

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В СІМ'І

Катерина ОГНИСТА, Андрій ОГНИСТИЙ

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Винятково важливу роль у формуванні основ особистої фізичної культури першокласників відіграє сім'я. Перші кроки дитина робить у сім'ї, поруч із нею батько і мати, які стають її першими вчителями. Виховання, яке пройняте батьківською любов'ю йде до серця дитини, проникає в її душу і свідомість. Зрозуміло, що виховання в сім'ї повинно бути цілеспрямованим, систематичним і постійним. Лише тоді можна говорити про формування особистої фізичної культури. Цьому батькам може допомогти співпраця з учителем. Вчитель повинен формувати батьків про сучасні дослідження які яскраво доводять необхідність занять фізичною культурою і спортом. Вчитель повинен заручитись підтримкою і розумінням батьків так як батьки можуть власним прикладом допомогти дитині систематично виконувати фізичні вправи [1].

На жаль, вирішення проблеми взаємозв'язку батьків з процесом формування особистої фізичної культури їхніх дітей до кінця не вивчено. Такий стан речей змушує нас до більш глибокого вивчення порушеної проблеми.

Перед собою ми поставили завдання вивчити особливості використання у процесі формування особистої фізичної культури учнів молодшого шкільного віку різних форм фізичного виховання у сім'ї як ранкова гігієнічна гімнастика та виконання домашніх завдань.

З метою позитивного вирішення формування особистої фізичної культури учнів молодшого шкільного віку через запропоновані форми занять ми проводили відповідну роботу щодо підвищення рівня фізичної культури батьків.

У ході експерименту ми використовували такі форми роботи з батьками:

1. Виступи на батьківських зборах учнів початкових класів, зміст яких був спрямований на формування через батьків особистої фізичної культури дітей.
2. Участь батьків у навчальних заняттях спрямованих на формування в них знань і умінь з фізичної культури і спорту.
3. Проведення відкритих занять для батьків.
4. Відвідування вчителем сімей дітей.

Під час співпраці з батьками ми наголошували, що їх внесок у процес особистої фізичної культури дітей повинен полягати у:

- створенні необхідних умов для занять дітей вдома (батькам у ході батьківських зборів та в індивідуальних бесідах пропонувалися варіанти спортивних кутків у квартирі, адреси спортивних магазинів, консультації з виготовлення спортивного інвентарю);
- контролі і сприянні у дотриманні дітьми режиму дня, правил особистої гігієни, загартуванні, виконанні ранкової гігієнічної гімнастики і домашніх завдань (розроблялися спеціальні пам'ятки);
- організації ігор на дитячих майданчиках за місцем проживання для чого розроблялися комплекси вправ та пропонувалися ігри на місцевості;

У ході впровадження ранкової гігієнічної гімнастики у руховий режим учнів нами паралельно проводилось опитування вчителів фізичної культури і початкових класів з зазначеної проблеми. Загалом опитано 58 вчителів фізичної культури та 48 вчителів початкових класів.

Більшість (90%) опитаних учителів фізичної культури та початкових класів зазначають, що виконання комплексів ранкової гігієнічної гімнастики покращить працездатність учнів протягом дня, а її систематичне виконання є першим кроком до формування звички до занять фізичними вправами і тим самим до формування фізичної культури.

Регулярність вправ, якість їх виконання та багато інших факторів цілком залежать від свідомості учнів, а отже потрібна сила волі, щоб привчити себе щодня вставати в один і той же час, правильно і якісно виконувати фізичні вправи.

Нами рекомендувалося виконувати ранкову гігієнічну гімнастику з наступним обтиранням або обливанням водою, що сприяє швидкому переходу організму від стану сну до робочого стану – з'являється бадьорість, гарний настрій, готовність розпочати роботу [2].

У процесі навчання дітей комплексів вправ та виконання ранкової гігієнічної гімнастики ними засвоювалися знання, уміння і навички з фізичної культури та гігієни (що таке правильне дихання, чому важливо правильно дихати при виконанні фізичних вправ, що таке загартування організму, правила техніки безпеки при виконанні фізичних вправ). Виконання вправ ранкової гігієнічної гімнастики контролювалося батьками.

В бесідах з батьками нами було виявлено, що більшість батьків не володіють знаннями з організації і проведення цієї форми занять оскільки велика кількість учителів (69,25%) не знайомлять їх із комплексами вправ для ранкової гігієнічної гімнастики і особливостями їх організації.

Зрозуміло, що такий стан не може не відбитися на рівні особистої фізичної культури учнів та їх батьків.

Тому ми організували навчання батьків. Для них були розроблені спеціальні пам'ятки з виконання дітьми вправ ранкової гігієнічної гімнастики і основ загартування організму [4].

Пам'ятка для батьків

Значення та правила виконання ранкової гігієнічної гімнастики

Ранкова гігієнічна гімнастика (зарядка) – це виконання комплексу фізичних вправ для більш швидкого переходу від стану сну до стану бадьорості і підвищення працездатності. Систематичне виконання зарядки самодисциплінує, зміцнює волю та впевненість у власних силах.

При виконанні ранкової гігієнічної гімнастики потрібно дотримуватися таких правил:

1. Робити зарядку щоденно і в той самий час, зразу після пробудження (перед сніданком).
2. Закінчувати виконання комплексу фізичних вправ водними процедурами.
3. Кожну фізичну вправу виконувати правильно і з максимальною віддачею сил, дихаючи вільно через ніс повними грудьми.
4. Вправи в комплекс підбирати таким чином, щоб були задіяні всі групи м'язів.

5. Раз у два місяці ускладнювати комплекс вправ і підвищувати рівень навантаження за умови, що ранкова зарядка повинна бадьорити, а не втомлювати.
6. Постійно слідкувати за самопочуттям. У разі відчуття болю припинити виконання чи перейти до більш легких вправ.

Ранкова гігієнічна гімнастика вимагає прояву вольового зусилля, наполегливості у здійсненні поставленої мети. Діти привчаються раціонально використовувати свій час. Ранкова гімнастика поступово стає для них звичною справою. Ось чому ранкова гігієнічна гімнастика повинна стати частиною режиму життя учнів перших класів та першим кроком, за допомогою якого формується особиста фізична культура. Завдання батьків – допомогти своїм дітям у цьому й проконтролювати їх.

Особистий приклад батьків чудовий засіб заохочення і залучення учнів до занять.

Як засвідчили результати опитування вчителів, навіть їх діти, на жаль, не виконують ранкову гігієнічну гімнастику (61,5% опитаних). Не виконують ранкову гігієнічну гімнастику і самі педагоги (89,25%).

Таке ставлення батьків до власного здоров'я аж ніяк не може бути прикладом для наслідування дітей, особливо це стосується дітей молодшого шкільного віку, які хочуть бути дорослими і стараються наслідувати дії дорослих.

Саме у сім'ї створюються найсприятливіші умови для психічного, фізичного, духовного і розумового розвитку дитини. Позитивним є і те, що батьки мають у дітей великий авторитет. Так, заняття спортом або загартування батьків 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.

Одним із перших кроків до самостійних занять фізичними вправами, практичного привчання до них учнів є домашні завдання. Вони передбачені шкільною програмою і становлять певну систему діяльності вчителя і роботи учнів протягом календарного року [4].

Основним аргументом на їх користь є те, що у дітей легко виробляється звичка до щоденних занять, чому сприяє біологічна потреба у русі. Друга обставина – схильність залучити на допомогу батьків. У початкових класах це зробити легше, ніж у середніх чи старших.

Домашні завдання плануються на навчальний рік. Вони повинні бути пов'язані з програмою та між собою таким чином, щоб виконання наступного можливе лише при виконанні попереднього. Контролюватися виконання домашніх завдань повинно, з одного боку, вчителем фізичної культури, а з іншого – батьками.

Перш ніж пропонувати домашні завдання, ми цікавилися, чи має учень умови для виконання. Результати опитування засвідчили, що більшість дітей має м'яч та велосипед, дві третини мають ролики і лижі. Діти зовсім не мають гімнастичних ковзачків та еспандерів.

Так само як і у випадку з ранковою гігієнічною гімнастикою ми розробили завдання для батьків зміст якої в основному зводився до основних правил техніки виконання фізичних вправ.

Пам'ятка для батьків

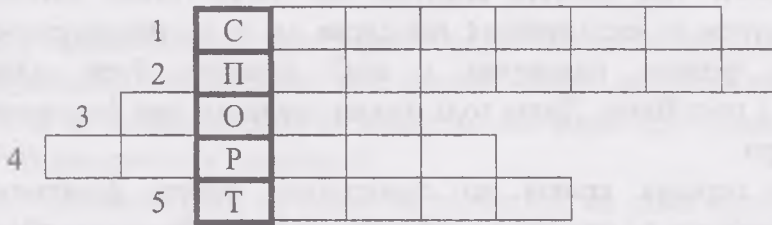
Правила безпеки під час виконання домашніх завдань

Щоб уникнути травм під час домашніх занять фізичними вправами, потрібно дотримуватися таких правил:

1. При виконанні вправ у квартирі відстань до оточуючих предметів повинна бути не меншою, ніж 130-140 см.
2. Підлога має бути рівною, неслизькою, чистою і без виступів.
3. Вправи у положенні сидячи і лежачи потрібно виконувати на килимку.
4. Під час виконання вправ ніхто не повинен заважати їх виконанню.
5. При виконанні фізичних вправ на вулиці переконайтеся, що поряд немає гострих предметів, які при падінні можуть стати причиною травми.
6. Вправи виконуйте у тих місцях, де немає руху транспорту.
7. Фізичні вправи у воді виконуйте лише у добре перевіренних або спеціально обладнаних для цього місцях.

Особливу увагу ми приділяли домашнім завданням теоретичного характеру. Тим самим намагались зруйнувати у батьків стереотип що фізична культура лише пов'язана з фізичними вправами. Нами були розроблені домашні завдання у формі спортивних кросвордів, загадок, ребусів, тестів, які пропонувались учням для спільного вирішення разом з батьками [3,4].

Кросворд „Види спорту”



1. Цей вид спорту неможливий без дошки і хвилі.
2. Коли ти ним займаєшся, неможливо бути сухим.
3. Вид спорту, де використовуються рукавиці.
4. Спортивний бій за допомогою ніг, рук.
5. Вид спорту, де грають ракеткою.

Відповіді: 1. Серфінг. 2. Плавання. 3. Бокс. 4. Карате. 5. Теніс.

Загадки „Назви видів спорту”

Цю гру люблять всі на світі: і дорослі, й малі діти.

М'яч, удар і крики: „Гол!” Пречудова гра! (футбол)

Як же зветься цей танок – на льоду і в ковзанах (фігурне катання)

Перевірка домашніх завдань зазвичай проводилася фронтально. Індивідуально перевіряли переважно розвиток фізичних якостей та засвоєння техніки: на контрольних уроках і вибірково в ході уроку приділялась увага окремим учням під час виконання вправ, що були предметом домашніх завдань. Систематична перевірка завдань активізувала самостійні заняття учнів про що свідчать результати успішності.

Підводячи підсумок вище викладеного ми можемо зробити наступні висновки та намітити подальші перспективи дослідження піднятої проблеми.

1. Аналіз літератури з піднятої проблеми виявив, у науково-методичній літературі широко представлені засоби та методи формування інтересу до занять фізичними вправами, відзначається провідна роль педагога та місце батьків у цьому процесі. Проте проблема використання форм формування особистої фізичної культури із залученням сім'ї не знайшла комплексного вирішення.
2. Опитування виявило, що більшість батьків не володіють знаннями з організації і проведення цієї форми занять оскільки велика кількість учителів (69,25%) не знайомлять їх із комплексами вправ для ранкової гігієнічної гімнастики і особливостями їх організації. Діти вчителів, на жаль, не виконують ранкову гігієнічну гімнастику (61,5% опитаних). Не виконують ранкову гігієнічну гімнастику і самі педагоги (89,25%).
3. Однією з дієвих форм формування особистої фізичної культури учнів молодшого шкільного віку є виконання ними домашніх завдань які повинні плануватися на навчальний рік, бути пов'язані з уроками та між собою таким чином, щоб виконання наступного можливе лише при засвоєнні попереднього.

Подальші дослідження проблеми можуть бути спрямовані на пошук методик і об'єктивних критеріїв оцінки особистої фізичної культури учня молодшого шкільного віку; підготовку майбутніх учителів до роботи з формування особистої фізичної культури учнів молодшого шкільного віку.

Література

- Качеров О., Козетов І., Тупіца Ю. Фізична культура і здоров'я сім'ї // Фізичне виховання в школі. – 1998. – №2. – С. 52-55.
- Огніста К.М. Гімнастика як один із засобів формування фізичної культури молодших школярів // "Сучасні проблеми розвитку теорії та методики фізичної культури". – Львів. – 1999. – С. 37-39
- Огніста К.М. Основи знань з фізичної культури для учнів 1-4 класів: Методичний посібник. – Тернопіль: Мальва-ОСО, 2001. – 72 с.
- Огніста К.М. Методика формування фізичної культури учнів початкових класів (форми, засоби, методи): навчальний посібник. – Тернопіль: ТДПУ, 2003. – 164 с.

FEATURES OF FORMATION OF PERSONAL PHYSICAL CULTURE OF FIRST GRADE STUDENTS

Katy OGNISTA, Andriy OGNYSTYY

Ternopil Stat Pedagogical University named after Volodymyr Hnatyuk

Abstract. The thesis is devoted to the problem of formation of personal physical culture of junior school-age students. The notions of personal physical culture, components and criterion of its formation are revealed in it. The analysis of forms, means, methods and methodological technique of effective formation of personal physical culture is done.

Key words: junior school-age students, personal physical culture, methodological technique.