

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

Матушевський Олександр Сергійович

**МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ
У ПОЧАТКОВІЙ ЛАНЦІ ОСВІТИ**

Спеціальність: 014 Середня освіта (фізична культура)

Галузь знань: 01 Освіта

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеню магістр

Науковий керівник

_____ І.В Іваній

кандидат педагогічних наук

доцент кафедри ТМФК

«__» _____ 2020

Виконавець

_____ О.С. Матушевський

«__» _____ 2020

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В СИСТЕМІ ШКІЛЬНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	6
1.1. Психічне здоров'я особистості - завдання шкільного фізичного виховання	6
1.2. Діяльність вчителя фізичної культури у формуванні психічного здоров'я особистості учня	10
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	25
2.1. Методи дослідження	25
2.2. Організація дослідження	29
РОЗДІЛ 3. УТВОРЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА В УЧБОВОМУ ПРОЦЕСІ	30
3.1. Зміст перетворювальної діяльності вчителя фізичної культури	30
3.2. Утворення психічного здоров'я молодшого школяра у процесі ранкової гімнастики	39
3.3. Утворення психічного здоров'я молодшого школяра на уроках здоров'я	42
3.4. Утворення психічного здоров'я особистості молодшого школяра у процесі проведення фізкультурних хвилинок	46
3.5. Результати педагогічного експерименту	49
ВИСНОВКИ	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	55

ВСТУП

Актуальність дослідження. На даний час вимальовується проблема зміцнення та утворення здоров'я підростаючої генерації. Більше третини відсотків вихованців початкових класів Сумської області та також більше половини старшокласників підходять до спеціальної медичної грипи (за даними статистики). Причина такого стану здоров'я молоді досить елементарна: недостатня рухова активність, брак заінтересованості до частих занять фізичними вправами з ціллю збереження та зміцнення здоров'я, перенасиченість шкільної програми, а також вплив великої кількості соціальних факторів (Буланова М.М., 2004; Василькова О.І., 2007; Кравченко В.В., 2008; Томенко О.А., 2012; Хрипко Л.В., 2009, та інші).

Ці задачі можна вирішити шляхом занять урочної, позаурочної та інших занять спортом. Певні нормативно-правові документи орієнтують на це: у них зазначені основні форми та засоби, смисл, а також орієнтованість організації уроків фізкультури, спортивно-оздоровчих заходів, що реалізуються різнохарактерними пунктами в галузі фізичного виховання в школі (ЗУ «Про фізичну культуру та спорт» №3808 від 24.12.1993р., Наказ МОН України «Про затвердження заходів, спрямованих на реутворення системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України» №1078 від 27.11.2008р. та інші).

Для реалізації даної мети існують підходи, які можна використати в ході фізичного виховання юнацтва ЗНЗ та забезпечення належного рівня здоров'я школяра.

Більшість вихованців не вірять у результативність модусів фізичної культури які впливають на стан їхнього здоров'я та активну житєву позицію. За науковими даними, на даний момент, фактично низька особиста зацікавленість фізичним самовдосконаленням у більшості молодших школярів (Мадейський Є. 2013; Свитьєв А.М. 2009; Суцєнко Л.П. 2006 та інші).

В даному випадку нам стануть у пригоді фізкультурно-здоровязберігаючі заходи, які реалізуються в молодшій школі та дома на протязі доби. Розгорнуте опрацювання даної форми фізичного виховання школярів обумовлена саме тим, що заходи фізкультурно-оздоровчого напрямку істотно взаємодіють з здоров'ям вихованців, поліпшують їх інтелектуальну працездатність, розвантажують опорно-руховий апарат (Круцевич Т.Ю. 2010; Сутула В.О. 2011; Томенко О.А. 2012 та ін.).

Особливо важливо цю роботу розпочинати з молодшими школярами, саме тоді, коли закладаються підвалин їхньої навчальної та фізкультурної діяльності, створюються фази фізичної культури особистості учня (Аксьонов О.П., 2006; Іваній І.В., 2012 та інші). Нерозробленість механізмів застосування молодшими школярами особистого застосування фізичних вправ у різноманітних формах фізкультурно-оздоровчих заходів в урочній та позаурочній діяльності, виявлення впливу даної форми фізичного вдосконалення для продукування фізичної культури початківця та визначило мету магістерської роботи «Утворення фізичної культури особистості молодшого школяра у процесі фізкультурно-оздоровчих занять».

Мета дослідження - сформулювати та реалізувати в навчально-виховному процесі початкової школи системи утворення елементів психічного здоров'я школяра прийомами фізкультурно-спортивно-оздоровчих заходів на протязі стандартного шкільного дня.

Завдання дослідження:

1. Розглянути наукову літературу з питання утворення психічного здоров'я особистості учнів та виділити основні методи її утворення в комплексній організації фізвиховання школярів.

2. Виявити оздоровлювальний, а також виховно-навчальний вплив урочних занять з фізкультури та фізкультурно-оздоровчо-спортивних заходів, які орієнтовані на учнів початкової школи.

3. Розробити методику утворення в учнів елементів психічного здоров'я особистості засобами фізкультурно-оздоровчих занять та експериментально перевірити її дієвість.

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

Предмет дослідження: процес утворення елементів психічного здоров'я особистості молодшого школяра засобами фізкультурно-оздоровчих занять.

РОЗДІЛ 1. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В СИСТЕМІ ШКІЛЬНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1.1. Психічне здоров'я особистості - завдання шкільного фізичного виховання

Проблему психічного здоров'я учнів початкових класів при великій кількості новочасних підходів до шкільного фізичного виховання було неодноразово піднято Бальсевичем В.К. (2005), Вільчковським Е.С.(2007), Дубогаєм О.Д. (2005); Круцевичем Т.Ю. (2006) та іншими відомими науковцями. Вся вказує на те, що на даний час з'явилась потреба у організації особистісно-спрямованого та здоров'язбережувального комплексу педагогічних впливів на школяра, послідовного засвоєння ним цінностей фізичної культури.

Перспективним шляхом оновлення підходів до фізичного виховання школярів є застосування синергетики, як науки про самоорганізацію складних природних й соціальних систем та їх розвитку в нестабільних умовах (Брижятий О.В., 2006; Вакуленко Я.С., 2004; Наталов Г.Г., 2005; Сімонов С.Н., 2007), що вказує на можливості проектування технологій, спрямованих на інтеграцію фізичного, психічного та духовного зростання учнів на домінантах гуманізації освітнього процесу.

У даний час звернення до цілісної особистості школяра помітно в експериментах з проблем фізичного виховання та спорту. Це виявляється з актуалізації аксіологічного, інтелектуального, діяльнісного, особистісного компонентів фізичного виховання в дослідженнях, які проводяться за напрямками: співвідношення біологічного й соціального, тілесного й духовного в людині (Бальсевич В.К., 1998; Вільчковський Е.С., 2007; Круцевич Т.Ю., 2006; Шиян Б.М., 2002 та ін.); ціннісного (аксіологічного) аспекту (Лубишева Л.І., 1997; Ніколаєв Ю.М., 2007; Столяров В.І., 1998; Якимович В.С., 2002 та ін.); ваяння особистості в напрямку розвитку фізичної культури (Аксьонова О.П., 2005; Віленський М.Я., 2001; Лубишева

Л.І., 1998; Матвеев В.І., 2003 та ін.); повного й гармонійного росту особистості (Візитей Н.Н., 2001; Круцевич Т.Ю., 2006; Ніколаєв Ю.М., 2009; Томенко О.А., 2012 та ін.).

Серед цих досліджень найбільш перспективними, на наш погляд, є такі, які засновані на культурологічному підході та розгортаються навколо ключового поняття «фізична культура особистості», зміст якого розкривається на основі «єдності матеріальних й духовних основ особистості», взаємодії біологічного й соціального, рухового й інтелектуального в життєдіяльності людини» [12]. Розгляд останніх публікацій дає зрозуміти, що сучасна ситуація в сфері досліджень проблем фізичного виховання школярів характеризується спрямованістю на вивчення умов та закономірностей утворення фізичної культури особистості, що розглядається як необхідна частина її загальної культури [1; 5; 8; 14 та ін.].

Таким чином, проблема дослідження полягає в пошуку шляхів та засобів, які забезпечують підхід від традиційних форм фізичного виховання до індивідуально-особистісного підходу на основі технологій, що будуть забезпечувати активність та самостійність кожного школяра в розвитку власної фізичної культури.

Проаналізувавши низку літературних наукових джерел, ми з'ясували, що модерна теорія фізкультури в своїх межах формує філософсько-культурологічний підхід у тлумаченні фізкультури як такої, котрий заснований на фундаментальній системній синергетичній методичній базі. [3; 9; 14; 16 та ін.]. Дана методологія цілком реально може забезпечити становлення новітньо-якісної системи з траєкторним спрямуванням «освіта-свідомість-особистість», у якій дійсно можлива реалізація гуманізованої взаємодії в комунікації школяр-педагог, що висвітлюється в спільній їх діяльності, а також забезпечує здорове довкілля з адекватними умовами для проєктування можливостей індивідуальності та саморозвитку дитини зокрема.

На відміну від традиційного підходу синергетика приписує вивчення не окремих функцій, умінь, навичок в системі фізичного виховання, а цілісної людини, що володіє фізичною культурою [3; 8; 9; 12].

Розглядаючи фізичну культуру, як частину загальної культури, науковці виділяють: її специфічні цінності (людина, здоров'я, здоровий спосіб життя, естетичні та моральні якості, рухову активність); сторони – предметну й особистісну, духовну; виявлення – фізичну підготовленість, фізичну готовність, фізичну досконалість; спрямованість – на прогресі саморозвиток, що визначається відношенням учнів до занять фізичною активністю (зацікавленість, самовизначення індивідуального здоров'я, мотивування, рефлексивний аналіз своїх дій, розуміння сенсу ціле покладання, самостійних занять та інші компоненти свідомості) [3; 4; 6; 9; 14; 16]. Саме утворення ціннісних орієнтацій створює умови для самоорганізації та саморозвитку особистості та тому фізичну культуру доцільно розглядати з позиції синергетичного підходу, виконання якого потребує дотримання певних умов [3; 7-9; 12]:

- молодший школяр досліджується як відкрита, нерівнозначна самовдосконалювана динамічна система, в якій фактори раптовості можуть зіграти імперативну роль;
- зростання позитивного інтересу та готовності учня до фізкультурної діяльності може бути забезпечене способами ініціювання власних тенденцій розвитку;
- відразу розпізнати та передбачити прогрес інтересу, знайти малі резонансні впливи з метою впровадження системи на сприятливий особистісний прогресоможливо шляхом довгих спостережень, фіксації біфуркаційних точок (точок розгалуження шляхів еволюції системи), саморефлексії учнів;
- утворення особистої та соціальної значущості цінностей фізичної культури повинно супроводжуватись включенням школярів до таких

видів діяльності та спілкування, які приведуть до опанування цими цінностями.

Звертаючись до виховної функції, ряд науковців показали, що «ефект виховання досягається не впливом, а синергетизмом виховної взаємодії» та виділяють умови реалізації синергетичного підходу до виховної діяльності:

- психологічний синергетизм особистості, тобто психологічна готовність особистості до сприйняття виховного впливу;
- здатність особистості вирішувати поставлені завдання, що залежить від її знань, переконань, звичок та ін., тобто від реального досвіду;
- синергетична контактна взаємодія вчителя та учня, що заснована на взаємодопомозі, взаємній довірі, згоді та співробітництві суб'єктів педагогічного процесу [19].

Вищезазначені положення дозволяють розглядати систему утворення фізичної культури особистості як неоднорідну, відкриту, що може пристосуватися до умов зовнішнього середовища, зберігаючи при цьому свої характерні особливі властивості. З цих же положень витікають умови, при яких може бути реалізовано безперервне управління процесом утворення фізичної культури особистості:

- у рамках системи фізичного виховання повинно бути організовано специфічне навчально-виховне середовище, яке включає утворення антагоністичних настанов та за навчально-виховне середовище, яке включає утворення антагоністичних настанов та засновано на психології співробітництва;

- зовнішнє управління повинно забезпечувати утворення в учнів настанов для досягнення загальної мети;

- основою й усвідомленим завданням для учнів повинно постати отримання, закріплення й прогресивних самоорганізацій, оскільки в протилежному випадку безперервність управління не забезпечується [3; 8; 9; 12].

Таким чином, для виконання принципів синергетики в утворення фізичної культури особистості потрібна методика, в основу якої необхідно покласти оновлену модель дидактичної системи фізичного виховання оздоровчого та спортивного спрямування [4; 5; 9; 12; 14].

1.2. Діяльність вчителя фізичної культури у формуванні психічного здоров'я особистості учня

В психолого-педагогічній характеристиці зроблено акцент, що значну частину діяльності молодших школярів займає рольова гра. Граючись, вони намагаються оволодіти тими якостями особистості, які приваблюють їх в реальному житті. Саме тому малятам подобаються такі ролі, які пов'язані з виявленням сміливості, мужності, шляхетності. Виконання ролі надає школярам здатності до вольових зусиль, а фундаментом рольової гри в молодшій школі виступає дитяча самодіяльність.

Молодшому шкільному вікові притаманне та найбільш важливе діяльнісне навчання, тобто ґрунтовне соціоусвідомлення всіх теоретико-міркувальних форм, при якому діти вчать опановувати уміння стремління до знань та їх реальне використання в житті. Важливо розвивати такі здібності ще з малих років, адже саме в подібний період більш ретельно візуалізуються погляди на дійсність та сприйняття реальності. У даному процесі розвитку дитина опановує своє фізичне становище, аналізуючи власну психосоматику, індивідуальний здоров'язабезпечуючий механізм та вчинки, що мають серйозний вплив на організм в цілому.

Отже, індивідуально-особистісний розвиток учня початкової школи ґрунтується на стрімких швидкостях прогресу когнітивних та фізичних складових, а також на максимально-позитивних показниках, що забезпечують належно толерантне усвідомлення всього інформаційного масиву. Передовими педагогічними напрямками в галузі виховання фізичної культури учнів-першачків є: формування та донесення традиційних переконань, створених з урахуванням загальнолюдських ціннісних канонів;

важливість та корисність занять вправами з фізичної культури; реалізація ситуативного успіху у навчально-виховному процесі на уроках фізкультури.

Як акцентовано в попередніх розділах основним інструментом націленого засвоєння пріоритетів фізкультури є категорійна система світогляду школяра. Саме категорія, як поняття, відбиває загальні властивості, відношення й зв'язки явищ матеріального світу, а з точки зору синергетичного підходу, постає, в даному випадку, головною дефініцією освітнього процесу з фізичної культури. Ми виходили, в першу чергу, із того, що організація ФВ в початковій ланці освіти має будуватися відповідно до вимог початкового курсу галузі «Здоров'я та фізична культура» Державного стандарту загальної початкової освіти, який, доопрацьований за результатами першого етапу функціонування початкової школи у складі 12-річної. Державний стандарт галузі «Здоров'я та фізична культура» – це не програма навчальної дисципліни, а лише орієнтир для проектування навчальних планів та програм, зміст яких може бути викладений та засвоєний на різних ступенях глибини та деталізації.

На основі розгляду діючої національної та певних проектних програм, а також нормативних правил щодо стану підготовки з ФК стандарту початкової освіти галузі «Здоров'я та фізична культура», виділені категорії та поняття із яких сформовані блоки загальносистемних світоглядних категорій та блоки понять, які характеризують фізичний прогрес здоров'я, соціальний та психічний розвиток. При цьому категорії та поняття погоджувалися у відповідності з рівнем шкільної освіти на початковому етапі навчання (О.Я. Савченко). На цій основі були сформовані смислові орієнтації *нормативності* унікально-орієнтованої технології фізичного виховання (ОТВВ) у вигляді двох тематичних розділів – «Людина та її здоров'я», «Рухова діяльність».

В кожному такому розгалуженні наводяться стрижневі визначальні поняття, розуміння та засвоєння яких сприяє виокремленню в процесі навчання та виховання фізичної культури початківців-школярів певних термінів, що надають чіткого усвідомлення головних позицій ФК та

індивідуальній руховій активності дитини. Узагальнено дані блоки за характером їх спрямування можна розділити на руховий, оздоровчий та виховний напрямки. Проте, зауважимо, що у випадку ООТФВ вони як системно, так і одиночно мають вплив на розвиток особистісного здоров'я школяра.

Окрім цього, ми вважаємо, що більш ефективно вирішити завдання оздоровчого характеру в сфері фізкультурної освіти молодших школярів на основі ООТФВ можливо шляхом послідовного й систематичного вивчення теоретичних знань валеологічного характеру й утворення умінь та навичок ЗСЖ. Такий підхід можна реалізувати через інтеграцію предмету «фізична культура» й валеологічних знань та їх систематизації в сфері фізкультурної та валеологічної освіченості на основі послідовного засвоєння ряду смислоутворюючих категорій та понять про здоров'я, ЗСЖ за допомогою їх актуалізації в процесі рухової діяльності. Тут необхідно сполучити теоретичну частину занять – систему знань, спрямованих на особистісний прогрес школярів (рухи, розвиток, здоров'я, хвороби та т.п.), та практичну частину навчального процесу – опанування вміннями та навичками рухових дій, розвитку фізичних якостей.

Визначення молодшими школярами терміну «здоров'я» сприймається на рівні практичного розуміння та його розгляд обмежується рамками «корисно – не корисно». Саме тому в засади побудови змісту фізкультурної освіти ми покладемо загальносистемні категорії світогляду «Життя», «Людина», «Здоров'я», які пов'язані з світоглядними ціннісними категоріями сфери ФК, як то: відсутність хвороб, рухи, фізична культура; стан людини; радість, успіх, задоволення. Засвоєння цих категорій можливо через діяльнісні категорії, які визначають навчальний матеріал – правила гігієни; органи людини; запобіжні заходи недугів; фізичні якості; вправи, рухи; працездатність організму; фізичний стан людини; особистісні якості; нові відомості про органи та системи; основи правильного харчування; безпека життя; психокорекційні заходи тощо.

Фізична культура та її безпосередня складова «фізичне виховання» виділяються науковцями також в якості своєрідного чинника, котрий забезпечує багатогранність процесів навчання та виховання. Особистісний розвиток школяра реалізують крізь призму належної освіти та ідилістичної гармонізації. Наголосимо, що активізація процесу фізичного виховання забезпечує формуючо-розвиваючий вплив, паралельно переходячи в стан так званого навчального виховання, при якому школяр вирізьблює власну індивідуальність, стаючи реалізатором-втілювачем засобів рухового навчання. Тож виходить, що процес фізичного виховання представляє собою засвоєння школярем визначеного арсеналу тематичних знань, застосування їх в реальності, формування соціально-унікального стилю особистості, що реалізуються завдяки правильному та своєчасному прогресуванню фізичних, розумово-світоглядних та інших важливих характеристик здоров'я дитини.

Зазначимо, що найбільш вагогим у фізвихованні учня молодших класів є інтелектуально-рухове направлення. Тому, враховуючи всі необхідні ознаки освіти, її цілі та задачі, пов'язані з ФВ, виокремлюють дидактично-педагогічні напрями роботи: розвиваючий, навчально-виховний та суто оздоровлювальний. Таким чином, всі фахові спеціалісти даної галузі мають окреслити та реалізувати всеможливі потенціали дисциплінарного комплексу «Здоров'я та фізична культура».

Але визначення механізму особистісного розвитку молодшого школяра з позицій максимального оздоровчого ефекту потребує виділення в системі ФВ головних структурних одиниць педагогічного процесу. Ми вважаємо, що на етапі початкового навчання є доцільним активізація діяльності учнів переважно за двома її видами – *фізкультурному (освітньому) та оздоровчому*, які, на нашу думку, є пріоритетними в межах урочної та позаурочної діяльності в будуть забезпечувати вирішення всього комплексу педагогічних завдань.

Вищезазначене дозволило нам скласти *план-графік розділу* навчального матеріалу для 1-4-х класів та провести *планування навчального матеріалу*,

яке враховує три компоненти особистісного розвитку молодшого школяра – *інтелектуальний, оздоровчий та руховий*. Представлена нами навчальна програма побудована на технологічному стандарті ООТФВ молодшого школяра має два розділи: «*Фізкультурна освіта*» та «*Особисте здоров'я*» (освітня та оздоровча складові навчального матеріалу). Інтелектуальний компонент програми має в своєму складі теоретичні знання, здобуті шляхом засвоєння активно-рухових дій, універсальні відомості галузі ФК, знання валеологічного характеру. Оздоровчий компонент є сукупністю рухових впроваджень з покращення здоров'я та теорвідомостей, що характеризуються валеологічною направленістю на утворення наукофундаментів ЗСЖ. При цьому інтелектуальний компонент визначає як рухово-інтелектуальну та розумово-оздоровлювальну спрямованість, а оздоровчий – активно-оздоровчу та розумово-здоров'япокращувальну налаштованість процесу навчання. Варіативна частина навчального плану представлена спеціально розробленою програмою оздоровчо-фізкультурних релаксаційних занять.

У процесі створення та розроблення головних завдань педдіяльності більшість науковців поділяють думку про затвердження даних задач таким чином, аби їх змістовність віддзеркалювала компоненти структури педагогічно-навчального процесу як постійнопрацюючі механізми прогресивного розвитку учня. Саме тому ми в ході даного дослідження виокремили низку педзавдань, модерне розв'язання яких максимально приблизило б до цілі – гармонійного розвитку особистості та утворення фізичної культури учня:

1. *Освітній (інтелектуальний) компонент діяльності з особистісного розвитку учнів в системі фізичного виховання початкової школи.*

1.1. Сприяти опануванню малятами знаннями при засвоєнні понятійного апарату з предмету «фізична культура»: рухових дій (природне та спортивне пересування, прості рухові дії та вправи, рухливі ігри тощо); історії розвитку ФК; видів спорту; національних спортивних традицій; правил проведення змагань.

1.2. Формувати систему знань про значення фізичної культури для розвитку людини: фізичних здібностей (засоби розвитку фізичних якостей, самостійне складання комплексів їх розвитку тощо); психічних станів людини (позитивні та негативні емоції, правила чесної гри, взаємовідношення, естетика рухів).

1.3. Формувати систему знань про вплив занять фізичною культурою на органи та системи організму людини (органи кровообігу, серцево-судинної та кістково-м'язової систем, дихання, увагу, функціонального стану тощо).

1.4. Навчити учнів правилам поведінки, техніці безпеки, громадській гігієні, вимогам до одягу та обладнання, методам самоконтролю та взаємоконтролю.

1.5. Удосконалювати інтелектуальні здібності учнів: допитливість, пошук ефективних рішень рухових та оздоровчих завдань, осміркування власних дій та їх доцільності.

2. Оздоровчий компонент діяльності учнів в системі фізичного виховання початкової школи.

2.1. Пояснювати малятам сутність ФК та формувати їх життєву позицію на основі ЗСЖ. Формувати необхідні знання зі здорового способу життя (гігієнічні процедури, загартування, вибір якісної їжі, медичні заходи профілактики та збереження здоров'я, перша допомога тощо).

2.2. Сприяти формуванню в учнів вміння самостійно використовувати засоби фізичної культури з метою їх оздоровчого впливу на організм (профілактика порушень: постави, зводів ступенів, зору, захворювань, усунення стомлюваності систем організму, укладання комплексів корегуючої гімнастики тощо).

2.3. Сприяти розвитку психічних функцій учня: психічного стану на заняттях та його впливу на здоров'я, взаємовідносин, вирішення конфліктних ситуацій під час занять, змагань, формуванні вольових якостей, самовиховання, самовдосконалення тощо).

2.4. Знайомити учнів із оздоровчо-профілактичними вправами (підвищення рухливості в суглобах, зміцненню м'язів ОРА, гімнастики очей, пальчикової гімнастики) та релаксаційними вправами (дихальні, нервово-м'язові, елементи самомасажу тощо). Вчити учнів методам самоконтролю за станом здоров'я та фізичної підготовленості.

Компонент рухової активності, важливий як соціально, так і педагогічно, якісно висвітлений в навчальній програмі ФК для учнів початкових класів та адекватно віддзеркалює основну ціль ФВ, а також суть шкільної дисципліни «Основи здоров'я та фізкультура».

Найголовнішими та загальновідомими вимогами-завданнями до реалізації рухової активності учнів в загальному комплексі фізичного виховання є:

1. Вчити учнів життєво необхідним різновидам природної та спортивно-спеціалізованої рухової діяльності. Враховувати, оцінювати та дозувати зусилля учнів при виконанні рухових дій.

2. Сприяти засвоєнню малятами рухових вмінь та навичок з фізкультури та видів спорту, що практикуються в регіоні.

3. Удосконалювати координацію: точність повторення рухів та їх характеристик, погодженість рухів різних частин тіла, відчуття рівноваги, ритму, Удосконалювати швидкість: просту та складну рухову реакцію, швидкість одиночного руху. Удосконалювати гнучкість: рухомість в суглобах, еластичність м'язів, рухомість хребта тощо.

4. Сприяти формуванню правильної постави, ресорних функцій ступенів. Сприяти розвитку серцево-судинної й дихальних систем. Навчити учнів раціональному диханню в спокої та при виконанні рухових дій.

Виконання цих завдань можливо на основі послідовного засвоєння теоретичних знань – систему, спрямовану на особистісний прогрес школяра (необхідно знати) та практичної частини навчального процесу – опанування вміннями та навичками виконання рухових дій, розвитку фізичних якостей

(необхідно уміти). Розробляючи програму та завдання, ми виходили із рекомендацій акад. Савченко О.Я., адаптуючи їх до процесу ФВ.

Такий підхід надає можливість поетапного (за класами) вивчення навчального матеріалу. Так, для учнів 1-го класу необхідно включити матеріал, який передбачає наступну орієнтовну послідовність засвоєння категорій: основна термінологія – правила гігієни – органи людини – профілактика захворювань → цінність – відсутність захворювань. Цей етап умовно можливо назвати етапом «усвідомлення», а до плану-графіку розподілу навчального матеріалу (згідно програми «Фізична культура. 1-4 класи», затвердженій МОН України, лист № 1/11-6611 від 23.12.2004) включити розділи «Легка атлетика», «Гімнастика», «Рухливі ігри», «Футбол», «Баскетбол», «Оздоровчі вправи (корегуючі)», а також питання утворення основ ЗСЖ, знання правил безпеки та етики спілкування.

Для учнів 2-го класу це матеріал для подальшого вивчення: відсутність хвороб – фізичні якості – рухи – працездатність організму → цінність – рухи, вправи, тобто елементи фізичної культури. Цей етап умовно можливо назвати «усвідомлення» + «приручення» до цінностей ФК та окрім вказаних розділів програми для 1-го класу, до нього пропонується включити розділи «Плавання» та «Комплексне тестування», які дозволяють розширити можливість засвоєння вказаних категорій.

Для учнів 3-го класу це матеріал подальшого вивчення: рухи, вправи – фізичний стан – особистісні якості – нові відомості про органи й системи організму → цінність – стан людини. Цей етап умовно ми називаємо «прирученням» + «проживанням» цінностей ФК та окрім вказаних розділів програми для 1-2-х класів ми пропонуємо замість рухливих ігор включити додатковий матеріал розділу «Спортивні ігри» (волейбол, гандбол, лижну підготовку).

Для учнів 4-го класу пропонується послідовне засвоєння категорій: стан людини – правильне харчування – безпека життя – психокорекція → цінність – радість, успіх, задоволення. Цей етап умовно можливо назвати

«проживанням» цінностей ФК та він включає в себе всі розділи вказаної програми.

Оскільки синергетика стверджує, що саме думки формують людей, саме вони слугують основою їх перетворювальної діяльності, важливо для вчителя розглядати всі питання теорії та методики ФВ як на змістовому, так та на структурному рівнях з точки зору розуміння духовно-фізичної сутності ФК в єдності її соціокультурного та соматопсихічного компонентів при ведучій ролі першого.

В науково-методичній літературі практично відсутня інформація про підготовку вчителів ФК до творчої діяльності. Б.М. Шиян зазначає, що саме фахові педагогічні навички формуються шляхом засвоєння головних педагогічних спроможностей. Майстерність педагога порівнюється з мистецтвом вміння виховувати та навчати, при цьому безперервно самовдосконалюватися, та зумовлює необхідність наступних характеристик:

- загальноосвіченість педагога;
- психологічно-методична грамотність;
- спроможність підлаштовувати навчальний матеріал згідно особистіних особливостей учнів у різних видах діяльності;
- постійне спостереження та аналіз різноманітних діяльнісних педструктур.

Таким чином, врахувавши все зазначене вище, ми оптимізували, що вчителі мають на гідному рівні володіти такими знаннями, що дозволяли б:

1) бачити процес ФВ в поатковій школі як цілеспрямовану, чітко поставлену творчу роботу, що дозволяє досягти конкретних результатів на основі педагогічних впливів на кожного учня;

2) уявляти процес ФВ не як структуровану на види (розділів, тем) форму діяльності, а як педагогічну систему, що циклічно прогресує та логічно спрямована на всебічний гармонійний прогресособистості молодшого школяра та реалізацію механізму перетворення цінностей ФК в надбання кожної особистості;

3) виходити із того, що педагогічними впливами в процесі ФВ є навчальна програма та методика її реалізації;

4) представляти зміст ФВ (теоретичний та практичний матеріал) на основі врахування особистісно орієнтованих чинників з використанням широкого спектру вправ (фізичних, психофізичних, рухових, танцювальних, гігієнічних факторів та засобів загартування тощо);

5) бачити (вивчити) кожного учня (і клас у цілому) індивідуально на початку вивчення навчальної програми та розробки робочих планів. В основу побудови кожного окремого заняття (робочі плани) закладати моделювання й створення особистісно орієнтованої ситуації, спрямованої, першу чергу, на гармонізацію фізичного та інтелектуального розвитку та здоров'я школяра на основі його вихідних даних;

6) покладати в основу створення ситуації особистісного розвитку молодшого школяра ігрову форму організації занять, а головним засобом засвоєння учнем особистісного досвіду повинен стати діалог учня та вчителя;

7) враховувати при безпосередньому плануванні занять з ФК, що вданий час учні є більш прагматичними й раціональними, а вибір реальних цілей, повинен бути більше орієнтований на «сьогодні», ніж на майбутнє «завтра»;

8) контроль учнівських досягнень та їх корекцію в процесі ФВ проводити на принципах особистісного позитивного становлення кожного учня за головними складовими навчальної програми, які висвітлені в руховому, інтелектуальному та оздоровчому компонентах діяльності.

Вчителю пропонується укласти схему технологічного забезпечення наповненості урочної діяльності з різними рівнями засвоєння малятами цінностей фізичної культури. Під час її укладання необхідно орієнтувалися на розроблену модель та концептуальні ідеї, щодо фізкультурної освіти учнів (Л.П. Матвеев, Б.М. Шиян, А.В. Віндюк).

Очевидним є факт, що кожен щабель в усвідомленні важливостей фізкультури насичується й додатковими важливими канонами, що

віображаються застосуванням різнохарактерних форм та методів у відповідності до типу уроку. Саме такий алгоритм дає змогу педагогам критично розглядати власну роботу та вносити в неї корективи, як от, наприклад, пов'язувати свою діяльність з розвитком інтелектуальних, фізичних здібностей, формуванні життєвої позиції учнів на основі ЗСЖ (горизонтальні графи), сканувати видозміни діяльнісного зміту, стилю формулювання педагогічних завдань залежно від утворення наукових основ фізкультурного знання (за класами).

Наступною частиною роботи є підготовка до моделювання реалізації педагогічних завдань. Пропонуємо діяти за такою схемою:

- зміст педагогічних завдань має бути відповідним меті уроку, проектувати злободенні для кожного учня види рухової активності;
- спільна діяльність учнів та вчителя полягає в її реалізації як системи (процесної) послідовних взаємопов'язаних навчальних дій з *проектування (моделювання), орієнтування, організації й корекції* процесу фізичного виховання;
- системі фізичного виховання притаманна правильна топологічна конфігурація, архітектура педагогічних впливів на учня (через організаційні етапи спільної діяльності вчителя та учнів), а не їх сила, оскільки малі, але правильно організовані (резонансні) впливи на школяра більш ефективні сильних, але безсистемних впливів.

Слід визначити, що нам не вдалося знайти наукові дослідження, які безпосередньо описують властивості технологій фізичного виховання. Однак ми намагалися так відібрати матеріал, щоб ті характерні риси, які розглядаються під час розгляду категорії «педагогічна методика», можна було б віднести та до технологій утворення фізичної культури особистості.

Розгляд літературних джерел дозволив виявити різні підходи до визначення понять «методика» у педагогіці. Здійснено якісний та кількісний розгляд визначальних ознак педагогічних технологій. Виявлено, що нафундаментальнішими рисами технологій, за визначеннями численних

закордонних та українських спеціалістів, є систематичність знань про методично-діагностичну цілісність, алгоритмізованість та продуктивність, а також реалізація інформаційно-технологічного інструментарію тощо.

Грунтуючись на існуючих у спеціальній літературі класифікаціях та підходах до виявлення структури педагогічних технологій та зважаючи на синергетичні орієнтири та суттєві ознаки технології, структуру інноваційних технологій утворення фізичної культури особистості можливо представити як сукупність компонентів:

- цільового, який є системоутворюючим елементом, визначає змістове наповнення інших компонентів та виконує інтегруючу функцію в системі фізичного виховання, поєднуючи окремі компоненти в єдине ціле. Він включає мету створення технології та ієрархічного побудовану систему цілей фізичного виховання;
- концептуального, який є науковим підґрунтям розробки технології та містить в собі: ідеї теорії та методики, покладені в основу технології, що забезпечують розв'язання суперечностей процесу фізичного виховання та досягнення мети; психологічну концепцію засвоєння змісту предмету «фізична культура », модель процесу утворення фізичної культури особистості;
- змістового, в якому представлена інформація щодо об'єктів перетворення в технологічному процесі та необхідний інструментарій. До нього належить: зміст предмету; засоби фізичного виховання, що відбивають зміст предмету та застосовуються для його засвоєння; ресурси, необхідні для реалізації технології;
- процесуального, який відбиває перебіг технологічного процесу. Він включає: опис способів та послідовність дій вчителя та учнів для досягнення результатів; умови, які мають бути забезпечені для досягнення цілей фізичного виховання на кожному етапі;

– діагностичного, що забезпечує моніторинг стану системи фізичного виховання та здійснення зворотного зв'язку. Він містить засоби діагностики та моніторингу.

Зауважимо, що на відміну від попередніх досліджень, у структурі технології ми виділяємо цільовий та діагностичний компоненти як окремі. На нашу думку, цільова спрямованість технології повинна створювати специфічні умови для реалізації ідей утворення фізичної культури особистості та вимог відповідних стандартів на основі діагностики, включаючи й комп'ютерні технології, які динамічно розвиваються й впроваджуються в системі фізичного виховання школярів [15].

На підставі виявлених критеріальних ознак технології, особливостей процесу шкільного фізичного виховання та спираючись на визначення «педагогічної технології» (Пехота О.М., 2005; Прокопенко І.Ф., 2005; Селевко Г.К., 2006; Сисоєва С.О., 2007 та ін.), нами розкрито дефініцію «тех.нологія утворення фізичної культури особистості», як системно – синергетичної сукупності, що включає спеціальні знання, процес розробки та реалізації в навчальному закладі педагогічного проекту, спрямованого на загальнокультурний прогрес цілісної особистості учня. У відповідності з виявленими пріоритетами фізичного виховання учнів, напрям розробки інноваційних технології повинен бути спрямований на поетапне засвоєння цінностей фізичної культури на основі утворення світорозуміючих канонів та понять, морально-етичних поглядів на фізичне самопокрщення й здоровий спосіб ведення життя, комплексу рухових умінь та навичок, як головних компонентів життєдіяльності учня.

Визначення механізму розробки (проектування) технології утворення фізичної культури особистості на основі системно-синергетичного підходу та потребує вирішення ряду завдань:

1. Проведення розгляду динамічної структури особистості як об'єкту й суб'єкту дидактичного процесу, потреб й соціального замовлення суспільства, закономірностей рушійних сил та протиріч процесу фізичного

виховання, методологічних підвалин та взаємодії основних компонентів технології. Цей етап розробки технології в педагогіці називають «визначення вихідного стану», або «орієнтований» [17].

2. Визначення кількісних та якісних характеристик компонентів технології, базових принципів та теорій розгортання змісту фізичного виховання, критеріїв функціонування систем. Цей етап розробки технології називають «встановлення рівня та змісту педагогічного міркування», або етапом «концептуального проектування» [17,18].

3. Побудову моделі технології на основі внутрішнього та зовнішнього моніторингу функціонування системи фізичного виховання, вивчення динаміки взаємодіє компонентів технології. Цей етап називають «структурування діяльності» або «проектуванням» [18]. Однак, з точки зору системно-синергетичного підходу, цей етап ми поділяємо на два: «мікропроектування»- особистість розглядається як відкрита, нелінійна соціально-психічна система, що перманентно перебуває в процесі самоорганізації та вирішуються питання психологічних механізмів утворення атракторів – прогнозованих ділянок (зон), які притягують імовірні траєкторії еволюції особистості в точках біфуркації [23]; «макропроектування» - визначення умов створення нелінійного навчально-виховного середовища з резонансним впливом на учня, при якому на основі біфуркаційного характеру розвитку мікроструктури психічної системи особистості формується педагогічні атрактори [22].

Зазначений механізм розробки технології не тільки забезпечує змістове наповнення її компонентів, але й визначає послідовність дій таким чином, щоб узяти до уваги всі взаємозв'язки між компонентами та є змістовно незалежним (за його допомогою можливо проектувати різні варіанти технологій фізичного виховання). Так, застосування цього механізму до технології утворення фізичної культури особистості полягає в поетапному засвоєнні цінностей фізичної культури на основі інтеграції в технологічний процес складників особистісного спрямування (потреб, інтересів,

особистісних якостей, індивідуальних особливостей тощо). Окрім того, це є механізм реконструкції традиційної системи фізичного виховання: із режиму «жорсткого регулювання» вона переводиться в режим «самоврядувального розвитку», а статична модель знань та вмінь змінюється динамічно-структурованою системою розмовних дій учителя та учнів.

Отже проведений літературний огляд показує, що в системі шкільного фізичного виховання напрацьований певний досвід утворення фізичної культури школяра. Однак практично не розроблено підходів до утворення фізичної культури особистості молодшого школяра засобами фізкультурно-оздоровчих занять, включаючи та так звані «уроки здоров'я» (третій на тиждень урок фізкультури у початковій ланці освіти). Це потребує пошуку технологій проведення оздоровчих заходів засобами фізичної культури в початковій ланці освіти з метою утворення елементів фізичної культури особистості школяра у процесі їх проведення.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

При проведенні педагогічного експерименту використовували форми та методи контролю процесу психічного здоров'я молодших школярів, які представлені в [9,10,21] та широко використовуються на практиці.

Оперативний контроль здійснюється в процесі навчальних занять. Предметом оперативного контролю є функціональний стан організму учня. Методи оперативного контролю уявляють собою реєстрацію показників: 1) безпосередньо при виконанні навчальних завдань – час, темп, швидкість, тривалість та т.д.; 2) короткочасного відпочинку – відновлення ЧСС, частоти дихання, артеріального тиску та т.п.

Поточний контроль здійснювався перед кожним навчальним заняттям. Предметом поточного контролю є процес утворення гармонійної особистості.

Етапний контроль здійснювався після кожного відносно самостійного етапу (півріччя, навчального року). Предметом етапного контролю є ті сторони підготовленості учня (теоретична та практична), як найбільш суттєво впливають на досягнення поставленої мети – всебічний гармонійний прогресучня та утворення фізичної культури особистості. Головними вимогами до них є:

- ✓ надійність;
- ✓ інформативність;
- ✓ стандартність;
- ✓ наявність систем оцінок.

Окрім цього, для практики важливо:

- *відкритість*: методи мають бути зрозумілі вчителям будь-якої педагогічної категорії, необтяжливими для учня (відповідна мінімізація інформації) та можливими до застосування в закладах з різним матеріально-технічним становищем;

- *приспосованість*: методи, що згодом мають трансформуватися в самоконтрольні, повинні відповідати самостійності учнів на уроках.

Комплекс методів наукового дослідження базувався на поєднанні загально наукових та предметних методик, які традиційно використовуються в дослідженні проблем фізичної культури та педагогіки. Так, загальнонаукові методи розгляд та синтез, використовувалися для теоретичного обґрунтування особистісно розвиваючого підходу до фізичного виховання, розробці системи реалізації моделі технології утворення фізичної культури молодших школярів.

До методів етапного контролю ми виокремили такі, що забезпечили дослідження стану:

- оснащення технічним забезпеченням та спортінвентарем для проведення уроків фізкультури, медично-гігієнічних норм збереження життя та покращення здоров'я школярів-першачків;

- організаційного розкладу життя учнів протягом навчального дня та рухового режиму учнів-першачків.

Це методи: загальноочної ревізії спортивних приміщень у загальноосвітніх навчальних закладах (спортивні зали, площадки, наявність обладнання); нагляд за заходами, які гарантують безпечні умови для життєдіяльності учнів упродовж навчального дня, оглядове сканування фізактивності дітей початкової школи ми реалізовували шляхом хронометризації періоду, що виділений для активізації фізкультурної діяльності протягом інтервального часу навчання.

Для отримання результатів дослідження нами розроблена анкета опитування учнів (та батьків):

Шановні учні! (батьки)

Для удосконалення навчальної та пізнавальної роботи з фізичного виховання та дозвілля, для поліпшення стану вашого здоров'я, просимо вас відповісти на запитання. Обраний Вами варіант відповіді підкресліть. Нас цікавить ваша відверта відповідь.

1. Скільки вам років?
2. Як Ви ставитесь до власного здоров'я?
 - а) як Ви оцінюєте стан вашого здоров'я?- добрий, задовільний, поганий, дуже погани;
 - б) чи часто непокоїть Вас головний біль? –так, ні;
 - в) чи помічали Ви стрімке пониження показників пам'яті?–так, ні;
 - г) на Ваш погляд: чи мінімалізувалася здатність бачити?–так, ні;
 - д) чи помічали Ви погіршення власного слуху? - так, ні;
 - е) чи турбує Вас задишка при інтенсивному ходінні?–так, ні;
 - є) чи непокоїть Вас суглобний біль?–так, ні;
 - і) чи відвідуєте Ви пляж/басейн?–так, ні;
3. Чи часто ви хворієте на протязі навчального року на гострі респіраторні та простудні захворювання? Скільки приблизно днів Ви не навчалися через хворобу? – 3-4 дні на рік, тиждень, місяць, більше місяця.
4. Чи займаєтесь Ви вранці гімнастичними вправами? – щодня, 3-4 рази на тиждень, 1 раз на тиждень, не займаюся взагалі.
5. Чи займаєтесь Ви спортом, крім занять фізичної культури в школі?– так, ні;
6. Чи боїтеся Ви за свою безпеку? – так, ні;
7. Чи маєте Ви старшого брата чи сестру (товариша), який привчав бо Вас до занять фізичною культурою? – так, ні;
8. Вкажіть особливі властивості місці свого проживання (центр, окраїна, село, приватний чи державний будинок).
9. Чи є у Вас вдома комп'ютер?–так, ні. Скільки годин на добу Ви за ним проводите? – 1, 2, 3, більше.
10. Чи подобається Вам дивитися телевізор?–так, ні;Скільки годин на добу Ви його дивитесь? – 1, 2, 3, більше.
11. Як Ви вчитеся? – відмінно, добре, задовільно. Скільки годин Вам необхідно на приготування уроків? – 1, 2, 3-4.

12. Чи ходите Ви до музичної школи? – так, ні;
13. До якого типу темпераменту Ви віднесли б себе? – холерик, сангвінік, меланхолік, флегматик.
14. Які ігри Ви любите (рухливі, комп'ютерні, мало рухливі, інтелектуальні).
15. Скільки годин ви приділяєте на читання, окрім навчання? – 1 годину на тиждень, 2-3 години на тиждень, 4 та більше.
16. Чи любите Ви допомагати у домашніх справах?–так, ні;
17. Чи завжди з задоволенням Ви ходите до школи? – завжди, періодично, час від часу, не люблю ходити взагалі.
18. Що подобається робити Вам на уроках фізичної культури, окрім того, що рекомендує вчитель?
19. Якими б Ви хотіли бачити уроки фізкультури?
- а) такими як зараз;
 - б) у формі змагання;
 - в) у вигляді туристичних походів, екскурсій;
 - г) у формі будь-якого виду спорту;
 - д) взагалі відмінити урок фізкультури.
20. Чи подобаються Вам уроки фізкультури в школі?–так, ні;
21. Якими видами спорту Ви хотіли б займатись?- футбол, хокей, баскетбол, легка атлетика, гандбол, шахи, боротьба, гімнастика, карате, лижі, плавання, бокс, настільний теніс, спортивні та бальні танці.
22. Де б Ви хотіли займатися? – у спортивній секції, самостійно, з батьками, у школі.

Дякую за відповіді.

2.2. Організація дослідження

Базою дослідження слугували про гімназійні класи гімназії № 1. У дослідженні приймали участь учні 2-х класів (65 осіб) - експериментальні класи. Дослідження проводилось у три етапи на протязі 2019–2020 навчального року та на початку 2020-2021 навчального року.

На першому етапі (вересень-грудень 2019 р.) роботи було досліджено розвиткові проблеми, визначено ціль та потсавлені задачі дослідження, змодельовано анкету та виконано її апробацію.

Другий етап (січень-травень 2020 р.) полягав у конкретизації учнівського ставлення до фізкультурних дисциплін (стимули відвідування занять з фізичної культури) до фізкультурно-оздоровчих заходів, а також стан їх практичної реалізації. На цьому ж етапі розроблено систему утворення психологічного здоров'я особистості молодшого школяра у процесі проведення фізкультурно-оздоровчих занять. Ця система включає: гімнастику до занять; уроки здоров'я; систему фізичних вправ для пізнавальної діяльності у русі та фізкультурних хвилинок (за методом проф. Дубогай О.Д. [7]).

На третьому етапі (вересень-листопад 2020 р.) проведено впровадження розробленої технології, пророзглядовано результати досліджень. На цьому етапі було здійснено оформлення наукової статті, сформульовані висновки дослідження та оформлення кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 3. УТВОРЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА В УЧБОВОМУ ПРОЦЕСІ

3.1. Зміст перетворювальної діяльності вчителя фізичної культури

В психолого-педагогічній характеристиці наголошується, що значну частину діяльності молодших школярів займає рольова гра. Граючись, вони намагаються оволодіти тими якостями особистості, які приваблюють їх в реальному житті. Саме тому малятам подобаються такі ролі, які пов'язані з виявленням сміливості, мужності, шляхетності. Виконання ролі надає школярам здатності до вольових зусиль, а фундаментом рольової гри в молодшому шкільному віці виступає дитяча самодіяльність.

Як акцентовано в попередніх розділах основним інструментом «цілеспрямованого засвоєння цінностей фізичної культури» є категорійна система світогляду школяра. Саме категорія, як поняття, відбиває загальні властивості, відношення й зв'язки явищ матеріального світу, а з точки зору синергетичного підходу, постає, в даному випадку, головною дефініцією освітнього процесу з фізичної культури. Ми виходили, в першу чергу, із того, що організація ФВ в початковій ланці освіти має будуватися відповідно до вимог початкового курсу галузі «Здоров'я та фізична культура» Державного стандарту загальної початкової освіти, який, доопрацьований за результатами першого етапу функціонування початкової школи у складі 12-річної. Державний стандарт галузі «Здоров'я та фізична культура» – це не програма навчальної дисципліни, а лише орієнтир для проектування навчальних планів та програм, зміст яких може бути викладений та засвоєний на різних ступенях глибини та деталізації.

На основі розгляду діючої державної та ряду експериментальних програм, а також вимог до рівня загальноосвітньої підготовки з ФК стандарту початкової освіти галузі «Здоров'я та фізична культура», виділені категорії та поняття із яких сформовані блоки загальносистемних світоглядних категорій та блоки понять, які характеризують фізичний

прогресі здоров'я, соціальний та психічний розвиток. При цьому категорії та поняття погоджувалися у відповідності з рівнем шкільної освіти на початковому етапі навчання (О.Я. Савченко). На цій основі були сформовані змістовні блоки *стандарту* особистісно орієнтованої технології фізичного виховання (ООТФВ) у вигляді двох тематичних розділів – «Людина та її здоров'я», «Рухова діяльність».

Зазначимо, що більш ефективно вирішити завдання оздоровчого характеру в сфері фізкультурної освіти молодших школярів на основі ООТФВ можливо шляхом послідовного й систематичного вивчення теоретичних знань валеологічного характеру й утворення умінь та навичок ЗСЖ. Такий підхід можна реалізувати через інтеграцію предмету «фізична культура» й валеологічних знань та їх систематизації в сфері фізкультурної та валеологічної освіченості на основі послідовного засвоєння ряду смислоутворюючих категорій та понять про здоров'я, ЗСЖ за допомогою їх актуалізації в процесі рухової діяльності. Тут необхідно сполучити теоретичну частину занять – систему знань, спрямованих на особистісний прогрес школярів (рухи, розвиток, здоров'я, хвороби та т.п.), та практичну частину навчального процесу – опанування вміннями та навичками рухових дій, розвитку фізичних якостей.

Визначення молодшими школярами терміну «здоров'я» сприймається на рівні практичного розуміння та його розгляд обмежується рамками «корисно – не корисно». Саме тому в основу побудови змісту фізкультурної освіти ми покладемо загальносистемні категорії світогляду «Життя», «Людина», «Здоров'я», які пов'язані з світоглядними ціннісними категоріями сфери ФК, як то: відсутність хвороб, рухи, фізична культура; стан людини; радість, успіх, задоволення. Засвоєння цих категорій можливо через діяльнісні категорії, які визначають навчальний матеріал – правила гігієни; органи людини; профілактика захворювань; фізичні якості; вправи, рухи; працездатність організму; фізичний стан людини; особистісні якості; нові

відомості про органи та системи; основи правильного харчування; безпека життя; психокорекційні заходи тощо.

Фізкультура та її складова «фізичне виховання» розглядаються, переважно, як фрагмент, що тлумачить тенденцію полігранності навчально-виховного процесу.

Вирішення освітньо-дидактичних задач вимагає введення та реалізацію педагогами у освітнє середовище всієї міцномасштабності галузі «Здоров'я та фізична культура». На наше переконання, доречною є саме активізація діяльності на початковому етапі за двома її видами – *фізкультурному (освітньому) та оздоровчому*, які, як ми вважаємо, є першочерговими в межах будь-якої діяльності з забезпечення розв'язання всього масиву педагогічних завдань.

Вищезазначене дозволило нам скласти *план-графік розділу* навчального матеріалу для 1-4-х класів та провести *планування навчального матеріалу*, яке враховує три компоненти особистісного розвитку молодшого школяра – *інтелектуальний. Оздоровчий та руховий*. Представлена нами навчальна програма побудована на технологічному стандарті ООТФВ молодшого школяра має такі напрями: «*Фізкультурна освіта*» та «*Особисте здоров'я*». Модифікаційна частина навчально-виховного плану презентована спеціально вивіреною програмою оздоровчо-фізкультурних аналізуючих занять.

Під час розробки завдань педагогічної діяльності за доцільне вважали формулювання педагогічних завдань так, щоб їх зміст демонстрував структуру педагогічного процесу як механізм розвитку учня. Нами було визначену оптимальну кількість педагогічних завдань, об'єднувати вирішення яких дозволило б наблизитися до мети – гармонійного розвитку особистості та утворення фізичної культури уч-ня:

3. *Освітній (інтелектуальний) компонент діяльності з особистісного розвитку учні в системі фізичного виховання початкової школи.*

3.1. Сприяти опануванню малятами знаннями при засвоєнні понятійного апарату з предмету «фізична культура»: рухових дій (природне

та спортивне пересування, прості рухові дії та вправи, рухливі ігри тощо); історії розвитку ФК; видів спорту; національних спортивних традицій; правил проведення змагань.

3.2. Формувати систему знань про значення фізичної культури для розвитку людини: фізичних здібностей (засоби розвитку фізичних якостей, самостійне складання комплексів їх розвитку тощо); психічних станів людини (позитивні та негативні емоції, правила чесної гри, взаємовідношення, естетика рухів).

3.3. Формувати систему знань про вплив занять фізичною культурою на органи та системи організму людини (органи кровообігу, серцево-судинної та кістково-м'язової систем, дихання, увагу, функціонального стану тощо).

3.4. Навчити учнів правилам поведінки, техніці безпеки, громадській гігієні, вимогам до одягу та обладнання, методам самоконтролю та взаємоконтролю.

3.5. Удосконалювати інтелектуальні здібності учнів: допитливість, пошук ефективних рішень рухових та оздоровчих завдань, осміркування власних дій та їх доцільності.

4. Оздоровчий компонент діяльності учнів в системі фізичного виховання початкової школи.

4.1. Пояснювати малятам сутність ФК та формувати їх життєву позицію на основі ЗСЖ. Формувати необхідні знання зі здорового способу життя (гігієнічні процедури, загартування, вибір якісної їжі, медичні заходи профілактики та збереження здоров'я, перша допомога тощо).

4.2. Сприяти формуванню в учнів вміння самостійно використовувати засоби фізичної культури з метою їх оздоровчого впливу на організм (профілактика порушень: постави, зводів ступенів, зору, захворювань, усунення стомлюваності систем організму, укладання комплексів корегуючої гімнастики тощо).

4.3. Сприяти розвитку психічних функцій учня: психічного стану на заняттях та його впливу на здоров'я, взаємовідносин, вирішення конфліктних ситуацій під час занять, змагань, формуванні вольових якостей, самовиховання, самовдосконалення тощо).

4.4. Знайомити учнів із оздоровчо-профілактичними вправами (підвищення рухливості в суглобах, зміцненню м'язів ОРА, гімнастики очей, пальчикової гімнастики) та релаксаційними вправами (дихальні, нервово-м'язові, елементи самомасажу тощо). Навчити школярів за станом здоров'я, фізичної підготовленості та самоконтролю.

Активно-рухова складова реалізована матеріалом програми з ФК для учнів початкових класів та доцільно впливає з цілі комплексу ФВ шкільної дисципліни «Основи здоров'я та фізкультура», що є важливим з соціально-педагогічних міркувань. Наведемо педзавдання, що формують руховий компонент діяльності учнів в системі ФВ початкової школи:

5. Вчити учнів життєво необхідним різновидам природної та спортивно-спеціалізованої рухової діяльності. Враховувати, оцінювати та дозувати зусилля учнів при виконанні рухових дій.

6. Сприяти засвоєнню школярами рухових навичок та вмінь з фізичної культури та видів спорту, що практикуються регіонально.

7. Удосконалювати координацію: точність повторення рухів та їх характеристик, погодженість рухів різних частин тіла, відчуття рівноваги, ритму, Удосконалювати швидкість: просту та складну рухову реакцію, швидкість одиночного руху. Удосконалювати гнучкість: рухомість в суглобах, еластичність м'язів, рухомість хребта тощо.

8. Сприяти формуванню правильної постави, ресорних функцій ступенів. Сприяти розвитку серцево-судинної й дихальних систем. Навчити учнів раціональному диханню в спокої та при виконанні рухових дій.

Виконання цих завдань можливо на основі послідовного засвоєння теоретичних знань – систему, спрямовану на особистісний прогрес школяра (необхідно знати) та практичної частини навчального процесу – опанування

вміннями та навичками виконання рухових дій, розвитку фізичних якостей (необхідно уміти). Розробляючи програму та завдання, ми виходили із рекомендацій акад. Савченко О.Я., адаптуючи їх до процесу ФВ.

Такий підхід надає можливість поетапного (за класами) вивчення навчального матеріалу. Так, для учнів 1-го класу необхідно включити матеріал, який передбачає наступну орієнтовну послідовність засвоєння категорій: основна термінологія – правила гігієни – органи людини – профілактика захворювань → цінність – відсутність захворювань. Цей етап умовно можливо назвати етапом «усвідомлення», а до плану-графіку розподілу навчального матеріалу (згідно програми «Фізична культура. 1-4 класи», затвердженій МОН України, лист № 1/11-6611 від 23.12.2004) включити розділи «Легка атлетика», «Гімнастика», «Рухливі ігри», «Футбол», «Баскетбол», «Оздоровчі вправи (корегуючі)», а також питання утворення основ ЗСЖ, знання правил безпеки та етики спілкування.

Для учнів 2-го класу це матеріал для подальшого вивчення: відсутність хвороб – фізичні якості – рухи – працездатність організму → цінність – рухи, вправи, тобто елементи фізичної культури. Цей етап умовно можливо назвати «усвідомлення» + «приручення» до цінностей ФК та окрім вказаних розділів програми для 1-го класу, до нього пропонується включити розділи «Плавання» та «Комплексне тестування», які дозволяють розширити можливість засвоєння вказаних категорій.

Для учнів 3-го класу це матеріал подальшого вивчення: рухи, вправи – фізичний стан – особистісні якості – нові відомості про органи й системи організму → цінність – стан людини. Цей етап умовно ми називаємо «прирученням» + «проживанням» цінностей ФК та окрім вказаних розділів програми для 1-2-х класів ми пропонуємо замість рухливих ігор включити додатковий матеріал розділу «Спортивні ігри» (волейбол, гандбол, лижну підготовку).

Для учнів 4-го класу пропонується послідовне засвоєння категорій: стан людини – правильне харчування – безпека життя – психокорекція →

цінність – радість, успіх, задоволення. Цей етап умовно можливо назвати «проживанням» цінностей ФК та він включає в себе всі розділи вказаної програми.

Оскільки синергетика стверджує, що саме думки формують людей, саме вони слугують основою їх перетворювальної діяльності, важливо для вчителя розглядати всі питання теорії та методики ФВ як на змістовому, так та на структурному рівнях з точки зору розуміння духовно-фізичної сутності ФК в єдності її соціокультурного та соматопсихічного компонентів при ведучій ролі першого.

В науково-методичній літературі практично відсутня інформація про підготовку вчителів ФК до творчої діяльності. Б.М. Шиян переконує, що компетентність та професіоналізм вчителя фізкультури ґрунтується на першоджерелі вмінь та прагнень до саморозвитку в педагогічній сфері. Педмайстерність порівнюється з мистецьким трактуванням виховно-навчальної діяльності та потребує активізацію таких компонентів:

- культуросвіченість педагога в цілому;
- методично-психологічна грамотність;
- можливість пристосовувати навчальний матеріал згідно особистісних характеристик учнів;
- комплексне аналізування можливих структур педдіяльності.

Б.М. Шиян визначає, що унікальність педагогічного таланту полягає в особистих спромогах та сприйнятті й віданності справі. Основна задача модерного вчителя – забезпечити безперервність та цікавість навчально-виховної діяльності в межах околицях фізичної культури.

Проте, слід зауважити, що з точки зору особистісного підходу критеріальними характеристиками професійно-педагогічної готовності вчителя до творчої роботи з малятами є: мотиваційно-ціннісне відношення до роботи з малятами; інтелектуальне й комунікативне, включення в навчально-професійну діяльність; виявлення до неї рефлексивності, гнучкості й широти мобілізаційних, орієнтаційних, розвиваючих, соціальних вмінь; креативність,

як здібність й готовність до продуктивної творчості в процесі вирішення різних педагогічних завдань, вміння розробляти здоров'язберігаючі програми для кожного учня та школи.

Таким чином, підсумковий результат ми схарактеризували у щаблі засвоєння педагогами належного рівня опанування знаннями та навичковміннями, що давали б змогу:

9) бачити процес ФВ в початковій ланці освіти як цілеспрямовану, чітко поставлену творчу роботу, що дозволяє досягти конкретних результатів на основі педагогічних впливів на кожного учня;

10) уявляти процес ФВ не як структуровану на види (розділів, тем) форму роботи, а як педагогічну систему, що безперервно прогресує та логічно спрямована на всебічний гармонійний прогресособистості молодшого школяра та реалізацію механізму перетворення цінностей ФК в надбання кожної особистості;

11) виходити із того, що педагогічними впливами в процесі ФВ є навчальна програма та методика її реалізації;

12) представляти зміст ФВ (теоретичний та практичний матеріал) на основі врахування особистісно орієнтованих чинників з використанням широкого спектру вправ (фізичних, психофізичних, рухових, танцювальних, гігієнічних факторів та засобів загартування тощо);

13) бачити (вивчити) кожного учня (і клас у цілому) індивідуально на початку вивчення навчальної програми та розробки робочих планів. В основу побудови кожного окремого заняття (робочі плани) закладати моделювання й створення особистісно орієнтованої ситуації, спрямованої, першу чергу, на гармонізацію фізичного та інтелектуального розвитку та здоров'я школяра на основі його вихідних даних;

14) покладати в основу створення ситуації особистісного розвитку молодшого школяра ігрову форму організації занять, а головним засобом засвоєння учнем особистісного досвіду повинен стати діалог учня та вчителя;

15) враховувати при безпосередньому плануванні занять з ФК, що вданий час учні є більш прагматичними й раціональними, а вибір реальних цілей, повинен бути більше орієнтований на «сьогодні», ніж на майбутнє «завтра»;

16) контроль учнівських досягнень та їх корекцію в процесі ФВ проводити, зважаючи на прогрес кожного школяра окремо, враховуючи індивідуальні різнохарактерні особливості.

Вчителю пропонується укласти схему технологічного забезпечення наповненості урочної діяльності з різними рівнями засвоєння малятами цінностей фізичної культури. Під час її укладання необхідно орієнтувалися на розроблену модель та концептуальні ідеї, щодо фізкультурної освіти учнів (Л.П. Матвеев, Б.М. Шиян, А.В. Віндюк).

Кожний ступінь засвоєння цінностей фізичної культури (усвідомлення, приручення, проживання) доповнювався пріоритетними принципами та орієнтирами, методами, формами організації учнів та типами уроків, які можливо організувати під час вирішення певних педагогічних завдань. Така схема дозволяє вчителям побачити власну роботу на перспективу – у вигляді процесу фізичного вдосконалення (вертикальні графи), пов'язати свою діяльність з розвитком інтелектуальних, фізичних здібностей, формуванні життєвої позиції учнів на основі ЗСЖ (горизонтальні графи), прослідкувати як видозмінюється зміст діяльності, стиль формулювання педагогічних завдань залежно від утворення наукових основ фізкультурного знання (за класами).

Наступною частиною роботи є підготовка до моделювання реалізації педагогічних завдань. Пропонуємо діяти за такою схемою:

- зміст педагогічних завдань має відповідати змісту мети (теми, уроку), відображати актуальні для кожного учня види фізкультурної активності;
- спільна діяльність учнів та вчителя полягає в її реалізації як системи (процесної) послідовних взаємопов'язаних навчальних дій з

проектування (модельовання), орієнтування, організації й корекції процесу фізичного виховання;

- системі фізичного виховання притаманна правильна топологічна конфігурація, архітектура педагогічних впливів на учня (через організаційні етапи спільної діяльності вчителя та учнів), а не їх сила, оскільки малі, але правильно організовані (резонансні) впливи на школяра більш ефективні сильних, але безсистемних впливів.

3.2. Утворення психічного здоров'я молодшого школяра у процесі ранкової гімнастики

Вирішення завдання утворення елементів психічного здоров'я особистості молодшого школяра цілком реально за умов заохочення учня до безпідставного виконання фізвправ в злобуденності. До таких ми відносимо проведення гімнастики до початку занять, проведення уроків здоров'я та фізкультурних хвилинок та фізкультурних пауз на уроках у початковій ланці освіти.

Гімнастична зарядка, зазвичай, проводиться щоранку перед початком навчальних занять і має оздоровчо-виховну цілеспрямованість. Активне її впровадження забезпечує здорове функціонування нервової, розумової систем, а також засереджує учнівську увагу, що в результаті дає продуктивну діяльність школярів внаслідок покращення роботи кровоносної системи зокрема, та гарнатує високу продуктивність протягом дня. Зазначимо, що саме гімнастика позитивно впливає на організм в цілому та системно формує правильну поставу, виховуючи фізичну культуру дітей як найголовніший фактор покращення їх життєдіяльності.

Слід розмежовувати поняття гімнастика до занять та ранкова гігієнічна гімнастика, адже друга реалізується в домашніх умовах й не може ототожнюватися з першою, що проводиться в шкільному середовищі перед початком уроків. Після виконання ранкової гімнастики організм людини наче

прокидаються, активізуючи власні життєвозабезпечуючі функціональні спроможності.

Система ранкової гімнастики представлена в особистому «Щоденнику покращення здоров'я». Її рекомендовано виконувати, залучаючи батьків, для вироблення колективної свідомості, при цьому відмічаючи відчуття фізстану відповідними кольорами.

Доурочна та ранкова гімнастика в жодному разі не мають взаємовитіснятися, а навпаки – взаємокомпенсуватися.

Покращенню та зміцненню емоційно-фізичного стану школяра сприяє також виконання передурочної гімнастики в музичному супроводі, котрий допомагає організмові ритмізуватися та дозовано срямувати об'єми роботи. Також в школярів вироблюється звичка правильної постави у ході реалізації гімнастичних вправ.

Зазвичай, передурочну руханку проводять класні керівники, не займаючи урочного часу, адже починають її значно раніше, орієнтовно за 20 хвилин до уроку. Належним буде приміщення провітрене, з чистим, свіжим повітрям, або шкільних хол, коридор.

Стандартний гімнастично-доурочний комплекс включає до 8 вправ. Відповідно перша вправа є розминковою у вигляді ходьби під активну музику зі збереженням правильної постави, рівним триманням тулуба та голови з розправленими плечима.

Для більш ретельного засвоєння цих навичок, переконують науковці, важливо застосовувати гімнастичні алгоритми з триманням наповненого невеликого мішечка на голові, це допомагає також розвивати та поліпшувати розумову діяльнісну компетентність дітей.

Типова ходьба поступово перетікає у виконання приставних кроків за траєкторією вперед-назад/праворуч-ліворуч та забезпечує активізацію м'язів плечового поясу для розведення грудної клітки та формування нормативно-правильної постави. Подальші вправи вмотивовані на роботу ведиких тулубних м'язів, реалізованих поворотами чинахилами, зрозуміло, тулуба в

різні сторони, а також присіданням. Це сприяє активному надходженню кисню до корори головного мозку. Надалі закріплені вправи, що підвищують роботу кровоносних систем та дихальних комплексів організму, це – вправи для м'язів ніг. Наголосимо, що не слід нехтувати чергуванням інтенсивності фізичного навантаження.

При доборі вправ слід звернути увагу на їх зручність та практичність, аби учні, орієнтуючись на можливості власного однягу, мали можливість стовідсотково відтворити потрібний процес. Вправи, що розраховані на менше навантаження мають циклічність в проміжку 8-10 повторень, ті ж, що більш ерегрозатратні – 6-8.

Педагог зобов'язаний щомиті слідкувати за правильністю виконання фізичних завдань, своєчасно коригувати учнівську діяльність, якщо це необхідно. Так в першочергові критерії нормативної реалізації вправ входить регулювання правильної роботи дихальної системи. Слід попередньо пропрацювати, детально пояснити важливість та користь дихальних процесів, адже кожен вид діяльності має своєрідний шлях розвитку подій.

Рефлексія передурочної гімнастики завершується самостійною утівноважено-спокійною ходьбою в поєднанні з примітиними розслаблюючими вправами.

Орієнтовний комплекс доурочної гімнастики для учнів початкових класів

1. Початкове положення ноги нарізно, руки відведені до плечей. На рахунок 1 – 2 – руки здіймають догори вгору з випрямленими пальцями та розведенням, руки уперед, підвищення на носки та потягування; рахунок 3 – 4 передбачає повернення до початкового положення. Повторення даного алгоритму в межах 6-7 раз.
2. В.п.: ноги нарізно, руки перед собою з долонями напрямленими всередину. Одночасно-різнонапрямлений рух руками вгору/вниз. Виконання орієнтоване на швидкотривалий темпі з помірною амплітудністю, з одно-

часним підстрибуванням та зміною положення ніг (уперед – назад).
Даний комплекс виконувати 12 – 15 раз.

3. Положення в позиції ніг нарізно, рук - перед грудьми. Рахунок 1 – оберт ліворуч, руки різносторонньо напівприсідки; 2 – першоположення; 3 – 4 – те саме в інший бік. Алгоритмічний повтор у розмірі 8-10 раз.
4. Розташування рук на пояс. 1 – випадання правою ногою уперед, руки на колінний суглоб цієї ж ноги; 2 - першоположення; розрахунок 3 – 4 – така сама реалізація вправ лівою ногою. Повторити 8 – 10 раз.
5. Широка стійка ніг, руки розташовані на поясі. 1 – 2 – 3 – ліву руку вгору і, згинаючи ліву ногу, три амплітудні похили праворуч; 4 – першоположення; розрахунок 5 – 8 – такий самий іншобічний алгоритм.
6. Положення основної стійки. Рахунок 1 – нахил уперед, руки різносторонньо, крок правою праворуч; 2 – першоположення; рахунок 3 – 4 – таке саме, але іншостороннє, виконання. Повторити 6 – 8 раз.
7. Першоположення рук на поясі 1 – стрибком поставити ноги нарізно, руки різносторонньо; 2 – стрибком ноги звести, хлопок над головою. Виконати 15 – 20 стрибків.
8. Ноги в нарізному положенні. Рахунок 1 – 2 – дугами в сторони – руки в сторони; 3 – 4 вихідне положення, видих. Повторення даної амплітуди 4 – 6 раз.

Не забувай про світлофор бажання виконувати фізнавантаження: зелений – охоче; синій – механічно; червоний – незавзято.

3.3. Утворення психічного здоров'я молодшого школяра на уроках здоров'я

Дійсно, основна форма роботи ФВ реалізується в уроках ФК, де школярі здобувають належний багаж тематично зумовлених знань, котрі є життєвонеобхідними для кожної дитини. Саме під час таких уроків учні (під педагогічною опікою) розуміють та відчувають прилив сил, швиткісно-витривалих якостей тощо.

Проте кількох занять фізкультури максимально не вистачає для розв'язання всіх зазначених завдань. Сьогодні в багатьох школах різних куточків нашої держави виведено ще один урок, що має назву «урок здоров'я». Його задача спрямована на цілковите покращення та зміцнення організму дитини, розвиток всестороннього прогресу індивідуальності.

Дані заняття мають викликати інтерес в школярів, аби діти із задоволенням та виправданою користю їх відвідували. Саме тому педагог зобов'язаний брати до уваги всі фізичні та психо-емоційні особливості школярів, а також не забувати про чергування потужності фізвправ.

Енергетичний потенціал, необхідний для повноцінного функціонування м'язового комплексу, гарантує окиснення органічних речовин. М'язова діяльність завжди акомпонує підвищенням потреби в киснезабезпеченні.

Час від часу не має категоричної пропорційної між інтенсивністю роботи та кисневим обсягом, що використовується під час фізнавантажень. Окремі випадки показують, що навіть відсутність підвищення забезпечує значну кисенеобхідність. Така варіативність пояснюється залежністю рухово-активних здібностей школярів від дихально-серцевозабезпечуючої діяльності та інших показників.

Таким чином, при використанні нових та ще не стовідсоткововідомих прийомів учитель має звертати увагу на енергетичну їх насиченість та враховувати масивність наступних навантажень.

Науково підтверджено, що фізична активність людини дійсно позитивно впливає на розвиток організму та ЦНС, вдосконалення розглядаторів та прогрес їх зв'язку. Саме підвищення та покращення фізстану сприяє забезпеченню високої здатності роботи мозку.

Науковець-фізіолог І.М.Сеченов зауважує, що вся систематична багатогранність зовнішніх проявів мозкодіяльності доходить завжди до м'язового руху.

Дійсно, продуктивність в навчальній діяльності учнів початкової школи значно покращується за умови систематичного виконання фізичних вправ.

Суттєву роль у правильно-гармонічному розвитку школярів молодших класів відіграє належна постава та активізація компонентів спритності, гімнастичності, витривалості, розслаблюючих м'язів характеристик шляхом виконання фізично-культурних заходів в урочний час.

Під час такої діяльності важливо слідкувати за загальним фізичним станом, який контролюється вимірюванням пульсу чи частотності серцевих скорочень.

Дослідники-науковці виділяють п'ять зон стану організму за показниками ЧСС:

- зона низькопотужності (навантаження в радіусі 130 ударів в хвилину). Це, як зазвичай, змішування бігу з ходінням протягом 6 хвилин орієнтовно.

Під час низької потужності зусиль кисневий запас приблизно пропорційний швидкості руху. В цих умовах легені та серце легко справляються з навантаженням та повністю забезпечують організм киснем.

- зона середньо- чи помірнопотужності (кількість частотності серцевих коливань варіюється в межах 130-160 ударів в хвилину), при цьому зазначається, що даний масив навантаження реалізується 40-60 процентами можливо допустимої діяльності. У таких умовах учнівський організм адаптується до незначного виснаження, зумовленого збільшенням фізнавантаження.

Реалізація та актуалізація під час уроку фізкультури активно-рухливих видів діяльності середньо-помірної навантаженості зумовлюють прогресивність розвитку в дитини швидко-витривалих характеристик.

При різному хронометражі виконання рухової активності прогресує відповідна швидкісна чи загальна витривалість.

Пропонуємо приблизний конспект уроку здоров'я, який нами було розроблено для школярів 2 – го класу.

Завдання заняття:

1. Орієнтувати сприйняття ритмічних учнівських можливостей в процесі проведення руханки.
2. Забезпечити та впровадити норми спритнісного розвитку.
3. Зміцнити емоційну наснаженість шляхом проведення спортивних конкурсів та естафет.

Місце проведення: спортмайданчик з круговою доріжкою довжиною 200 м, Інвентар: скакалки, м'ячі, сомір.

Організаційний момент – 10 хв. 1. Шикування в шеренгу, рапорт, вітання, інформування учнів із завданням уроку. 2. Повороти на місці. 3. Ходіння, біг протягом 1,5 хв. 4. Перешиккування в колону по чотири для виконання гімнастики.

Основна частина – 28 хв.

1. Розподіл на команди за ланками у класі.
2. Реалізація нормативу кидок – ловля м'яча за 30 с. Покомандно частина дітей виконують безпосередньо вправу, інші підраховують результат, після чого міняються ролями.
3. Естафети: біг звичайний до зазначеної точки та назад; біг з веденням м'яча ногою; подолання смуги перешкод.
4. Виконання нормативу – стрибки на скакалці до втомленого стану. Дозволено зафіксувати кращий результат із можливих 3 спроб.

Заключна частина - 5 – 7 хв. 1. Шикування в колону по одному. 2. Уповільнене ходіння – 200 м. 3. Підбиття підсумків уроку: Визначення лідерів окремих діяльностей в індивідуальному заліку та колектив-переможець за загальним рейтингом.

3.4. Утворення психічного здоров'я особистості молодшого школяра у процесі проведення фізкультурних хвилинок

Дійсно, протягом майже безперервної розумово-фізичної роботи прездатність згасає, особливо це стосується першоклсників, котрі тільки адаптуються в умовах шкільного середовища.

Такий результат активує втома, що поглинає протягом 25 хвилин роботодіяльності, що добре простежується протягом тижневого екватору. Основними рисами інтелектуального виснаження є мінімалізація уваги, а внаслідок - неналежне засвоєння матеріалу, допущення постійних недоліків у виконанні визначених завдань, порушення дисциплінарних правил. Паралельно підвищується м'язва виснаженість, що гарантує порушення постави.

Тривале сидння викликає помітну втому спини, шиї, ніг, призвдить до зміщення тулуба та суглобів нижніх частин тіла, а також пониження функцій органів та систем організму, зокрема до уповільнення кровообігу. Якщо такий самопочуття організму буде часто повторюватися, то через швидкоплинні декілька місяців такого навчання активізується загальна втома та значно понівечиться стан здоров'я.

Аби уникнути таких небажаних наслідків, треба впровадити активний відпочинок шляхом чергування діяльностей. *«Не складно, здається, писав К.Ушинський, - примусити дітей у такт вставати та сідати, повертатися вправо та вліво, підняти руки й опустити їх, вийти як слід з – за лав та знову сісти за них рівно, спритно та без гомону та штовханини: але коли хоча б ці прості прийоми прищеплювалися у наших загальноосвітній навчальний закладх, то допомогли зруйнувати ту важку, сонну атмосферу, що здебільшого панує у них, та сприяли б не лише зміцненню здоров'я дітей, а й свіжості та жвавості їхнього навчання. Дайте дитині трохи порухатись, та вона знову подарує вам десять хвилин уваги, а якщо їх уміло використати, це дасть вам більше, ніж цілий тиждень напівсонних занять».*

Найкращою формою проведення фізкультурних хвилинок є ритмізована гімнастика, тобто реалізація раніше виконуваних фізвправ у супроводі живої музики. Дослідженнями багатьох вчених доведено гарний якісний вплив музики на розумово-емоційне виснаження, на загартовування ритмовідчуттів тощо. Важливо наголошувати учням, що розучені фізвправи на уроках обов'язково мають бути закріплені в індивідуально в локальних умовах.

Тривалість та вид проведення фізкультхвилинки напряму залежить від розташування уроку в розкладній структурі та безпосередньо його типовості, річного сезону та ін. В середньому фізкультхвилинка хронометрує в межах 2-3 хвилин, і складається з 4-5 вправ простої координаційної спрямованості та несуттєвої навантаженості. Кожна вправа повторюється не менше чотирьох разів, аби продуктивно здійснити вплив на розумову працеспроможність та емоційну рівноваженість.

Молодші школярі найбільше втомлюються при письмовій роботі, що забезпечує порушення стереотипу навички правильного письма. До «післяписьмових» фізкультхвилинок радиться включати вправи на розминання пальців та рук в цілому, а також різноманітні потягування для повернення тону тулуба. Рекомендовано також активізувати роботу ніг, адже тривале сидіння спричиняє процеси застою в системах нижніх кінцівок та тазових та животних областях.

Для нормалізації дихального постачання та серцево – судинної діяльності актуально впроваджувати фізкультурні хвилинки з римованими репліками дітей та ін.

Приклади вправ для знання втоми з кистей рук

1. Залишаючи положення сидячи, помістити на голову невеликий мішечок з сіллю та розвести пальці рук, поклавши долоні на парту. Почергово, а згодом одночасно, здійснювати тиск пальцями на стіл (постукувати) протягом хвилини.

2. В сидячому або стоячому положенні розмістити на голові мішечок солі, руки зімкнути перед собою та рухами великих пальців рук торкатися до кожних інших пальців руки, поступово збільшуючи темп та силу натискання.

3. Зціпити руки в замок, щільно стиснувши долоні, при цьому тримати на голові мішечок солі. Поступово згинати-розгинати пальці зі змінною силовою характеристикою. Повторювати до 15 разів.

4. Розмістити мішечок із сіллю на голові, руки простягнути перед грудьми, пальці замочно зімкнути. Розвернути долоні назвні, згодом повернувшись у першоположення. Відтворити 15 – 20 разів.

Вправи для запобігання втомі очей

1. Сидячи за партою з мішечком солі на голові, напружено заплющити очі (3 – 5 с), згодом розплющити на 3 – 5 с. Продулювати 6 – 8 разів.

Такі навантаження зміцнюють м'язи повік, поліпшуючи кровообіг, тонізують м'язи очей.

2. Сидячи на стільці з мішечком з сіллю на голові, швидко моргати на протязі 1 – 2 хв. Вправа сприяє поліпшенню кровообігу в м'язах очей.

3. Стоячи з мішечком із сіллю на голові, дивитись прямо перед собою 2 – 3 с, розмістити палець правої руки на середній лінії обличчя на відстані 25 – 30 см від очей, сфокусувати погляд на кінець пальця, дивлячись на нього 3 – 5 с, рахуючи вголос, потім, витримуючи правильну поставу, опустити руки. Виконання передбачає радіус 10 – 12 разів.

Це допомагає мінімалізувати загальне виснаження та активізувати якісну працездатність очей на недалекій відстані.

4. У сидячому положенні, утримуючи мішечок солі на голові, дивитися на кінець пальця простягнутої уперед руки. Повільно варіювати пальцем відстань, не зводячи з нього очей доти, доки почне «двоїтися». Повторити 6 – 8 раз.

Комплекс вправ для профілактики верхніх дихальних шляхів

1. Глибоко вдихнувши, максимально витиснути живіт. Піднімаючи та масштабуючи грудну клітку, видих 3 – 4 рази.
2. Присідаючи, ретельно охопити коліна руками, здійснюючи видих з так званим видавлюванням з організму повітря. Випрямитися на вдих 4- 8 разів.
3. Першоположення реалізовано сидячи. Дихання із затриманням повітря: вдих – 4 с, видих – 4 с, пауза – 2с.
4. Дихання однією ніздрею. Вдих здійснюється обома ніздрями, а видих виключно одією почергово. Повторювати вправу не менше 4 і не більше 6 разів.

3.5. Результати педагогічного експерименту

Спираючись на матеріально-наукове забезпечення нормативних баз, ми визначили, що формулювання індивідуальної фізичної культури дитини створюється завдяки засвоєнню нею фундаментальних основ фізкультурдіяльності з відмінними соціоорієнтаціями [1]. Саме тому в початковій шкільній ланці фізкультурспрямованість має обширно-розвиваючий характер [7].

Місцем реалізації дослідження стали класні колективи першої Сумської гімназії, де великий акцент робиться на інтелектуально-розумовий прогрес дітей, адже даний заклад має високий освітній рівень. Дійсно, заняття постійно активною розумовою роботою вимагає ще й міцного психічного імунітету учнів. Тому в гімназії приділяють належну увагу питанням забезпечення школярів руховою активністю. Це відбувається також в позаурочний час в межах програми «Здорові діти – могутня держава», що активує системну користь для фізіології організмів учнів.

Діагностичне сканування фізрозвитку школярів-другокласників (65 учнів) виявило, що рухова активність, націлена на покращення загального фізстану, ще не стала звичною практикою в повсякденній життєплинності. У

процентній характеристиці картина вимальовується така, що майже половина дітей має задовільне функціонування організму, трохи більше сорока відсотків є власниками доброго фізстану, а десятій частині школярів треба всерйоз зайнятися реанімуванням свого незадовільного стану здоров'я. Більша частина дітей втомлюються протягом уроків, чверть відчувають майже повне виснаження й лише приблизно 12 відсотків під кінець шкільного дня мають нормальне самопочуття.

Такі підрахунки значно скоректували учнівське світосприйняття здоров'я. Після профілактичного спілкування з дітьми, було визначено, що більшість зауважують появу слабкості, трохи менше половини скаржаться на занадте навантаження на зорові рецептори. Факторами впливу, за словами учнів, слугують велика інтелектуальна навантаженість, непостійність гарного самовідчущання, а також незацікавленість у дисциплінарному предметі.

Результат дослідження показав, що другокласники зазвичай не надають певного значення стану власної фізпідготовки, тим паче його впливу на перебіг уроків та їх проживання. Лише невеликий відсоток учнів розуміють важливість постійної присутності рухової активності в житті.

Належне розуміння важливості фізкультури, безспірно, висвітлюється в індивідуальних проявах, бажаннях та реалізації таких занять, проте більшість опитаних зазначили на відсутності в їхньому житті постійних цілеспрямованих фізнавантажень.

Менше чверті школярів дотримуються щоденного режиму, і мала кількість опитаних реалізують себе в спортивно-оздоровчих гуртках. За словами дітей, ми визначили ряд перешкоджаючих займатися фізкультурою причин: нестача вільного часу, нездатність самостійно займатися, проведення «наче вільного» часу в медіапросторі.

Ми та свідомоналаштовані учні визнаємо, що виключно одних лише уроків фізкультури надто замало для помітно-результативного покращення та безпосередньо підтримання стану здоров'я. Таким так званим

фізкультурним дефіцитом в світі страждають також, тому модерне наукове суспільство активно шукає шляхи його викорінення.

У ході дослідження ми дійшли висновку, що правильно-якісне формування фізкультури індивідуальності визначається не лише зовнішніми характеристиками, а ще й внутрішньо-психологічними показниками, котрі коригують ставлення дітей до самого процесу, що закладений ще з дитинства батьками [11, с. 37].

За результатами проведення анкетування ми вираховали у відсоткових вимірах батьківський інтерес щодо поліпшення фізичного самопочування їх дітей.

Виходячи з цього, зазначимо, що 15 відсотків батьків цілком влаштовані фізичним розвитком своєї дитини, 17 процентів опитаних дорослих долучаються до гімнастичних руханок разом із дітьми, і орієнтовно 10 відсотків лише час від часу перевіряють стан фізпідготовки дитини. Також було виявлено, що попри батьківську підтримку потреби особистісного фізичного розвитку дитини, більшість дорослих не забезпечують жодних належних умов для їх реалізації.

Саме тому нами було розроблено та спроєктовано комплекс співпраці вчителя-фізкультурника, класовода та батьків, націлений на забезпечення учням-першачкам елементів фізкультури. Пропонуємо напрямки, де була реалізована нами практика:

1) залучення шкільного педколективу та батьків до процесу налаштування у другокласників позитивного ставлення до реалізації в позаурочний час спортивнооздоровчих заходів;

2) утворення в учнів початкової школи дієвого ставлення до проведення фізкультурно – оздоровчих заходів у позаурочний час за рахунок створення відповідних умов.

3) забезпечення навчальних семінарів вчителям для утворення у учнів початкової ланки істинних переконань у важливості занять фізвправами;

4) реалізація семінарів з батьками, де надавались відомості щодо денного режиму учнів та профілактики шкідливих звичок тощо.

Реалізація даних напрямків відбувалася частково в урочних фізкультурних та межах уроків загального спрямування, а основна робота – у процесі підготовки школярами домашніх завдань. Для утворення в учнів позитивних уявлень про оздоровчий вплив фізкультурних хвилинок (ФХ) та фізкультурних пауз (ФП) на їх організм на початку навчального року на протязі вступних уроків фізичної культури, педагог паралельно з матеріалом техбезпеки надавав дітям теорвідомості про вплив ФХ та ФП на їх організм.

Оздоровчі заходи реалізовувались на протязі першого півріччя у 2 – х експериментальних класах (63 особи), де активізувались завдання:

1. Ідеалізувати здатність учнів до праці на уроці шляхом недовготривалого активного відпочинку.
2. Удосконалювати фізично-рухові можливості.
3. Вчити дітей початкової школи мінімалізувати статичне напруження.
4. Удосконалювати мовну функцію шляхом рухів пальців.
5. Профілактика порушення постави.
6. Формувати культуру дихання.
7. Зміцнювати організм в шкільних умовах.
8. Виховувати цікавість до активного відпочинку.
9. Формувати навички самостійно проводити ФХ та ФП під час навчання.

Дієвість запропонованої методики оцінювалася за показниками, сформованими на основі трактування фізкультури індивідуальності, а саме:

- ступінь знань умінь та практичних навичок учнів у застосуванні фізвправ під час проведення спортивно – оздоровчих заходів позаурочно;
- постійність використання учнями почтакових класів фізичних вправ позаурочно як один із показників дотримання здорового способу життя.

Дійсно підтверджено, що впроваджена методика дала результати, тобто сприяла формуванню в школярів пених комплексних знань та умінь щодо реалізації власної фізактивності поза межами школи.

Опрацювання результатних матеріалів даного дослідження засвідчило ще вагомий вплив впровадженої технології на підвищення рівня рухової активності учнів у позаурочний час до межі 156 хвилин на тиждень (замість 90 хв), до 80,2% зросла кількість другокласників, котрі почали індивідуально виконувати ранкову гімнастику (замість 32,2% до експерименту), і тільки 27,5% (замість 87,8% до початку експерименту) зазначили про певну втому протягом навчального дня.

ВИСНОВКИ

1. Розгляд науково – методичної літератури засвідчив, що в сучасних умовах є потреба розробки технології утворення психічного здоров'я особистості молодшого школяра засобами фізкультурно – оздоровчих заходів у позаурочний час.

2. Розроблена система утворення елементів психічного здоров'я особистості молодшого школяра у процесі фізкультурно – оздоровчих занять у позаурочний час, що включає:

- комплекс гімнастики до занять для учнів початкової школи, який виховує звичку до систематичних занять фізичними вправами;
- систему уроків «здоров'я», спрямованих на оздоровлення організму учнів, підтримка всебічного гармонійного вдосконалення особистості й фізичному вдосконаленні, поширенню обсягу рухової активності. Наведено приблизний план – конспект уроку здоров'я.
- комплекс фізкультурних хвилинок та фізкультурних інтервалів як підняття рівня рухової активності школярів на протязі навчального дня.

3. Результати анкетування учнів та батьків на протязі проведеного педексперименту вказали, що використання розробленої методики сприяло формуванню у школярів знань, умінь та навичок самостійно проводити фізкультурно – спортивні заходи; вагомо вплинуло на створення у них потреби в систематичних заняттях фізвправами; привело до зростання обсягу рухової активності учнів на протязі тижня та покращенню рівня їхнього рівня здоров'я. Розроблена методика також вказує на механізм утворення мотивів до фізактивності школярів молодшої освітньої ланки позаурочно, що пов'язано з вихованням відповідальності батьків за рівнем фізичної підготовленості та стану здоров'я учня, а також за умови активної участі у цьому процесі вчителів-фізкультурників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

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

Калиниченко // Теорія та методика фізичного виховання. – 2009. - №2. – С. 7-11.

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

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

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

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

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

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

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

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

17. Прокопенко І.Ф. Педагогічні технології / І.Ф. Прокопенко, В.І. Євдокімов. – Харків: Колегіум, 2005. – 224 с.
18. Савченко Олександра Яківна Теоретичні підходи до визначення якості шкільної освіти [Текст] / О. Я. Савченко // Шлях освіти. — 2006. — №4. — С. 2-6
19. Симонов С.Н. Синергетический подход в педагогике / С.Н. Симонов, О.В. Копаев // Теория и практика физической культуры. – 2007. - №8. – С. 29-32.
20. Селевко Г.В. Энциклопедия образовательных технологий / Г.К. Селевко. – М.: НИИ школьных технологий, 2006. – Т. 1. – 475с.
21. Томенко О.А. Теоретико – методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді: автореф. дис. докт. наук з фіз.. вихов. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.А. Томенко. – К., 2012. – 37С.
22. Фізкультура від 4 до 96 Педагогіка спільного успіху [упор. А.Русанов]. – К.: Шкільний світ, 2009. – 114с.
23. Фізична культура в школі: методичний посібник // [за ред. Дятленка С.М.]. –К.: Літера ЛТД, 2009. – 176 С.
24. Шандригось В.І. Організація навчальної роботи вчителя фізичної культури за допомогою комп'ютера / В.І. Шандригось. Тернопіль: ТНПУ, 2005. – 260 с.
25. Шиян Б.М. Теорія та методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга, Богдан, 2001. – Ч.1.-272 с.