

## ЛІТЕРАТУРА

1. Ареш'єв В.Г., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі: Навч. посібник. - Київ: ІЗМН, 1997. - 152 с.
2. Большая Советская энциклопедия. (В 30 томах). Гл. редактор А.М. Прохоров. Изд. 3-е. т. 28. Москва: Советская энциклопедия, 1978.
3. Васьков Ю. Провідний компонент дидактичного процесу. //Фізичне виховання в школі. - 1998. - № 4. - С.36-40.
4. Веготский Л.С. Педагогическая психология. МОСКВА Педагогика. - 1991, - 480с.
5. Дмитренко Г.А., Олійник В.В., Ануфрієва О.Л. Цільове управління: вимірювання результативності діяльності учнів і педагогів: Навч. метод. посібник. - К.: УПКККО, 1996. - 84 с.
6. Дубенчук А.І., Столітенко В.В. Методичні рекомендації щодо планування та обліку роботи за новою (1998) програмою з фізичної культури для 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів. -Рівне: Роса, 1999. - 18 с.
7. Закон України "Про фізичну культуру і спорт". К.: ВППДКНТ, 1994. - 23с.
8. Закон України "Про загальну середню освіту". /Освіта України. - 1999. - № 25.
9. Концепція фізичного виховання в системі освіти України. //Фізичне виховання в школі. - 1998. - № 2. - С. 2-7.
10. Фізична культура і здоров'я. //Проект. Державний стандарт загальної середньої освіти в Україні. К.: - Генеза, 1997. - 58с.
11. Фізична культура. 1-11 класи. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів. Київ: Перун, 1998. - 64с.
12. Цюпак Т.Є. Соціально-педагогічні умови поліпшення фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи. Дис. канд. пед. наук. Київ: Київський університет ім. Т.Г Шевченка, 1996. - 186с.
13. Шиян Б.М. Що потрібно для формування національної системи фізичного виховання школярів. //Фізичне виховання в школі. - 1997. - № 2. - С. 3-6.
14. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів (Практикум). - Львів: Світ, 1993. - 184с.

## ДО ПИТАННЯ ПРО ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

КАТЕРИНА ОГНИСТА

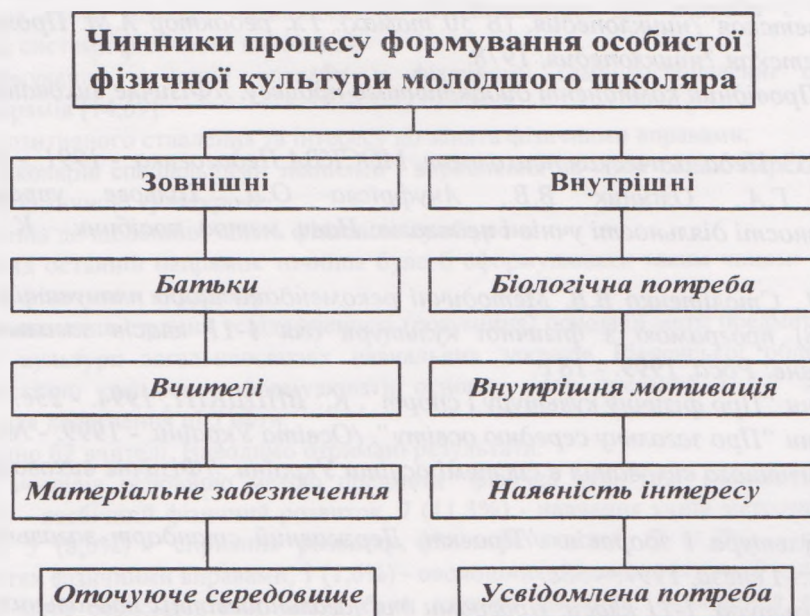
*Тернопільський державний педагогічний університет  
ім. Володимира Гнатюка*

Система освіти має забезпечити кожному громадянину нашої країни реальні умови для всебічного, гармонійного розвитку, самовдосконалення і самовиховання, підвищення загальнокультурного та професійного рівня [2]. При цьому необхідно зазначити, що покращити загальнокультурний рівень можливо лише через власну культуру особистості. Фізична культура, як відомо є першим і основним видом культури, яка формує особистість. Вона тісно пов'язана з багатьма галузями людської діяльності й тому, формування здорового покоління з властивими йому біологічними та соціальними функціями є особливим важливим на сучасному етапі становлення України як суверенної держави. Іншими словами – через фізичну культуру особистості до фізичної культури покоління.

Але фізична культура не може сформуватись сама по собі. Існують ряд факторів, які сприяють її формуванню або гальмують цей процес.

Формування фізичної культури складний багаторічний і багатоетапний процес, кінцевою метою якого є: формування потреби протягом всього життя піклуватись про власний фізичний розвиток, фізичне і психічне здоров'я. В цьому процесі задіяно багато чинників від яких залежить успіх формування фізичної культури особистості. Умовно ці чинники можна поділити на дві групи: зовнішні і внутрішні (рис.1). До зовнішніх ми можемо віднести: вплив батьків, вчителів, оточуючого середовища і матеріального забезпечення на формування фізичної культури дитини. До внутрішніх чинників можна віднести: внутрішню мотивацію та наявність інтересу дитини до фізичної культури, а також біологічну потребу в русі. Взаємодія цих двох груп чинників і їх гармонійне поєднання сприяє формуванню фізичної культури молодших школярів. Кожен з цих чинників має

багато складників, але вони не є предметом аналізу даної публікації. У своїй роботі ми детально зупинимося на аналізі першої групи.



*Рис. 1. Чинники процесу формування особистої фізичної культури молодшого школяра*

Перші кроки в житті дитина робить у своїй сім'ї, де поруч з нею батько і мати стають її першими вчителями. Виховання, яке пройняте батьківською любов'ю йде до серця дитини, проникає в її душу і свідомість. Батьки є свого роду універсальними вихователями. Батьки знайомлять дитину з оточуючим світом. Навчають дитину культурі спілкування, сприяють формуванню естетичних смаків, творчого розвитку дитини. Прикладом цього є те, що батьки читають дітям казки, вивчають віршики, грають у різні дитячі ігри "Сорока – ворона", "Печу, печу хлібчик". Пізніше, коли дитина йде до школи навчання також відбувається за допомогою ігрового методу. Але перші уявлення про гру формуються у сфері материнського, сімейно-побутового виховання. Тому ми можемо говорити про батьків як універсальних вихователів, які протягом усього життя піклуються про виховання дитини і підтримують її. Саме батьки бачать ріст і розвиток дитини кожної хвилини, кожного дня – тому знають, що дитина потребує, що необхідно їй в даний період розвитку. Це сприяє тому, що в сім'ї створюються найсприятливіші умови для психічного, фізичного, духовного і розумового розвитку дитини. Позитивною стороною є і те, що батьки користуються у дітей великим авторитетом. Так, заняття спортом або загартування свого організму батьками є набагато сильнішим стимулом до наслідування, ніж слова, які не підтверджуються практикою. Зрозуміло, що фізичне виховання у сім'ї повинно бути цілеспрямованим, систематичним і постійним. Лише тоді можна говорити про формування особистої фізичної культури. В цьому батькам може допомогти співпраця з вчителем, який може докладно розповісти про правила загартування дітей, особливості розвитку фізичних якостей, а також про їх вікові особливості. В свою чергу батьки можуть брати активну участь у підготовці і проведенні сімейних спортивних змагань. Активна участь батьків у спортивних змаганнях є прикладом і стимулом для занять спортом дітей. Така взаємодія батьків і дітей під час занять спортом і змагань сприяє кращому взаєморозумінню у сім'ї, та відкриває нові погляди на відносини:

*"дитина + батьки = розуміння і злагода"*

Вчитель фізичної культури, є першоджерелом формування особистої фізичної культури учнів. Він повинен використовувати у своїй роботі засоби і методи, які б сприяли формуванню фізичної культури, але для цього він повинен бути її носієм. Щоб використовувати різні методи і засоби, вчитель повинен володіти належним професійним рівнем, який забезпечить успіх процесу формування фізичної культури. Вчитель повинен сміливо експериментувати, відходити від типової стандартної схеми проведення уроків фізичної культури. В свою чергу внесення елементу новизни в урок фізичної культури, сприяє підвищенню інтересу учнів до уроку, посилює їх фізичну і розумову активність, сприяє виробленню творчого ставлення до процесу навчання. Для прикладу можна зупинитись на використанні музичного супроводу на уроці фізичної культури. Використання музики несе певне естетичне і духовне навантаження, сприяючи формуванню фізичної культури. Поєднання фізичного і духовного сприяє гармонійному розвитку особистості школяра, що є, зрештою, метою виховання. Проведення такого уроку вимагає ретельної підготовки від вчителя. Він повинен послідовно використовувати музику, яка різниться за характером впливу на організм, а саме: мобілізуючу; структурно-сюжетну; фонову музику та заспокійливу музику.



Мобілізує музика ефективно після одноманітної напруженої розумової діяльності, вона готує організм до фізичної діяльності, створює бадьорий життєрадісний настрій, підвищує увагу і працездатність тому використовується, як правило в підготовчій частині уроку.

Структурно-сюжетна - визначає ритм, характер змісту фізичних вправ і комбінацій, фонова музика непов'язана із структурою вправи але сприяє виконанню рухів, організуючи та дисциплінуючи учнів і використовується переважно в основній частині уроку.

Заспокійлива музика використовується в заключній частині уроку або спортивних змаганнях, після інтенсивних фізичних навантажень і високого емоційного напруження, для зменшення рухової домінанти. Вона узгоджується з вправами на розслаблення і довільним диханням [2].

Використання музичного супроводу на заняттях з фізичної культури молодших школярів повинно відповідати таким вимогам:

1. Педагогічним (відповідати завданням та змістові занять, методиці їх проведення).
2. Психо-фізіологічним (підвищувати працездатність, рухову активність) [2].

Матеріальні умови, як зовнішній чинник на сьогоднішній день викликають багато суперечливих думок фахівців з фізичного виховання. Зрозуміло, що для якісної організації процесу формування фізичної культури необхідна належна матеріальна база (інвентар і спортивні споруди). Спортивний інвентар, яким користуються молодші школярі повинен відповідати гігієнічним та естетичним вимогам і завданням уроку.

Гігієнічні вимоги полягають у чистоті інвентарю, який має бути виготовлений з матеріалів, що не накопичують електричні заряди і не містять шкідливих домішок.

Естетичні вимоги полягають у тому, щоб спортивний інвентар не був занадто яскравим, багатобарвним, оскільки це сприяє розсіюванню уваги, швидкій втомі нервової системи дитини. Спортивний інвентар повинен сприяти формуванню естетичних смаків дитини, а не відволікати увагу дітей від вирішення завдань уроку.

При підготовці до уроку вчитель повинен продумати який інвентар доцільно і раціонально використати для вирішення завдань уроку. Продумати, коли на уроці учні повинні взяти інвентар, або черговий учень роздасть учням інвентар, як затратити на це мінімум часу на уроці.

Заняття з учнями молодших класів повинні відбуватись у спортивних залах та на відкритих спортивних майданчиках. Це дасть можливість проводити заняття в будь-яку пору року.

Особливу увагу хочеться звернути на використання природних майданчиків. Урок проведений в природних умовах сприяє накопиченню у дітей позитивних емоцій, створює заряд бадьорості на цілий день. Незаперечним є той факт, що під час таких уроків відбувається спілкування дитини з природою, створюються умови для загартування організму і формування життєво-необхідних навичок. Дитина починає самостійно використовувати набуті знання і вміння в життєвих ситуаціях. Тому вчителю необхідно зберегти або спланувати природні ігрові майданчики для проведення творчих і розвиваючих ігор.

Підсумовуючи вище викладене, можемо сказати, що лише при тісній взаємодії зовнішніх чинників можливо досягнути позитивного результату у процесі формування особистої фізичної культури учня молодшого шкільного віку. Ігнорування того чи іншого чинників може призвести до "перекосу" всього процесу формування власної фізичної культури, що негативно позначиться на розвитку дитини зокрема і всього українського етносу загалом.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Левицкая П.М., Быкова В.С., Паюхина В.П. *Музыкальное сопровождение в физической культуре и спорте // Теория и практика физической культуры. - №4. - 1985.*
2. Шкретій Ю.М. *Стан та напрямки удосконалення системи підготовки кадрів для фізичного виховання і спорту // Матеріали II - ї всеукраїнської науково-практичної конференції "Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні". - Луцьк-Київ.: Вежа, 1996. - С.3-16.*

## ON THE QUESTION ABOUT FORMATION OF PUPILS' PROPER PHYSICAL CULTURE OF JUNIOR SCHOOL AGE

KATERYNA OGNISTA

*Ternopil State pedagogical university named after Volodimir Gnatjuk.*

Formation of physical culture of pupils of the junior school age is a complicated, lasting process which includes several. The final aim of this process is the formation of requirement for taking care of one's own physical development physical and psychological health during the whole life. Close relationships between such factors as parents, teachers, material security and surrounding environment give a possibility to reach the positive result. Ignoring one of these factors can spoil the process of formations of proper physical culture that can influence the development of one particular child and the whole Ukrainian nation.