

## ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ТА МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

*У статті розглянуто поєднане виховання фізичних здібностей та моральних якостей у дітей 8-9 років у процесі занять фізичною культурою. Виявлені вікові особливості дітей та взаємозв'язок у розвитку молодших школярів їх фізичних здібностей, моральних якостей та успішності у навчанні. Також розглянута вікова динаміка у структурній взаємозалежності фізичних здібностей, моральних якостей та показників успішності в навчанні дітей молодшого шкільного віку. На основі проведеного дослідження розроблено організаційно-педагогічну модель, яка передбачає поєднання розвитку фізичних здібностей із вихованням моральних якостей дітей молодшого шкільного віку на заняттях фізичною культурою. Оскільки розроблена модель забезпечує необхідні педагогічні умови, її покладено в основу створення спортивно-ігрових моделей комплексного фізичного та морального виховання дітей молодшого шкільного віку.*

*Ключові слова: фізичні здібності, моральні якості, фізична культура, діти 8-9 років, модель, факторний аналіз.*

*В статье рассмотрены сопряженное воспитания физических способностей и моральных качеств детей 8-9 лет в процессе занятий физической культурой. Выявленные возрастные особенности детей и взаимосвязь в развитии младших школьников их физических способностей, моральных качеств и успеваемости в обучении. Также рассмотрена возрастная динамика в структурной взаимозависимости физических способностей, моральных качеств и показателей успеваемости в обучении детей младшего школьного возраста. На основе проведенного исследования разработана организационно-педагогическая модель, которая предусматривает сочетание развития физических способностей с воспитанием моральных качеств детей младшего школьного возраста на занятиях физической культурой. Поскольку разработанная модель обеспечивает необходимые педагогические условия, она положена в основу создания спортивно-игровых моделей комплексного физического и нравственного воспитания детей младшего школьного возраста.*

*Ключевые слова: физические способности, нравственные качества, физическая культура, дети 8-9 лет, модель, факторный анализ.*

*The article deals with the combined upbringing of the 8-9 year old children's physical abilities and moral qualities in the process of physical training. The children's age peculiarities and interrelation in the development of the junior schoolchildren's physical abilities, moral qualities and success in study have been revealed. The age dynamics in the structural interdependence of the junior schoolchildren's physical abilities, moral qualities and success in study has been considered. The organization and pedagogical model which provides combining the development of the junior schoolchildren's physical abilities and bringing up their moral qualities at the lessons of physical training has been worked out on the basis of the conducted investigation. Since the model provides necessary pedagogical conditions it has been put into the basis of creating sports and playing models of the junior schoolchildren's complex physical and moral upbringing.*

*Key words: physical abilities, moral qualities, physical training, 8-9 year old children, model, factoral analysis.*

Соціальні та економічні зміни, які відбуваються у сучасному українському суспільстві, потребують впровадження ефективних методів і засобів виховання, що забезпечують комплексний розвиток фізичних здібностей і моральних якостей шкільної молоді.

На думку науковців, існуюча система фізичного виховання в школах не вирішує головних своїх завдань – виховних, оздоровчих, освітніх. Серед наукових і методичних праць ми не виявили тих, які торкалися б розробки структури поєднаного виховання моральних якостей у дітей молодшого шкільного віку у процесі занять фізичною культурою. Виходячи з цього, необхідність дослідження з названої проблеми та наукового обґрунтування структури і змісту педагогічних дій, спрямованих на виховання фізичних здібностей та моральних якостей дітей молодшого шкільного віку, є актуальним і має істотне теоретичне та практичне значення. Наявність знань з окреслених питань дозволяє формувати основні підходи до осмислення мети, завдань і змісту занять з фізичної культури.

Теоретичні основи виховання моральних якостей у дітей шкільного віку закладені у працях К. Ушинського, А. Макаренка, А. Сухомлинського. Проблеми формування у дітей та підлітків їхніх моральних якостей під час занять фізичною культурою висвітлено у працях В. Белорусової, І. Решетня, М. Станкіна, В. Ареф'єва, Л. Волкова, Т. Круцевич, Н. Москаленко та інших. До використання народних традицій, важливих для змісту морального та фізичного виховання, привертають увагу В. Левків, Б. Шиян, А. Цьось. Як засвідчують теорія та практика, одним із головних завдань уроків фізичної культури є їхня виховна спрямованість. Ось чому зміст, організація вказаних занять передбачають вибіркове впровадження таких педагогічних дій, які разом із розвитком фізичних здібностей школярів дають змогу виховувати почуття взаємодопомоги, а також працьовитість, відповідальність, чесність, справедливість та інші моральні якості.

Актуальність вибраного напряму наукового дослідження зумовлює й те, що в сучасній педагогічній теорії та практиці недостатньо науково обґрунтованих рекомендацій, необхідних для застосування комплексного підходу до виховання моральних якостей та розвитку фізичних здібностей у дітей молодшого шкільного віку.

*Мета дослідження:* вивчити поєднане виховання фізичних здібностей та моральних якостей у дітей 8-9 років у процесі занять фізичною культурою.

*Завдання дослідження:*

1. Виявити певні вікові особливості дітей та простежити взаємозв'язок у розвитку молодших школярів їхніх фізичних здібностей, моральних якостей та успішності у навчанні.

2. Вивчити вікову динаміку у структурній взаємозалежності фізичних здібностей, моральних якостей та показників успішності в навчанні дітей молодшого шкільного віку.

3. Розробити організаційно-педагогічну модель комплексного виховання моральних якостей та розвитку фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку на заняттях фізичною культурою.

У дітей молодшого шкільного віку провідним видом діяльності є навчання. Саме у навчальному процесі виховуються моральні якості школярів, формується їхній світогляд. Учні також отримують знання про норми та правила поведінки. Варто зауважити, що статева відмінність дітей досліджуваного віку не впливає на показники моральних якостей, відмінність – лише у показниках успішності в навчанні.

Необхідно вказати на те, що між показниками фізичної, функціональної підготовленості та моральних якостей [1] кореляційні взаємозв'язки як у хлопців, так і у дівчат 8-ми й 9-ти років суттєво не відрізняються.

Потрібно наголосити на тому, що високі кореляційні взаємозв'язки встановлено між моральними якостями дітей та їх успішністю у навчанні ( $r = 0,50-0,78$ ). Причому з віком ця взаємозалежність зростає як у хлопців, так і в дівчат, що свідчить про домінуючу роль навчання у процесі виховання моральних якостей дітей молодшого шкільного віку.

У загальній структурі фізичної та функціональної підготовленості, моральних якостей та успішності в навчанні у дітей 9-ти років виділено чотири фактори: 1) морального розвитку та успішності у навчанні; 2) функціональних можливостей; 3) фізичної підготовленості; 4) фізичного розвитку. Наприклад, у хлопців загальна сума дисперсії становить 76,5%, відсоткова частка кожного фактора така: 1) 31,5%, 2) 16,5%, 3) 18,8%, 4) 10,5%. Таким чином, у цьому віці основним фактором є моральний розвиток та успішність у навчанні (табл. 1, 2).

Таблиця 1

**Значення факторів (%) у структурі фізичної підготовленості та моральної вихованості дітей 8 років**

Вік	Стать	Фактори	% вклад
8 років	Хлопці	1.Функціональні можливості	22,3
		2.Моральний розвиток	15,6
		5.Успішність у навчанні	15,0
		3.Фізичний розвиток	12,5
		4.Швидкість та швидкісно - силова витривалість	12,3
	Σ		77,7
	Дівчата	1.Функціональні можливості	16,3
		2.Моральний розвиток	15,6
		4.Успішність у навчанні	13,7
		3.Фізичні здібності	13,3
		5.Гнучкість та швидкісно - силові здібності	9,1
Σ		68	

Незалежно від статі у восьмирічному віці провідними факторами є функціональні можливості (хлопці – 22,3%, дівчата – 16,3%). Наступним є фактор морального розвитку (15,6% як у хлопців, так і в дівчат). Третій – охоплює показники успішності у навчанні, відсоткова частка яких у загальній сумі дисперсії у хлопців складає 15,0%, а у дівчат – 13,7%. У дев'ятирічному віці спостерігаються зміни, які стосуються аналізованих факторів. Так, основним із них є чинник, що об'єднує моральний розвиток дітей та їх успішність у навчанні. Вплив зазначеного фактора становить у хлопчиків 31,5%, а в дівчаток – 26,5%. Порівняно з показниками восьмирічних дітей, у дев'ятирічному віці спостерігається зменшення впливу функціональних можливостей у групі хлопчиків (16,5%) і збільшення у дівчат (від 16,3% до 19,0%).

Таблиця 2

**Значення факторів (%) у структурі фізичної підготовленості та моральної вихованості дітей 9 років**

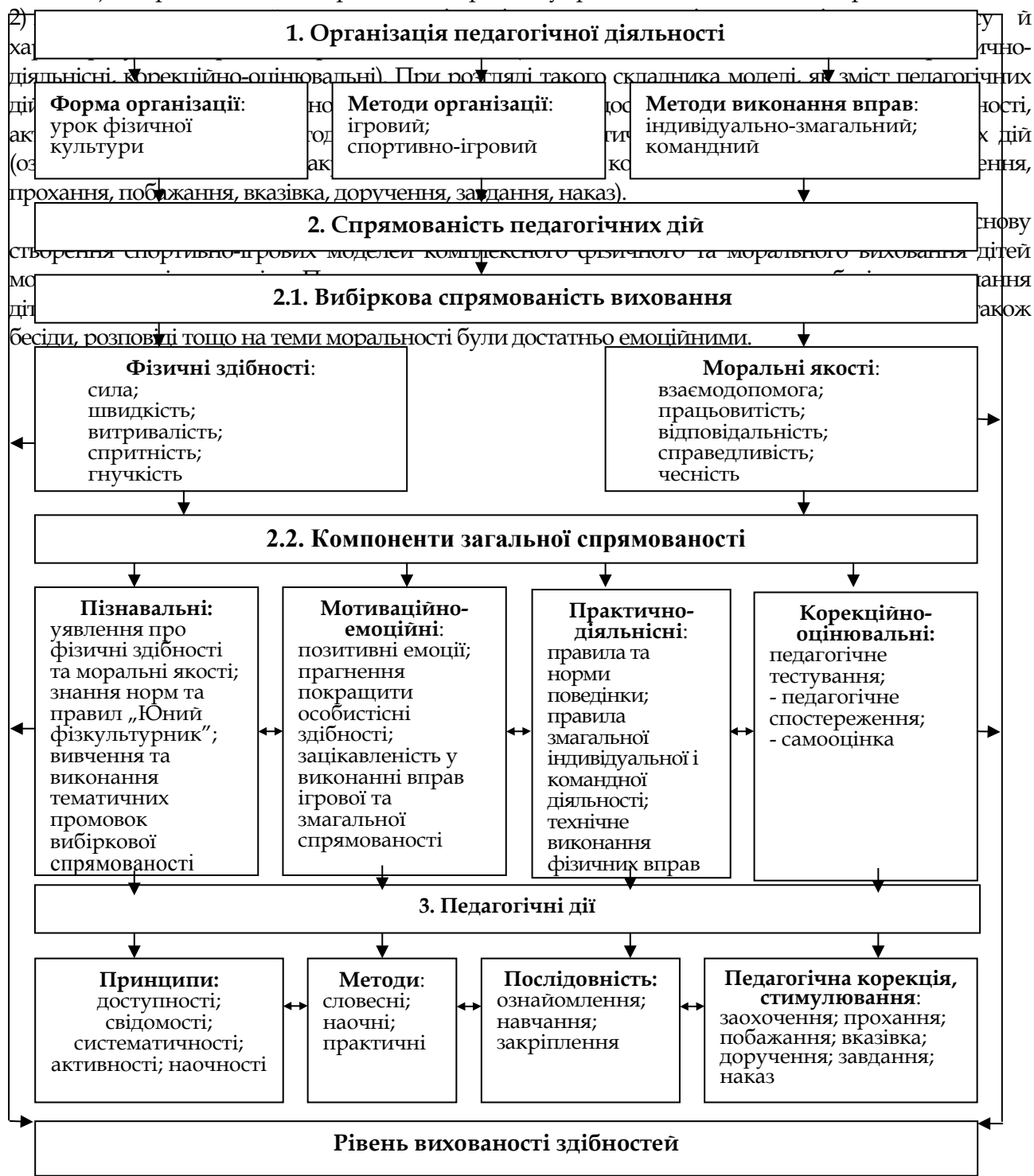
Вік	Стать	Фактори	% вклад
9 років	Хлопці	1.Моральний розвиток, успішність у навчанні	31,5
		2.Функціональні можливості	16,5
		3.Фізична підготовленість	18,8
		4.Фізичний розвиток	10,5
	Σ		77,3
	Дівчата	1. Моральний розвиток, успішність у навчанні	26,5
		2. Функціональні можливості	19,0
		3. Фізичний розвиток	10,1
		4.Фізична підготовленість	16,8
	Σ		72,4

Розгляд факторної структури моральних якостей у їх стосунку до показників навчання, фізичної підготовленості, функціональних можливостей та фізичного розвитку виявив, що успішність молодших школярів у навчанні тісно пов'язана насамперед із їх моральним вихованням, яке значною мірою відбувається саме у навчальному процесі. Загалом отримані дані дали змогу конкретизувати основний напрямок педагогічних дій, необхідних для реалізації принципу єдності фізичного та морального виховання дітей молодшого шкільного віку.

На основі проведеного дослідження [2] розроблено організаційно-педагогічну модель, яка передбачає поєднання розвитку фізичних здібностей із вихованням моральних якостей дітей молодшого шкільного віку на заняттях фізичною культурою. Розробляючи організаційно-педагогічну модель (рис. 1), ми використали дані кореляційного аналізу показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональних можливостей, моральних якостей та успішності у навчанні. Крім того, врахували динаміку розвитку фізичних здібностей та моральних якостей, розглянуту з позиції теорії сенситивних періодів, а також взяли до уваги показники темпів розвитку фізичних здібностей, які характеризуються гетерохронністю, та оцінку моральних якостей. Дані факторного аналізу дозволили у відсотках визначити вплив певних засобів фізичного виховання на розвиток кожної фізичної здібності, що зумовило зміст пропонованого програмного матеріалу.

Пропонована модель містить три важливі складники: організацію педагогічної діяльності, спрямованість педагогічних дій і їх зміст. Перший із них охоплює основні методи (ігровий, спортивно-ігровий), які застосовуються у педагогічній діяльності, форми її організації (урок фізичної культури), а також методи виконання вправ (індивідуально-змагальний та командний).

Варто наголосити на тому, що в моделі виявлено два аспекти спрямованості педагогічних дій, а саме: 1) вибіркова виховна спрямованість розвитку фізичних здібностей та моральних якостей;



**Рис 1. Організаційно-педагогічна модель поєднаного виховання фізичних здібностей та моральних якостей дітей молодшого шкільного віку у процесі занять фізичною культурою**

При початковому навчанні спеціальних вправ учитель використовує ігри-естафети, ігрові вправи, командні ігри-стрибки, ігри-метання, комбіновані ігри-вправи. Завершальним етапом занять, проведених спортивно-ігровим методом, є змагання, організоване відповідно до навчальної програми з фізичної культури.

В теорії морального виховання поняття [4, 5] дані більш академічно, що потребує від учителя не тільки їх роз'яснення для дітей молодшого шкільного віку, а і наведення прикладів з життя відомих спортсменів, героїв Олімпійських ігор та з життя сучасних людей. Щоб більш емоційно проходили ці роз'яснення понять (бесіди, розповіді і таке інше), дітям рекомендують вивчити тематичний вірш, який виконується як на місці, так і в русі.

Варто зауважити, що з метою поглиблення емоційності сприйняття та засвоєння школярами знань про моральні якості [1, 3] було розроблено комплекс коротких віршів-промовок, які діти вивчали й виконували на уроках фізичної культури. Так, наприклад, при вибірковій діяльності, спрямованій на пізнання дітьми молодшого шкільного віку певних моральних якостей, учні всім класом проголошували відповідні промовки:

**Чесність**

Ми гартуєм м'язи пружні,  
Як Клички, ми будем дужі.  
Чесним бути в боротьбі  
Треба всім: тобі й мені.  
**Справедливість**  
Живемо ми в Україні,  
Незалежній та єдиній.  
З фізкультурою у дружбі  
Справедливі ми та дужі.

**Працьовитість**

Я стрибну у довжину –  
Чемпіона дожену.  
В праці – сила. Це закон.  
Буде й з мене чемпіон.  
**Відповідальність**  
Ми завзяті, не ледачі,  
Бо козацької ми вдачі.  
У навчанні ми старанні  
І за все відповідальні.

У структуру методики виховання фізичних здібностей [3, 4, 5] входять наступні методичні правила:

1. Комплексність і послідовність. Узагальнення та аналіз наукових досліджень [1] дають підставу твердити, що виховання фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку є комплексно з додержанням такої послідовності: гнучкість, спритність або навчання техніки вправ, швидкість, швидкісна сила, витривалість. Такий підхід забезпечує успішне виконання вправ, передбачених програмою з фізичної культури. Факт взаємозалежності фізичної і технічної підготовки учнів загальновідомий і не потребує коментарів. До того ж комплексне

виховання фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку закладає важливі передумови для успішної навчальної діяльності.

Урок фізичної культури [4, 5] з метою розвитку моральних і фізичних здібностей проводиться за загальноприйнятою системою, але з додержанням певної послідовності в засвоєнні матеріалу. Перша частина уроку – підготовча, загальнорозвиваючі вправи та вправи на виховання гнучкості тих суглобів, які братимуть участь у виконанні рухів, передбачених завданням основної частини уроку. Друга частина уроку (основна) – виховання спритності та навчання техніки рухів, з використанням спортивно-ігрового методу, де вправа на спритність оцінюється за координаційною складністю, точністю виконання, часом, витраченим на виконання; виховання швидкості, сили або витривалості. Завершальною основною частиною уроку є ігровий метод з використання рухливих ігор. Третя частина уроку (заклучна) – організація учнів відповідно до загальноприйнятого методичного положення;

2. Тривалість виконання вправ і обсяг навантаження. Ефективність виховання фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку значною мірою залежить від тривалості виконання фізичних вправ та їх інтенсивності. Так, виховуючи швидкість, вправи виконуються з максимальною інтенсивністю, які належать до розряду робіт максимальної потужності. У дітей швидкість розвивається найефективніше при коротких навантаженнях, а інтервали між навантаженнями мають становити 60-120 с. Однак інтервали відпочинку, так само як і навантаження, постійно змінюються, щоб уникнути адаптації організму до одноманітної роботи.

Звичайно, це положення поширюється [3, 4, 5] і на виховання інших фізичних здібностей. Так, при розвитку сили вправи виконуються в швидкому й середньому темпі, відповідно з малими й середніми навантаженнями. Кількість вправ, які включають у роботу різні групи м'язів, дорівнює 2-4; кожна вправа виконується 2-8-12 раз – залежно від віку школяра і рівня його фізичного розвитку. Для виховання витривалості застосовують ігрові вправи, відпочинок між якими дуже короткий. Вправи на спритність виконуються одними з перших, поки організм ще не втомлений.

При комплексному вихованні фізичних здібностей необхідно точно визначити обсяг навантаження. Тут важливо пам'ятати, що обсяг навантаження значною мірою залежить від працездатності учнів і їх фізичної підготовки. Крім того, треба враховувати віковий розвиток сили, швидкості, витривалості тощо. Наприклад, у молодшому шкільному віці доцільніше планувати більше вправ на виховання швидкості, спритності, швидкісно-силових здібностей. Такий підхід і підтверджують наукові дані [1, с. 4] про сенситивні періоди розвитку фізичних здібностей. Щодо часу, який визначає обсяг навантаження, то тут треба виходити із 45 хвилин уроку фізичної культури. Цим часом і зумовлюється обсяг навантаження на одне заняття. Річний обсяг і час визначається у плані, який створюється з урахуванням даних вікового розвитку окремих фізичних здібностей.

3. Інтервали відпочинку і їх характер. Після закінчення певної діяльності функціональні зміни в організмі не припиняються. Спершу настає фаза зменшеної працездатності, потім працездатність повертається до вихідного рівня й перевищує його. Фаза працездатності найчастіше стабілізується на вихідному рівні. При вихованні витривалості інтервали відпочинку можуть бути коротшими. Тут рекомендуються [3, 4] три типи інтервалів:

- повні інтервали, які дають можливість відновити працездатність до наступного повторення вправ;

- неповні інтервали, після яких наступні вправи виконуються тоді, коли працездатність ще не відновилася, але близька до вихідного рівня; за часом такі інтервали становлять близько 60-70 процентів тривалості відпочинку для відновлення працездатності;

- скорочені інтервали - вправи повторюються при значно зниженій працездатності;

- подовжені інтервали - вправи повторюються через час, який в 1,5-2 рази перевищує паузу для відновлення працездатності.

Зрозуміло, що використання типів інтервалів відпочинку дає можливість виховувати й різні фізичні здібності. Характер відпочинку між виконанням окремих вправ, спрямованих на виховання фізичних здібностей, може бути активним і пасивним. У більшості випадків

рекомендується використовувати вправи на розслаблення, що сприяють швидкому відновленню працездатності.

Отримані дані засвідчують ефективність і доцільність застосування методики поєднання фізичного та морального виховання хлопчиків та дівчаток 8-ми і 9-ти років. У контрольних групах заняття проводилися згідно із загальноприйнятою шкільною методикою. Зіставлення даних контрольних та експериментальних груп хлопчиків і дівчаток виявило, що показники фізичних здібностей та моральних якостей в експериментальних групах вищі (табл. 3, 4). Усі показники зросли на статистично достовірну величину ( $p < 0,05$ ).

Порівняльний аналіз даних, отриманих у контрольних та експериментальних класах після проведення педагогічного експерименту, свідчить, що запропонована організаційно-педагогічна модель належно апробована на уроках фізичної культури, позитивно впливає на емоційну сферу, підвищує рівень фізичних здібностей та моральних якостей учнів молодшого шкільного віку.

Таблиця 3

**Показники фізичних здібностей хлопчиків 8-ми і 9-ти років експериментальної та контрольної груп**

Показники	До експерименту		Після експерименту				p*
	Загальна (n = 44)		Контрольна група (n = 22)		Експериментальна група (n = 22)		
	$\bar{X}$	$\pm m$	$\bar{X}$	$\pm m$	$\bar{X}$	$\pm m$	
<b>Хлопчики 8 років</b>							
Біг 30 м, с	7,4	0,1	7,0	0,12	6,7	0,09	p<0,05
Біг 300 м, с	73,8	1,68	64,0	0,63	58,8	0,35	p<0,05
Біг 15 м x 2, с	8,1	0,09	7,8	0,09	7,5	0,04	p<0,05
Стрибок у довжину з місця, см	136	2,92	141	2,75	156	1,63	p<0,05
<b>Хлопчики 9 років</b>							
Показники	Загальна (n = 58)		Контрольна група (n = 28)		Експериментальна група (n = 30)		p*
Біг 30 м, с	6,8	0,1	6,6	0,06	5,8	0,05	p<0,05
Біг 300 м, с	73,8	1,68	59,6	0,72	56,0	0,48	p<0,05
Біг 15 м x 2, с	8,1	0,09	7,5	0,05	7,3	0,07	p<0,05
Стрибок у довжину з місця, см	136	2,92	154	2,06	168	1,55	p<0,05

Примітка: \* - вірогідність розбіжностей між контрольними та експериментальними групами.

Таблиця 4

**Показники моральних якостей хлопчиків 8 і 9 років експериментальної та контрольної груп**

Показники	До експерименту		Після експерименту				p*
	Загальна (n = 44)		Контрольна група (n = 22)		Експериментальна група (n = 22)		
	$\bar{X}$	$\pm m$	$\bar{X}$	$\pm m$	$\bar{X}$	$\pm m$	
<b>Хлопчики 8 років</b>							
Працьовитість	8,2	0,43	8,4	0,52	9,7	0,33	p<0,05
Відповідальність	8,7	0,4	9,0	0,41	10,2	0,28	p<0,05

Чесність	9,5	0,39	9,7	0,42	10,8	0,29	p<0,05
Хлопчики 9 років							
Показники	Загальна (n = 58)		Контрольна група (n = 28)		Експериментальна група (n = 30)		p*
Взаємодопомога	8,34	0,39	8,6	0,38	10,2	0,26	p<0,05
Працьовитість	7,8	0,42	8,3	0,38	9,3	0,32	p<0,05
Відповідальність	8,1	0,34	8,4	0,33	9,4	0,21	p<0,05
Чесність	9,3	0,03	9,5	0,29	10,8	0,28	p<0,05

Примітка: \* - вірогідність розбіжностей між контрольними та експериментальними групами.

Розглянута проблема у подальшому може бути досліджена в аспектах, що стосуються виховання фізичних здібностей і моральних якостей школярів різного віку та статі як у процесі занять фізичною культурою, так і спортивної підготовки.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Волков Л. В. Спортивна підготовка молодших школярів: [навчальний посібник] /Л. В. Волков. – К. : „Освіта України”, 2010. – 388 с.
2. Волков Л. Молодший шкільний вік : виховна спрямованість занять фізичною культурою і спортом / Л. Волков, В. Голуб, П. Коханець; за ред. Л. Волкова. – К. : Освіта України, 2008. – 120 с.
3. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К., Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 366 с.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 2.

Рецензент: к. б. н., проф. Довгань О.М.