

## СТАВЛЕННЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

*Буренко Марина*

Запорізький національний технічний університет

### Анотації:

Розглянуті та систематизовані погляди вітчизняних авторів на проблему недостатньої кількості рухової активності молодших школярів. Проаналізовано ставлення молодших школярів та їх батьків до самостійних занять фізичними вправами. Виявлено позитивне ставлення першокласників та їх батьків до занять фізичними вправами.

Considered and systematized the views of local authors to the problem of lack of motor activity of younger students. Analyzes attitudes of younger students and their parents to the independent exercise. The positive attitude of first-graders and their parents to exercise.

Рассмотрены и систематизированы взгляды отечественных авторов на проблему недостатка двигательной активности младших школьников. Проанализировано отношение младших школьников и их родителей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Выявлено положительное отношение первоклассников и их родителей к занятиям физическими упражнениями.

### Ключові слова:

школа, молодші школярі, фізичне виховання, руховий режим, рухова активність, домашнє завдання, здоров'я, організм.

school, younger students, physical education, motor mode, physical activity, homework, health and body.

школа, младшие школьники, физическое воспитание, двигательный режим, двигательная активность, домашнее задание, здоровье, организм.

---

**Постановка проблеми.** Школа, загалом, не сприяє виконанню біологічної потреби дітей у рухах. Уроки фізичної культури компенсують важливий для дитячого організму обсяг рухової активності лише на 11-13% (М. В. Антропова [2], Т. В. Гнітецька [4], Н. А. Козленко [6], А. Г. Хрипкова [7], С. В. Хрущов [8] та ін.).

Занижена рухова активність, обмеження функцій шкільного розпорядку негативно впливають на гармонійний фізичний розвиток, рухову підготовленість молодших школярів, на їхній стан здоров'я [3]. Тому виникла потреба пошуку засобів і методів збільшення рухової активності школярів.

Ефективними у розв'язання цієї проблеми в початковій школі є самостійні заняття фізичними вправами. На добрий результат впливає правильна організація і раціональна взаємодія з уроками фізичної культури.

## I. Науковий напрям

---

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Заняття фізичною культурою, спортом завжди розглядалися як найважливіша частина всебічного розвитку людини, як частина загальної культури. Фізична культура історично зумовлена і несе в собі соціально-політичну спрямованість суспільства, а також залежить від економічних умов. Фізичне виховання виникло в житті суспільства як історична потреба підготовки людини до умов існування й щонайперше до трудової діяльності.

Молодший шкільний вік – відповідальний період у розвитку дитини, коли формується характер, закладається фундамент здоров'я, розвивається світогляд дітей [3], інтенсивно розвивається організм [2]. На думку більшості дослідників у молодшому шкільному віці закладається основа загальної фізичної підготовки людини [1].

Сучасна актуалізація проблеми фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку зумовлена погіршенням стану їхнього здоров'я, зниженням рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості. Як твердять учені-фізіологи, однією з причин поганого стану здоров'я підростаючого покоління є обмежений, пасивний руховий режим.

Заняття фізичними вправами позитивно впливають на розвиток пам'яті, мислення, уваги дітей [7], удосконалення фізичних якостей, рухову підготовленість і фізичну готовність до життя. Також ці заняття збільшують і урізноманітнюють їхні фізичні можливості [5].

Малорухомий спосіб життя, відсутність мотивацій до занять фізичною культурою і спортом спричиняють гіподинамію у дітей. Це є чинником ризику розвитку різних захворювань населення, незалежно від рівня економічного розвитку країни, її добробуту.

За даними досліджень [1] близько 30% першокласників розпочинають навчальний рік з напруженням механізмів адаптації і незадовільною адаптацією до навчання в школі. Зниження рухової активності, велике статичне навантаження, пов'язане з заняттями в школі, готуваннями уроків вдома, посилений потік інформації створюють у першокласників "критичні" ситуації, що також негативно впливають на рухову підготовленість дітей.

Одним із завдань навчального процесу фізичного виховання є розвиток фізичних якостей, що залежать від вроджених особливостей людини, що змінюються з віком, і від накопиченого рухового досвіду, що також згодом змінюється. У процесі занять фізичними вправами рухові якості удосконалюються, рівень їхнього розвитку є мірою ефективності впливу фізичної культури на організм школярів.

**Завдання нашого дослідження** проаналізувати ставлення учнів та батьків до самостійних занять школярами фізичними вправами.

**Результати досліджень та їх обговорення.** З метою інформаційного забезпечення керування самостійною роботою школярів було проведено анкетування серед школярів перших (111 осіб) класів з метою з'ясування їхнього ставлення до фізичної культури.

На відміну від анкети для батьків, для першокласників питання не мали варіантів відповіді на запитання. Запитання першокласникам ставилися таким чином, щоб діти могли відповідати на них однозначно.

99,1% першокласникам подобається займатися фізичними вправами, при цьому грати на уроках фізкультури подобається всім дітям.

Як навчальний предмет "фізична культура" подобається 45,9% першокласникам, що свідчить про несформованість належного інтересу до предмету. Загалом негативно ставляться до фізкультури 14,5% учнів молодших класів.

Школярі чітко уявляють, що "На уроці фізкультури я повинен..." "займатися фізкультурою" – 36,23%, "слухати вчителя" – 15,94%, "виконувати завдання вчителя" – 4,34%, "працювати сильно, у повну силу" – 5,71%, "робити вправи, гімнастику" – 5,01%, "слухатися, добре вести себе" – 6,44%, а також "допомагати вчителю", "готуватися до

## I. Науковий напрям

змагань”, “займатися сумлінно”, “намагатися”, “розминатися”, “бігати наперегони”, “не підводити команду” й ін. Усі школярі переконані в тому, що на уроці фізичної культури слід працювати, удосконалювати фізичну підготовленість, дотримуватися дисципліни, виконувати вказівки вчителя.

Оптимальною кількістю занять фізичною культурою учні вважають: 1 урок – 0,9% першокласників; 2 уроки – відповідно 8,1%; 3 уроки – 15,3%; 4 уроки – 29,8%; 5 уроків, тобто щодня один урок фізкультури за графіком школи – 32,8%; 6 і більше уроків щотижня вважають необхідними 8,2% першокласників.

Найбільшою популярністю в дітей користується такий вид руху, як біг – 47,14%, стрибки – 21,74%, присідання – 5,3%, метання – 2,86%. Серед улюблених вправ на першому місці – “віджимання” – 30,43%, вправи для “преса” – 11,6%, підтягування – 10,14%, гімнастичні вправи (перекиди, “берізка”, стрибки через козла) – 8,57%, заняття на тренажерах – 4,3%. Рухливим іграм (спортивні ігри за спрощеними правилами, естафети, “перегони”, гра з м’ячем й ін.) віддають перевагу – 39,84% учнів. Окремій групі школярів 15,71% подобається робити “усе”. Програма з фізичної культури для молодших класів рекомендує наступні види рухів і навчальні нормативи: різновиди ходьби і бігу, підтягування у висі на низькій, високій поперечині, стрибки, лазіння, перелізання, метання, окремі види акробатики, окремі елементи спортивних ігор та ін.

42,85% дітей не мають “неулюблених вправ”. В іншій частині “неулюблені вправи” розподілилися в такий спосіб: “віджимання” – 17,15%, біг – 12,86%, присідання – 8,57%, підтягування – 7,17%, естафети – 5,01%, “пістолет”, “прес” – по 4,28%, а також “шикуватися”, виконувати повороти, стрибки через скакалку, “сидіти на лавці” (очікувати чергу) та ін. Зауважимо, що дітям не подобаються ті вправи чи види рухів, що у них не виходять і навпаки. У роботі з фізичного виховання треба враховувати цей чинник, замінити “неулюблені” вправи початковими, підготовчими, щоб згодом ті вправи стали “улюбленими”. Адже змушуючи дітей виконувати “неулюблені” вправи, учитель створює стресову ситуацію, що може призвести до небажання займатися фізичними вправами в наступні вікові періоди.

Діти вважають, що на уроках фізкультури треба більше бігати (30,98%), займатися рухливими іграми (“грати”, естафети, “бігати наперегони”, “змагатися командами”, конкурси) – 32,41%, стрибати – 8,45%, займатися на тренажерах – 5,63%, а також віджиматися, підтягуватися, “виконувати вправи” й ін.

Змагання як організований вид дозвілля залучає всіх опитаних дітей, їм подобається спостерігати за тими змаганнями, у яких беруть участь їхні друзі, знайомі, однокласники. Це підтверджують результати анкетування. “Веселі старты” серед дітей є провідними змаганнями, перевагу цьому виду віддали 22,16%, естафетам, як виду змагань – 20,59%, футболу – 17,65%, піонерболу – 5,88%. В основному діти спостерігають за змаганнями в спортивному залі – 33,3%, стежать за змаганнями з телебачення – 25,35%, на стадіоні – 22,8%, на шкільній площадці – 12,28%.

Діти хотіли б займатися спортом, фізкультурою з друзями 40,35%, із членами своєї сім’ї (мама, тато, брат, сестра) – 29,82%, зі своїм тренером – 17,54%, із учителем – 10,52%.

Діти – 88,06% – із задоволенням беруть участь у змаганнях. Отримані з цього питання результати свідчать про потребу організації різних змагань у режимі дня школи як форми організації вільного часу школярів. На жаль, цей вид діяльності в школі за останні роки значно занепадає.

Таким чином, крім констатації стану мотиваційної сфери школярів, отримана інформація є важливим чинником для ухвалення управлінського рішення з організації

## I. Науковий напрям

---

самостійної навчальної діяльності на уроках фізичної культури й поза уроками з учнями початкових класів.

Організація самостійної роботи з фізичного виховання не можлива без участі батьків. Слід зазначити, що ефективність виконання домашніх завдань багато в чому визначається тим, яку позицію займають батьки в цьому процесі. Для визначення ролі і місця сім'ї в цьому процесі було проведено анкетування серед батьків 93 школярів перших класів, з них 34,42% раніше систематично займалися різними видами спорту, 13,6% до спорту і фізкультури ніякого відношення не мали.

Батьки відзначають, що найбільший вплив на розвиток і формування особистості дитини робить: школа – 90,9%, сім'я – 76,19%, вулиця – 28,57%, засоби масової інформації – 31,81%. Майже всі батьки погоджуються стосовно провідної ролі школи у вихованні дітей.

На думку батьків, улюбленими предметами в 66,6% дітей є фізкультура, інформатика – 61,9%, математика – 43,57%, трудове навчання – 33,3%, іноземна мова – 15,47%, співи – 20,17%, малювання – 9,4%.

Найбільш важливими предметами в процесі навчання дитини в школі батьки вважають математику – 71,42%, російську мову – 52,38%, фізичну культуру – 38,1%, іноземну мову – 33,3%, українську мову – 32,14%. Діти інтуїтивно ставлять фізичну культуру на перше місце, тому що її вплив на фізичний розвиток, стан здоров'я і працездатність дуже великий, батьки важливість предмета визначають складністю його засвоєння школярами.

Уроки фізичної культури, на думку батьків, подобаються 95,65% дітей. 85,7% батьків задовольняє якість викладання предмета фізичної культури в повному обсязі.

Ранкову гімнастику виконують періодично лише 17% дітей. За опублікованими даними лише 11,5% дітей виконують її систематично. Батьки не є в цьому процесі прикладом, 68% не виконують ранкову гімнастику зовсім, при цьому основною причиною називають відсутність часу – 80,95% батьків, які не виконують.

Як наслідок цього у вільний час діти дивляться телебачення – 91,3%, грають з однолітками на вулиці, допомагають батькам вдома – 43,48%, слухають музику – 38,04%, читають – 26,08%, займаються у гуртку – 26,08%, відвідують різні видовищні заходи – 11,95%, нічого не роблять – 8,7%, хоча вдома мають досить спортивного інвентарю й устаткування для занять фізкультурою і відпочинком: скакалки для стрибків – 100%, м'яч – 90,9%, гантелі – 45,45%, велосипед – 40,9%, еспандер – 39,13%, обруч – 18,2%, турнік (висока поперечина) – 17,4%, тренажер – 8,7%, а також роликові ковзани, скейтборди, ракетки для гри в теніс, бадмінтон і т.д.

### **Висновки:**

1. Батьки та учні вважають за необхідне мати від 60-90 хвилин занять фізичними вправами щодня. Відповіді учнів показали, що у них сформована мотивація до високої рухової активності. Так 99,1% першокласників подобається займатися фізичними вправами, при цьому грати на уроках фізкультури подобається всім дітям. Як навчальний предмет "фізична культура" подобається 45,9% першокласникам, що свідчить про несформованість належного інтересу до предмету.

2. Аналіз відповідей показав позитивне ставлення більшості батьків як до предмету "фізична культура", так і до потреби збільшення часу на рухову активність у режимі дня школяра. Реалізація цього побажання вимагає науково-обґрунтованих рекомендацій з удосконалюванню системи самостійних занять фізичними вправами.

### **Література:**

1. Адаптация организма учащихся к учебной и физическим нагрузкам / Под. ред. А.Г. Хрипковой, М.В. Антроповой. – Москва: Педагогика, 1982. –240 с.

## I. Науковий напрям

---

2. Арефьев В.Г., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі: Нав. посібник. - ІЗМН, 1997. - 152 с.
3. Виховання фізичної культури в сім'ї: Методичні рекомендації класним керівникам, вчителям фізичної культури та батькам / Укл. А.А. Комар. – Київ: ІСДО, 1993. – 24 с.
4. Воропай С., Огієнко Н. Інформативність критеріїв визначення схильності хлопців 7-10 років до роботи швидкісно-силового характеру // Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка. - №7. – 2000. - С. 54-57.
5. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. – Київ, 1996. – с. 32.
6. Ковпак І.В. Особливості розвитку фізичної культури в Україні // Традиції фізичної культури в Україні: Зб. наук. статей. – Київ: ІЗМН, 1997. - С. 109-114.
7. Масюк О.М. Зміцнення самостійності школяра як шлях формування творчої особистості // Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки. – Київ – Запоріжжя. – 2001. Вип. 21. – С.89-93.
8. Хоменко Н.М. Формирование потребности в физическом совершенствовании у младших школьников: Автореф. дис. канд. пед. наук: 13. 00. 01. - К., 1992. – 24 с.