

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Кафедра теорії та методики фізичної культури

Гойденко Євгеній Володимирович

**МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
МОЛОДШИХШКОЛЯРІВ УПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ
ЗАНЯТЬ**

Спеціальність: 014 Середня освіта (фізична культура)

Галузь знань: 01 Освіта

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеню магістр

Науковий керівник
_____ І.В. Іваній
кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри ТМФК
«__» _____ 2021
Виконавець
_____ Є.В. Гойденко
«__» _____ 2021

Суми – 2021

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ ЯК ОДНЕ З ГОЛОВНИХ ЗАВДАНЬ ШКІЛЬНОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	6
1.1. Формування фізичної культури особистості – системне завдання фізичного виховання учнів	6
1.2. Особистісно-орієнтований підхід до фізичного виховання молодших школярів	13
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	36
2.1. Методи дослідження	36
2.2. Організація дослідження	40
РОЗДІЛ 3 СИСТЕМА ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРЯ	41
3.1. Формування фізичної культури особистості молодшого школяра у процесі проведення гімнастики до занять	41
3.2. Формування фізичної культури особистості молодшого школяра на уроках здоров'я	45
3.3. Формування фізичної культури особистості молодшого школяра у процесі проведення фізкультурних хвилин	49
3.4. Аналіз педагогічного експерименту та узагальнення результатів дослідження.....	53
ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	59

ВСТУП

Актуальність роботи. Рівень сучасного суспільного розвитку на сьогодні посилює та скеровує вектор наукових досліджень на розв'язання питань становлення й зміцнення здоров'я молодого покоління. Свідчення про фізичний стан більшості поколінь виявляють, що розв'язок державного завдання щодо його продукування тримається на досить таки показовому рівні. Згідно даних статистичної звітності Сумських закладів навчання чисельність учнів молодшого шкільного віку спеціальної медичної групи – 30-35%, а середнього шкільного віку такої ж групи – близько 60-66%.

Подібна тенденція зумовлена нестачею обсягу учнівської рухової активності, обтяжуванням шкільної програми, позначенням різного роду соціальних чинників, а також відсутністю сформованості в учнів потягу до регулярних фізкультурних занять, ставлячи за мету збереження та загартування власного здоров'я (Буланова М. М., 2004; Василькова О. І., 2007; Кравченко В. В., 2008; Томенко О. А., 2012; Хрипко Л. В., 2009, та інші).

Розв'язок даних завдань відбувається під час застосування урочної, позаурочної та інакших форм занять фізичною активністю. Це підтверджує й орієнтованість ряду нормативно-правових документів, у яких встановлено спектр засобів, форм, змісту та порядку реалізації уроків фізичної культури, фізкультурно-оздоровчих заходів, котрі мають вияв у різних формах фізичного процесу виховання в школі (Закон України «Про фізичну культуру та спорт» №3808 від 24.12.1993р., Наказ Міністерства освіти і науки України «Про затвердження заходів, спрямованих на реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України» №1078 від 27.11.2008 р. та ін.).

Проте практика засвідчує, що на сьогодні підходи, які мають застосування під час учнівського фізичного процесу виховання у закладах загальної середньої освіти, не здатні сповна вирішити весь спектр завдань, зокрема продукування нагального рівня здоров'я школярів. Численна

кількість учнів не ймуть віри у значимість впливу засобів фізичної культури на стан їхнього здоров'я, фізичної життєвої активності. За науковими даними, практично низька особиста зацікавленості у фізичному самовдосконаленні (Мадейський Є., 2013; Свитьєв А. М., 2009; Сущенко Л. П., 2006 та ін.).

Одним із векторів їх розв'язання вступає широкий простір реалізування фізкультурно-оздоровчих заходів, котрі відбуваються в школі, а також удома впродовж робочого дня. Потреба дедалі глибшого дослідження даної форми фізичного виховання учнів зумовлена суттєвим впливом фізкультурно-оздоровчих заходів на дитяче здоров'я, адже вони покликані на усунення гіподинамії, забезпечення регенерації їх розумової дієздатності, зниження статичного обтяження їхнього опорно-рухового апарату (Круцевич Т. Ю., 2010; Сутула В. О., 2011; Томенко О. А., 2012 та ін.). Важливим є те, аби старт даної роботи відбувся в молодшому шкільному віці, коли закладається фундамент їхньої освітньої та фізкультурної діяльності, починається формування етапів фізичної культури учнівської особистості (Аксьонов О. П., 2006; Іваній І. В., 2012 та ін.). Нестача розробки механізмів заохочення школярів молодшого віку до самостійного залучення фізичних вправ різної форми фізкультурно-оздоровчих заходів в урочну та позаурочну роботу, а також означення впливу даної форми фізичного виховання на продукування фізичної культури особистості школяра молодшого віку, дозволяє нам визначити мету магістерської роботи «Формування фізичної культури особистості молодшого школяра у процесі фізкультурно-оздоровчих занять».

Мета дослідження: розробити та ввести в освітньо-виховний процес початкової школи систему продукування складових фізичної культури особистості учня завдяки прийомам фізкультурно-оздоровчих заходів під час навчального дня.

Завдання дослідження:

1. Зробити аналіз літературних джерел із питання генерування фізичної культури особистості учнів та виокремити ключові методи її продукування в системі фізичного виховання школярів.

2. Віднайти та окреслити особливості оздоровчого та виховного впливу уроків фізичної культури на фізкультурно-оздоровчі заходи, котрі відбуваються в школі для школярів молодшого віку.
3. Розробити методику генерування в учнів складових фізичної культури особистості завдяки прийомам фізкультурно-оздоровчих занять та здійснити експериментальну перевірку її ефективності.

Об'єкт дослідження: система фізичного виховання учнів початкової школи.

Предмет дослідження: процес продукування складових фізичної культури особистості школяра молодшого віку завдяки прийомам фізкультурно-оздоровчих занять.

Апробація роботи. Результати кваліфікаційної роботи пройшли апробацію на наукових конференціях: *Сучасні проблеми фізичного виховання та спорту різних груп населення: матеріали XXI міжнародної науково-практичної конференції молодих учених* (Суми, 27-28 жовтня 2021 р.). Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2021. та Materials of the 2-nd international scientific online conference May 25, 2021 Bratislava, Slovakia.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається з вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ ЯК ОДНЕ З ГОЛОВНИХ ЗАВДАНЬ ШКІЛЬНОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1.1. Формування фізичної культури особистості – системне завдання фізичного виховання учнів

За наявності значної кількості новітніх підходів до шкільного фізичного виховання (Бальсевич В. К., 2005; Вільчковський Е. С., 2007; Дубогай О. Д., 2005; Круцевич Т. Ю., 2006; Москаленко Н. В., 2007; Сущенко Л. П., 2002; Шиян Б. М., 2001 та ін.), поміж спеціалістів відсутні заперечення стосовно необхідності організування особистісно-зорієнтованого й оздоровчо-збережувального системного педагогічного впливу на учня, повноцінного опанування ним фізкультурних цінностей. Одним із дієвих шляхів регенерації підходів до фізичного виховання учнів є застосування синергетики – науки про самоорганізування складних природних й соціальних систем та їхнього розвинення за мінливих умов (Брижаний О. В., 2006; Вакуленко Я. С., 2004; Наталов Г. Г., 2005; Сімонов С. Н., 2007), яка є прямим вказівником на можливості проектування технологій, що у свою чергу є спрямованими на об'єднання фізичних, психічних і духовних складників учнівського розвитку на засадах гуманізації процесу освіти.

На сьогодні апелювання до цілісної особистості школяра є помітним у дослідницьких роботах із питань фізичного виховання та спорту. Таке явище має вияв з актуалізування аксіологічних, інтелектуальних, діяльнісних, особистісних елементів фізичного виховання у експериментальних роботах, що відбуваються за спрямованістю: взаємозв'язок біологічних й соціальних, тілесних й духовних складників у людині (Бальсевич В. К., 1998; Вільчковський Е. С., 2007; Круцевич Т. Ю., 2006; Шиян Б. М., 2002 та ін.); ціннісної (аксіологічної) площини (Лубишева Л. І., 1997; Ніколаєв Ю. М., 2007; Столяров В. І., 1998; Якимович В. С., 2002 та ін.); генерація фізичної культури особистості (Аксьонова О. П., 2005; Віленський М. Я., 2001;

Лубишева Л. І., 1998; Матвеев В. І., 2003 та ін.); усесторонній та помірний особистісний розвиток (Візитей Н. Н., 2001; Круцевич Т. Ю., 2006; Ніколаєв Ю. М., 2009; Томенко О. А., 2012 та ін.).

Поміж такої дослідницької роботи найбільш перспективною, на наш погляд, є та, що базується на культурологічному підході і відбувається довкола центрального поняття «фізичної культури особистості», зміст якого можливо з'ясувати опираючись на базу «єдності матеріальних й духовних основ особистості», взаємодії біологічного й соціального, рухового й інтелектуального в життєдіяльності людини» [12]. Критична оцінка кінцевих публікацій засвідчує, що сьогочасна ситуація у галузі розгляду проблем фізичного виховання учнів визначається векторністю на дослідження умов і закономірностей продукування фізичної культури особистості, вивчення якої відбувається як необхідної частини загальної культури особистості [1; 5; 8; 14 та ін.].

Отже, бачимо, що проблема дослідницької роботи полягає в пошуку шляхів та засобів, котрі б гарантували перехід від звичних форм фізичного виховання до індивідуально-особистісних підходів на базі технологій, які в змозі забезпечити ініціативність й самостійність всякого школяра у процесі розвитку своєї фізичної культури.

Опрацювання джерел літератури засвідчило про те, що новітня теорія ФК сприяє формуванню філософсько-культурологічного (людиноцентричного) підходу до аналізування явища фізкультури, яке у свою чергу є заснованим на методології системної синергетики [3; 9; 14; 16 та ін.]. Дана методологія дає вказівку на змогу проектування іншої риси у системній послідовності «освіта – свідомість – особистість», де гуманістичні взаємовідносини між учителем і учнями будуються на ґрунті їх сумісної праці (технології), що формує зовнішній осередок для виявлення внутрішніх витоків саморозвинення й самореалізування. Синергетика значно різниться від традиційних підходів, адже вона охоплює не лише вивчення окремого функціоналу, умінь та навичок в системі фізичної освіти, а й людину, яка

володіє фізичною культурою, в цілому [3; 8; 9; 12].

Вивчення дослідниками ФК, як складової загальної культури, впливає на виокремлення: її характерних цінностей (людина, здоров'я, здоровий спосіб життя, естетичні і моральні якості, рухова активність); предметної, особистісної та духовної сторін; виявлення фізичної підготовленості, фізичної готовності, фізичної досконалості; спрямованості на розвинення й саморозвинення, яке установлюється ставленням учнів до занять фізичною активністю (інтересом, самооцінкою власного здоров'я, мотивацією, рефлексією власних дій, розумінням смислу цілепокладання, самостійних занять та інших складників свідомості) [3; 4; 6; 9; 14; 16]. Утворення ціннісного вектору визначає умови для самостійного організування і розвинення особистості, а тому фізкультуру варто розглядати зі сторони синергетичного підходу, втілення якого потребує дотримання конкретних умов [3; 7; 8; 9; 12]:

- учень має розглядатися на рівні відкритої, самоорганізованої системи, де фактори ймовірності здатні бути вирішальними;

- динамічність сприятливого розвитку емпіричної зацікавленості учня до фізкультурної діяльності може забезпечитися завдяки способам ініціації особистих напрямків розвитку;

- розпізнавання і передбачення розвинення зацікавленості, знаходження невеликих резонансних впливів задля виведення системи на придатний рівень особистісного розвитку можливе лише завдяки тривалим спостереженням, фіксуванню біфуркаційних точок (точок розгалуження шляхів системної еволюції), саморефлексії школярів;

- вибудова особистих і соціально значущих цінностей фізичної культури напряду залежить від того, наскільки школярі тяжіють до таких видів активності й комунікації, що приведуть до оволодіння даними цінностями.

Досліджуючи виховну функцію, ряд науковців засвідчили, що «ефект виховання можливо досягти не впливом, а синергетизмом виховної

взаємодії». Водночас, дослідники виокремлюють умови за яких можливе реалізування синергетичного підходу у процесі виховної діяльності:

- особистісний психосинергетизм, себто психологічна готовність індивіда сприймати виховний вплив;
- здібність особистості до вирішення поставлених завдань, яка напряду залежить від її емпіричних знань, переконань, звичок та ін.;
- синергетична взаємодіяльність учителя й учня, яка базується на взаємній допомозі, довірі, згоді й співпраці учасників освітнього процесу [19].

Беручи до уваги вищезазначене, маємо змогу вивчати продукування фізичної культури особистості як неоднорідної, відкритої системи, що здатна до адаптування в умовах зовнішнього осередку, не втрачаючи при цьому власних характерних якостей. Звідси випливають й умови, за яких можлива реалізація безперервного керування процесом продукування фізичної культури особистості:

- у межах системи фізичного виховання має організуватися характерний навчально-виховний осередок, заснований на психології співпраці, який би сприяв генеруванню антагоністичних вказівок;
- зовнішнє керування має вплинути на утворення в школярів настанов задля досягнення ідеальної мети;
- фундаментальним учнівським завданням має бути здобуття, освоєння й розвиток навичок самоорганізування, адже в інакшому випадку безперервність і постійність керування не буде забезпечуватися [3; 8; 9; 12].

Отже, для реалізування синергетичних принципів у процесі продукування фізичної культури особистості необхідна технологія, в основі якої знаходилася б оновлена модель настановчої системи фізичного виховання з оздоровчим, спортивним спрямуванням [4; 5; 9; 12; 14].

Варто зазначити, що нам не пощастило віднайти наукові роботи, які безпосередньо змогли б описати особливості технологій фізичного виховання. Проте нам вдалося так відсортувати матеріал, аби ті специфічні

риси, які беруться до розгляду у процесі аналізування категорії «педагогічна технологія», мали б відношення і до технологій продукування фізичної культури особистості.

Аналізування джерел літератури дає змогу віднайти різномаїтий спектр підходів до окреслення значення поняття «технологія» у педагогіці. У процесі якісного й кількісного аналізу істотних ознак педагогічних технологій, було виявлено, що зарубіжні й вітчизняні педагоги-науковці виокремлюють наступні найвизначальніші риси, які є притаманними технології: систему наукових знань про технологію, діагностичне цілепокладання, здатність до алгоритмізації, ефективність, репродуктивність, використання технологічних та інформаційних навчально-виховних.

Спираючись на класифікації та підходи, котрі існують у фаховій літературі, можемо виявити структуру педагогічних технологій, а звертаючи увагу на синергетичні вектори й істотні риси технології, маємо можливість представити структуру інноваційних технологій у продукуванні фізичної культури особистості як сукупність компонентів:

- цільового, як системоутворюючого складника, котрий встановлює змістове наповнення інших компонентів і грає інтегруючу роль в системі фізичного виховання, об'єднуючи окремі елементи в одне ціле. Цільовий компонент вміщає в собі мету формування технології та ієрархічно вибудовану систему завдань фізвиховання;

- концептуального, як наукового фундаменту розробки технології, що вміщує в себе: теоретико-методологічні засади, покладені в основу технології, які покликані розв'язати суперечності процесу фізвиховання та сприяти досягненню мети; психологічну концепцію опанування змісту предмету «фізична культура», процесуальну модель продукування фізичної культури особистості;

- змістового, який вміщає інформацію про об'єкти перетворення в технологічному процесі та потрібного інструментарію, до якого належать: зміст предмету; способи фізичного виховання, які віддзеркалюють зміст

предмету та використовуються задля його опанування; ресурси, потрібні для реалізування технології;

- процесуального, який відображає хід технологічного процесу і містить в собі: опис засобів й черговість дій учителя та учнів з метою досягнення результатів; спектр умов, що мають забезпечитися для досягнення цілей фізвиховання на кожному етапі;

- діагностичного, який гарантує управління станом системи фізвиховання та здійсненням зворотного зв'язку і вміщує в себе діагностичні й моніторингові засоби.

Звернімо увагу, що на відміну від попередніх дослідницьких праць, цільовий та діагностичний компоненти у технологічній структурі ми виділяємо окремо. Ми вважаємо, що цільовий вектор технології має продукувати характерні умови для втілення ідей формування фізичної культури особистості та вимог принагідних стандартів на діагностичній базі, включаючи й комп'ютерні технології, які зазнають активного розвитку й, не менш динамічно, впроваджуються в систему фізвиховання учнів [15].

Спираючись на означені критеріальні особливості технології, процесуальну своєрідність шкільного фізвиховання, а також на термінологічне визначення «педагогічної технології» (Пехота О.М., 2005; Прокопенко І.Ф., 2005; Селевко Г.К., 2006; Сисоєва С.О., 2007 та ін.), нам вдалося розкрити дефініцію «технологія формування фізичної культури особистості», як системно-синергетичного комплексу, що містить у собі характерні знання, процес розроблення та реалізування в закладі навчання педагогічного проекту, направленого на загальнокультурне розвинення особистості школяра. Відповідно до виявлених пріоритетів фізвиховання школярів, вектор розроблення інноваційних технології має спрямовуватися на покрокове опанування цінностей фізкультури крізь призму світоглядних позицій, ціннісного орієнтування на фізичний особистісний поступ й здоровий спосіб життя дитини, а також комплексу рухових умінь та навичок, як складників її життєдіяльності.

Дослідження механізму розробки технології продукування фізичної культури особистості на базі системно-синергетичного підходу потребує розв'язання низки завдань:

1. Аналіз інертної особистісної структури як об'єкту й суб'єкту дидактичного процесу, потреб й суспільного соціального замовлення, закономірностей чинників та протиріч процесу фізвиховання, методологічних засад і взаємодіяльності ключових технологічних складових. Даний етап розроблення технології в педагогіці прийнято називати «визначенням вихідного стану», або «орієнтованим» [17].

2. Виявлення кількісних та якісних ознак складників технології, основних принципів та теорій розкриття змісту фізвиховання, критеріїв роботи систем. Даний етап розроблення технології прийнято називати «встановленням рівня й змісту педагогічного мислення», або ж етапом «концептуального проектування» [17,18].

3. Структурування технологічної моделі на базі внутрішнього та зовнішнього контролю роботи системи фізвиховання, дослідження динаміки взаємодіяльності технологічних складників. Даний етап прийнято називати «структуруванням діяльності» або ж «проектуванням» [18]. Проте з боку системно-синергетичного підходу, даний етап ми розділяємо на два: «мікропроектування» – особистість вивчається у вигляді відкритої, нелінійної соціально-психічної системи, що безперервно перебуває у процесі самоорганізації. Водночас розв'язуються питання психологічних механізмів утворення прогнозованих ділянок, які примагнічують вірогідні траєкторії еволюції особистості в точках біфуркації [23]; «макропроектування» – виявлення умов продукування нелінійного освітньо-виховного осередку з резонансним впливом на школяра, при якому базуючись на біфуркаційному характері розвинення мікроструктури психічної системи індивіда – утворюються педагогічні атрактори [22].

Окреслений механізм технологічної розробки не лише гарантує змістове наповнення її складників, а й так виявляє послідовність дій, аби

охопити всі взаємодії між складниками. Окрім того, він є змістовно суверенним (з його допомогою можливе проектування різних варіацій технологій фізвиховання). Використання даного механізму до технології продукування фізичної культури особистості полягає в поетапному опануванні цінностей фізкультури на базі впровадження в технологічний процес компонентів індивідуального напрямку (потреби, інтереси, особистісні якості, індивідуальні особливості тощо). Водночас, даний механізм впливає на перебудову традиційної системи фізвиховання: з режиму «жорсткого регулювання» вона переходить в режим «особистісного поступу», а на зміну стійкій моделі знань та умінь приходить динамічно-структурована система комунікаційної взаємодії учителя й учнів.

Тому, бачимо, що здійснений огляд літератури засвідчує про досвід формування фізичної культури учня в системі шкільної фізичної освіти. Проте практично не розроблено підходів, які б сприяли формуванню фізичної культури особистості школяра молодшого віку, завдяки засобам фізкультурно-оздоровчих занять. Це у свою чергу викликає необхідність у пошуку технологій реалізації оздоровчих заходів методами фізкультури в початковій школі для утворення складників фізичної культури особистості учня під час їх проведення.

1.2. Особистісно-орієнтований підхід до фізичного виховання молодших школярів

Психолого-педагогічна характеристика наголошує на тому, що рольова гра охоплює більшу частину діяльності школярів молодшого віку. У процесі гри вони поступово оволодівають тими особистісними рисами, на які вони звертають найбільше уваги у справдешньому житті. Не дивно, що учням до вподоби саме ті ролі, які спонукатимуть до затрати вольових зусиль і потребуватимуть виявлення хоробрості, зухвалості, великодушності. Основою рольової гри в молодшому шкільному віці як правило є самодіяльність дитини.

Але в молодшому шкільному віці (від 6-ти до 10-ти років) ведучою постає навчальна діяльність, себто соціальна діяльність з засвоєння теоретичних форм мислення. У процесі цієї діяльності учні опановують уміння навчатися, а також здатність до оперування теоретичною базою знань. Подібна діяльність позначається опануванням початкових наукових понять в тій чи іншій галузі знань. В учнів закладається базис орієнтування в теоретичних формах відбиття дійсності. При повноцінному становленні цієї діяльності у них виникає необхідна довільність психічних процесів, внутрішній план дій і рефлексія на власні дії, на власну поведінку – як важливі особливості теоретичної свідомості.

Таким чином, особистісний розвиток молодшого школяра ґрунтується на максимальному темпі когнітивного й фізичного розвитку, максимумі результатів, які свідчать про активне сприйняття та засвоєння широкого інформаційного спектру(О. Я. Савченко, 2002-2005). У сфері ФК провідною педагогічною ідеєю у процесі роботи зі школярами молодшого віку є: *формування первісних переконань, що базуються на загальнолюдських цінностях, в необхідності занять фізичними вправами; проектування успішної ситуації в освітній діяльності з предмету «фізична культура».*

Як показано в попередніх розділах, основним інструментом «цілеспрямованого засвоєння цінностей фізичної культури» є категорійна світоглядна система учня. Поняття «категорія» відображає колективні якості, відношення й зв'язки явищ оточуючого світу. Якщо ж розглядати цю дефініцію крізь синергетичну призму, то вона постає ключовою в освітньому процесі фізичної культури. Ми погоджуємося із твердженням про те, що реалізація фізичного виховання в початковій школі має відбуватися згідно з вимогами початкового курсу сфери «Здоров'я і фізична культура» державного стандарту загальної початкової освіти, який є остаточно доопрацьованим відповідно до показників першого етапу роботи початкової школи як складової 12-річної. Державний стандарт сфери «Здоров'я і фізична культура» не є програмою навчального предмету, а тільки орієнтиром для

створення освітніх програм і планів, які за змістом можуть бути викладені й опановані на різному глибинному рівні.

На основі аналізу чинної державної та низки експериментальних програм, а також вимог до рівня загальноосвітнього підготування з фізичної культури за стандартом початкової освіти у сфері «Здоров'я і фізична культура», виокремлені категорії й поняття, на базі яких створені блоки загальносистемних категорій світоглядного спрямування та блоки понять, котрі покликані визначати рівень фізичного розвитку та здоров'я, а також соціального й психічного розвитку. Водночас категорії й поняття ураджували відповідно до рівня шкільної освіти на початковому навчальному етапі (О. Я. Савченко). На основі цього утворилися змістові блоки *стандарту* особистісно орієнтованої технології фізичного виховання (ООТФВ), що розбилися на два тематичні розділи – «Людина та її здоров'я», «Рухова діяльність».

Кожен із цих блоків розглядає ключові базові поняття, які покликані виокремити в освітньо-виховному процесі фізичної культури початкової школи певні дефініції, а також розкрити їх значення з метою надання загальної специфіки для ФК і власної рухової активності школяра молодшого віку. Дані блоки цілком можна пов'язати з руховим, оздоровчим та виховним напрямом змісту фізвиховання, проте у разі ООТФВ вони як сукупно, так і частково розв'язують задачу особистісного розвинення й здоров'я школяра молодшого віку, себто їх основний функціонал - цілісний та поетапний розвиток учня. Крім того, ми припускаємо, що найефективніше вирішення задачі оздоровлення в галузі фізкультурного навчання школярів молодшого віку на базі ООТФВ, можливе завдяки поетапному й систематизованому опануванню теоретичних знань у сфері валеології, а також формуванню вмінь та навичок ЗСЖ. Реалізація даного методу можлива через поєднання дисципліни «фізична культура» з валеологічними знаннями та їхньою систематизацією в галузі фізкультурної й валеологічної обізнаності, базуючись на поетапному опануванні низки сенсоутворюючих категорій та

понять щодо здоров'я, ЗСЖ шляхом їх актуалізування під час рухової діяльності. Тут варто об'єднати теоретичну складову занять – систему знань, скерованих на особистісне учнівське розвинення (рухи, розвиток, здоров'я, хвороби тощо), та практичну складову освітнього процесу – оволодіння вміннями та навичками рухової діяльності, розвиток фізичних особливостей.

Формулювання учнями дефініції «здоров'я» відбувається на рівні практичного осягнення, через що і розуміється ними крізь призму «корисно – не корисно». Через це засади змісту фізкультурної освіти будуються нами на основі таких світоглядних категорій як «Життя», «Людина», «Здоров'я», які напряду пов'язані з ціннісними категоріями світогляду у галузі фізичної культури. Серед них: відсутність захворювань, рухливість, фізична культура; стан людини; радість, досягнення, насолода. Опанування даних категорій можливе завдяки діяльнісним категоріям, які у свою чергу визначають освітній матеріал – правила гігієни; органи людини; профілактика хвороб; фізичні особливості; вправи, рухи; дієздатність організму; фізичний стан людини; особистісні риси; новітня інформація щодо органів та систем; основи правильного харчування; безпека життя; психокорекційні заходи і т.д..

ФК та її процесуальна складова «фізичне виховання» здебільшого розглядаються як компонент, який розкриває категорію багатогранності освітньо-виховного процесу. Потрібність особистісного розвинення мотивує розглядати змісту даного процесу більш освічено та гармонійно. Водночас процес фізвиховання набуває розвивального та формуючого впливу, структуруючи його в освітньо-виховний процес, де за мету ставиться особистість учня, а навчання руховій активності є не самоціллю, а лише рушієм виховання індивіда. Тому, ми розуміємо процес фізичного виховання як *оволодіння особистістю певної системи наукових знань, практичних умінь та навичок, вибудова соціального обличчя й своєрідного стилю особистості, яке базується на рівнях розвинення фізичних можливостей, розумово-пізнавальної діяльності, стані здоров'я учня.*

Так як фізвиховання школяра молодшого віку є переважно рухово-інтелектуальним, то відповідно до змістового визначення освіти (навчання, виховання, розвиток), її мети, завдань, які вирішує шкільне фізичне виховання на навчальному етапі початкової школи, здебільшого, утворюється сукупність педагогічних завдань за спрямованістю: розвитку, навчання, виховання та оздоровлення. Розв'язання таких задач спонукає введення педагогами у навчальний осередок весь потенціал сфери «Здоров'я і фізична культура». Проте окреслення роботи механізму особистісного розвинення школяра молодшого віку з боку найбільш оздоровчої дій вимагає виокремлення в системі фізичного виховання ключових складових педагогічного процесу. На нашу думку, активізація учнівської діяльності є доцільною на етапі початкового навчання за такими двома її напрямками – *фізкультурному (освітньому) і оздоровчому*, які є першочерговими в урочній та позаурочній роботі і покликані вирішувати комплекс педагогічних завдань в цілому.

Спираючись на вищезазначене, можемо скласти *план-графік розділу* освітнього матеріалу для 1-4-х класів та реалізувати *планування навчального матеріалу*, яке вміщує в собі три складові особистісного розвинення школяра молодшого віку – *інтелектуальну, оздоровчу й рухову*. Презентована нами навчальна програма базується на технологічному стандарті ООТФВ школяра молодшого віку і складається з двох розділів: «*Фізкультурна освіта*» та «*Особисте здоров'я*» (освітній та оздоровчий компоненти освітнього матеріалу). Інтелектуальна складова програми вміщує в собі теоретичні знання, які отримувались під час опанування рухової діяльності, а також загальні відомості у галузі фізичної культури й валеології. Оздоровчий складник є комплексом рухових дій, що забезпечують сталість та зміцнення здоров'я, а також комплексом теоретичних знань у галузі валеології, що скеровані на створення бази ЗСЖ. Водночас інтелектуальний складник встановлює як рухово-інтелектуальний, так й інтелектуально-оздоровчий вектор, а оздоровчий, у свою чергу, – рухово-оздоровчий та інтелектуально-

оздоровчий вектор освітнього процесу. Варіативна частина освітнього плану презентована розробленою фаховою програмою оздоровчо-фізкультурних релаксаційних занять.

У процесі підготування завдань освітньої діяльності вважаємо доцільним вибудувати педагогічні завдання саме так, аби їхнє змістове наповнення віддзеркалювало складові педагогічного процесу як невід'ємної частини механізму розвитку учня. Ми розраховували адекватну чисельність педагогічних завдань інтеграція яких, дала б змогу як найефективніше вплинути на гармонійний розвиток особистості та побудову фізичної культури школяра:

1. Освітня (інтелектуальна) складова діяльності з особистісного розвитку школярів у системі ФВ початкової школи.

1.1. Вплинути на засвоєння школярами знань під час опанування термінологічної системи з предмету «фізична культура»: рухова діяльність (природне і спортивне переміщення, прості рухові дії та вправи, рухливі ігри і т.д.); історія розвитку фізичної культури; види спорту; національні спортивні традиції; правила проведення змагань.

1.2. Вибудовувати систему знань, яка стосується значення ФК для розвитку людини: фізичні здібності (засоби розвитку фізичних властивостей, самостійне формування сукупності їх розвитку тощо); психічні стани людини (позитивне та негативне емоційне тло, правила чесної гри, взаємозв'язок, естетика рухів).

1.3. Утворювати систему знань щодо впливу занять ФК на органи та системи людського організму (органи кровообігу, серцево-судинна й кістково-м'язова системи, дихання, увага, функціональний стан і т.п.).

1.4. Навчити та ознайомити школярів молодшого віку з правилами поведінки, технікою безпеки, громадською гігієною, вимогами до одягу та інвентаря, методами самоконтролювання та взаємоконтролювання.

1.5. Сприяти розвитку інтелектуальних здатностей школярів: допитливості, пошуку дієвих рішень завдань рухового та оздоровчого спрямування, усвідомлення своїх дій та їхньої доречності.

2. Оздоровча складова діяльності школярів у системі ФВ початкової школи.

2.1. Уміти пояснити школярам сутність фізичної культури та вплинути на формування їхньої життєвої позиції на базі ЗСЖ, а також потрібних знань із ЗСЖ (гігієнічних процедур, загартування, вибору якісних продуктів харчування, медичних заходів профілактики та збереження здоров'я, першої медичної допомоги і т.п.).

2.2. Формувати у школярів уміння самостійного використання засобів ФК задля їхньої оздоровчої дії на організм (профілактики порушень: постави, зводів ступенів, зору, хвороб, втоми організму, побудова комплексів корегуючої гімнастики і т.д.).

2.3. Вплинути на розвиток учнівських психічних функцій: психічний стан на заняттях та його дія на здоров'я, взаємин, розв'язання різного роду конфліктів протягом проведення занять, змагань, формування волевих рис, особистісний поступ і т.п.).

2.4. Проінформувати та ознайомити школярів із вправами оздоровчо-профілактичного спрямування (підвищення рухливості в суглобах, зміцнення м'язів ОРА, гімнастика очей, пальчикова гімнастика) та релаксаційними вправами (дихальні, нервово-м'язові, елементи самомасажу і т.п.). Навчити здобувачів освіти методам самоконтролювання за станом здоров'я та фізичної підготовки.

Рухова складова презентована програмним матеріалом з фізичної культури для початкової школи і закономірно виходить з мети системи фізичного виховання, а також і шкільної дисципліни «Основи здоров'я і фізична культура», що є значущим як зі сторони соціальної, так і з педагогічного боку. З боку соціальних чинників це значно полегшує дотримання вимог державного стандарту, а з педагогічного – опанування

змістового базису програмного матеріалу дає змогу реалізувати процес фізичного виховання систематизовано, значно полегшує перехід з одного вікового щабля на інший, сприяє адаптуванню школяра до різноманітних умов. Нижче подаємо відомі педагогічні задачі, які складають руховий складник учнівської діяльності у системі фізичного виховання початкової школи:

1. Навчити школярів молодшого віку життєво потрібному різноманіттю природної та спортивно-фахової рухової активності. Ураховувати, оцінювати та вміти дозовано розподілити зусилля здобувачів освіти під час виконання рухової діяльності.

2. Створити сприятливі умови для опанування учнями рухових умінь та навичок з ФК та видів спорту, які проводяться в регіоні: елементи легкої атлетики, волейбол, баскетбол, футбол, гімнастика, туризм і т.п.

3. Сприяти розвиненню координації: точності у повторенні рухів та їхніх особливостей, злагодженості рухів усіх частин тіла, відчуття рівноваги, ритму. Сприяти розвиненню швидкості: простої та складної рухової реакції, швидкості одиночних рухів. Сприяти розвиненню гнучкості: рухомості в суглобах, м'язової еластичності, рухомості хребта і т.п.

4. Вплинути на формування правильної постави, ресорного функціоналу ступенів. Вплинути на розвиток серцево-судинної та дихальних систем. Навчити школярів техніки раціонального дихання в спокої та під час здійснення рухової діяльності.

Реалізація вищевказаних завдань можлива на ґрунті поетапного опанування теоретичної бази знань – системи, скерованої на особистісний розвиток учня та практичної частини освітнього процесу – засвоєння вмінь та навичок здійснення рухової діяльності, розвинення фізичних властивостей. Здійснюючи розробку програми та завдань, ми опиралися на рекомендації акад. Савченко О. Я., адаптуючи їх до процесу фізичного виховання.

Даний етап дозволяє поетапно (за класами) опановувати навчальний матеріал. Приміром, для учнів 1-го класу варто залучити матеріал, який

потребує такої орієнтовної поступовості опанування категорій: фундаментальна термінологія – правила гігієни – органи людини – профілактика хвороб → цінність – відсутність захворювань. Даний етап умовно можна охарактеризувати як етап «усвідомлення», а до навчального плану (згідно програми «Фізична культура. 1-4 класи», затвердженій МОН України, лист № 1/11-6611 від 23.12.2004) додати розділи «Легка атлетика», «Гімнастика», «Рухливі ігри», «Футбол», «Баскетбол», «Оздоровчі вправи (корегувальні)», а також питання про закладання базису ЗСЖ, обізнаність у правилах безпеки та етики комунікації.

Учням 2-го класу такий матеріал подається з метою подальшого опанування: профілактика хвороб – фізичні особливості – рухи – дієздатність організму → цінність – рухи, вправи, себто елементи ФК. Даний етап умовно можна охарактеризувати як «усвідомлення» + «залучення» до ціннісних компонентів фізичної культури. Попри зазначені розділи програми для 1-го класу, до нього пропонується додати розділи «Плавання» та «Комплексне тестування», що дають змогу розширенню можливостей опанування зазначених категорій.

Учням 3-го класу такий матеріал подається з метою подальшого опанування: рухи, вправи – фізичний стан – особистісні риси – новітня інформація про органи й системи організму → цінність – стан людини. Даний етап умовно можна охарактеризувати як «приручення» + «проживання» ціннісного комплексу фізичної культури. Попри зазначені розділи програми для 1-2-х класів, нами пропонується вилучити спектр рухливих ігор, натомість додавши допоміжний матеріал розділу «Спортивні ігри» (волейбол, гандбол, лижну підготовку).

Учням 4-го класу пропонується поетапне опанування категоріями: стану людини – правильного харчування – життєвої безпеки – психокорекції → цінність – радість, звершення, насолода. Даний етап умовно можна охарактеризувати як «проживання» ціннісного комплексу фізичної культури, який вміщує в собі всі розділи зазначеної програми.

Так як синергетика засвідчує, що думки безпосередньо впливають на формування особистості, то саме вони є фундаментом перетворювальної діяльності людини. Для вчителя є важливим розгляд усіх можливих питань теоретико-методологічної бази фізичного виховання і на змістовому, і на організаційному рівнях з позиції усвідомлення духовно-фізичного значення фізичної культури в інтеграції її соціокультурного (провідного) та соматопсихічного складників.

Серед різноманітної науково-методичної літератури майже відсутня інформація про підготування вчителів фізкультури до творчої роботи. Наприклад, Б. М. Шиян компонентами педагогічної майстерності вчителя фізкультури вважає ті педагогічні вміння, які утворені на базі педагогічних здатностей. Педагогічна майстерність, як «мистецтво навчати й виховувати, яке знаходиться у стані постійного вдосконалення, визначає наявність таких складових елементів:

- загальної культури, освіченості викладача;
- психологічної грамотності та методичної підготовленості;
- здатності адаптування навчального матеріалу до рівня учнівської розвиненості підготовки: складне – полегшувати, невиразне – увиразнювати;
- системної дослідницької роботи за різними структурами освітньої діяльності.

Погоджуємося з думкою Б. М. Шияна, який зауважує, що рівень персональної майстерності педагога є чи не найважливішим у методиці ФВ. Ключова проблема, яку покликаний розв'язати сучасний учитель фізкультури в школі – це трансформація ФВ у процес сталої дії, коли педагог, ведучи уроки, має виступати «предметником» і, водночас, організатором процесу фізичного виховання здобувачів освіти.

Проте, ми також вважаємо, що з позицій особистісного підходу критеріями фахово-педагогічної підготовки вчителя до творчої діяльності зі школярами молодшого віку є: мотиваційно-ціннісне ставлення до праці зі

школярами; залучення інтелектуальних та комунікативних якостей до процесу освітньої фахової діяльності; вияв здатності до рефлексії, гнучкості й розширення мобілізаційного, орієнтаційного, розвиваючого, соціального вміння; розгляд креативності, як здатності та готовності до результативної творчості під час розв'язання різного роду педагогічних задач; навички розробки оздоровчих програм для кожного школяра та школи в цілому.

Виходячи із вищевикладеного, ми визначили остаточний результат на рівні засвоєння педагогами знань, умінь та навичок, які сприяють:

1) розумінню процесу фізичного виховання в початковій школі як ціленаправленої, чітко поставленої творчої діяльності, що продукує досягнення точних показників на базі педагогічного впливу на кожного здобувача освіти;

2) уявленню процесу фізичного виховання не як розчленованої форми роботи, а як педагогічної системи, що постійно зазнає розвитку та закономірно скеровується на різнобічне гармонійне розвинення особистості школяра молодшого віку та реалізування системи перетворення цінностей фізичної культури в здобутки кожного індивіда;

3) погодженню того фактору, що освітня програма та технологія її реалізування є педагогічними впливами у ході фізичного виховання;

4) презентації змістового наповнення фізичного виховання (теоретико-практичного матеріалу) з урахуванням особистісноспрямованих факторів та різномаїтого спектру таких вправ як: фізичні, психофізичні, рухові, танцювальні, гігієнічні фактори, засоби загартування і т.д.;

5) налагодженню на початку вивчення навчальної дисципліни сприятливого психологічного контакту як із кожним учнем, так і з класом в цілому. Покладанню в основу побудови кожного заняття попередньо змодельованої ситуації особистісного спрямування, скерованої на збалансування фізичного та інтелектуального розвинення, а також здоров'я учня;

6) розгляду ігрової форми реалізації занять як фундаменту моделювання ситуації особистісного розвитку учня, при цьому головним знаряддям опанування здобувачем освіти особистісного досвіду має стати діалог учасників навчального процесу (учня та вчителя);

7) врахуванню у ході планування занять з фізичної культури того фактору, щона сьогодні здобувачі освіти мислять більш прагматично та раціонально. Звідси випливає, що обираючи реальні цілі, має орієнтуватися більше на «сьогодні», аніж на майбутнє «завтра»;

8) контролю досягнень здобувачів освіти та їх корегування у ході фізичного виховання, який має відбуватися на підвалинах індивідуального росту та розвитку кожного школяра за ключовими компонентами освітньої програми, що знаходять відображення в руховій, інтелектуальній та оздоровчій складовій діяльності.

Учитель має змогу розробити схему наповненості технологічним забезпеченням уроків з урахуванням різних рівнів засвоєння школярами цінностей ФК. У процесі її розробки варто опиратися на побудовану модель та концептуальні ідеї фізкультурної освіти здобувачів освіти (Л. П. Матвеев, Б. М. Шиян, А. В. Віндюк).

Кожен наступний рівень опанування цінностей ФК привноситься ключовими принципами та векторами, методами, формами організації навчального процесу, які можливо використати у ході розв'язання певних педагогічних задач. Дана схема дає змогу педагогам розгледіти перспективи власної роботи у ході фізичного вдосконалення, поєднати власну діяльність з розвитком здібностей інтелектуального, фізичного характеру, сприяти формуванню життєвої позиції здобувачів освіти на базі ЗСЖ, прослідкувати видозміну змістового наповнення діяльності, стилю визначення педагогічних задач виходячи з формування наукового фундаменту фізкультурного знання.

Подальшою складовою роботи є підготування до реалізації освітніх завдань. Нами запропонована наступна схема:

- відповідність змісту освітніх завдань до мети (теми, уроку), відображення актуальних для кожного здобувача освіти видів фізкультурної діяльності;

- реалізація спільної діяльності учасників навчального процесу як процесуальної системи поетапних взаємозалежних освітніх операцій з *проектування (модельювання), орієнтування, організації та корекції* процесу ФВ;

- притаманність системі ФВ доцільної топологічної конфігурації, архітектури освітнього впливу на здобувача освіти (через організаційні етапи взаємодіяльності вчителя та учнів), а не їх сила, адже неістотний, проте раціонально сформований вплив на учня значно дієвіший за сильний, однак безсистемний вплив.

Звертаючи увагу на специфіку особистісно скерованого підходу до системи ФВ, ми зробили спробу конкретизування системи психолого-педагогічних умов реалізування технології особистісного розвитку школяра молодшого віку:

- *роз'яснювати* здобувачам освіти сутність ФК як суспільного феномену, а також аспекти формування їхньої життєвої позиції на основі ЗСЖ;

- *формувати* наукові основи фізкультурних знань;

- *сприяти відповідності* загальних та індивідуальних цілей і завдань, враховуючи закономірності особистісного розвитку в галузі ФК;

- *забезпечувати* опанування змістового наповнення суб'єктивного учнівського досвіду, стає його перетворення та відповідність науковому змісту нових знань, умінь, навичок та практичних інтересів;

- *здійснювати* суб'єкт-суб'єктний стиль взаємодіяльності вчителя та учня, пов'язаний зі спільним формулюванням мети та завдань уроку, утворення компонентів позитивного мотиву до опанування знань, умінь, модельювання педагогічних ситуацій комунікації з метою виявлення

учнівської ініціативи, спрямованість на спільний пошук особистісного сенсу та особистісних цінностей освітньо-виховного матеріалу.

Вищезазначені умови варто доповнити об'єктивними (організаційними та ресурсними):

- *регламентацією* тижневого навантаження школярів на рівні фізіологічно аргументованих норм, його розподілом, зважаючи на динаміку розумової та фізичної дієздатності здобувачів освіти;

- *організацією* прийнятного режиму рухової діяльності особистості, гармонійне поєднання обов'язкових та індивідуальних занять;

- *комфортним* предметно-просторовим осередком навчально-розвиваючого простору ФК в класі (школі): музичним супроводом, обладнанням, інвентарем, наочними посібниками, красивою спортивною формою;

- *адекватним* меті та завданням ФВ забезпеченням освітнього процесу завдяки службами супроводу (психологам, медичним працівникам, класним керівникам, батькам тощо);

- *інформаційним* забезпеченням діяльності в системі ФВ завдяки комп'ютерному моніторингу процесу навчання;

- *творчою*, експериментальною спрямованістю роботи вчителя ФВ та інших працівників навчального процесу навчання.

Індивідуально орієнтоване спрямування навчання, яке утворилося до середини 90-х років, вивчалось здебільшого як суб'єктивно-спрямована організація й керування вчителем освітньої діяльності. З позиції синергетичного підходу стає очевидним, що навчально-виховний процес має розглядатися і зі сторони учня, адже своєрідність освітньо-виховної діяльності полягає у скеруванні на особистісний поступ усіх суб'єктів даної діяльності.

Так, Т.І. Шамова розуміє цикл взаємодії вчителя й учня, який приводить до:

- розширення суб'єктивних функцій учня;

- переходу учня від позиції реагування (виконання) до позиції організатора власної діяльності, співорганізатора навчального процесу;
- зростання самостійності учня під час виконання певних видів діяльності.

Розглядаючи особистісно орієнтований підхід, Б.М. Шиян пропонує навчальне співробітництво у ході ФВ представити як розгорнуту сітку взаємодії по таких чотирьох лініях:

- учитель – учень – учні;
- учень – учень в парах, трійках, малих групах;
- загально групова взаємодіяльність здобувачів освіти;
- учитель – учительський колектив.

При цьому, посилаючись на психологів, Б.М. Шиян поділяє динамічність формування спільної діяльності учасників освітнього процесу на три фази й шість форм, що перетікають одна з одної:

Перша фаза – «залучення до діяльності» – вміщує в себе три форми:

- розподілення діяльності між учасниками освітнього процесу (учитель та учні);
- імітуючи операції учнів;
- наслідуючи операції учнів;

Друга фаза – «погодження учнівських операцій з учителем» – вміщує в себе такі три форми спільної діяльності:

- сомарежуючі операції учнів;
- самоорганізуючі операції;
- спонукальна учнівська діяльність.

Третя фаза базується на «партнерстві у покращенні опанування діяльності». Б.М. Шиян зазначає, що освітня діяльність має власну зовнішню структуру, складниками якої є: 1) мотивації; 2) освітні завдання; 3) освітні операції; 4) контроль, який перетікає в самоконтроль; 5) оцінювання, яке перетікає в самооцінку.

Як правило, в традиційній системі ФВ в умовах масової школи, молодших школярів під час урочної діяльності поділяють (диференціюють) за статтю (дві підгрупи – хлопчики і дівчатка), за належністю до медичної групи (основної, підготовчої та спеціальної), за рівнем фізичної підготовки (п'ять або три підгрупи). Проте, багаторічні спостереження за школярами молодшого віку, а також власний педагогічний досвід засвідчують, що діяльність за вищезазначеними видами диференціювання не завжди задовольняє їхні рухові й інтелектуальні потреби, не оптимізує роботу більшої кількості здобувачів освіти.

Аналізування рівня індивідуального розвитку та стану здоров'я школярів молодшого віку в гімназії №1 протягом 2006-2007 н.р. надав наступної інформації:

- було виявлено групу здобувачів освіти (38% від загальної чисельності експериментальних класів) стан якої потребує педагогічної реабілітації і в посиленні рівня особистісного розвитку, і загартування здоров'я;

- решта учнів(62%) виявилися переважно здоровими, проте з різним рівнем ФП, інші здобувачі освіти (9%) перебувають на низькому рівні освіченості та майже у всіх учнів даної групи помічено відхилення у стані здоров'я;

- виявлено, що у деяких учнів із зазначених груп (12%) присутні «крайні» показники. Приміром: учень А. за всіма показниками особистісного розвитку та рівня здоров'я має низький рівень показників, а ось в учня Б. всі показники навпаки є високими; в учня В. рівень ФП – нижче середнього, проте він не хворіє, є цілком дієздатним і має задовільний рівень стану власного організму.

Опираючись на праці М. М. Амосова, маємо сказати, що в учнів Б. і В. присутній той рівень, що відповідає особистісним генетично закодованим ресурсам здоров'я, а ось учню А. не завадить лікування. Звідси можемо зауважити, що вихідні ознаки інтелектуальної, рухової та оздоровчої

складової всіх здобувачів освіти перебуває в оптимальному співвіднесенні. З іншої сторони, задля їхнього фізичного покращення потрібне створення таких сприятливих умов, які б вплинули на посилення результативності ФП, проте не знижували функціонального рівня організму і не позначалися на стані їхнього здоров'я.

Реалізація зазначеного можлива лише за умов гармонійного педагогічного впливу та співпадання педагогічних вимог з вектором учнівських інтересів, а також за умов відображення їхнього індивідуального досвіду в сфері фізичної культури. Інакше кажучи, варто створити процес оптимізації співвіднесення інтелектуальної, рухової та оздоровчої складової здобувача освіти, яка сприятиме нестресовому його розвиненню і забезпечувати досягнення найбільш оздоровчої ефективності.

Синтезуючи вищезазначене, ми визначили, що *особистісно орієнтована технологія фізичного виховання молодшого школяра є «алгоритмом здійснення спільної діяльності учасників освітнього процесу (вчителя та учнів) через її уявлення як процесуальної системи поетапних взаємозв'язаних навчальних операцій з проектування (тлумачення) організування, орієнтування і корегування процесу ФВ, задля досягнення гармонічного фізичного й інтелектуального розвинення та здоров'я учня»*. Організаційні етапи спільної діяльності учасників освітнього процесу, як комплекс емотивно-спонукальних чинників навчання, вибудовуються згідно з послідовністю циклу: *діагностичний → пошуковий → договірний → діяльнісний → рефлексивний*. На кожному з етапів ФК постає засобом накопичення індивідуального досвіду, а запропонований алгоритм покликаний здійснювати універсальну функцію і у випадку організування вчителем індивідуальної фізкультурної активності, і у випадку колективної діяльності учасників освітнього процесу в класі.

Суть нашого підходу полягає в наступному:

- учитель фізкультури отримує відомості за результатами моніторингу, які несуть індивідуально-особистісний характер, на базі яких у взаємодії зі

здобувачем освіти виокремлює індивідуально значимі для школяра питання в межах теми (розділу), яка вивчається;

- організувати взаємний зі здобувачем освіти пошук причин відхилень на рівнях успішності, фізичної підготовленості та здоров'я, а також надати потрібну підтримку в прийнятті школярем на себе відповідальності за розв'язання проблем (пошуковий етап);

- проектувати дії вчителя та учня в напрямку досягнення сприятливого співвіднесення складників особистісного розвитку та здоров'я, базуючись на виборі варіанту динамічності навчальної навантаженості (інтелектуальної, рухової та оздоровчої) та здійснення запланованої вчителем діяльності завдяки залученню школярів до реалізування завдань (договірний етап);

- подавати варіанти та способи освітньої діяльності, базуючись на побудованій для кожного здобувача освіти своєї «траєкторії» опанування навчального матеріалу. Можливість вибору учнями способів фіксування нового матеріалу, напрямку впливає на формування вмінь та навичок, поетапного переходу від опанування інформації на вивчення та переживання дійсності, а також на використання цінностей фізичної культури у розв'язанні особистісних учнівських проблем (діяльнісний етап);

- обговорювати разом зі школярем успіхи та невдачі, констатувати факти та розв'язок проблем, здійснювати пошук нових варіантів особистісного поступу через фіксацію на рефлексуванні самого учня, який постійно змінюється. Формування сприятливих умов для створення освітньо-пізнавальних мотивів (реалізування «механізму цінування») та корегування змісту інтелектуальної, рухової, оздоровчої складової програми (рефлексивний етап).

Організовуючи навчальне співробітництво, необхідно виходили із того, що найпоширенішою є взаємодія таких ліній: 1) учитель – учень (учні); 2) учень – учень в парах (діадах) чи в трійках (тріадах), малих групах; 3) загальна групова взаємодіяльність учнів у класі; 4) співпраця учня «з самим собою» (це також стосується і вчителя).

Організування освітньої співпраці за кожною із зазначених ліній відбувається за умов сталої активної взаємодіяльності всіх учасників навчального процесу, що і є ядром інтерактивного навчання. Водночас необхідно використовували спеціальні прийоми, як то «Мозкова атака», «Мікрофон», «Коло ідей» тощо. Сприяючи організації навчальної співпраці на уроці рекомендовано також використовувати такі поширені пошукові (евристичні) прийоми навчання: евристичну бесіду, моделювання проблемних ситуацій з дискусійними компонентами тощо. У системі ФВ початкової школи (теоретична підготовка) доцільним є застосування прийому *основних (евристичних) питань*. Використовуючи компоненти проблемного навчання, вчитель мотивує здобувачів освіти до різноаспектного розгляду завдань уроку (інтелектуальному, оздоровчому, руховому тощо). Задля цього у ході розв'язання певної навчальної задачі вчитель тренує школярів відповідати на евристичні питання: де? чому? коли? як? звідки? чим? хто? що?

Під час розв'язання педагогічних задач рухового та оздоровчого складників, важливо використовувати «*кооперативну*» форму організування навчальної діяльності, коли індивідуальні завдання перетікають у групі (*малі групи*).

Поділ учнів класу на малі групи передбачає, перш за все, виконання ними різної кількості навантаження залежно від вихідного рівня їх розвинення. Водночас учитель прогнозує, що деякий час (в рамках теми, розділу, уроку) групи повинні виконувати роботу самостійно. Якщо під час самостійної роботи з виконання завдань деякі здобувачі освіти пробують виконувати складніші завдання, аніж це передбачено програмою, то для задоволення їхнього випереджального інтересу формується окрема група, для якої вчитель надає завдання, що вміщує в собі ті рухові вміння, навички, які учні виконували із задоволенням. Подібного роду діяльність дослідниками прийнято називати *імітацією соціально-рольових обставин через гнучке включення учнів в різні малі групи* тобто, поступовою переорієнтацією

учнівської діяльності до здійснення складніших навчальних завдань за мірою вичухання їх зацікавлення до попередньої роботи. Окремі учні відчувають дискомфорт, а той припинення, коли отримують «малий», з їхньої точки зору, об'єм того чи іншого завдання. У подібній ситуації оптимальними для нас стали групові підходи організування учнівської діяльності з одночасним розв'язанням різних за характером та обсягом освітніх завдань. Такий підхід до організації роботи в групі з розв'язання однотипної задачі із залученням додаткових орієнтирів, або у різний період урочного часу (під час яких учень просто не в змозі відчути себе слабшим за інших) називають *імітацією різночасових стартових положень*. Створення малих груп учнів з вирішення однотипного або різних навчальних завдань в один період часу в різних місцях спортивної зали називають *імітацією різнопросторових стартових положень*.

Як показали спостереження, при відсутності сприятливих особистісних контактів, школяр молодшого віку починає відчувати себе дискомфортно, перестає сприймати та розуміти промовлені до нього прохання, слова вчителя, перестає відчувати себе частиною освітнього процесу, переживає негативний емоційний фон, блокується пізнавальна активність. Тому важливим є задоволення потреб здобувача освіти в русі на високо емотивному щаблі успішності. Варто встановити ключову умову гуманно-скерованої індивідуалізації на уроці – залучити якомога більше учнів задля перебування ними в ролі *лідера*.

В залежності від обсягу педагогічних завдань, складності вправ, здобувачі освіти перейшли з однієї групи в іншу, а критерії індивідуалізації учнів та їх діяльність змінювалися в рамках одного уроку або ж цілої серії. Такий підхід давав змогу побути у ролі лідера численній кількості учнів. Будучи лідером у різних видах діяльності (організування гри, естафети, змагання, проведення комплексу вправ, відповідального за роботу учасників групи тощо), учень відчуває себе впевнено, а власні дії особистісно і соціально важливими. Такі учні ставали суб'єктами «зони найближчого

розвитку» для здобувачів освіти з найнижчими показниками у розвиненні рухових, інтелектуальних та оздоровчих складових. Одночасну або послідовну організацію діяльності учнів на уроці щодо вирішення ними різних за типом, обсягом або єдиних педагогічних завдань у групах з різним складом учнів, які розділені за різними індивідуальними критеріями, в технології розвиваючого навчання називають *індивідуальним варіюванням*.

На прикладі окремого уроку розкриємо як безпосередньо відбувається організація навчального співробітництва на уроці ФВ.

В основу побудови кожного окремо заняття закладами моделювання й створення особистісно орієнтованої ситуації, спрямованості, в першу чергу, на гармонізацію фізичного і інтелектуального розвитку і здоров'я школяра, а також адекватні методи контролю і самоконтролю результатів діяльності вчителя й учня. Це знаходить своє відбиття як в плануванні педагогічних завдань (рухових, освітніх, оздоровчих) конкретного розділу навчального плану, так і в структурі трьох частин уроку ФК – підготовчої, основної та заключної.

Головним завданням підготовчої частини уроку є стимуляція та мотивація освітньо-пізнавальної учнівської діяльності. Метою цієї частини є орієнтування в темі наступного уроку, проектування цілей та плану діяльності разом з учнями, створення мотиву (бажано внутрішнього), себто усвідомлення кожним здобувачем освіти індивідуальної значущості навчального матеріалу. Аби учні працювали натхненно, кожен урок має містити змістовний вступ, у якому розкривається цінність навчального матеріалу.

Важливим завданням підготовчої частини є розігрівання організму учнів – використання вправ, при виконанні яких включаються в роботу найбільша кількість м'язових груп. При цьому слід заохочувати учнів, розвивати глибокий інтерес до фізичних вправ. Обсяг роботи в підготовчій частині уроку значно розширюється у зв'язку з розв'язанням педагогічних завдань освітнього та оздоровчого характеру.

Головним завданням основної частини уроку є реалізація плану діяльності. З цією метою організовується зміна форм та видів діяльності згідно з планом уроку. При цьому учні мають виступати активними виконавцями, а навчальна діяльність школярів координується та коректується вчителем. За умови ефективного співробітництва на цій частині уроку, де відбувається засвоєння нового матеріалу, носієм «нових знань» може бути не тільки вчитель, й самі учні. Завдання вчителя полягає в тому, щоб включити особистий досвід молодшого школяра в загальну структуру змісту уроку та регулювати його розвиток шляхом знань, умінь і навичок з предмету. На емоційному рівні доречним буде підбадьорювання учнів як з високими, так і низькими рівнями засвоєння матеріалу, створення загального мажору шляхом використання змодельованих ситуацій успіху.

Урок ФК закінчується заключною частиною призначення якої є не тільки створення умов для відносного заспокоєння учнів. На цій частині уроку -- узагальнюючій (контрольно-оцінюючій) відбувається обговорення реалізації плану, рефлексія та оцінювання учнів. Це означає, що вчителю разом зі школярами необхідно пригадати початок уроку і з'ясувати, які питання вирішені, а які залишились без уваги. Доцільно здійснювати загальну та індивідуальну рефлексію діяльності учнів на уроці: *діяльнісний підсумок – що ми з вами встигли зробити?; розвивальний підсумок – чому навчилися?; в чому стали сильнішими?; дорослішими?; змістовний підсумок – на які завдання, що були поставлені змогли відповісти?; емоційний підсумок – кому з учнів ви б хотіли подякувати за співпрацю?; чи сподобався вам урок?*

Однак зауважимо, що всі ці види підсумків не слід відразу використовувати на одному уроці. Доцільно вибирати один або два напрямки, змінюючи їх у системі уроків.

В нашому проекті закладена ідея формування в учнів навичок ЗСЖ, стрижнем якого для учнів є засоби фізичного виховання і види фізичної культури. Резерв часу можливо знайти в наступних формах життєдіяльності

учнів: розробити та впровадити варіативну частину навчального плану з ФК – програму оздоровчо-фізкультурних релаксаційних занять (3-й урок ФК); проводити оздоровчі заходи в режимі навчального дня (ранкова гімнастика, фізкультурні хвилинки, паузи, рухливі перерви). Це надає змогу більш якісно вирішувати відповідні педагогічні завдання та збільшити обсяг рухової активності учнів ще на 3,5-4,0 годин на тиждень. При умові, що 4-6 годин учень «добере» під час перебування вдома, з батьками, за нашими оцінками, рухова активність учнів досягне біля 23-25 години на тиждень.

Оскільки система короткочасного активного відпочинку молодших школярів (фізкультурні хвилинки, паузи, рухливі ігри) представлені нами у методичних рекомендаціях, то зупинимося на короткому викладенні суті оздоровчо-фізкультурних релаксаційних занять.

Як правило ці заняття рекомендується проводити щочетверга (із метою попередження зниження працездатності учнів та появи втоми). Для того, щоб вони приносили комплексний оздоровчий характер, в них поєднані засоби ФВ різної спрямованості. Кожне заняття побудовано за типом уроку ФК та включає підготовчу частину, основну (оздоровчо-профілактичну) та заключну (релаксаційну). Зауважимо, що в підготовчій частині використовували ліричний супровід, загальний блок основної частини побудований на розробках О.Д. Дубогай (мішечки з піском, пластиковими пляшками тощо), релаксаційна частина побудована на сучасних методах зняття стресових реакцій, підвищення працездатності, нейтралізації негативних емоцій тощо.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Під час здійснення педагогічного експерименту ми застосовували форми та методи контролювання процесу ФВ школярів молодшого віку, які висвітлені у джерелах [9,10,21] та мали широке практичне застосування.

Засади *оперативного* контролю відбуваються в ході навчальних занять. Предметом оперативного контролю являється функціональний стан учнівського організму. Методи оперативного контролювання є реєстрацією показників: 1) під час здійснення навчальних завдань – часу, темпу, швидкості, тривалості тощо; 2) під час короткотривалого перепочинку – відновлення ЧСС, частоти дихання, артеріального тиску тощо.

Засади *поточного* контролю знаходили втілення перед кожним навчальним заняттям. Предмет поточного контролю – це процес продукування гармонійної особистості.

Засади *етапного* контролю знаходили втілення після кожного порівняно самостійного етапу (півріччя, навчального року). Предметом етапного контролювання виступають підготовчі сторони здобувача освіти(теоретична й практична), які мають найсуттєвіший вплив на досягнення всестороннього гармонійного розвитку школяра та продукування фізичної культури особистості. Головними вимогами до них є дотримання:

- надійності;
- інформативності;
- стандартності;
- наявності систем оцінок.

Водночас, для практики важливими є:

- *доступність*: методи повинні бути у доступі для вчителів будь-якого рівня компетенції, не складними для здобувача освіти та придатними для використання у закладах освіти з різнорівневим матеріально-технічним забезпеченням;

- *адаптованість*: методи повинні адаптуватися до учнівської урочної самостійної діяльності та у подальшому обов'язково трансформуватися в об'єктивні методи самоконтролювання власного фізичного покращення.

Сукупність методів наукового дослідження базувалася на інтеграції загальнонаукової та предметної методик, що в основному застосовуються у дослідженнях питань ФК і педагогіки. Загальнонаукові методи аналізу та синтезу, застосовувалися для теоретичного осмислення особистісно розвивального підходу до ФВ, при розробленні системи реалізування технологічної моделі продукування фізичної культури школярів молодшого віку.

До методів етапного контролювання нами віднесено методи, що вплинули на дослідження стану:

- матеріально-технічного бази проведення ФК, санітарно-гігієнічних умов щодо охорони життя і загартування здоров'я школярів початкової школи;
- режиму організування учнівського життя протягом дня та рухового режиму здобувачів освіти початкової школи.

До цих методів належить: візуальний огляд спортивного інвентарю у школах (спортивні зали, майданчики, присутність обладнання); спостереження за заходами, що забезпечують умови безпеки життєдіяльності здобувачів освіти протягом навчального дня, обстеження рухової діяльності здобувачів освіти початкової школи нами здійснювалося із залученням методу хронометрування часу, який витрачався на фізкультурну активність протягом навчального дня або ж тижня.

Для отримання результатів дослідницької роботи ми розробили анкету опитування здобувачів освіти (та батьків):

Шановні учні! (батьки)

З метою поліпшення навчальної та пізнавальної роботи з фізичного виховання та дозвілля, а також покращення стану Вашого здоров'я, просимо

Вас відповісти на запитання. Обраний Вами варіант відповіді необхідно підкреслити.

1. Скільки Вам років?
2. Як Ви ставитесь до свого здоров'я?
 - а) як Ви б оцінили стан власного здоров'я? – почуваюся добре, задовільно, погано, дуже погано;
 - б) чи часто Вас турбує головний біль? – так, ні;
 - в) чи турбує Вас погіршення пам'яті? – так, ні;
 - г) чи вважаєте Ви, що у Вас послабився зір? – так, ні;
 - д) чи помічали Ви погіршення слуху? – так, ні;
 - е) чи турбує Вас задиха під час швидкої ходьби? – так, ні;
 - є) чи турбує Вас біль у суглобах? – так, ні;
 - і) чи буваєте Ви на пляжі (у басейні)? – так, ні;
3. Чи часто Вам доводиться хворіти протягом навчального року на гострі респіраторні та простудні захворювання? Як надовго Вам доводилося призупинити навчання? – 3-4 дні на рік, тиждень, місяць, більше місяця.
4. Чи доводиться Вам займатися вранці гімнастичними вправами? – щодня, 3-4 рази на тиждень, 1 раз на тиждень, на займаються взагалі.
5. Чи доводиться Вам займатися спортом, окрім занять фізкультури в школі? – так, ні;
6. Чи непокоїтеся Ви за свою безпеку? – так, ні;
7. Чи маєте Ви старших братів чи сестер (товаришів), які б привчали Вас до занять фізкультурою? – так, ні;
8. Укажіть особливості місця власного проживання (центр, окраїна, село, приватний чи державний будинок).
9. Чи є у Вас удома комп'ютер? – так, ні. Як багато часу на добу Ви знаходитеся за ним? – 1 год, 2 год, 3 год, більше.
10. Чи переглядаєте Ви телевізор? – так, ні; Як багато часу на добу Ви витрачаєте на перегляд? – 1 год, 2 год, 3 год, більше.

11. Як добре Ви вчитеся? – відмінно, добре, задовільно. Як багато часу Вам необхідно на вивчення уроків? – 1 год, 2 год, 3-4 год.
12. Чи відвідуєте Ви музичну школу? – так, ні;
13. До якого типу темпераменту Ви б віднесли себе? – холерик, сангвінік, меланхолік, флегматик.
14. Яким іграм Ви надаєте перевагу (рухливим, комп'ютерним, малорухливим, інтелектуальним).
15. Скільки годин Ви відводите на читання, окрім навчання? – 1 годину на тиждень, 2-3 години на тиждень, 4 і більше
16. Чи любляєте Ви надавати допомогу у домашніх справах? – так, ні;
17. Чи завжди з натхненням Ви відвідуєте школу? – завжди, періодично, час від часу не люблю ходити взагалі.
18. Що переважно подобається Вам на уроках фізкультури, окрім рекомендацій вчителя?
19. Якими Ви бачите уроки фізичної культури?
- а) такими як зараз;
 - б) у формі змагань;
 - в) у вигляді туристичних походів, екскурсій;
 - г) у формі будь-якого виду спорту;
 - д) узагалі відмінити урок фізичної культури.
20. Чи подобаються Вам уроки фізичної культури в школі? – так, ні;
21. Яким видам спорту Ви б надали перевагу? – футболу, хокею, баскетболу, легкій атлетиці, гандболу, шахам, боротьбі, гімнастиці, карате, лижам, плаванню, боксу, настільному тенісу, спортивним та бальним танцям.
22. Де б Ви хотіли займатися? – у спортивній секції, самостійно, з батьками, у школі.

Дякуємо за відповіді!

2.2. Організація дослідження

Базою проведення дослідницької роботи слугували класи гімназії № 1. У дослідженні брали участь здобувачі освіти 2-х класів (65 осіб) – експериментальні класи. Дослідницька діяльність відбувалася у три етапи протягом 2020 – 2021 та 2021-2022 навчальних років.

На першому етапі (II півріччя 2020 р.) дослідження було виявлено стан проблеми, визначено мету, завдання дослідницької роботи, змодельовано анкету та здійснено її апробування.

На другому етапі (I півріччя 2021 р.) ми визначили ставлення здобувачів освіти до уроків ФК (мотиви відвідування занять з ФК) до фізкультурно-оздоровчих заходів, а також стан їхнього практичного реалізування. На цьому ж етапі нами була розроблена система продукування фізичної культури особистості школяра молодшого віку у ході проведення фізкультурно-оздоровчих занять. Дана система вміщує в собі: гімнастику до занять; уроки здоров'я; комплекс фізичних вправ для пізнавальної діяльності у русі та фізкультурних хвилинок (за методом проф. Дубогай О.Д. [7]).

На третьому етапі (II півріччя 2021 р.) нами було проведене впровадження спроектованої технології, аналізування дослідницьких результатів. На цьому етапі ми структурували наукову статтю, сформулювали висновки дослідницької діяльності та оформили магістерську роботу.

РОЗДІЛ 3. СИСТЕМА ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА

3.1. Формування фізичної культури особистості молодшого школяра у процесі проведення гімнастики до занять

Розв'язання завдання утворення елементів фізичної культури особистості школяра молодшого віку можливе завдяки залученню здобувачів освіти до самостійного здійснення фізичних вправ у реальному житті та в ході проведення різного роду фізкультурно-оздоровчих заходів під час навчального дня. До таких ми можемо віднести проведення гімнастичних вправ перед початком занять, проведення уроків здоров'я та фізкультурних хвилинок на уроках у початковій школі.

Гімнастичні вправи перед заняттями проводяться щоденно і несуть оздоровчу та виховну мету. Подібні заняття впливають на регуляцію нервової системи, посилення розумової дієздатності школярів, активізації їхньої уваги (для якнайшвидшої налаштованості на ефективну навчальну діяльність), покращення кровообігу крупних м'язових груп тулуба, що є надважливим, звертаючи увагу на довгочасні статичні навантаження під час навчального дня. Гімнастичні вправи перед заняттями несуть позитивний вплив на весь організм, сприяють формуванню правильної постави, виховують звичку до регулярних занять фізичними вправами.

Варто звернути увагу на те, що гімнастичні вправи перед заняттями та ранкова гігієнічна гімнастика (зарядка, яку зазвичай проводять вдома, одразу після пробудження) є окремими формами роботи з ФВ учнів, які неможливо взаємозамінити. Завдяки ранковій гімнастиці людина робить швидкий перехід від стану спокою після сну до активної діяльності, видозмінюється робота всіх її життєво необхідних органів та систем. Розробка комплексу ранкової гімнастики запропонована в «Щоденнику зміцнення здоров'я». Таку гімнастику рекомендовано виконувати разом з батьками щоранку, а в ході занять відмічати власне самопочуття різними кольорами (зелений –

задоволення, синій – звичка, червоний – примус) у спеціально відведених графах щоденника. Гімнастичні вправи перед заняттями не мають витіснити ранкову гігієнічну гімнастику, оздоровчу, гігієнічну та виховну сутність якої несе певний фізіологічний вектор.

Задля посилення емотивного та фізіологічного впливу гімнастичних вправ перед заняттям на організм за умов навчального дня рекомендовано здійснювати їх ритмічно, під музику, вивчивши завчасно комплекс вправ на уроках ФК. Здійснення вправ у музичному супроводі дає можливість розмірено контролювати величину, темп виконання, а також спрямування фізичного навантаження у процесі гімнастики перед заняттями, продукуючи сприятливі можливості для вироблення в учнів за рахунок векторної дії фізичних вправ – правильної постави, впливаючи на активізацію учнівської уваги до наступного розумового навантаження.

Гімнастичні вправи перед заняттями у початкових класах проводять класні керівники, розпочинаючи заняття за 20 хв до початку уроків і завершуючи за 5 хв до початку першого уроку. У теплий період гімнастикою займаються на свіжому повітрі, а в холодний – у приміщенні (в коридорі, залі) відкриваючи кватирки.

Комплекс гімнастичних вправ перед уроками складається з 6-8 вправ. На початку здійснюється короткочасна ходьба у супроводі бадьорої музики, під час якої варто слідкувати за поставою дітей, аби тулуб тримався рівно, голова не опускалася, а плечі були розпрямлені. У формуванні правильної постави допомагають фізичні гімнастичні вправи з мішечком на голові, виконання яких впливає на посилення розумової дієздатності на початку навчального дня.

Звичайна ходьба переходить на приставні кроки вперед – назад або вправо – вліво зі здійсненням вправ на м'язи плечового поясу (розвести руки в сторони, підняти їх догори тощо), що впливають на розширення грудної клітини та утворення правильної постави. Розробка наступних вправ здійснюється для великих м'язів тулуба (нахили вперед і в сторони,

присідання, повороти тулуба і т.п.), що сприяють формуванню правильної постави, посилюють роботу внутрішніх органів, впливають на кисневий доступ до кори головного мозку. Після цього здійснюються вправи для м'язів ніг (відведення ніг у кульшовому суглобі, стрибки), які підвищують роботу органів кровообігу та дихання. Перемежування вправ відбувається за методом розсіяного навантаження.

До комплексу відбираються такі вправи, виконання яких у звичайному одязі буде зручним. Кожна вправа повторюється 8–10 разів. Чисельність повторень витікає з характеру вправ. Складні за координуванням вправи (нахили вперед, присідання) повторюються 6–8 разів, а ті, які потребують менших силових затрат (стрибки, махи руками) – 10 разів.

Учитель має постійно слідкувати за правильним здійсненням вправ, руховою культурою, вчасно та чітко давати вказівки. Надважливо при цьому стежити за правильністю дихання. Певні рухи кожної вправи провокують вдихання й видихання. Приміром, випрямлення тіла, розведення і піднімання рук догори добре поєднуюватиметься з видихом, а ось нахил тулуба вперед, присідання, махи ногою вперед полегшуватимуть видихання.

Виконання гімнастичних вправ завершується спокійною ходьбою (у приміщенні – ходьба на місці) у процесі якої варто залучати вправи на дихання з рухами рук (до прикладу, розвести руки в сторони, підняти догори і плавно опустити їх). Подібний комплекс вправ впливатиме на швидке введення організму в стан спокою після здійснення гімнастики. Загальна тривалість гімнастичної активності перед заняттями – 12-15 хвилин.

Орієнтовний комплекс гімнастики до занять для учнів початкових класів

- 1.В.п.: ноги нарізно, руки до плечей. 1-2 – руки догори, пальці випрямити і розвести, руки уперед, піднятися на носки і потягнутися;
- 3-4 – вихідне положення. Повторити 6-7 разів.

2. В.п.: ноги нарізно, руки вперед, долонями всередину. Одночасні різноскеровані рухи руками вгору і вниз (права рухається вгору, а ліва в цей час – навпаки). Здійснювати в швидкому темпі з невеликою амплітудою, одночасним підстрибуванням та зміною положення ніг (вперед – назад). Повторити 12-15 разів.

3. В.п.: ноги нарізно, руки перед грудьми.

1 – поворот вліво, руки в сторони, напівприсід;

2 – вихідне положення;

3-4 – те саме в інший бік.

Повторити 8-10 разів.

4. В.п.: руки на пояс.

1 – випад правою ногою вперед, руки на коліно правої ноги;

2- вихідне положення;

3-4 – те саме лівою ногою.

Повторити 8-10 разів.

5. В.п.: широка стійка, руки на поясі.

1-2-3 – ліву руку вгору і, згинаючи ліву ногу, три пружних нахили вправо;

4 – вихідне положення;

5-8 – те саме в інший бік.

6. В.п.: основна стійка.

1 – нахил уперед, руки в сторони, крок правою вправо;

2 – повернутися у вихідне положення ;

3-4 – те саме в інший бік.

Повторити 6-8 разів.

7. В.п.: руки на поясі

1 – стрибком ноги нарізно, руки в сторони;

2 – стрибком ноги разом, сплеск над головою.

Виконати 15-20 стрибків.

8. В.п.: ноги нарізно.

1-2 – дугами в сторони – руки в сторони;

3-4 вихідне положення, видих.

Повторити 4-6 разів.

Проводь виконання вправ і зафарбовуй дні місяця різними кольорами, виходячи з бажання здійснювати ранкову гімнастичну активність, де:

- зелений – насолода;
- синій – звичка;
- червоний – небажання.

3.2. Формування фізичної культури особистості молодшого школяра на уроках здоров'я

Ключовою формою діяльності ФВ є уроки ФК, на яких здобувачі освіти опановують програмний матеріал та здобувають мінімальну кількість необхідних знань, умінь та навичок, які покликані забезпечити їхнє належне розвинення, загартування здоров'я та участь у суспільно корисній діяльності. Опанування різноманітних рухових операцій під наглядом педагога, сприяє росту сили в учнів, швидкості й витривалості у ході здійснення все складніших фізичних вправ.

Проте двох уроків ФК, які дотепер були обов'язковими в освітній програмі закладів освіти, катастрофічно не достатньо задля розв'язку всіх вищевикладених завдань. На сьогодні у більшості міст України за новітніми програмами додали третій урок ФК – урок здоров'я. Його метою має стати загартування організму дитини, вплив на її всебічний гармонійний розвиток та фізичне поліпшення, поширенню об'єму рухової діяльності.

Аби такі уроки не несли лише розвивальний, оздоровчий характер, але й були різноманітними та цікавими, педагогу варто враховувати як психоемотивні якості школярів, так і їх фізичні сили та функціональні

здатності організму. Оздоровча ефективність уроку переважно залежить від логічної інтеграції різних за силою та характером фізичних вправ.

Енергія, яка є необхідною для роботи м'язів у ході фізичних навантажень викликає окиснення органічних речовин. М'язова активність дедалі частіше супроводжується збільшенням необхідності кисню. Навіть при незначному фізичному навантаженні, вона зростає в 2-3 рази у порівнянні зі станом спокою, а при важкій – в 20-30 разів.

Часом не існує суворої пропорційної залежності між силою роботи і кількістю кисню, який поглинається у ході фізичної активності. Подекуди значне збільшення кисневого споживання відбувається попри збільшення роботи, а навіть і в ході її зниження. Це напряду залежить від стереотипності дитячих рухових умінь, їх фізичного стану, і часто визначається залученням до рухової активності тих м'язів, які безпосередньо не застосовуються у виконанні діяльності; а також підвищення роботи дихальних м'язів та серця.

Таким чином, перш ніж використовувати на уроках ФК нові, малознайомі або не достатньо вивчені рухливі ігри та фізичні вправи, вчитель має пам'ятати про більш високу їх енергетичну цінність для дитячого організму, а отже про необхідність зменшення наступних навантажень.

Уроки ФК повинні будуватися таким чином, аби вони сприяли всесторонньому гармонійному розвитку особистості здобувача освіти, оскільки ФВ є невіддільним від морального та розумового виховання.

Дитяча рухова діяльність у ході здійснення фізичних вправ має позитивний відбиток на розвиненні її ЦНС, поліпшенні аналізаторів та розвиненні їх співдії. Покращення фізичного розвинення, загартування здоров'я та посилення дієздатності шляхом ФВ, впливає на вдосконалення розумової дієздатності.

Відомим російським фізіологом І. М. Сеченовим було зазначено, що весь спектр різноманітності зовнішнього вияву мозкової роботи зводиться зрештою тільки до одного – м'язового руху.

За даними досліджень, успіх школярів молодшого віку, які регулярно займаються ФК і С значно зростає.

Важливого значення в гармонійному розвитку молодших школярів дається формуванню правильної постави та розвитку життєво необхідних рухових особливостей, таких як: спритність, швидкість, витривалість, сила, гнучкість, а також здатність довільного розслаблення м'язів. Усі вищезазначені компоненти досягають завдяки засобам ФК у ході проведення занять.

Під час виконання фізичних вправ та рухливих ігор, найяскравішим чинником контролю функціонального стану учнів є пульс або ЧСС.

На сьогодні у сфері ФВ для оцінювання адекватності впливу фізичних навантажень на дитячий організм у процесі виконання вправ за показниками оцінювання сили навантаження використовується класифікація, яка за даними ЧСС показує п'ять етапів навантаження в залежності від спрямування, обсягу, темпу і ритму здійснення рухової діяльності.

Навантаження при частоті серцевих скорочень до 130 уд./хв відносяться до **зони низької інтенсивності**. В основному це змішане пересування (біг в інтеграції з ходьбою), як у рухливих іграх «Заборонений рух», «Совонько», «Потяг» тощо, а також біг з незначною швидкістю. Дані навантаження майже не мають впливу на організм, якщо вони не є довгочасними. Тільки тоді, коли діяльність триває понад 6 хв, відбувається розвитку та вдосконалення загальної витривалості організму.

При низьких показниках інтенсивності зусиль, кисневий запас стає наближено пропорційним швидкості руху. За таких умов легені й серце здатні легко подолати навантаження і повноцінно киснево забезпечити організм.

Фізичні навантаження, які впливають на зростання частоти серцевих скорочень у діапазоні 130–160 уд./хв, відносяться до **зони середньої або помірної інтенсивності**. Споживання кисню у ході здійснення подібного роду навантажень, складає 40–60 % від максимального ступеню, внаслідок чого організм здатен адаптуватися до стану незначної стомленості,

спричиненої помірним зростанням обсягу роботи, зростає здатність учня бігати на більші дистанції, брати активну участь у рухливих іграх, набагато скоріше поновлювати сили після фізичної активності.

Використання на заняттях з ФК комплексу вправ та рухливих ігор помірної потужності впливає на розвинення у школярів молодшого віку швидкості і загальної стійкості організму в залежності від довго часності рухової діяльності. Коли вчитель використовує ігри, які потребують перебування здобувачів освіти у постійному русі (2-5 хв), то розвивається швидкісна стійкість, якщо ж понад 5 хв, то загальна стійкість (у таких іграх, як «Мисливці та качки», «Зайці, сторож і Жучка», стрибки через скакалку, що рухається тощо).

Наведено розроблений нами орієнтовний план – конспект уроку
здоров'я, для учнів 2-го класу

Завдання уроку:

1. Вплинути на розвиток почуття ритму у ході проведення ритмічної гімнастики.
2. Прийняти нормативи розвинення спритності – кидок і ловля м'яча за 30 с, стрибки зі скакалкою.
3. Посилити емотивне фон змагальними засобами й естафетами.

Місце проведення: спортивний майданчик з коловою доріжкою 200 м.

Інвентар: скакалки, м'ячі, сомір.

Підготовча частина – 10 хв.

1. Шикування в шеренгу, рапорт, привітання, ознайомлення учнів із завданням уроку.

2. Повороти на місці.

3. Ходьба, біг (1,5 хв).

4. Перешикування в колону по чотири для проведення ритмічної гімнастики.

Основна частина – 28 хв.

1. Розподіл на команди за ланками у класі.

2. Здійснення нормативу кидок – ловля м'яча за 30 с. У кожній команді половина здобувачів освіти здійснює виконання вправи, а інша – рахує; по закінченню групи міняються.

3. Естафети:

- біг звичайний до орієнтира і назад;
- біг з ведінням м'яча ногою;
- подолання смуги перешкод.

4. Здійснення виконання нормативу – стрибки через скакалку до межі втоми. Дається три спроби, фіксується кращий показник.

Заключна частина - 5 – 7 хв.

1. Шикування в колону по одному

2. Ходьба з уповільненням темпу – 200 м.

3. Визначення підсумків уроку: обрання переможців у окремих видах в особистому заліку і команду переможницю за сумою двох тестових вправ.

3.3. Формування фізичної культури особистості молодшого школяра у процесі проведення фізкультурних хвилин

Внаслідок довгочасного розумового чи фізичного процесу діяльності під час навчального дня, рівень дієздатності здобувачів освіти поступово падає, особливо в учнів 1-го класу. Причиною цього є стомленість, яка приходить за 20-25 хвилин діяльності, особливо на 3-му та 4-му уроках в середині тижня. Ключовими рисами розумової втоми є знижена увага, складнощі в опануванні освітнього матеріалу, зростання чисельності помилок у здійсненні завдань, випадків порушення дисципліни (відволікання від освітньої роботи, неспокійність, розмови). Разом із цим помітне зростання м'язової стомленості, що веде до порушень постави – голова та плечі опускаються все нижче й нижче, спина сутулюється, школяр лягає грудьми на парту, спостерігається перекошеність тулуба вбік.

Довге сидіння за партою впливає на стомленість спини, ший, ніг, веде до застійних явищ тулуба і в суглобах нижньої частини тіла, до погіршення

функціональності органів та систем організму, а також до загальмовування кровообігу. Якщо організм почне перебувати у такому положенні стало, то через 2-3 місяці навчання це може призвести до колосального стомлення та відхилень у стані здоров'я учня.

Аби оминати подібні неприємні наслідки, варто ввести застосування активного відпочинку себто змін одного виду роботи на інший у вигляді фізкультурних хвилинок або ж фізкультурних пауз. *«Не складно, здається, писав К.Ушинський, - примусити дітей у такт вставати і сідати, повертатися вправо і вліво, підняти руки й опустити їх, вийти як слід з – за лав і знову сісти за них рівно, спритно і без гомону та штовханини: але коли хоча б ці прості прийоми прищеплювалися у наших школах, то допомогли зруйнувати ту важку, сонну атмосферу, яка здебільшого панує у них, і сприяли б не лише зміцненню здоров'я дітей, а й свіжості та жвавості їхнього навчання. Дайте дитині трохи порухатись, і вона знову подарує вам десять хвилин уваги, а якщо їх уміло використати, це дасть вам більше, ніж цілий тиждень напівсонних занять».*

Найліпша форма здійснення фізкультурних хвилинок – це ритмічна гімнастика, себто здійснення фізичних вправ у супроводі позитивної музики. Більшість вчених доводить, що музика позитивно впливає на усунення розумового та емоційного стомлення, формування почуття ритму та покращення емотивного самовідчуття. Комплекс вправ вивчається на уроках ФК, а закріплюється самостійним виконанням удома. Музика має бути веселою та ритмічною, підбиратися зі знайомих мультфільмів.

Час проведення фізкультурних хвилинок визначається в залежності від виду та місця реалізації заняття, а також від типології уроків, самопочуття здобувачів освіти, пори року та навчальної чверті. Тривалість фізкультурної хвилинки сягає 2 – 3 хв, вона вміщає в собі 4 – 5 прості, доступні вправи, які не потребують докладання колосальних сил, складного координування, проте мають чудовий вплив на основні групи м'язів. Кожна вправа повторюється близько 4 – 6 разів в середньому темпі виконання. Подібного

роду вправи сприяють покращенню кровообігу, дихання, росту розумової дієздатності, мають позитивний вплив на емотивне самопочуття здобувачів освіти.

У школярів молодшого віку у ході письмової діяльності м'язи рук стомлюються від монотонних динамічних напружень, через що помічаємо порушення навичок правильного письма. Тому на подібних заняттях варто здійснювати фізичні вправи для рук і пальців. Водночас, під час здійснення письмової діяльності, здобувачі освіти довше, аніж зазвичай, знаходяться у зігнутому положенні. Ось чому до структури комплексів фізкультурних хвилинки варто додавати вправи, які б сприяли інтенсивному потягуванню, випрямленню, вигинанню хребта, розпрямленню грудної клітини тощо. Після довгого перебування за партою у положенні сидючи, помічаємо застійні явища у нижніх кінцівках, ділянках таза та живота.

Для активізування дихання і діяльності ССС краще за все використовувати фізкультурні паузи з римованими вигуками школярів, лічилки, кричали, пісні тощо.

Вправи для зняття втоми з кистей рук

1. В.п.: сидючи за партою, покласти мішечок із сіллю на голову, руки із розведеними пальцями мають лежати на рівній горизонтальній поверхні. Протягом 30 – 60 с робити поперемінне постукування по опорі пальцями однієї руки, потім іншої, а потім обома.

2. В.п.: сидючи або стоячи, покласти мішечок із сіллю на голову, тримати руки зігнутими перед собою. Почергово торкати великим пальцем вказівний, середній, безіменний, мізинець. Швидкість виконання і силу натискання поступово нарощувати. Повторити 10 – 15 раз.

3. В.п.: сидючи або стоячи, покласти мішечок із сіллю на голову, долоні тримати разом, пальці мають бути переплетені. Згинаємо і розгинаємо пальці в зап'ясті, натискаючи долонею на долоню. Повторити 10 – 15 раз.

4. В.п.: сидючи або стоячи, покласти мішечок на голову, руки тримати перед грудьми, пальці мають бути переплетені. Долоні розвернуті назовні, потім повернутися у в. п. Повторити 15 – 20 раз.

Вправи для запобігання втоми очей

1. Перебуваючи за партою у положенні сидючи і тримаючи мішечок із сіллю на голові, міцно заплющити очі (3-5 с), потім розплющити їх на 3-5 с. Повторити 6-8 раз. Вправи укріплюють м'язи повік покращують кровообіг і розслабляють м'язи очей.

2. Перебуваючи на стільці у положенні сидючи, тримаючи мішечок із сіллю на голові, швидко моргати протягом 1-2 хв. Вправа впливає на покращення кровообігу в м'язах очей.

3. Перебуваючи у положенні стоячи і тримаючи мішечок із сіллю на голові, дивитись прямо перед собою 2-3 с, покласти палець правої руки на середню лінію обличчя на відстані 25-30 см від очей, перевести погляд на кінчик пальця, дивитись на нього 3-5 с, рахуючи вголос, після цього, тримаючи правильну поставу, опустити руки. Повторити 10-12 раз. Вправа покликана знизити загальне стомлення, полегшити дієздатність очей на близькій відстані.

4. Перебуваючи у положенні сидючи, тримаючи мішечок із сіллю на голові, дивитися на кінчик пальця витягнутої перед собою руки, який попередньо треба покласти на середню лінію обличчя. Повільно наближати палець, не зводячи з нього очей до тих пір, поки не почне «двоїтися» в очах. Повторити 6-8 раз.

Комплекс вправ для профілактики верхніх дихальних шляхів

1. В.п.: о.с. Глибокий вдих, максимальне випинання живота. Піднімати і розширювати грудну клітину, видих 3-4 рази.

2. В.п.: о.с. Присісти, міцно обхопивши коліна руками, повільний видих, видавлюючи із себе повітря. Випрямитися на вдих 4-8 раз.

3. В.п.: сидячи. Дихати із затримкою: вдих – 4 с, видих – 4 с, пауза – 2 с. Повторити 10 раз.

4. В.п.: сидячи. Дихати через одну ніздрю, вдихати через обидві ніздрі, видихати – через одну (праву і ліву по чергово). Другу закрити пальцями, 4-6 дихань.

3.4. Аналіз педагогічного експерименту та узагальнення результатів дослідження

Відповідно до нормативно-правових документів, мета освіти у галузі ФК – продукування фізичної культури особистості школярів завдяки засобам засвоєння ними основ фізкультурної діяльності різного соціального спрямування [1]. У початковій школі ФК має загально-розвивальний вектор [7].

Базою дослідницької роботи постали класи гімназії №1 м. Суми, яка є закладом підвищеного рівня освіти, де ключова увага скерована на інтелектуальне розвинення здобувачів освіти. Розумова діяльність потребує високого рівня інтелектуального та психічного здоров'я здобувачів освіти. Через що, на проблему організування рухової діяльності школярів, забезпечення плідної співдії роботи учнів як у класі, так і в позаурочний час у рамках системи ФВ гімназії – звертається неабияка увага, окрім того відбувається реалізація регіональної програми «Здорові діти – могутня держава».

Діагностика фізичного розвинення здобувачів освіти 2-х класів (65 осіб) засвідчила, що рухова діяльність, скерована на загальне фізичне розвинення та загартування здоров'я, ще не закріпилася як характерна риса способу життя школярів. Гарний стан здоров'я має 42,3%, задовільний – 47,6%, незадовільний – 10,1%. Водночас затверджено, що у ході навчальних занять втому відчуває близько 63,4% надто стомлюються 24,4% і тільки 12,2% здобувачів освіти почувають себе наприкінці занять задовільно.

Такі показники значно скориговують уявлення учнів про стан власного здоров'я. Близько 63,4% здобувачів освіти скаржаться на слабкість, а 41,1% на втомлюваність очей. Причинами втоми 85,4% школярів є інтелектуальне перенавантаження, у 19,7% - слабе здоров'я, 26,8% здобувачів освіти відзначили незацікавленість у заняттях. Показники дослідницької роботи засвідчили, що здобувачі освіти зазвичай не замислюються про вплив фізичних якостей та фізичної підготовки на рівень підвищення працездатності, розумового та інтелектуального розвинення. Тільки 8,5% опитуваних пов'язали власну втому та проблеми і освітньому процесі з нестачею фізичної підготовки.

Ціннісне ставлення до ФК має вияв у самостійних заняттях, проте більшість опитуваних (67,8%) систематично не виконує фізичні вправи. Дотримання режиму дня прослідковується у 23,5% опитуваних, відвідування спортивних секцій присутнє тільки у 18,1% опитуваних здобувачів освіти. Причинами, які заважають самостійному заняттю ФК у здобувачів освіти є: нестача вільного часу (85,5%), дефіцит умов для самостійних занять (46,6%). 82,4% опитуваних заповнюють власне дозвілля роботою за комп'ютером та переглядом телевізору.

Заняття ФК не можуть більшою мірою вплинути на зміну стану справ. З цим погоджуються і самі здобувачі освіти, адже більшість зазначає, що уроків ФК недостатньо для підтримування та вдосконалення їх фізичної підготовленості. Подібна ситуація з ФВ у новітній початковій школі є характерною для більшої половини навчальних закладів, зокрема і зарубіжних [6]

Дослідницька робота засвідчує, що вдале продукування фізичної культури особистості залежить не лише від зовнішньої організації життєдіяльності здобувачів освіти, але й внутрішніх чинників, які окреслюють ставлення школярів до фізичної активності. Більшою мірою це також залежить від виховання учня батьками, а також їхньої відповідальності за рівень його фізичної підготовки та стану здоров'я [11, с. 37].

За результатами анкетування ми отримали дані, які свідчать про зацікавленість батьків у поліпшенні стану здоров'я та фізичної підготовки власних дітей, їх ставлення до самостійних занять оздоровчою ФК.

Даючи оцінку рівню фізичної підготовки власних дітей, тільки 15,1% опитуваних лишаються задоволеними їх фізичним розвитком. Тільки 17,5% батьків займаються разом з дітьми спортивними вправами, 9,7% - перевіряють рівень самостійної фізичної підготовки дітей. Водночас під час дослідження було виявлено, що 84,4% батьків у повній мірі погоджуються із необхідністю фізичних самостійних занять дітей, розуміють вплив фізичної підготовки на здоров'я здобувачів освіти. Проте більша половина батьків не надає допомогу та не створює дітям потрібних умов для занять ФК, не проводить систематичного контролю.

Саме тому ми розробили робочу систему з учителями ФК, класними керівниками та батьками, яка є спрямованою на формування у школярів молодшого віку елементів ФК. У нашій практичній діяльності дана робота була втілена у таких напрямках:

1) залученні педагогічного колективу школи та батьків до створення у школярів молодшого віку позитивного ставлення до реалізації в позаурочний час фізкультурно – оздоровчих занять;

2) формуванні у здобувачів освіти дієвого відношення до реалізації фізкультурно – оздоровчих заходів у позаурочний час при забезпеченні відповідних умов.

3) організуванні семінарів для педагогів з метою формування у школярів молодшого віку фундаментальних переконань, заснованих на загальнолюдських цінностях, у необхідності занять ФК, моделюванні ситуацій успіху в освітній діяльності з дисципліни «фізична культура»;

4) організуванні семінарів для батьків, під час яких надавалась інформація щодо режиму для здобувачів освіти та профілактики шкідливих звичок, щодо складових ЗСЖ, ознайомлення батьків з показниками медичних обстежень та рівнем дитячої фізичної підготовки.

Реалізування даного спрямування відбувалося переважно у рамках уроків ФК, а ключова робота – у ході підготування здобувачами освіти домашніх завдань. Для продукування у школярів позитивного уявлення про оздоровчі впливи фізкультурних хвилин та фізкультурних пауз на їхній організм на початку навчального року під час перших занять з ФК, педагог в інтеграції з матеріалом техніки безпеки, гігієнічних вимог тощо, надавав здобувачам освіти теоретичні знання про фізкультурних хвилин та пауз на їх організм. Як для учнів, так і батьків роз'яснювалися ключові завдання, які покликані розв'язати фізкультурні хвилини та паузи, що реалізовувалися в позакласний час за методикою О.Д. Дубогай [7]. Подібні заходи здійснювалися протягом першого півріччя у 2-х експериментальних класах (63 особи), де розв'язувалися такі завдання:

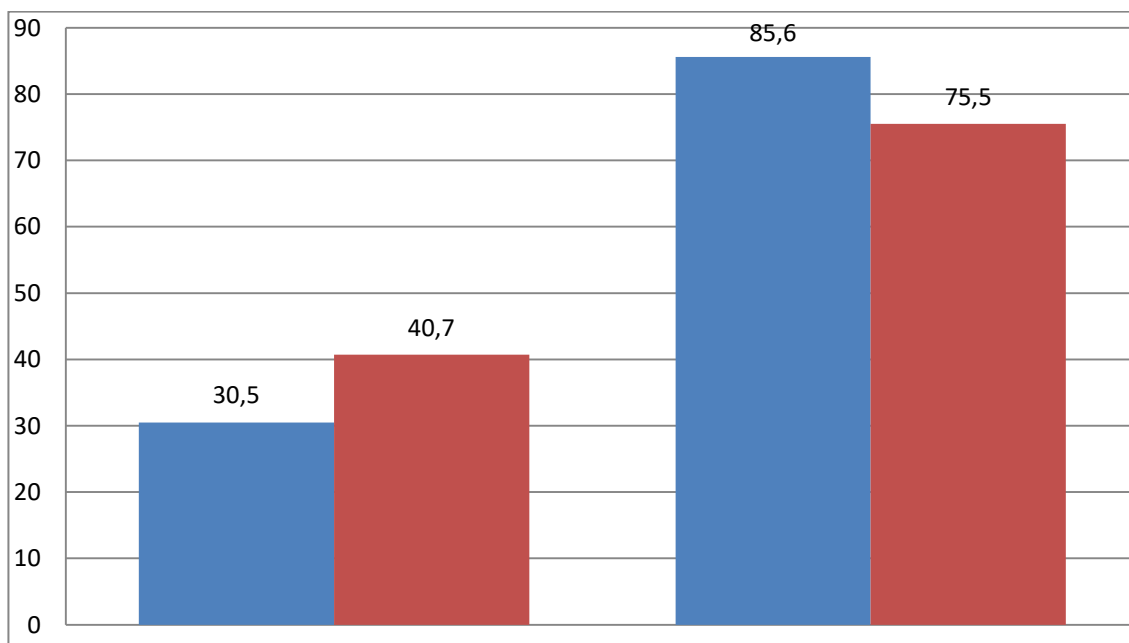
1. Поліпшення діє здатності здобувачів освіти на занятті завдяки короткочасному активному відпочинку.
2. Розвинення фізичних рухових якостей.
3. Навчання здобувачів освіти зняттю статичного напруження та розслабленню м'язів.
4. Розвинення мовної функції за допомогою рухів пальців.
5. Попередження порушень постави.
6. Формування культури дихання.
7. Загартування організму в рамках школи.
8. Виховання зацікавлення до активного відпочинку.
9. Формування навичок самостійного проведення фізкультурних хвилин та паузу ході навчальної діяльності.

Оцінення дієвості нашої методики відбувалося за критеріями, які впливають із характеристики фізичної культури особистості а саме:

- рівня знань умінь та практичних навичок здобувачів освіти у застосуванні фізичних вправ під час проведення фізкультурно – оздоровчих заходів у позакласний час;

- систематичністю застосування школярами молодшого віку фізичних вправ у позакласний час як одного із чинників дотримання ними ЗСЖ.

Аналізування показників введення з модельованої методики в 2-х експериментальних класах, засвідчує те, що її застосування, в першу чергу, вплинуло на формування у здобувачів освіти знань, умінь та навичок самостійного проведення фізкультурно – оздоровчих заходів у позакласний час, а також сприяло формуванню необхідності в систематичних заняттях фізичною діяльністю (рис.1).



Аналізування матеріалів здійсненої дослідницької роботи свідчить про вплив спроектованої технології на посилення рівня рухової діяльності здобувачів освіти у позакласний час до об'єму 156 хвилин на тиждень (замість 90 хвилин на заняттях ФК), до 80,2% зросла чисельність здобувачів освіти, які почали здійснення ранкової гігієнічної гімнастики (замість 32,2% до експерименту), тільки 27,5% (замість 87,8% до початку експерименту) зауважили, що відчують втоми у ході освітнього процесу.

ВИСНОВКИ

1. Аналізування науково-методичної літературної бази показав, що за новітніх умов все ще існує потреба у розробленні технології продукування фізичної культури особистості школяра молодшого віку з допомогою засобів фізкультурно – оздоровчих заходів у позакласний час.

2. Підготовлена система продукування компонентів фізичної культури особистості школяра молодшого віку у ході фізкультурно – оздоровчих занять у позакласний час, яка вміщує в собі:

- комплекс гімнастичних вправ перед заняттями для школярів початкової школи, який формує звичку до регулярних занять фізичною активністю;

- систему уроків «здоров'я», скерованих на загартування організму здобувачів освіти, вплив навсесторонній гармонійний особистісний розвиток та фізичне вдосконалення, збільшення обсягу рухової діяльності. Подано орієнтовний план – конспект уроку «здоров'я».

- комплекс фізкультурних хвилинок та фізкультурних пауз, які мають безпосередній вплив на посилення ступеня рухової діяльності здобувачів освіти під час навчального дня.

3. Показники анкетування батьків та дітей у процесі здійснення педагогічного експерименту засвідчили, що введення сформованої технології вплинуло: на продукування в учнів знань, умінь та навичок індивідуального проведення фізкультурно – оздоровчих заходів; необхідність регулярних занять фізичними вправами; обсяг рухової діяльності здобувачів освіти протягом тижня та поліпшення рівня їх здоров'я. Окрім того, спроектована технологія вказує на системуутворення мотиву до фізичної діяльності школярів молодшого віку у позакласний час, який напряду пов'язаний із вихованням відповідальності батьків за рівень фізичної підготовки та стану здоров'я здобувача освіти, а також за умови активної участі вчителів у даному процесі ФК.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аксьонова О.П. Формування фізичної культури учнів початкової школи в умовах диференційованого навчання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: 13.07.00.07 – теорія і методика виховання О.П. Аксьонова. – Тернопіль, 2006. – 20с.
2. Аксьонова О.П. Технологічні аспекти конструювання особистісно – зорієнтованого змісту системи фізичного виховання дітей і учнів в умовах навчального закладу – школа сприяння здоров'я / О.П. Аксьонова // Теорія та методика фізичного виховання. – 2007. - №1. С. 13-18.
3. Балл Г.О. Орієнтири сучасного гуманізму в освітній, психологічних сферах / Г.О. Балл. – Житомир: Волинь, 2008. 232с.
4. Булгаков О.І. Вплив сучасної системи шкільного фізичного виховання на формування в учнів особистої фізичної культури / О.І. Булгаков //Слобожанський науково – спортивний вісник: [наук.- теор. журн.] – Харків: ХДАФК,2012.- №4.- С. 132-137.
5. Вакуленко Ю.А. Синергетический подход в физическом воспитании: альтернатива технологической стратегии современной школы / Ю.А. Вакуленко // Стратегии экономического развития России: междунар. научно – практ. конф., 3-5 окт. 2004 г.: материалы докл. – М.: Проспект, 2004. – Т.3. – Ч.3. – С. 44-50.
6. Вишневский В.А. Системный подход к организации оздоровительной работы в образовательном учреждении / В.А. Вишневский // Теория и практика физической культуры. – 2007. - №6. – С. 39-44.
7. Дубогай О.Д. Навчання в русі: здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі. – К.: Вид. дім «Шкіл. світ», 2007. – 112с.
8. Іваній І.В. Технологія гармонізації фізичного і інтелектуального особистісного розвитку і здоров'я в системі фізичного виховання молодшого школяра: ч. 1. Теоретичне обґрунтування / І.В. Іваній, І.О. Калиниченко // Теорія та методика фізичного виховання. – 2009. - №2. – С. 7-11.

9. Іваній І.В. Фізична культура – особисте здоров'я молодшого школяра: навч. – метод. посібник / І.В.- Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2007, - 123с.

10. Іваній І.В. Формування фізичної культури особистості – системне завдання фізичного виховання школярів / І.В. Іваній // Слобожанський науково – спортивний вісник: [наук.-теор.журн.] – Харків: ХДАФК, 2010. - №4. – С.129-132.

11. Мадейский Э. Мнение учащихся начальной школы в отношении содержания уроков физической культуры / Элигиуш Мадейский, Гражина Косиба, Януш Яворский // Теория и практика физической культуры, 2013.- №6. – С.35-40.

12. Маковецька Н.В. Формування фізичної культури і здорового способу життя: теоретичний аспект проблеми / Н.В.Маковецька // Педагогіка, психологіка та медико–біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія [за ред.. проф. Єрмакова С.С.]. – Харків:ХДАДМ, 2006.- №10.-С. 117-121.

13. МоренЭдгар. Образование в будущем: семь неотложных задач / Эдгар Морген // Синергетическая парадигма. Синергетика образования. – М.: Прогресс – Традиция, 2007. – С. 24-96.

14.Наталов Г.Г. Стратегия развития физической культуры и парадигма синергетики / Г.Г. Наталов, В.Е. Козловцев // Теория и практика физической культуры. – 2005. - №9. – С. 10-18.

15. Николаев Ю.М. О смене парадигм теоретического знания в сфере физической культуры / Ю.М. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 2007. - №10. С. 59-64.

16. Пехота О.М. Особистісно орієнтоване навчання: монографія / Ю.М. Пехота, А.М. Старева. – Миколаїв: Іліон, 2005. – 272 с.

17. Прокопенко І.Ф. Педагогічні технології / І.Ф. Прокопенко, В.І. Євдокімов. – Харків: Колегіум, 2005. – 224 с.

18. Симонов С.Н. Синергетический подход в педагогике / С.Н. Симонов, О.В. Копаев // Теория и практика физической культуры. – 2007. - №8. – С. 29-32.
19. Селевко Г.В. Энциклопедия образовательных технологий / Г.К. Селевко. – М.: НИИ школьных технологий, 2006. – Т. 1. – 475с.
20. Томенко О.А. Теоретико – методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді: автореф. дис. докт. наук з фіз.. вихов. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.А. Томенко. – К., 2012. – 37С.
21. Фізкультура від 4 до 96 Педагогіка спільного успіху [упор. А.Русанов]. – К.: Шкільний світ, 2009. – 114с.
22. Фізична культура в школі: методичний посібник // [за ред. Дятленка С.М.]. –К.: Літера ЛТД, 2009. – 176 С.
23. Шандригось В.І. Організація навчальної роботи вчителя фізичної культури за допомогою комп'ютера / В.І. Шандригось. Тернопіль: ТНПУ, 2005. – 260 с.
24. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга, Богдан, 2001. – Ч.1.-272 с.