

Тимчик М. В., Го Сянной
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, м. Київ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТΙΚОЮ

У даній статті висвітлено зміст, форми і методи фізичного виховання молодших школярів у процесі занять легкою атлетикою.

Ключові слова: фізичне виховання, молодші школярі, заняття, легка атлетика.

Тимчик Н. В., Сянной Г. Физическое воспитание младших школьников в процессе занятий легкой атлетикой. В данной статье определено содержание, формы и методы физического воспитания младших школьников в процессе занятий легкой атлетикой.

Ключевые слова: физическое воспитание, младшие школьники, занятия, легкая атлетика.

Тимчук М. В., G. Siannoy. Physical education of younger schoolchildren in the training of field and track.

The topicality of the problem of research on physical education of students is conditioned by the focus of pedagogical theory and practice on the development of modern methods, which contribute to the increase of efficiency of education process in general educational establishments. The effectiveness of introduction of new physical education content depends on the productive methods developed and realized and many other factors. A study and analysis of psychological, pedagogical and sport literature testifies that the development of science envisages forward movement, one of prerequisites of which is revision of traditional positions. In physical education system, this movement means a creative flexible approach to using of all variety of theoretical and methodical provisions instead of traditional standards and clichés. This should help to achieve the main goal – before completing the school education course to form in students the ability to manage their vital physical actions in different activities and the need for systematic physical exercises throughout one's life. For this, as Ukrainian scientists and educators argue, physical education process should be optimized, first among primary school students. One of the most progressive line of physic education optimization is rational usage of efficient means and methods for improvement of schoolchildren's motion capacities aimed at their health promotion, physical development and physical fitness betterment.

In the last years, a number of research has been conducted dedicated to some aspects of solving the mentioned problem by means of track-and-field athletics. In the first place, it is research on physical education basics, optimization of physical education etc. An analysis of pedagogical sources testifies that as of today some experience of physical education of youth is available. However, the problem of physical education of primary schoolchildren requires further research under contemporary conditions. An analysis of specialized literature proves that one of the most important criteria of education optimality is: maximal possibilities in formation of knowledge, abilities, skills, character features; in increasing of the students' general education and their conditioning; minimal time spent by teachers and students to achieve the planned results etc.

Key words: physical education, younger schoolchildren, training, field and track.

Постановка проблеми. Актуальність проблеми дослідження фізичного виховання учнів обумовлена орієнтацією педагогічної теорії і практики на розробку сучасних методик, що сприяють підвищенню ефективності навчально-виховного процесу в загальноосвітніх навчальних закладах. Ефективність упровадження нового змісту з фізичного виховання залежить від розробки і реалізації дієвих методик та багатьох інших факторів. Вивчення і аналіз психолого-педагогічної та спортивної літератури свідчить, що розвиток науки передбачає рух вперед, однією із передумов якого є перегляд традиційних положень. У системі фізичного виховання він полягає у творчому, гнучкому підході до використання всього багатства теоретичних і методичних положень замість традиційних стандартів і штампів. Це повинно сприяти досягненню головної мети – до закінчення шкільного курсу навчання сформувати в учнів уміння управляти життєво необхідними руховими діями в різних умовах діяльності та виховати в них потребу до систематичних занять фізичними вправами протягом усього життя. Для цього необхідно оптимізувати процес фізичного виховання, насамперед, учнів початкових класів, наголошують українські вчені та педагоги тощо [1; 2; 3; 5; 8].

Одним із найперспективніших напрямів оптимізації фізичного виховання є раціональне використання ефективних засобів і методів вдосконалення рухових здібностей дітей шкільного віку, дієвих педагогічних умов з метою зміцнення їх здоров'я, покращення фізичного розвитку, фізичної підготовленості та вихованості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останніми роками здійснено ряд досліджень, присвячених окремим аспектам вирішення зазначеної проблеми засобами легкої атлетики. Це, насамперед, дослідження основ фізичного виховання (В. Ареф'єв, М. Зубалій, О. Тимошенко та інші), оптимізація фізичного виховання (М. Борецько, О. Остапенко) тощо. Проведений аналіз педагогічної літератури засвідчує, що на сьогодні накопичено певний досвід фізичного виховання учнівської молоді, однак проблема фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку в сучасних умовах досліджена недостатньо.

Мета – проаналізувати особливості фізичного виховання молодших школярів у процесі занять легкою атлетикою.

Виклад основного матеріалу дослідження. Як складова, органічна частина загальної системи національного виховання сучасної вітчизняної школи, фізичне виховання ставить за мету забезпечення повноцінного фізичного й психічного розвитку дітей, охорони та зміцнення їхнього фізичного і духовного здоров'я. Тому не випадково різноманітні аспекти фізичного виховання молодших школярів є предметом постійної уваги психологів, педагогів, лікарів, громадських діячів. Пошуки оптимальних підходів до розв'язання локальних питань фізичного вдосконалення особистості націлені на

взаємозв'язок з тими соціальними завданнями, які вирішуються суспільством в освітньо-виховній галузі тощо [9].

В умовах швидких темпів суспільного прогресу, безперервного збільшення обсягу інформації з фізичного виховання учнівської молоді вимагає ефективних педагогічних умов і дієвих змісту, форм і методів організації навчально-виховної роботи. Передовий досвід загальноосвітніх навчальних закладів показує, що важливе значення тут мають такі педагогічні умови, зміст, форми і методи, які сприяють всебічному розвитку молодших школярів. Дуже важливо своєчасно оволодіти різноманітними руховими діями, в першу чергу, такими життєво важливими як біг, ходьба, стрибки, метання. Їх засвоєння та оволодіння правильними способами виконання збагачує руховий досвід дитини, який необхідний в ігровій діяльності, різноманітних життєвих ситуаціях, побуті та праці [2].

У процесі занять легкою атлетикою педагогам слід враховувати, що молодшим школярам притаманна підвищена сприйнятливості, інтерес та допитливість. Ставлення до дійсності у них має практичний характер, тому вони охоче оволодівають уміннями й навичками, які, на їхню думку, принесуть їм користь у недалекому майбутньому (зроблять їх більш сильними, спритними, й рухливими). Крім того, діти у цьому віці люблять старших наслідувати, через те формування вмінь і навичок відбувається успішніше, ніж в інші вікові періоди, особливо за наявності позитивного прикладу чи ідеалу. У цей період зростає роль особистого прикладу дорослих. Велику роль відіграє в житті дитини молодшого шкільного віку педагог. Різні форми поведінки дорослих з дитиною і характер тих оцінок, які вони йому дають, впливають на розвиток тих чи інших самооцінок і критеріїв оцінки інших людей [9].

Аналіз спеціалізованої літератури свідчить, що до числа найважливіших критеріїв оптимізації навчально-виховного процесу в умовах сучасної школи можна віднести: максимальні можливості у формуванні знань, умінь та навичок щодо фізичного виховання та особистісних якостей молодших школярів; в підвищенні рівня фізичної підготовленості й вихованості учнів початкових класів та їх загартування; раціональне використання часу для досягнення запланованих педагогічних результатів; формування мотивації та інтересу учнів до занять фізичною культурою; виховання потреби до систематичних самостійних занять та звички вести здоровий спосіб життя тощо [7].

Вибір методів є одним з найважливіших елементів організації та оптимізації навчально-виховної роботи з учнівською молоддю, оскільки кожний з методів зорієнтований на виконання освітніх, виховних або оздоровчих завдань. Тому, педагогам слід об'єктивно оцінити можливості кожного методу й знати його сильні та слабкі сторони. Чим глибше розуміє учитель фізичної культури цінність і багатогранність методів, чим більше він спілкується з учнями, тим дієвішим буде комплекс вибраних ним методів у процесі фізичного виховання молодших школярів засобами легкої атлетики [8].

Дієвим у роботі з молодшими школярами є метод змагання, який являє собою спосіб стимулювання активності учнів, організації їх практичної діяльності. Він ґрунтується на мотивах інтересу, високій ініціативності, винахідливості, творчості, практичності, самостійності й колективізму. Його застосування у фізичному вихованні сприяє покращенню працездатності учнів, підвищенню продуктивності й доцільності педагогічної праці вчителів фізичної культури, тренерів, досягненню високих результатів у навчально-виховній роботі. Як свідчить практика, проведення змагань робить цікавою і привабливою навіть зовсім не престижною в школі діяльністю. Як метод виховання, змагання слід проводити, зазначає М. Тимчик, з урахуванням вікових особливостей школярів і психологічних факторів, які характеризуються тим, що всім школярам властиве прагнення до здорового суперництва тощо. Педагогічно правильно організовані змагання з легкої атлетики сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості, вихованню в школярів позитивних рис характеру й поведінки, свідомої дисципліни і творчої активності, здорових взаємовідносин, підвищенню особистих досягнень у навчанні, спортивній діяльності [6].

Кваліфіковане застосування ігрового методу, зазначає М. Зубалій, у фізичному вихованні перетворює змагання в сильний стимул покращення фізичної вихованості учнів, формує в них прагнення до досягнення поставленої мети, розвиває вміння долати труднощі. Участь у змаганнях сприяє створенню в учнівському колективі атмосфери згуртованості і єднання на основі цікавої перспективи, яку висунули учні в процесі змагань. У процесі проведення змагань є також можливість проявляти дружелюбність, допомагати слабким, виручати менш майстерних учнів [4].

Таким чином, оптимізація методів навчально-виховної роботи орієнтує вчителя фізичної культури на свідомий і обґрунтований їх вибір з врахуванням: поставлених освітніх завдань під час занять легкою атлетикою; ефективності щодо вирішення виховних і оздоровчих завдань; змісту уроку, специфіки навчального матеріалу та етапів навчання; складності навчального-виховного матеріалу; відповідності індивідуальним можливостям учнів рівню їх підготовленості, стану здоров'я, статі, віку тощо. Застосування дієвих методів дозволяє учителям фізичної культури успішно вирішувати складні завдання сучасної школи при раціональних затратах часу і зусиль [2].

М. Борейко пропонує комплекс педагогічних умов фізичного виховання учнів 2-3 класів з пріоритетним використанням засобів легкої атлетики який включає: раціональне планування навчального матеріалу, формування тематичних серій уроків, розвиваюче навчання, поєднане з розвитком фізичних якостей, забезпечення зв'язків між розділами навчальної програми, диференційований підхід до учнів, систему змагань та ігрових вправ. Одним із шляхів оптимізації навчального процесу, на думку педагога, є раціональне планування навчального матеріалу, зокрема, планування його по чвертях і підготовка тематичних серій уроків. М. Борейко наголошує, що для розвитку основних рухових якостей у школярів на уроці фізичної культури необхідно витратити близько 45 хв., а для їх підтримання на нормативному рівні близько 30 хв. Проте такий резерв часу практично виділити неможливо, оскільки на уроці, окрім розвитку рухових якостей, повинні вирішуватися й інші завдання. Тому на заняттях з фізичної культури необхідно застосовували методичні прийоми, які дають додатковий резерв часу [2].

Вивчення спортивної та педагогічної літератури свідчить, що використання у фізичному вихованні молодших школярів засобів легкої атлетики та її елементів позитивно впливає на стан здоров'я учнів, є одним із дієвих у навчально-виховній діяльності. Але, щоб досягти масового залучення учнів до занять у спортивних секціях та фізкультурних гуртках,

на нашу думку, учителям фізичної культури слід формувати в молодших школярів бажання до занять легкою атлетикою через такі показники: знання учнями про способи досягнення поставлених цілей, концентрування уваги, власних фізичних і душевних сил, розвиток фізичних якостей; розуміння молодшими школярами цілей та змісту занять легкою атлетикою; прагнення долати зовнішні й внутрішні перешкоди під час занять легкою атлетикою; інтерес до успіху у процесі занять легкою атлетикою; систематично брати участь у різних формах спортивно-масової роботи з елементами легкої атлетики; здатність мобілізувати знання, увагу, фізичні сили для вирішення поставлених завдань під час занять легкою атлетикою тощо [5].

Аналіз досвіду загальноосвітніх шкіл показав, що лише частина вчителів фізичної культури прагнуть формувати в учнів ціннісне ставлення до занять легкою атлетикою. З цією метою вони застосовують такі методичні прийоми як оцінювання учнями один одного; використання карток з технікою і методикою виконання вправ, з підбором вправ для використання тих чи інших технічних елементів; створення змагальних ситуацій під час проведення уроку; періодичне проведення спортивних інформацій на уроках фізичної культури; використання учнів як помічників учителя при здійсненні контролю за виконанням рухових дій та інші.

Також на думку українських педагогів ефективність застосування засобів фізичного виховання залежить від осмислення пріоритетів молодших школярів сьогодення. Це дозволить по-новому оцінити й реалізувати унікальність родинно-сімейного фактора в фізичному вдосконаленні дітей, визначити його системоутворюючу роль у розробці педагогічної технології формування свідомого ставлення молодших школярів до підвищення рухової активності, зміцнення свого здоров'я, дотримання здорового способу життя в школі, за місцем проживання та в домашніх умовах.

Висновки. Таким чином, вивчення теорії і практики фізичного виховання засвідчує, що застосування в загальноосвітніх школах занять з легкої атлетики сприятиме здоровому способу життя й формуванню в учнів молодших класів фізичної вихованості. Також аналіз літератури дає можливість зрозуміти, що ефективність процесу фізичного виховання молодших школярів залежить за умов використання засобів легкої атлетики, який включає: раціональне планування навчального матеріалу; організацію тематичних уроків; розвиваюче навчання поєднане з розвитком фізичних якостей; диференційований підхід до учнів; систему змагань та ігрових вправ. Така діяльність допомагає розвитку в молодших школярів рухових умінь і навичок й таких рис характеру, як взаємодопомога, свідомо дисципліна, активність, почуття відповідальності.

Література:

1. Arefiev V. G. *Osnovi teorii ta metodiki fizichnogo vikhovannya: pidruchnik* / V. G. Arefiev. – K.: Vidavnistvo NPU imeni M.P. Dragomanova, 2010. – 268 s.
2. Boreiko M.M. *Optimizatsiia fizychnoho vykhovannia ditei 7-8 rokov zasobamy lehkoj atletyky* : dys. ...kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu: 24.00.02 / M. M. Boreiko. – Ternopil, 2002. – 188 s.
3. Volkov L. V. *Teoriya i metodyka detskooho i yunosheskoho sporta* / L. V. Volkov. – K. : Olympyiskaia literatura, 2002. – 294 s.
4. *Metodyka fizychnoho vykhovannia uchniv 1–11 klasiv : navchalnyi posibnyk* / M. D. Zubalii, L. V. Volkov, M. V. Tymchuk ta in. [za redaktsiieiu M. D. Zubalii]. – K. : Pedahohichna dumka, 2012. – 209 s.
5. Остапенко О. І. Військово-патріотичне виховання в системі пріоритетів державної політики / О. І. Остапенко // *Фізичне виховання в рідній школі*. – К. – № 5 (106). – 2016. – С. 40-43.
6. Тимчик М. В. *Фізичне виховання старших підлітків у процесі спортивних ігор у загальноосвітніх навчальних закладах* / М. В. Тимчик // *Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал* Матеріали звітної науково-практичної конференції. – Івано-Франківськ, НАІР. – 2013. – С. 437-440.
7. Тимчик М. В. Єдність школи та сім'ї у військово-патріотичному вихованні старших підлітків у процесі занять хортингом / М. В. Тимчик // *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. – 2014. – Т. 2. – №. 18. – С. 313-321.
8. Тимчик М. В. *Хортинг як засіб виховання наполегливості в молодших школярів* / М. В. Тимчик, Е. А. Сьоменко // *Фізичне виховання в рідній школі*. – К. – № 1 (89). – 2014. – С. 38-41.
9. *Фізичне виховання учнів початкових класів у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів : навч.-метод. посіб.* / В. В. Івашковський, О. І. Остапенко, М. В. Тимчик [за ред. М. Д. Зубалія]. – Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. – 172 с.