

**Катерина ОГНИСТА,**  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент кафедри фізичного виховання  
Тернопільського національного педагогічного університету  
імені В. Гнатюка

**Андрій ОГНИСТИЙ,**  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент, завідувач кафедри фізичного виховання  
Тернопільського національного педагогічного університету  
імені В. Гнатюка, майстер спорту зі спортивної гімнастики

### **ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПЕРШОКЛАСНИКІВ НА УРОКАХ**

*Публікацію присвячено проблемі формування особистої фізичної культури учнів молодшого шкільного віку. У ній розкривається поняття «особиста фізична культура», аналізуються форми, засоби, методи та методичні прийоми ефективного формування особистої фізичної культури.*

**Ключові слова:** *фізична культура; особиста фізична культура учнів молодшого шкільного віку.*

*Публикация посвящена проблеме формирования личной физической культуры учеников младшего школьного возраста. В ней раскрывается понятие «личная физическая культура», анализируются формы, средства, методы и методические приемы эффективного формирования личной физической культуры.*

**Ключевые слова:** *физическая культура; личная физическая культура учеников младшего школьного возраста.*

*The article 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 evaluation are revealed in it. The analysis of forms, means, methods and methodological technique of effective formation of personal physical culture is done.*

**Key words:** *physical education, personal physical culture of junior students, pedagogical conditions, forms, means, methods, methodological ways of formation of personal physical culture of junior students, components, criteria of evaluation of personal physical culture of junior students.*

**Актуальність дослідження.** Сучасні реалії життя вимагають, щоб кожен член суспільства правильно ставився до свого здоров'я, фізичних якостей і здібностей, розумів їх соціальне значення, відчував і реалізовував внутрішню потребу у фізичній і духовній досконалості. У Законах України "Про освіту",

“Про фізичну культуру і спорт”, Державній національній програмі “Освіта” (Україна ХХІ ст.) визначена мета — створити умови, за яких будуть викликані до життя творчі сили молодшої особистості, відкриється простір до її активної самореалізації.

Успішне розв’язання даної проблеми можливе лише за умови цілеспрямованого, комплексного вирішення завдань із формування фізичної культури кожної особистості, починаючи з раннього віку і впродовж усього життя.

Окремим аспектам формування фізичної культури підрастаючих поколінь присвятили свої дослідження вітчизняні та зарубіжні вчені. Так, використання народних ігор і традицій у фізичному вихованні учнів аналізується у дослідженнях Г. Воробей, О. Воропай, В. Дедюліна, Л. Єфімова, В. Левків, А.Цьось; методологічні основи фізичного виховання учнів розглядаються у працях А. Борисенка, Б. Ведмеденко, А. Дубогай, П. Дуркіна, Б. Шияна; проблему навчання фізичних вправ учнів досліджували В. Ареф’єв, В. Столітенко; психолого-педагогічне обґрунтування процесу фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку розкривається у працях Л. Божович, Є. Вільчковського, В. Койносова, Н. Хоменко; шляхи покращення процесу фізичного виховання учнів висвітлені у дослідженнях В. Бальсевич, М. Горобеня, В. Рощенко та ін.

Однак, незважаючи на такий широкий спектр досліджень, проблема формування особистої фізичної культури школярів вивчена недостатньо, що не дозволяє належним чином здійснювати процес фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Змінити ситуацію на краще можна завдяки удосконаленню змісту, форм та методів фізичного виховання, які використовуються у процесі формування особистої фізичної культури учнів. Це удосконалення повинно забезпечити належні педагогічні умови її успішного формування під керівництвом учителя, батьків та самостійно.

Такий стан речей і спонукав нас до ґрунтовного вивчення означеної проблеми, що визначило об’єкт, предмет і мету дослідження.

**Об’єкт дослідження** – процес фізичного виховання школярів загальноосвітньої школи.

**Предметом дослідження** є зміст, форми та методи формування особистої фізичної культури першокласників у процесі їх фізичного виховання.

**Мета дослідження** – науково обґрунтувати методику формування особистої фізичної культури першокласників у ході урочної форми занять.

Відповідно до предмета і мети визначено основне **завдання дослідження**: розробити зміст, форми і методи навчально-виховної роботи, спрямовані на формування особистої фізичної культури першокласників під час урочної форми занять.

**Методи дослідження**: вивчення літературних джерел і документальних матеріалів; теоретичний аналіз і синтез; педагогічні спостереження.

**Виклад основного матеріалу.** Урок фізичної культури є основною і обов’язковою формою фізичного виховання школярів. У процесі формування

особистої фізичної культури учнів він займає провідне місце, адже характеризується з таких позицій: яскраво виражена дидактична спрямованість, зумовлена вирішенням освітніх завдань (провідних у процесі формування особистої фізичної культури); керівна роль учителя (ключової фігури процесу формування особистої фізичної культури першокласників), що забезпечує викладання предмета і виховання учнів на високому професійному рівні; чітка регламентація діяльності учнів відповідно до їхніх індивідуальних можливостей, що найбільш вдало узгоджується із поняттям «особиста фізична культура»; постійний склад учнів та їх вікова однорідність, що дає можливість поряд з індивідуалізацією проводити заходи колективного впливу у процесі формування особистої фізичної культури [6].

У процесі проведення уроків із метою формування особистої фізичної культури вчителю, на думку професора Б. М. Шияна [6], варто дотримуватися таких вимог:

1. Забезпечити високий виховний ефект кожного уроку через зв'язок предмета з життям учнів.
2. Кожен урок тісно пов'язувати з попередніми і наступними, формуючи певну систему уроків.
3. Створювати можливість для самостійної навчальної діяльності учнів.
4. Урізноманітнювати діяльність учнів, вводючи в навчальний процес нові засоби, методи і прийоми роботи.
5. Забезпечувати оптимальну рухову активність учнів протягом усього уроку.
6. На кожному уроці контролювати знання, уміння та навички учнів.
7. Забезпечувати належні умови проведення уроків (навчально-матеріальні, гігієнічні і морально-психологічні).

Уроки фізичної культури будуються відповідно до загальних педагогічних принципів і повинні вирішувати освітні, оздоровчі та виховні завдання.

Освітні завдання вирішуються шляхом надання учням необхідних знань, умінь і навичок щодо виконання фізичних вправ і — що найголовніше — використання їх у повсякденному житті та в процесі самовдосконалення.

Одним із шляхів формування особистої фізичної культури учнів є пошукові ситуації, які допомагають органічно поєднувати рухову активність дітей із розумовою. Так, наприклад, призначаючи на урок чергових, які повинні підготуватися до заняття, варто називати їм лише вправи, котрі будуть виконуватися, а учні самі повинні вирішити, яке обладнання для цього необхідне. Це допомагає дітям свідомо готуватися до заняття. В іншому випадку можна оголосити про проведення естафети із пролізанням в обруч, спосіб пролізання діти обирають самостійно. При повторному проведенні естафети учням пропонується спробувати інші способи і визначити найраціональніший. Такий найпростіший порівняльний аналіз помітно активізує діяльність дітей.

При створенні на уроках пошукових ситуацій, що вимагають вирішення рухових завдань, учитель допомагає учням, спрямовуючи їх діяльність. Проте

не варто поспішати пропонувати правильне рішення — діти повинні відчутти “радість відкриття”.

Поряд із цим при проведенні уроків фізичної культури у природних умовах (у парку), дітям корисно пропонувати завдання на відтворення рухами явищ природи, дій тварин (пробіжіть „як легенький вітерець”, як „ураган” як „лисичка”, як „рись”, як „листочок, що його жене вітер восени”, як „літачок, що летить високо в небі”, пройдіть, як „ведмедики”, пострибайте як „зайчики” тощо). Діти імітують рухи, компонують їх, називають свої рухи та рухи товаришів. Особливо вдало даний прийом імітування реалізується у ігровій діяльності. Водночас учні знайомляться з тваринним і рослинним світом, що збагачує їх уяву.

Усі діти емоційно реагують на подібні завдання та з радістю їх виконують. Умовами гри при цьому повинні бути: унікальність, неповторність та неповторюваність рухів, що, в свою чергу, сприяє удосконаленню психомоторики як важливого фактора розвитку дітей. Творення рухів потрібно постійно заохочувати, і якщо на перших етапах цих завдань діти часто будуть наслідувати рухи однокласників, то через деякий час їх варіативність помітно розшириться. Учні дають назву рухам та мотивують свій вибір. Використання даних прийомів значно збагачує інтелектуальний і фізичний розвиток дітей, формує у них любов до фізичних вправ та потребу до рухової діяльності, виховує відчуття колективізму, вміння оцінювати і взаємооцінювати, що зрештою позитивно відображається на формуванні їх особистої фізичної культури.

Завдання необхідно поступово ускладнювати. Наприклад: “Уявіть, що ми в казці “Снігова королева”. Як би ви рятували Кая?”, “Якби ви були другом Незнайка, котрий не знає, як виконувати фізичні вправи, що б ви йому порадили?”. У першому випадку мислення дітей спрямовується на важливість фізичних вправ та способів загартування для адаптації організму до умов навколишнього середовища, зокрема холоду. У другому — учням необхідно самостійно визначити умови, яких потрібно дотримуватися при виконанні фізичних вправ, запропонувати по декілька вправ.

Наступний рівень ускладнення передбачає розвиток фантазії дітей, уявлення та відтворення в рухах конкретних образів.

На цьому етапі можна використовувати так звані “рухові імпровізації”, що складаються з інсценівок-драматизацій: спочатку учні придумують коротенькі тематичні сюжети, а потім учитель пропонує свої рухові сюжети. За основу сюжету беруться фольклорні твори, літературний матеріал, події з реального життя, вигадані історії [4]. Через даний прийом у дітей формується уява, збагачується руховий досвід, формуються уміння творчого мислення.

Формуючи здатність до самоконтролю і самооцінки, творчої та пізнавальної активності, першокласників потрібно залучати до аналізу помилок (своїх і товаришів). З цією метою у першому класі можна запропонувати дітям придумати нові способи застосування фізкультурного інвентарю (“малювання” м’ячем, скакалкою, обручем у повітрі та на підлозі невидимих контурів різних речей; розгойдування на м’ячі чи пронесення кубика на голові замість

капелюха). Згодом завдання потрібно ускладнювати завдяки індивідуальним та груповим діям. Наприклад, учням пропонується фізичними вправами зобразити букви і з цих букв скласти слова. Іншим варіантом може бути побудова букв та різних геометричних фігур під час фігурного крокування. Такими прийомами поряд із руховою діяльністю забезпечуються міжпредметні зв'язки. Діти, які виконують такі вправи, мають значно кращі оцінки з читання та письма.

Засобом, що полегшує і стимулює перехід від зовнішнього контролю і зовнішньої оцінки до самоконтролю і самооцінки, є навчальна робота в парах із взаємним контролем і взаємною оцінкою. У процесі такої роботи діти засвоюють показники правильного виконання вправ, набувають уміння порівнювати зразкове виконання із фактичним.

Систематично дітям потрібно давати змогу самим виставляти собі оцінки за виконання вправ і порівнювати їх з оцінками вчителя. У випадках розбіжності оцінки вчителя і самооцінки учня педагог пояснює їх причину. У процесі обговорення розбіжностей діти освоюють еталонні ознаки правильного виконання вправ, починають усвідомлено працювати над засвоєнням техніки вправ.

Для того, щоб діти не втрачали інтерес до таких завдань, потрібно їх урізноманітнювати, вводити ігрові елементи, проводити змагання на точність самооцінки виконання вправ. Іншим варіантом оціночної ситуації може бути використання навчальної гри "Гра в суддів", за умовами якої до уроку в ролі суддів залучаються учні, які належать до спеціальної медичної групи чи взагалі не займаються. Тим самим підвищується зацікавленість даного контингенту дітей до занять, відбувається їх включення в активну діяльність. Роль суддів можуть виконувати й учні, які краще виконують вправи, і тим самим заслужили право оцінювати інших, що стимулює всіх учнів до покращення власних результатів. Підготовка до виконання ролі судді підвищує інтерес учня до критеріїв, за якими судять про правильність виконання вправ. Засвоєння цих ознак водночас сприяє розвитку об'єктивної самооцінки. Поряд з оцінкою умінь учнів потрібно залучати до участі в оцінці (вимірах) контрольних нормативів фізичної підготовленості. Завдяки цьому удосконалюється вміння учня працювати з сантиметровою стрічною, лінійкою, частково з секундоміром. На місці занять встановлюється шкільна дошка, на якій учні самостійно записують власні результати.

Першокласники вже спроможні розуміти, які фізичні вправи розвивають м'язи рук, ніг, тулуба, та за завданням учителя (наприклад, у грі "Море хвилюється") можуть відібрати та виконати загальнорозвиваючі вправи для окремих частин тіла. Проте, як свідчать наші спостереження, більшість учителів не дає дітям знань про вплив фізичних вправ на розвиток тієї чи іншої якості. Ще П. Ф. Лесгафт [3] писав, що усвідомленість при виконанні фізичних вправ повинна виявлятися не тільки в технічній правильності виконання, але й в знанні тих змін, що відбуваються в організмі під дією цих вправ. Тому набуття знань про будову тіла та призначення систем організму повинні перебувати в тісному взаємозв'язку з фізичним вихованням.

З метою формування в учнів першого класу спеціальних знань із фізичної культури варто використовувати метод слова з донесенням інформації до дітей через проведення серії бесід. Особливу увагу потрібно звертати на такі теми: “Хто такі спортсмени?”, “Спортивна гордість України”, “Що потрібно робити, щоб не хворіти?”, “Олімпійські ігри”, “Українці на Олімпійських іграх”, “Як стати сильним та спритним?”, “Як почати день?”, “Як поводитися, коли щось болить?”, “Дихальна гімнастика”.

На таких уроках закріплюються знання про гігієнічні умови, спортивний одяг та взуття, догляд за ним. Під час організації фізкультурних занять на вулиці в різні пори року така інформація є особливо важливою для дітей і допомагає розвивати їх самостійність.

Учням потрібно наголошувати на необхідності гігієнічних процедур після виконання фізичних вправ. З цією метою можна провести серію занять: “Будь чистим та охайним”, “Подорож до країни Чистоти та Здоров’я”, валеологічно-спортивна розвага “Як Незнайко став охайним” тощо [1; 2].

Поширюючи знання про фізичну культуру, потрібно використовувати яскраві альбоми, ілюстрації з журналів, художню літературу, що дозволяє продемонструвати різні види спорту, відомих спортсменів або фрагменти різноманітних змагань. На уроках малювання дітям можна запропонувати оформити альбоми: “Літні види спорту”, “Зимові види спорту”, “Спортивні ігри” і визначати серед них найкращі. Так реалізуються міжпредметні зв’язки та формуються основи не лише особистої фізичної культури, але й естетичної.

Щоб допомогти дітям зрозуміти значення набутих ними рухових навичок, потрібно знайомити їх з літературними персонажами, приміром пожежниками, котрі рятують людей, уміють повзати по-пластунськи, стрибати із висоти та вдало приземлятися; альпіністами, каскадерами, льотчиками, артистами цирку, тобто тими, чия професія пов’язана з ризиком для життя. Крім того, діти можуть наслідувати звичайних людей, що потрапили в екстремальну ситуацію і вдало справилися з труднощами завдяки належній фізичній підготовленості та знанням (врятувалися на воді, зупинили кровотечу, зігрілись у сильний мороз завдяки вправним рухам). Завдяки такому прийому діти починають розуміти професійно-прикладне значення фізичної культури для життя людини.

Поповнюючи знання дітей про підготовку організму до фізичних навантажень, потрібно роз’яснювати доцільність виконання розминочних фізичних вправ (як підготуватися до бігу, стрибків, метання). Ці знання учні засвоюють на сюжетних заняттях ігрового характеру: вчитель розповідає, що артисти цирку спочатку вивчають вправи, готують концертні номери, а потім уже виступають; спортсмени спершу розминаються і лише потім беруть участь у змаганнях; космонавти спочатку тренуються, а потім летять у космос.

Оздоровчі завдання потребують особливої організації занять з учнями, що належать до спеціальної медичної і підготовчої груп, тимчасово звільнені від фізичних навантажень і тими, хто пропустив декілька занять через хворобу.

Враховуючи те, що між тілом та психікою людини існують досить складні взаємозв’язки [5], вправи потрібно використовувати не лише для фізичного вдосконалення, але й для розвитку пам’яті, уваги, волі, уяви,

розвитку творчих здібностей. Завдяки таким вправам у дітей розвивається здатність до концентрації, пластики, координації рухів.

Для розвитку уваги учнів можна застосовувати психологічні ігри [5], що відповідають умовам уроку і віку учнів, наприклад, ігри: “Муха” і ”Фокусування”.

Ще одним важливим компонентом психічного здоров'я є стійкість людини до несприятливих факторів та інших впливів навколишнього середовища. Розвиток такої стійкості може бути забезпечений за допомогою включення в урок ігор “Кульгава мавпа”, “Карусель”, “Польові тренування” [5], що проводяться наприкінці уроку.

Розвитку стійкості до несприятливих факторів сприяють регулярне проведення контрольних та відкритих уроків за участю батьків, залучення дітей до участі у показових виступах, які позитивно впливають на становлення особистої фізичної культури першокласників. Фізичні вправи мають безпосередній вплив на розвиток моральних і вольових якостей, фізичний, духовний, розумовий, моральний, естетичний розвиток особистості учня [6].

Важливе виховне значення мають традиційні форми організації уроку, адже висувають до учнів певні вимоги: відповідальне ставлення до навчального часу; дотримання на уроці дисципліни; дотримання у взаєминах норм етики; організація взаємоконтролю і взаємодопомоги; дбайливе ставлення до обладнання, інвентарю; чітке виконання команд, шикунвань; дотримання вимог єдиної форми, емблеми; суворі заборони висміювати невдачі товаришів, натомість культивувати співпереживання як елемент гуманізму.

На уроках фізичної культури з успіхом може використовуватися і такий прийом як поєднання виконання вправ із голосним проговорюванням – речитативом. Оригінальним і доцільним з методичної точки зору є використання в заключній частині уроку прийому проходження всього класу з піснею, що значно дисциплінує учнів і сприяє відновленню ритму дихання після фізичних навантажень основної частини, а також забезпечує учнів веселим, життєрадісним настроєм, що в результаті підвищує бажання відвідувати уроки фізичної культури.

Детальний аналіз уроків (проаналізовано більше двохсот уроків, проведених різними вчителями) свідчить, що у процесі досягнення позитивного результату при формуванні особистої фізичної культури важливою є, з одного боку, підготовленість та професійна компетентність учителя, а з іншого – діяльність самих учнів. При цьому діяльність учнів виражається в осмисленні сприйнятого, самостійному пошуку раціональних способів виконання вправи, що вивчається, організації самоконтролю і самооцінки, колективному обговоренні з педагогом і товаришами питань, що виникли, регулюванні емоційних проявів.

**Висновки.** Зміст програми формування особистої фізичної культури першокласників передбачає:

а) форми – інтегровані заняття з фізичної культури, що включають ознайомлення з довкіллям, розвиток мовлення, музичних здібностей; відвідування батьками уроків фізичної культури в школі; сюжетні заняття;

б) засоби – сучасні та народні рухливі ігри; використання художнього слова (віршів, оповідань, казок) та фольклорних матеріалів (загадок, прислів'їв, лічилок, скоромовок, пісень) на фізкультурно-спортивну тематику; розгадування спортивних кросвордів; збагачення вправ новими руховими завданнями; оформлення альбомів на спортивну тематику та розгляд ілюстрацій, картин; використання на заняттях вправ, ігор, психогімнастики; елементи змагань; естафети, спортивні вправи та ігри з елементами футболу, баскетболу;

в) методи та методичні прийоми навчання – переконання, заохочення, оцінка; бесіди; запитання, нагадування, зауваження, уточнення, ігровий метод; пошукові ситуації; евристичні запитання, логічні завдання; урізноманітнення фізкультурного обладнання та його раціональне використання; проведення різноманітних вправ на вдосконалення основних рухів у природному середовищі; музичний супровід.

Подальші дослідження проблеми можуть спрямовуватися на пошук методик і нових об'єктивних критеріїв оцінки особистої фізичної культури учня молодшого шкільного віку; розробку компонентів особистої фізичної культури та методики їх формування в учнів середніх та старших класів, студентів вищих закладів освіти різних рівнів акредитації; підготовку майбутніх учителів до роботи з формування особистої фізичної культури учнів молодшого шкільного віку.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Зайцев Г. К. Уроки Айболита. Раста здоровым / Г. К. Зайцев. – СПб. : Акцидент, 1996. – 40 с.
2. Зайцев Г. К. Уроки Мойдодыра / Г. К. Зайцев. – СПб. : Акцидент, 1996. – 32 с.
3. Лесгафт П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста / П. Ф. Лесгафт // Собрание сочинений. – М. : Физкультура и спорт, 1951. – Т. 1. – 295 с.
4. Литвин Я. С. Сюжетні ігри та імітаційні вправи для дітей / Я. С. Литвин. – К. : Здоров'я, 1980. – 163 с.
5. Чистякова М. И. Психогимнастика / М. И. Чистякова ; под ред. М. И. Буянова. – М. : Просвещение, 1995. – 160 с.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2002. – Ч. 2. – 248 с.

Дата надходження до редакції: 17.12.2012 р.