

СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ А. С. МАКАРЕНКА
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії та методики фізичної культури

Павленко Анастасія Олександрівна

**ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ
ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ**

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Галузь знань: 01. Освіта

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеню магістра

Науковий керівник: кандидат
педагогічних наук,
доцент кафедри ТМФК

_____ С.В. Гвоздецька
« ____ » _____ 2021 року

Виконавець _____

_____ Павленко А.О.
« ____ » _____ 2021 року

Суми 2021

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ІНТЕРЕС ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЯК ВИД СПОНУКАННЯ У МОТИВАЦІЙНІЙ СФЕРІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	7
1.1 Місце інтересу у мотиваційній сфері дитини.....	7
1.2 Значення стимулу у процесі формування інтересу до занять фізичними вправами.....	15
1.3 Особливості психологічного розвитку організму дітей молодшого шкільного віку.....	17
1.4 Особливості мотиваційної сфери дітей молодшого шкільного віку та напрямки її дослідження.....	21
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	30
2.1 Методи дослідження.....	30
2.2 Організація дослідження.....	33
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ.....	35
3.1 Експериментальна методика формування інтересу в учнів молодшого шкільного віку до занять фізичними вправами.....	35
3.2 Фактори впливу на формування інтересу до занять фізичними вправами та активізації рухової діяльності дітей молодшого шкільного віку.....	55
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	74
ДОДАТКИ.....	85

ВСТУП

У сучасних умовах в Україні триває становлення національної системи фізичного виховання, що ґрунтується на таких законодавчих документах, як, Державна національна програма «Освіта» [28], концепція “Національна система фізичного виховання” [60], Закон України “Про фізичну культуру і спорт” [42].

Прийнята країною концепція національного фізичного виховання дітей та молоді, вимагає пошуку способів її реалізації в усіх виховних сферах, особливо в освітніх закладах. Потрібно пам’ятати те, що майже всі діти задіяні у освітній процес, отож раціональним є спрямування основних зусиль держави та кожного окремого закладу освіти, на розробку та обґрунтування найбільш ефективних методик навчання і виховання учнів молодших класів. Ефективність національної системи фізичного виховання, напряду залежить від правильної та ефективної її організації у початковій школі, в якій закладаються основні світоглядні позиції дитини та формуються базові принципи [9,17,37,57,121]. Сформовані у молодшому шкільному віці цінності та ідеали дитини до навчання, до рідних, до навколишнього середовища, відзначаються стійкістю в старшому віці. Все це вимагає від держави, науковців та практиків постійної уваги та відповідної корекції навчання та виховання молодших школярів, змушує їх здійснювати пошук найбільш ефективних шляхів вирішення педагогічних завдань у початкових класах.

Національною системою освіти фізичному вихованню відводиться належне значення. В освітніх програмах з фізичного виховання [98] зазначається, що в учнів початкових класів важливо розвивати та виховувати бажання систематично займатися фізичними вправами. Така потреба продиктована результатами державних служб статистики, відповідно до яких в країні зберігається тенденція до погіршення стану здоров’я учнів. Основною причиною цього, на думку вчених як і попередні роки,

залишається низький рівень рухової активності дітей, особливо учнів початкових класів.

У багатьох вітчизняних працях [9,17,18, 40, 41, 47, 55, 80, 92, 93, 95, 106, 114, 123] наголошується на важливості вирішення питання щодо формування у школярів ціннісних орієнтацій, інтересу, мотивів до занять фізичними вправами. Окремо увага наголошується на сенситивності періоду молодшого шкільного віку, під час якого дуже легко, при правильному підході, формувати інтерес в учнів відповідного віку до занять фізичними вправами [32, 54, 58]. Незважаючи на актуальність даної проблеми та неодноразові спроби її вирішення [1, 46, 56, 57, 73, 89, 121, 123], вона і сьогодні залишається актуальною, оскільки інтенсифікація навчання та значні навантаження на учнів зменшують у них інтересу до занять фізичними вправами, в тому числі через брак часу.

Питання формування зацікавленості до занять з фізичного виховання у дітей молодшого шкільного віку потребують подальшого вивчення. До 90-их років досліджувалися лише особливості навчальної діяльності учнів початкових класів [26, 39, 51, 75]. На теперішній час з'ясовано особливості мотивації дітей молодшого шкільного віку до фізкультурних занять [31, 54], розкрито механізми формування потреби у фізичному розвитку [120], та прагнення до фізичної досконалості [58]. У наукових працях висвітлено мотиви, які необхідні учням початкових класів для занять фізичними вправами, але не зазначаються шляхи їх формування, у тому числі й інтересу до активної рухової діяльності.

Отже, актуальність теми дослідження обумовлюється, з одної сторони, потребою формування всебічно й гармонійно розвинутої особистості школяра, вдосконалення її здібностей, реалізації істинних сил, а з іншої сторони, потребою нових розробок покращення й оптимізації процесу фізичного виховання учнів початкової школи шляхом підвищення їх інтересу до занять фізичними вправами.

Об'єкт дослідження: процес формування інтересу молодших школярів до занять фізичними вправами.

Предмет дослідження: методичне забезпечення процесу формування інтересу учнів початкової школи до занять фізичними вправами.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та апробації організаційно-методичних основ формування інтересу в учнів молодшого шкільного віку до занять фізичними вправами.

В дослідженні вирішувалися такі **завдання:**

1. Визначити теоретико-методичні основи формування інтересу школярів до занять фізичними вправами.

2. Розробити методiku формування інтересу в учнів молодшого шкільного віку до занять фізичними вправами.

3. Визначити ефективність розробленої методики формування інтересу до занять фізичними вправами у дітей молодшого шкільного віку.

4. Охарактеризувати чинники, які підвищують інтерес до занять фізичними вправами та визначити ступінь застосування стимулів на уроках фізичного виховання у дітей молодшого шкільного віку.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених в дослідженні завдань було використано комплекс взаємодоповнюючих методів:

- теоретичних: аналіз і узагальнення науково-педагогічної літератури, вивчення документальних матеріалів.

- емпіричних: спостереження, бесіда та анкетне опитування вчителів фізичної культури щодо формування інтересу у молодших школярів до занять фізичними вправами, а також педагогічний експеримент, який було проведено у два етапи: констатувальний та формувальний;

- методи обробки статистичних даних використовували для кількісної та якісної оцінки одержаних результатів і визначення ефективності запропонованої методики.

Результати дослідження, апробація. Результати роботи доповідались на VI Міжнародній, науковій конференції «Сучасні проблеми забезпечення

якості життя в глобалізованому світі», 25-26 листопада 2021 року на платформі Google Meet м. Ополе (Польща) та XXI Міжнародній, науковій конференції для молодих учених «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення», 27-28 жовтня 2021 року, м. Суми та опубліковані у збірнику наукових праць вище зазначеної конференції.

Структуру та обсяг роботи становлять 3 розділи, загальні висновки, список використаних джерел та додатки.

РОЗДІЛ 1. ІНТЕРЕС ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЯК ВИД СПОНУКАННЯ У МОТИВАЦІЙНІЙ СФЕРІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1 Місце інтересу у мотиваційній сфері дитини

Науковців різних століть завжди цікавило питання, що саме спонукає людину виконувати той чи інший вид роботи, або вчинок. Це питання не можливо зрозуміти без знання природи головних стимулів, що провокують до дії, вчинку, діяльності. Не даремно вчені минулих століть [118] вказували на те, що успішність діяльності залежить від характеру спонукаючої дії, її значення у житті людини.

Науковому аналізу збуджувальних сил, які лежать в основі життєвої активності людини і визначалися як мотиви, передували численні спроби інтуїтивного осмислення сутності даного явища. Однак поняття “мотив” ще й досі застосовується в надто широкому розумінні.

Розглядаючи це питання, А. Леонт'єв [64], зазначає: «Створюється враження, що нині поняття «мотив» перетворилося у великий мішок, до якого кляли протягом тривалого часу різні речі. Серед мотивів чи мотивуючих факторів називають, наприклад, апетит, враження, імпульси, звички і навички, бажання, емоції, інтереси або такі конкретні мотиви, як подразнення електричним струмом, відчуття задоволення, заробітна платня, ідеали тощо». Крім того, за мотиви часто приймають психічні прояви, такі, як, наприклад, емоції.

Існує й інша точка зору стосовно до поняття «мотив». К. Гранман вважає, що спонукати людину можуть або внутрішні чинники – наприклад, потреби, або зовнішні – такі, як заохочення, покарання тощо. Автор зазначає: “незалежно від того, яке визначення ми дамо мотивації, її вивчення пояснює обґрунтованість нашої поведінки, під якою маємо на увазі ті внутрішні і

зовнішні чинники, які змушують, переконують нас діяти саме так, а не інакше”.

Як зазначає В. Г. Леонт'єв [65], мотивація є внутрішньою детермінацією поведінки. Інші науковці [3, 43] вважають, що мотивація – сукупність причин та факторів, котрі впливають на активність і визначають спрямованість організму, а кінцевим продуктом мотивації є сформування мотиву.

На думку науковців [71], термін «мотивація» доцільно застосовувати, коли мова йде про дію (наприклад, мотивація через потребу, мотивація через мотив, мотивація через інтерес). Коли ж мова йде про сукупність спонукальних факторів, видів спонукань, то слід застосовувати термін «мотиваційна сфера».

Л. Гнітецький [23] зазначає, що існують зовнішня і внутрішня мотивація. Зовнішня мотивація - мотиви і стимули, що є зовнішніми видами спонукань, а внутрішня проявляється через потреби, зацікавленість, звичку, які є внутрішніми видами спонукань. Усі види спонукання складають мотиваційну сферу людини і відіграють свою роль у процесі спонукання її до будь-якої діяльності, до якої входять заняття фізичними вправами. У зв'язку з цим, автор зазначає, що в основі будь-якої діяльності лежать біогенні потреби, які є першим видом спонукання. Далі формується мотив, інтерес, звичка і потреба у певній діяльності – соціогенна потреба.

Потреба – окремий стан суб'єкта, оснований на протиріччях між існуючим і потрібним (або видається суб'єкту потрібним) і підштовхує його до усунення даного протиріччя [26].

Аналізуючи різні підходи до тлумачення поняття «потреба», можемо сказати, що більшість науковців [119, 131] вважають, що сама по собі потреба не впливає на зміст діяльності. Так, С.С. Занюк [43] у своїй роботі вказує на те, що потреба є лише передумовою до самодіяльності. Сама по собі вона не може надати діяльності чіткого вектору дій, вона лише може вказати на предмет, через який вона може конкретизуватися і

задовольнитися.

А.Н. Леонтьєв [64] зазначає, що людина перебуваючи у стані «потреби», ще недостатньо повно розуміє як саме її реалізувати, бо одна й та сама потреба може бути задоволена у різний спосіб. Предмет задоволення людина починає розуміти, лише після того як починає діяти.

У зв'язку з цим, фахівці [70,71] наголошують, що для реалізація потреби необхідно визначитися з мотивами, поставити ціль, сформулювати інтерес та виділити наступні важливі кроки. Все це визначається як мотиваційна сфера. Саме сукупність усіх складових мотиваційної сфери спонукає навчальну активність дитини.

Аналіз низки наукових праць дає підстави стверджувати, що автори мають різні погляди на мотиви. Так, С.Л. Рубінштейн [101] до мотивів причислює всі внутрішні спонукання, Л.І. Божович [7] мотиви ототожнює з потребами, А.Н. Леонтьєв [64] – з об'єктами потреби, що відображені у свідомості, а Д.А. Кікнадзе [50] – з усвідомленими стимулами діяльності.

Науковці [26, 72] зазначають, що мотив – це направленість активності на дисципліну, внутрішній психологічний мотив людини, напряму пов'язаний з суб'єктивними характеристиками речі, на який спрямована активність.

С. С. Занюк [43] вказує, що мотив – це спонукальна причина діяльності і вчинків людини, пов'язана із задоволенням надобностей суб'єкта, а Ф. В. Новосельський [65] зазначає, що мотив – це сукупність певних умов, котрі сприяють активності суб'єкта і формулюють її спрямованість.

Слушним, на наш погляд є сформульоване А.Н. Леонтьєвим [64] принципове положення про опредмечення потреби, тобто перехід від стану необхідності через активацію пошукової діяльності до визначеності у відношенні зовнішніх об'єктів, що відповідають їй або ж опредмечування. На цьому етапі потреба має стати основою цілеспрямованої діяльності. При цьому функція організації діяльності присвоюється предмету, здатному

задовольнити дану потребу. Фахівці наголошують, що мотив завжди випереджає поведінку, тобто зовнішній вияв діяльності.

Як зазначає В.Ф. Новосельський [65], одним із засобів мотивації на уроках фізичної культури є мотивування. Мотивація – це сукупність явищ, аргументів і доведень, які вчитель вживає для переконання учнів у необхідності відвідувати фізкультуру, виконувати необхідні вправи. Отже мотивування тісно пов'язане із формуванням у школярів бажання прийти на заняття фізичної культури. Учні, котрі прислухуються та розуміють доцільність доказів вчителя, виконують вправи старанно та чітко і готові активно долучатися до діяльності.

На думку В. Новосельського [65], одним з найсильніших видів спонукань до діяльності виступає інтерес. Інтерес – це певна пізнавальна направленість людини на конкретний предмет або факт дійсності, яка взаємопов'язана з позитивним афективним ставленням до пізнання або оволодіння дією.

Науковці [70] зазначають, що інтерес – це спрямованість особистості до матеріальних чи духовних цінностей. Суперечливість інтересу полягає в тому, що він є результатом певного розкриття таких цінностей і разом з тим спонукальною причиною освоєння світу.

Складовими компонентами інтересу А.Пуні [100] визначає:

- 1) Певні галузеві знання особи;
- 2) Опрацювання набутих теоретичних знань на практиці;
- 3) Емоційна насолода від поєднання перших двох компонентів.

Тільки об'єднання цих трьох факторів забезпечить закоренілий інтерес до конкретної галузі.

Т. Сімонов [104] виділяють три етапи розвитку заінтересованості: нижчий, середній і високий. Нижчий – конкретна зацікавленість у розумінні нового. У результаті цього у дитини виробляється емоційно-пізнавальне відношення до предмета, явища, діяльності, які відбуваються як епізодичне, короткочасне переживання. Досліджено [64], при подальшому відчуженні

умов, стимулювання інтересу до активного образу життя, він не розвивається і з часом згасає.

Причинами активної рухової діяльності у цей час є два чинники: перший – уроджена потреба в постійному русі та діях, котра згасає з початком нового навчального семестру, викликана перевантаженістю шкільної програми, а другий – виникнення особистого інтересу до фізичної культури.

Середній рівень розвитку інтересу передбачає пізнання школярем чинних властивостей об'єктів навколишнього середовища. Він потребує енергійного оперування отриманими руховими вміннями та навичками. Розвиток зацікавленості до цього рівня викликаний постійним залученням до активного та рухливого образу життя, посилення ролі пізнавальної діяльності на заняттях фізичного виховання та у вільний час, вправи, які змушують мислити, діяти та досягати цілей. Сукупність цих факторів викликає задоволення від діяльності, направлені на саморозвиток. Отож, окремі позитивні враження переростають в емоційно-позитивне відношення до активної фізкультурної діяльності. Внаслідок цього інтерес закріплюється і стає стійким.

Високий рівень розвитку інтересу підбиває учня до занять фізичними вправами, та залучає його пізнавальну діяльність на встановлення залежностей, причинно-наслідкових зв'язків, наприклад, між змістом, обсягом та інтенсивністю занять фізичними вправами і тими результатами, яких він домогся у фізичному розвитку й руховій підготовленості, наприклад, між змістом занять фізичними вправами, обсягом та інтенсивністю навантаження і тими результатами, яких він досяг у фізичному розвитку й руховій підготовленості. Керуючись даним фактором впливу діти проявляють та розвивають творчі риси свого характеру, направлені на досягнення певних цілей за допомогою фізичної загартованості[104].

Стійкий інтерес до даного чинника являє собою пізнавально-вольові навички школяра, та зрештою й будь-якої особи загалом. Під його впливом

змінюється увесь звичний спосіб життя. Наприклад, всебічне зацікавлення до занять фізкультурою і спортом змушує учня вибудовувати для себе певний режим дня та дотримуватися його розпорядку, більш економно витрачати час, переосмислювати свої захоплення, що суперечать або виключають фізкультурно-спортивну діяльність.

Тому потрібно уміти розподіляти свої інтереси за змістом, глибиною, стійкістю, дієвістю, усвідомленістю. Серед усіх вказаних складових, стійкість має найбільш вагоме значення. Вона відіграє важливу роль у житті школяра і закріплює його саме за тим, що йому подобається [102].

Наявність не сприятливих умов та факторів буде менше впливати на регулярність занять, при наявності саме стійкого інтересу. Це дозволить легше витримувати знемогу, навчить відмовлятиметься від, на перший погляд, приємніших занять.

Особливу увагу слід приділити саме формуванню стійкого інтересу до фізичних вправ, оскільки цей процес вимагає тілесної і психологічної стійкості, примушує виказувати напористі зусилля для подолання фізіологічних та психологічних чинників, котрі раніше заважали та не давали систематично займатися [102].

Потрібно також пам'ятати про нестійкий, тобто короткочасний інтерес, він є результатом яскраво-емоційної події, наприклад, змаганням між відомими спортсменами. За умови, що цей інтерес буде нівелюватися під час фізкультурно-спортивної діяльності самого учня, направленої на конкретні результати, то він згасне й школяр стане байдужим до пізнання та розвитку у напрямі фізкультурно-спортивної активності.

Інтерес вважається видом спонукання внутрішньої мотивації. Для характеристики внутрішньої мотивації Е. Десі і Д. Хебб, щоб охарактеризувати внутрішню мотивацію, використали два самодоповнювальних види переживань: відчуття своїх можливостей і самоствердження.

Внутрішня мотивація залежить саме від відчуття цих типів переживань особою. Діяльність стає тим дужче мотивованою внутрішньо, чим сильніше вона взаємозв'язана з випробуванням своїх можливостей і відсутністю потреб будь-яких підкріплень. Зовнішньою мотивацію можна назвати тоді, коли досягнення суб'єкт відносить до зовнішніх причин (а не власних), та коли причиною участі є зовнішні впливи (такі як відзнака або покарання).

Тому, переживання особою власної значимості, розуміння, що вона генерує зміни у навколишньому середовищі – найважливіший показник внутрішньої мотивації. Яскравим прикладом цього є розуміння, що від суб'єкта багато що залежить, тобто можна засвідчувати, що його діяльність внутрішньо мотивована. Навчання, що спонукається зовнішніми чинниками (наявність контролю, винагороди, покарання тощо), то воно є зовнішньо мотивованим. Коли ці зовнішні чинники зникають (наприклад, після закінчення школи), то спонукання до діяльності відсутнє і, звичайно, людина не схильна самотійно займатися цією діяльністю, зокрема самотійно виконувати фізичні вправи.

Як зазначає С.С. Занюк [34], інтерес виникає внаслідок невідповідності, нової інформації з знайомим, сподіваним, котра є стимулом для активності, підбиває і спрямовує поведінку. Ігри дітей, маніпулятивний потяг, орієнтувально-дослідницька діяльність, на його думку, мотивовані саме такими умовами.

Дж. Хант припустив, що «оптимальне неузгодження» між дійсним та очікуваним - причини внутрішнього мотивування, яке виникає в тому разі, коли різність, несумісність між поточною інформацією та конкретним внутрішнім шаблоном виявляється не значимою. Інтринсивна (внутрішня) мотивація в цьому руслі значить, що людина приступає до праці та дій з радістю та наснагою.

М. Чиксентмихалі визначив деякий емоційний стан як внутрішню мотивацію, охарактеризувавши її як задоволення від активності, яке він означив як “потік” [102].

"Потік" – це повна самовіддача власному ділу, коли людина цілковито віддається предмету діяльності, з котрим вона працює, концентруючи свою увагу на занятті, та, забуваючи про власне «Я». «Потік» – це відокремлений стан наповнений такими почуттями як радість, натхнення, втіха.

Проаналізувавши переживання "поток" наштовхуємося на проблему між можливостями особи і складності завдання. За умови, що можливості значно більші за рівень складності задачі - з'являється нудьга, інакше – тривога. Умови для переживання «поток» виникають тоді, коли складність завдання перекидає можливості лише незначною мірою [102].

Провівши дослідження серед людей, які дістають задоволення від процесу навчання, роботи, проаналізувавши їхні почуття і відчуття під час внутрішньо мотивованої діяльності, Чиксентмихалі виокремив такі ознаки стану внутрішньої вмотивованості до діяльності або потоки до «відчуття» як:

1. Відчуття абсолютної (розумової і фізичної) утягнутості в діяльність.
2. Повна концентрація свідомості на справі.
3. Розуміння того, як слід діяти на конкретному етапі роботи, чітка візуалізація її цілей.
4. Відсутність тривог помилитися чи зробити невірне рішення.
5. Повне «розчинення» у справі, котре під час роботи викликає втрату власного усвідомлення.

Прочування «поток» постає перед особою тоді, коли вона починає насолоджуватися діяльністю (наприклад, від виконання фізичних вправ, занять тим чи іншим видом спорту). Відчуття «поток» зближує гру та дію, адже саме у грі найчіткіше прослідковується радісна захопленість дією. Переживання «поток» – не щось далеке, виняткове; його можна прослідкувати навіть у звичайних буденних діях(у мрії, фантазії, грі тощо).

Ще один фактор – відчуття себе компетентним у власних можливостях, що теж є важливою частиною будь-якої діяльності і характеризує внутрішню мотивацію.

Отримуючи емоційне задоволення від діяльності, людина прагне якомога частіше її здійснювати (чи то постійно, чи систематично) в залежності від виду діяльності.

Таким чином, у структурі мотиваційної сфери дитини інтерес розглядається як різновид внутрішньої мотивації, як внутрішнє спонукання дитини до діяльності, зокрема до занять фізичними вправами. Інтерес виникає лише тоді, коли дитина отримує емоційне задоволення від виконання фізичних вправ.

1.2 Значення стимулу у процесі формування інтересу до занять фізичними вправами

Щоб збільшити емоційну втіху у дітей доцільно здійснювати стимулювання.

Стимулювання – діяльність викладача, направлена на підвищення навчальної активності школярів за допомогою стимулів. Стимул – важливе спонукання учнів до дій [65].

Психологи [15, 45, 65] зазначають, що лише успішне виконання діяльності допомагає людині пережити справжнє емоційне задоволення та оприлюднитися в досягнутих результатах.

До основних стимулів, заохочуючих дітей до навчання, можна віднести успішність навчання, озвучення досягнень учнів, заохочення і покарання [65]. Вчасне та влучне застосування стимулів під час та безпосередньо після виконання фізичних вправ допомагає підвищити емоційного задоволення школярів.

Д.І.Берлайн виокремив такі характеристики мотивуючих стимулів:

- 1) інноваційність і змінність;
- 2) неочікуваність;
- 3) складність;
- 4) невизначеність.

Складність, відхилення «потoku стимуляції» від результату, який очікувала людина, може стати детермінантом внутрішньої мотивації. Оскільки непередбачувані зміни у звичному об'єкті визивають стан сильної активації. Усе нове та незвідане (в конкретних, чітких рамках) впливає на пошукову активність і визиває позитивні емоції.

Р.де Чармс вважає, що сенс внутрішньої мотивації в становленні себе, як джерела змін, а не підпаданні під вплив других людей [43].

Наружні фактори, які впливають на особистість, завишені вимоги оточення, можливість виговору – знижують рівень самоствердження, змушують відчувати себе "пішаком". Ці фактори стали причиною того, що кожен намагається протистояти та уникати їх, і чим краще це виходить, тим сильніше особа відчуває, що вона - господар ситуації, тим більше вона насолоджується своєю діяльністю, що призводить до росту внутрішньої мотивації; з іншого боку, чим гірше їй виходить уникати цих факторів, тим сильніше вона відчуває себе маріонеткою зовнішніх обставин, через що починає думати, що її знецінено і демотивовано ззовні. Опираючись на ці міркування, де Чармс вказував на те, що ослабленню внутрішньої мотивації людини сприяє її винагородження за гарно виконану за власним бажанням роботу. І навпаки, у тих випадках, коли людина виконувала нецікаву для неї роботу за винагороду, і не отримала її, то це сприяє посиленню внутрішньої мотивації.

Значення першого феномену пояснюється тим, що коли за деяку активність, яку суб'єкт робив з задоволенням до цього, він отримує додаткову винагороду, то ця активність сприймається як суперпідтверджувана і починає вагатися: робив би він її за власним бажанням?

Другий феномен Р. де можна одержати як результат із теорії недостатнього підтвердження, виявленої під час досліджень когнітивного дисонансу.

Отже, стимул – це вид спонукання, спрямований на підвищення активності дитини після завершення діяльності. В більшості випадків

стимули застосовують для підвищення емоційного задоволення від виконаної діяльності. Подібність інтересу і стимулу полягає в тому, що обидва види спонукань пов'язані з результатом діяльності (виконанням вправ). Різниця між ними полягає в тому, що стимул передує емоційному задоволенню, а інтерес формується після емоційного задоволення. Крім того, стимул є спонуканням зовнішньої мотивації. Таким чином, стимул сприяє формуванню інтересу [23].

З іншого боку інтерес до виконання вправи може бути сформованим і без стимулів, якщо сам процес і результат виконання вправи принесе дитині емоційне задоволення від цієї діяльності. Отже, у відповідності до інтересу стимул є супутнім видом спонукання.

Таким чином, якщо дитина незадоволена результатом своєї діяльності, то її позитивні емоції необхідно підвищувати за допомогою стимулів, які належать до зовнішнього спонукання, оскільки виходять з боку вчителя. Своєчасне і правильне застосування стимулів сприятиме формуванню стійкого інтересу до занять фізичними вправами.

1.3 Особливості психологічного розвитку організму дітей молодшого шкільного віку

Виконання фізичних вправ тісно зв'язане з неперервними пертурбаціями між організмом та середовищем перебування, що унеможлиблює її без функціонування вищої нервової діяльності людини, для якої дуже важливими є стрімкість становлення умовного рефлексу, його наснага, інтенсивність зовнішнього і внутрішнього гальмування, швидкість взаємодії між збудженням і гальмуванням, залежність від зовнішніх впливів. Оцінка процесів сформована саме на основі цих показників за їх силою, врівноваженістю і рухливістю [19].

Вища нервова система досягає вищого ступеня розвитку, коли дитині виповнюється 7-8 років. До цього часу закінчується формування нервових

клітин, котрі надають дитині можливість навчитися та виконувати складно-координовані рухи. [19].

Структура головного мозку закінчує своє формування приблизно в час молодшого шкільного віку. Проте його функціональний розвиток ще не закінчено, він продовжується під впливом навчальних занять у школі, які вимагають від учня концентрації, уваги, зосередженості, завчання та утримання необхідного теоретичного матеріалу, та чітке дотримання правил поведінки, встановлених у школі.

Це сприяє збільшенню кількості процесів збудження і гальмування у великих півкулях головного мозку, необхідної для різноманітної діяльності та ходів диференціювання. Усе сильніше значення починає відігравати роль другої сигнальної системи, проте перша сигнальна система не втрачає свого важливого значення протягом чого періоду[13, 46].

Діти молодшого шкільного віку проявляють слабку врівноваженість до впливу побічних подразників, які згодом стають причиною зовнішнього гальмування, а також вони дуже нестійкі до надто відчутних або одноманітних і довготривалих чинників, які викликають позамежне гальмування. До того ж, дітям складніше аналізувати важкі динамічні рухи через нестійке внутрішнє гальмування. Тому умовні зв'язки у дітей утворюються швидше, але довше та важче обробляються[19].

Сприйняття дітей на початку навчання в школі доволі часто страждає від нестачі досвіду та розуміння плану дій у конкретних ситуаціях. У школі дитина повинна сприймати і розуміти те, що їй пропонує вчитель, хоча до цього, більшість часу вона сприймала лише те, на що звертала увагу самостійно. Виходячи з цього, молодші школярі починають сприймати інформацію цілеспрямовано, тобто їхнє сприймання набирає чіткий, спрямований на конкретну інформацію, напрям, тому воно поступово загострюється й поширюється [76].

Серед дітей цього віку є поширеною проблема, що вони можуть переплутати однотипні предмети, надають двом різним предметам одного

значення. Яскравим прикладом цього є поширена проблема серед дітей перших других класів, коли цифру «6» сприймають за «9». Тому досвідчений педагог повинен допомогти дітям помічати та розрізняти, на перший погляд, однакові предмети й натренувати їх у розрізненні та сприйманні цих предметів [33, 53].

Молодшим школярам дуже складно зосередитися на кількох об'єктах водночас, сконцентрувати свою увагу на декількох незвичайних завданнях, котрі з точки зору дорослої людини, є доволі простими та взаємопов'язаними [13, 121].

Великі зусилля прикладаються для того, щоб з перших днів навчити та зосередити дитину на довільній увазі, тобто такій, що проявляється з певною ціллю. Такий процес є доволі довготривалим та важким, так як потребує від учня уваги та концентрації, протягом усього навчання у молодшій школі.

Збудливі та гальмівні процеси у дітей цього віку дуже швидко «розсіюються», що призводить до неточних рухів під час виконання вправи, і в свою чергу до послаблення уваги та концентрації на вправі[19]. Цим пояснюється те, що діти доволі часто бувають неуважними, забувчивими. Проте це не є серйозною причиною для хвилювань, оскільки невміння концентруватися на завданні протягом певного часу є закономірним та нормальним у цей етап розвитку дитини. Тому батьки повинні допомогти формуванню уважності у сина або доньки, всебічно допомагаючи, тренуючи увагу своєї дитини. Разом з тим, слід контролювати, щоб діти виконували завдання сконцентровано та уважно, аналізували та намагалися дослідити усі його частини повністю. Проте батькам не слід забувати про таку особливість дитячої уваги, як вузькість об'єму [121].

Пам'ять має свої вікові ознаки, які тісно пов'язані з увагою у конкретному віці. Так молодші школярі чіткіше фіксують те, що їх вразило й схвилювало: новенькі іграшки, речі, казки, вірші, тобто усе, що виявилось для дитини новим та цікавим, мимовільно залишившись у їхній пам'яті. З перших днів навчання учні зіштовхуються із проблемою недостатньо

розвиненої довільної пам'яті, яку не можна удосконалювати без розуміння того, про що йдеться, без запасу слів, необхідного, щоб висловити, те, про що думаєш [13,121].

Осмыслити – це навичка розділяти основне та другорядне, уміти розфасовувати та структурувати новий матеріал. Це дуже важко дається дітям цього віку без впливу та порад з боку дорослих, досвідчених осіб.

Риси характеру та темперамент молодших школярів можна легко визначити за їх психологічними проявами. Однак, якщо темперамент особа набуває при народженні, то формування та становлення характеру відбувається під впливом середовища та інших людей. При цьому темперамент може посприяти легшому формуванню одних рис та затруднити формування інших [33].

Формування перших рис та ознак характеру у цей час чітко прослідковують вчителі та батьки.

Трудолюбність і ледарювання, активність і відчуження до різних дій, правдолюбство, корисність, чесність, жадібність, відносини з соціумом основні ознаки, які визначають ставлення дитини до себе та усіх хто її оточує[46].

Особливою необхідністю у цьому віці є необхідність розвивати вольові риси особи – настирність, рішучість, врівноваженість, самоконтроль, уміння не роботи безрозсудних учинків.

Виконання різних фізичних вправ сприяє розвитку багатьох позитивних рис, таких як активність, правдолюбство, чесність, поліпшується пам'ять та орієнтація дитини у певних життєвих ситуаціях, здобувається необхідний досвід. А як відомо гарна фізична загартованість ,міцне здоров'я, високий рівень загальної працездатності позитивно впливають на поліпшення розумової діяльності. Статистика засвідчує, що частіше у навчанні успішніші саме школярі, які займаються фізкультурою та спортом [46].

Потрібно пам'ятати, що організм молодших школярів характеризується своїми особливостями розвитку, які необхідно враховувати під час їхнього навчання. Для проведення правильної та коректної навчальної діяльності необхідно одночасно враховувати рівень розвитку їх опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем організму, підбираючи під них коректні методи навчання та виховання, які вчитель повинен подавати з урахуванням рівня розвитку фізичних та психологічних функцій. Ці умови сприяють вирішенню питання фізкультури у житті школяра, і в тому числі – формує у них зацікавленість у заняттях фізичними вправами.

1.4 Особливості мотиваційної сфери дітей молодшого шкільного віку та напрямки її дослідження

Формування у дітей молодшого шкільного віку інтересу займатися фізичними вправами слід розглядати як багатогранний педагогічний процес, який на сьогоднішній день ще недостатньо вивчений. Існують лише окремі відомості про інтереси і мотиви молодших школярів у процесі фізкультурної діяльності. Тому варто зробити загальну характеристику особливостей мотиваційної сфери молодших школярів, використовуючи досягнення суміжних наук.

Л.І. Божович [7] підкреслює, що центральне місце у структурі особистості займає мотиваційна сфера, яка має ієрархічну будову. Тому вивчення ієрархічної будови мотиваційної сфери дозволить дати цілісну характеристику особистості.

Аналіз літературних джерел показав, що найповніше досліджувалися в учнів початкових класів мотиви навчання. Важливою причиною розгляду мотивів навчання є те, що в цьому віці ведучою діяльністю є навчання [51]. А з ведучої діяльності, як зазначає А.Н. Леонтьєв [64] виникають і диференціюються інші види діяльності, зокрема фізичне виховання. При цьому ведуча діяльність визначає основні зміни особистості дитини [75]. Все

це вказує на доцільність застосування даних по розвитку мотивів навчання для загальної характеристики розвитку потребно-мотиваційної сфери молодших школярів.

В зв'язку з цим, підкреслюється актуальність досліджень мотивів, що спонукають до занять фізичними вправами, оскільки більшість наукових досліджень, пов'язаних з мотивацією учнів початкових класів, проводилися під час вивчення пізнавальної діяльності.

Розглядаючи мотиви складних видів діяльності, Б.І. Додонов [32] запропонував наступну схему: 1) задоволення від процесу діяльності; 2) прямий результат діяльності; 3) винагорода за діяльність; 4) уникнення санкцій, депривація страху покарання.

Мотиви, як правило, виникають внаслідок засвоєння соціального досвіду, осмислення особистого досвіду, успіхів у даній діяльності, сприятливого відношення соціального оточення до даної діяльності. Зміцненню і розвитку мотивації (сукупності мотивів) можуть сприяти навколишнє середовище, виховання, систематична ефективна діяльність, оптимальна її організація, своєчасний оцінковий вплив, позитивний вплив колективу та ін. [32].

На думку Л. Божович [7], діяльність може стимулюватися 2 видами мотивів, які різняться між собою походженням і психологічною спрямованістю. Першу групу мотивів авторка пов'язує безпосередньо із ходом діяльності (тобто приваблює сам процес або сенс діяльності). Мотиви другої групи відрізняються тим, що їх спонукальний вплив лежить поза діяльністю (тобто до діяльності спонукають фактори, безпосередньо з нею не пов'язані). Мотиви першої групи є внутрішніми, а другої – зовнішніми.

Крім того, Л.І. Божович [7] вказує на необхідність досліджувати не лише динамічні характеристики психічних процесів, але і змістовні, які в значній мірі впливають на перші і без яких неможливо зрозуміти і пояснити реальну складність психічного життя дитини.

С.Л. Рубінштейн [101] виділив серед мотивів навчання безпосередні (пов'язані зі змістом предмета, з процесом діяльності, з успіхами в діяльності) і опосередковані (особиста зацікавленість, суспільні мотиви, зв'язок з майбутнім). Автор зазначає, що малих дітей вабить у школу новизна положення, і на різних етапах різні методи здійснюють більш ефективні спонукання до навчання. В зв'язку з цим, С.Л. Рубінштейн вважав, що необхідно знайти на кожному етапі розвитку найадекватніші для учнів мотиви.

А. В. Запорожець [43] відмічає, що окремі мотиви у дітей можуть підсилювати дію один одного, що позитивно впливає на створення у них стійкої мотивації до навчальної діяльності.

На думку ряду вчених [54, 71], в учнів 1-3-іх класів інтерес, перш за все, пов'язаний з їх новим суспільним положенням. Новий соціальний статус для дітей настільки важливий, що здатен створити у них позитивне відношення до діяльності, яка навіть не викликає у них безпосередньої цікавості. Отже дітей приваблюють серйозні заняття, а заняття, які нагадують їм дошкільні, приваблюють їх в більшій мірі. О. Н. Козленко [58] вважає, що до таких занять слід причислити і уроки фізичної культури.

Важливим наслідком переживань дітьми соціальної значимості положення школяра є також ефективність вимог, що пов'язані з цим положенням. Спираючись на результати багаточисленних експериментів, Л.І.Божович [7] прийшла до висновку про можливість формування у молодших школярів такого рівня мотиваційної сфери, який дозволяє їм діяти, керуючись не безпосередніми цілями, а свідомо поставленими цілями, моральними вимогами.

Вікові особливості мотивації навчання були предметом дослідження А.К.Маркової [72]. Вона розкрила тенденції розвитку мотивів у молодших школярів. Так, соціальні мотиви спочатку виражаються загальним недиференційованим розумінням соціальної значимості навчання, а з часом розвиваються в розуміння навчатися для себе. У дітей спостерігається сильно

виражене бажання отримати похвалу вчителя, а також прагнення знайти певне місце серед товаришів. А.К.Маркова робить висновок, про великі резерви формування навчальної сфери в цьому віці, від чого в значній мірі залежить подальший розвиток.

Дослідження ряду вчених були спрямовані на класифікацію мотивів навчання. Узагальнюючи результати цих наукових праць, М.В. Матюхіна [76] виділила наступні групи (підгрупи) мотивів.

1. Мотиви закладені в самій навчальній діяльності, пов'язані з її прямим продуктом (навчально-пізнавальні мотиви):

- а) мотивація змістом навчання;
- б) мотивація процесом навчання.

2. Мотиви, пов'язані з побічним продуктом навчання, його результатом, з тим, що лежить поза навчальною діяльністю:

а) широкі соціальні мотиви – мотиви обов'язку і відповідальності перед суспільством, вчителем, класом; мотиви самовизначення (розуміння значення навчання для майбутнього, бажання підготуватися до майбутньої роботи тощо) і самовдосконалення (стати розумнішими, культурнішими тощо) ;

б) вузькоособистісні – мотиви благополуччя (прагнення отримати похвалу зі сторони вчителя, батьків, однокласників, отримати хороші оцінки); престижні мотиви (бути кращими, зайняти достойніше місце серед товаришів тощо);

в) негативні мотиви – мотиви уникання неприємностей, які можуть виникати у випадку невдоволення певних завчасно спланованих очікувань.

І. Джідарьян [29] виділяє специфічні мотиви, що породжуються безпосереднім спілкуванням з однолітками:

1. Намагання не бути гіршим, не відставати, бути на рівні з товаришами – а) за особистими якостями; б) за рівнем дорослості.

2. Намагання бути ліпшим за інших – а) виділятися, звернути на себе увагу; б) бути прикладом для інших.

3. Намагання завоювати симпатії однолітків – а) сподобатися товаришеві; б) сподобатися представницям іншої статі.

4. Бажання вміти постояти за себе.

В результаті проведених досліджень М.В.Матюхіна [76] встановила, що найчастіше учні першого класу вказують як найсильніші для них мотиви самовизначення і самовдосконалення, дещо рідше – мотиви благополучна, потім – мотиви, пов'язані з процесом навчання. Останнє місце займають мотиви, пов'язані із змістом навчання.

До найсуттєвіших змін мотивів, на думку автора слід віднести збільшення з першого по третій клас числа вказівок на мотиви самовизначення і самовдосконалення, а також на мотиви, пов'язані із змістом навчання, хоча останні, навіть у третьокласників, спостерігаються рідше, ніж інші. Разом з тим, відмічається зменшення числа вказівок на мотиви, пов'язані з процесом навчання. До третього класу зменшується число вказівок і на престижні мотиви.

У психологічній літературі зустрічаються різноманітні підходи до класифікації мотивів. А.Н.Леонтьєв [64] виділяє мотиви “розуміючі” і “реально діючі”. Автор вказує на можливість їх розходження, що часто виникає у випадках ззовні мотивованої активності. Реально діючі мотиви поділяються на мотиви-стимули і смислоутворюючі. Останні завжди посідають вищу ієрархічну позицію. Мотиви-стимули, хоча й спонукають, “динамізують” діяльність, однак не володіють основною функцією – смислоутворюючою. А.Н.Леонтьєв також вказує на те, що ієрархія мотивів не є постійною, а може змінюватися в залежності від діяльності.

Порівняння результатів, отриманих за допомогою різних методик, одна з яких була спрямована на виявлення реально діючих мотивів, а друга – на виявлення розуміючих мотивів, показало, що не всі мотиви в однаковій мірі усвідомлюються молодшими школярами. Найкраще усвідомлюються мотиви самовизначення і самовдосконалення, а також мотиви, пов'язані із змістом навчання. В той же час, реально діючі мотиви не завжди співпадають з

розуміючими. Це, перш за все, відноситься до вузькоособистих мотивів, які яскраво проявляючись як реальнодіючі, недостатньо усвідомлюються.

У зв'язку з цим, М.В.Матюхіна [76] запропонувала доводити до свідомості дітей деякі суспільнонезначимі, але реальнодіючі мотиви. Таким чином буде надана сила деякими зрозумілим мотивам, які без спеціального втручання не можуть в цьому віці стати реальнодіючими (це, перш за все, мотиви самовизначення і самовдосконалення).

Проаналізувавши показники різних груп учнів, автор прийшла до висновку, що вікові зміни мотивації не настільки суттєві, як зміни, викликані іншими чинниками, перш за все, навчально-виховним процесом.

Помічений високий рівень зв'язку показників навчально-пізнавальної мотивації з рівнем розумового розвитку, а також з продуктивністю навчальної діяльності. Ці дані є цікавими через можливість застосування зазначених закономірностей у процесі фізичного виховання.

Дослідження М.В. Матюхіної [76] показали, що прагнення молодших школярів, в основному, пов'язані з навчанням, але вони не націлені на засвоєння матеріалу та навичок, наданих під час навчання. Цілі не сягають у далеке майбутнє, не поділяються на етапи. Прийняти цілі, запропоновану дорослим, для них є досить складно. Разом з тим, на думку автора, самостійно поставлена цілі забезпечує велику ефективність діяльності через посилення мотивації. Саме шляхом прийняття і утримання цілей є можливим формування педагогічно цінних мотивів.

На думку В.В. Койносова [54], мотиви лежать в основі формування інтересу до фізичної культури в учнів молодшого шкільного віку. Взавши за основу класифікацію М.В. Матюхіної, він визначав розуміючі та реально діючі мотиви дітей до занять фізичними вправами. Дослідження вікового розвитку мотивів до занять фізичними вправами у молодших школярів показали, що діти цього віку в найбільшій мірі усвідомлюють мотиви, пов'язані із змістом уроків фізичної культури, мотиви відповідальності (слухняності вчителю), мотиви отримання доброї оцінки та мотиви, пов'язані

з процесом навчання. Високий рівень усвідомлення цих мотивів характерний як хлопчикам, так і дівчаткам.

З віком, за даними В.В. Койносова [54], відбувається підсилення усвідомлюваності мотиву відповідальності, престижних мотивів, мотиву, пов'язаного з бажанням грати, і водночас послаблення усвідомлюваності мотивів, пов'язаних із змістом занять (що яскраво проявляється у хлопчиків і в меншій мірі – у дівчаток) і з процесом навчання. В той же час, результати досліджень показали, що з точки зору дієвості мотивів впродовж молодшого шкільного віку у хлопчиків підсилюються мотив відповідальності, мотив, пов'язаний з бажанням бути здоровим, сильним, спритним, мотив уникання поганої оцінки, мотив, пов'язаний із змістом занять, і водночас послаблюються мотив отримання схвалення батьків і товаришів, престижний мотив, мотив особистої першості. У дівчаток підсилюється мотив, пов'язаний з бажанням бути здоровою, сильною, спритною і послаблюються мотив відповідальності, мотив отримання доброї оцінки, престижний мотив, мотив особистої першості.

О.Н. Козленко [58], оперуючи тим, що молодшим школярам характерні непроаналізовані судження, підвищений емоційний фон, вважає, що молодший шкільний вік сприятливий для формування у дітей лише прагнень до фізичної досконалості, оскільки під прагненнями розуміють потрібні відносини, в яких предметний зміст ще в значній мірі звернутий. У зв'язку з цим, автор вибрав три рівні прагнень до фізичної досконалості (високий середній, низький). Проведені ним дослідження реально діючих мотивів у зв'язку з рівнем прагнення до фізичної досконалості показало, що вираженість цих мотивів може служити основою для визначення мотиваційних характеристик названого прагнення.

В результаті проведених досліджень О.Н. Козленко [58] виявив, що в 1-му класі високий рівень прагнення до фізичної досконалості характеризується силою мотиву уникання поганої оцінки і мотиву відповідальності перед учителем, а низький рівень – силою мотиву обов'язку,

мотиву, пов'язаного з бажанням грати і слабкістю мотиву, пов'язаного з процесом розвитку. В учнів 2-го класу високий рівень прагнення до фізичної досконалості характеризується силою мотиву, пов'язаного з бажанням бути здоровим, сильним, спритним, а низький рівень – силою мотиву особистої першості і слабкістю мотиву, пов'язаного з бажанням бути здоровим, сильним, спритним. В учнів 3-го класу високий рівень прагнення до фізичної досконалості характеризується силою мотиву уникання незручності і слабкістю мотиву отриманням відмінної оцінки, а низький рівень – силою мотиву отриманням відмінної оцінки і слабкістю мотиву уникання незручності.

Важливу роль у формуванні інтересу до фізичних вправ відіграє позашкільна діяльність.

На думку В. Новосельського [65], найбільшу роль під час цього формування відіграє наявність належної матеріальної та технічної бази, різноманіття та естетичний вигляд спортивного обладнання, приміщення підготовлені до занять, які вочевидь сприяють підвищенню інтересу до спорту.

Таким чином, можна дійти висновку, що учням молодшого шкільного віку притаманні певні особливості у підвищенні їх інтересу до занять фізичною культурою. На першому етапі навчання вони обумовлені переважно переживаннями дитини щодо нового оточення, її входу в новий, незвіданий соціум, зміною суспільного стану, впливанням у колектив.

Керуючись загальними закономірностями розвитку мотиваційної сфери, які також поширюються і на формування інтересу займатися фізичними вправами, можна дійти висновку, що суттєвим впливом на інтерес займатися фізичними вправами є природна потреби в рухах, особливим відношення дітей до фізичної культури як навчального предмету, більшість з них відзначають його, як можливість відпочити, розвіятись та погратися.

Разом з тим, визначаючи особливості формування інтересу до занять фізичними вправами, потрібно керуватися не тільки мотивами, а й відзначити

спрямованість та силу впливу зовнішніх чинників. Важливість проведених досліджень вбачається в тому, що отримані результати засвідчили зміну мотивів, пов'язаних з побічним продуктом навчання, з тим, що лежить поза навчальною діяльністю. І в той же час, результати засвідчили неактуальність мотивів, закладених в самій навчальній діяльності, а саме мотивів змісту навчання і мотивів процесу навчання. Такі результати досягалися завдяки тому, що під час проведених досліджень ставилося завдання впливати не на внутрішні чинники, а лише на зовнішні. Якщо на формування зовнішніх чинників педагог найчастіше не впливає ніяк, то розвиток внутрішніх залежить саме від фахівця – тобто вчителя фізичної культури.

Таким чином, провівши дослідження мотиваційної сфери дітей молодшого шкільного віку можна відзначити мотиви, які є стимулом учнів до діяльності, особливо до науки і виконання фізичних вправ. На жаль, роль вчителя фізичного формування у процесі формування інтересу до занять залишається малодослідженою та нерозкритою сповна. У зв'язку з цим, необхідно сконцентрувати увагу на дослідженні впливу педагогів на процес формування у дітей молодшого шкільного віку інтересу до занять фізичними вправами.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань застосовувалися такі *методи*:

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Педагогічні спостереження.
3. Педагогічний експеримент.
4. Опитування (бесіда).
5. Метод експертних оцінок.
6. Статистична обробка результатів дослідження.

Аналіз науково-методичної літератури

Проаналізовано 125 джерел науково-методичної літератури, в якій розглянуті структура та зміст складових мотиваційної сфери дитини, характерні риси інтересу та стимулу як різновидів спонукання, особливості психологічного розвитку дітей молодшого шкільного віку, підходи до систематизації мотивів, результати дослідження мотивів молодших школярів до навчальної діяльності та до занять фізичними вправами.

Педагогічні спостереження

Педагогічні спостереження використовувалися для аналізу уроків фізичної культури в учнів молодших класів. Об'єктом педагогічних спостережень виступали стимули активізації навчальної діяльності учнів під час виконання фізичних вправ.

Педагогічні спостереження проводилися на уроках фізичної культури в загальноосвітній школі №7 м. Суми. Було проаналізовано 115 уроків, в тому числі в перших класах – 36 уроків, в других класах – 35 уроків і в третіх класах – 34 уроки.

Педагогічний експеримент

Проведено природній експеримент для визначення ефективності впливу методики, спрямованої на формування інтересу до занять фізичними вправами.

Педагогічний експеримент проводили з жовтня по грудень 2020 року на базі загальноосвітньої школи №7 м. Суми. В ньому взяло участь 57 учнів 3-ix класів, які були поділені на експериментальну і контрольну групи. Під час проведення експерименту стан здоров'я дітей був задовільним.

Контрольну групу склали 29 учнів третього класу (14 хлопців і / 15 дівчат). З учнями контрольної групи уроки фізичної культури проводилися за загальноприйнятою схемою.

Експериментальну групу склали 28 учнів третього класу (14 хлопців і 14 дівчат). У проведенні уроків фізичної культури з учнями експериментальної групи були впроваджені розроблені нами наступні методичні рекомендації.

1. Під час пояснення техніки нової вправи школярам наводилися аргументи про можливість її застосування у життєвих умовах та про значення напрямку, амплітуди та швидкості рухів, з яких складається ця рухова дія (причинно-наслідкові зв'язки).

2. Під час вивчення техніки нової вправи школярам була запропонована серія підготовчих та підвідних вправ, які рекомендовані фахівцями, і в процесі їх виконання за допомогою заохочень (схвалення, похвала, поставлення в приклад тощо) стимулювалася навчальна активність учнів з метою створити у дітей емоційне задоволення від виконання вправ і сприяти підвищенню інтересу займатися фізичними вправами.

3. На кожному уроці в основній частині як засіб стимулювання до занять фізичними вправами з учнями проводилися рухливі ігри чи естафети, які рекомендовані фахівцями, з метою створити у дітей емоційне задоволення від виконання вправ і сприяти підвищенню інтересу займатися фізичними вправами.

4. На кожному уроці в заключній частині з учнями проводилися ігри на увагу, які рекомендовані фахівцями. Такі вправи нескладні. Під час їх проведення школярі правильно виконували вимоги вчителя, що давало підстави для їх заохочення. Таким чином вчитель підвищував емоційне

задоволення дітей на кінець уроку і тим самим підвищував їх інтерес займатися фізичними вправами.

5. Щосуботи окремо для кожної вікової групи було організовано додаткові заняття фізичного виховання, на які учні приходили за бажанням і самостійно виконували цікаві для них вправи. Такі заняття забезпечували через реалізацію індивідуальних уподобань дітей створення та закріплення набутих навичок, сприяючи тим самим формуванню звички займатися фізичними вправами.

Розроблена нами методика розглядалися на методичному об'єднанні вчителів фізичного виховання м. Збаража, методистами районних методичних об'єднань і були рекомендовані для застосування на уроках фізичної культури дітей молодшого шкільного віку.

Опитування (бесіда)

Проведено опитування через бесіди з учнями 3-їх класів для визначення рівня фізкультурних знань та причин, які на це впливають.

Бесіди проводилися під час експерименту в листопаді і в грудні 2020 року для визначення рівня фізкультурних знань учнів експериментальної і контрольної груп. Бесіди проводилися за питаннями, поданими в додатку А.

Рівень знань молодших школярів оцінювався за чотирибальною системою згідно з Положенням про заліки фізичного виховання, а саме:

Бали	Критерії оцінки
5	Якщо відповіді на поставлені запитання повні і правильні
4	Якщо відповіді на поставлені запитання по суті правильні, але не повні
3	Якщо відповіді на поставлені запитання викладені неповно і з суттєвими помилками
2	Якщо відповіді на поставлені запитання не розкривають суті питання або не зроблено спроби відповісти на них

Метод експертних оцінок

Під час педагогічного експерименту оцінювалася техніка виконання вправ після закінчення періоду її вивчення. Експертна оцінка проводилася в експериментальній і контрольній групах вчителями, які не проводили уроки в цих класах. До експертної комісії було залучено п'ять фахівців галузі фізичного виховання. Нарахування балів за техніку виконання вправ учнями початкових класів оцінювалося за чотирибальною системою згідно з Положенням про заліки фізичного виховання, а саме:

Бали	Критерії оцінки
5	Якщо завдання виконано правильно, без помилок
4	Якщо завдання виконано правильно, але з 1-2 незначними помилками
3	Якщо завдання виконано в основному правильно, але з помилками
2	Якщо завдання не виконано, або виконано з грубими помилками

Статистична обробка результатів

Для аналізу результатів педагогічних спостережень, рівня фізкультурних знань та ступеня оволодіння технікою фізичних вправ визначалася сума і відсоткове співвідношення окремих чинників, що досліджувалися.

2.2 Організація дослідження

Дослідження проводилося у чотири етапи.

Перший етап (вересень 2020 – жовтень 2020 року) – теоретичне дослідження проблеми, вивчення та узагальнення науково-методичної літератури та документальних джерел, проведення педагогічних

спостережень, розробка методики для формування інтересу до фізичного виховання у дітей 9-10 років.

Другий етап (жовтень-грудень 2020 року) – проведення педагогічного експерименту для оцінки ефективності запропонованих методичних рекомендацій.

Третій етап (січень-березень 2021 року) – обробка та аналіз результатів тестування учнів експериментальної та контрольної груп.

Четвертий етап (вересень-травень 2021 року) – аналіз та узагальнення результатів дослідження, формулювання висновків та оформлення роботи.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

3.1. Експериментальна методика формування інтересу в учнів молодшого шкільного віку до занять фізичними вправами

Для досягнення мети та розв'язання завдань нашого дослідження була розроблена експериментальна методика формування інтересу у молодших школярів до занять фізичними вправами.

Складовими експериментальної методики виступали різноманітні форми занять фізичними вправами, засоби та методи фізичного виховання. Основною формою фізичного виховання були уроки фізичної культури. Акцент був зроблений на використанні таких форм як: фізкультпаузи, фізкультхвилинки, позашкільне заняття фізичними вправами, які цікавили дітей. (Рис.3.1)

Фізкультхвилини. Їх ціль – збільшити працездатність та допомогти зосередитися учням на уроці проведенням невеликого активного відпочинку, а також підвищувати інтерес до занять фізичними вправами. Фізкультурні хвилинки для дітей молодшого шкільного віку – метод, необхідний для поліпшення працездатності та концентрації учнів на уроці. До того ж, вони зменшують ризик порушенням постави. Проводили ФК-хвилину, коли під час уроку учні втомлювалися, що робило їх нестриманими, байдужими до уроку. Найчастіше це спостерігалось після обіду, коли учні починали втомлюватися та розслаблятися.

Оцінюючи загальний стан та самопочуття учнів, викладач проводить від 3 до 5 вправ середньою тривалістю не більше 3 хв. Комплекс вправ для ФК-хвилини складається з вправ, які позитивно впливають на основні групи м'язів та не потребують значних енергозатрат на їх виконання. У середньому або повільному темпі необхідно повторити кожну вправу від 4-6 раз. Виконання комплексу цих простих вправ поліпшує кровообіг, загальне

самопочуття та розумову працездатність, дають можливість ненадовго розслабитися та відпочити від уроку на короткий термін. Нами були використані вправи типу «потягування», які сприяли розслабленню м'язів та покращенню емоційного стану учнів. Під час ФК-хвилини учень не повинен перетомлюватися або надмірно активізуватися.

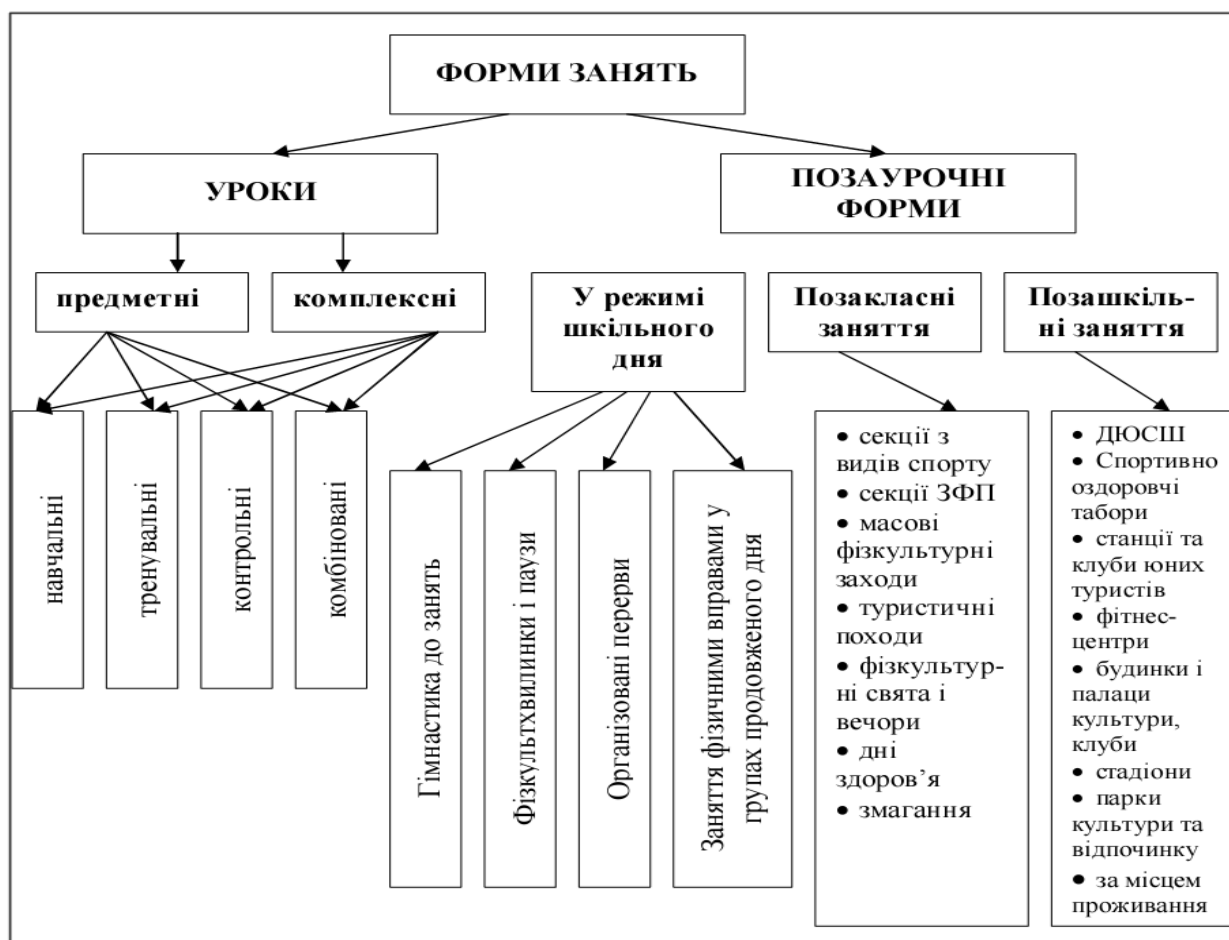


Рис 3.1 Форми фізичного виховання застосовані у процесі дослідження

Складаючи комплекс фізкультхвилинок, ми використовувати вправи, які вивчались на уроках фізичної культури.

В основному на тривалість проведення фізкультхвилинок впливали емоційний та психологічний стан учнів. У молодших класах їх найефективніше проводити з 25 до 30 хвилини уроку.

Найзручніше для учнів виконувати ці вправи біля або за партою. Спокійним, врівноваженим тоном учитель повинен надати вказівки та рекомендації щодо виконання вправи, якщо вправа буде виконуватися в

перший раз, то викладач спочатку пояснює та показує як її робити, а потім дає команду дітям.

Під час виконання учнями вправи, учитель уважно слідкує за правильністю виконання вправи. Необхідно рекомендувати дітям самостійно проводити фізкультхвилинки вдома під час виконання домашнього завдання або роботи за комп'ютером.

Такі фізкультпаузи проводилися кожні 50-60 хвилин навчальної праці та в основному тривали 5-10 хвилин. Додатково нами використовувалися короткі рухливі ігри, які супроводжувалися музичним акомпанементом, що позитивно впливало на розумову та емоційну характеристику дітей.

Найбільшу оздоровчу цінність мають перерви, під час яких учні перебувають на свіжому повітрі. Під час великих перерв школярі повинні бути на повітрі не тільки в теплу пору року, але і взимку (якщо дозволяє погода). На перервах слід проводити: 1) групові рухові ігри; 2) ігрові вправи; 3) змагання на зразок атракціонів; 4) спортивні розваги з використанням інвентаря ігротеки; 5) спортивні розваги та ігри на спеціально обладнаних місцях.

Педагоги повинні всебічно сприяти та організовувати проведення таких перерв. До організації активної частини перерви необхідно залучати безпосередньо учнів. Під час вибору розваг та ігор необхідно спиратися на такі чинники:

1. враховувати інтереси дітей;
2. доцільним є проведення кількох ігор або спортивних розваг одночасно;
3. ігри та фізичні вправи добираються прості або попередньо вивчені; такі, в яких можна міняти склад учасників, а також порівняно легко і швидко визначати результати;

Щодо використання позаурочних форм занять для формування інтересу у школярів до занять фізичними вправами, то нами були використані такі позакласні форми: секції з видів спорту, секції ЗФП, масові

фізкультурні заходи, туристичні походи, фізкультурні свята та вечори, дні здоров'я, змагання.

Також з метою залучення дітей до спортивної діяльності нами проводились спортивна і фізкультурно-оздоровча робота серед дітей за місцем проживання. Уся робота проводилась у місцях, обладнаних для занять спортом, таких як майданчики, школи, спортивні бази.

Також ми звертаєм увагу на те, що для формування інтересу у молодших школярів велике значення відіграє сім'я. Ми використовували такі форми роботи вчителів фізичної культури з батьками.

1. Виступи вчителя на загальношкільних батьківських зборах.
2. Батьківська конференція, що проводиться один раз на рік.
3. Протягом року в класі проводилось три заняття для батьків.
4. Організовувалась участі батьків у змаганнях сімейних команд.
5. Озброювали батьків знаннями і практичними вміннями у галузі фізичне виховання і спорт.

Для формування інтересу учнів до занять фізичними вправами рекомендувалось проведення індивідуальних самостійних занять у формі ранкової гімнастики.

Для формування інтересу учнів до занять фізичними вправами на використовувались три групи методів: практичні методи, методи використання слова та методи демонстрації.

Для навчання рухових дії ми використовували такі практичні методи (Рис 3.2): розучування вправи в цілому, розучування вправи по частинах та методи підвідних вправ. У процесі тренування, були застосовані безперервний, інтервальний, та комбінований метод.

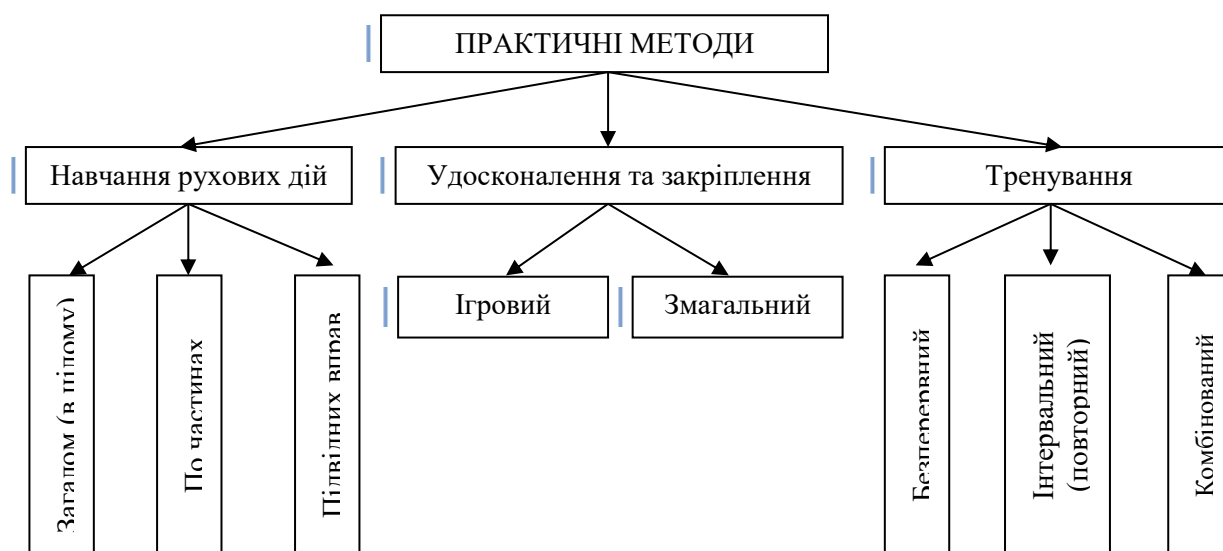


Рис 3.2 Практичні методи фізичного виховання застосовані у процесі дослідження

Для формування інтересу в учнів молодшого шкільного віку до занять фізичними вправами ми пріоритет надавали *ігровому та змагальному методу*. Саме високий позитивний емоційний фон під час занять сприяє швидкій адаптації до тренувальних впливів. Захоплюючись сюжетом, учні можуть без перевтоми виконати набагато складніші завдання, ніж іншими методами. Проте надмірне збудження під час гри може призвести до перенапруження або травм. Тому необхідно слідкувати за дотриманням правил під час гри.

У свою чергу, змагальна діяльність вчить дітей повністю розкривати свій потенціал, викладуватись на повну.

Те, що на заняттях здавалося непосильним, може легко вийти під час гри. Змагальний метод - це школа загартування волі і характеру, виховання бійцівських якостей, мобілізаційної готовності, стійкості, вміння ефективно перемагати та гідно програвати, мужньо переносити невдачі.

Також у процесі формування інтересу учнів до занять фізичними вправами використовувались загально педагогічні прийоми *методу слова*.

Словесний метод у процесі фізичного виховання дає можливість вчителю:

- встановлювати комунікативний зв'язок з учнями;
- організовувати діяльність учнів і керувати нею;
- активізувати творче ставлення учнів до освітнього процесу;
- передавати необхідні знання і ставити завдання;
- вирішувати виховні завдання;
- оцінювати якість виконання учнями поставлених завдань

Для формування інтересу в учнів початкової школи до занять фізичними вправами використовувались загально педагогічні прийоми методу слова:

Розповідь - інформація необхідна для розуміння правил гри, завдання на урок подається лаконічно та спокійно .

Опис – націлений на ознайомлення дітей з технікою виконання вправи та можливими тактичними діями. Він активно застосовується для створення уяви про вправу або тактичні прийоми.

Пояснення – служить прийомом передачі інформації про техніку виконання вправи. Пояснюючи треба говорити не лише, як виконується вправа, але і чому треба робити та, а не інакше.

Супроводжуюче пояснення – короткі змістовні коментарі і зауваження, які застосовуються під час показу наочних посібників або в ході виконання вправи учнями для її легшого сприйняття.

Інструкції і вказівки – це швидка оперативна передача інформації. Її подають у разі допущення помилок, для внесення корективів, для уточнення правила техніки безпеки, для самострахування і т.д.

Бесіда – є формою вільного обміну думками між співбесідниками.

Словесні оцінки можуть застосовуватися, як для мовного схвалення, так і для осуду дій.

Команда – служить сигналом для початку спільних дій. Її найчастіше використовують при очікуванні швидкої реакції, у разі потреби одночасного закінчення, для зміни характеру діяльності. Підрахунок - допомагає задавати необхідний темп і ритм дій.

Також для формування інтересу в учнів молодшого шкільного віку до занять фізичними вправами нами був використаний метод демонстрації.

Доведено, що під час виконання конкретних вправ, учні мислять образами, а не вербально. Тому для створення чіткого та повного образу вправи використовують метод показу. Найчастіше він застосовується на початку навчання в школі, коли необхідно пояснювати та показувати кожен новий елемент або доповнювати уже вивчені.

Наочна демонстрація виконання та використання ілюстративних матеріалів – два основних методи показу.

Необхідно окремо наголосити на таких прийомах як: звукові і світлові сигнали, сліди, що залишаються після виконання вправ, орієнтири.

Сигнали необхідні для надання уяви про виконання вправи, розуміння її темпу і ритму.

Сліди, залишені учнями, дають учителю інформацію про розмах рухів, правильність постановки рук і ніг на опорі.

Орієнтири слугують для того, щоб з їх допомогою учні могли чіткіше виконувати завдання.

Для формування інтересу учнів до занять фізичними вправами нами були використані такі основні засоби фізичного виховання: фізичні вправи, козацькі забави, веселі старти, рухливі ігри, спортивні ігри, народні ігри і забави, військові, побутові дії. А також використовувались допоміжні засоби фізичного виховання, такі як оздоровчі сили природи (сонце, повітря, вода, земля) та гігієнічні фактори (режим дня і харчування, дотримання правил особистої та громадської гігієни).

Окремі необхідні знання учням надавалися під час проведення уроків фізкультури. Для того, щоб уникнути можливість травмуватися, спочатку надавався теоретичний матеріал, а потім його закріплювали практичним виконанням. Зачасту на надання теоретичних даних відводилися 3-5 хв. на початку уроку, під час яких розповідали теорію необхідну для сьогоденного заняття. Техніка фізичних вправ, методика їх навчання,

значні досягнення подавались в процесі пояснення та роз'яснення допущених помилок.

Під час практичного виконання вправ з дітьми проводилися бесіди, коментування, супроводжуючі пояснення, які були направлені на виправлення помилок, допущених при виконанні, покращенню техніки виконання, обговоренню значних досягнень.

Важливу роль при цьому відігравали міжпредметні зв'язки, завдяки яким діти вже мали певний багаж знань, які можна було доповнювати та розвивати, також ці зв'язки – хороша основа для об'єднання дій педагогів направлених на оздоровлення учнів. При цьому ми говоримо не про позашкільну роботу, а саме про шкільні предмети(я у світі, основи здоров'я, трудове навчання, музичне мистецтво, образотворче мистецтво, іноземна мова), на яких діти вивчали та розвивали свої знання про позитивний вплив фізичних вправ на організм.

Практична діяльність є основною будь-якого уроку фізичної культури. До базових прийомів виховання в учнів інтересу до виконання фізичних вправ відносять:

- новизну, різноманітність засобів, методів і способів організації учнів на уроці;
- постановку точних, досяжних завдань навчання й оздоровчого тренування, які можна досягнути вже до кінця уроку;
- використання ігрового та змагального методів на всіх етапах навчання;
- постійне мотивування до самостійних занять у позаурочний час;
- широке впровадження в освітній процес наочних і технічних засобів навчання, нестандартного обладнання та інвентарю;
- музичне супроводження уроків фізичної культури;
- систематичний контроль за успіхами учнів з предмету.

Перед виконанням деяких фізичних вправ у дітей виникає страх, через небажання травмуватися або зробити цю вправу невірно, що заважає їх

впровадженню у повсякденний побут. Вирішити цю проблему допоміг прийом роз'яснення, котрий сприяв росту сили волі, спритності, заповзятливості. При цьому була дотримана норма посильного виконання, тобто переходу від легкого до складного. Недотримання цього простого правила часто призводило до подальшого заняття фізичними вправами учнями.

Великий вплив на бажання виконувати вправу також надавав елемент новизни – тобто виконання однієї вправи різними методами, з використанням різного обладнання, різною кількістю повторів, зміною місця виконання.

Установлено, що обов'язковою складовою успіху у формуванні зацікавленості є робота батьків та викладачів у вихованні дитини. Для цього доцільно використовувати метод прикладу, який конкретизує мету занять фізкультурою у школі та вдома. Для активізації мислення дітей та підштовхування їх до дії корисні такі методи, як стимулювання, інструкція, заохочення й покарання.

На сприймання дітей найбільше впливають такі риси дорослого як сила, загартованість, витримка.

Найчастіше діти обирають ті види занять, на яких вони можуть сповна проявити себе та показати високі досягнення.

Надзвичайно корисними для дітей виявляються групові заняття, які вчать їх взаємодопомозі, взаєморозумінню, взаємоконтролю та підвищують загальний рівень зацікавленості у спорті.

Більшість психологів вважають успіх – найважливішим фактор, який впливає на інтерес займатися тим чи іншим видом рухової активності. Якщо фізична культура та/або спорт тривалий час є безуспішними, це негативно позначається на ставленні особистості до них і демотивує їх до продовження занять.

Дуже часто успіх учнів на уроках фізкультури визначають методом порівняння їх з дітьми з найкращими результатами, які завжди виявляються попереду завдяки своїм фізичним здібностям або додатковим заняттям у

ДЮОШ. Із цієї причини, як зазначають фахівці [14, 22], близько 90 % учнів демотивуються. Як результат, у них зникає бажання та мотивація в подальшому займатися спортом, так як вони завжди будуть слабіше за «перших». У цьому полягає ще одна причина зниження інтересу до фізичної культури. Для вирішення цієї проблеми ми запропонували вчителям оцінювати їх результати за допомогою загальної динаміки розвитку дитини під час занять, що дає змогу кожному учню покращувати свій попередній результат. У цьому випадку величиною успіху служать виміри простору, часу, бали.

Сенс третього фактору заключався у тому, щоб учні отримували емоційну насолоду від заняття. Значною мірою цьому сприяли мотивування та стимулювання

Мотивування – це сукупність доказів, чинників, причин, факторів, наведених вчителем, для пояснення важливості вправи або предмета загалом. У результаті мотивування учні отримували відповідь на питання: "Для чого потрібно вивчати певний предмет чи фізичну вправу?" За умови, що школярі внутрішньо погоджувалися та сприймали мотивацію викладача, то їм ставало легше та цікавіше виконувати вправи або займатися в цілому.

Мотивування, які застосовувалися в практичній роботі зі школярами, відповідали таким вимогам: наочність; виходили з рівня розвитку учнів; враховували інтереси та вікові особливості дітей; відрізнялися лаконічністю, доступністю доводів; мали особистісний зміст.

Стимулювання – діяльність, що проводиться вчителем під час занять, спрямована на заохочення або покарання учнів.

Заохочення відображає позитивну міру взаємодії з учнем, яка є необхідною для підтримки загального психічного стану дитини зі сторони вчителя чи ровесників. Тому заохочення є необхідною та невід'ємною складовою під час навчання школярів.

До основних видів заохочення, які застосовувалися в роботі зі школярами, належали довіра вчителя, схвалення, похвала, висока оцінка, подяка, похвальна грамота.

Застосовувалися також і негативні види стимулювання: покарання, зауваження, догана. Хоча, враховуючи вік та особливості реакції дітей, цьому виду стимулювання відводилося мало уваги.

Також у школярів необхідно сформувати систему фізкультурних знань. Перед нами було поставлене завдання створити фізкультурні знання, необхідні і достатні для формування у дітей інтересу до занять фізичними вправами. У зв'язку з цим, доцільно було створити в учнів 3-їх класів знання про особливості застосування фізичних вправ у різних частинах заняття, про доцільність техніки виконання основних життєво важливих рухових дій та про вимоги до фізичних вправ, спрямованих на розвиток основних рухових якостей.

З метою забезпечення повноцінності засвоєння в учнів 9-10 років перелічених знань без шкоди для рухової активності учнів був вибраний спосіб органічного поєднання практики з теорією.

У відповідності до цього знання про особливості застосування фізичних вправ у різних частинах заняття доводилися до дітей і систематично повторювалися під час проведення цих частин. Знання про доцільність техніки виконання основних життєво важливих рухових дій доводилися до дітей безпосередньо перед початком їх вивчення. Знання про вимоги до фізичних вправ, спрямованих на розвиток основних рухових якостей доводилися до дітей і систематично повторювалися під час виконання цих вправ.

Для швидшого зрозуміння дітьми знань про доцільність техніки виконання основних життєво важливих рухових дій пояснення супроводжувалося показом за допомогою простих предметів принципу рухової дії м'язів для переміщення тіла чи його ланки.

Для засвоєння дітьми поданих знань інформація кілька разів повторювалася на різних уроках.

Крім того, застосовувалися методи спрямовані на покращення та активізацію розумової діяльності, а саме: опис учнями техніки виконання фізичних вправи, супровід виконання вправи проговорюванням техніки її виконання, взаємо оцінка учнями один одного.

У відповідності до робочого плану третьокласників на уроках фізичної культури в першій чверті проводилася легка атлетика, а в другій чверті – рухливі ігри. Слід відмітити, що в першій чверті вивчалася техніка виконання бігу на короткі дистанції, човникового бігу і стрибків.

В першій чверті, окрім передачі знань про доцільність техніки виконання бігу і стрибків, молодшим школярам доводилася інформація про особливості застосування фізичних вправ у різних частинах уроку, оскільки якнайшвидше засвоєння цих знань дозволить учням правильно підбирати фізичні вправи під час самостійних занять вдома.

В другій чверті, окрім вивчення рухових ігор з учнями 3-їх класів вивчалися фізичні вправи, які сприяють їх підготовці до здачі державних випробувань з швидкості, спритності і сили.

Для оцінки рівня знань дітей молодшого шкільного віку про фізичну культуру, надану ним у першій чверті, було проведено їх опитування у вигляді бесіди в кінці чверті. Для оцінки рівня фізкультурних знань дітей молодшого шкільного віку, доведених до них у наступні чверті, опитування проводилося в кінці другої чверті.

Опитування проводилося в учнів контрольної і експериментальної груп одночасно в однакові терміни. Спочатку оцінювалася відповідь на кожне запитання, а потім за більшістю оцінок виводилася підсумкова оцінка. Результати подані в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Успішність третьокласників у демонстрації фізкультурних знань

Оцінка	ЕГ (n=28)		КГ (n=29)	
	к	%	к	%
5	7	25,0	0	–
4	18	64,3	6	20,7
3	3	10,7	16	55,2
2	0	–	7	24,1

Отже проведення двох бесід в кінці першої і другої чвертей дозволило визначити середні оцінки рівня фізкультурних знань третьокласників. Успішність учнів контрольної групи виглядає наступним чином: 20,7% дітей мали “добру”, 55,2% - “задовільну” і 24,1% - “незадовільну” успішність. В експериментальній групі – вказаний показник розподілився наступним чином: 25,0% дітей мали “відмінну” успішність, 64,3% - “добру” та 10,7% - “задовільну”.

Проведення бесід показало, що учні експериментальної групи у порівнянні їх однолітками контрольної групи володіють значно якіснішим рівнем фізкультурних знань з фізичного виховання.

Аналіз відповідей третьокласників показав, що жоден учень контрольної групи на відміну від 7 учнів експериментальної групи не зміг дати повну і правильну відповіді на поставлені запитання, відповіді 18 учнів експериментальної групи і 6 учнів контрольної групи на окремі запитання були по суті правильні, але не повні, відповіді 3 учнів експериментальної групи і 16 учнів контрольної групи на окремі запитання були викладені неповно і з суттєвими помилками, а 7 учнів контрольної групи у своїх відповідях не розкрили суті питання або не зробили спроби відповісти на них.

Учні експериментальної групи вказали на доцільність дотримання техніки безпеки, могли розказати про правильне дихання під час бігу і пояснити його доцільність, а також доцільність проведення підготовчої і

заключної частин уроку та особливості виконання вправ, що входять у ці частини. Вони самостійно пояснили доцільність виконання визначальних рухів техніки життєво важливих рухових дій, розказали про вправи, які можна застосовувати для розвитку рухових якостей та вказали на різнобічний вплив рухливих ігор на дитячий організм. Однак вони без допомоги вчителя не змогли пояснити особливості фізичних вправ, що сприяють розвитку різних рухових якостей.

Учні контрольної групи перерахували ті вправи, які вони виконували в різних частинах уроку фізичної культури, вказали особливості дихання під час бігу і на призначення домашнього завдання з фізичного виховання, називали фізичні вправи, які можна застосовувати для розвитку окремих рухових якостей та вказали на правильність виконання окремих життєво важливих рухових дій. Деякі учні вказали на призначення замаху руками і розбігу під час стрибків.

Проаналізувавши результати опитування, ми бачимо, що після експерименту відмінні фізкультурні знання показали лише учні експериментальної групи, хоча кількість таких школярів є незначною (7 учнів). Добрі фізкультурні знання зафіксовані у переважній більшості школярів експериментальної групи (18 учнів) і в кількох школярів контрольної групи (6 учнів). Задовільні фізкультурні знання зафіксовано у решти школярів експериментальної групи (3 учні) та в переважній більшості школярів контрольної групи (16 учнів). Незадовільні фізкультурні знання зафіксовано лише у школярів контрольної групи (7 учнів).

Отже, фізкультурні знання більшості учнів експериментальної групи (64,3%) оцінені як “добрі”, а в більшості учнів контрольної групи (55,2%) як “задовільні”. В той час, як добрі знання показала лише п’ята частини (20,7%) третьокласників контрольної групи.

Успішність учнів контрольної групи виглядає наступним чином: дітей - “добре”, дітей - “задовільно” і 24,1% дітей - “незадовільно”; а

експериментальної групи – наступним чином: 25,0% дітей - “відмінно”, дітей - “добре” і 10,7% дітей - “задовільно”.

У процесі вивчення з третьокласниками техніки виконання бігу на короткі дистанції, човникового бігу і стрибка у довжину з місця використовувалися передові методики, описані в низці фахових видань.

Під час виконання школярами підвідних вправи на етапі початкового вивчення кожна спроба з боку вчителя супроводжувалася заохоченням, зокрема: схваленням або похвалою. Навіть якщо спроба невдалою, вчителя реагував позитивною похвалою, але відразу ж вказував на допущені помилки і спосіб її виправлення.

Під час виконання школярами підвідних вправи на етапі поглибленого розучування для виправлення в учнів помилок їм пропонувалося самим визначити причину невдачі та спосіб виправлення помилки. У такий спосіб, поєднували перевірку знань дітей про техніку виконання фізичної вправи і пояснення її покрокового правильного виконання.

На етапі закріплення і вдосконалення учням пропонувалося оцінювати техніку виконання вправ однокласників і аналізувати шляхи її вдосконалення, що викликало в них велику зацікавленість.

З учнями молодшого шкільного віку вивчалися рухливі ігри, які дозволяли закріпити вивчені рухові дії. Серед них:

- з прямолінійним бігом: “Батьки і діти”, “Птахи і зозуля”, “День і ніч”, “Горюдуб”;

- з криволінійним бігом: “Бондар”, “Бездомна лисиця”, “Третій зайвий”, “Круговий”;

- з бігом зі зміною напрямку: “Чорноморець-біломорець”, “Оса”, “Невід”;

- з човниковим бігом: “Пташник”, “Смик”, “Яструб і квочка”, “Через ліс”, “Качки і мисливці”;

- зі стрибками: “Вудочка”, “У річку, гоп”, “Переправа через річку”, “Косарі”, “Вогонь”, “Довга лоза”.

Рухливі ігри також використовувалися для розвитку у дітей молодшого шкільного віку основних рухових якостей, зокрема:

- для розвитку швидкості: “День і ніч”, “Горю дуба”, “Яструб і квочка”, “Чорноморець-біломорець”, “Невід”, “Круговий”, “Качки і мисливці”;

- для розвитку спритності: “Бездомна лисиця”, “Горю дуба”, “Яструб і квочка”, “Чорноморець-біломорець”, “Невід”, “Круговий”, “Вовк і хорт”, “Качки і мисливці”;

- для розвитку швидкісно-силових якостей: “Вудочка”, “Переправа через річку”, “Мисливці”, “Дзвін”, “Косарі”, “Довга лоза”, “Бій півнів”;

- для розвитку сили: “Петрушка”, “Ріпка”, “Через кордон”, “Турок”, “Тягнути бука”.

Враховуючи анатомо-фізіологічні особливості розвитку організму 9-10 років, а також вимоги програм з фізичної культури переважала кількість рухливих ігор, що спрямовані на розвиток швидкості, спритності і швидкісно-силових якостей.

Перераховані рухливі ігри проводилися в основній частині уроку фізичної культури із врахування вимог до їх організації. Запропоновані рухливі ігри підвищили інтерес в учнів до уроків і бажання займатися руховою активністю. Для формування у дітей інтересу не лише до результату гри, але й до самого процесу, ми по завершенню гри спільно з дітьми аналізували діяльність кожного з гравців команди, проговорювали допущені помилки і можливі шляхи їх усунення. Це допомагало у разі повторної поразки. Діти відчували менше розчарування, бо знаючи попередньо допущені помилки, розуміли які з них виправили і яких допустилися. Акцентування уваги на цій складовій з боку вчителя допомагало учням відчувати емоційне задоволення від досягнутого. Саме тому негативний результат гри, розумівся дітьми як етап виправлення помилок і не викликав у них значних розчарувань. Навпаки виправлені помилки свідчили їм про успішність їх дій у порівнянні з попередньою грою. Таке порівняння рухливих ігор сприяло формуванню у дітей молодшого шкільного віку

стійкого інтересу до ігрової діяльності і до занять фізичними вправами загалом.

У заключній частині уроку з дітьми молодшого шкільного віку застосовували малорухливі ігри на увагу. Серед них: “Заборонений рух”, “У річку, гоп”, “Клас, струнко”, “Ніс, підлога, лампа”. Тривалість цих вправ коливалася в межах 3-5 хвилин. Обрані ігри за змістом не були складними, тому майже всіма дітьми виконувалися правильно. Такі досягнення служили для вчителя підставою для похвали всіх учнів, що викликало у них емоційне задоволення. Те, що ігри проводилися в заключній частині уроку, позитивно впливало на дитину. Тому учні йшли на перерву з позитивними емоціями, з приємним враженням від уроку фізичної культури і бажання повторно його відвідати.

Висвітлені організаційно-методичні основи формування інтересу в учнів до занять фізичними вправами впроваджувалися у навчальний процес дітей молодшого шкільного віку впродовж педагогічного експерименту.

Наприкінці дослідження повторно було оцінено в контрольній і експериментальній групах техніку виконання учнями окремих рухових дій та техніку фізичних вправ, які застосовують для тестування рівня фізичної підготовленості за Державними тестами, а саме: біг на короткі дистанції, човниковий біг 4x9 м, стрибок з місця, згинання і розгинання рук в упорі лежачи та піднімання в сід за одну хвилину.

Спочатку оцінювалася техніка виконання кожної фізичної вправи, а пізніше визначалася підсумкова оцінка. Результати подані в таблиці 3.3.

Успішність дітей експериментальної групи у демонстрації техніки виконання фізичних вправах, визначена експертами наступним чином: 50,0% дітей - “відмінно”, 39,3% дітей - “добре” і 10,7% дітей - “задовільно”, а дітей контрольної групи – 24,1% дітей - “відмінно”, 48,3% дітей – “добре”, 24,1% дітей – “задовільно” і 3,5% дітей – “незадовільно”.

Таблиця 3.2

Успішність третьокласників у демонстрації техніки виконання
фізичних вправ

Оцінка	ЕГ (n=28)		КГ (n=29)	
	к	%	к	%
5	14	50,0	7	24,1
4	12	42,9	13	44,8
3	2	7,1	8	27,6
2		–	1	3,5

Аналіз техніки виконання фізичних вправах третьокласників показав, що 14 учнів експериментальної групи і 7 учнів контрольної групи переважну частину вправ виконували правильно, без помилок, 12 учнів експериментальної групи і 13 учнів контрольної групи теж виконували вправи правильно, проте допускали по 1-2 незначним помилкам. 2 учнів експериментальної групи і 8 учнів контрольної групи більшість завдань виконали в основному правильно, але з помилками, і 1 учень контрольної групи більшість завдань виконав з грубими помилками.

Після виконання всіх фізичних вправ відмінні результати показали в експериментальній групі – 50% учнів, а в контрольній – лише 24,1%, добрі результати – відповідно 42,9% і 44,8%, а задовільні результати – відповідно 7,1% і 27,6%. Якщо жоден із школярів експериментальної групи не отримав незадовільної оцінки, то на незадовільні оцінки в контрольній групі припадає 3,5% учнів.

Отже, результати експертної оцінки показати, що незважаючи на майже однакову кількість учнів двох груп, які отримали добрі оцінки, третьокласники експериментальної групи отримали удвічі більше відмінних оцінок, учетверо менше задовільних оцінок і не отримали незадовільних оцінок. Все це вказує на значно кращий рівень засвоєння техніки виконання фізичних вправ у школярів експериментальної групи.

Застосування методичних рекомендацій на уроках фізичної культури дітей молодшого шкільного віку експериментальної групи дозволило сформувати відмінну техніку виконання фізичних вправ у 14 учнів (50,0%), добру – у 12 учнів (42,9%) і задовільну – у 2 учнів (7,1%). В той же час, серед дітей молодшого шкільного віку контрольної групи відмінна техніка виконання фізичних вправ сформована у 7 учнів (24,1%), добра – у 13 учнів (44,8%), задовільна – у 8 учнів (27,6%) і 1 учень (3,5%) показав незадовільну техніку виконання фізичних вправ.

Отже, в результаті застосування методичних рекомендацій на уроках фізичної культури школярі експериментальної групи краще оволоділи технікою виконання фізичних вправ, ніж їх однолітки, які склали контрольну групу.

Такі результати досягалися тому, що з учнями експериментальної групи проводилося більше роботи з попереднім заучуванням саме техніки та теорії з виконання вправ, що позитивно впливало на подальший результат виконання вправи. Крім того, застосування вчителем фізичного виховання стимулів, як після правильного виконання чергової спроби, так і після виконання вправи з помилками, підвищувало емоційне задоволення учнів від виконання вправи, викликало у них бажання знову виконувати вправу, що сприяло кращому засвоєнню учнями техніки виконання вправи. Різноманіття рухливих ігор, які проводилися під час занять, також позитивно вплинуло на засвоєння виконання вправ.

Таким чином, робота, проведена вчителем серед учнів 9-10 років, показала, що попереднє заучування теорії та плавна підготовка до виконання вправ приводить до того, що учні чіткіше та правильніше виконують задані їм вправи, як результат отримують емоційне задоволення та насолоду.

Щоб переконатися в формуванні у дітей молодшого шкільного віку інтересу займатися фізичними вправами, були спеціально організовані добровільні заняття з фізичного виховання, які проводилися кожної суботи в першій половині дня. На заняття запрошувалися учні експериментальної і

контрольної груп. Під час занять створювалися умови для виконання учнями цікавих для них фізичних вправ. Для кожного класу було відведено 1,5 години.

Результати показали, що на початку експерименту добровільні заняття фізичними вправами відвідувало 20,7% школярів контрольної групи та 17,9% школярів експериментальної групи. В кінці експерименту добровільні заняття фізичними вправами відвідувало 27,6% школярів контрольної групи, та 75,0% школярів експериментальної групи (рис.3.1).

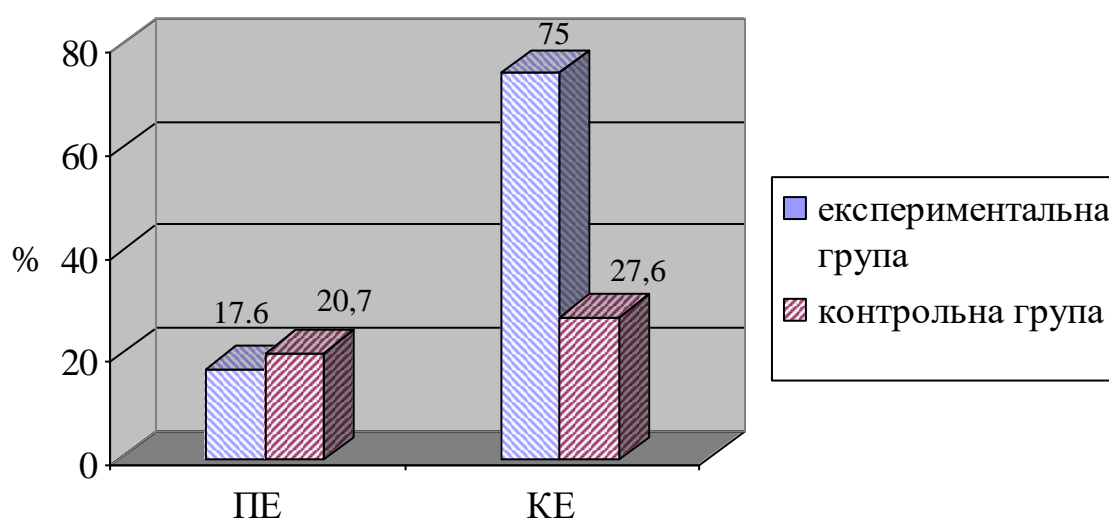


Рис. 3.1 Відвідування учнями добровільних занять фізичними вправами

Таким чином, якщо на старті дослідження кількість учасників експериментальної і контрольної груп, які погодилися ходити на добровільні заняття була приблизно однаковою, то під кінець експерименту кількість учнів експериментальної групи зросла майже у 4 рази, у той час, коли кількість дітей контрольної групи зросла лише у 1,5 рази.

На нашу думку, в учнів, які почали відвідувати добровільні заняття фізичними вправами був завчасно сформований інтерес займатися фізичними вправами.

Зростання кількості учасників контрольної групи, по-перше, можна пояснити мотивуванням їх зі сторони однокласників та вчителя; по-друге, інтересом сформованим саме під час цих занять.

Збільшення до кінця експерименту кількості учнів експериментальної групи можна пояснити такими ж причинами, але на нашу думку, основна причина чотирикратного збільшення кількості цих школярів полягає у сформуванні у дітьми молодшого шкільного віку інтересу до занять фізичними вправами саме на уроках фізичної культури, на яких вчитель застосовував запропоновані методичні рекомендації.

Отже, добровільні заняття фізичними вправами підтвердили факт набуття школярами інтересу до занять фізичними вправами, а отже й ефективність запропонованих методичних рекомендацій.

Отже, на основі результатів фізичного експерименту, можна зробити висновок, що запропоновані методичні рекомендації вплинули на знання та вміння школярів 9-10 років. До того ж, на уроках вчитель сформував і підтримує стійкий інтерес до занять фізичними вправами.

3.2. Фактори впливу на формування інтересу до занять фізичними вправами та активізації рухової діяльності дітей молодшого шкільного віку

Щоб сформувати у дітей інтерес до спорту, перш за все необхідно сформувати позитивне відношення до нього.

Як зазначає О.Вишневський [14], сім'я – це люди, на яких лежить відповідальність за виховання дитини, бо саме їм вона довіряє найбільше [14]. Вона є осередком, у якому віддзеркалюються стосунки та відносини до суспільства. У той же час вона має свій особливий «мікроклімат», який не може не впливати на розвиток дитини, і чим суттєвіша різниця між мікрокліматом та соціальним середовищем, тим складніше позбутися від шкідливих звичок у дитини.

О.Вишневський [14] зазначає, що сім'я має колосальний вплив на розвиток інтересів дитини, тому вона є одним із ключових чинників, які впливають на розвиток інтересу до занять фізичними вправами у дітей. Найбільший вплив у цей час відіграють дії батьків направлені на виховну та розвивальну роботу з дитиною, яка дасть їй можливість зрозуміти сенс та користь спортивних занять. Тому належну увагу слід звертати і на ці напрямки фізкультурної роботи з батьками.

Підтримуючи цю думку, В.О.Сухомлинський [109] наголошує, що ще з дитинства виховання дитини проходить паралельно з навчанням. Саме тому, місію педагога автор вбачав у наставництві маленьких вихованців. Результатом цього супроводу повинно бути інтелектуальне, емоційне та моральне зростання дитини. Поряд з наставництвом педагога може крокувати, не завжди позитивний вплив оточуючих, в тому числі родини. Як результат внутрішній світ дитини духовно бідніє і порожніє.

В.М.Качашкін [49] вказує, що завдання школи полягає в тому, щоб діти систематично звикали до різних занять фізичними вправами не лише в школі, але і вдома, щоб ці заняття міцно ввійшли в побут дітей і стали звичними на все життя. Його підтримують інші фахівці [62, 73, 85], наголошуючи, що для рішення цього завдання необхідно здійснювати його, як у певному порядку, так і у весь шкільний період, в тому числі і в позаурочний час.

Окрім школи, суспільство впливає на дітей через засоби масової інформації. Як зазначає В.Г.Осінчук [88] через телебачення, газети, журнали дітям передаються знання про різні види рухової діяльності, у них формуються ідеали тілобудови, створюється бажання бути схожими на видатних спортсменів. Таким чином, засоби масової інформації спонукають дітей до занять фізичними вправами, окреслюючи цілі, до яких слід прагнути під час занять фізкультурою і спортом.

Отже, в процесі формування у дітей молодшого шкільного віку інтересу до занять фізичними вправами найбільший вплив мають школа,

сім'я, заклади позашкільної спортивної діяльності, котрі в певній мірі впливають на школяра та спонукають його до занять.

В той же час, на думку А.Н.Леонтьєва [64] навчальна діяльність – основне русло діяльності школярів. Успішність якої залежить від того, яку мету та цілі ставлять перед собою учні, чи є навчання пріоритетом для власного розвитку, чи не несе для дитини особливого сенсу. Відношення до навчання у більшій мірі формується діями вчителя і залежить від того, як він організовує процес навчальної діяльності.

Необхідно придумати особливий підхід до розробки концепції кожного уроку, щоб якомога більше зацікавити дитину та максимально залучити її до нього. У зв'язку з цим, фахівці [37, 70], вирішили, що виконання кожного завдання повинно бути розділено на три етапи: мотиваційний, операційно-пізнавальний і рефлексивно-оцінковий.

На мотиваційному етапі учню слід зрозуміти, для чого він вивчає конкретні вправи, їх вплив на його загальний фізичний стан, чи готовий він засвоювати саме цей матеріал, що необхідно зробити для кращого засвоєння саме цього матеріалу.

У мотиваційному етапі варто виділити наступні навчальні операції.

1. Створення навчально-проблемної ситуації, яка передбачає підведення учнів до матеріалу, що буде вивчатися. Для цього можна застосовувати різні прийоми: моделювання ситуації, найкраще вирішення якої передбачає застосування даного матеріалу; розказати учням приклади, в яких показана доцільність його використання.

2. Формулювання основного навчального завдання. Навчальне завдання – це той орієнтир, на який учні повинні спрямовувати свою діяльність під час вивчення матеріалу.

Як зазначає Л.В.Виготський [13], цілеспрямована діяльність не можлива без наявності мети і завдання, що запускає в хід даний процес, спрямовує його. Навчальне завдання дозволяє учневі поставити перед собою певну мету (наприклад, вивчити техніку стрибка в довжину з розбігу),

спрямовану на вивчення запропонованого вчителем матеріалу. Основне навчальне завдання породжує систему конкретних завдань (наприклад, вивчення техніки відштовхування або розбігу), які в сукупності не тільки створюють, але й підвищують мотиваційний тонус учня під час вивчення матеріалу. Важливість даної операції полягає в тому, що учень свідомо включається у процес навчання, приймаючи цілі вчителя за свої. Звичайно це було б неможливо без проведення попередньої операції. У зв'язку з цим, вчителю необхідно докладати усіх зусиль, щоб учні самі ставили перед собою навчальні завдання.

3. Оцінка можливостей після заучування та опрацювання матеріалу. Коли основне завдання сформульоване, зрозуміле і прийняте учнями, намічається та обговорюється план по його вирішенню. Вчитель проговорює термін, відведений на вивчення матеріалу, приблизні терміни її завершення (наприклад, 6 уроків фізичної культури впродовж 3 тижнів). Це створює в учнів чіткий вигляд роботи. Опісля вчитель повідомляє, що треба знати і вміти для успішного виконання завдання, чим учні вже володіють, а над чим ще треба попрацювати (наприклад, для виконання нормативу стрибка на “відмінно” необхідно підвищити рівень розвитку швидко-силових якостей м'язів ніг). Таким чином у учнів формується ціль на необхідність виконання домашнього завдання. Наприкінці учні самостійно оцінюють свої можливості на основі вивченого матеріалу, вказують над чим вони попрацюють для підготовки до наступних уроків.

Отже, описані операції покликані переконати учнів у доцільності вивчення матеріалу, створити в них уяву про послідовність вивчення і кінцевий результат, а також усвідомлення, що для цього потрібно і над чим треба додатково попрацювати. Важливим обов'язком вчителя є організація навчальної діяльності учнів, створення умов для цієї діяльності, формування мотивів для її активного виконання учнями.

Керуючись таким методом роботи з дітьми, Ф.В.Новосельський [85] вказує на те, вчителю необхідно обґрунтовано підходити до питання

мотивації, потрібно, щоб вона була предметною, враховувала можливості та інтереси, особливості дітей, несла в собі особистісний та суспільно корисний смисл.

По мірі проведення занять необхідно підтримувати то обновляти мотивацію. Для цього використовується літературне освітлення питання впливу занять фізичними вправами на різні сторони життєдіяльності дітей. Надзвичайно важливо у цей час освітлювати питання впливу шкідливих звичок на здоров'я.

А.Д.Дубогай [37] наголошує на важливості формування здорового образу життя ще з молодшого шкільного віку. Школярі повинні визначити місце спорту у їх подальшому житті, його вплив на всі сфери їхньої життєдіяльності. Крім того, під час такого осмислення школярі оцінюють свою загальну фізичну підготовленість та визначають роль фізичного загартування конкретно для себе.

Після виконання вищевказаних дій у дітей починає формуватися позитивна зовнішня мотивація до фізичних занять у школі та вдома.

На операційно-пізнавальному етапі відбувається засвоєння необхідних навичок та знань, що знадобляться при подальшому навчанні[37, 70]. Успіх даного етапу істотно залежить від того, чи зрозуміють учні необхідність вивчення навчальних дій(заучування теорії, підготовчі вправи, порядок їх проведення) для вирішення навчального завдання, чи усвідомлять взаємозв'язок між основними і підвідними завданнями[70].

Для визначення обсягу і спрямованості фізкультурних знань слід керуватися положеннями дидактики про побудову змісту навчального предмета [23, 10], а саме:

- відповідність віковим анатомо-фізіологічним та психічним особливостям і можливостям учнів;
- відповідність змісту знань конкретному практичному матеріалу програми;
- забезпечення науковості і доступності змісту знань;

- відповідність часу, відведеному на уроки, і наповнюваності класу.

Р.І.Бурак [10] вважає, що фізкультурні знання можна розділити на два типи загальнотеоретичні та практичні(спеціальні). Загальнотеоретичні пов'язані із обізнаністю учнів у темах фізіології, анатомії, гігієни. Автор виділяє необхідність у знанні таких речей як режим дня, руховий режим(зарядка, гімнастика, заняття в ДЮСШ, розминка), необхідність займатися у зручному спортивному одязі, знання анатомії людини, важливість загартування та інше.

Спеціальні знання необхідні для практичних занять [98] і складаються з знань необхідних для формування вмінь володіти собою, відчувати свої фізичні можливості, швидко переходити на виконання різноманітних завдань.

Р.І.Бурак [10] наголошує на необхідність розкриття понять загального режиму та рухового режиму, оскільки молодші школярі часто зустрічаються з ними в повсякденному житті і нерідко ототожнюють ці поняття. Уточнення для учнів різниці між ними, сприяє створенню у дітей диференційованих уявлень. Знання про кожну форму рухового режиму (ранкова гімнастика, фізкультхвилинка, фізкультпауза, самостійне заняття фізичними вправами та ін.), їх призначення, вплив на організм, правила виконання дозволяють учням зрозуміти їх необхідність в загальному режимі дня і позитивно впливає на регулярність самостійних занять фізичними вправами.

Сукупність цих знань дозволить свідомо виконувати різнотипні вправи, які раніше здавалися доволі складними або взагалі не виходили.

Більшість теоретичного матеріалу мають становити правила і вимоги до значної частини рухів та вправ. Зі збільшенням кількості завдань має збільшуватися і кількість правил, щодо їх виконання.

Дослідження [10] засвідчили необхідність формування у молодших школярів спеціальних термінів з фізичного виховання. Термінологічна грамотність дітей позитивно впливає на процес навчання, дозволяє скоротити затрати часу на уроці, підвищує культуру мови учнів.

Крім того, систематичне формування знань, тобто розширення і поглиблення уявлень, формування понять, навчання правилам, сприяє усвідомленому оволодінню руховими вміннями і навичками, розширенню рухового досвіду учнів, підвищенню пізнавального інтересу та розумової активності, а також дозволяє уникнути травм і скоротити число простудних захворювань [10].

Отже, першим, важливим кроком в операційно-пізнавальному етапі є засвоєння учнями фізкультурних знань, які необхідно у подальшому закріпити під час практичної діяльності.

В педагогічній та спеціальній літературі описані ефективні методики навчання дітей фізичних вправ [1, 17, 55, 56, 73, 120, 121]. Науковці вказують на необхідний обсяг засобів і методів для засвоєння дітьми визначених програмою рухових дій. Слід відмітити, що в перелічених працях акцентується увага на доцільність застосування комплексу підготовчих та підвідних вправ для найшвидшого оволодіння дітьми технікою вправи, що вивчається. На жаль, не звертається увага на можливість застосування цих вправ для формування у дітей інтересу до занять фізичними вправами.

Як зазначають фахівці [85, 122] необхідно заохочувати учнів, а деколи і карати їх. Необхідно дотримуватися певних умов, щоб заохочення було максимально ефективним:

- 1) заохочувати тільки тоді, коли учень власними силами досяг результатів;
- 2) не заохочувати декілька разів за одне досягнення ;
- 3) хвалити набуті морально-вольові риси, а не вроджені здібності;
- 4) диференціювати заохочення;
- 5) не перебільшувати із заохоченням;
- 6) заохочення повинні бути справедливими, об'єктивними, своєчасними, обов'язково гласними;
- 7) намагатися заохочувати кожного учня наприкінці уроку навіть за незначні досягнення, щоб стимулювати подальший розвиток;

Перераховані загальні правила показують, що заохочення повинно бути, але обмежене певними рамками, щоб у дітей було бажання подальшого розвитку. Іноді необхідно застосовувати покарання, при цьому дотримуючись певних правил:

- 1) в жодному разі покарання не повинно зашкодити учню;
- 2) неможна карати, якщо учень не може займатися за вагомими причинами або виконує вправу неправильно;
- 3) одне порушення – одне покарання, не можна карати декілька разів за минулі вчинки;
- 4) якщо порушник виправився, його слід похвалити;
- 5) покарання повинно бути справедливим, а не жорстоким;
- 6) не можна висміювати особисті недоліки учня в покаранні;
- 7) якщо вчитель роздратований, необхідно заспокоїтися і тільки тоді справедливо та врівноважено карати учнів;
- 8) ефективні лише такі покарання, після яких учень робить кроки до виправлення; якщо такого покращення немає, то покарання не лише лишне, але й шкідливе; головне в покаранні не обмеження, гальмування пригнічення, а спонукання до активної навчальної діяльності.

В цілому покарання слід застосовувати значно рідше, ніж заохочення, а вимоги до їх об'єктивності і справедливості повинні бути суворішими. Застосування лише заохочення або лише покарання приведе до їх недієвості. Низький ефект дасть і одноманітне використання заохочень і покарань. Використання ж різних способів заохочення і покарань сприятиме поряд з іншими засобами стимулювання формуванню інтересу до занять фізичними вправами.

Для підвищення інтересу до занять фізичними вправами В.Ф.Новосельський [85] пропонує наступні прийоми:

- 1) не зациклюватися на повторенні одноманітних вправ, а придумувати щось новітнє, незвичне;
- 2) придумувати завдання на основі можливостей учнів;

- 3) пояснення учням сенсу та цілі виконання кожного завдання;
- 4) ставити перед учнями ціль, яку вони повинні досягти під час гри;
- 5) заохочення подяками, грамотами, тощо;
- 6) регулярний контроль досягнень та їх покращення;
- 7) використання обладнання та інвентаря для більшої зацікавленості учнів;
- 8) проведення уроків з музичним супроводом.

Вміле поєднання і застосування даних правил посилить у дітей молодшого шкільного віку інтерес до занять фізичними вправами.

Надзвичайно дієвим стимулом формування інтересу до занять фізичними вправами фахівці [115, 121] відмічають змагання. У зв'язку з цим, А.Д.Дубогай [38] радить проводити змагання між учнями одного або різних класів у розвиваючих іграх типу “Перевір себе”, “Старти здоров'я”, а на закріплення матеріалу давати домашні завдання, які будуть стимулювати самостійний розвиток учнів. Аналіз фізичного вдосконалення школярів на підставі результатів досягнень на змаганнях проводиться вчителем-класоводом. Але в міру дорослішання дітей значну частину обробки спортивних результатів, виступів кожного школяра і його вклад у фізкультурні досягнення класу передається капітанам команд.

Невід'ємною частиною кожних змагань є нагородження, яке викликає емоційну насолоду у переможців. Хоча нагороди і є стимулом до участі в змаганні, вчитель повинен навчити дітей брати участь не заради нагороди, а для перевірки власних можливостей, а вже потім для заохочення різними нагородами.

Змагання заради нагороди в разі невдачі послаблює інтерес учнів до занять фізичними вправами. Психологи [46, 99], розглядаючи нагороду як підкріплення, пов'язують це з тим, що при знятті підкріплення (неодержання нагороди) бажаний спосіб поведінки (заняття фізичними вправами) повертається, як правило, до нульового рівня (зниження інтересу), в

результаті чого режим зовнішнього підкріплення (мотивування) приходить ся зберігати досить довго.

З іншого боку, відповідно до теорії когнітивного дисонансу [43], якщо особа втілює певну діяльність, в основному заради зовнішньої винагороди, а її не видають, то утворюється ситуацією недостатнього підтвердження. Що призводить до того, що людина починає цінувати те, що вони робить в першу чергу заради себе самої, а потім вже за нагороду. Таку ситуацію можна спостерігати, коли перед змаганнями за попередніми результатами відомий лідер, якому всі віддають першість. Тоді всі інші учасники змагаються заради участі у змаганнях, називаючи це “олімпійським принципом”. Така ситуація підвищує інтерес до занять фізичними вправами.

Дослідники [121] встановили, що на загальний рівень заінтересованості впливає залучення до проведення занять найактивніших учнів класу, які зачасту є прикладом для інших дітей. Ключове значення має правильне поєднання пояснень учителя і практичних занять учнів фізкультурою в школі і поза нею. Тому важливим завданням вчителя є активізація учнів до вирішення питань, пов'язаних з їх фізичним вихованням.

Для цього можна використати і перевірку домашніх завдань. А.Д.Дубогай [38] пропонує щоб контроль, оцінку та облік результатів покращення функціональної та фізичної підготовленості дітей за результатами тестів, що виконувалися в рамках домашнього завдання, здійснювали спеціально вибрані контролери. Якщо учень не виконує вдома елементи рухового мінімуму, то вчитель прикріплює консультанта з числа активних і більш фізично підготовлених учнів.

Фахівці [12, 14] зазначають, що учень тоді буде проявляти активність, коли відчуватиме себе суб'єктом навчального процесу. Тоді його діяльність набуває дослідницького характеру. І в цьому випадку вчитель повинен вміло скеровувати школяра в потрібному напрямку.

Стимулюючи активність учня, вчитель також повинен враховувати наскільки він відчуває власну компетентність. Як зазначає В.Ф.

Новосельський [85], якщо учень відчуває власну компетентність, то зворотній зв'язок (заохочення) будуть підсилювати його внутрішню мотивацію до занять фізичними вправами, а незадовільні оцінки, які свідчать про його неуспішність чи некомпетентність і сприймаються ним як контроль з боку вчителя – знижуватимуть.

Проте слід розуміти, що одна обставина може бути сприйнята по різному. Для прикладу візьмемо оцінку учнів. З одного боку, вона може бути сприйнята як заохочення, тим самим підвищуючи внутрішню мотивацію. З іншого боку, як прояв зовнішнього контролю, зменшуючи внутрішню мотивацію.

Тому потрібно пам'ятати, що кожна дія вчителя має певний результат, і він не завжди може бути сприйнятий позитивно. Коли ця педагогічна дія сприймається учнями, як зовнішній тиск, з боку викладача, тобто використовується для контролю над поведінкою, то вона згубно впливає на рівень внутрішньої мотивації.

З цього виходить, що не лише вплив викладача відповідає за збільшення або послаблення внутрішньої мотивації, а й його функціональне сенс, тобто як його сприймають учні.

У зв'язку з цим педагогу необхідно бережно підходити до виставлення оцінок учням, і пояснювати їм, чому вони отримали саме таку оцінку. З одного боку, оцінка є результатом для визначення роботи учня на уроці та його заохочення. З іншого боку, вона виступає елементом зовнішнього контролю, що в деяких випадках пригнічує та демотивує учнів.

То, як учні сприймають оцінки залежить від того, як їх до цього підготували батьки, тобто як батьки сприймають оцінки дитини, та від сприйняття оцінок однолітками школярів.

До чинників, котрі несуть позитивний вплив на внутрішню мотивацію можна віднести самостійність учнів, тобто надати їм можливість самостійно обирати, у які ігри їм грати, які вправи виконувати, тощо . Якщо вчитель постійно керує дітьми, не надаючи їм право вільного вибору, їхня внутрішня

мотивація пригнічується. З цієї причини, вони починають оцінювати свою діяльність як примусову, зумовлену зовні, тобто як зовнішньо мотивовану.

Не потрібно виключати, що успішне навчання доволі часто може здійснюватися і під впливом зовнішніх чинників, але за такої умови при послабленні заохочення і покарання, одразу зникає бажання у учнів займатися сортом.

Виходячи з цього можна зробити висновок, що обставини, які надають учням частину власної автономності позитивно впливають на їхню внутрішню мотивацію, тоді як, обставини, що тиснуть на учня, лише шкодять йому та зменшують його внутрішню мотивацію.

Кінцевим етапом роботи на уроці є рефлексивно-оцінювальний, де учні вчаться аналізувати свої результати та досягнення під час уроку, об'єктивно оцінювати свій прогрес, прогрес виконання поставленого на початку уроку завдання[70].

Цей процес необхідно організовувати таким чином, щоб учні могли відчувати емоційне задоволення від зробленого, радість перемоги від подолання труднощів, щастя від пізнання нового, цікавого. Це сприятиме підготовці на переживання аналогічних почуттів у майбутньому, що призведе до виникнення потреби в творчості, в пізнанні, в наполегливому самотійному виконанні фізичних вправ.

Організувати цей етап потрібно так, щоб учні змогли переглянути пройдений ними шлях пізнання, виділити в ньому найважливіші віхи і шляхи, оцінити їх з точки зору майбутніх завдань навчання. При цьому доцільно використовувати різні форми підведення підсумків, які дають можливість учням проявляти самотійність та ініціативу. В той же час важливо, щоб контроль і оцінка не тільки фіксували фактичний рівень знань і вмінь кожного учня, але й використовувалися для його спонукання до подальшої навчальної роботи, для створення подальших перспектив цієї роботи [70].

Інтерес до спорту формується в учнів і поза школою, тобто під впливом зовнішнього середовища.

Дуже важливо, щоб сам вчитель отримував емоційну насолоду від проведення занять та виконання фізичних вправ, тоді діти беруть з нього приклад і ще більше захоплюються заняттями фізкультурою. Потрібно пам'ятати, що в цей час діти ще тільки вчаться перебувати в соціумі, тому беруть приклад з вчителів та дорослих, які їх оточують. І коли вчитель не любить свій предмет, не цікавиться ним, діти відчують це, і цілком ймовірно, що це спонукає їх дійти висновку, що даний предмет позбавлений будь-якого інтересу. Якщо ж учителі під час навчання не проявляють інтересу до своєї роботи, і виконують її, як буденність, то діти розуміють, що навчання не мають важливого сенсу, і є лише засобом досягнення інших благ.

Як зазначає В.В.Занюк [43], це відбувається через те, що важливим етапом навчання є не тільки передача інформації, яка відбувається за допомогою книг, лекцій, конспектів, а й передача смислів, яка не можлива без емоцій та переживань. Тому смисли може передати лише той вчитель, який дійсно зацікавлений та насолоджується своєю роботою.

Отже до чинників, які впливають на формування інтересу до занять фізичними вправами під час педагогічного процесу молодших школярів найперше слід віднести необхідність побудови навчальної діяльності із врахуванням вимог до мотиваційного, операційно-пізнавального і рефлексивно-оцінкового етапів. Важливе значення також має стимулювання учнів через правильно підібрані заохочення і покарання та створення належних умов для прояву активності школярів, в тому числі і створення сприятливого “мікроклімату” в класі. Всі ці чинники проявляються під час безпосередньої співпраці учителя з учнями. Також великий вплив має відношення викладача до своєї роботи та наявність відповідного обладнання та інвентаря для занять.

З усього цього можна виділити два чинника, які впливають на формування інтересу до занять. Перший – зовнішні чинники, які не

відносяться до шкільної діяльності дітей. Другий – внутрішні чинники, які є змістом педагогічного процесу.

До зовнішніх чинників слід віднести дії батьків, пов'язані з розумінням ними необхідності додаткових занять фізичними вправами; думку батьків про наявність об'єктивних можливостей у дітей для занять у спортивних секціях; відношення вчителя до занять фізичними вправами як предмету викладання та матеріально-технічне забезпечення занять фізичними вправами.

Внутрішні чинники включають у себе побудову навчальної діяльності із врахуванням вимог до мотиваційного, операційно-пізнавального і рефлексивно-оцінкового етапів; стимулювання учнів через правильно підібрані заохочення і покарання та створення належних умов для прояву активності школярів, в тому числі і створення сприятливого “мікроклімату” в класі.

За умови дослідження та дотримання цих двох чинників можна досягти успіху у формуванні інтересу до занять фізичною культурою у дітей.

Для формування у дітей молодшого шкільного віку стійкого інтересу (внутрішньої мотивації) до виконання фізичних вправ важливе значення має створення у дітей позитивного емоційного задоволення від виконання цих вправ, яке активізує учнів до їх виконання. Для активізації навчальної діяльності на уроках фізичної культури застосовуються стимули, до яких відносять: заохочення і покарання, успішність навчання, оприлюднення досягнутих результатів, проведення ігор та змагань [85].

Визначення місця стимулів до виконання фізичних вправ проводилося за допомогою педагогічних спостережень на уроках фізичної культури молодших школярів.

Результати педагогічних спостережень показали, що кількість та різноманітність стимулів для активізації навчальної діяльності учнів, які вчителі застосовують в роботі з учнями перших, других і третіх класів майже не відрізняється. В середньому на уроках фізичної культури в перших класах

стимули застосовувалися 19 разів, в других класах – 17 разів, в третіх класах – 20 разів.

Найпоширенішим стимулом є заохочення, серед яких вчителі застосовували схвалення, похвалу, сприяння, допомогу, високу оцінку, довіру вчителя.

Під час вивчення нових вправ перевага надавалася схваленню (56% від загальної кількості заохочень), сприянню (18%) та допомозі під час виконання фізичних вправ (12%), а під час закріплення раніше вивчених рухів та їх вдосконалення – схваленню (38%), похвалі (27%), високій оцінці (23%). Всі перелічені види заохочень приблизно в однаковій мірі застосовуються в роботі з учнями всіх трьох вікових груп. Виключення складає лише такий вид заохочення як довіра вчителя. Вона фіксувалася тоді, коли на уроці застосовувався груповий метод організації учнів і вчитель призначав старших в групах. Цей вид заохочення не застосовувався в перших класах, 8 разів застосовувався у других класах і 16 разів застосовувався в третіх класах.

Слід відмітити, що застосування заохочень на уроках фізичної культури залежить від рівня кваліфікації вчителя (табл.3.1).

Як видно з таблиці, молоді вчителі застосовують надзвичайно мало заохочень – в середньому 5 разів за урок. Можливо це пов'язано з тим, що вони, в більшій мірі, зосереджують свою увагу на зміст навчального матеріалу, намагаючись чітко дотримуватися заплановано.

З підвищенням рівня кваліфікації спостерігається тенденція до застосування вчителями більшої кількості заохочень на уроках фізичної культури. Так, вчителі першої категорії на одному уроці в середньому застосовують 8 заохочень, вчителі другої категорії – 14 заохочень, а вищої категорії – 18 заохочень. В той же час, як показало спостереження такої кількості заохочень не вистарчає, щоб створити у дітей емоційне задоволення від виконання вправ. Крім того, поряд із заохоченнями вчителі застосовували і покарання, зокрема, зауваження, обмеження в правах, які в даних ситуаціях

не можна було вважати стимулом, оскільки запропонований вчителем підбір та порядок виконання вправ не викликав у школярів цікавості, що сприяло відволіканню їхньої уваги.

Таблиця 3.3

Застосування заохочень на уроках фізичної культури

Вчителі	кількість уроків	кількість заохочень на уроці		
		Найменше	Найбільше	середньому
Вищої категорії	28	15	23	18
1-ої категорії	26	11	16	14
2-ої категорії	34	5	13	8
Молоді вчителі	27	2	7	5

Для активізації інтересу учнів до фізичних вправ вчителі дуже часто включають до заняття рухливі ігри, елементи змагальної діяльності та естафети. В перших класах цей стимул застосовувався на 34 уроках фізичної культури (95% від загальної кількості уроків), в других класах – на 32 уроках фізичної культури (94% від загальної кількості уроків), в третіх класах – на 28 уроках фізичної культури (82% від загальної кількості уроків).

Проте як показало опитування учнів, даний вид стимулювання, незважаючи на те, що він часто застосовувався, не мав того очікуваного позитивного результату на мотиваційну складову учнів щодо занять фізичною культурою. Причину ми вбачаємо у неправильній методиці підбору та чергування цих вправ, а саме:

- спосіб, яким вчитель розподіляв дітей на групи/команди не завжди забезпечував їх рівнозначності;
- запропоновані вправи були не цікавими дітям;
- вчитель через неувважність або навмисне ігнорування інколи міг пропускати явно допущені помилки в одній з команд. Як результат, команда

суперників несправедливо отримувала перемогу і це обурювало гравців іншої команди;

- вчителі через обмеженість часом уроку не проводили з дітьми аналізу результатів ігор або змагань, не вказували учням які саме їх дії потребують виправлення, не підтримували дітей з команди, що програла.

Звідси, зрозумілим стає, чому саме цей виду стимулювання для учнів не мав особливого значення. Бо допущені вчителем помилки не посилювали бажання до навчальної діяльності, а навпаки, не забезпечуючи у дітей належного рівня емоційного піднесення, пригнічувало у них бажання відвідувати уроки з фізичної культури.

Крім вищеназваних стимулів активізації навчальної діяльності в учнів, вчителі на уроках фізичної культури дуже рідко застосовували інші, зокрема такий як, проговорення досягнутих учнем результатів на кожному з уроці. Більше того, вчителі часто ігнорували невдалі спроби виконання вправи одним з учнів та не завжди зупиняли негативну реакцію інших учнів класу на помилки однокласника, які проявлялися сміхом або насміханням. Це вводило дитину, що виконувала вправу, в незручний стан і змушувало її уникати подальших спроб виконання вправ.

Отже, результати педагогічного спостереження підтвердили, що вчителі приділяють замало уваги стимулюванню емоційного задоволення в учнів, що спричиняє меншу зацікавленість у заняттях. Серед стимулів застосовуються лише заохочення та проведення ігор і естафет. Серед заохочень в більшій мірі застосовуються схвалення, сприяння і похвала.

Найбільше та найчастіше учнів заохочують вчителі з більшим рівнем кваліфікації, що вказує на їх великий опит роботи, та розуміння своєї справи. Незважаючи на майже постійне застосування рухливих ігор та естафет на уроці, рівень їх проведення часто не сприяє підвищенню емоційного задоволення дітей молодшого шкільного віку після закінчення цих вправ. Все вищесказане дає підстави стверджувати, що такий рівень застосування

стимулів на уроках фізичної культури дітей молодшого шкільного віку не можна вважати задовільним.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукової літератури засвідчив, що теоретико-методичними основами формування інтересу у молодших школярів до занять фізичними вправами є різноманітні форми, методи та засоби фізичного виховання спрямовані на вдосконалення компонентів інтересу (знань, якими володіє учень в галузі, практичної діяльності учня, емоційного задоволення, яке відчуває учень від діяльності), які необхідно вдосконалювати у навчально-виховній діяльності

2. Для досягнення мети та розв'язання завдань нашого дослідження була розроблена експериментальна методика формування інтересу у молодших школярів до занять фізичними вправами. Складовими експериментальної методики виступали різноманітні форми занять фізичними вправами, засоби та методи фізичного виховання. Основною формою фізичного виховання були уроки фізичної культури. Акцент був зроблений на використанні таких форм як: фізкультпаузи, фізкультхвилинки, організовані перерви, а також заняття фізичними вправами у групах продовженого дня.

3. Результати експерименту показали, що в експериментальній групі 7 учнів (25%) показали відмінні, 18 учні (64,3%) – добрі і 3 учнів (10,7%) – задовільні фізкультурні знання, а в контрольній групі 6 учнів (20,7%) – добрі, 16 учнів (55,2%) – задовільні і 7 учнів (24,1%) – незадовільні фізкультурні знання. Отримані результати підтверджують ефективність запропонованих методичних рекомендацій. В кінці експерименту в експериментальній групі 14 учнів (50,0%) показали відмінну, 12 учнів (42,9%) – добру і 2 учнів (7,1%) – задовільну техніку виконання фізичних вправ, а контрольній групі 7 учнів (24,1%) – відмінну, 13 учнів (44,8%) – добру, 8 учнів (27,6%) – задовільну і 1 учень (3,5%) – незадовільну техніку виконання фізичних вправ. Причина таких результатів вбачається в тому, що з учнями експериментальної групи проводилося усвідомлене вивчення техніки фізичних вправ, на попередньому

етапі навчання застосовувалася низка підвідних вправ і стимули як після правильного виконання чергової спроби, так і після виконання вправи з помилками, проведення рухливих ігор, після закінчення яких вчитель стимулював дітей до кращого виконання вправ. Отримані результати підтверджують ефективність запропонованих методичних рекомендацій.

Після проведення експерименту кількість учнів експериментальної групи, які відвідували добровільні заняття фізичними вправами, збільшилася більше, ніж у 4 рази, в той час як кількість учнів контрольної групи збільшилася лише у 1,5 рази. Основна причина чотирикратного збільшення кількості учнів експериментальної групи полягає у сформуванні у дітьми молодшого шкільного віку інтересу займатися фізичними вправами саме на уроках фізичної культури, на яких вчитель застосовував запропоновані методичні рекомендації.

4. На формування у молодших школярів інтересу до занять фізичними вправами впливають зовнішні чинники, які безпосередньо не включені в навчальну діяльність школярів і внутрішні чинники, які складають зміст педагогічного процесу. До зовнішніх чинників слід віднести дії батьків, пов'язані з розумінням ними необхідності додаткових занять фізичними вправами; думку батьків про наявність об'єктивних можливостей у дітей для занять у спортивних секціях; відношення вчителя до занять фізичними вправами як предмету викладання та матеріально-технічне забезпечення занять фізичними вправами. Внутрішні чинники включають у себе побудову навчальної діяльності із врахуванням вимог до мотиваційного, операційно-пізнавального і рефлексивно-оцінкового етапів; стимулювання учнів через правильно підібрані заохочення і покарання та створення належних умов для прояву активності школярів, в тому числі і створення сприятливого "мікроклімату" в класі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ареф'єв В.Г., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі: Навчальний посібник. – К.: ІЗМН, 1997. -152 с.
2. Аршавский И.А. Физиология развития детей. - Москва: Пушино, 1985. - 36 с.(Препр./ АН СССР. Ин-т биол. физики).
3. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирование личности. - М.: Мысль, 1976.- 156 с.
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Пособие для студентов, аспирантов и преподав. ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
5. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры: Учебное пособие для ин-тов физкультуры. - М.: Физкультура и спорт, 1982. – 224 с.
6. Бібік Н.М. Формування пізнавальних інтересів молодших школярів: Автореф. дис... д-р. пед. наук: 13.00.01. – К., 1998. – 40 с.
7. Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе // Вопросы психологии. – 1979. – № 2. – С. 47-56.
8. Бондарева И.В. Исследование взаимосвязи психических и физических составляющих структуры личности и возможности целенаправленной их коррекции: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук (13.00.04). – К., 1991. – 24 с.
9. Борисенко Л. Система фізичного виховання учнів початкової школи // Фізичне виховання в школі. – 1997. – № 2. – С. 15-17.
10. Бурак Р.И. Содержание знаний по физическому воспитанию и методика их формирования у младших школьников. (13.00.04) Автореф. дисс... канд. пед. наук / ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. - Л., 1984.- 21 с.
11. Вайбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. - М.: Просвещение, 1991.- 64 с.

12. Ващенко Г. Загальні методи навчання: Підручник для педагогів. – К.: Українська видавнича спілка, 1997. – 441 с.
13. Выготский Л.С. Мышление и речь // Собрание сочинений в 6-ти томах. Т.2.- М. Педагогика, 1982.- С. 5-361.
14. Вишневський О. Сучасне українське виховання: Педагогічні нариси. – Львів: ЛОНМІО, Львівське педагогічне товариство ім. Г. Ващенка, 1996.–238с.
15. Вилюнас В.К. Психологические механизмы биологической мотивации. – М.: Изд-во МГУ, 1986.- 207 с.
16. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации. – М.: Изд-во МГУ, 1990.- 288 с.
17. Вільчковський Е.С., Козленко М.П., Цвек С.Ф. Система фізичного виховання молодших школярів: Навчально-методичний посібник. – К.: ІЗМН, 1998. – 232 с.
18. Винник В.А., Захарова Н.А. Исследование отношения школьников к физкультурно-спортивным занятиям // Спорт. Молодежь. Воспитание. – Минск. – 1985. – С. 39-41.
19. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. – М.: Просвещение, 1990.- 319 с.
20. Волков Л.В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків: Навчальний посібник. – К.: Вища школа, 1993.- 152 с.
21. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся: Учебно-методическое пособие. - К.: Радянська школа, 1988.- 184 с.
22. Гнітецький Л.В. Етапи формування потреби займатися фізичними вправами // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред.Єрмакова С.С.. – Харків: ХХІІІ, 2000.- №11.- С. 3-6.

23. Гнітецький Л.В. Формування потреби займатися фізичними вправами у дітей молодшого шкільного віку: Автореф. дис... канд. фіз. вих.: 24.00.02 / Волинський держ. ун-т імені Лесі Українки. - Луцьк, 2000. – 23 с.

24. Гнітецький Л.В. Шляхи формування потреби у заняттях фізичними вправами у дітей молодшого шкільного віку// Матеріали четвертої Всеукраїнської наукової конференції аспірантів "Молода спортивна наука України". – Львів: ЛДІФК, 2000. – С. 141-142.

25. Гураль І.В. Главное – привить любовь к физической культуре //Физкультура в школе. - 1989.- №6.- С. 30-31.

26. Давыдов В.В., Маркова А.К., Шумилин Е.А. Психологические проблемы формирования у школьников потребности и мотивов учебной деятельности // Мотивы учебной и общественной деятельности школьников и студентов. - М., 1980.- С. 3-23.

27. Дембіцький В. Адаптація підлітка в колективі. – К.: Радянська школа, 1989. – 156 с.

28. Державна національна програма "Освіта". Україна ХХІ століття / Інститут системних досліджень. – К.: Райдуга, 1994. – 61 с.

29. Джидарьян И. О месте потребностей, эмоций и чувств в мотивации личности. Теоретические проблемы личности. – М.: Педагогика, 1989. –157 с.

30. Дитяча розвага: українські народні пісні, забави та ігри. – К.: Музична Україна, 1993.- 104 с.

31. Дмитрова С. П. Особенности мотивации учащихся I-III классов к занятиям физической культуры // Физическое воспитание и спорт в школах зарубежных стран. – М., 1990.- вып. 5.- С. 54-58.

32. Додонов Б.И. Структура и динамика мотивов деятельности // Вопросы психологии. – 1984.- №4.- С. 126-130.

33. Донченко Е.А., Сохань Л.В., Тихонович В.А. Формирование разумных потребностей личности. - К.: Политиздат Украины, 1984.- 223 с.

34. Дубенчук А. Учням потрібна фізкультурна освіта // Фізичне виховання в школі. – 1997. – № 4. – С. 15-20.

35. Дубовис А. Послідовність навчання легкоатлетичних вправ // Фізичне виховання в школі. – 1996. – № 1. – С. 17-22.

36. Дубовис А. Послідовність навчання гімнастичних вправ // Фізичне виховання в школі. – 1996. – № 2. – С. 12-21.

37. Дубогай А.Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни у школьников младших классов. Автореф. дис... докт. пед. наук: 13.00.04/ КГИФК - К., 1991.- 38 с.

38. Дубогай А.Д. Управлять здоровьем смолоду. – К.: Молодь, 1985. – 112 с.

39. Дусавицький А.К. Исследования развития познавательных интересов младших школьников в зависимости от способа обучения: Автореф. дис... канд. псих. наук: 13.00.02. – М., 1975. – 24 с.

40. Жайворонкова М.И. Формирование потребности в физическом совершенствовании в учащихся 6-8 классов. Автореф. дисс... канд. пед. наук: 13.00.04/ ГДОИФК им.П.Ф.Лесгафта -Л., 1972.- 19 с.

41. Жилко Ю.С. Формирование потребности в непрерывном физическом совершенствовании старшеклассников общеобразовательных школ. Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Рига, 1989.- 24 с.

42. Закон України "Про фізичну культуру і спорт".- К.: б.в., 1996.- 22 с.

43. Занюк С.С. Психологія мотивацій та емоцій. – Луцьк: Видавництво Волинського держ. ун-ту, 1997.- 180 с.

44. Зданевич А.А. У младших школьников – метание в цель // Физическая культура в школе. – 1995. – № 1. – С. 13-16.

45. Здравомыслов А.Г. Потребности. Интересы. Ценности. – М.: Политиздат, 1986.- 128 с.

46. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. N2114 "Физ. воспитание".М.: Просвещение, 1987.- 287 с.

47. Карделис К.К., Поштаутас А.А. Исследования интересов и отношение школьников к их физической активности // Теория и практика физической культуры, 1984. - № 7. – С. 26.

48. Карпенчук С.Г. Теорія і методика виховання: Навчальний посібник. – К.: Вища школа, 1997. – 304 с.

49. Качашкин В.М. Методика физического воспитания: Учеб. пособие для учащихся школьных пед. училищ. - 5-е изд., доп. - М.: Просвещение, 1980.- 304 с.

50. Кикнадзе Д.А. Потребность. Поведение. Воспитание./ Под ред. И при участии В.Г. Афанасьева. – М.: Мысль, 1968. – 148 с.

51. Кичатов Л.П. Формирование мотивов деятельности школьников: Учеб. Пособие. - Иркутск, 1989.- 187 с.

52. Клименко В.В., Омельчук В.П. Фізкультура і естетичне виховання. – К.: Радянська школа, 1987. – 136 с.

53. Ковалев В.И. Мотивы поведения и деятельности. – М.: Наука, 1988. – 192 с.

54. Койносов В.В. Формирование потребности в физической культуре у учащихся младшего школьного возраста. Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 /Омский ГИФК.- Омск, 1992.- 21 с.

55. Козленко М.П. Виховання у школярів інтересу до фізичної культури і спорту. – К.: Радянська школа, 1982. – 47 с.

56. Козленко М.П., Вільчковський Е.С., Цвек С.Ф. Теорія і методика фізичного виховання (початкові класи). – К.: Радянська школа, 1984. – 238 с.

57. Козленко М.П. Фізичне виховання учнів молодших класів. – К.: Радянська школа, 1977. – 144 с.

58. Козленко О.Н. Повышение эффективности физического воспитания младших школьников на основе формирования у них стремления к физическому совершенствованию. Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / КГИФК.- К., 1992.- 24 с.

59. Концепція “Національна система фізичного виховання”. – К.: б. в., 1998. – 38 с.

60. Концепція національної системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді/ Раєвський Р.Т., Ареф'єв В.Г., Зубалій М.Д. та ін.// Початкова школа, 1994.-№8.- С.50-54.

61. Круцевич Т. Оцінка як один із факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності // Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 1. – С. 47-50.

62. Левків В.І. Використання засобів української народної фізичної культури у навчально-виховному процесі дітей молодшого шкільного віку // Методичний бюлетень Управління освіти Департаменту гуманітарної та соціальної політики Львівського міськвиконкому. – Львів: Інформаційно-методичний центр освіти, 1997. – С. 61-75.

63. Левків В.І. Застосування засобів української народної фізичної культури на уроках фізичної культури дітей молодшого шкільного віку // Матеріали другої Всеукраїнської наукової конференції аспірантів “Молода спортивна наука України”. – Львів: ЛДФК, 1998. – С. 188-193.

64. Леонтьев А. Потребность, мотивы, эмоции. – М.: Педагогика, 1971. – 248 с.

65. Леонтьев В.Г. Психологические механизмы мотивации учебной деятельности. Автореф. дис... докт. псих. наук: 13.00.08 / Тбилиси, 1989.- 48 с.

66. Любчук О.К. Психологічна готовність дитини до оволодіння учбовою діяльністю: Автореф. дис... канд. псих. наук: 19.00.07 / Ін-т психології ім. І.С.Костюка АПН України, 1998. – 17 с.

67. Магун В.С. Потребности и психология социальной деятельности личности.- Л.: Наука, 1983.- 176 с.

68. Марків В.М. Дидактичні умови формування пізнавальних інтересів молодших школярів: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.01. – К., 1994. – 17 с.

69. Маркова А.К. Закономерности возрастного развития // Советская педагогика.- 1988.- №9.- С. 49-56.

70. Маркова А.К., Матис Т.А., Орлов А.Б. Формирование мотивации учения: Книга для учителя. – М.: Просвещение, 1990.- 122 с.

71. Маркова А.К., Орлов А.Б., Фридман Л.М. Мотивация учения и ее воспитание у школьников. – М.: Педагогика, 1983.- 64 с.

72. Маркова А.К. Формирование мотивации учения в школьном возрасте. – М.: Просвещение, 1983.- 96 с.

73. Матвеев Л.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов и пед. уч-щ.- М.: Просвещение, 1991.- 191 с.

74. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры.- М.: Физкультура и спорт, 1991.- 543 с.

75. Матюхина М.В. Мотивация учения младших школьников. – М. Просвещение, 1984.- 144 с.

76. Матюхина М.В. Мотивация учения учащихся с разным уровнем успеваемости // Мотивация учения. – Волгоград, 1976.- С. 5-15.

77. Мерлян А.В. Спільна діяльність школи і сім'ї по удосконаленню фізичного виховання учнів 1-4 класів: Автореф. дис... канд. псих. наук/ 13.00.06. – Одеський держ. пед. ін-т ім.К.Д.Ушинського. – Одеса, 1994.- 23 с.

78. Мильман В.Э. Внутренняя и внешняя мотивация учебной деятельности // Вопросы психологии. – 1987. – №5. – С. 129-139.

79. Михайлов Н.Н. О потребностях человека, их возвышении и формировании. – М.: Знание, 1981.- 64 с.

80. Михеев А.И. Формирование интереса к спорту у педагогически запущенных подростков. Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / ГЦОЛИФК.- М., 1973.- 21 с.

81. Москвичов С.Г. Фактор мотивації в управлінні діяльністю і поведінкою: Автореф. дис... докт. псих. наук: 19.00.01 / Ін-т психології АПН України, 1995.- 48 с.

82. Насиновская Е.Е. Методы изучения мотивации личности. Опыт исследования личностно-смыслового аспекта мотивации: Учебно-методическое пособие. – М. : Изд-во МГУ, 1988.- 80 с.

83. Нельга А.В. Формирование потребности в труде. – К.: Высшая школа, 1986.- 168 с.

84. Новосельський В.Ф. Азбука фізического здоров'я. – К.: Здоров'я, 1991.-72 с.

85. Новосельский В.Ф. Методика урока физической культуры в старших классах. – К.: Радянська школа, 1989. – 128 с.

86. Нюттен Ж. Мотивация // Экспериментальная психология. Пер. с франц. Вып.5.- М.: Прогресс, 1976.- С. 36.

87. Осінчук В.Г. Ефективність дієвості громадської думки на розвиток масової фізичної культури і спорту: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04.- М., 1990.-24 с.

88. Осінчук В.Г. Пропаганда фізичної культури і спорту. – К.: Світ, 1993. – 64 с.

89. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техникумов физической культуры/ Под ред. А.А.Гужаловского.М.: Физкультура и спорт, 1986.- 352 с.

90. Петров В.А. Методика стимулирования самостоятельной работы учащихся 6-8 классов на уроках физкультуры: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / ГЦОЛИФК.- М , 1983.- 24 с.

91. Пермяков А.А. Внешкольное физическое воспитание подростков: К.: Радянська школа, 1989. – 152с.

92. Пилюян Р.А. Способы формирования мотивации спортивной деятельности: Методические разработки. - М., 1988.- 27 с.

93. Пономарев Н.И., Рейзин В.М. О формировании потребности человека в физкультурно-спортивной деятельности (теоретический аспект) // Теория и практика физической культуры. – 1988. – №10. – С. 2-4.

94. Попенко Г. Методика фізичного виховання учнів. – К.: Освіта, 1987. – 75 с.

95. Попов И. Повышение качества и эффективности обучения по физической культуре в I-III классах // Физическое воспитание и спорт в школах зарубежных стран. - М.- 1990.- Вып. 1.- С. 9-16.

96. Попов В.А. Исследование динамики отношения молодежи к физической культуре и спорту и пути повышения ее спортивной активности. – К.: Просвещение, 1977. – 227 с.

97. Попов М., Шабанов А. Психолого-педагогические проблемы идеологической работы с учащейся молодежью в условиях самостоятельных объединений. – Казань, б.и., 1989. – 78 с.

98. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура: 1-11 клас. – К.: Перун, 1998. – 64 с.

99. Психология физического воспитания и спорта / Н.П.Гуменюк, В.В.Клименко – К.: Вища школа, 1985. – 311 с.

100. Психология физического воспитания и спорта / Т.Т.Джамгаров, А.Ц.Пуни – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 144 с.

101. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии – СПб: ЗАО Издательство “Питер”, 1999. – 720 с.

102. Самсин А.Н. Социально-философские проблемы исследования потребностей. – М.: Высшая школа. – 1987. – 158 с.

103. Селиверстова Д.Н., Федорищева Е.Н. Некоторые пути совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию. // Теория и практика физической культуры. - 1975. - N 12. - С.38.

104. Симонов Т. Эмоции и воспитание. – М.: Педагогика, 1990. – 154 с.

105. Сінгаєвський С. Фізичне виховання школярів (теоретична підготовка) // Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 2. – С. 25-28.

106. Соколов В.А. Мотивация занятий физкультурой и спортом школьников: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. – Минск, 1973. – 24 с.

107. Солончук Н.С. Воспитание потребности в физическом совершенствовании у школьников допризывного возраста. Автореф. дис... канд. пед. наук (13.00.04) / КГИФК. – К., 1991.- 21 с.

108. Стажинська Станислава. Особенности игрового метода в физическом воспитании детей 7 и 9 лет: Автореф. дис... канд. пед. наук (13.00.04). – М., 1988.- 22 с.

109. Сухомлинський В.О. Вибрані педагогічні праці. – К.: Освіта, 1967. – 274 с.

110. Сущенко Т.И. Воспитание познавательных интересов у подростков во внешкольной работе: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. – К., 1969. – 18 с.

111. Тисовська О., Левків В. Весела мандрівка у країну розваг. – Львів: ВНТЛ, 1998. – 36 с.

112. Ткач Р.В. Психологічні особливості творчої активності молодших школярів у процесі фольклорно-ігрової діяльності: Автореф. дис... канд. псих. наук: 19.00.07 / Ін-т психології ім. І.С.Костюка АПН України, 1999.- 19 с.

113. Ушинський К.Д. Твори в 6-ти томах.- К: Радянська школа, 1954.- Т.2.- 800 с.

114. Физическая активность человека/ В.К.Бальсевич, В.А. Запорожанов.- К.: Здоров'я, 1987.- 224 с.

115. Физическая культура в школе. Методика уроков в I-III классах/ Под ред. Г.П.Богданова. - М.: Просвещение, 1971.- 192 с.

116. Фізичне виховання молодших школярів: Навч. програми і дидактично-метод. матеріали до неї/ Підготув. Г.В. Воробей. -Івано-Франківськ, 1993.- 144 с.

117. Фокин Ф.Т. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» // Физическая культура в школе. – 1995. – № . – С. 30-31.

118. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. В 2-х томах / Под ред. Б.М. Величковского; Предисловие Л.И. Анцыферовой, Б.М. Величковского; пер. с нем. – М.: Педагогика. – Т. 1, 1986. – 408 с.

119. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. В 2-х томах / Под ред. Б.М. Величковского; Предисловие Л.И. Анцыферовой, Б.М. Величковского; пер. с нем. – М.: Педагогика. – Т. 2, 1986. – 392 с.

120. Хоменко Н.М. Формирование потребности в физическом совершенствовании у младших школьников: Автореф. дисс... канд. пед. наук: 13.00.04. – К., 1992. – 24 с.

121. Цвек С.Ф. Фізичне виховання молодших школярів. – К.: Радянська школа, 1986. – 125 с.

122. Цьось А.В. Українські народні ігри та забави. – Луцьк: Надстир'я, 1994. – 96 с.

123. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів . – Ч.1.- Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2002.- 272 с.

124. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів . – Ч.2.- Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2001.- 248 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ БЕСІДИ І ПРАВИЛЬНІ ВІДПОВІДІ НА НИХ
ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗКУЛЬТУРНИХ ЗНАНЬ
У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ
ПІД ЧАС ЕКСПЕРИМЕНТУ

1. Що таке техніка безпеки на уроках фізичної культури?

Техніка безпеки – це правила, яких необхідно дотримуватися під час виконання вправ на уроках фізичної культури. Найважливіші з них:

- фізичні вправи без дозволу вчителя виконувати неможна;
- фізичні вправи виконувати тільки у спортивному одязі і спортивному взутті, які повинні бути зручними і чистими;
- фізичні вправи виконувати тільки зі справним предметами і на справному обладнанні;
- складні фізичні вправи виконувати тільки зі страхівкою вчителя;

2. Коли потрібно дотримуватися техніки безпеки?

Техніки безпеки потрібно дотримуватися під час виконання фізичних вправ в спортивному залі, на спортивних майданчиках, вдома, на повір'ї.

3. Чому на початку уроку фізичної культури виконуються різні способи ходьби?

Різні способи ходьби на початку уроку фізичної культури виконуються з метою запобігти травмам ніг, розігріти м'язи ніг і підготувати їх до бігу.

4. Як потрібно бігати після ходьби? Чому?

Після ходьби бігати потрібно повільно. Повільний темп бігу дозволяє поступово включатися у фізичну роботу організму м'язи, серце, легені та

інші органи і тим самим підвищує їх можливості під час подальшого виконання складніших фізичних вправ.

5. Як потрібно дихати під час бігу?

Під час бігу дихати потрібно ритмічно в темп бігу: на два кроки – вдих, на два кроки – видих. Вдихати потрібно через ніс, видихати можна через ніс або рот.

6. Для чого виконується комплекс загальнорозвиваючих вправ?

Комплекс загальнорозвиваючих вправ виконується з метою розігріти всі м'язи тіла, порозтягуватися їх в різні напрямки та підготувати до подальшого виконання складніших фізичних вправ.

7. Які вправи повинні бути в комплексі загальнорозвиваючих вправ?

В комплексі загальнорозвиваючих вправ повинні бути нахили і повороти головою, махи і колові оберти руками, нахили, повороти і колові оберти тулубом, махи і випади ногами, а також присідання, стрибки і ходьба на місці.

8. Для чого в кінці уроку фізичної культури проводяться ігри на увагу, дихальні вправи, вправи на розслаблення м'язів та інші спокійні вправи?

В кінці уроку фізичної культури ігри на увагу, дихальні вправи, вправи на розслаблення м'язів та інші спокійні вправи проводяться з метою пришвидшення відпочинку м'язів, серця, легень та інших органів.

9. Чому під час стрибків у довжину і висоту з місця потрібно присідати?

Під час стрибків у довжину і висоту з місця робота м'язів подібна до роботи пружини. Скорочення м'язів під час присідання подібне до стискання пружини, а стрибок – до випрямлення пружини. Якщо на верхній край пружини покласти предмет, стиснути пружину і відпустити, то випрямлення пружини змусить предмет відлетіти на певну відстань. Так само випрямлення м'язів ніг після присідання змушує тіло полетіти. І цей політ називається стрибком.

10. Чому під час стрибків у довжину і висоту з місця потрібно робити енергійний замах руками?

Взаємодія рук і тіла схожа до взаємодії двох предметів, які зв'язані між собою шнурком. Якщо один предмет поставити на підлогу, а другий підкинути вгору, то після натягування шнурка, перший предмет відірветься від підлоги і полетить за першим. Чим сильніше підкинути перший предмет, тим вище полетить другий. Відповідно до цього, чим енергійніший замах рук, тим вище полетить тіло, а отже і кращим буде стрибок.

11. Чому під час стрибків у довжину з розбігу потрібно перед відштовхуванням набрати максимальну швидкість?

Стрибок у довжину з місця можна порівняти з м'ячем, який кинули вперед-вниз на лінію, що знаходиться на відстані 2-3 м. Якщо кинути м'яч на лінію плавно, то він відскочить і вдруге вдариться об підлогу на відстані 1 м від лінії. Якщо ж кинути м'яч на лінію з максимальною швидкістю, то він відскочить і вдруге вдариться об підлогу вже на відстані 2 м від лінії. Отже, чим більша швидкість предмета до відштовхування, тим далі він летить. Роль м'яча у людини відіграють м'язи ніг. Отже, чим більшу швидкість набрати до відштовхування, тим далі буде політ, а отже і стрибок.

12. Чому під час метання тенісного м'яча на дальність способом через плече із-за спини рука повинна бути якомога прямішою?

Якщо взяти тенісний м'яч у зігнену біля плеча руку і сильно кинути його об підлогу, то він відскоче від неї до рівня голови. Якщо ж взяти тенісний м'яч у випрямлену вверх руку і сильно кинути його об підлогу, то він відскоче від неї вище рівня голови. Чим пряміша рука, тим більша відстань перенесення тенісного м'яча і з тим більшою силою він випускається.

13. Чому під час човникового бігу для швидкого гальмування ногу потрібно ставити за предметом, який треба взяти, боком до напрямку руху?

Гальмування під час човникового бігу схоже на різке гальмування автобуса. Якщо стояти в стійці ноги разом, то в момент гальмування автобуса тіло втрачає рівновагу. Якщо ж стояти в стійці ноги нарізно в напрямку руху автобуса і відстань між ногами буде один крок, то в момент гальмування автобуса тіло залишається стійким. В першому випадку вертикальні лінії голови і ніг співпадають, а площа опори відповідає двом ступням. В другому випадку між вертикальними лініями голови і ніг відстань половина кроку, а площа опори відповідає одному кроку. Отже, якщо по напрямку руху вертикальна лінія ноги перебуває на деякій відстані попереду вертикальної лінії голови, то при різкому гальмуванні тіло залишається стійким.

При швидкому гальмуванні під час човникового бігу, якщо ногу поставити біля предмета, який треба взяти, то вертикальні лінії голови і ноги будуть співпадати, а тіло може втратити рівновагу. Якщо ж ногу поставити за предметом, який треба взяти, то по напрямку руху вертикальна лінія ноги буде попереду вертикальної лінії голови, а тіло буде стійким.

Боком ступню ноги потрібно ставити, щоб швидко змінити напрямок руху на протилежний.

14. Для чого на уроках фізичної культури вивчаються нові вправи?

Нові вправи вивчаються на уроках фізичної культури з метою їх застосування в побутових умовах, під час дозвілля, розваг. Вони сприяють

зміцненню здоров'я, підвищують силу і спритність, формують легкість, плавність і красу рухів.

15. За допомогою яких вправ можна розвивати швидкість? Чому?

Швидкість можна розвивати за допомогою короткотривалого бігу на найбільшій швидкості. Як тільки швидкість зменшується, біг потрібно припинити. Швидкість розвивається поки не настає втома.

16. За допомогою яких вправ можна розвивати спритність? Чому?

Спритність можна розвивати за допомогою рухливих ігор. У цих вправах необхідно швидко виконувати рухові дії у незвичних ситуаціях.

17. За допомогою яких вправ можна розвивати силу м'язів рук? Чому?

Силу м'язів рук можна розвивати за допомогою віджимання, підтягування, вправ з гантелями, гумовим амортизатором. Під час виконання цих вправ за допомогою м'язів рук переборюється протидія землі або цих предметів.

18. За допомогою яких вправ можна розвивати силу м'язів ніг? Чому?

Силу м'язів ніг можна розвивати за допомогою присідань, стрибків. Під час виконання цих вправ за допомогою м'язів ніг переборюється протидія землі.

19. За допомогою яких вправ можна розвивати витривалість? Чому?

Витривалість можна розвивати за допомогою повільних і довготривалих фізичних вправ, які виконуються, коли організм втомлений. Витривалість розвивається коли втома переборюється.

20. За допомогою яких вправ можна розвивати гнучкість? Чому?

Гнучкість можна розвивати за допомогою нахилів, махів, поворотів. Такі вправ забезпечують максимальне розтягування м'язів.

21. Для чого на уроці фізкультури проводяться ігри та естафети?

Ігри та естафети проводяться на уроці фізкультури з метою вдосконалення техніки виконання раніше вивчених фізичних вправ, їх виконання у незвичних умовах.

22. Чи потрібно виконувати домашнє завдання з фізичного виховання? Для чого?

Домашнє завдання з фізичного виховання потрібно виконувати. Виконання фізичних вправ вдома сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню силу і спритність, формуванню легкість, плавність і краси рухів.