

4. Завьялова Т.П. Дошкольный туризм: проблемы, поиски, решения. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2001, №2, с.45–51.
5. Шарманова С.Б., Федоров А.И. Развитие познавательных способностей детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1998, №1, с.50–54.
6. Шипко Н. Географічне краєзнавство – шлях до пізнання Батьківщини // Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького ДПУ імені Григорія Сковорода. Науково-теоретичний збірник. – К.: КИТ, 2004. – с. 473–475.

## INTEGRATION OF PHYSICAL AND MENTAL TRAINING OF PRE-SCHOOL CHILDREN BY MEANS OF TOURISM

Vitaliy POLISCHUK

*Pereyaslav-Khmelnytsky Hryhoriy Skovoroda State Pedagogical University*

**Abstract.** Integration of physical and mental development of pre-school age children by means of tourism gives an opportunity to optimize the process of education and upbringing at pre-school institutions.

**Key words:** Integration of physical and mental development, children of senior pre-school age, pre-school tourism.

## ДО ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В СІМ'Ї

Алла ПТАРЕНКО

*Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка*

Заняття фізичною культурою відіграють важливу роль у підготовці всебічно розвиненої людини. Сучасний темп життя ставить вимогу з боку молоді дбати про своє фізичне вдосконалення, мати знання в галузі особистої та суспільної гігієни, вести здоровий спосіб життя, самостійно і систематично займатися фізичними вправами.

З розвитком суспільства, зміною світоглядів, незмінним залишається актуальність піклування держави про здоров'я нації. Відповідно до статті 1 Закону України про фізичну культуру і спорт, “Фізична культура – це складова загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток моральних, вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості” [2].

Фізичне виховання молодших школярів має свою специфіку, зумовлену анатомічними та психологічними особливостями, а також тим, що приходячи до школи, учні потрапляють у нові, незвичні умови, до яких їм необхідно адаптуватись. Молодший шкільний вік найбільш відповідальний порівняно з наступними етапами фізичного розвитку школяра, саме цей вік вважається фундаментом, на якому ґрунтується подальший фізичний розвиток, активно розвиваються інтереси, звички, формується характер.

З початком навчання значно зростає обсяг розумової праці дітей і одночасно обмежується їх рухова активність та можливість перебувати на свіжому повітрі. У зв'язку з цим правильне фізичне виховання в молодшому шкільному віці є не тільки необхідною умовою гармонійного розвитку особистості учня, а й дієвим фактором підвищення його розумової працездатності. Раціонально організовані заходи з фізичного виховання у режимі дня розширюють функціональні можливості організму людини, підвищують продуктивність розумової праці, зменшують втомлюваність.

Важливим завданням початкової школи є зміцнення здоров'я і сприяння правильному фізичному розвитку учня. Успішне розв'язання цих завдань фізичного виховання молодших школярів можливе лише в тому разі, якщо воно стає частиною всього навчально-виховного процесу школи, суспільства, сім'ї. Школа, як один із засередків виховання дітей, повинна своєчасно і гнучко реагувати на процеси, що відбуваються у суспільстві і допомагати сім'ї та маленьким громадянам країни краще знати перевагу фізичного виховання в житті.

Вирішення завдань фізичного виховання молодших школярів у школі передбачено організацією щоденних занять учнів фізичною культурою (на уроках, уроках фізичної культури, спортивних секціях, групах загальної фізичної підготовки тощо). Документи планування з фізичної культури в школі складають цілісну систему. Реалізація їх змісту в навчально-виховній роботі забезпечує вирішення таких взаємопов'язаних завдань:

- збереження і зміцнення здоров'я, загартування, підвищення працездатності учнів;
- виховання у школярів загальнолюдських цінностей, формування потреби до здорового способу життя;
- виховання потреби до систематичних занять фізичними вправами, прагнення до фізичного вдосконалення, готовності до суспільно-корисної праці і захисту Батьківщини;
- набуття необхідного рівня знань у галузі медицини, гігієни, фізичної культури і спорту;
- набуття життєво важливих рухових навичок та вмінь;
- розвиток фізичних якостей.

Фізичне виховання в сім'ї було предметом дослідження ряду вчених: В.О.Сухомлинського, М.П.Козленка, Б.В.Сермеева, А.К.Агаєва, А.В.Мерляна. Вони відзначають, що фізичне виховання школярів може бути ефективним лише за умови спільної діяльності школи та сім'ї. Останній належить особливо велика роль у процесі фізичного розвитку дітей, оскільки значну частину часу дитина перебуває під наглядом батьків.

Отже метою нашого дослідження є залучення батьків до співпраці з вчителем фізичної культури для активізації дітей до систематичних занять фізичними вправами.

Фізичне виховання в сім'ї передбачає вирішення наступних завдань:

- збереження і зміцнення здоров'я;
- підвищення фізичної та розумової працездатності;
- загартування організму, підвищення його адаптаційних можливостей, опірності;
- всебічний фізичний розвиток, що є критерієм якості і ефективності системи фізичного виховання дітей загалом;
- розвиток у дітей рухових якостей за рахунок систематичного виконання фізичних вправ;
- озброєння дітей теоретичними знаннями з валеології, гігієни, фізичної культури й спорту;

- виховання у дітей стійкого інтересу, потреби до систематичних занять фізичними вправами;
- можливе усунення недоліків та вад фізичного розвитку (порушення постави, плоскостопості тощо) [4].

На жаль, значна частина батьків не приділяють належної уваги фізичному розвитку та фізичному вихованню своїх дітей. Відтак, виникають ускладнення у подальшій роботі вчителя фізичної культури.

Сім'я – це не тільки група людей, що проживають поруч, це маленький колектив, об'єднаний загальними духовними інтересами, цінностями, основна ланка, що здійснює виховання підростаючого покоління. Головний обов'язок батьків – виховати дітей гідними суспільства, в якому їм жити. Для цього недостатньо турбуватись лише про розумовий і духовний розвиток дитини, його трудове і естетичне виховання. Важливо виховати сина або доньку фізично сильними, міцними, гарними і важливе місце в цьому посідає фізичне виховання в сім'ї [6].

Сім'я з її взаємними відносинами між дітьми й батьками – перша школа інтелектуального, морального, естетичного й фізичного виховання. Видатний педагог В.О.Сухомлинський у своїй праці “Павлишська середня школа” зазначає: “Найбільш повноцінне суспільне виховання – це, як відомо, шкільно-сімейне. Батько, мати, сестри, брати, дідусь і бабуся – перші вихователі дітей у дошкільному віці і лишаються ними, коли їх вихованці ідуть до школи. Духовне і морально-естетичне багатство сімейного життя найважливіша умова успішного виховання дитини в дошкільних умовах, в дитячих садках і в школі [5].

Власні дослідження показали, що не в усіх сім'ях рівень організації фізичної культури відповідає вимогам часу. Значна частина батьків вважають заняття фізичними вправами марною тратою часу. Вони радіють, коли їх дитина з ранку до вечора займається розумовою працею, співами, малюванням тощо. Але недостатня рухова активність послаблює організм, поступово впливає на розвиток різних захворювань.

Успішна робота над фізичним розвитком, удосконаленням фізичних якостей можлива лише за умови взаємодії трьох основних ланок: вчитель-учень-батьки. Якщо одна з них випадає або працює не на належному рівні, ефективність подальшого фізичного розвитку молодшого школяра буде значно нижчою.

Щоб з'ясувати стан фізичного виховання в сім'ях, налаштованість батьків до співпраці з вчителем, треба з перших днів навчання першокласників поступово і систематично працювати над вирішенням цієї проблеми.

Кому як не вчителю відомо, що це найулюбленіший предмет у школі для першокласників і тільки вчитель розуміє який він “слабкий” у плані вирішення поставлених завдань фізичного виховання без допомоги батьків.

В загальноосвітніх школах предмет “фізична культура” викладається два-три рази на тиждень. При трьохразовому викладанні – це максимум 110 занять на рік, решту часу дитина знаходиться під наглядом батьків. Якщо вчитель на уроці працює як мінімум з двадцятьма учнями, то батьки залишаються у вихованні наодинці зі своєю дитиною – це дає можливість V індивідуального підходу до фізичного виховання. Хто як батьки краще знають звички, настрій, темперамент своєї дитини. Індивідуальний підхід є перевагою фізичного виховання в сім'ї у порівнянні з фізичним вихованням у школі.

Під час виконання різних фізичних вправ, участі в рухливих і спортивних іграх створюються сприятливі умови для розвитку процесів сприймання і пам'яті дитини, виховання працьовитості, активності, правдивості, чесності та вольових якостей.

Покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я і підвищення загальної працездатності, що досягається в процесі фізичного виховання, позитивно впливають на поліпшення розумової працездатності дітей. Статистичні дані показують, що успішність молодших школярів, які систематично займаються фізичною культурою і спортом значно вища, в порівнянні з тими, які не займаються [7].

Слабкі ж знання у галузі фізичної культури, постійна заклопотаність своїми дорослими проблемами тільки погіршує стан фізичного виховання в сім'ї.

На наш погляд, перш, ніж розпочати діяльність з фізичної культури з учнями, вчителю необхідно провести роботу з батьками, які є для першокласників не тільки вихователями, а й зразком світогляду.

Ми пропонуємо з початком навчального року провести теоретичний курс з фізичної культури для батьків першокласників. Раз на місяць у визначений час зустрічатися для обговорень порад найважливіших питань фізичної культури.

Можливість оцінити готовність учня перед початком навчання предмету “Фізична культура”, дати оцінку про фізичні здібності, зосередити увагу вчителя фізичної культури на подальшу роботу з учнями, враховувати індивідуальні особливості, готовності окремого учня до виконання тієї чи іншої справи, ми пропонуємо виконання учнями домашнього завдання разом з батьками: “Я вмію ...”. При виконанні цього завдання більшість батьків замислиться над недостатнім фізичним вихованням в сім'ї, а зацікавленість цим питанням вчителя тільки дасть поштовх для батьків переглянути свої недоліки і втрутитись у співпрацю.

Нами проаналізовано відповіді 134 учнів першокласників, що дало підстави визначити стан фізичного виховання в багатьох сім'ях на початку навчального року як недостатній. З 134 учнів всі володіють природними руховими навичками (біг, стрибки, метання тощо). Що ж стосується набутих рухових навичок, які мають розвиватись в першу чергу за допомогою батьків (не зі спортивною цілеспрямованістю, а саме: стрибки через скакалку, V плавання, їзда на велосипеді, ходьба на лижах тощо), то 48 учнів (35,8%) не вміють стрибати через скакалку, 24 (18%) – не вміють їздити на велосипеді, 112 (83,6%) жодного разу не ходили на лижах, 64 (47,8%) – не вміють плавати. Відповідальність батьків за готовність дитини до школи лежить не тільки в підготовці з математики, читання, письма тощо, а й у підготовці до предмету “Фізична культура”.

Для зміцнення здоров'я, нормального розумового і фізичного розвитку дитини, встановлення необхідного ритму організму, неабияке значення має вірно організований режим дня. Дотримання правильного режиму дня передбачає регулярне харчування, повноцінний сон, достатній для поновлення сил відпочинок, посильна праця, виконання правил особистості та суспільної гігієни, заняття фізичною культурою і спортом [7].

Організація правильного режиму дня першокласників неможлива без постійного зв'язку школи з сім'єю. Це важливий фактор не тільки виховання, а й фізичного розвитку, розумової працездатності й успішності учня. Якщо для першокласників існує певний розклад дня під час перебування у школі, з дотриманням його виконання, під контролем вчителів, класних керівників, вихователів, то період до початку уроків та після школи залежить лише від батьків.

Нами проведено опитування серед учнів першокласників з метою отримання даних про наявність розкладу дня і його дотримання. З 134 респондентів тільки 54 (40%) дали позитивні відповіді. Виходячи з результатів опитування ми пропонуємо дати учням наступне завдання: разом з батьками скласти розклад дня, затвердити його підписом батьків і принести на перевірку вчителю фізичної культури.

Вірогідність того, що розклад дня буде виконуватись – не сто відсоткова, але батьки, які виступають гарантом у його виконанні, мають здійснювати функцію контролю за його дотриманням.

Виконання режиму дня школяра розпочинається з ранкової гімнастики. Це сприяє пунктуальності, організованості, дисциплінованості, прищеплює учням звичку до занять фізичними вправами у повсякденному житті. Ранкова гімнастика є дієвим засобом фізичного виховання молодших школярів. Виконання фізичних вправ після сну сприятливо впливає на організм дитини, що створює бадьорий настрій та готовність до розумової праці.

Правильно організовані систематичні заняття ранкової гімнастики сприяють вирішенню оздоровчих і виховних завдань.

Батьки можуть контролювати і разом з дітьми виконувати зарядку, тим самим подаючи приклад здорового способу життя, прищеплюючи позитивні звички дитини.

Ранкова гімнастика, режим дня – це складові фізичного виховання в сім'ї. Щоб проконтролювати і зацікавити учнів у їх виконанні, ми пропонуємо учням завести щоденники контролю, де підписи батьків підтверджуватимуть виконання ранкової гімнастики. Щоденники на кінець тижня мають збиратися і в них виставляють заохочувальні оцінки.

Вчитель фізичної культури, плануючи програмний матеріал на рік, обов'язково розподіляє проведення спортивно-масових заходів, таких, як спортивні вікторини, день фізкультури і спорту, "Веселі старты", день здоров'я тощо. Ми пропонуємо один раз на рік обов'язково проводити спортивні змагання в яких приймають участь і батьки, наприклад "Мама, тато, я – спортивна сім'я". Цей конкурс краще проводити в кінці навчального року, а повідомити про його проведення на початку, тим самим зацікавити учнів у роботі над своїм фізичним розвитком. Очікування змагань, конкуренція між однокласниками за місце у команді, відповідальність учнів, батьків перед класом має позитивно вплинути на стосунки учень-вчитель-батьки та стати стимулом до фізичного виховання.

Таким чином, успішна реалізація поставлених завдань з підвищення розумової і фізичної працездатності учнів, можлива лише через ініціативність та творчу співпрацю школи і сім'ї.

## Література

1. Балан М.М. *Творча співпраця вчителів та батьків із впровадження фізичної культури в активну діяльність учнів.*, Наукові записки. – Вип. 54. – Серія Педагогічні науки. – Кіровоград, РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2004. – С. 23-25.
2. Закон України про фізичну культуру і спорт. – К., 1993.
3. Козленко М.П. *Фізичне виховання учнів молодших класів.* – К.: Рад. школа, 1977. – 128 с.
4. Сермеев Б.В., Атаєв А.К., Мерлян А.В. *Физическое воспитание в семье.* – К.: Здоров'я, 1986. – 291 с.
5. Сухомлинський В.О. *Вибрані твори: УБТ – К.: Рад. школа, 1977.* – Т. 4 – С. 12.
6. *Физическая культура в семье.* – М.: "Физическая культура и спорт", 1981. – 393 с.
7. Цвек С.В. *Фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку.* – К.: Здоров'я, 1975. – 246 с.

## THE SOLUTION OF THE PROBLEM OF PHYSICAL EDUCATION OF JUNIOR PUPILS IN THE FAMILY

Alia TITARENKO

*Kirovohrad State Pedagogical University named after Volodymyr Vynnychenko*

**Abstract.** In the article the question of physical education of junior pupils in the family, the problem of activation of junior schoolchildren to physical activity and involvement of parents in common work with the teacher of Physical Education is discussed. The results of first-year pupils' investigation and the ways of optimization of physical perfection of junior schoolchildren are suggested.

**Key words:** junior pupils, physical education, physical activity.

## ЗМІСТ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЯК ЦІННОСТІ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Анатолій РИБКОВСЬКИЙ, Еліна БРАСЛАВСЬКА

*Донецький національний університет*

**Постановка проблеми.** Епоха реформ у різних сферах життєдіяльності людини в нашій країні збіглася з самим складним періодом загальнолюдської історії – зміни типів цивілізаційного розвитку, тому що техногенна цивілізація, що стартувала приблизно 300 років тому в Європі, а потім почала активно поширюватися по усьому світі, очевидно, черпала ресурси свого розвитку. Незважаючи на безперечні успіхи науково-технічного прогресу, вона спричинила цілий ряд катастрофічних глобальних криз [1], тому що в її основі лежить споживче відношення до природи та її ресурсів. Людина змінює навколишній світ за своїм розсудом, підбудовуючи його під себе, не приймаючи до уваги можливості самої природи і свої власні, наприклад, швидкої адаптації. У результаті настають не тільки екологічні, демографічні кризи, але і духовні, коли колишні світоглядні установки суперечать практиці, яка змінюється під тиском об'єктивних обставин. Головним завданням духовного відновлення суспільства стає пошук нових пріоритетів суспільного розвитку та нових світоглядних орієнтацій, покликаних забезпечити вихід з вищевказаних криз і відновлення людства в новий цикл цивілізаційного розвитку. Сьогодні вчені різних країн практично одностайні в тому, що людство зуміє перебороти екологічні та інші глобальні проблеми при переході до іншої цивілізації, побудованої на цінностях, які будуть базуватися не на антропоцентризмі, а на біосфероцентризмі, що акцентує увагу на унікальності феномена життя і необхідності підтримки біосфери в рівноважному стані [2].

Дослідження проводяться відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання університету за проблемою 2.1.3. “Управління руховою активністю людини (оздоровчі та спортивні аспекти)”, яка є частиною Зведеного плану НДР Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту на 2001–2005 рр.

**Завдання дослідження** – аналіз ціннісної орієнтованості на здоровий спосіб життя в сучасному суспільстві. Ціннісні орієнтації не виникають у людини раптово, а