

УДК 371.2:37.03 – 057.874

## ВПЛИВ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ НА ОЗДОРОВЛЕННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Юрій МОРОЗ

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*

**Анотація.** У статті аналізуються вплив самостійних оздоровчих занять на фізичний, розумовий та психологічний розвиток учнів молодшої школи, розглянуто доцільність уведення самостійних занять в оздоровчу роботу молодшої школи.

**Ключові слова:** самостійність, самостійні заняття, оздоровлення учнів молодшого шкільного віку, самоконтроль, виси, упори.

**Постановка проблеми.** Необхідність розширювати фізкультурну спортивну й оздоровчу роботу, поліпшувати її організацію за місцем проживання і навчання є однією з актуальних проблем фізичного виховання в школі. Велике значення тут має формування в школярів прагнення до фізичного самовдосконалення.

В основних напрямках реформи загальноосвітньої школи знайшло своє відображення питання про необхідність організації щоденних занять із фізичної культури та оздоровлення для всіх учнів на уроках і в позаурочний час. У роботі з оздоровлення дітей молодшого шкільного віку потрібно повною мірою враховувати місце оздоровлення в структурі вільного часу, специфіку фізкультурних і спортивних інтересів та захоплень, використовувати оптимальні норми рухової активності з врахуванням віку, статі, фізичних можливостей та фізичної підготовленості учня. Вирішення цієї проблеми багато в чому залежить від умінь учнів використовувати засоби фізичної культури для зміцнення свого здоров'я, підтримки високої працездатності, навичок самостійних занять[2].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Звернення до оздоровлення молодших школярів у навчально-виховному процесі стає дуже актуальним сьогодні. Багато вчених, педагогів досліджують цю тему у своїх працях. Проблемою необхідності підвищення рівня культури як складника та характеристики способу життя займаються такі дослідники як В. Бабич, В. Горашук, С. Литвин-Кіндратюк, О. Петрик. Особливості впливу мотивації та настанови на здоровий спосіб життя аналізують І. Брехман, О. Дубогай, В. Оржеховська, О. Петрик. Формуванню усвідомлення важливості здоров'я в ієрархії потреб, навчанню здорового способу життя присвячені праці М. Гриньової, В. Ільченко, С. Кодацької, О. Петрика.

**Формулювання завдань роботи.** Дослідити значення самостійної роботи в процесі формування у молодших школярів потреби у фізичному вдосконаленні.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Неухильно розширюється мережа спортивних споруд, збільшується кількість кваліфікованих кадрів. Однак залучення учнів тільки в спеціально організовані секції, групи недостатньо для охоплення абсолютної більшості школярів систематичними заняттями фізичними та оздоровчими вправами. Тому великого значення набуває вироблення в учнів умінь займатися фізичними вправами. Слід зазначити, що здобуття цих навичок і умінь не лише сприяє впровадженню фізичної культури в побут, але й розвиває в молодших школярів самостійність. Безперечним є той факт, що люди, які володіють розвиненою з дитинства самостійністю (мається на увазі якість особистості), у різних життєвих ситуаціях рішучіші, не чекають підказки інших, вміють обстоювати свою думку, власну позицію. Це безпосередньо стосується і цієї теми – умінь самостійно займатися оздоровчими вправами.

Людська діяльність існує у вигляді дії чи мети дій. На думку психолога С.Л. Рубінштейна, доцільна дія людини – це здійснення мети, і перш ніж діяти, треба усвідомити мету, для досягнення якої дія починається [4].

Однак одного усвідомлення мети недостатньо. Для того, щоб її здійснити, треба врахувати умови, в яких дія повинна вдосконалюватися.

Діяльність розуміють як сукупність дій, об'єднаних загальною метою, які виконують визначену суспільну функцію. Обов'язковою передумовою будь-якої діяльності є наявність потреби. Саме потреби спрямовують і регулюють конкретну діяльність. Одне з основних завдань фізичного виховання в школі – формування в школярів потреби в особистому фізичному удосконаленні.

Досягнення цієї мети можливе лише при вирішенні низки проміжних завдань:

- виховання в школярів стійкого інтересу до фізичної культури;
- формування в них навичок і умінь самостійних занять;
- сприяння впровадженню оздоровчих вправ у режим дня.

Першим ступенем на цьому шляху є зацікавлення учнів. Причому в практичній роботі учителів важливо, маючи справу з різним за віком контингентом учнів, розрізняти інтерес безпосередній (інтерес до самого процесу діяльності) і опосередкований (інтерес до результатів діяльності).

Для початкової школи передбачені види занять, що містять лише елементи самостійності. Наприклад, даючи домашнє завдання, учитель конкретно вказує, які вправи, скільки разів, у який час, як потрібно зробити. Учні залишається керуватися цими рекомендаціями й виконувати домашнє завдання (повторення вправ і є елементом самостійності).

Головним у вихованні звички в учнів до самостійних занять є чітке роз'яснення, пояснення, доведення до свідомості учнів, що потрібно довго і завзято працювати, щоб отримати відчутні результати.

Отже, щоб підготувати учнів до самостійних занять фізичними вправами, необхідно дати їм досить значний обсяг знань, сформувати навички й уміння, не обмежуючись змістом навчального матеріалу програми. Насамперед учні повинні опанувати рухові навички, якими вони будуть користуватимуться під час самостійних занять [1].

Це, по-перше, вправи для загального розвитку. Вони є змістом ранкової гімнастики, динамічних пауз під час готування уроків, є у змісті самостійних занять з розвитку основних рухових якостей.

По-друге, навички ходьби і бігу. З них починається, ними і закінчується кожне самостійне заняття. Важливо, щоб учні вміли правильно ходити і бігати, змінювати швидкість і темп руху, довжину кроку, силу відштовхування у вправах, навички й уміння у вправах, пов'язаних з висами й упорами. Це насамперед підтягування у висі, перевероти в упор, лазіння по канату.

Підготовка учнів до самостійних занять повинна починатися з чіткої, небагатослівної інструкції школярів про мету й завдання конкретних самостійних занять, поступового озброєння знаннями про систему самотренувань, прищеплювання необхідності технічних і організаційних навичок. Уже від перших занять потрібно дотримуватися дозування часу й навантаження [5].

Іншим важливим моментом є вироблення в дітей найпростіших прийомів самоконтролю реакції свого організму на навантаження. Але завдання формування в школярів навичок і умінь самостійних занять не буде ефективно вирішене, якщо орієнтувати дітей лише на результат їхньої діяльності. Важливо, щоб учитель за допомогою оцінок, різних видів морального заохочення переводив школярів з орієнтації тільки на результат до орієнтації на процес, спосіб діяльності.

Що ж конкретно повинна містити діяльність учителя при підготовці до роботи з вироблення у школярів навичок і умінь самостійних занять?

По-перше, варто визначити, для чого навчати школярів гімнастики. У зв'язку з цим, учителям потрібно чітко уявити, якими знаннями й уміннями повинен володіти учень, щоб виконати вимоги програми.

По-друге, учителям потрібно вирішити, в який час уроку зручніше повідомляти учням необхідні їм знання, коли виробляти навички й уміння самостійних занять.

По-третє, дуже важливо намітити способи поетапного контролю за освоєнням учнями матеріалу „Навички й уміння самостійних занять”.

Приблизно за такою самою схемою повинен діяти вчитель, виконуючи завдання цього розділу. Спочатку варто дати школярам знання, необхідні для самостійного виконання конкретних вправ, переконати учнів у значущості, важливості і корисності цих занять. Потім необхідно довести до учнів інформацію про сам процес самостійної діяльності.

Кілька слів треба сказати про самостійне виконання вправ. Щоб самостійно виконати оздоровчі вправи, учень повинен уміти контролювати свої рухи. Це має певні труднощі: при відсутності зовнішнього контролю учень повинен керуватися своїми відчуттями, головним чином, м'язовим почуттям, які Сеченов не дарма називав темним м'язовим почуттям. Якщо учнів спеціально не вчити цьому, вони відчують великі труднощі при розрізненні просторових, тимчасових і динамічних параметрів руху. Як їх навчити цього?

Насамперед варто звертати увагу учнів на оцінювання таких положень, тобто коли учень виконав вправу, учитель не повинен поспішати сам оцінювати правильність виконання, варто попросити зробити це учня (тим самим зосередити його увагу на цьому питанні).

Учити думати при виконанні вправ, самостійно добирати вправи можна даючи школярам завдання відповідно до їх віку. Наприклад, школярі роблять нахили торкаючись – варто запитати учнів, які різновиди нахилів вони знають (нахили в сторони, назад, нахили з різними положеннями рук), учити школярів добирати подібні, типові вправи, розвивати творчість, критичне відношення. Адже самостійність близька двом властивостям особистості: критичності і творчості.

Важливо не тільки навчати учнів відтворення яких-небудь рухів самостійно, але і знайомити їх з основними положеннями, правилами самостійних занять. Лише тоді учні, відповідно до тих умов, у яких вони займатимуться, зможуть правильно добрати вправи, спланувати свої знання.

Дуже важливим моментом є питання організації самостійної діяльності. Вони теж багатопланові: від елементарної організації самостійних занять при виконанні ранкової гімнастики (гігієнічні умови, заходи безпеки, підготовка інвентаря тощо) – до таких як організація умов обраних засобів, способів виконання. Починати навчання потрібно з простих елементів, наприклад, при організації умов проведення навчальних і позакласних занять систематично залучати до цього учнів. Причому використовувати їх не як простих виконавців, а радітися з ними стосовно різних питань.

Самостійність – це завжди якоюсь мірою творчість. Із цих позицій самостійна діяльність розрізняється за рівнем творчого підходу:

- найпростіший, низький рівень; є види самостійної діяльності, коли учневі досить відтворити те, що йому показав чи про що розповів учитель; найпростіший, низький рівень;
- другий рівень самостійної діяльності; коли відоме, добре знайоме, освоєне учень застосовує в інших ситуаціях, відмінних від звичайних, в іншій обстановці;
- третій (вищий) рівень творчого підходу полягає в тому, що на основі знань, колишнього досвіду учень знаходить інші способи виконати завдання, придумує інші засоби, що приводять врешті-решт до тієї самої мети [3].

Водночас безпосереднє вироблення навичок і умінь самостійних занять – не є єдиним шляхом виховання звички до занять фізичною культурою. Досягненню цієї мети сприяють прийоми, що забезпечують усвідомлене засвоєння знань, умінь і навичок на уроках фізкультури, що підвищують інтерес до фізичних вправ, що виховують звичку до активного відпочинку, а також розвиток у школярів самооцінки рухів, врахування індивідуальних особливостей учнів при визначенні для них домашніх завдань з фізичного виховання.

До методів і прийомів, що сприяють формуванню звички у школярів регулярно займатися оздоровчими вправами, належать, зокрема, методи переконання – бесіди, лекції, інформації, пояснення тощо. Застосовуючи ці методи, учитель формує соціально значущі мотиви виникнення звички до занять фізичною культурою, розвиває до них інтерес, озброює учнів необхідними теоретичними знаннями в галузі фізичної культури і спорту. Бесіда, наприклад,

може виконувати й освітню, і виховну функції, коли учень отримує визначену інформацію, поповнює свої знання, знайомиться з тими чи іншими вимогами.

Бесіда допомагає переконати учнів у необхідності виховувати в собі позитивні якості особистості. Постановка перспективи підсилює метод переконання, конкретизує мету придбання знань і навичок, дискусія активізує їх на самовдосконалення.

Поряд із методами переконання важливу роль у формуванні звички до занять з оздоровлення відіграють практичні методи – показ, демонстрація, інструктаж, перевірка знань і умінь, консультування, приклад, коректування і стимулювання діяльності учнів (заохочення й осудження).

Наведені методи необхідно застосовувати при повідомленні теоретичних знань про розділи програми з фізичної культури, при навчанні рухів.

Учитель, керуючись метою й завданнями уроку, повинен планувати свою роботу в такій послідовності: роз'яснення, доказ, показ, практичні вправи з обов'язковим інструктажем про дозування, темп, ритм виконання. Залежності від віку, роботи, що виконується, послідовність може змінюватися.

Гармонійний фізичний розвиток, виховання основних фізичних якостей повинні здійснюватися з початкових класів. Однак виконання вправ для розвитку фізичних якостей вимагає досить точного дозування фізичних навантажень і контролю за реакцією організму [1].

З'ясуємо відмінність самостійних занять від домашніх завдань. Даючи завдання додому, учитель говорить учням, які вправи треба робити, скільки разів їх повторювати, з якою інтенсивністю, послідовністю, на який період (тиждень чи місяць, більше) розраховане завдання. Крім цього, в розповіді учням, у яких умовах варто виконувати ці вправи і як ці умови створити. Через обумовлений час учитель перевіряє якість освоєння вправ, враховуючи це дає інші завдання.

Самостійні завдання схематично є такими. Перед учнем ставиться визначена мета, наприклад виконати норматив у підтягуванні. Учень повинен сам підібрати засоби, спланувати тренування, забезпечити собі відповідні умови, самостійно контролювати свій стан, навантаження, зміну підготовки на кожному занятті і через визначені ним самим проміжки часу аналізувати свою діяльність. Учитель може рекомендувати школяреві приклади комплексів вправ для самостійних занять, але вибрати з цих комплексів необхідне з урахуванням своїх індивідуальних особливостей, учень повинен сам.

При виконанні комплексів на самостійних заняттях школярі повинні будувати заняття за такою схемою. На початку заняття йде підготовка до виконання комплексу – вправи для загального розвитку типу розминання: рух рук зі збільшеною амплітудою, нахили і кругові рухи тулуба, присідання і почергові махи ногами вперед, у сторони, назад, повільний біг чи підскоки на місці, ходьба на місці. Кожна вправа розминання виконується 6 – 8 разів. Якщо в комплексі є особливо важкі вправи, слід спеціально до них підготуватися. В основній частині заняття бажано планувати таке чергування: вправи для розвитку швидкості, гнучкості, спритності, сили та витривалості. Наприкінці занять варто обов'язково передбачити вправи, що сприяють поступовій перебудові роботи систем і функцій організму від напруженої діяльності до спокійного стану.

Орієнтуючи школярів на самостійні заняття з оздоровлення, потрібно рекомендувати їм займатися не менше ніж двічі на тиждень. Тривалість залежить від змісту та інтенсивності тренування (але не більше ніж 1,5 – 2 години). Поступово переходячи від конкретних домашніх завдань до загальніших, учителю варто створювати учням такі умови, щоб труднощі не перешкождали прагненню тренуватися. Для цього застосовують різні варіанти. Наприклад, можна використовувати для своєї мети спортивний зал. Таким чином, учитель може консультувати школярів, допомагаючи їм вирішувати проблеми, виправляти помилки. Інший варіант – об'єднання дітей у невеликі групи, коли лідером є кваліфікований спортсмен, інструктор [5].

Загальні для всіх вправи учні виконують щодня, вводячи їх у ранкову гімнастику, у фізкультурні паузи між готуванням домашніх завдань з інших предметів, у самостійні тренува-

льні заняття. Учня пропонується перелік вправ, з якого вони на свій розсуд вибирають 3 – 5 вправ на кожен день.

Загальні завдання розраховані на місяць. Після повторення їх упродовж цього часу вони обновляються, змінюється навантаження. Наприкінці кожної чверті визначається ефективність самостійних занять – показники рухової підготовленості кожного учня порівнюють зі спеціально розробленими вимогами до учнів цієї школи, що відображені в таблицях.

У самостійні заняття, проведені для фізичного удосконалення, вводять вправи, що зміцнюють основні м'язові групи, які розвивають спритність, гнучкість і інші якості, що формують правильну поставу, сприяють підготовці до освоєння на уроках складних рухових навичок. Тренувальне заняття повинне містити 2 – 3 серії по 4 – 8 вправ у кожній. Займатися вправами потрібно 2 – 3 рази на тиждень.

Ефективність виконання завдань значно підвищується під час колективних занять. У цьому разі збільшується емоційність занять, школярі мають можливість отримувати термінову інформацію від товаришів. Крім того, колективні заняття благотворно впливають на соціально-психологічний стан учнів, яким важко регулярно тренуватися самим.

Не можна залишати без уваги і такий сприятливий для самостійних занять час як літні канікули. Практика показує, що, якщо школярі пасивно проводять свій літній відпочинок, у них, незважаючи на збільшення зросту, ваги, істотно знижуються результати, що характеризують їхню підготовленість. Тому дуже важливо переконати учнів у необхідності літніх занять.

Змістом таких занять повинні бути вправи для загального розвитку типу ранкових. Але в зв'язку з тим, що влітку розпорядок дня в школярів не насичений різними обов'язковими справами, як упродовж навчального року, можна збільшити число повторень вправ, урізноманітнити їх. Кожному учневі необхідно хоча б підтримувати свій рівень розвитку сили, витривалості, систематично виконуючи відповідні вправи.

Для підтримки швидкості, спритності треба переконувати хлопчиків і дівчаток у перевазі активного відпочинку, рекомендувати їм грати в спортивні ігри: футбол, волейбол, баскетбол, бадмінтон, теніс, ручний м'яч. Одним із провідних дидактичних принципів, на яких ґрунтуються заняття фізичною культурою і спортом (у тому числі і самостійні), є поступовість у підвищенні навантажень і регулярність їхнього виконання. При надмірному навантаженні не відбудеться росту тренуваності, а накопичуватиметься втома. Цей стан можна визначити за суб'єктивними показниками. Стоплення, як правило, відзначається зниженням працездатності, погіршенням якості виконання рухів [4].

Щоб запобігти небажаному негативному впливові самостійних занять, доцільно використовувати методи самоконтролю. Самоконтроль – це систематичні самостійні спостереження школяра, який займається фізичними вправами і спортом, за змінами свого здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості. Важливо пояснити значення самоконтролю при самостійних заняттях школярів фізичними вправами і батькам, зацікавити їх, залучити до цього важливого засобу виховання цілеспрямованості і працьовитості, відповідального ставлення до свого здоров'я.

Як показники самоконтролю переважно використовуються суб'єктивні й об'єктивні ознаки зміни функціонального стану організму під впливом фізичних навантажень.

Показниками самоконтролю найчастіше є самопочуття, ступінь втоми, настрої, сон, апетит, а об'єктивними – частота серцевих скорочень, динаміка маси тіла, сили кисті тощо. Показники самоконтролю варто фіксувати в спеціальному щоденнику.

У результаті анкетування, проведеного в загальноосвітніх навчальних закладах м. Полтави, було виявлено, що 80 % учнів, які мають задовільний фізичний розвиток, систематично виконують вправи для фізичного удосконалення, що своєю чергою сприяє підвищенню їх розумового, психологічного рівня розвитку.

Облік змісту навантаження й режиму занять, аналіз динаміки результатів і росту тренуваності в зіставленні з даними самоконтролю допоможуть педагогу оцінити правильність режиму тренувальних занять, вчасно усунути негативний вплив надмірних навантажень, а са-

тому школяреві переконатися в ефективності тренувань і їхній корисності для фізичного розвитку і стану здоров'я.

**Висновок.** Таким чином, регулярний і правильно організований самоконтроль може стати великою підмогою вчителів у вихованні здорових і добре фізично, розумово і психологічно розвинутих школярів.

У дослідженні виявлено позитивний вплив самостійних занять з оздоровлення на фізичний, розумовий та психічний розвиток дітей молодшого шкільного віку, показані основні засоби організації самостійних занять, розкрита їхня роль в оздоровленні молодших школярів.

Основні положення дослідження сприяють широкому використанню самостійних занять у плануванні оздоровчої роботи з дітьми молодшого шкільного віку.

#### Список літератури

1. Бех І. Д. Проблеми розвитку школярів та забезпечення їхнього здоров'я / І. Д. Бех // Директор школи, ліцею, гімназії. – 2002. – № 4. – С. 24-28.
2. Ковалев Г. А. Психологическое развитие ребёнка и жизненная среда / Г. А. Ковалев // Вопросы психологии. – 1992. – № 1. – С.13-23.
3. Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті // Освіта України. – 2001. – № 29(18 липня), – С. 4.
4. Рощенко В. Самостійні заняття учнів фізичними вправами / В. Рощенко, В. Столітенко // Фізичне виховання в школі. – 1998. – № 3.– С. 15-18.
5. Хомич В. Ф. Професіографія вчительської діяльності: історико-педагогічний аспект / В. Ф. Хомич // Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького державного педагогічного інституту імені Г. С. Сковороди. – Переяслав-Хмельницький, 2001. – С. 61-67.

### ВЛИЯНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ОЗДОРОВЛЕНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Юрий МОРОЗ

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*

**Аннотація.** В статті розглянуто вплив самостійних занять по оздоровленню на фізичне, умствене і психологічне розвиток учнів молодшої школи, розглянуто целесообразність включення самостійних занять в оздоровительну роботу в молодшій школі.

**Ключевые слова:** самостійність, самостійні заняття, оздоровлення учнів молодшого шкільного віку, самоконтроль, висы, упори.

### INFLUENCE OF INDIVIDUAL EXERCISES ON SANITATION OF JUNIOR SCHOOL CHILDREN

Yrij MOROZ

*Poltava National Pedagogical University the name after V.G. Korolenko*

**Annotation.** The article deals with the influence of individual exercises on sanitation and on physical, mental and psychological development of junior school students. The importance of including the individual exercises in sanitation of junior school students is underlined.

**Key words:** independence, individual exercises, sanitation of students junior school children, self-control, support.