає говорити про духовну суть людини, а ми додаємо до цього ще і психічну суть;

– підсилює роль психологічного супроводу освітнього процесу, змінюючи таким чином традиційне співвідношення між дидактикою і психологією, виводячи навчально-виховний процес на психодидактичний рівень. Під психодидактикою і, відповідно, під психолого-дидактичною системою ми розуміємо пріоритетне використання психологічних закономірностей розвитку здібностей людини як початкову підставу для побудови освітніх технологій і систем.

Традиційні методи навчання, що базуються на методиці набуття знань на сьогоднішній день є неефективними в підготовці фахівців з фізичної культури.

В основу підготовки ми поклали дві високотехнологічні методики:

- методику розвитку життєвих навичок;
- методику прискороного навчання на основі опорних когнітивних схем.

Поєднання у підході до перепідготовки вчителів цих базових методів дає змогу:

- спроектувати опорні алгоритми поведінки у типових ситуаціях;
- на їх основі відпрацювати базові уміння, моделюючи конкретні ситуації й аналізуючи різні варіанти поведінки та їх наслідки.

Методика розвитку життєвих навичок на сьогоднішній день є найбільш адекватною для вирішення поставлених перед нами завдань.

Навчання на засадах розвитку життєвих навичок реалізує концепцію особистісно-орієнтовного навчання і спрямовано на задоволення від навчання. Навчання здійснюється у ситуаціях близьких до реального життя, з урахуванням потреб і проблем. Перевага надається інтерактивним, а не інформативним формам навчання; останні досі переважають у викладанні курсів підвищення кваліфікації і є безумовно, корисними, але не здатні повністю забезпечити зміни у ставленнях і поведінці слухачів. Навчання на основі розвитку життєвих навичок має переваги представлені на рисунку 5.1.

У процесі навчання життєвим навичкам завжди використовують інтерактивні технології, які передбачають відхід від директивних (центрованих на викладачеві) і перехід до конструктивістських (центрованих на слухачеві) освітніх підходів.

Інтерактивні технології не є синонімом життєвих навичок але вони необхідні елементи запоруки успішного навчання.

В процесі викладання курсу «Методика викладання фізичної культури в початкових класах з використанням інноваційних технологій навчання» через інноваційні технології навчання слухачі відпрацьовують основні життєві навички, які сприяють активному засвоєнню даного курсу (рис. 5.2).

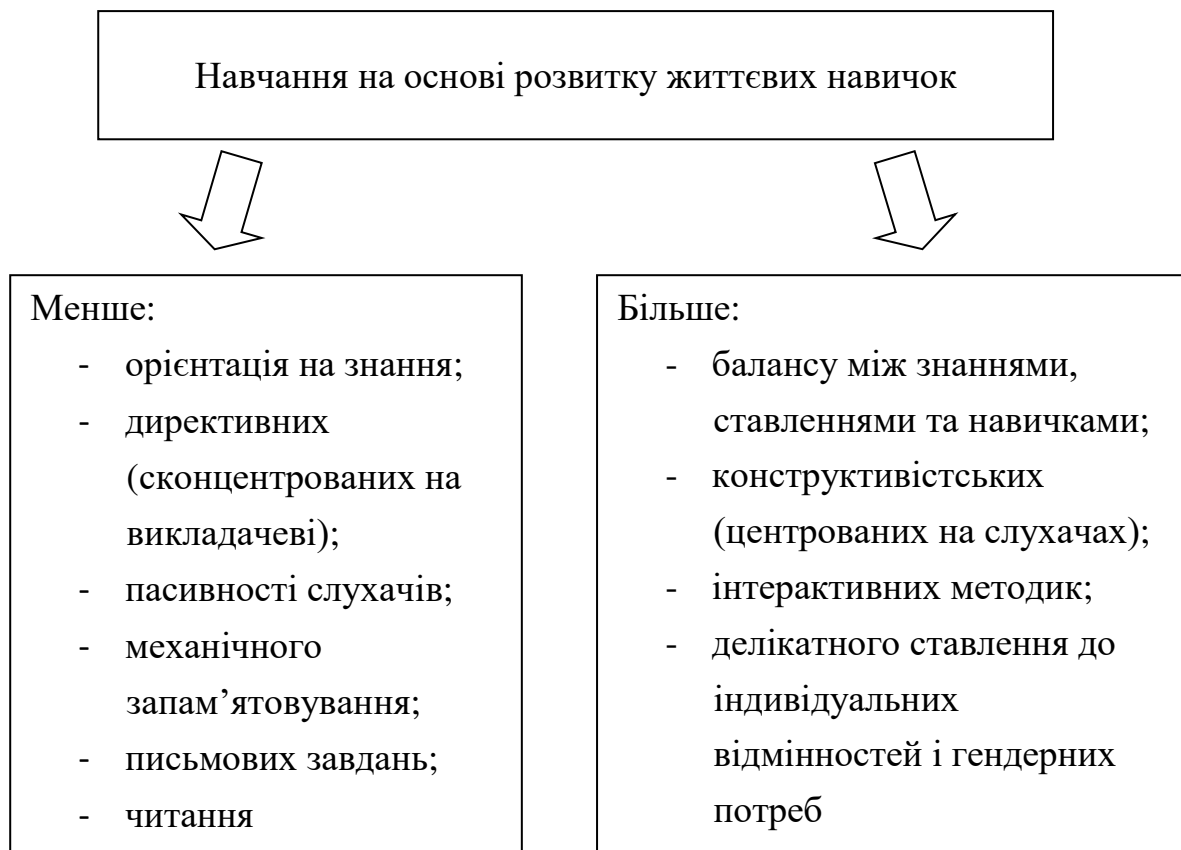


Рис. 5.1. Характеристика навчання на основі розвитку життєвих навичок

Для підвищення ефективності навчального процесу в системі підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури початкових класів нами запропоновані наступні інтерактивні методи навчання: інформаційне повідомлення, міні лекції, мозковий штурм, аналіз історій та ситуацій, інтерактивні презентації, рольові ігри, запитання та відповіді, дебати, рухливі ігри; основними формами роботи є групова робота, робота в парах, індивідуальна.

Використання даних методів в навчальному процесі обумовлено специфікою запропонованої теми, метою, завданнями, специфікою основних засобів, які забезпечують високий рівень знань, необхідних навичок і вмінь вчителів фізичної культури.

Нами застосовувались методи, які спрямовані на стимуляцію взаємодії слухачів у групових формах занять та орієнтовані на власну активність слухачів під час динамічного навчального процесу.

Заняття проходили за чітко визначеною структурою тренінгу, яка представлена на рисунку 5.3.

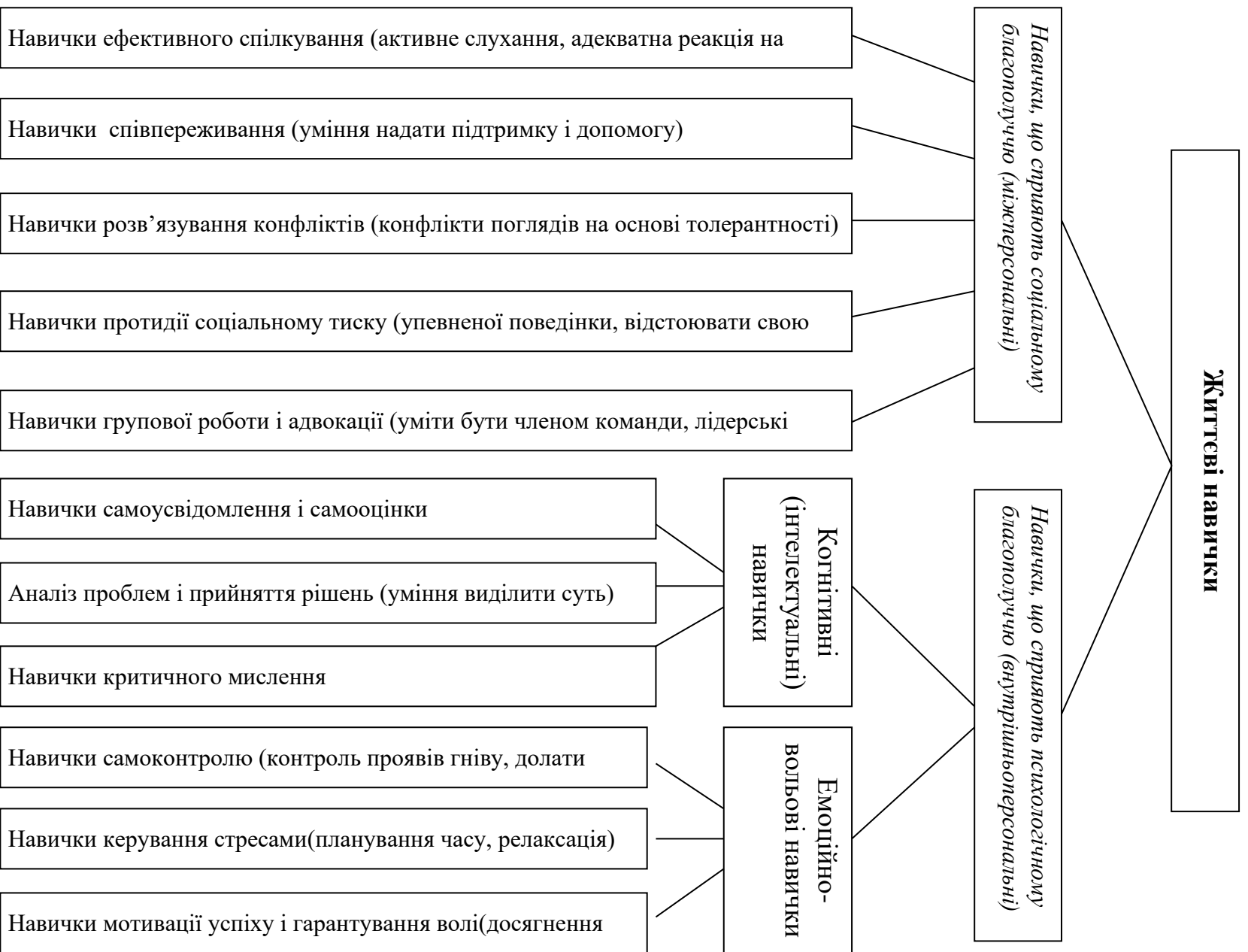


Рис. 5.2. Напрямки реалізації розвитку життєвих навичок в системі перепідготовки вчителів

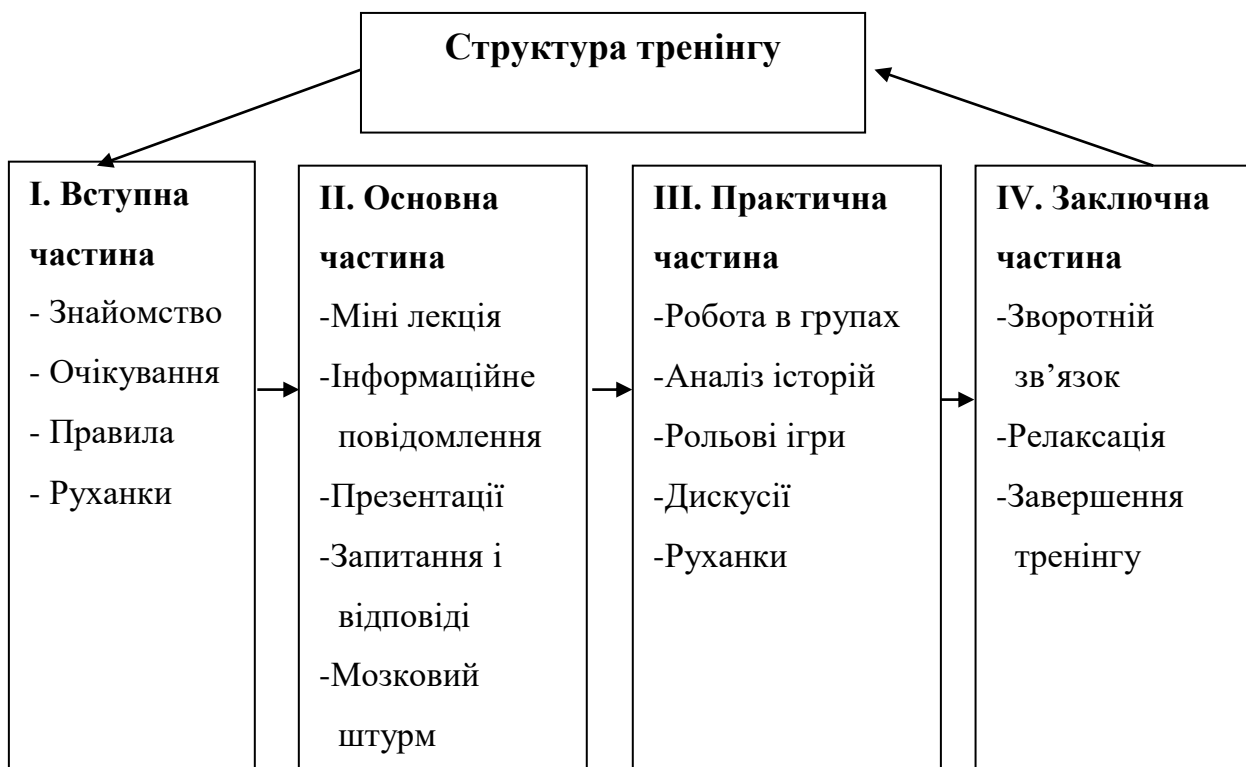


Рис. 5.3. Структура тренінгу в процесі навчання за інноваційною технологією

I. Вступна частина включала: знайомство учасників, визначення очікувань від курсів, встановлення правил роботи на тренінгу.

II. Основна частина включала: міні-лекції, інформаційні повідомлення, мозковий штурм, запитання і відповіді, роботу в групах, рухливі ігри.

III. Практична частина включала: презентації, обговорення, дискусії, рольові ігри, роботу в групах, рухливі ігри.

IV. Заключна частина включала: зворотній зв'язок зі слухачами, завершення тренінгу.

Вступна частина тренінгу передбачає вирішення таких завдань:

- оцінка рівня засвоєння матеріалу попереднього тренінгу (отримання зворотного зв'язку). Зазвичай це відбувається у формі опитування (що найбільше запам'яталося чи сподобалося на минулому тренінгу);
- актуалізація теми поточного тренінгу і виявлення очікувань;

- створення доброзичливої і продуктивної атмосфери (цей етап називають;

- загальним терміном «знайомство». Він проходить у формі самопрезентації чи взаємопрезентації учасників тренінгу;

- підтримання демократичної дисципліни у формі прийняття, уточнення або повторення правил групи.

Основна частина тренінгу – кілька тематичних завдань у поєднанні з вправами на зняття м'язового і психологічного напруження. В основній частині тренінгу іноді виділяють теоретичний і практичний блоки. Проте цей поділ є досить умовним. Адже знання (як і уміння та навички) на тренінгу здобуваються у процесі виконання практичних завдань (міні-лекції у формі бесіди, презентації, взаємонавчання, робота в групах).

Заключна частина тренінгу охоплює:

- підведення підсумків;
- отримання зворотного зв'язку за тематикою поточного тренінгу;
- релаксацію і процедури завершення тренінгу.

Форма проведення тренінгу має суттєве значення, однак головним є його зміст. Для того, щоб реально вплинути на свідомість і поведінку слухачів, зміст тренінгу повинен:

- бути ретельно спроектованим;
- бути максимально наближеним до потреб і проблем учасників;
- враховувати рівень їх актуального розвитку і завдання найближчого розвитку;
- орієнтуватися на формування цінностей, знань, умінь і навичок, які є основою позитивної поведінки;
- включати обговорення делікатних тем не ізольовано, а в контексті інших важливих проблем.

Проведення тренінгу – не мистецтво, а скоріше технологія. Кожен учитель здатен оволодіти нею. Тим більше, що навіть елементи тренінгу

дуже позитивно сприймаються учнями і надихають педагогів на вдосконалення своєї майстерності.

Тренінг як форма педагогічного впливу передусім передбачає використання активних методів групової роботи.

Під час проведення занять за інтерактивною технологією ми використовували міні-лекції як тренінговий метод навчання, коли потрібно передати слухачам досить великий обсяг нової і не дуже простої інформації з теорії і методики фізичного виховання, без лекції обійтися важко. Лекції успішно були застосовані при вивченні тем «Мета і головні завдання предмету «Фізична культура», «Питання безпечної поведінки під час занять і відпочинку», «Нормативно-правова база для викладання предмету «Фізична культура».

Однак тренінг по суті своїй це форма навчальної активності, а слухаючи лекцію, бути активним складно, що створює складнощі з посправжньому ефективним застосуванням цього методу. Читаючи лекцію, викладач постійно перебуває у контакті з слухачами, відчуває їх стан, повинен бути впевненим у тому, що викладене дійсно зрозуміло слухачам. Викликати інтерес до лекції, викладач повинен чітко сформулювати мету і ясну структуру, щоб вона відповідала потребам учасників тренінгу, бути доступною для розуміння на актуальному рівні їх інформованості та компетентності. При цьому, щоб не втрачати захопливість, добре розбавляти виклад матеріалу прикладами, випадками з життя, маловідомими цікавими фактами, цитатами.

Для підвищення інтересу слухачів під час лекцій ми використовували різноманітні прийоми, наприклад:

- аудіовізуальні презентації (слайди, відеофільми тощо);
- запитання – відповіді, відповідність яких темі лекції та витрати часу на них викладач ретельно контролює;
- заздалегідь підготовлені виступи слухачів, покликані представити різні погляди на предмет лекції.

Дискусія як метод тренінгу дозволяє викласти матеріал на вищому рівні у нетрадиційній формі, отримати вихідну базу для самостійного дослідження спірних питань, збуджує інтерес до пошуку істини, формує у слухачів навички логічно несуперечливо аргументованого ведення дискусії, вчить правильно співвідносити раціональні та емоційні доведення, відкриває творчі можливості слухачів.

Дискусія, як метод інтерактивного навчання була успішно застосована нами на курсах підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури, та вчителів початкових класів, які викладають фізичну культуру.

Дискусія використана при вивченні теми «Характеристика потреб, можливостей, проблем, поведінкових ризиків і завдань учнів 1-4 класів». Метод дискусії (навчальної дискусії) представляє собою евристичну бесіду. Зміст даного методу полягає в обміні поглядами з конкретної проблеми. Це активний метод, що дозволяє навчитися відстоювати свою думку і слухати інших.

Метод дискусії використовується на тренінгах коли слухачам потрібно було висловлювати свою думку. Дискусія на тренінгу вимагає продуманості і ґрунтовної попередньої підготовки слухачів. Потрібно не тільки хороші знання, але також наявність у слухачів уміння висловлювати свої думки, чітко формулювати питання, наводити аргументи. Навчальні дискусії збагачують уявлення слухачів по темі, впорядковують і закріплюють знання.

Дискусії в тренінговій методиці представляють собою таку форму пізнавальної діяльності слухачів, в якій суб'єкти освітнього процесу упорядковано і цілеспрямовано обмінюються своїми думками, ідеями, судженнями з обговорюваної навчальної проблеми. Дискусії як форма взаємодії суб'єктів навчання, робить можливим використовувати елементи педагогіки співробітництва за типом «навчай – навчатися» (Бевз Г.М., 2005).

Протягом дискусії формуються такі компетенції:

– комунікативні (вміння спілкуватися, формулювати і ставити питання, відстоювати свою точку зору, повагу і прийняття співрозмовника);

- здатності до аналізу і синтезу;
- брати на себе відповідальність;
- виявляти проблеми і вирішувати їх;
- вміння відстоювати свою точку зору, тобто навички соціального спілкування.

Переваги даного методу в тому, що він спрямований на творчий пошук, стимулює вільне і різнопланове мислення слухачів. Така форма активності розширює уявлення про предмет «Фізична культура» і може надавати вчителям фізичної культури та вчителям початкової школи, які викладають фізичну культуру нові ідеї, способи мислення та вирішення проблем.

Інформаційне повідомлення – це група найпростіших елементів інформації, що мають внутрішній взаємозв'язок. За допомогою інформаційного повідомлення надається слухачам інформація про опорні схеми інтерактивних методів навчання, способи організації заняття на основі інтерактивних методів навчання, розкривається сучасний стан системи фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах.

На основі аналізу наукових праць (Бевз Г.М., 2005; Валова Л.Л., 2007; Евтихов О.В., 2005; Кенней А.М., 2008; Carter J., 2001) з'ясовано, що інформаційне повідомлення не може складатися з одного елемента. У цьому немає сенсу. Зв'язок може бути утворен як мінімум між двома елементами. Сенс запам'ятовування будь-якої інформації полягає саме у виявленні внутрішніх зв'язків в інформаційних повідомленнях і в запам'ятовуванні цих зв'язків.

Метод інформаційного повідомлення використовувався на курсах перепідготовки вчителів фізичної культури початкових класів для того, щоб донести нову інформацію одночасно до великої кількості слухачів в умовах, коли слухачі не мають базових знань з певної теми. Тривалість таких інформаційних повідомлень складалася від 10 до 15 хвилин.

Під час інформаційного повідомлення слухачі пасивно сприймали інформацію, тому їх думки часто відхилялися від теми, якщо інформація

була занадто довга. Інформація більше зацікавила слухачів, яка була добре підготовлена, супроводжувалась презентаціями і демонстративним матеріалом.

Для підвищення інтересу вчителів фізичної культури початкових класів під час інформаційного повідомлення використовувались різноманітні прийоми, наприклад: аудіовізуальні презентації, слайди, відеофільми тощо.

В роботі з слухачами нами був застосований метод мозкового штурму, основна ідея, якого: відокремити генерацію ідей від її критики, а точніше відокремити мрійника від критика.

Метод мозкового штурму призначений для того, щоб вирішувати завдання, а точніше, генерувати рішення і вибирати найбільш підходящі.

В роботі А. Кеней, Т. Літвінової, Н. Карбовської (2008) визначено, що «Мозковий штурм» (англ. brainstorming) – один з найбільш популярних методів стимулювання творчої активності. Дозволяє знайти рішення складних проблем шляхом застосування спеціальних правил обговорення. Широко використовується на тренінгах для пошуку нетрадиційних рішень найрізноманітніших завдань.

Метою застосування мозкового штурму є виняток оцінного компонента на початкових стадіях створення ідей. Ми використовували цей метод при встановленні правил роботи групи, виявленні очікувань слухачів від курсів, при засвоєнні понять інтерактивних методів навчання, розкриваючи тему: «Підхід до навчання здоров'я на засадах розвитку життєвих навичок».

Вважаємо що цей метод найефективніший інтерактивний метод роботи з групою, проводився з ціллю зібрати якомога більше ідей за даною темою від усіх учасників за короткий проміжок часу. Перед групою ставилося конкретне запитання. Запитання повинно бути правильно сформоване, щоб учасники/учасниці генерували свої пропозиції, відповідаючи на питання. На першому етапі всі бажаючі висловлювали будь-які думки з приводу рішення без жодних оцінок, обговорення або впорядкування. Викладач брав участь у генерації ідей, особливо коли

пропозиції вичерпано. Висловлені ідеї записувалися на чистому аркуші фліп-чарту. Викладач іноді повторював, уточнював формулювання для чіткішого, стислого запису, але не змінюючи сутності сказаного, не наполягаючи на власному варіанті формулювання. Другий етап проведення мозкового штурму – обговорення, класифікація, відбір перспективних пропозицій. Підсумки проводилися як резюме мозкового штурму, використовуючи методи аналізу, обговорення.

Ця техніка добре спрацьовує тому, що думки однієї людини нерідко стимулюють думки іншої, ідеї виникають одна за одною.

Також для формулювання ідей слухачів ми об'єднували їх за малими групами, а згодом об'єднували їх для подальшого обговорення й оцінювання у складі всієї групи. На нашу думку для ефективного проведення мозкового штурму корисно також виокремити два типи ідей, запропонованих слухачами, таких, що здаються на перший погляд найбільш імовірними для реалізації, та навпаки – найнеймовірнішими. Такий розподіл може бути продуктивно використаний для початку обговорення та оцінювання ідей. Використання найнеймовірніших відповідей спонукає людей розглядати питання з різних точок зору, запроваджувати нестандартний підхід та враховувати оригінальні погляди.

За допомогою методу аналізу історій і ситуацій, нами було розкрито теми: «Сучасні проблеми розвитку фізичної культури», «Характерні поведінкові ризики». Аналіз історій і ситуацій – інтерактивний метод роботи, який застосовується в тренінговій методиці. Нами було використано реальні ситуації, представлені групі для аналізу. Викладач також сам описував реальну історію, яка мала місце в житті. За допомогою цього методу можна проводити аналіз реальних ситуацій, визначати в них ключові проблемні питання, формулювати ідеї щодо можливого розв'язання таких ситуацій. Але слід пам'ятати, що застосування методу аналізу історій і ситуацій потребуватиме від викладача значних витрат часу на підготовку, тим більших, чим складніше аналізована ситуація.

Важливою для даного дослідження є позиція Г.М. Бевза (2005) в якій він визначає, що особливості проведення аналізу історій і ситуацій виявляються в тому, що:

- слухачам роздаються друковані матеріали з описом обраної ситуації;
- можна наприкінці опису визначити питання для аналізу або запропонувати учасникам відповідні інструкції на початку роботи.
- доцільно застосувати обидва прийоми разом за ситуацією:
- учасники мають відокремити суттєві факти від несуттєвих, зробити висновки і ухвалити рішення на підставі цих висновків;
- учасники мають пов'язати аналіз ситуаційної вправи з матеріалами тренінгу, які були вивчені раніше.

Аналіз історій і ситуацій, ми вважаємо, зручно виконувати у складі малих груп, а згодом малі групи можуть представляти свої висновки всій групі для подальшого обговорення.

Нами застосовувались презентації. Через презентації були представлені: базова інформація про головні вимоги до сучасного уроку Фізичної культури, сучасні проблеми розвитку фізичної культури, поняття життєвих навичок, базові принципи навчання життєвим навичкам, основні теорії розвитку особистості, характеристика віку учнів 1-4 класів.

Презентація (від англ. presentation) – один з засобів тренінгової методики це наочне подання інформації з використанням мультимедійних засобів. Презентація зазвичай містить в собі текст, ілюстрації до нього і витримана в єдиному графічному стилі (Маккена П., Майстер Д., 2004).

Для презентація нами були використані розширені можливості мультимедіа, щоб постійно підтримувати інтерес слухачів.

Презентація – виступ, супроводжувалась візуальними образами, спрямованими на те, щоб донести до аудиторії інформацію та / або переконати її вчинити певні дії, потрібні організатору презентації. Ефективна презентація, як правило, заздалегідь спланована, добре організована і призначена для певної аудиторії.

На відміну від лекцій, які дають знання з багатьох аспектів певної теми, їх взаємозв'язку з метою створення цілісного, теоретично обґрунтованого погляду на певне явище, наші презентації спрямовані на надання нових результатів, нової інформації з конкретного, досить вузького, практичного аспекту теми, яка є предметом навчання. Вважаємо, що успішна презентація вимагає від того, хто її проводить:

- заздалегідь потренуватися у проведенні презентації, аби виглядати і почувати себе впевнено;
- заздалегідь організувати всі необхідні умови для проведення презентації (підготувати робоче місце, засоби наочності - плакати, слайди, демонстраційну апаратуру, технічні засоби тощо);
- в ході роботи періодично запитувати аудиторію щодо зрозумілості нової інформації, підтримувати постійний зворотний зв'язок;
- виявляти гнучкість, бути готовим до непередбачуваних обставин, адже презентована нова інформація для когось може виявитися такою, що заперечує його усталеним поглядам.

Також нами використовувалися колективні презентації. Заздалегідь учасникам пропонувались теми і вони готували презентації.

Це така форма представлення матеріалу, коли кілька (троє або більше) осіб разом (по черзі) повідомляють інформацію аудиторії. Згідно із вказівками викладача, який регулює черговість виступів, кожний презентуючий робить доповідь певної тривалості (зазвичай до 10 хвилин). Як правило, кожне повідомлення присвячене якомусь одному з кількох аспектів (вимірів, поглядів) одної теми. (Наприклад, якщо презентація присвячена освітній тематиці, один із доповідачів може поінформувати про медичний аспект проблеми, інший – про соціально-економічні наслідки для суспільства, третій – представити можливі варіанти дії громади, спрямовані на покращання рівного доступу до якісної освіти). Здебільшого наприкінці колективних претензій передбачаються запитання аудиторії кожному доповідачеві.

Метод рольова гра буз запропонований нами для розігрування певних ситуацій, імітації реальних подій. Він успішно застосовувався при вивченні тем «Планування і проведення уроків з фізичної культури в початковій школі», «Безпеки на уроках фізичної культури».

Цей метод являє собою в комплексі рольову гру з різними, часто протилежними інтересами її учасників та необхідністю прийняття будь-якого рішення після закінчення або в ході гри. Рольові ігри допомогли формувати у слухачів: комунікативні здібності, толерантність, вміння працювати в малих групах, самостійність мислення. Від викладача вимагалась велика попередня методична підготовка при проведенні рольових ігор, вміння прогнозувати результати і робити відповідні висновки.

П. Маккена, Д. Майстер (2004) зазначили, що рольові ігри, які проводяться в тренінгу характеризуються спрямованістю на заняттях певних практичних проблем, набуття навичок виконання конкретних прийомів діяльності. Необхідність в іграх такого типу виникає тоді, коли наявних здібностей слухачів недостатньо для реалізації готових діяльнісних норм, або відбувається неузгодженість у діяльності в результаті зміни зовнішніх умов. Тому виникає потреба у розвитку відсутніх здібностей в процесі рольової гри на особливому модельному майданчику.

Рольові ігри проходили, як правило, у формі узгодженого групового розумового пошуку, що вимагало залучення у комунікацію всіх учасників гри. За своєю суттю цей метод навчання є особливою формою комунікації. У будь-якому типі комунікації один з учасників є автором, який висловлює свою точку зору. Другий учасник є реципієнтом, який, сприймаючи авторський текст, будує образ того, що зрозумів, щоб реконструювати авторську точку зору. Третій учасник комунікації в рамках рольової гри може бути критиком, який, спираючись на результати прийнятого рішення, виробляє свою власну точку зору, більш оформлену і досконалу. Четвертий учасник – організатор комунікації, узгоджує всі види робіт і перетворює

розрізнені зусилля в цілеспрямований рух щодо вдосконалення авторської точки зору.

Завершувалася кожна рольова гра підбиттям підсумків, де основна увага спрямована на аналіз її результатів, найбільш значущих для практики. Однак завершальна фаза може бути розширена до рефлексії всього ходу гри. Об'єктами такої рефлексії можуть стати: динаміка індивідуальних, групових, міжгрупових траєкторій руху розумових процесів; динаміка освіти колективної думки на основі змін у міжособистісних відносинах; позиційність гравців і межпозиційні відносини.

Це ефективна навчальна методика, яка має бути добре продумана і організована, щоб забезпечити позитивний вплив. За допомогою рольової гри можна:

- набути досвіду використання певних навичок в ігровій ситуації;
- проаналізувати альтернативні способи дій, ідеї, запропоновані для виконання завдання гри, зміни ситуації на краще;
- відпрацювати на практиці певні види поведінки в безпечному середовищі перед тим, як розпочати їх застосування в реальному житті;
- набути впевненості у своїх силах під час практичних дій або репетиції певної події;
- закріпити засвоєний матеріал шляхом забезпечення зворотного зв'язку;
- додати до навчального процесу елемент розваги.

При проведенні рольових ігор ми виявили, що особливості рольових ігор можуть бути такі:

- гра планується заздалегідь. Викладач має чітко усвідомлювати, для чого він застосовує цей метод, які навички слухачі набуватимуть в результаті гри;
- слухачам потрібні чіткі інструкції щодо теми, яку вони представлятимуть, і часу, який відводиться їм на підготовку гри та її презентацію глядачам;

- після кожної презентації проводиться брифінг (він може мати різні форми) для обговорення перебігу подій під час гри;
- викладач радить глядачам звернути увагу на певні моменти гри, які обговорюватимуться після презентації під час брифінгу; дає слухачам змогу разом обговорити, що сталося;
- кожний виконавець ігрової ролі може обговорити свою роль;
- глядачі (спостерігачі) можуть представити свої коментарі щодо моментів гри, на які вони звернули увагу;
- викладач підсумовує обговорювані моменти, дипломатично звертає увагу на інші моменти, які, можливо, випали з поля зору учасників під час презентації та брифінгу, дякує кожній групі за презентацію і першим починає аплодувати на знак подяки;
- викладач має бути готовим втрутитися, якщо група відхиляється від заданої теми або презентація триває надто довго;
- рольова гра потребує часу (як правило, вона триває довше, ніж передбачається);
- щоб підготуватися групі до презентації (близько 20-30 хвилин); щоб провести власне презентацію (близько 10 хвилин); щоб провести брифінг, на якому обговорюватимуться висновки, зроблені в результаті гри (близько 10-15 хвилин);
- рольова гра з більшою імовірністю виявиться успішною, якщо слухачі тренінгу почуваються комфортно один з одним.

Основна риса гри – це умовність дій, що робить тренінг жвавим і захоплюючим. Завдання гри спрямоване на розвиток навичок та відносин, а не на знання. Методики рольових ігор сприяють розвитку навичок критичного мислення, розв'язанню проблем, відпрацюванню різних варіантів поведінки в проблемних ситуаціях, вихованню розуміння та емпатії до інших людей. Учасники мають можливість через гру краще зрозуміти власні дії у реальному житті, при цьому не відчуваючи страху

за наслідки помилок. Важливе місце належить діагностиці й оцінюванню ефективності (обговорення) самого процесу гри.

Ігри можна розподілити за способом роботи учасників:

- виконання ролі,
- імітація,
- моделювання.

Здебільшого під час рольової гри ми маємо справу з поєднанням цих характеристик або з перевагою однієї з них.

Таким чином, аналіз функцій рольових ігор у підвищенні кваліфікації вчителів фізичної культури приводить нас до наступного висновку.

Якщо мета підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури полягає в тому, щоб освоїти дієві моделі навчання учнів, апробувати нові форми і методи викладання фізичної культури, то найбільш ефективним методом навчання є ігровий. Саме рольова гра має можливість відтворення, проектування і моделювання діяльнісно-орієнтовних відносин.

Один з основних методів навчання на курсах підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури та вчителів початкових класів, які викладають фізичну культуру було обговорення, цей метод залучає слухачів тренінгу до активного обміну інформацією і досвідом. Під час обговорення максимально посилювалась взаємодія між слухачами тренінгу. Практично після виконання будь якого завдання відбувалося обговорення.

Після проведення обговорень вважаємо, що успішність застосування цього методу в більшості залежить від уміння викладача ставити запитання для досягнення певної мети. Те, як викладачі реагують на запитання та коментарі, є вирішальним у створенні конструктивної атмосфери.

При обговоренні ми намагалися ставити відкриті запитання, які як правило, починаються словами «що», «коли», «який», «чому», «як» тощо не підводять до простої відповіді «так» чи «ні». Відкрите запитання стимулює самостійне мислення та обговорення. Краще, коли запитання короткі та конкретно сформульовані.

На думку Л. Валової (2007), викладач має бути уважним до всіх; обов'язково дякувати за запитання та висловлення, забезпечувати рівні можливості участі всіх; добудовувати неповні відповіді, додаючи коментарі і питаючи про згоду; переформулювати, якщо є потреба; доповнювати власними аргументами; заохочувати менш активних слухачів, підтримуючи їхню впевненість, пропонувати давати додаткові коментарі; зупиняти домінуючих слухачів, запитуючи, що думають інші з цього приводу; уникати самим й не дозволяти групі давати оцінку думок інших; доброзичливо підтримувати, створювати невимушену атмосферу, дякувати всім за відповіді, звертайся до всіх з повагою.

При обговоренні тем: «Поведінкові фактори ризику учнів 1-4 класів», «Педагогічна рада» відбулася вербальна передача інформації між викладачем і слухачами.

Для роботи з вчителями фізичної культури та вчителями початкових класів, які викладають фізичну культуру нами була запропонована робота в групах як форма організації навчально-пізнавальної діяльності, яка сприяла розвитку особистості слухача і збереженню його психофізичного здоров'я:

- у слухачів різко зріс інтерес до навчання (позитивна мотивація);
- слухачі ставилися до нового завдання як до особистісної цінності;
- слухачі, працювали на конструктивному і творчому рівнях, набували риси, характерні для творчої особистості: допитливість, захопленість, гнучкість думки, інтуїцію.

Робота в групах використовувалась практично для розкриття усіх тем навчально-тематичного плану.

Процес профілактичного навчання необхідно будувати з орієнтацією на слухача. Найбільш ефективною, як вважають Т. Воронцова, В. Пономаренко (2004) в цій ситуації є робота в групах.

Робота в групі надає можливість слухачам:

- розвивати навички спілкування та взаємодії в групі;
- формувати ціннісно-орієнтаційні єдності групи;

- заохочення до гнучкої зміни соціальних ролей в залежності від ситуації;
- діяти, практикувати навички співробітництва, міжособистісного спілкування.

Ця форма роботи використовувалася нами для підвищення активності слухачів, якщо треба було розв'язати завдання, з яким важко впоратися індивідуально, і якщо наявні ресурси для взаємного обміну.

Також проводилась і робота в малих групах, які склалися з 2-4 осіб. У більшій за кількістю малої групи збільшується діапазон можливостей, досвіду та навичок слухачів, але існує імовірність нерівної участі в роботі. Менші групи уможливають ефективнішу роботу кожного/кожної, залучаючи їх до обговорення та обміну досвідом.

Кожна робота в групах завершувалась презентацією колективної роботи та обговоренням її результатів.

Під час проведення тренінгу ми намагалися змінювати склад груп за складом і за кількістю. Зміна складу дала змогу всім попрацювати з різними людьми, ближче познайомитися, обмінятися досвідом, думками.

Стабільний склад груп необхідно зберігати, коли робота в малих групах здійснюється над заданою проблемою, ситуацією або завданням, специфічними для кожної малої групи впродовж тренінгу або певної частини його. Це дає можливість кожній малій групі розвивати стратегії, заглиблюватися у проблему, поетапно опрацьовувати завдання. Під час презентації пропонувані рішення кожної групи можуть доповнюватися пропозиціями членів інших малих груп (Klippert H., 1995; Дивак В.В., Заплатинський В.М., Приліпко В.А., 2005).

З зацікавленістю віднесли учасники тренінгу до роботи в парах. Це дозволило їм вийти на високий рівень обміну інформацією та менші розбіжності. Співрозмовники не завжди знаходили спільні рішення. Завдання, призначені для пар, добиралися дуже ретельно. Вони були короткими, щоб слухачі не могли зайти у глухий кут.

Ми використовували форму роботи в парах для розкриття тем «Методика проведення уроків з учнями початкової школи», «Організація і проведення оздоровчих і спортивних заходів в позакласній роботі».

Попарно зручно працювати:

- під час виконання вступних ознайомлювальних вправ;
- під час навчання один одного, коли один учасник, який уже володіє певними навичками, навчає іншого;
- коли люди на основі особистих симпатій обирають собі пару для вирішення таких завдань викладача, які зручніше виконувати вдвох, наприклад, для участі у вправах, де потрібно виконувати дві різні ролі тощо.

В роботі з вчителями фізичної культури ми використовували рухливі ігри, які проводили з метою зняття психологічного та фізичного навантаження слухачів під час навчання на тренінгах. Рухливі ігри сприяють розвитку комунікативних навичок (спілкуванню). Вони були доречними за змістом, формою діяльності і тривалості. Так, наприклад, перед вправами, вимагаючими зосередженої уваги, не слід проводити дуже рухливі розминки.

Метою рольових ігор було:

- зарядити учасників енергією, коли відчувається знесилання після обідньої перерви або після довготривалого заняття, під час якого учасники були змушені мало рухатись;
- створити командний дух;
- сприяти спілкуванню;
- переглянути матеріал заняття, аби закріпити поняття, представлені раніше;
- урізноманітнити заняття і внести в них елемент розваги.

Використання рухливих ігор у тренінгу, на нашу думку надзвичайно продуктивно. На першому етапі роботи тренінгу рухливі ігри корисні як спосіб подолання скутості та напруженості слухачів, як умова безболісного зняття «психологічного захисту». Спостерігаючи за слухачами під час

проведення рухливих ігор ми виявили, що рухливі ігри стають інструментом діагностики і самодіагностики, що дозволяють ненав'язливо, м'яко, легко виявити наявність труднощів у спілкуванні та серйозних психологічних проблем. За допомогою рухливих ігор інтенсифікується процес навчання, закріплюються нові поведінкові навички, знаходяться нові способи оптимальної взаємодії з іншими людьми, тренуються вербальні і невербальні комунікативні вміння. Адже гра, мабуть, як ніхто інший метод ефективна у створенні умов для саморозкриття, виявлення творчих потенціалів людини, для прояву ширості та відкритості, оскільки утворює психологічний зв'язок людини з його дитинством.

На сьогодні інноваційні технології навчання визначені найбільш ефективними, тому впровадження даної методики навчання було поставлено до ряду пріоритетних завдань освіти області. Таким чином, підготовка вчителів, які б володіли даною методикою, і могли ефективно її використовувати на уроках фізичної культури, стала актуальною і першочерговим завданням у системі підвищення кваліфікації педагогів з фізичної культури.

Розуміючи необхідність якісної підготовки вчителів фізичної культури та вчителів початкових класів, які викладають фізичну культуру, які б використовували інтерактивні методи навчання, ми починаючи з 2009 року почали інтенсивну перепідготовку на курсах підвищення кваліфікації з фізичної культури.

Особливу увагу при впровадженні курсів з перепідготовки вчителів ми приділили створенню у нашому інституті належних умов. При визначенні педагогічних умов застосування інноваційних технологій в системі післядипломної педагогічної освіти нами узагальнені результати констатувального експерименту та аналізу сучасної психолого-педагогічної літератури. Слід відмітити, що застосування інноваційних технологій з

фізичного виховання у післядипломній підготовці вчителів початкових класів буде ефективна за таких умов:

1. Створення освітнього середовища в системі підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури початкових класів, що спрямовано на стимуляцію пізнавальної діяльності власної активності слухачів в системі засвоєння сучасних знань, необхідних навичок і вмінь, забезпечують високий рівень викладання предмету «Фізична культура».

2. Ознайомлення слухачів з інноваційними технологіями фізичного виховання, опора на життєвий і навчальний досвід – використання знань здобутих власним досвідом, формування певних психологічних і моральних якостей, необхідних для використання інтерактивних технологій при викладанні предмету «Фізична культура».

3. Розвиток творчого мислення в процесі навчальної діяльності, практична спрямованість і міждисциплінарний характер завдань в процесі впровадження уроків фізичної культури з використання інтерактивних методів навчання організація самостійної пошуково-дослідної діяльності в процесі вивчення сучасних підходів щодо викладання предмету «Фізична культура».

4. Інформаційне забезпечення навчального процесу – розробка програми навчального курсу «Методика викладання фізичної культури і початкових класів з використанням інноваційних технологій навчання» та наповнення його відповідним змістом посібників «Орієнтовні уроки фізичної культури в початковій школі з інтерактивними методами навчання» та комплект робочих зошитів з фізичної культури для учнів 1-4 класів; створення інформаційної бази тощо.

Навчально-методичне забезпечення відповідає наступним критеріям:

– наближеність змісту навчальних матеріалів до потреб цільових груп;

- використання мови, зрозумілої для тих, кому вони призначені;
- якісний дизайн і поліграфічне виконання.

Відповідно до теоретичних засад дослідження та окреслених педагогічних умов запроваджено педагогічну модель, що розкриває особливості змісту та структури, послідовність, взаємозв'язок усіх складових навчального процесу в системі підвищення кваліфікації викладачів фізичної культури початкових класів, в результаті якої формується готовність до використання інноваційних технологій (рис. 5.4).

Під готовністю вчителя фізичної культури початкових класів до використання інноваційних технологій у фізичному вихованні школярів розуміємо інтегральну якість особистості, яка характеризується наявністю та певним рівнем сформованості мотиваційно-емоційного, когнітивного та рефлексійного компонентів у їх єдності, що проявляється у прагненні до інноваційної діяльності та у підготовці до її здійснення на високому професійному рівні.

Педагогічні умови підвищення ефективності формування готовності вчителів фізичної культури початкових класів можна реалізувати в процесі використання технології, яка передбачає системну та послідовну роботу з сучасними знаннями в галузі фізичної культури і спорту та практичного використання досвіду з викладання предмета «Фізична культура».

Готовність вчителів фізичної культури початкових класів до використання інноваційних технологій у фізичному вихованні школярів, розглядаємо як сукупність таких взаємопов'язаних компонентів: мотиваційно-емоційного – це мотивація до підвищення рівня професійної діяльності, емоційна спрямованість, інтерес до сфери фізичної культури і спорту, ставлення до використання інноваційних технологій у фізичному вихованні; когнітивний – рівень знань інноваційної діяльності у сфері фізичної культури і спорту, технологічна грамотність; рефлексійний - оцінка



Рис. 5.4. Модель формування готовності слухачів до в застосування інноваційних технологій у процесі підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури початкової школи

практичної та власної діяльності у фізичному вихованні, готовність до саморозвитку.

Виділені показники обумовлюють рівні сформованості готовності вчителів фізичної культури початкової школи до використання інноваційних технологій фізичного виховання – інтуїтивний, репродуктивний та творчий.

Інтуїтивний (низький) рівень готовності до використання інноваційних технологій у фізичному вихованні характеризується негативною мотивацією до підвищення рівня професійної діяльності, не сформованістю здатності до емоційних переживань, відсутністю інтересу до навчальної діяльності, нестійким ставленням до використання інноваційних технологій у фізичному вихованні.

Репродуктивний (середній) рівень готовності до використання інноваційних технологій у фізичному вихованні відзначається позитивною мотивацією до підвищення рівня професійної діяльності і емоційною спрямованістю. Частковий інтерес до втілення сучасних технологій фізичного виховання, прагнення до педагогічної творчості. Недостатньо сформовані знання інноваційної діяльності у сфері фізичної культури і спорту.

Творчий (високий) рівень готовності до використання інноваційних технологій у фізичному вихованні характеризується позитивною мотивацією до підвищення рівня професійної діяльності і емоційною спрямованістю, високий інтерес до використання інноваційних технологій у фізичному вихованні, наявність знань з інноваційної діяльності у сфері фізичної культури і спорту, високий рівень інноваційної грамотності, яка має цілісний і методологічний характер. Вчителі створюють та використовують у педагогічній діяльності власні оригінальні інноваційні технології, застосовують отримані психолого-педагогічні знання на практиці.

При організації та проведенні курсів ми звернули особливу увагу на: стан приміщення, в якому проводилася курсова перепідготовка, забезпечення

усіма необхідними матеріалами для проведення курсів з перепідготовки вчителів, час початку занять, його тривалість та ін.

Ефективність навчання значною мірою залежила від чіткого навчально-тематичного планування. З цією метою розроблено навчально-тематичний план курсів підвищення кваліфікації для вчителів фізичної культури початкових класів, який побудовано за інноваційними методами навчання.

Навчально-тематичний план курсів підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури початкових класів був розрахований на 36 годин денної форми навчання (табл. 5.1). Реалізація даного навчального плану не потребувало додаткових асигнувань бюджетних коштів.

Таблиця 5.1

**Навчально-тематичний план
курсів підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури та вчителів
початкових класів, які викладають фізичну культуру «Методика
викладання фізичної культури в початкових класах з використанням
інноваційних технологій навчання» (36 годин)**

| № з/п | Тема занять | Кількість годин | | |
|--|--|-----------------|-----------|--------|
| | | Лекції | Практичні | Всього |
| 1 ДЕНЬ | | | | |
| Блок 1. Вступна частина. Всього 3 години (лекцій – 0, практичних – 3) | | | | |
| 1.1 | Знайомство, правила, очікування: <ul style="list-style-type: none"> • Відкриття і вітальні виступи. • Представлення педагогів. • Самопрезентація слухачів. • Встановлення правил роботи. • Виявлення очікувань. • Виявлення досвіду слухачів щодо інтерактивних методів навчання. | 0 | 3 | 3 |
| 1.2 | Мета і завдання курсів підвищення кваліфікації: <ul style="list-style-type: none"> • Мета і завдання курсів підвищення кваліфікації. • Знайомство з тематичним планом и програмою роботи. • Презентація ресурсних матеріалів. • Організаційні питання. | | | |

| Блок 2. Знайомство з методами і формами групової роботи. Всього 3 години (лекцій – 0, практичних -3) | | | | |
|--|---|------------|------------|----------|
| 2.1 | Практичне знайомство з методикою групової роботи <ul style="list-style-type: none"> • Об'єднання у групи. • Створення команди. • Знайомство у групах шляхом інтерв'ю. • Презентація результатів роботи команди і групи. • Мозковий штурм для генерації ідей при аналізі проблем і прийнятті рішень. • Вправи на зняття м'язової напруги | 0 | 3 | 3 |
| Блок 3. Мета завдання і ключові ідеї предмета «Фізична культура». Системний підхід до навчання. Всього 2 години (лекцій – 0,5, практичних -1,5) | | | | |
| 3.1 | Мета, завдання і ключові ідеї предмета «Фізична культура»: <ul style="list-style-type: none"> • Мета і головні завдання предмету. • Компоненти змісту: <ul style="list-style-type: none"> - Інформаційний; - Операційний; - Мотиваційний. | 0,5 | 1,5 | 2 |
| 3.2 | Системний підхід до навчання: визначальні фактори і базові концепції: <ul style="list-style-type: none"> • Базова інформація про головні вимоги до сучасного уроку фізичної культури. • Інформація про зміст предмету «Фізична культура» у початковій школі та формування в учнів ключових компетентностей: <ul style="list-style-type: none"> - соціальних; - мотиваційних; - функціональних. | | | |
| 3.3 | Нормативно-правова база для викладання предмету «Фізична культура» <ul style="list-style-type: none"> • Державний стандарт. • Типовий навчальний план. • Навчальна програма МОН України | | | |
| 1 день всього: | | 0,5 | 7,5 | 8 |
| 2 ДЕНЬ | | | | |
| Блок 4. Інтерактивні технології і продуктивні методи навчання . Всього 4 години (лекцій – 0, практичних -4) | | | | |
| 4.1 | Інтерактивні методи навчання <ul style="list-style-type: none"> • Поняття інтерактивних методів навчання. • Опорні схеми вправ на створення доброзичливої атмосфери і продуктивної роботи у групах. • Опорні схеми інтерактивних методів навчання (мозковий штурм, обговорення в малих групах, дискусії, аналіз історій і ситуацій, рольові ігри, дебати, тощо) | 0 | 4 | 4 |

| | | | | |
|---|---|------------|------------|----------|
| 4.2 | <p>Проектування і презентація слухачами інтерактивних методів навчання</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Знайомство». • «Очікування». • «Об'єднання у групи». • «Мозковий штурм». • «Аналіз історій і ситуацій». • «Рольові ігри». • «Рухавки». | | | |
| Блок 5. Фізична культура і проблеми формування здорового способу життя. Всього 2 години (лекцій – 0,5, практичних -1,5) | | | | |
| 5.1 | <p>Сучасний стан розвитку галузі «Фізична культура і здоров'я»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сучасні проблеми розвитку фізичної культури. • Проблеми шкільної фізичної культури. • Сучасні засоби фізичного виховання оздоровчої спрямованості | 0,5 | 1,5 | 2 |
| 5.2 | <p>Проблеми здоров'я і безпеки дорослих і дітей в Україні</p> <ul style="list-style-type: none"> • Питання безпечної поведінки під час занять і відпочинку. | | | |
| Блок 6. Сучасна концепція здоров'я, здорового способу життя та навчання на основі формування життєвих навичок. Всього 2 години (лекцій – 0, практичних -2) | | | | |
| 6.1 | <p>Концепція життєвих навичок:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Поняття життєвих навичок. • Значення життєвих навичок для здоров'я, безпеки і самореалізації особистості. • Оптимальний «пакет» життєвих навичок і їх взаємозв'язок з вищими цінностями. | 0 | 2 | 2 |
| 6.2 | <p>Підхід до навчання здоров'я на засадах розвитку життєвих навичок:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сутність підходу до розвитку життєвих навичок: ключові риси. • Базові принципи навчання життєвим навичкам. • Інтерактивні методи як реалізація педагогіки співробітництва і розвивального навчання • Перепони у впровадженні освіти на засадах розвитку життєвих навичок . | | | |
| 2 день всього: | | 0,5 | 7,5 | 8 |
| 3 ДЕНЬ | | | | |
| Блок 7. Особливості розвитку учнів 1-4 класів як основа для визначення змісту і ефективного навчання. Всього 4 години (лекцій – 0, практичних -4) | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|-----|-----|
| 7.1 | Початковий вік очима батьків, вчителів, учнів: <ul style="list-style-type: none"> • Типові проблеми. • Потреби і можливості. • Характерні поведінкові ризики. | 0 | 1 | 1 |
| 7.2 | Огляд теорій розвитку особистості: <ul style="list-style-type: none"> • Поняття розвитку і стадійність процесів. • Фізичний розвиток учнів початкових класів. | 0 | 1 | 1 |
| 7.3 | Характеристика віку учнів 1-4 класів у контексті здоров'я, безпеки і розвитку: <ul style="list-style-type: none"> • Етапи фізіологічного, психологічного і соціального розвитку учнів 1-4 класів. • Зони актуального і найближчого розвитку: потреби, можливості, характерні проблеми і поведінкові фактори ризику учнів 1-4 класів. • Особливості розвитку рухових якостей • Контроль за фізичним станом | 0 | 1,5 | 1,5 |
| 7.4 | Головні навчально-виховні завдання для учнів 1-4 класів у контексті предмета «Фізична культура»: <ul style="list-style-type: none"> • Характеристика потреб, можливостей, проблем, поведінкових ризиків і завдань найближчого розвитку. • Навчально-виховні завдання «Фізичної культури» для 1-4 класу. | 0 | 0,5 | 0,5 |
| Блок 8. Умови і критерії ефективності навчання за предметом «Фізична культура». | | | | |
| Всього 3 години (лекцій – 0, практичних -3) | | | | |
| 8.1 | Критичні фактори ефективності: <ul style="list-style-type: none"> • Наявність системної концепції, яка забезпечує взаємозв'язок змісту, методів, процесу, результатів та умов навчання. • Якісна навчальна програма. • Якісний зміст. • Якісні навчально-методичні матеріали. • Ефективні педагогічні технології. • Якісно підготовлені вчителі. • Якісні шкільні умови. • Скоординована підтримка і взаємодія. • Доказова ефективність | 0 | 3 | 3 |
| 8.2 | Організаційні заходи щодо ефективної підтримки навчання у школі: <ul style="list-style-type: none"> • Педагогічна рада. • Батьківські збори. | | | |
| Блок 9. Навчально-методичний комплект для викладання у 1-4 класах «Фізичної культури» за інтерактивними методами навчання. | | | | |
| Всього 1 година (лекцій – 0, практичних -1) | | | | |

| | | | | |
|--|---|----------|----------|----------|
| 9.1 | Орієнтовні уроки для викладання «Фізичної культури» в 1-4 класах: • Посібник для вчителя. • Зошити для учні). | 0 | 1 | 1 |
| 9.2 | Тематика і структура навчального матеріалу для учнів 1-4 класів. • Теоретико-методичні знання. • Способи рухової діяльності | | | |
| | 3 день всього: | 0 | 8 | 8 |
| 4 ДЕНЬ | | | | |
| Блок 10. Планування і проведення уроків за інтерактивними методами навчання для учнів 1-4 класів (відпрацювання основних тем). Всього 9 годин (лекцій – 0,5, практичних -8,5) | | | | |
| 10.1 | Загальні рекомендації з планування і проведення уроків для учнів 1-4 класів: • Навчальна програма як тематична основа для навчання учнів. • Опорна схема розкриття теми • З чого починати перші заняття | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 10.2 | Вступна тема «Знайомство з Фізкультуркіним» урок у 1 класі. • Відпрацювання за опорною схемою завдання уроку для учнів 1 класу. | | | |
| 10.3 | Відпрацювання орієнтовних уроків для учнів 1 класів за інтерактивними методами навчання • Читке уявлення про навчальні завдання. • Відпрацювати за опорною схемою завдання уроків. | 0 | 2,5 | 2,5 |
| 10.4 | Відпрацювання орієнтовних уроків для учнів 2 класів за інтерактивними методами навчання • Читке уявлення про навчальні завдання. Відпрацювати за опорною схемою завдання уроків. | 0 | 2,5 | 2,5 |
| Блок 11. Забезпечення високого статусу предмета і ефективності навчання. Всього 2 години (лекцій – 0,5, практичних -1,5) | | | | |
| 11.1 | Статус предмету і якість навчання. Партнерство і взаємодія на всіх рівнях: • “Управління освіти - Методисти -Директор школи”; • “Директор-Педагогічний колектив школи ”; “Вчитель”. | 0,5 | 1,5 | 2 |

| | | | | |
|--|--|----------|-----------|-----------|
| 11.2 | Що може зробити вчитель фізичної культури для підвищення статусу предмету і ефективності навчання? | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Напрямки організаційної роботи на рівні “Вчитель-Педагогічний колектив школи ” • Робота з батьками. | | | |
| | 4 день всього: | 1 | 7 | 8 |
| 5 ДЕНЬ | | | | |
| Блок 10. Планування і проведення уроків за інтерактивними методами навчання для учнів 1-4 класів (відпрацювання основних тем). Всього 9 годин (лекцій – 0,5, практичних -8,5) ПРОДОВЖЕННЯ | | | | |
| 10.5 | Відпрацювання орієнтовних уроків для учнів 3 класів за інтерактивними методами навчання | 0 | 1,5 | 1,5 |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Читке уявлення про навчальні завдання. Відпрацювати за опорною схемою завдання уроків. | | | |
| 10.6 | Відпрацювання орієнтовних уроків для учнів 4 класів за інтерактивними методами навчання | 0 | 1,5 | 1,5 |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Читке уявлення про навчальні завдання. Відпрацювати за опорною схемою завдання уроків. | | | |
| Блок 12. Заключні заняття. Всього 1 година (лекцій – 0, практичних -1) | | | | |
| 12.1 | Підведення підсумків роботи. Визначення плану дій. Заповнення анкет зворотного зв'язку | 0 | 1 | 1 |
| 12.2 | Закриття курсів | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Вручення сертифікатів | | | |
| | 5 день всього: | 0 | 4 | 4 |
| | Навчання всього: днів -5, годин – 36. | 2 | 34 | 36 |

При розробці навчально-тематичного плану підвищення кваліфікації вчителів ми виходили із розуміння процесу навчання у системі післядипломної освіти як способу реалізації змісту навчання, та форм і методів навчання як комплексу способів, що забезпечують оволодіння необхідними знаннями і уміннями. Для досягнення позитивних результатів нами використовувались інтерактивні методи навчання спрямованість яких розкрита у схемі (рис. 5.5).

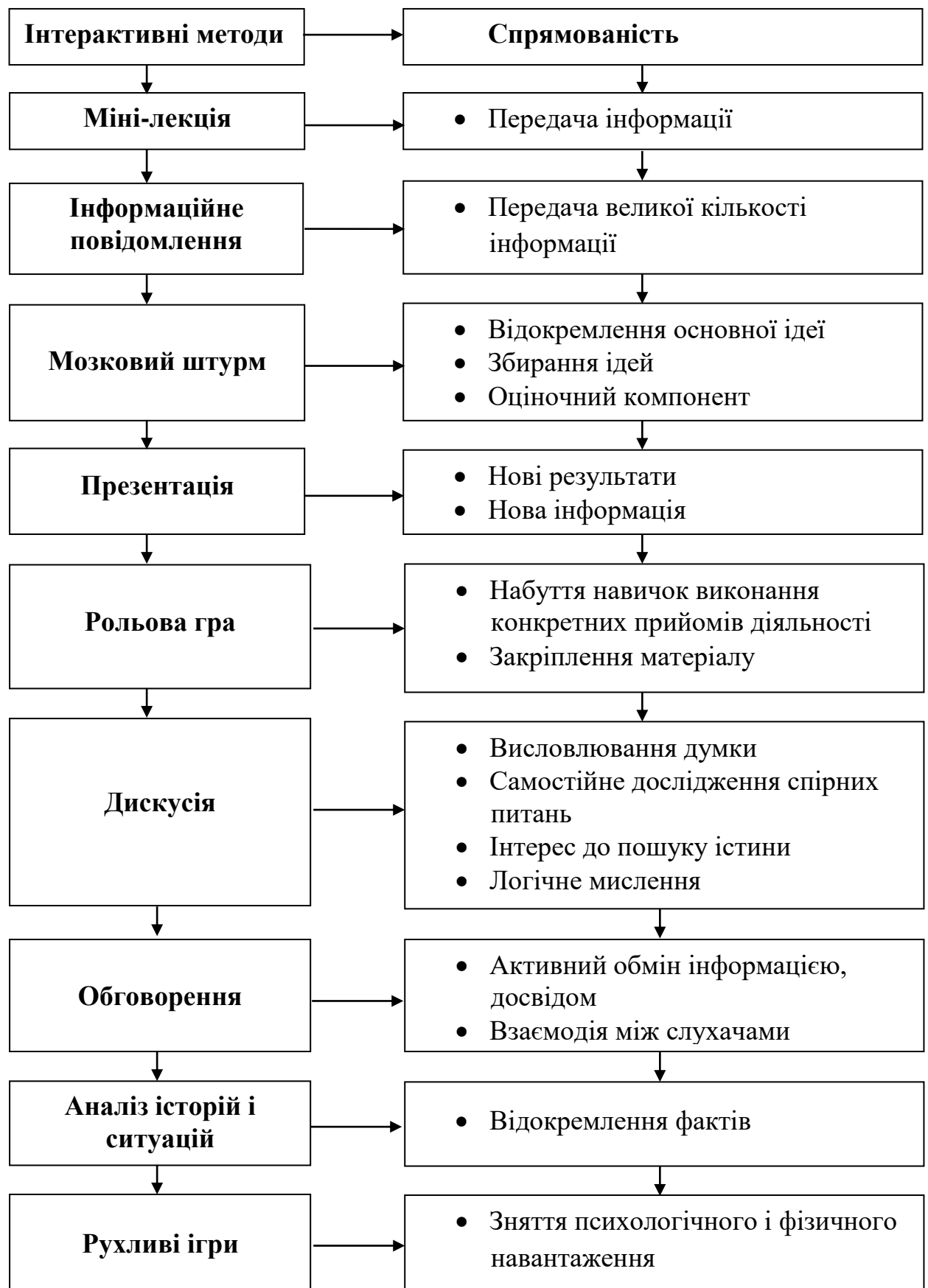


Рис. 5.5. Спрямованість інтерактивних методів навчання

Навчально-тематичний план курсу підвищення кваліфікації «Методика викладання фізичної культури в початкових класах з використанням інноваційних технологій навчання» включав 12 блоків.

Розробляючи зміст навчання, ми враховували кваліфікаційний рівень учителів, що запрошувалися до навчання (вчителі різних категорій) зосередившись на формуванні й розвитку спеціальних знань і вмінь з викладання фізичної культури.

Навчально-тематичний план курсу підвищення кваліфікації «Методика викладання фізичної культури в початкових класах з використанням інноваційних технологій навчання» для педагогічних працівників було складено згідно з основними вимогами до організації навчальної роботи в системі післядипломної педагогічної освіти.

Метою курсу підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури та вчителів початкових класів, які викладають фізичну культуру було: підвищення рівня інформованості і розширення знань слухачів курсів з сучасними підходами щодо викладання фізичної культури в початкових класах, формування професійної готовності слухачів, виховання інтересу до фізичного виховання, здорового способу життя, позитивного ставлення до педагогічної діяльності, набуття теоретичних знань, розвиток професійно важливих здібностей та напрацювання необхідних практичних навичок викладання предмету «Фізична культура» за інтерактивними методами навчання.

Запропонована система підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури та вчителів початкових класів, які викладають фізичну культуру з використанням інтерактивних технологій навчання передбачала вирішення наступних завдань:

– озброєння вчителя різноманітними формами та методами організації навчальної діяльності при викладанні предмету «Фізична культура»;

- стимулювання слухачів до висловлювання, використання різних способів розв’язування ситуативних завдань, без страху помилятися;
- усвідомлення трьох компонентів змісту предмету: інформаційного; операційного; мотиваційного;
- надання базової інформації про головні вимоги до сучасного уроку фізичної культури і особливості їх реалізації;
- чіткого усвідомлення способів організації заняття на основі інтерактивних методів навчання.

Чітка організація процесу перепідготовки дала можливість сформулювати наступні вміння (навички) у вчителів початкових класів:

- логічного мислення, аналізу, вибору і презентації інформації або проблематики;
- співпраці, засад толерантності шляхом визначення межі власної терпимості та поваги до прав і свобод інших людей;
- проектування опорних схем, вправ для створення доброзичливої атмосфери і продуктивної роботи у групах.

У процесі експериментальної роботи були розвинути установки до:

- поглиблення і розширення наукового світогляду вчителя;
- підвищення загальної його культури – політичної, моральної, естетичної;
- підвищення педагогічної майстерності;
- поглиблення органічного зв’язку вчителя з життям, соціальною практикою;
- утвердження активної життєвої позиції.

Навчально-тематичний план курсу підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури та вчителів початкових класів, які викладають фізичну культуру мав блочну систему. Навчання за блоками є альтернативою традиційної системи навчання. Використання на курсах підвищення кваліфікації вчителів блочної системи навчання було спрямоване на досягнення наступних цілей:

- активізація навчального процесу;
- підвищення рівня засвоєння матеріалу, що вивчається;
- мотивації професійної діяльності;
- розвитку здібностей до саморегуляції діяльності, її самооцінці.

співпраці і ділового спілкування між слухачами курсу.

Кожен блок курсу мав закінченість і самостійність. Сукупність блоків складала єдине ціле при вивченні теми.

Блок 1. Вступна частина - 3 години (лекцій – 0, практичних – 3);

Блок 2. Знайомство з методами і формами групової роботи. Всього: 3 години (лекцій – 0, практичних -3);

Блок 3. Мета завдання і ключові ідеї предмета «Фізична культура». Системний підхід до навчання. Всього: 2 години (лекцій – 0,5, практичних – 1,5);

Блок 4. Інтерактивні технології і продуктивні методи навчання. Всього 4 години (лекцій – 0, практичних -4);

Блок 5. Фізична культура і проблеми формування здорового способу життя. Всього 2 години (лекцій – 0,5, практичних -1,5);

Блок 6. Сучасна концепція здоров'я, здорового способу життя та навчання на основі формування життєвих навичок. Всього 2 години (лекцій – 0, практичних -2);

Блок 7. Особливості розвитку учнів 1-4 класів як основа для визначення змісту і ефективного навчання. Всього 4 години (лекцій – 0, практичних - 4);

Блок 8. Умови і критерії ефективності навчання за предметом «Фізична культура». Всього 3 години (лекцій – 0, практичних -3);

Блок 9. Навчально-методичний комплект для викладання у 1-4 класах «Фізичної культури» за інтерактивними методами навчання. Всього: 1 година (лекцій – 0, практичних - 1);

Блок 10. Планування і проведення уроків за інтерактивними методами навчання для учнів 1-4 класів (відпрацювання основних тем). Всього: 9 годин (лекцій – 0,5, практичних - 8,5);

Блок 11. Забезпечення високого статусу предмета і ефективності навчання. Всього 2 години (лекцій – 0,5, практичних – 1,5);

Блок 12. Заключні заняття. Всього 1 година (лекцій – 0, практичних 1).

Навчання відбувалося у п'ятиденний термін і включало 2 години лекцій та 34 години практичних занять (36 годин – один кредит).

Блок 1. Вступна частина виконувала функцію, де у слухачів через міні лекцію, обговорення, мозковий штурм формувалося чітке уявлення про цілі, завдання і очікувані результати спецкурсу. У цьому блоці надавалася можливість познайомитися з викладачами і один з одним, відчувати себе командою, узгодити чіткі правила, сприятливі для ефективної роботи і доброзичливої атмосфери. Слухачі формулювали власні очікування і відчували особисту відповідальність за навчання учнів у своїх навчальних закладах.

Блок 2. Знайомство з методами і формами групової роботи передбачало роботу в групах, де слухачі дізнавалися про методи зняття психологічних бар'єрів і створення доброзичливої атмосфери («Знайомство», «Команда», «Правила», «Презентація», «Очікування»), а також вправ на зняття м'язової напруги. Через групову форму роботи вчителі відчували на собі привабливість і ефективність заходів управління атмосферою і створення умов продуктивної роботи.

Блок 3. Мета завдання і ключові ідеї предмета «Фізична культура». Системний підхід до навчання. Через міні-лекцію були представлені головні вимоги до сучасного уроку «Фізична культура» в початковій школі, розглядалася навчальна програма з фізичного виховання в початковій школі затверджена Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України. Використовуючи метод «Презентації» слухачам демонструвалися

нормативно-правові документи для викладання предмету «Фізична культура» і особливо, для навчання учнів.

При роботі в групах слухачі визначали зміст предмету «Фізична культура» та ключові компетентності:

- соціальні (здатність до співробітництва, взаєморозуміння, соціальної активності);
- функціональні (здатність до оперування знаннями про рухову активність, знаннями з історією фізичної культури та спортом;
- мотиваційні (формування особливих уявлень про престижність високого рівня здоров'я та фізичної підготовленості).

Також при роботі в групах формулювалося чітке уявлення про мету і завдання предмета фізична культура, яке реалізувалося шляхом застосування комплексного підходу до вирішення навчальних, оздоровчих, виховних завдань.

Блок 4. Інтерактивні технології і продуктивні методи навчання.

Через застосування методу «Мозкового штурму» визначалися інтерактивні методи навчання і їх цільове призначення. Використовувалося інформаційне повідомлення: слухачі мали змогу дізнатися про ефективні інтерактивні методи навчання (враховувалися базові потреби, цінності, умови розвитку особистості) і механізми їх впливу на сприйняття, мотивацію, відкритість і активність. У цьому блоці розкривалися поняття опорної схеми тренінгу, різні форми інтерактивних методів навчання. При відпрацюванні інтерактивних методів роботи у слухачів формувалися уявлення про сутність і структуру (опорну схему) різних форм інтерактивних методів навчання, вчителі фізичної культури та вчителі початкових класів, які викладають фізичну культуру оволодівали практичними навичками проектування опорних схем для різних методів і форм навчання. Після обговорень та роботи в групах слухачам пропонувалось провести тренінгові вправи «Знайомство», «Правила», «Очікування», «Об'єднання в групи»,

«Руханки», «Мозковий штурм», «Аналіз історій і ситуацій», «Рольові ігри», «Зворотній зв'язок».

Блок 5. Фізична культура і проблеми формування здорового способу життя. Презентуючи сучасні проблеми розвитку фізичної культури та проблеми шкільної фізичної культури, сучасні засоби фізичного виховання оздоровчої спрямованості слухачам надавалася можливість через запитання і відповіді обговорити і усвідомити проблеми здоров'я і безпеки дорослих та дітей в Україні.

Блок 6. Сучасна концепція здоров'я, здорового способу життя та навчання на основі формування життєвих навичок.

Представлялася презентація «Визначення життєвих навичок». При обговоренні слухачі засвоювали вигоди від розвитку життєвих навичок. Доводилася інформація про оптимальний склад життєвих навичок, сприятливих для здоров'я, безпеки і самореалізації особистості, взаємозв'язок універсальних цінностей і життєвих навичок. Працюючи в цьому блоці слухачі отримували чітке уявлення, про теоретичне і методичне підґрунтя, яке покладено в основу навчання на засадах розвитку навичок, усвідомлювали сутність і переваги методу навчання на основі розвитку життєвих навичок. При обговоренні визначалися ключові риси підходу до розвитку життєвих навичок (фокус на потенціал, взаємодію, уміння вчитися).

Блок 7. Особливості розвитку особистості учнів 1-4 класів як основа для визначення змісту і ефективного навчання.

У цьому блоці була представлена комп'ютерна презентація «Основних теорій розвитку особистості». Через обговорення та роботу в групах слухачі визначали: типові проблеми учнів 1-4 класів, потреби і можливості дітей 1-4 класів, характерні поведінкові ризики дітей.

Поняття розвитку і стадійність процесів, фізичний розвиток учнів 1-4 класів слухачам представлявся через презентацію. Блок 7 розкривав етапи фізіологічного, психологічного і соціального розвитку учнів 1-4 класів, зону

актуального і найближчого розвитку, актуальні потреби, можливості, проблеми і поведінкові ризики дітей молодшого шкільного віку.

Через обговорення і роботу в групах визначалися потреби, можливості, поведінкові фактори ризику і характерні проблеми учнів молодшого шкільного віку, найважливіші навчально-виховні завдання для учнів 1-4 класів, контроль за фізичним станом.

Блок 8. Умови і критерії ефективності навчання з предмету «Фізична культура». У комп'ютерній презентації представлялися визначальні фактори і критерії ефективного навчання в школі, а саме:

- наявність системної концепції, яка забезпечує взаємозв'язок змісту, методів, процесу, результатів та умов навчання;
- якісна навчальна програма;
- якісний зміст;
- якісні навчально-методичні матеріали;
- ефективні педагогічні технології.

Через запитання і відповіді ми намагалися сформулювати уявлення про критерії оцінювання якості критичних компонентів навчання. Також у цьому блоці відпрацьовувалися заходи щодо ефективної підтримки навчання у школі: педагогічна рада, батьківські збори.

Блок 9. Навчально-методичний комплект для викладання у 1-4 класах «Фізичної культури» за інтерактивними методами навчання.

Відбувалася наочна презентація орієнтовних уроків для викладання «Фізичної культури в 1-4 класах». Після обговорення слухачі отримували чітке уявлення про орієнтовні уроки для викладання «Фізичної культури» за інтерактивними методами навчання: зміст, структуру і основні навчальні завдання для викладання предмету .

Блок 10. Планування і проведення уроків за інтерактивними методами навчання для учнів 1-4 класів (відпрацювання основних тем).

Використовувалася лекція, де були представлені загальні рекомендації з планування і проведення уроків для учнів 1-4 класів. Через роботу в групах і проведення занять в інтерактивній формі слухачі відпрацьовували, як:

- встановити атмосферу довіри;
- справлятися з непередбаченими обставинами;
- створити творчу атмосферу;
- формувати малі групи;
- дотримуватись ігрових правил;
- враховувати індивідуальні особливості кожної конкретної особи;
- реагувати на незручні запитання.

Слухачам надавалася можливість відпрацювання завдань уроків за інтерактивними методами навчання для учнів початкової школи. В результаті чого вони могли запропонувати власні варіанти організації уроків для учнів, отримувати практичний досвід відпрацювання завдань – уроків для учнів 1-4 класів.

Блок 11. Забезпечення високого статусу предмета і ефективності навчання. Через роботу в малих групах слухачі визначали:

- перелік критичних факторів, від яких залежить статус предмету і якість навчання;
- рівні партнерства і взаємодії: «Управління освіти - Методисти – Вчитель - Директор школи»; «Директор - Педагогічний колектив школи».
- основні напрямки організаційної роботи на рівні «Вчитель – Педагогічний колектив школи»:
- просвітницькі заходи, спрямовані на педагогічний колектив для усвідомлення вигод і надання підтримки;
- залучення учнів до організації навчання і позакласної роботи;
- залучення батьків до участі у навчанні і надання підтримки.

Блок 12. Заключні заняття передбачали складання власних планів дій з упровадження інтерактивних методів навчання у школі і організації підтримки та взаємодії. Слухачі заповнювали анкети зворотного зв'язку.

При підготовці до лекцій і практичних занять потрібно було звернути увагу викладачів на необхідність оптимального поєднання загальних, групових та індивідуальних форм організації навчального процесу; раціональне використання сучасних методів і засобів навчання; структурування процесу викладання з урахуванням концентричної побудови навчального матеріалу; надавати їм організаційну та технічну допомогу, зокрема роздатковий матеріал та наочність на паперових і електронних носіях.

Проведення курсів підвищення кваліфікації за інтерактивними технологіями навчання дозволили зорієнтувати слухачів на інноваційні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи.

ВИСНОВКИ

У процесі досліджень науково обґрунтовані нові підходи щодо організації і методики фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх школах, що свідчать про вирішення актуальної науково-практичної проблеми фізичного виховання – збереження здоров'я та забезпечення гармонійного розвитку особистості.

Сукупність знань, викладених у монографії, являє собою теоретико-методичну основу системи організації фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах.

У результаті багаторічних досліджень, що проводились в умовах загальноосвітніх закладів, вивчено великий масив матеріалу, що стосується особливостей організації і методики фізичного виховання. Водночас розглянуто практичний досвід організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми молодшого шкільного віку, і напрямки його вдосконалення.

Методологія дослідження базувалася на загальнотеоретичних знаннях і практичному досвіді в галузі фізичного виховання, які детально викладені у працях В.М. Платонова, Т.Ю. Круцевич, Б.М. Шияна, О.С. Куца, О.Д. Дубогай, А.Г. Сухарева, М.В. Антропова, В.Г. Арєф'єва, Г.Л. Апанасенко, А.Г. Хрипкової, І.Д. Беґа, М.М. Амосова.

Сучасна школа пред'являє високі вимоги до працездатності, рівня фізичного розвитку і функціонального стану дітей молодшого шкільного віку.

Особливого значення набуває питання розробки раціонального режиму дня, визначення необхідного обсягу рухової активності, підбору оптимальних форм, засобів і методів фізичного виховання, які сприяють покращенню стану здоров'я і формуванню особистості дитини.

Сучасна початкова школа як складова частина шкільної освіти характеризується різною системою організації фізичного виховання, в залежності від особливостей навчального закладу. Тому фахівці з фізичного

виховання можуть мати науково обґрунтовані рекомендації з вдосконалення системи фізичного виховання для загальноосвітніх закладів різного типу.

Для оцінки рівня теоретичних знань вперше для учнів 1-4 класів розроблена комп'ютерна система оцінки за 12 бальною шкалою.

Для вирішення оздоровчих завдань нами розширено зміст навчального матеріалу з включенням вправ оздоровчої спрямованості і сучасних форм фізкультурно-оздоровчої роботи, які є популярними серед дітей та підлітків.

Реалізація даної програми сприяла залученню дітей до здорового способу життя, до цінностей фізичної культури. Показник відвідування уроків фізичної культури збільшився з 58,4 % у 2009 році до 71,4 у 2011 році, хоча проблема підвищення якості уроків фізичної культури є актуальною і потребує розробки нових технологій фізкультурно-оздоровчої роботи.

Одним із першочергових завдань, яке сьогодні постало перед спеціалістами фізичного виховання, є активний пошук шляхів підвищення рівня знань дітей.

Сучасні дослідження показують, що дитина не може постійно знаходитися у ситуації отримання готових знань. Вона хоче і вміє, якщо її навчити бути активною, самостійною в навчально-пізнавальній діяльності. Виходячи з цих положень, а також враховуючи вікові і психологічні особливості розвитку молодших школярів, нами розроблені спеціальні зошити для 1 класу, які дають можливість в ігровій формі, з активною участю учнів оволодіти теоретичними знаннями.

Для формування теоретичних знань з фізичної культури розроблено і впроваджено систему інтегрованих уроків фізичної культури згідно зі змістом теоретичного матеріалу, який представлений в зошитах з фізкультури для учнів 1-4 класів. Оцінка рівня знань дітей експериментальних класів за допомогою використання комп'ютерних програм показала, що більшість дітей мають оцінки від 9 до 12 балів, що свідчить про ефективність запропонованого підходу до формування

теоретичних знань молодших школярів. Школи традиційно приділяють увагу здоров'ю учнів, однак не можна очікувати результатів в покращенні здоров'я учнів, якщо педагогічний колектив, батьки, адміністрація школи не залучені до вирішення даного питання.

Тому протягом 2009-2014 років нами розроблялись підходи до формування здорового способу життя в загальноосвітніх школах. Система роботи передбачає втілення різних форм роботи по залученню батьків, вчителів, дітей, адміністрації до спільної діяльності всіх учасників освітнього процесу.

Особлива увага приділялась взаємодії сім'ї і школи в організації фізкультурно-оздоровчої роботи.

Застосування сучасних форм взаємодії сім'ї і школи передбачає дотримання таких обов'язкових умов:

- донесення до учнів і батьків вимог навчальної програми з предмету “Основи здоров'я і фізична культура”;
- ознайомлення батьків з системою організації фізкультурно-оздоровчої роботи школи;
- ознайомлення батьків з інтересами, потребами дітей, індивідуальними і психофізіологічними особливостями розвитку дітей;
- вивчення поглядів батьків на поняття “здоров'я”, “здоровий спосіб життя”;
- спільна діяльність школи і сім'ї в розробці стратегії формування здорового способу життя.

Запропоновані форми роботи дозволили збільшити кількість батьків, які брали участь у фізкультурно-оздоровчих заходах школи з 43,1 % до 84,7 %.

Серед головних вимог до сучасного уроку фізичної культури згідно з державною програмою для загальноосвітніх навчальних закладів є необхідність здійснення міжпредметних зв'язків. Однак, наші спостереження

уроків фізичної культури показують, що лише 5 % вчителів використовують міжпредметні зв'язки на високому рівні.

Нами розроблена програма реалізації міжпредметних зв'язків, яка здійснювалась у 2 напрямках: по-перше, це закріплення пройденого матеріалу з загальноосвітніх предметів. Наприклад, діти на уроках математики пройшли рахунок, математичні дії, алфавіт, склади і т.д., а на уроці фізкультури в ході ігор і естафет ми закріплюємо пройдене. По-друге, це включення в урок ігор, що дають нові знання для дітей, знайомлять їх з навколишнім світом, дають можливість пізнати нові для дитини сфери діяльності людини (наприклад, професії людей). У таких іграх, розвиваючи сюжет, учитель може програти будь-яку ситуацію: «Політ на іншу планету», «Подорожі в різні країни», «Знайомство з навколишнім світом і т.ін.».

Одним із нових напрямків є втілення в практику роботи вчителів фізичної культури сюжетних уроків, які забезпечують оптимальні умови для розвитку творчого потенціалу учнів і сприяють формуванню міжпредметних зв'язків.

Експериментальні дослідження дозволили розробити методичні підходи до проведення сюжетних уроків фізичної культури.

Для вирішення проблеми підвищення рухової активності дітей необхідно активізувати роботу щодо втілення всіх форм фізкультурно-оздоровчої роботи, як в режимі дня школи, так і в позаурочний час. В державній програмі “Фізична культура” висувається завдання по формуванню навичок самостійних занять.

Якщо в загальній педагогіці різні дослідження все частіше звертаються до вивчення проблеми виховання самостійності у школярів в процесі навчання, то в фізичному вихованні питання навчання учнів вмінням самостійно займатися фізичними вправами залишаються без належної уваги.

Проведенням експериментальних досліджень було розроблено систему самостійних занять фізичними вправами на основі оздоровчої педагогіки пізнавально-рухового навчання. Ігрові ситуації представлені у

зошиті “Вперед до джерела здоров’я” у вигляді сюжетних подорожей різних ступенів складності. Експериментальна методика самостійних занять фізичними вправами зорієнтована не тільки на розвиток рухових навичок дітей, вона також враховує можливість рухової діяльності в процесі формування пізнавальних процесів, творчих здібностей, що є значним фактором розвитку індивідуальності дитини.

Реалізація викладених концептуальних положень, що стосуються вдосконалення системи фізичного виховання в загальноосвітніх школах, дозволила науково обґрунтувати нові підходи:

- до оновлення змісту початкової освіти з фізичного виховання;
- до системи заходів з формування здорового способу життя в загальноосвітніх школах;
- до основ формування теоретичних знань фізичної культури;
- до формування міжпредметних зв’язків на заняттях з фізичної культури;
- до системи організації самостійних занять з фізичної культури;
- до взаємодії сім’ї і школи в організації фізкультурно-оздоровчої роботи.

Аналіз впровадження нових технологій організації фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх школах дозволяє вирішувати проблему зміцнення здоров’я та забезпечення гармонійного розвитку дітей.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Абрамов Э.Н. Об альтернативных контрольно – оценочных системах / Э.Н. Абрамов // Физическая культура в школе. – 2010. - №5. – С. 7 – 9.
2. Аксенов А.В. Повышение эффективности процесса физического воспитания детей младшего школьного возраста в условиях инклюзивного образования: дис. ... канд.пед.наук: 13.00.04 / Андрей Владимирович Аксенов. – СПб., 2011. – 203 с.
3. Аксьонова О.П. Формування фізичної культури учнів початкової школи в умовах диференційованого навчання: автореф. дис. ... канд.пед.наук: спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / О.П. Аксьонова. – Т., 2005. – 20 с.
4. Алтер М. Дж. Наука о гибкости / М. Дж. Алтер. – К. : Олимпийская литература, 2001.– С. 182-183.
5. Амонашвили Ш.А. Здравствуйте, дети / Ш.А. Амонашвили. – М., 1983.
6. Амонашвили Ш.А. Основы педагогики сотрудничества : [учебное пособие] / Ш.А. Амонашвили. – М. : Новое педагогическое мышление, 1988.– 149 с.
7. Амосов Н.М. Сердце и физические упражнения / Н.М.Амосов, И В. Мурахов. – К. : Здоров'я, 1985. – С.38-39.
8. Амосов Н.М. Физическая активность и сердце / Н.М.Амосов, Я.А. Бендет. – К. : Здоров'я, 1989. – 213 с.
9. Ананьев Б.Г. Задачи и особенности учебно-воспитательной работы в 1 классе / Б.Г. Ананьев // Первоначальное обучение и воспитание детей. – 1958. – №1. - С. 7-30.
10. Ананьев Б.Г. Комплексное изучение человека и психологическая диагностика / Б.Г. Ананьев // Вопросы психологии. – 1968. – № 5-6. – С. 25.
11. Ангеловский К. Учителя и инновация / К. Ангеловский. – М. : Просвещение, 1991. – 159с.

12. Андреева Е.В. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий девочек 12-13 лет : дис. ... кандидата наук по физ. восп. : 24.00.02 / Андреева Елена Валерьевна. – К., 2002. – 190 с.
13. Андреева О.В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення : дис... д-ра наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Андреева Олена Валеріївна: Національний ун-т фізичного виховання і спорту України. – К., 2014. – 455 с.
14. Антропова М.В. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам / М.В. Антропова, А.Г. Хрипкова. – М. : Педагогика, 1982. – 240 с.
15. Антропова М.В. Гигиена детей и подростков / М.В. Антропова. – М. : Медицина, 1977.
16. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – СПб : Петрополис, 1992. – 123 с.
17. Апанасенко Г.Л. Физическое здоровье и максимальная аэробная мощность / Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко // Теория и практика физической культуры. – 1958. - № 4. – С. 29-31.
18. Ареф'єв В.Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : [навчальний посібник] / В.Г. Ареф'єв, Г.А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський: Абетка НОВА, 2001. – 384 с.
19. Ареф'єв В.Г. Фізичне виховання в школі: [навч. посібник] / В.Г. Ареф'єв, В.В. Столітенко. – К. : ІЗМН, 1997. – 152 с.
20. Арламовський Р. Сучасні підходи до фізичного виховання школярів з різним рівнем фізичного стану / Р. Арламовський // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – 2011. – Вип. 13. – С. 34 – 45.
21. Баженова Л. Адаптація дитини шестилітнього віку до навчання у школі / Л. Баженова // Психолог. – 2003. - № 29-32. – С. 6-8.
22. Бакатов В. Заліково-бальна система в оцінці контрольних вправ і державних тестів України учнів загальноосвітньої школи / В. Бакатов //

- Молода спортивна наука України: зб.наук.пр. – Львів, 2003. – Т.1. – С. 141-146.
23. Балбенко С.Ю. Личность учителя физической культуры и условия ее формирования в высшей школе : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теорія і методика професійної освіти” / С.Ю. Балбенко. – Одеса, 1973. – 17с.
 24. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры: сб. науч. работ. – М., 2000. – 275 с.
 25. Барановська П. Сучасна модель оцінювання навчальних досягнень учнів: переваги і недоліки / П. Барановська // Рідна школа. – 2000.– № 7. – С. 48-50.
 26. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд: [пер. с англ. И. Андреев.] – К. : Олімп. л-ра, 2009. – 528 с.
 27. Бастун Н. Проблеми першокласників / Н. Бастун // Психолог на педраді. – 2003. – С. 67-87.
 28. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11 класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Т. В. Безверхня. – Львів,2004. – 22 с.
 29. Безверхня Г. Фактори, що впливають на формування мотивації рухової активності школярів / Г. Безверхня // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. – №3-4. – С. 99-102.
 30. Безверхня Г.В. Інформаційні фактори, які впливають на формування мотивації школярів до занять фізичними вправами / Г.В. Безверхня // Молода спортивна наука України: зб. наук. статей з галузі фіз. культури і спорту. – Л., 2002. Вип. 6. Т. 1. – С. 154-157.
 31. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11-х класів. : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Галина Миколаївна Безверхня. – Уманський державний

- педагогічний університет імені Павла Тичини, Умань, 2004 – 258 арк. —
Бібліогр.: арк. 225-244.
32. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання / І. Д. Бех. – Київ, 1998. – 203 с.
 33. Билецкая В.В. Характеристика подходов к оценке физической подготовленности школьников / Билецкая В.В. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. - № 1. – С. 9 – 12.
 34. Білецька В.В Теоретико-методичне обґрунтування тестування фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання : автореф. дис... канд.. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Вікторія Вікторівна Білецька. – Національний ун-т фізичного виховання і спорту України. – К., 2008. – 43 с.
 35. Бірюкова П. Здоров'язберігальний супровід навчального забезпечення сучасних школярів / Поліна Бірюкова, Юлія Василенко // Гуманітарний вісник. Серія: Педагогіка. – 2014. - №23. – С.34 – 37.
 36. Блинков С.Н. Особенности возрастного развития физических качеств школьниц 7 – 17 лет разных морфофункциональных типов / С.Н. Блинков, С.П. Левушкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. - №5. – С. 17 – 19.
 37. Боделан О.Р. Психологічне забезпечення адаптації дітей шестирічного віку до навчальної діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук. : спец. 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія” / О. Р. Боделан. – Одеса, 2000. – 18 с.
 38. Боднар И.Р. Динамика показателей силовой выносливости школьников разных медицинских групп / И.Р. Боднар // Achievement of high school – 2013: материалы IX Междунар. науч.-практ. конф. Серия: Педагогические науки. Физическая культура и спорт. – София, 2013. – Т.26. – С. 75 – 77.
 39. Боднар И.Р. Критерии распределения школьников 1 – 3 групп здоровья в подгруппы в условиях общих уроков физической культуры / Боднар

- И.Р., Ивасык Н.О. // Молодая спортивная наука Беларуси: материалы Междунар. науч.-практ. конф. (8 – 10 апреля 2014 г.). – Минск: БГУФК, 2014. – Ч.3. – С. 5 – 7.
40. Боднар І. Інтегративне фізичне виховання школярів різних медичних груп: моногр. – Л.: Українські технології, 2014. – 216 с.
41. Боднар І. Стан проблеми організації фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі дня школяра / Іванна Боднар, Артем Кухарчук // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»: [зб.наук.пр.]. – К., 2013. – Вип. 3 (31). – С. 18 – 27.
42. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – М. : Просвещение, 1968. – 166 с.
43. Бокарев Ю. Ю. Возможное направление работы / Ю. Ю. Бокарев// Физическая культура в школе. – 1991. – № 6. – С. 3-7.
44. Борейко М.М. Оптимізація фізичного виховання дітей 7-8 років засобами легкої атлетики : дис. ... кандидата наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Борейко Михайло Михайлович. – Тернопіль, 2001. – 207 с.
45. Брунер Дж. Психология познания / Дж. Брунер. – Москва, 1977. – 325 с.
46. Булатова М.М. Европейский опыт: уроки и ориентиры / М.М. Булатова // Спортивная медицина. – 2007. – № 1. – С. 3-5.
47. Булатова М.М. Олимпийское образование в Украине: методология, организация, практические результаты (1991-2002) / М.М.Булатова, В.Н. Платонов // Практика олимпийского образования. – 2002. – С. 32-36.
48. Булатова М.М. Организационно-методические основы олимпийского образования в Украине / М.М. Булатова // Молодежь – Наука – Олимпизм. – 1998. – С. 104-105.
49. Булатова М.М. Программы по физическому воспитанию в системе среднего образования и пути их совершенствования / М.М. Булатова, А.Т. Литвин // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми

- фізичного виховання і спорту: зб.наук.пр. — Харків: ХДАДМ, 2003. - № 19. – С. 57-70.
50. Булатова М.М. Система олімпійської освіти в Україні та нові форми її впровадження / М.М. Булатова // Олімпійський спорт і спорт для всіх. – 2005. – С. 7.
51. Булгаков О. Вплив сучасної системи фізичного виховання на формування в учнів особистої фізичної культури / О. Булгаков // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. - № 5 (1). – С. 12 – 16.
52. Бухановська Т.М. Стан здоров'я сучасних школярів, шляхи його збереження та поліпшення / Бухановська Т.М., Мальцева Л.О., Андрейчин Л.В. // Україна. Здоров'я нації. – 2012. - №1. – С. 44 – 51.
53. Валлон А. Психическое развитие ребенка / А. Валлон. – Москва, 1967. – 196 с.
54. Васильева В.В. Мышечная деятельность / В.В. Васильева, Н.А.Степочкина // Физиология кровообращения. Регуляция кровообращения : сб. науч. работ. – Л., 1986. – С. 335-363.
55. Васьков Ю.В. Проблема впровадження рухових тестів на уроках фізичної культури / Ю.В. Васьков // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. - №8. – С. 9 – 13.
56. Вачевський, М. В. Концепція навчально - виховного комплексу " Школа майбутнього" / М. В. Вачевський // Актуальні проблеми економіки. – 2012. – № 5. – С. 211-218.
57. Веккер Л. Воспитание и основы его моделирования / Л. Веккер. – Ленінград, 1964. – 104 с.
58. Венгер А.Л. Психологическое обследование младших школьников/ А.Л. Венгер, Г.А. Цукерман. – М. : Владос, 2001. – 160 с.

59. Венський В. Корекція постави учнів молодшого шкільного віку / В. Венський, А.Тучак // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. – Луцьк. – 1999. – С. 284-288.
60. Верхошанский Ю.В. Влияние силовых нагрузок на организм в процессе его возрастного развития / Ю.В . Верхошанский, И.Д. Ганченко. – М.: ФиС, 1989.
61. Вильчковский Э. Двигательная активность – важное условие укрепления здоровья и всестороннего развития дошкольников / Э. Вильчковский, О. Богинич // Актуальні проблеми розвитку руху “Спорт для всіх” у контексті Європейської інтеграції України : зб. наук. праць. – Тернопіль. – 2004. – С. 212-214.
62. Винер И.А. О новом содержании урока физической культуры / И.А. Винер // Физическая культура в школе. – 2012. - №3. – С. 40 – 46.
63. Віндюк А. Перевірка та оцінка самостійної навчальної діяльності молодших школярів з фізичної культури / А. Віндюк // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць. – Львів, 2002. – Вип. 6., т.1. – 2002. – С. 178-180.
64. Власов В.И. Экспериментальные исследования методики воспитания быстроты и скорости бега у детей младшего и среднего школьного возраста : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення”. – М., 1971. – 22 с.
65. Власюк О.О. Вперед до джерела здоров'я : [навч. посібник] / О.О.Власюк. – Дніпропетровськ: Інновація, 2003. – 103 с.
66. Власюк О.О. Науково-педагогічні основи організації самостійних занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / О.О.Власюк.– Львів: ЛДІФК, 2006. –20 с.

67. Возрастные и индивидуальные особенности образного мышления учащихся / [под ред. И.С. Якиманской]. – Москва : Педагогика, 1989. – 224 с.
68. Волков Л.В. Молодший шкільний вік: виховна спрямованість занять фізичною культурою і спортом : [навч. посібник] / Л.В. Волков, В. Голуб, П.П. Коханець. – К. : Освіта України, 2008. – 120 с.
69. Волков Л.В. Спортивно-игровой метод в физическом воспитании детей дошкольного возраста (средняя, старшая подготовительная группа) : [программа и метод. рекомендации] / Л.В. Волков. – Переяслав-Хмельницкий, 1999. – 32 с.
70. Волков Л.В. Теория и методика юношеского спорта / Л.В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 295 с.
71. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся : [учеб. пособие] / Л.В. Волков. – К. : Радянська школа, 1988. – 184 с.
72. Волошина В.В. Психологічні детермінанти навчальної успішності молодших школярів : дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07 / Волошина Вікторія Володимірівна. – К., 1999. – 165 с.
73. Воропай З. Информативність критеріїв визначення схильності хлопців 7-10 років до роботи швидко-силового характеру / З. Воропай, Н. Огієнко // Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. – 2000.– №7. – С. 54-57.
74. Воропай С. Динаміка прояву силових здібностей 4-13 річних дітей центрального регіону України / С. Воропай // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : [зб. наук. праць Волинського держ. універ-ту ім. Л. Українки]. – Луцьк. – 2002. – С. 176-178.
75. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях / [сост. С.А. Козлова]. – М. : Академия, 2002. – 315 с.
76. Выготский Л.С. Педагогическая психология : [учеб. пособие] / Л.С.Выготский; под ред. В.В. Давыдова. – М. : Педагогика, 1991. – 479 с.

77. Гальперин П.Я. К теории о развитии детского мышления / П.Я. Гальперин, Д.Б. Эльконин, Ж. Плате // Генетическая психология Жана Плате. – М., 1957. – 137 с.
78. Гигиена детей и подростков : [учеб. пособие / под. ред. В.Н. Кардашенко]. – М. : Медицина, 1988. – 512 с.
79. Гигиена детей и подростков : [учеб. пособие / под. ред. Г.Н. Сердюковской]. – М. : Медицина. 1989. – 318 с.
80. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей в дошкольном возрасте: [учеб. пособие] / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкина. – М. : Владос. – 1999. – 175 с.
81. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам : [учеб. пособие] / Л.Д. Глазырина. – М. : Владос, 1999. – 262 с.
82. Гонтаровська Н.Б. Освітнє середовище як фактор розвитку особистості дитини: монографія / Н.Б. Гонтаровська. – К.: Вид-во «Дніпро – VAL», 2010. – 623 с.
83. Гончарова Н.М. Автоматизовані системи контролю фізичного стану дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання: автореф. дис.. к.фіз.вих.: 24.00.02/ Н.М. Гончарова. – НУФВСУ, 2009. – 20 с.
84. Горбунов С. А. Реализация инновационных подходов в системе физического воспитания / С. А.Горбунов, С. С. Горбунов // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 5. – С. 33–35.
85. Горский А.П. Динамика проявления скоростно-силовых качеств школьников 8-15 лет в зависимости от уровня их физического развития : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія” / А.П. Горский. – М., 1970. – 19 с.
86. Грединаров О.М. Психологічні умови оволодіння старшими дошкільниками початковими формами учбової діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія” / О.М. Грединаров. – К., 2000. – 16 с.

87. Григоренко В.Г. Педагогические основы физической и социальной реабилитации инвалидов с нарушением функций спинного мозга / В.Г. Григоренко. – М. : Советский спорт, 1991. – 410 с.
88. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития / А.А. Гужаловский // Теория и практика физической культуры. – 1977. – №7. – С. 37-39.
89. Гуменна О. Оцінка режиму для дітей молодшого шкільного віку / О. Гуменна // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць. – Львів, 2002. – Вип. 6, т. 1. – 2002. – С. 209.
90. Гунько С.О. Формування системи знань про інформаційні технології у майбутніх вчителів початкових класів : автореф. дис. на здобуття наукового ступеню канд. пед. наук : спец. 13.00.01 “Загальна педагогіка та історія педагогіки”/ С.О. Гунько. – Луцьк, 1998. – 20 с.
91. Гуслова М.Н. Инновационные педагогические технологии: учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений / М.Н. Гуслова. – М.: Академия, 2010. – 288 с.
92. Гуткіна Н.И. Психология готовности к школе. М. : Академический проект, 2000. – 184 с.
93. Давиденко Е.В. Совершенствование содержания программы физического воспитания в начальной школе на основе использования инновационных видов двигательной активности / Е.В. Давиденко, В.П. Семенов // Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации. – 2009. – Т. 3, ч. 2. – С. 72-75.
94. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: опыт теоретического и экспериментального психологического исследования / В.В. Давыдов. – М. : Педагогика. – 1986. – 240 с.
95. Державна національна програма "Освіта" // Україна ХХІ століття.– К. : Райдуга, 1994. – С. 3-6 с.

96. Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти // Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 3. – С. 32-34.
97. Дешле С.А. Развитие силовых способностей у учащихся I-III классов / С.А. Дешле // Физическая культура в школе. – 1982. – №4. – С.21-23.
98. Дичківська І. Інноваційна компетентність педагога / Ілона Дичківська // Дошкільне виховання. – 2010. – №1. – С. 7–11.
99. Дичківська І.М. Інноваційні педагогічні технології: Навчальний посібник / І.М. Дичківська. – К.: Академвидав, 2004. – 352 с. – (Альма-матер).
100. Доброскок І.І Інноваційні педагогічні технології: теорія та практика використання у вищій школі: [монографія] / [Доброскок І.І., Коцур В.П., Нікітчина С.О. та ін.] / Наук. ред.. В.П. Коцур; укладач О.І. Шапран. – Переяслав-Хмельницький: видавництво С.В. Карпук, 2008. – 285 с.
101. Драгунський В.В. Колірний особистісний тест / В.В. Драгунський.- Мінськ : Хорвест, 1999. – 144 с.
102. Дружинин В.И. Психология общих способностей / В.И. Дружинин. – СПб. : Питер Ком, 1999. – 368 с.
103. Дубогай О.Д. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів / О.Д. Дубогай. – К. : Оріята, 2001. – 152 с.
104. Дубогай О.Д. Розвиток творчої особистості школяра засобами фізичної культури / О.Д. Дубогай // Нива знань. – 1999. – №3. – С. 52-54.
105. Дубчак О. Дитина йде до школи. Радощі турботи / О. Дубчак // Психолог. – 2003. – №29-32. – С. 2-5.
106. Дьюи Д. Психология и педагогика мышления : [монография] / Д. Дьюи; [пер. с англ. Н.М. Никольской]. – М. : Совершенство, 1997. – 208 с.
107. Дьяконов В.В. Исследование развития выносливости различных уровней мощности работы и их взаимосвязи у школьников 9-17 лет / В.В. Дьяконов // Физическое воспитание студентов педагогических институтов. – 1977. – № 1. – С. 72-80.

108. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга /О.В. Евтихов. – СПб:Речь, 2005. – С. 82-83.
109. Експериментальна навчальна програма для учнів 1-4 класів загальноосвітніх навчальних закладів / [В.М. Єрмолова, Л.І. Іванова, Г.Г. Смоліус та інші.] – К.: Науковий світ, 2006. – 77 с.
110. Ефименко Н.Н. Цветотерапия в физическом воспитании дошкольников / Н.Н. Ефименко. – Одесса, 1997. – 31 с.
111. Євтух М.Б. Інноваційні методи оцінювання навчальних досягнень: моногр. / М.Б. Євтух, Є.В. Лузік, Л.М. Дибкова. – К.: КНЕУ, 2010. – 248с.
112. Железняк Ю.Д. Инновационные перспективы подготовки педагогов по физической культуре в системе высшего профессионального физкультурного образования / Ю.Д. Железняк // Теория и практика физ. культуры, 2006. – № 4. – С. 9-11
113. Жуковський Є.І. Самостійна фізкультурно - оздоровча діяльність школярів (інструктивно-методичні матеріали) / Є. І. Жуковський. – Житомир: Вид – во ЖДУ ім. І. Франка, 2013.– 44 с.
114. Журавлева С.Б. Развитие быстроты, силы и выносливости у детей 9-13 лет средствами общей физической подготовки : автореф. дис. на соиск учен. степени канд наук по физическому воспитанию и спорту : спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание различных групп населения» / С.Б.Журавлева. – М., 1971. – 30 с.
115. Завацький В.В. Аналіз корекції стану здоров'я і фізичного розвитку дітей, дорослого населення в процесі ліквідації наслідків аварії на ЧАЕС / В.В. Завацький // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: зб. наук. праць. – Рівне. – 1999. – №1. – С. 128-136.
116. Зайцева В.В. Методология индивидуального подхода в оздоровительной физической культуре на основе современных информационных технологий : автор дис. на соискание учен. степени докт. биол. наук / В.В. Зайцева. – М., 1995. – 41 с.

117. Закон України “Про загальну середню освіту” : збірник законів за станом на 10 березня 2002 р. / Законодавство України про освіту. – К.: Парламентське видавництво, 2002. – 12 с.
118. Занков Л.В. Обучение и развитие : [монография] / Л.В. Занков. – М. : Педагогика, 1975. – 208 с.
119. Земцова В. Підготовка фахівців у сфері збереження та зміцнення здоров'я як важливий напрямок фізкультурної освіти / В. Земцова // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. – Вінниця, 2004. – №1. – С.283-292.
120. Зимкин Н.В. Роль центральной нервной системы в координации движений / Н.В. Зимкин // Физиология мышечной деятельности, труда и спорта: руководство по физиологии. – Л., 1969. – С. 135-151.
121. Зубаль М. Теоретична підготовка у фізичному вихованні школярів 1-11 класів загальноосвітньої школи / М. Зубаль // Актуальні проблеми розвитку руху “Спорт для всіх” у контексті Європейської інтеграції України: зб. наук. праць. – Тернопіль, 2004. – №2. – С. 258-260.
122. Зубаль М. Теоретична підготовка у фізичному вихованні школярів 1-11 класів загальноосвітньої школи / М. Зубаль // Актуальні проблеми розвитку руху “Спорт для всіх” у контексті Європейської інтеграції України Тернопіль, 2004. – С. 258-260.
123. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительной направленности / Л.Я. Иващенко // Теория и практика физической культуры.– 1990. - №1. – С. 31-34.
124. Иващенко Л.Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко. – К. : Здоров'я, 1988. – 157 с.
125. Ивонина Г.Ф. Подвижные игры в режиме школьного дня / Г.Ф. Ивонина // Физическая культура в школе. – 2012. – №2. – С. 62 – 63.
126. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека : [учеб. пособие] / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2003. – 384 с.

127. Інноваційні технології розвитку особистості. Науково-методичний посібник / за наук. ред. Н.Б. Гонтаровської. – Дніпропетровськ, 2011. – 278 с.
128. Інтерактивні технології навчання у початкових класах / Авт.-упор. І.І. Дівакова. – Тернопіль: Мандрівець, 2009. – 180 с.
129. Каданская В.Г. Педагогическая психология : [учеб. пособие] / В.Г. Каданская. – СПб. : Питер, 2003. – 366 с.
130. Каданцева Г.А. Методика активизации познавательной деятельности дошкольников средствами физического воспитания : автореф. дис. на соиск учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “ Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры” / Г.А. Каданцева. – М., 1994. – 27 с.
131. Казарян Ф.Г. Особенности возрастной динамики мышечной силы и проблемы силовой подготовки в школьном возрасте : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук / Ф.Г. Казарян. – М., 1975. – 42 с.
132. Касаткин А.А. Структура мотивации оздоровительной деятельности студентов : дис. на соискание учен. степени канд. псих. наук / А.А. Касаткин. – Саратов, 1992. – 24 с.
133. Качеров О.Б. Основи здоров'я і фізична культура : [підручник для 2-х класів загальноосвітніх навчальних закладів] / О.Б. Качеров, В.Г. Ареф'єв. – К. : Просвіта, 2003. – 160 с.
134. Кенеман А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие [для студ. пед. ин-тов] / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. – М. : Просвещение, 1978. – 272 с.
135. Кенней А.М. Посібник для тренерів з проведення просвітницьких занять із населенням щодо питань репродуктивного здоров'я і планування сім'ї / Кенней А.М., Літвінова Т., Карбовська Н., Голоцван О. – Корпорація інститут досліджень та тренінгів JSI, 2008. – 137 с.
136. Ким Т. Концептуальные основы физического воспитания в системе “семья – школа” / Т. Ким // Физическое воспитание и спорт в системе

- образования как фактор физического и духовного оздоровления нации. – 2009. – Т.3, ч.2. – 2009. – С. 109-113.
137. Киреев В.Л. Новый подход к преподаванию теоретических знаний / В.Л.Киреев // Физическая культура в школе. – 2010. – № 7. – С. 10-11.
138. Коваленко Т.Г. Інноваційні підходи щодо формування теоретичних знань учнів 5-х класів з предмету «Фізична культура» / Т.Г. Коваленко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 1– С. 77-81.
139. Ковальчук Л.В. Психофізичний розвиток як фактор готовності шестилітніх дітей до навчання в школі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Л.В. Ковальчук. – Львів, 2007. – 20 с.
140. Ковальчук Н.М. Використання загальнорозвиваючих вправ у школі / Н.М. Ковальчук, В.І. Санюк // Фізичне виховання в сучасній школі. – 2012. - №3. – С. 11 – 17.
141. Когут І.О. Вплив умов навчання на показники здоров'я шестирічних першокласників / І.О. Когут // Теорія і методика фізичного виховання. – 2003. – №8. – С. 48-52.
142. Кожедуб Т.Г. Ефективність використання інтерактивних технологій навчання у фізичній підготовці школярів / Т.Г Кожедуб // «Молода спортивна наука України 2014». –Львів, 2014, Том 2 – С. 63-68..
143. Кожедуб Т.Г. Інноваційні методи викладання уроків фізичної культури у загальноосвітніх навчальних закладах/ Т.Г. Кожедуб // Десята Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Сучасність, наука, час. Взаємодія та взаємовплив» – К, 2013. – ч. 3.,С.59-61.
144. Кожемякіна В. Аспекти проблеми відбору тестів для комплексної оцінки фізичної підготовленості школярів молодших класів / В. Кожемякіна// Молода спортивна наука України: зб. наук. статей. – Львів, 2002. – Вип.6, т. 1. – 2002. – С. 272-273.

145. Козленко О.Н. Повышение эффективности физического воспитания младших школьников на основе формирования у них стремления к физическому совершенствованию : автореф. дис. на соиск. науч. степени канд. пед. наук / О.Н. Козленко. – К., 1992. – 24 с.
146. Коломієць О. Спеціальні теоретичні знання – передумова ефективного процесу фізичного виховання школяра // Молода спортивна наука України : зб. статей галузі фізичної культури і спорту. – Львів. – ЛДІФК. – 2002. – Вип. 6, т. 1. – С. 277-279.
147. Колчинская А.З. Кислородные режимы организма ребенка и подростка / А.З. Колчинская. – Киев : Наукова думка, 1973.
148. Кондрашенко В.И. Гигиена детей и подростков : учеб. пособие / В.И. Кондрашенко. – М. : Медицина, 1988. – 356 с.
149. Константинов А.Т. О формировании организационно-педагогических основ олимпийского образования в России / А.Т.Константинов // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №3. – С. 41-42.
150. Копылов Ю.А. Безопасность на уроках физической культуры / Ю.А. Копылов // Физическая культура в школе. – 2012. - № 11. – С. 7 – 10.
151. Копылов Ю.А. Завтра может быть поздно / Ю.А. Копылов, Г.Б. Мейсон // Физическая культура в школе. – 1990. – №10. – С. 2-6.
152. Королева М.Н. Методика воспитания быстроты у детей дошкольного возраста (4-5 лет) : автореф. дис. на соиск. учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры” / М.Н. Королева. – Омск, 1985. – 15 с.
153. Коссов Б.Б. Произвольность движений у младших школьников: диагностика и способы формирования / Б.Б. Коссов, А.Т. Озернюк // Физкультура и спорт. – 1989. – №7. – С. 60-64.
154. Коссов Б.Б. Психомоторное развитие младших школьников : [монография] / Коссов Б.Б. – М. : Академия пед. наук. СССР. – 1989. – с. 105.

155. Костюк Г.С. Некоторые аспекты взаимосвязи обучения и умственного развития / Г.С. Костюк // Советская педагогика. – 1967. – №1. – С. 24-27.
156. Костюк Г.С. Психологічна наука служить практиці : [монографія] / Г.С. Костюк. – К. :Освіта, 1967. – 62 с.
157. Коц Я.М. Физиология выносливости : учеб. пособие [для студ-тов, аспирантов] / Я.М. Коц. – М., 1985. – 64 с.
158. Кочерга О. Особливості навчання шестирічок / О. Кочерга // Психолог на педрадi. – 2003. – №1. – С. 49-65.
159. Кочерга О. Психічне здоров'я молодшого школяра / О. Кочерга, О. Васильєв // Психолог. – 2003. – №29-32. – С. 84-94.
160. Кравчук Я.І. Методика диференційованого підходу до навчання фізичної культури учнів початкової школи: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / Я.І. Кравчук. – Луцьк, 2010. – 19 с.
161. Крайг Г. Психология развития : [монографія] / Г. Крайг. – СПб. : Питер, 2000. – 992 с.
162. Кругляк О. Реалізація міжпредметних зв'язків вчителями фізичнонь культури та початкових класів у процесі фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку / О. Кругляк // Молода спортивна наука України: зб. наук. статей. – Львів, 2004. – Вип. 8, т. 3. – 2004. –С. 171-174.
163. Круцевич Т. Концепція удосконалення програм з фізичної культури у загальноосвітній школі / Т. Круцевич // Фізичне виховання в сучасній школі. – 2012. - №2. – С. 9 – 11.
164. Круцевич Т. Мотиваційний підхід до організації процесу фізичного виховання у школі / Т. Круцевич // Наукові записки. Педагогіка : зб. наук. праць. – Тернопіль, 2004. – №1. – С. 35-39.
165. Круцевич Т.Ю. Методичні рекомендації з комплексного тестування фізичного стану школярів в умовах фізичного виховання

- загальноосвітньої школи : [методичні рекомендації] / Т.Ю. Круцевич. – К. : Науковий світ, 2006. – 24 с.
166. Круцевич Т.Ю. Оцінка як один із факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності / Т.Ю. Круцевич // Фізичне виховання в школі. – 1999. – С. 47-50.
167. Кузнецова З.И. Критические периоды развития двигательных качеств / З.И. Кузнецова // Физическая культура в школе. – 1975. – №1. – С. 7-9.
168. Купер К. Эффект аэробных упражнений / К. Купер // Спорт за рубежом. – 1982. – №6. – С. 12-15.
169. Куц А.С. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы со школьниками, проживающими в условиях повышенной радиации: автореф. дис. ... докт.пед.наук. – К., 1997. – 42с.
170. Куц О. Невирішені проблеми фізичного виховання школярів на перехресті віків / О. Куц // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – №2-3. – С. 14-15.
171. Кучерова А.В. «Познавательный-практический урок» физической культуры в школе // Modern Olympic Sport and Sport for All. – Warsaw. – 2002. – June 6-9. – С. 255-256.
172. Лазарев В.С. Системное развитие школы : [монографія] / В.С. Лазарев. – М. : Питер. – 2002. – 300 с.
173. Левушкин С.П. Сенситивные периоды в развитии физических качеств школьников 7 – 17 лет с разными типами телосложения / С.П. Левушкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. - №6. – С. 2 – 5.
174. Леонов О.З. Виховання фізичної культури школярів засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності [Електронний ресурс] / О.З. Леонов. – Режим доступу: http://lib.iitta.gov.ua/3157/1/23_2010.PDF
175. Леонтьева Н.А. Планирование теоретических и практических компонентов в профессиональном обучении студентов факультетов

- фізического воститання : дис. ... канд. пед. наук. / Н.А. Леонтьева – М., 2001. – 181 с.
176. Леонтьева Н.М. Анатомия и физиология детского организма : [учеб. пособие] / Н.М. Леонтьева, К.В. Маринова. – М. : Просвещение, 1976. – 264 с.
177. Лернен И.Я. Учебный предмет, тема, урок : [монография] / И.Я. Лернен. – М., 1988. – 323 с.
178. Линець М.М. Витривалість, здоров'я, працездатність : [навч. посібник] / М.М. Линець, Г.М. Андрієнко. – Львів : Штабар, 1993. – 129 с.
179. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей : [учеб. пособие] / М.М. Линець. – Львів : Штабар, 1997.- 207с.
180. Лисак І.В. Потребово-мотиваційний підхід до формування програм фізичної культури для учнів середніх класів: дис. ... канд.. наук з фіз. вихованні і спорту / Лисак Ірина Вікторівна. – Нац. ун-т фіз.вих. і спорту. – Київ, 2013. – 239 с.
181. Логвина Е.А. Современные подходы в организации внеклассной работы с детьми младшего и среднего школьного возраста / Е.А. Логвина // Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации. – 2009. – Т.3, ч.2. – 2009. – С.181-184.
182. Лубышева Л.И. Взаимодействие семьи и школы в формировании здорового стиля жизни детей младшего школьного возраста / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.– 2007. – №3. – С. 2-5.
183. Лукьяненко В.П. Современный урок физической культуры: // Физическая культура, образование, тренировка. – 1999. – № 2. – С. 23-24.
184. Любчук О.К. Психологічна готовність дитини до оволодіння учбовою діяльністю : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. Наук :

- спец. 19.00.07 “ Педагогічна та вікова психологія ” / О.К. Любчук. – К., 1998. – 17 с.
185. Лях В.І. Оцінка успішності по фізичній культурі / В.І. Лях, М. Мейксон, Ю.А. Копилов // Фізична культура в школі. – 1999. – №1. – С. 8.
186. Макарова Л.Л. Проблемна ситуація та гра як психологічні детермінанти розвитку пам'яті і мислення молодших школярів : дис. ... канд. пед. наук : 19.00.07. “Психологічна та вікова психологія” / Макарова Любов Леонідівна. – К., 2001. – 263 с.
187. Маккена П. Первые среди равных: как руководить профессионалами / Маккена П., Майстер Д. – М.: Издательство АСТ, «Ермак», 2004. – 71с.
188. Максименко С. Психічне здоров'я дітей. Авторські програми з психології / С. Максименко. – Київ : Шкільний світ, 2002. – С. 4-9.
189. Маслоу А.Г. Дальние пределы человеческой психики : [монографія] / А.Г. Маслоу. – СПб. : Просвещение, 1997. – 132с.
190. Маслоу А.Г. Новые рубежи челевеческой природы : [монографія] / А.Г. Маслоу. – М. : Смысл, 1999. – 246 с.
191. Матвеев А.П. Методика физического воспитания с основами теории : [учеб. пособие для студентов пед. институтов и учащихся пед. училищ] / А.П. Матвеев, С.Б. Мельников. – М. : Просвещение, 1991. – 191 с.
192. Матюшкин А.М. Проблемы ситуации в мышлении и обучении : [учеб. пособие] / А.М.Матюшкин. – М. : Педагогика, 1972. – 321 с.
193. Мельник Ю.Б. Формування культури здоров'я учнів як важлива складова роботи практичного психолога / Ю.Б. Мельник // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. – №2-3. – С. 126-133.
194. Милованов М.А. Межпредметные связи в обучении основам физической культуры младших школьников : автореф. дис. на соиск. учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры” / М.А. Милованов. – Ярославль, 1995. – 18 с.

195. Мильнер Е.Г. Оздоровительная тренировка: от теории к практике/ Е.Г. Мильнер // Теория и практика физической культуры. – 1991. – №4. – С. 54-59.
196. Мищенко О. Нетрадиційні методики збільшення рухової активності учнів початкової школи / О. Мищенко // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць. – Львів, 2002. – Вип. 6. – Т.1. – 2002. – С. 320-322.
197. Мороз Р. Програмування успішності дитини у навчанні / Р.Мороз, С. Дабагян // Психолог. – 2002. – Серпень. – №29-32. – С. 48-71.
198. Москаленко Н.В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів: дис. ... докт. наук з фіз. виховання і спорту 24.00.02 / Наталія Василівна Москаленко. – Дніпропетровськ, 2009. – 454с.
199. Москаленко Н.В. Активізація пізнавальної діяльності школярів на уроках фізичної культури / Н.В. Москаленко, Т.Г Кожедуб, В.А. Савченко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 1, С. 77-80..
200. Москаленко Н.В. Диференційований розвиток якостей дівчаток молодшого шкільного віку в урочних формах занять : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теорія і методика фізичного виховання, спортивного тренування та оздоровчої фізичної культури” / Н.В. Москаленко. – К., 1993. – 24 с.
201. Москаленко Н.В. Игры и упражнения с предметами: методические рекомендации для студентов дневной и заочной форм обучения, учителей физической культуры / Москаленко Н.В., Анастасьева З.В., Решетилова В.Н. – Днепропетровск, 2012. – 60 с.
202. Москаленко Н.В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посібник [для студ. вищ. навч. закладів] / Москаленко Н.В., Власюк О.О., Степанова І.В., Шиян О.В. – Дніпропетровськ: Інновація, 2011. – 238 с.

203. Москаленко Н.В. Інтегровані уроки в системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку : [метод. рекомендації] / Н.В.Москаленко, Н.М. Ломако. – Дніпропетровськ : Інновація, 2007. – 33 с.
204. Москаленко Н.В. Науково-педагогічні основи організації самостійних занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку: методичні рекомендації / Н.В. Москаленко, О.О. Власюк. – Дніпропетровськ: ДДІФКіС, 2007. – 54 с.
205. Москаленко Н.В. Общие основы аэробики: методические рекомендации для студентов институтов физической культуры и спорта / Москаленко Н.В., Власюк Е.А., Степанова И.В. – Днепропетровск, 2011. – 40 с.
206. Москаленко Н.В. Орієнтовні уроки фізичної культури в початковій школі з інтерактивними методами навчання для 1 – 4 класів / Москаленко Н.В., Лаврова Л.В., Савченко В.А., Гут Л.М. – Д.: Україна, 2012. – 348 с.
207. Москаленко Н.В. Разом з Фізкультуркінім: Робочий зошит з фізичної культури для учнів 2-х класів загальноосвітніх шкіл. / Н.В. Москаленко, Лаврова Л.В., Савченко В.А., Ломако Н.М. – Дніпропетровськ: Україна, 2012. – 48 с.
208. Москаленко Н.В. Рухова активність дітей молодшого шкільного віку / Н.В. Москаленко, О.О. Власюк // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: зб. наук. праць. – Рівне : РЕГІ, 2003. – Ч. II. – С.64 – 68.
209. Москаленко Н.В. Спортивна абетка: Робочий зошит з фізичної культури для учнів 1-х класів загальноосвітніх шкіл / Н.В. Москаленко, Лаврова Л.В., Савченко В.А., Ломако Н.М. – Дніпропетровськ: Україна, 2012. – 48 с.
210. Москаленко Н.В. Спортивний клуб Фізкультуркініна: Робочий зошит з фізичної культури для учнів 4-х класів загальноосвітніх шкіл. / Н.В. Москаленко, Лаврова Л.В., Савченко В.А., Ломако Н.М. – Дніпропетровськ: Україна, 2012. – 48 с.

211. Москаленко Н.В. Сюжетные уроки физической культуры в общеобразовательной школе : [метод. рекомендації] / Н.В. Москаленко. – Днепропетровск : Інновація, 2004. – 49 с.
212. Москаленко Н.В. Теоретичні знання як основа формування свідомого ставлення учнів до предмету «Фізична культура» : / Н.В. Москаленко, Т.Г. Коваленко // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури–Дрогобич, 2013. – С. 550-554.
213. Москаленко Н.В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів: дис. ... докт. наук з фіз. виховання і спорту 24.00.02 /Москаленко Наталія Василівна.– Дніпропетровськ, 2009. – 454с.
214. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів [монографія] / Н.В. Москаленко. – 2-е вид., перероб. та допов. – Дніпропетровськ: Інновація, 2010. – 344 с.
215. Москаленко Н.В. Фізкультуркін у Спортивній країні. Робочий зошит з фізичної культури для учнів 3-х класів загальноосвітніх шкіл. / Н.В. Москаленко, Лаврова Л.В., Савченко В.А., Ломако Н.М. – Дніпропетровськ: Україна, 2012. – 40 с.
216. Мотылянская Р.Е. Выносливость у юных спортсменов : [монография] / Р.Е. Мотылянская – М.: ФиС, 1969. – 131 с.
217. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта: [монография] / И.В. Муравов – К. : Здоров'я, 1989. – 266 с.
218. Нестеренко О.І. Коротка енциклопедія дизайну: [монография] / О.І. Нестеренко. – М. : Молода гвардія. – 1994. – 331 с.
219. Никитюк Б.А. Принципы и приоритеты физического воспитания детей дошкольного возраста / Б.А. Никитюк // Теория и практика физической культуры. – 1994. – №7. – С. 5-7.
220. Огниста К. Роль спорту у формуванні особистої фізичної культури першокласників / К. Огниста // Наукові записки. Педагогіка. – 2004. – №4. – С. 58-60.

221. Олексієнко Я.І. Деякі проблеми та перспективи шкільної фізичної культури. / Я.І. Олексієнко, О.І. Гармаш // XI Міжнародна наукова інтернет-конференція «Сучасний соціокультурний простір 2014» 2014р <http://int-konf.org/>
222. Олімпійська освіта : [метод. рекомендації / укл. М.М. Булатова та ін.] – К. : НУФВіСУ, 2002. – 40 с.
223. Оптимізація фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи на основі впровадження новітніх педагогічних технологій та компетентнісного підходу / Огієнко М.М., Огієнко П.М., Лисенко Л.Л., Багінська О.В., Почтар О.М. // // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – 2009. – № 72. – С. 32–37.
224. Организация летнего оздоровления и отдыха детей: методические рекомендации для студентов дневной и заочной форм обучения, учителей физической культуры, инструкторов, воспитателей и педагогов, работающих в детских оздоровительных лагерях / сост. Анастасьева З.В., Сычёва Т.В., Лапшина Н.Г. – Днепропетровск, 2013. – 70 с.
225. Павлова Н.А. Теоретична модель формування життєвих цінностей молодших школярів у процесі фізичного виховання / Н.А. Павлова // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. – 2010. - № 17 (204), ч.2. – С. 175 – 181.
226. Пальчук М. Контроль показників фізичного розвитку як основний фактор в системі управління фізичним вихованням школярів / Марія Пальчук // Молода спортивна наука України. – Л., 2012. – Вип. 16, т.2. – С. 145 – 149.
227. Панфилова А.П. Инновационные педагогические технологии: Активное обучение: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.П. Панфилова. – М.: Академия, 2009. – 192 с.

228. Папуша В.Г. Методика фізичного виховання школярів: форми, зміст, організація : [навч. посібник] / В.Г. Папуша. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2006. – 192 с.
229. Пелешенко І.М. Оцінювання рухових здібностей учнів за допомогою комплексного тестування в загальноосвітніх навчальних закладах / Пелешенко І.М. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – №2. – С. 35 – 38.
230. Перминова Н.И. Организация и проведение внеурочных форм занятий физической культурой в школе на основе диагностики: дис. ... канд.пед.наук: 13.00.04 / Перминова Наталия Ивановна. – Тюмень, 2009. – 201 с.
231. Петровський А.В. Психология развивающейся личности: [навч. посібник] / А.В. Петровський. – Москва : Педагогика, 1987. – 240 с.
232. Петровський Н.В. Психология: [навч. посібник] / Н.В.Петровський, М.Г. Ярошевський. – Москва: Просвещение, 1990.
233. Пирогова Е.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека: [навч. посібник] / Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко. – К. : Здоров'я, 1986. – 252 с.
234. Писаренкова Е.П. Развитие специфических координационных способностей у школьников 7 – 15 лет разных типов конституции: дис. ... канд.пед.наук: 13.00.04 / Писаренкова Е.П. – Смоленск, 2010. – 246 с.
235. Погодаев Г.И. Проблемы физ. воспитания школьников в свете конференции в Коломне / Г.И. Погодаев // Фізична культура в школі. – № 5, 1998. – с. 2-6.
236. Поза межами можливого: школа яка вона є / [за ред. М. Мосієнко]. – К. : Шкільний світ, 2004. – 264 с.
237. Пометун О.І. Застосування інтерактивних технологій у навчанні молодших школярів: Методичний посібник для вчителів початкової школи / [О.І. Пометун, Л.В. Пироженко, О.А. Біда та ін.] – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2011. – 304 с.

238. Поуль В. Моніторинг оздоровчої функції / В. Поуль, Г. Челах // Управління освітою. – 2006. – № 2. – С. 11-14.
239. Присяжнюк С.І. Розвиток фізичних якостей учнів початкових класів загальноосвітньої школи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / С.І. Присяжнюк. – Львів, 2001. – 17 с.
240. Програми курсів за вибором для початкових класів. Варіативна складова Типових навчальних планів. Книга 2 / [Упор. Л.Ф. Щербакова, Г.Ф. Древаль.] – Тернопіль: Мандрівець, 2011. – 248 с.
241. Прокопова Л.И. Двигательная активность детей младшего школьного возраста / Л.И. Прокопова // Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации. – 2009. – Т.3. – Ч.2. – С. 243-246.
242. Пуни А.И. О чувственных и логических компонентах в двигательной деятельности в естественном эксперименте / А.И. Пуни // Материалы совещаний по психологи : сб. науч. работ. – М., 1957. – Т.1. – С.5-7.
243. Развитие познавательной способности в процессе дошкольного воспитания : [монография] / [под. ред. А.Л. Венгера]. – М. : Педагогика, 1986. – 224 с.
244. Регіональна програма “Основи здоров’я і фізична культура” / [укл. Н.В. Москаленко, Л.М. Гут, М.В. Лаврова]. – Дніпропетровськ, 2004. – 56 с.
245. Рибковський А. “Спорт для всіх” у системі рухової активності людини / А. Рибковський // Актуальні проблеми розвитку руху “Спорт для всіх” у контексті Європейської інтеграції України : зб. наук. праць. – Тернопіль, 2004. – №2. – С. 222-224.
246. Роджерс К. Становление личности : [монография] / К.Роджерс. – М. : Прогресс, 2001. – 312 с.
247. Савченко В.А. Педагогічні умови застосування інноваційних технологій з фізичного виховання у післядипломній підготовці вчителів початкових

- класів: дис. .канд. пед. наук : 13.00.07 / Вікторія Анатоліївна Савченко. – Переяслав-Хмельницький держ. педагогічний ун-т ім. Г.С. Сковороди. – Переяслав-Хмельницький, 2012. – 246 с.
248. Савченко О.Я. Сучасні проблеми освіти школярів / О.Я. Савченко // Початкова школа. – 2001. – №1. – С. 8-12.
249. Самокиш І.І. Методика оцінювання навчальних досягнень дівчаток молодшого шкільного віку в процесі занять фізичною культурою: автореф. дис. ... канд.пед.наук: спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / Самокиш І.І. – К., 2011. – 20 с.
250. Семененко В.П. Підвищення інтересу шестирічних дітей до уроку фізичної культури засобами аквааеробіки / В.П. Семененко // Молода спортивна наука України. – Львів, 2008. – Вип. 12. – Т.2. – С. 177-180.
251. Силла Р.В. Величина естественной двигательной активности у детей и подростков г. Таллина / Р.В. Сила, М.Э. Теосте // Гипокипедия и спортивная гиперкинезия растущего организма и их коррекция. – Ташкент, 1983. – №2. – С. 52-53.
252. Симонова А.А. Оздоровительная эффективность разных двигательных режимов у младших школьников / А.А.Симонова, Н.А.Малова, И.П.Белякова // Гигиена и санитария. – 1991. – № 6. – С. 43-45.
253. Сиротинко Г.О. Сучасний урок: інтерактивні технології навчання. / Г.О. Сиротинко. –ХАРКІВ: видавнича група «Основа», 2003.
254. Скрипченко О.В. Атлас з психології, навчання і дидактики : словник / О.В. Скрипченко, О.І. Кривов'яз. – К., 1995. – 192 с.
255. Соломонко А.В. Эффективные средства и методы развития силовых и скоростно-силовых качеств мальчиков младшего школьного возраста : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук. : спец. 13.00.04 “ Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры” / А.В. Соломонко. – К., 1989. – 24 с.

256. Солопчук Д. Проблеми формування здорового способу життя в учнів загальноосвітніх шкіл / Д. Солопчук // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць. – Львів, 2003. – Вип. 7. – Т. 2. – С. 120-122.
257. Сороколіт Н.С. Удосконалення фізичного виховання учнів 5-9 класів із застосуванням варіативних модулів навчальної програми: дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту / Н.С. Сороколіт. – Львівський держ. ун-т фіз. культ. – Л., 2015. – 255 с.
258. Спортивная физиология / [под. ред. Я.М. Коца] – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 240 с.
259. Стамбулова Н.Б. Опыт использования специальных физических упражнений для развития некоторых психологических процессов младших школьников / Н.Б. Стамбулова / Теория и практика физической культуры. – 1978. – № 5. – С. 43-45.
260. Статистика захворювань / Дані МОЗ України: [Електронний ресурс]. – Режим доступу до сторінки : <http://www.moz.gov.ua>.
261. Сухарев А.Г. Двигательная активность и здоровье детей и подростков / А.Г. Сухарев, В.И. Телегин // Обзор информации ВНИИМ и МТИ. – 1988. – 71 с.
262. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков : [монография] / А.Г. Сухарев. – М.: Медицина, 1991. – С. 172-219.
263. Теория и методика физического воспитания : [учеб для студ. высш. учеб. зав. физ. воспитания и спорта] : в 2 т. / под ред. Т.Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003.
264. Тертична Н.А. Психологічні особливості становлення ініціативи молодшого школяра в учбовій діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук. : спец. 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія” / Н.А. Тертична. – К., 1997. – 18 с.
265. Тимошенко В. Мотивация к здоровому образу жизни учащихся старших классов общеобразовательной школы / В. Тимошенко,

- В. Староста, А. Тимошенко и др. // *Wichowanie fizyczne i sport* : сб. науч. работ. – Варшава, 2002. – Т. 46. – Вып. 1. – Ч. 2. – С.297-298.
266. Тітаренко А.А. Ефективність застосування позаурочних форм занять фізичними вправами з учнями молодшого шкільного віку у режимі навчального дня / А.А. Тітаренко // *Слобожанський науково-спортивний вісник*. – 2005. – Вип. 8. – С. 29 – 32.
267. Томенко О.А. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді : автореферат дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Олександр Анатолійович Томенко. – Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. - К. : [б. и.], 2012. – 36 с.
268. Трачук С.В. Моделювання режимів рухової активності молодших школярів в процесі фізичного виховання : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Сергій Васильович Трачук. – Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2011. – 208 с.
269. Третилова Г.Н. Нервная система юных спортсменов : [учеб. пособие] / Г.Н. Третилова. – Киев : Здоров'я, 1984. – 245 с.
270. Тюх І.А. Індивідуальні норми фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання: автореф. Дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Тюх І.А. – К., 2009. – 20 с.
271. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности : [учеб. пособие / пер. с англ.] / Уилмор Дж. Х., Костилл Д.Л.. – К.: Олимпийская литература, 1992. – С. 431-469.
272. Учебная деятельность младшего школьника: диагностика и коррекция неблагополучий: [учеб. пособие / под ред. Ю.З. Гильбуха]. – К. : ВІПОЛ, 1993. – 96 с.
273. Фарбер Д.А. Физиология школьника : [учеб. пособие] / Д.А. Фарбер, И.А. Корниенко, В.Д. Сонькин. – М. : Педагогика, 1990. – 62 с.

274. Федоров А.И. Современные информационные технологии в системе высшего функционального образования / А.И. Федоров // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 12. – С. 56-59.
275. Физиология развития ребенка : [учеб. пособие / под. ред. А.И. Козлова, Д.А. Фарбер]. – М. : Педагогика, 1983. – 286 с.
276. Физкультура для всей семьи : [учеб. пособие / под. ред. Т.В. Козлова]. – К. : Физкультура и спорт. – 1988. – 264 с.
277. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня молодшого школяра: навчально-методичний посібник / [О.М. Ващенко [та інші]; за заг. ред.. Е.В. Белкіної. – Кам'янець-Подільський: Абетка, 2003. – 192 с.
278. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной деятельности : [учеб. пособие] / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.
279. Фриллинг Г. Человек, цвет, пространство: [учеб. пособие] / Г. Фриллинг, К. Ауер. – М., 1973. – С. 18-26.
280. Фурман А.В. Методологічний аналіз систем розвиваючого навчання / А.В. Фурман // Педагогіка і психологія. – 1995. – № 1. – с. 7-21.
281. Фурман А.В. Психодіагностика інтелекту в системі диференціації навчання : [навч. посібник] / А.В. Фурман. – К. : Освіта, 1993. – 224 с.
282. Фурман Ю.Н. Физиология оздоровительного бега : [учеб. пособие] / Ю.Н. Фурман. – К. : Здоров'я, 1994. – 208 с.
283. Химинець В.В. Інновації в початковій школі. / В.В. Химинець, М.Ю. Кірик. – Тернопіль: Мандрівць, 2010. – 312 с.
284. Хрипкова А.Г. Научные основы в совершенствовании физического воспитания школьников // Физическая культура в школе. – 1976. – С. 8-12.
285. Хрущев С.В. Актуальные вопросы врачебного контроля за физическим развитием детей и подростков / С.В. Хрущев // Физическое воспитание и спорта среди детей и молодежи : материалы VI Респ. научно-практич. конф. – Ташкент : Еш Гвардия, 1977. – С. 80-83.

286. Черкашин Г. Вирішення проблеми збереження та зміцнення здоров'я школярів / Г. Черкашин // Директор школи ліцею гімназії. – 2006. – №4. – С. 44-46.
287. Черкашин Г. Сучасні методико-педагогічні аспекти психопрофілактики школярів / Г. Черкашин // Нива знань. – 1999. – №3. – С.60-62.
288. Чернявський М.В. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів : автореферат дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Максим Вікторович Чернявський. – Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2011. – 20 с.
289. Шаниязов А.М. Перестройка: Слова и дела / А.М. Шаниязов // Здоровье детей – забота общая : респ. науч.-практ. конф., 23-26 июля 1989 г. : тезисы докл. – Ашхабад, 1989. – С. 2-5.
290. Шаповалова В.А. Підвищення ефективності лікарсько-педагогічного спостереження в умовах оздоровчих занять у школі та вузі / В.А. Шаповалова, В. Волков, В. Коршак // Олімпійський спорт та спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації : IV Міжнар. наук. конгр. : тези доповідей. – К : Олімпійська література, 2000. – С. 447.
291. Швай О.Д. Педагогічні аспекти управління руховою активністю молодших школярів : дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.02 / Олександр Дмитрович Швай. – Луцьк, 2000. – 193 с.
292. Шиян Б.М. Оцінювання досягнень учнів загальноосвітньої школи з фізичної культури як засіб активізації їхньої діяльності / Б.М. Шиян, І.О. Омеляненко // Фізичне виховання в сучасній школі. – 2012. - №3. – С. 21 – 26.
293. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підручник для студ. вищ. навч. закладів] / Б.М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2003. – Ч. 1. – 2003. – 271 с.
294. Шиян О.В. Обґрунтування змісту уроків фізичної культури з елементами бадмінтону для дітей молодшого шкільного віку : автореф.

- дис. на здобуття наук.ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / О.В. Шиян. – К., 2004. – 20 с.
295. Шпаков А.И. Оценка годовой динамики состояния здоровья и физического развития первоклассников при различных режимах обучения / А.И. Шпаков // Гигиена и санитария. – 1989. – №1. – С. 18-20.
296. Шувалова В.С. Здоровье учащихся и образовательная среда [Электронный ресурс] / В.С. Шувалова. – Режим доступа: <http://rpio.ru/data/2850.pdf>
297. Шумакова Н.Ю. Гуманистический потенциал артпедагогике в развитии физической культуры личности / Н.Ю. Шумакова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. - №6. – С. 6 – 9.
298. Щодо негативних тенденцій дитячого харчування / В.Б. Педан, О.Г. Шадрін, Р.В. Марушко, Т.Л. Марушко // Современная педиатрия. – 2009. - №4 (26). – С. 15 – 18.
299. Эксакусто Т.В. Справочник психолога начальной школы / Т.В.Эксакусто, О.Н. Истратова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2003. – 441 с.
300. Эльконин Д.Б. Психологические вопросы формирования учебной деятельности в младшем школьном возрасте. Вопросы психологии обучения и воспитания / Д.Б. Эльконин; под ред. Г.С. Костюка. – К. : Радянська школа, 1971. – 425 с.
301. Эльконин Д.Б. Психологическое развитие в детском возрасте / Д.Б. Эльконин // Институт практической психологии. – Воронеж : МОДЭК – 1996. – 231 с.
302. Эльконин Д.Б. Психология обучения младшего школьника : [монография] / Д.Б. Эльконин. – М. : Смысл, 1974. – 235 с.
303. Язловецкий В. С. Физическое воспитание детей и подростков с ослабленным здоровьем [учеб. пособие] / В. С. Язловецкий. – К. : Здоров'я, 1991. – 231 с.

304. Як виростити дитину здоровою : посібник для батьків учнів молодшого шкільного віку / [Бойченко Т., Колотій Н., Царенко А. та ін.] – К. : Прем'єр-Медіа, 2001. – 204 с.
305. Якуш Е.М. Особенности моторного развития первоклассников / Е.М. Якуш, А.В. Помолов // Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации. – 2009. – Т. 3, ч. 2. – С. 320-322.
306. Ялович В.Т. Психологічні передумови формування педагогічних здібностей вчителів фізичної культури [навч. посібник] / В.Т. Ялович. – Луцьк : Вежа, 1998. – 146 с.
307. Ясвин В.А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию [учеб. пособие] / В.А. Ясвин. – М. : Смысл, 2001. – 365 с.
308. Balke B. An experimental study of «physical fitness» of air force personnel / Balke B., Ware R.W. // Armed Forces Medical Journal. – 1999. – №10.– P. 675-688.
309. Bar-Or O. The growth and development of children's physiologic and perceptual to exercise / O.Bar-Or. – Berlin: Springer, 1984. – P. 8-17.
310. Brick J. Interactive physical education games / J. Brick // Livestrong. – May, 2011. – Режим доступу до сторінки: <http://translate.google.com.ua/translate?hl=ru&sl=en&tl=ru&u=http%3A%2F%2Fwww.livestrong.com%2Farticle%2F365704-interactive-physical-education-games%2F&anno=2>
311. Briddle S. Exercise and psychosocial health Research Quarterly for Exercise and Sport / S.Briddle . – 1995. – P. 292-297.
312. Chon Jr. Worksite Health Strategies for the Year 2000: An Invitation to Health Educators / Chon Jr., Moon S. // Health Education. – Vol. 21, no. 1. – granary / February, 1990. – p. 43-44.
313. Fox E.D. Interval training Conditions for sport and general fitness / E.D. Fox, D.K. Mathews. – Philadelphia : Saunders, 1994. – p. 281. – Режим доступу:

314. Jill Carter. Planet health: an interdisciplinary curriculum for teaching middle school nutrition and physical activity / by Jill Carter - 2001. - 523 p.
315. Klippert H. Kommunikations — Training, Weinheim und Basel, 1995. 280 S. 39,80 DM
316. Nadel E.R. Physiology adaptation to aerobic training / E.R. Nadel // Amer. Scientists. – 1985. – Vol. 73. – № 4. – P. 334-343.
317. Newcomer K. Physical activity and four-year development of back strength in children / Newcomer K., Sinaki M., Wollan P.C. // Am. J. Phys Med. Rehabil. – 1997. – Vol. 1. – p. 52-58.
318. Noth J. Motor units / Noth J. // Strength and Power of Sport. – Oxford: Blacruvell S cientific Pub – lications, 1992. – p. 21-28.
319. Physical education for lifelong fitness: the physical best teachers guide // American for Health, Physical education, Recreation and Dance – 1999. – 398 p.
320. Sale D.G. Strength training in children / D.G. Sale // Gisolfi and sport medicine: Youth, exercise and sport. – Carmel, IN: Benchmark Press. – 1989. – p.165-216.
321. Shephard R.J. Fitness and cying. In C. Blais (Ed), Aging into the hventy pirst century / Shephard R.J. // North York, Ontario, Canada : Captus Publications. – 1991. – p. 22-35.
322. Weiss Maureen R. Motivating Kids in Physical activity / Weiss Maureen R. // Research digest President’s Counsel on Physical Fitness and Sports. – 2000. – Series. – № 11. – p. 1-6.
323. Wilmar I.M. Physiology of sport and exercise/ Wilmar I.M., Costill D.L. – Champaing: Human Kinetics, 1994. – 549p.

ДОДАТКИ

**Статистичні значення показників фізичного розвитку дітей
7-9 років**

| Показники | Статичні характеристики | Хлопчики | | | Дівчатка | | |
|-------------------------------|-------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| | | 7 років n – 29 | 8 років n – 50 | 9 років n – 68 | 7 років n – 15 | 8 років n – 51 | 9 років n – 80 |
| Довжина тіла, см | \bar{x} | 128,8 | 133,7 | 137,3 | 126,1 | 132,4 | 136,1 |
| | S | 5,11 | 5,54 | 6,55 | 4,31 | 5,18 | 6,21 |
| | V | 3,96 | 4,14 | 4,77 | 3,42 | 3,92 | 4,57 |
| | m | 0,95 | 0,78 | 0,80 | 1,11 | 0,73 | 0,70 |
| Маса тіла, кг | \bar{x} | 26,9 | 29,6 | 30,6 | 23,8 | 28,0 | 30,0 |
| | S | 2,97 | 3,83 | 5,18 | 1,69 | 4,41 | 5,36 |
| | V | 11,02 | 12,91 | 16,92 | 7,09 | 15,75 | 17,86 |
| | m | 0,55 | 0,54 | 0,63 | 0,44 | 0,62 | 0,60 |
| Окружність грудної клітки, см | \bar{x} | 63 | 64 | 65 | 59 | 63 | 64 |
| | S | 2,87 | 3,84 | 4,19 | 2,65 | 4,32 | 5,35 |
| | V | 4,55 | 5,96 | 6,48 | 4,47 | 6,88 | 8,37 |
| | m | 0,53 | 0,54 | 0,51 | 0,68 | 0,61 | 0,60 |
| Динамометрія (права), кг | \bar{x} | 9,5 | 11,2 | 12,2 | 5,7 | 9,3 | 11,2 |
| | S | 2,92 | 2,70 | 3,18 | 1,24 | 2,79 | 3,57 |
| | V | 30,68 | 24,20 | 26,00 | 21,68 | 29,83 | 31,73 |
| | m | 0,54 | 0,38 | 0,39 | 0,32 | 0,39 | 0,40 |
| Динамометрія (ліва), кг | \bar{x} | 8,2 | 10,4 | 11,1 | 5,7 | 8,1 | 9,8 |
| | S | 2,61 | 2,68 | 3,19 | 1,00 | 2,69 | 3,49 |
| | V | 31,76 | 25,77 | 28,65 | 17,49 | 33,01 | 35,60 |
| | m | 0,49 | 0,38 | 0,39 | 0,26 | 0,38 | 0,39 |

ДОДАТОК 2

**Статистичні значення показників фізичної підготовленості
дітей 7-9 років**

| Тести | Статичні харак- теристики | Хлопчики | | | Дівчатка | | |
|---|---------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| | | 7 років n – 29 | 8 років n – 50 | 9 років n – 68 | 7 років n – 15 | 8 років n – 51 | 9 років n – 80 |
| Біг 30м, с | \bar{x} | 6,87 | 6,10 | 5,96 | 7,31 | 6,51 | 6,27 |
| | S | 0,63 | 0,49 | 0,35 | 0,61 | 0,63 | 0,40 |
| | V | 9,14 | 8,04 | 5,91 | 8,36 | 9,67 | 6,34 |
| | t | 0,12 | 0,07 | 0,04 | 0,16 | 0,09 | 0,04 |
| Човниковий біг 4x9 м, с | \bar{x} | 12,12 | 11,63 | 11,34 | 12,94 | 12,13 | 11,90 |
| | S | 0,74 | 0,70 | 0,71 | 0,49 | 0,68 | 0,81 |
| | V | 6,10 | 6,05 | 6,22 | 3,76 | 5,59 | 6,76 |
| | t | 0,14 | 0,10 | 0,09 | 0,13 | 0,10 | 0,09 |
| Біг 1000м, хв | \bar{x} | 6,35 | 5,85 | 5,75 | 7,21 | 6,44 | 6,08 |
| | S | 0,79 | 0,47 | 0,43 | 1,24 | 0,49 | 0,66 |
| | V | 12,40 | 8,01 | 7,48 | 17,23 | 7,56 | 10,89 |
| | t | 0,15 | 0,07 | 0,05 | 0,32 | 0,07 | 0,07 |
| Стрибок у довжину з місця, см | \bar{x} | 128 | 137 | 141 | 118 | 126 | 131 |
| | S | 13,55 | 15,88 | 18,61 | 12,49 | 17,17 | 16,08 |
| | V | 10,59 | 11,59 | 13,18 | 10,58 | 13,66 | 12,26 |
| | t | 2,52 | 2,25 | 2,26 | 3,23 | 2,40 | 1,80 |
| Піднімання в сід за 1 хв., разів | \bar{x} | 26 | 29 | 30 | 22 | 25 | 26 |
| | S | 5,95 | 6,06 | 6,59 | 7,14 | 5,47 | 5,77 |
| | V | 22,49 | 20,60 | 21,91 | 32,75 | 21,62 | 21,89 |
| | t | 0,67 | 0,86 | 0,80 | 1,84 | 0,77 | 0,65 |
| Нахил вперед, см | \bar{x} | 5,7 | 5,3 | 7,0 | 6,5 | 11,0 | 9,6 |
| | S | 6,51 | 6,30 | 6,92 | 7,07 | 6,49 | 5,08 |
| | V | 115,09 | 119,25 | 98,63 | 108,21 | 59,12 | 53,16 |
| | t | 1,21 | 0,89 | 0,84 | 1,83 | 0,91 | 0,57 |
| Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів | \bar{x} | 19 | 17 | 17 | 8 | 9 | 11 |
| | S | 7,07 | 6,99 | 8,22 | 4,50 | 4,93 | 6,56 |
| | V | 37,74 | 40,25 | 47,71 | 56,27 | 54,65 | 58,89 |
| | t | 1,31 | 0,99 | 0,10 | 1,16 | 0,69 | 0,73 |
| Проба Яроцького, с | \bar{x} | 5,61 | 8,43 | 8,21 | 7,28 | 9,12 | 9,88 |
| | S | 2,76 | 4,62 | 4,77 | 5,47 | 5,17 | 6,62 |
| | V | 49,25 | 54,74 | 58,05 | 75,11 | 56,70 | 67,01 |
| | t | 0,51 | 0,65 | 0,58 | 1,41 | 0,72 | 0,74 |

Комплекси фізкультурних хвилинок

1. Фізкультурна хвилинка на першому уроці.

Мета: фізкультурна хвилинка спрямована на пробудження дитини, її зібраність, зосередженість.

| | |
|-----------------------------|-------------------------------------|
| Вийшло сонце із-за хмари, | - подивилися у вікно |
| Ми потримаємося за промінь, | - потягнулися |
| Пташки ротики відкрили, | - дати можливість дітям позіхати |
| Позіхнули і закрили. | - погойдалися, імітуючи гілки дерев |
| Вітерець подув в обличчя, | - повороти голови вправо, вліво |
| Захиталося деревце, | - сіли за парти. |

Один на одного ми подивимося

І знову почнемо працювати

2. Фізкультурна хвилинка на другому уроці.

Мета: фізкультурна хвилинка для м'язів спини.

а) Вправа «Вертушка»

Вихідне положення – широка стійка, руки на рівні грудей узяті «у замок». Повертатися праворуч і ліворуч швидко, напружено до упора.

Говорити речевку:

Раз – вертушка, два – вертушка

Спинку мені пом'яла

Закрутилася, як іграшка

Лінь нам відіграла.

б) Вправа «Кішечка прокинулася»

Встати, вийти з-за парти. Опускаючи голову, підняти спину вгору, як робить кішка, коли прокинеться. Потім підняти голову і витягнути спину.

Говорити слова:

Кішечка прокинулася,

Сильно потягнулася,

Випрямила спинку, шийку

І сіла на лавку

3. Фізкультурна хвилинка на третьому уроці.

Мета: для розвитку м'язів кистей.

а) Вправа для пальців, рух пальців під речівку:

Цей пальчик у ліс пішов,
Цей пальчик гриб знайшов,
Цей пальчик чистити став,
Цей пальчик смажити став,
Ну, а цей усе поїв,
Від того і розтовстів.

4. Фізкультурна хвилинка на четвертому уроці.

Мета: фізкультурна хвилинка спрямована на розвиток дихальної системи.

а) Вправа «Потягування».

Вихідне положення – стійка ноги нарізно. Піднімаючи руки вгору з потягуванням тулуба повільно робити вдих. Потім відпускати руки вниз – повільно робити видих. Учитель говорить слова:

Маленькі потягушки,
Витягнули наші ручки,
Тепер ми їх опускаємо,
Усе, що було видихаємо.
Потягнулися і вдихнули,
Видихнули! І рукою махнули!

б) вправа «Квіти».

Під речівку вчителя діти роблять вправи на корекцію вдиху і видиху, імітуючи нюхання квітів.

Нюхай кожен пелюсток,
Вибирай собі квітку.
Нюхай айстру, нюхай мак,

Нюхай рожу, портулак,
Матиолу, лілію,
Хризантему милу,
І фіалку, і ірис,
Щоби ти був, як нарцис.

5. Фізкультурна хвилинка на п'ятому уроці.

Мета: фізкультурна хвилинка спрямована на регуляцію психічного стану.

а) Вправа «Заспокоєння».

Після бурхливої перерви чи уроку фізкультури для заспокоєння дітей провести вправи. Учитель говорить слова, а діти виконують дії, що відбивають зміст слів. Усі вибирають зручну позу сидіння.

Нам радісно, нам весело!
Сміємося ми з ранку!
Скажіть же нам чесно:
Серйозніти нам пора.
Вічка закрили,
Голівку опустили,
Ручки склали.
Язичком поворухнули,
І затихли на хвилинку,
Щоб не чути навіть жарт,
Щоб не бачити нікого,
Тільки себе одного.

Після повільного проказування вірша витримується пауза, після якої діти приступають до роботи.

“Рухлива перерва”**I КЛАС****“Ми веселі діти”**

Ті, що грають, стоять на одній стороні майданчика і хором говорять: “Ми веселі діти, любимо бігати й гратися, ану спробуй нас догнати”. Після останніх слів усі перебігають на другу сторону майданчика, а ведучий, що перебуває на середині майданчика, намагається наздогнати й торкнутися тих, хто перебігає. Спійманий стає помічником ведучого й допомагає йому затримувати дітей під час наступної перебіжки. Гра закінчується, коли всіх учасників спіймано.

Вказівки до гри: а) перебігати на протилежну сторону можна лише після слів... “догнати”; б) бігати можна лише в межах майданчика; в) ведучому забороняється ловити за лінією; г) залишатися за лінією під час перебіжок не дозволяється; д) учні, які вибули з гри, знаходяться на місці, визначеному вчителем.

“Горобчики-стрибунчики”

На землі накреслити коло, в яке стає ведучий (“ворона”). Всі інші діти (“горобчики”) стають поза колом біля риски. Горобчики стрибають у коло. Ворона бігає всередині кола і прагне торкнутися рукою гравців. Коли горобчикам загрожує небезпека бути покваченими, вони швидко вистрибують з кола. Якщо ворона поквачила горобчика, коли той був у колі, він замінює ворону, і гра триває.

Вказівки до гри: а) горобчики можуть стрибати лише на обох ногах; б) Ворона не може ловити горобців за межами кола.

“Совонька”

В центрі майданчика відзначають кружком “гніздо”, в якому за призначенням учителя стає один з граючих – “совонька”. Всі діти розбігаються по майданчику. За сигналом “День настає – все оживає”, діти бігають по майданчику, роблячи різні рухи руками, наслідуючи політ

метеликів, пташок тощо. За сигналом “Ніч настає – все завмирає” всі діти зупиняються у тій позі, в якій їх застав цей сигнал. Совонька “вилітає” з гнізда на полювання і стежить за гравцями. якщо хтось з них поворухнувся, совонька бере цього гравця до себе в гніздо, а діти знову бігають по майданчику.

Діти, що потрапили до совоньки в гніздо, пропускають одну чергу, а потім знову включаються в гру.

Вказівки до гри: а) коли в гнізді залишається 2-3 гравці, призначається нова совонька; б) перед початком гри дітям необхідно розказати про життя сови – її поведінку вдень і вночі; в) гру можна проводити під музику (коли музика грає голосно – це означає сигнал “День”, тихо – “Ніч”).

“М’яч середньому!”

Гравці утворюють два-три кола. В центрі кожного кола стоїть ведучий, він по черзі кидає м’яч своїм гравцям, а ті кидають м’яч назад, ведучому. Одержавши м’яч від останнього свого гравця, ведучий піднімає його вгору. Команда, у якої м’яч менше разів падав на землю і яка раніше від інших закінчила перекидання м’яча, виграє.

Вказівки до гри: а) передаючи м’яч, не можна минати гравців команди; б) м’яч не можна відбивати, потрібно лише ловити і кидати; в) учителеві необхідно показати дітям, як ловити і кидати м’яч.

“Гонки м’ячів”

Ті, що грають, стають у коло і розраховуються на перший-другий. Двом гравцям, які стоять по колу один біля одного (різним номерам), дають по волейбольному м’ячу. За сигналом діти намагаються швидше передати м’ячі по колу своїм гравцям з тим, щоб один м’яч перегнав другий. Якщо який-небудь м’яч перегнав м’яч противника, гра припиняється, цій команді зараховується очко, і гра починається знову.

Вказівки до гри: а) передавати м’яч необхідно кожному гравцеві; б) учителеві необхідно показати, як кидати м’яч.

II КЛАС

“Всі до своїх прапорців”

Гравці утворюють три-чотири кола. В центрі кожного стоїть гравець (ведучий) з кольоровим прапорцем.

Усі йдуть по колу. За першим сигналом усі, крім ведучих, вільно бігають по майданчику. За другим сигналом усі гравці зупиняються й заплющують очі, ведучі йдуть на інші місця. За третім сигналом гравці розплющують очі, біжать до свого ведучого й збираються навколо нього, взявшись за руки.

Виграє команда, що прибігла першою. При повторенні гри ведучими призначають інших гравців.

Вказівки до гри: а) діти можуть розплющувати очі лише після того, як буде подано сигнал “Всі до своїх прапорців”; б) ведучий повинен тримати прапорець високо, щоб його було добре видно.

“Другий зайвий”

Діти утворюють коло. Поза ним – двоє ведучих. Один з них – ловець – намагається впіймати (торкнутись) другого, який тікає. Якщо той, хто тікає став попереду якогось гравця, то цей гравець стає втікаючим і мусить рятуватися від ловця. Впіймавши втікаючого, ловець сам стає втікаючим, а впійманий стає ловцем.

Вказівки до гри: вчитель повинен стежити, щоб ті, хто втікає, не пробігали більше половини кола і швидше ставали попереду гравців.

“Стрибки по купинах”

На землі позначають 3-4 ряди невеликих кружечків (купин) на відстані 40-50 см один від одного. В кожному ряді по 8-10 кружечків. Гравці, поділившись на 3-4 колони, стоять перед своїми рядами кружечків. Ті, що стоять у колонах першими, перестрибують з купини на купину, намагаючись не потрапити в “болото”. Виграє той гравець, який перестрибне по всіх купинах, ні разу не спіткнувшись. Гра закінчується, коли всі діти по черзі візьмуть у ній участь.

Вказівки до гри: а) гравець, який під час стрибка не попаде ногою на купину, одержує штрафне очко; б) учителеві необхідно мати помічника, який би допомагав підраховувати очки; в) необхідно показати гравцям, як стрибати з купини на купину.

“Слухай сигнал”

Діти йдуть у колоні по одному. Вчитель несподівано подає сигнал (сплеск у долоні, свисток), за яким гравці повинні негайно зупинитись. Якщо вчитель ударив у долоні двічі, діти продовжують йти вперед, якщо три рази – діти біжать у колоні по одному і т.д. Той, хто помиляється, стає в кінці колони. Переможцем буде той, хто не помилився.

Вказівки до гри: а) колона повинна рухатися вперед, додержуючись строю і визначеної відстані; б) гравець, який допустить помилку, стає останнім в колону без попередження вчителя; в) сигнали можуть бути не лише слухові, а й зорові (наприклад, помах прапорцем або рукою); г) напрям руху колони необхідно змінювати; д) необхідно змінювати і характер рухів, які виконують гравці після сигналу вчителя.

ІІІ КЛАС

“Карасі та щука”

“Карасі”, що перебувають на одній стороні майданчика (залу), біжать за сигналом учителя на другу сторону майданчика. “Щука” ловить їх. Впіймані беруться за руки, стають на середині майданчика, утворюючи ланцюг – “невід”. Під час наступного пробігу карасі неодмінно повинні бігти по ланцюгом і не потрапити в руки щуці, яка стоїть позаду ланцюга. Коли ланцюг розростається, він замикається в коло, і тепер карасі повинні пробігти крізь коло. Гра закінчується, коли всіх карасів буде спіймано.

Вказівки до гри: а) для перебігання дітей з однієї сторони майданчика на другу дається певний час; хто з дітей не спромігся пробігти по ланцюгом або крізь коло у визначений час, той стає в ланцюг; б) при проведенні гри вперше призначити двох щук; в) щука не має права ловити гравців, які забігли за лінію; г) бігати можна лише в межах майданчика.

“Влучай у м’яч”

Гравці створюють дві команди й стають на протилежних сторонах залу. Кожний гравець має по маленькому м’ячу. Посеред залу на табуретці лежить волейбольний м’яч. Учитель дає сигнал, після чого всі одночасно кидають свої м’ячі у великий м’яч, намагаючись збити його в бік “противника”. Коли м’яч буде збито, гравці збирають свої м’ячі й стають на місце. За сигналом гра продовжується. Команда, яка більше разів зіб’є м’яч (у бік “противника”), виграє.

Вказівки до гри: а) діти можуть кидати м’яч лише після сигналу вчителя; б) гравці повинні розміщуватися за лінією так, щоб вони не заважали один одному.

“Білки, жолуді, горіхи”

Учні стають по-трьох (“білка”, “жолудь”, “горіх”) і беруться за руки. Одного з гравців призначають ведучими. За викликом учителя “Білки!” (“Жолуді!” або “Горіхи!”) вони міняються місцями, а ведучий займає одне з місць у трійці, дістаючи назву вибулого гравця. Той, хто лишився без місця, стає ведучим.

Вказівки до гри: мінятися місцями можуть лише гравці, яких назве вчитель.

“Спостерігачі”

Половина всіх учнів класу, вишикувана в одну шеренгу, підходить до решти учнів, які стоять на протилежній стороні майданчика. При цьому кожен з тих, хто підходить, робить якийсь однаковий з усіма додатковий непомітний рух (рукою, пальцями, головою, ногами). Потім шеренга повертає кругом і відходить. Друга частина гравців повинна підмітити, який рух робили гравці першої шеренги. Далі учні міняються ролями. Виграє команда, яка більше разів відгадала додатковий рух.

Вказівки до гри: учителеві необхідно допомогти дітям вибрати рухи.

“Лінійна естафета”

Діти збираються у 2-3 команди. Гравці кожної команди стають один за одним. За сигналом ті, що стоять попереду, біжать до визначеного місця й повертаються назад, передаючи естафетну паличку гравцям, які стояли позаду них.

Другі гравці, які дістали естафету, біжать так само, як перші і т.д. Команда, яка закінчить біг першою, виграє.

Вказівки до гри: а) кожний черговий гравець вибігає лише тоді, коли отримає паличку; б) якщо гравець загубить естафетну паличку, він повинен повернутися за нею і продовжити біг; в) необхідно познайомити учнів з правилами передавання естафетної палички.

IV КЛАС

“Мисливці та качки”

Одна з команд – “качки” – стає всередину великого, задалегідь окресленого кола, друга – “мисливці” – зовні кола. Мисливці прагнуть влучити волейбольним м’ячем у качок. Качки, яких торкнувся м’яч, вибувають з гри. Ролі міняються, коли мисливці влучають у всіх качок. Виграє команда, яка за меншу кількість часу виб’є всіх качок.

Вказівки до гри: а) качки можуть бігати тільки в колі, а мисливці можуть бити в качок тільки з свого місця; б) слід звернути увагу гравців на те, що мисливцям вигідно перекидати (пасувати) м’яч один одному й бити ним у качок лише тоді, коли ті стоять близько від гравця з м’ячем; в) можна виграш підрахувати не за часом, а за кількістю ударів м’ячем по качках, причому пас не вважається ударом.

“Боротьба за м’яч”

Дві команди вільно розміщаються на майданчику з чітко позначеними межами. За жеребком одна з команд починає перекидати м’яч. Гравці другої команди намагаються перехопити його, щоб перекидати між собою. Усі можуть вільно бігати по майданчику. Не дозволяється: тримати м’яч в руках більше 3 секунд, робити більше двох кроків з м’ячем, бити м’яч ногою,

штовхати гравців і хапати їх руками. Якщо допущена одна з цих помилок, то гра зупиняється. М'яч відбирається у команди, яка порушила правила, і передається капітану другої команди. Перемагає команда, яка довше перекидала м'яч протягом зумовленого часу (3-8 хв.).

Вказівки до гри: а) всі гравці можуть бігати лише в межах майданчика; б) якщо м'яч вилетить за межі майданчика, то його вводить у гру гравець протилежної команди.

“Перестрілка”

Майданчик поділити поперечною лінією. Дві команди гравців вільно стають кожна на своїй половині. Завдання гравців – влучити волейбольним м'ячем у кого-небудь з гравців другої команди. Влучання зараховується у тому разі, коли м'яч торкнувся гравця з повітря і не був ним упійманий. Поквачених м'ячем гравців можна визволяти. Для цього треба кинути м'яч так, щоб хто-небудь з них піймав його у повітрі. Гравець, який піймав м'яч, вважається звільненим, переходить на своє місце і продовжує гру нарівні з іншими. Гра проводиться на час. Виграє команда, за задньою лінією якої виявиться більше гравців противника на час закінчення гри.

Вказівки до гри: а) гравці команд не мають права переходити за середню лінію; б) “заквачувати” гравців можна не вище пояса; в) гравець, який знаходиться “в полоні” і впіймає кинутий йому м'яч з повітря, повинен повернути його своїй команді (перекинути) і повернутися сам.

“Рухома ціль”

На майданчику креслять велике коло. Призначається один ведучий, який стає в центрі кола. Гравці, стоячи за окресленим колом, намагаються влучити волейбольним м'ячем у ведучого, який бігає всередині кола. Гравець, який влучив у ведучого, йде на його місце.

Вказівки до гри: а) гравці, які знаходяться за колом, не повинні переступати лінію; б) ведучий вважається “закваченим” лише тоді, коли в нього попадуть м'ячем не вище пояса.

“Ловці”

Гравці однієї команди, взявшись по двоє за руки, ловлять гравців другої команди. Гравець вважається пійманим, коли “ловці” його оточили, з’єднавши руки. Пійманих “ловців” відводять до “міста” (квадрат, накреслений на землі). “Ловці” намагаються якнайшвидше переловити гравців другої команди, бо через 2-3 хв. (за умовою) керівник дає сигнал, і команди міняються ролями. Перемагає та команда, яка піймала більше гравців противника.

Вказівки до гри: а) гравець, якого піймали, не має права вириватися;
б) бігати можна лише в межах майданчика.

СПОРТИВНЕ СВЯТО

“Тато, мама, я – спортивна сім’я”

Інвентар: 24 кубки розміром 25 х 25 х 25 см., 54 кольорових кубиків (18 червоних, 18 синіх, 18 зелених), 3 футбольних м’ячі, 9 баскетбольних м’ячів, 9 волейбольних м’ячів, 3 шарфи, 3 яблука, 3 солом’яних капелюхи з великими полями, 3 кошика, 5-6 м’ячів для великого тенісу у кожному, 15 маленьких кілець, 9 фішок (кегли), 3 лантухи.

Лунають фанфари. На середину виходить ведучий.

Вед. 1: “Ахтун, ахтун!”

Вед. 2: “Атансьон, Атансьон!”

Вед. 1: “Внимание! Внимание! Говорит Днепропетровск”.

Вед. 2: Увага! Увага! Говорить і показує Дніпропетровськ. Наші мікрофони встановлені у школі. Сьогодні тут буде проводитись одне з найцікавіших свят, свято батьків і дітей, свято – “Тато, мама, я – спортивна сім’я”.

Виступ барабанщиків.

Знов лунають фанфари. Вони проголошують про початок урочистої церемонії – параду учасників.

Під звуки маршу і оплески болільників команди проходять по майданчику і шикуються на лінії старту. У кожній команді свої емблеми. Ведучі представляють команди членів журі і гостей.

Вед. 1: За встановленою традицією змагання починаються з конкурсу “На зарядку ставай!”. Згідно з його умовами кожна команда у повному складі показує свій комплекс ранкової гімнастики. Давайте подивимось, як підготувались наші команди.

Всі команди одночасно виконують комплекс ранкової гімнастики: хто у вигляді вправ з предметами (прапорці, м'ячі), хто без предметів, хто з елементами ритмічної гімнастики. Фонограма “Рухай тілом”.

Вед. 2: Так, з зарядкою розібралися, а зараз прошу підготуватися до наступного конкурсу “Емблеми наших команд”.

Учасники команд шикуються у шеренгу вздовж бокових ліній майданчика. Одна пара батьків очолює, друга – замикає шеренгу. У кінці кожної шеренги лежить набір з 24-х кубів розміром 25 x 25 x 25 см., вироблених з твердого картону. На кожному намальованому кубі намальований фрагмент спільної емблеми команди.

Вед. 2: Дорогі діти, шановні болільники! У кожній команді є свій набір кубів, з яких треба буде скласти емблему команди. За сигналом тато починає передавати по одному кубу уперед по шерензі. Так по ланцюжку, як по конвеєру, гравці будуть передавати куби вперед першій парі батьків, яким доручається скласти з кубів емблему своєї команди. Будувати її треба у 6 поверхів. Виграє команда, учасники якої швидше, точніше складуть емблему. Приготувалися. Почали! (свисток).

Вед. 1: Отже, першою правильно збрала свою емблему команда Одіноківих (2-В клас). Молодці! Але змагання тільки почалися. Все ще попереду. Запрошую команди до наступного змагання: “Знайди свій колір”. Командам пропонується з трьох конвертів витягнути один. У конверті лежить колір кубика, який команди будуть збирати.

У дальньому штрафному колі баскетбольного майданчика розсипаються 54 кольорових кубики. (18 червоних, 18 білих, 18 зелених). За сигналом перший, хто стоїть у команді, добігає до кубиків. Бере один кубик

свого кольору і повертається до команди. Виграє команда, яка закінчила збірку кубиків.

Вед. 1: Далі, завдання зрозуміле. Починаємо (свисток).

Вед. 2: Увага! Увага! До нас на свято приїхали лауреати міжнародних конкурсів бальних танців. Зустрічайте! (Показові виступи).

Вед. 1: Дякуємо. Ми зворушені вашими виступами. Діти, давайте їм подаруємо шквал оплесків... А зараз слово надається нашому журі для підведення попередніх підсумків нашого свята.

Вед. 2: Отже, після виступу журі ми переходимо до наступного етапу наших змагань. Це завдання тільки для батьків (тат) та їх синів. По свистку кожен батько і син починає набивати ногою футбольний м'яч. Виграє команда, у якої в загальній сумі більше балів.

Вед. 1: Хто з чоловічої половини найспритніший, ми вже з'ясували. А зараз на старт виходять мами, це завдання їм знайоме, адже з самого народження дитини вони ним займаються. Отже на стільці сидить дитина. Мама з зав'язаними очима повинна нагодувати дитину яблуками. Виграє мама, яка швидше справилася з завданням.

Вед. 2: Наступне завдання для усієї родини. Завдання має назву: "Біг у капелюхах". Команда стоїть у рядок по одному, у першого на голові солом'яний капелюх з великими полями. За сигналом перший біжить до кубика, оббігає його та повертається назад. Передає капелюх іншому, який робить те ж саме. Завдання

просто, але під час бігу капелюх тримати руками забороняється. Коли капелюх впав, тоді треба підняти, одягти і бігти далі. Виграє команда, яка першою закінчила змагання.

Вед. 1: Отже, перший етап змагань підійшов до завершення. Поки журі підводить підсумок, подивіться виступ – майстра спорту з гімнастики... Дякуємо. Щоб так виконувати вільні вправи, напевно, треба дуже сумлінно вчитися. А зараз слово надається журі.

Вед. 2: Увага! Увага! Всі знервованих просимо залишити зал. Починається головний третій етап змагань.

1. Естафета “Посади картоплю”.

Всі стають в рядок. В перших у руках кошики з 5-6 картоплинами (м'ячики для великого тенісу). Навпроти рядка, за 10 м. від стартової лінії кладеться 5-6 кілець в рядок. За сигналом перші гравці біжать до своїх кілець, розкладають картоплини по одній в кільце, повертаються і передають порожні торбинки наступному. Ті біжать до кілець, збирають картоплини у торбинку і передають наступному, по черзі гравцям кошики з картоплею. Таким чином, одні саджають картоплю, а інші її збирають. Виграє команда, всі гравці якої виконують завдання.

2. Естафета “Збий фішку”.

Всі стають у рядок по одному. У першого в руках торбинка з 5-6 м'ячами. На відстані 9 м. від стартової лінії фішки. За свистком перший гравець починає котити м'ячі один за одним, намагаючись збити фішки. Інший робить те ж саме. Виграє команда, яка в загальній сумі вибила більшу кількість фішок.

3. Естафета “Перенеси м’ячі”.

Команди стоять в рядок по одному, у першого гравця в руках мішок, у якому по 7 м’ячів. За сигналом перший добігає вперед до лежачого обруча і викладає у нього всі м’ячі. Біжить до своєї команди і передає мішок наступному. Наступний гравець збирає м’ячі в мішок і бігом несе їх наступному і т.д. Виграє команда, що перша закінчила естафету.

Вед. 1: Ось і закінчились наші змагання. Поки журі підраховує зароблені командами бали, ми проведемо незвичайний конкурс. У ньому візьмуть участь вболівальники. З’ясуємо, де в нас вболівальники команд. Поплескайте в долоні. Молодці!

Вед. 2: А ти знаєш, колего, я знаю такі загадки, які ніхто не відгадає.

Вед. 1: А давай спробуємо їх загадати вболівальникам.

Вед. 2: Давай.

1) Я усіх обшиваю
Сама одягу не маю (Голка)

2) Хлопці б’ють мене ногами,
А дівчатка б’ють руками,
Та від цього я не плачу,
Я дзвінкий, веселий... (М’ячик)

3) В небі ластівка летить,
Листя тихо шелестить,
Воду п’є лелека
Сонце палить – (Спека)

4) Визріває жито, яка пора? (Літо)

5) Гра весела є футбол,
Вже забили перший ... (Гол)

6) Ось розбігся швидко хтось-то
І вже м'яч летить в... (Ворота)

7) А Петро м'яч ногою хлоп.
І влучив хлопцю в... (Лоб)

Вед. 2: Молодці, діти! Ви гарно відгадали мої загадки. А зараз для підведення підсумків свята слово надається журі. (*Лунають фанфари*). Слово надається голові журі для підведення підсумків зустрічі.

Команди шикуються у центрі залу. Голова журі відзначає гарну спортивну підготовку і велику волю до перемоги дітей і батьків. Нагадую, що в цій зустрічі переможених немає, виграли всі, тому що змагання допомогли дітям подружитися зі спортом. Почесні гості вручають учасникам обох команд коло пошани. Ведучі оголошують змагання закінченими, прощаються з учасниками і батьками.

Сюжетний урок "Альпіністи"

| № п/п | | Зміст уроку | Дозування | Організація і управління з методикою навчання |
|-------|--|--|----------------------------------|---|
| 1 | <p>"Друзі!" Чи бували ви у горах?" Відповіді дітей.</p> <p>"Що ви бачили?"</p> <p>Сьогодні ви станете підкорювачами гірських вершин. Тому, хто подолає семитисячник, буде присвоєне почесне звання "Снігового барса".</p> <p>Тож вперед!</p> | <p>Підготовча частина</p> <p>Шикування</p> <p>Повідомлення завдань</p> | <p>10'</p> <p>1'</p> | Звернути увагу на розміщення в строю, зовнішній вигляд. |
| 2 | <p>"На шляху до базового табору починаються перші труднощі, вузькі стежки, каміння під ногами"</p> | <p>Ходьба - ліва рука на пояс, права на плече попереднього учня.</p> <p>Ходьба - руки в попередньому положенні</p> <p>1-4 навшпиньках</p> <p>5-8 на п'ятах</p> <p>Ходьба з перекатом на п'яти навшпиньки</p> | <p>15"</p> <p>30"</p> <p>15"</p> | <p>Слідкувати за поставою.</p> <p>Дотримуватися дистанції.</p> <p>Темп середній</p> |
| 3 | | <p>Ходьба в напівприсяді.</p> <p>Приставним правим боком</p> | 15'' | Слідкувати за поставою. |
| | | <p>Те ж саме – лівим боком</p> | 10'' | Дотримуватися дистанції. |
| | <p>"Всім відомо, що у горах всі ідуть в одній зв'язці".</p> <p>"А тепер ви отримаєте одяг, взуття, спорядження альпініста: рюкзаки (обручі), льодоруби (гімнастичні палиці).</p> | <p>Ходьба перешикування по двоє в колонну</p> | 10'' | Учні, чергуючись, беруть обручі і гімнастичні палиці. |
| 4 | <p>"Перш, ніж іти в гори, необхідно пройти курс підготовки юного альпініста"</p> | <p>Загальні розвиваючі вправи з обручами</p> | | |
| | <p>В.п. – стоячи спиною один до одного всередині обруча, ноги нарізно руки вниз</p> <p>1 – піднятися навшпиньки руки догори.</p> <p>2 – В.п.</p> <p>3-4. Те ж саме</p> | | 6-8 разів | <p>Навшпиньки підніматися якнайвище, спину тримати рівно.</p> |

| | | | | |
|---|--|-----------|--|--|
| 5 | 1. В.п. – те ж саме, руки з обручем вгорі. 1. Почергове відведення рук з обручем вперед | 6-8 разів | Слідкувати за поставою. Руки в ліктьових суглобах не згинати | |
| | 2. В.п. 3-4. Те ж саме в бік іншого партнера | | | |
| | 3. В.п. – те ж саме 1. Крок вперед лівою. Прогинання в спині | 6-8 разів | | |
| | 1. В.п. 3-4. Те ж саме правою 4. В.п. – те ж саме | 6-8 разів | | |
| | 1-2. Присід ноги разом. Руки біля плеч. 3. В.п. | 6-8 разів | | Прогнутися в грудному відділі хребта. Руки в ліктьових суглобах не згинати. Слідкувати за поставою. |
| | 5. В.п. – те ж саме, руки вгору. 1. Нахил вліво 2. В.п. – ноги нарізно. 3-4. Те ж саме в інший бік. | 6-8 разів | | Нахил виконувати в боковій площині. |
| 6 | Перешикування в коло по двоє З.Р.В. з гімнастичними палицями І. В.п. обличчям один до одного, руки вниз, широкий хват руками за краї палиці. 1-4. Обертання на 360 ⁰ до центру кола | 6-8 разів | Руки в ліктях не згинати. Прогинатися в грудному відділі хребта. | |
| | 2. В.п. – широка стійка ноги нарізно 1-2 випад до центру кола 3-4.В.п. 5-8. Те ж саме в інший бік | | Слідкувати за поставою. | |
| | 3. В.п. – сід обличчям один до одного, ноги рівні, палиця в руках одного з партнерів вгорі. 1. Нахил вперед, передати палицю іншому учневі. 2. В.п. 3-4. Те ж саме. | 6-8 разів | Ноги в колінних суглобах не згинати. | |
| | 4. В.п. – лежачи на животі обличчям один до одного, хватом за нижній край вертикальної палиці. 1-4. Почерговий перехват руками палиці вгору. 5-8. Те ж саме вниз. | 6-8 разів | Максимально прогинати спину в поясничному відділі хребта | |
| | 5. В.п. – сід спиною один до одного, палиця за плечима її. Підтягнути коліна до грудей, руки вгору 2. В.п. 3-4. Те ж саме | 6-8 разів | | |
| | 1. В.п. – обличчям один до одного, руки вниз. 1. Стрибок, ноги нарізно, руки вгору 2. В.п. 3-4. Те ж саме | 6-8 разів | 30' | |
| | Перешикування в колону по 3. “А тепер ми вирушаємо в гори. На шляху на вас чекає багато перешкод, та всі впевнені, що ви їх здолаєте” | | | |

ОСНОВНА ЧАСТИНА

| | | | | |
|---|--|--|----------------------|--|
| 7 | “Перше випробування гірський струмок, через який ми перейдемо по зрубленій деревині” | Робота на станціях Станція № 1 Ходіння по низькій гімнастичній колоді приставним кроком, правим і лівим боком. | 25' | Кроки дрібні, ступню ставити поперек колоди |
| | “Струмок перетворився на швидку річку. Долаємо її, тримаючись за страхуючий канат” | Станція № 2 Пересування в висі на гімнастичній стінці без допомоги ніг. | 3 р. | Хват руками виконувати почергово. |
| | “Перед вами спуск з гірського перевалу, вкритого льодом” | Станція № 3 Пересування в упорі лежачи спиною вперед між двома гімнастичними лавами, ноги нарізно. | 3 р. | Не прогинатися в поясничному відділі хребта |
| | “Нова перешкода – вузька ущелина, з боків якої є дві стежини” | Станція № 4 Пересування в упорі лежачи приставним кроком, ноги на гімнастичній лаві. | 3 р. | Рухи виконувати одночасно руками і ногами |
| | “А через цю печеру можна пробратися тільки лежачи на животі” | Станція № 5 Пересування по дугоподібній драбині з підповзанням на животі під нею. | 3 р. | Руками триматися за щаблі |
| | “Печеру ми здолали та вихід із неї завалений камінням, треба розібрати завал”. | Станція № 6 Виконувати кидки та ловлю м'яча в стіну в положенні лежачи на животі. | 3 р. по 10 кидків | Плечі під час кидків відривати від полівки максимально |
| | “Попереду чагарники, через які можна перестрибнути тільки за допомогою товаришів”. | Станція № 7 Стрибки через довгу скакалку (двоє обертають скакалку, третій стрибає). | 10 р. | Стрибки виконувати у довільному темпі |
| | “На шляху ще кілька товстих гілок та звалених деревин. Переступаємо через них”. | Станція № 8 Переступання через гімнастичну палицю вперед-назад. | 10 р. | Палицю тримати за краї |

| | | | | |
|----------|--|---|---------------------------|---|
| 8 | <p>“Хто знає, що таке привал? Тому спробуємо на відпочинку пограти” (Назву команд визначають діти – це назва гір).</p> | <p>Перешикуння в 3 колони Естафета 1. “Граємо в сніжки” Перший номер пересувається бігом, котячи кожною рукою по одному малому м’ячу. Назад повертається, тримаючи м’ячі в руках.</p> | <p>30’ 1’ 30’</p> | <p>З колін не вставати, слідкувати за м’ячем</p> |
| | <p>“А ще ми можемо зліпити снігову бабу”.</p> | <p>2. “Снігова баба” Пересуватися в упорі на колінах котячи м’яч лобом, назад повертається бігом з м’ячем у руках.</p> | <p>1’ 30’</p> | <p>З колін не вставати, слідкувати за м’ячем.</p> |
| | <p>“Та чи зможете ви допомогти товаришу в разі потреби? Як це можна зробити?”</p> | <p>3. “Допоможи другу” Перший номер тягне на мішку № 2 до поворотної стійки, де міняються місцями.</p> | <p>1’ 30’</p> | |
| | | <p>4. “Стрибунці” У часники знаходяться в положенні присід боком до лінії старту, взявшись за руки. За сигналом останній номер піднімається і стрибає через зціплені руки, просуваючись “змійкою”, сідає попереду і бере за руку ближнього товариша, піднімає вільну руку. Це сигнал наступному учаснику. Таким чином команда просувається до стійки.</p> | | <p>“Ще раз варто нагадати, що в горах всі йдуть у зв’язці”.</p> |
| | <p>“Нарешті вершина! Вперед – і ви переможці!” Останній прикріплює на вершині прапор України</p> | <p>5. “Сходження” Учасник біжить до лави, що стоїть похило до гімнастичної</p> | <p>1’ 30’</p> | <p>Слідкувати за рівновагою</p> |

| | | | | |
|-------------------------|--|--|----|---------------------|
| | | стійки, залазить за допомогою рук і злазить по стінці | | |
| ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА | | | | |
| 9 | “Піднімати голову. Над вами блакитне небо, підніміть руки і ви доторкнетесь до нього!” | Перешикуння в коло. Учні беруться за краї голубого полотна, що символізує небо. | 5' | Дихання рівномірне. |
| | “Ви підкоряли свою Вершину. Але не будемо казати горам – прощайте. Скажемо їм – до побачення, до нових зустрічей!” | 1-2. Крок вперед, руки вгору (видих) 2. В.п. (видих) Шикування. Підведення підсумку уроку. Оцінки. Домашнє завдання. | | |

Урок «Знайомство з Фізкультуркінім» (автор В.А. Савченко)

Мета: ознайомити учнів з поняттям «фізична культура», умовами проведення теоретичного уроку з фізичної культури; зацікавити у необхідності займатися фізичною культурою.

Навчальні завдання

Наприкінці заняття учні повинні :

- мати уявлення про фізичну культуру;
- називати умови, що сприяють фізичному розвитку людини;
- пояснювати роль фізичної культури для зміцнення здоров'я.

Обладнання і матеріали

- плакат Фізкультуркініна;
- макет Фізкультуркініна;
- папірці для малювання спортивного інвентарю;
- маркери;
- клей;
- ватман;
- скотч.

Що підготувати заздалегідь:

- плакат Фізкультуркініна;
- макет Фізкультуркініна.

Орієнтовний план уроку

| | |
|------------------|--------|
| Вступна частина | 7 хв. |
| Основна частина | 10 хв. |
| Робота в колі | 13 хв. |
| Заключна частина | 5 хв. |

Хід уроку**I. Вступна частина****Знайомство**

Сьогодні до вас у гості завітав Фізкультуркін і дуже хоче з вами познайомитися. Фізкультуркін бажає дізнатися про вас, як вас звать, чим ви любите займатися і який ваш улюблений вид спорту.

Правила.

Встановлення правил роботи на уроці.

Для того щоб плідно працювати і добре вивчити фізичну культуру ми разом з Фізкультуркіним встановимо правила які нам допоможуть плідно працювати. Які нам правила допоможуть гарно працювати на уроці? (учні називають будь які правила, а вчитель записує їх на плакаті)

* бути активним

* бути уважним

* не перебивати

* допомагати один одному

* працювати разом

* позитивний настрій

* посміхатися

* цілеспрямованість

* відповідальність.

- Цілий рік ми разом будемо виконувати ці правила, щоб не ображати нашого Фізкультуркіна.

II. Основна частина

Мозковий штурм

Учні по черзі відповідають на запитання «Що таке фізична культура?»

Інформаційне повідомлення

Заняття фізичною культурою дозволять вам вивчити нові фізичні вправи, дотримуватися режиму дня, вивчити правила загартування, нададуть знання того, як бути здоровим та міцним. Знайомство з фізичною культурою подарує вам здоров'я, силу, красу. На уроках фізичної культури, які ми будемо проводити у класі, ви дізнаєтесь, що корисно для вашого здоров'я, а що йому шкодить, навчитеся грати у різні рухливі ігри та виконувати

комплекси гімнастичних вправ, познайомитесь з різними видами спорту, спортивним одягом та технікою безпеки на уроках фізичної культури. Фізична культура та спорт корисні для здоров'я. Людський організм налаштований таким чином, що малорухливий спосіб життя швидко призводить до погіршення здоров'я, до різних порушень організму. Спостерігаються тоді: втрата сили, зменшення швидкості, витривалості організму. Для того щоб бути бадьорим, сильним, сміливим треба займатися фізичною культурою.

Гра

Робота в колі

Учням роздаються маленькі кольорові папірці.

Кожний учень для Фізкультуркіна, який намальований на плакаті, малює подарок спортивного приладдя.

Подивіться на нашого Фізкультуркіна, він дуже любить займатися спортом, але він розгубив усе спортивне приладдя, давайте йому допоможемо и намалюємо спортивне приладдя, яке б ти хотів подарувати Фізкультуркіну, щоб він зміг знов займатися спортом. Намалюйте. (учні малюють, потім по черзі виходять до плакату прикріплюють свій малюнок і розповідають чому саме цей спортивний прилад він хоче подарувати Фізкультуркіну).

III. Заклучна частина

Зворотній зв'язок

Учні по черзі називають, що їм сподобалось на уроці.

Прощання

Всі стають у коло, беруться за руки:

Вам, малята, мій привіт і наступне слово.

Спорт любіть з дитячих літ і ростіть здорові.

Ну-бо, дружно, дітвора,

Всі гукнемо: «Фізкульт – Ура!!!»