

ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБИ В УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

FORMATION OF NEEDS FOR PHYSICAL CULTURAL LEARNING FOR SCHOOLCHILDREN

Фізичне виховання відіграє значну роль у підготовці всебічно розвиненої молодшої людини, яка здатна успішно працювати в різних галузях економіки та соціокультурної сфери, захищати свою батьківщину. Отже, завдання школи – не лише підготувати високоосвіченого, висококультурного юнака, а й створити необхідні передумови для його всебічного фізичного розвитку.

Перші вихователі, учителі дітей – це батьки, родина. Рівень сформованості людяності, духовності та гідності дітей залежить від рівня їхньої культури, на якому закладені основи багатьох навичок і звичок, винесені ціннісні судження, а життєва позиція визначена днякою мірою з урахуванням способу життя батьків. Фахівці одно-стайно відзначають вплив фізичного розвитку дитини на такий важливий компонент формування всебічної, гармонійно розвиненої особистості, як підготовка до трудової діяльності, залучення людей до праці.

Сім'я має вирішальне значення для виховання, соціалізації й формування особистості школяра, а життєдіяльність дитини, що не являє собою самостійного способу життя людини і його світогляду, органічно включається у спосіб життя родини, батьків. У цьому середовищі дитина засвоює елементарні навички поведінки, знання й практичні вміння, тут формуються основи її ціннісних орієнтацій і ставлення до навколишнього світу. На їхню якість і спрямованість істотно впливає мікроклімат родини. Він, у свою чергу, залежить від низки чинників, таких, наприклад, як професія, освіта, загальна культура, взаємини, ціннісні орієнтації й інтереси батьків.

Під час проведення вправ з дітьми дорослі повинні гарантувати їхню безпеку. Не можна тримати дитину за руку, коли її піднімаєш, оскільки через недостатній розвиток опорно-рухового апарату можна спричинити травмування. Краще тримати дитину за стегна або передпліччя. Хребет повинен бути захищений від ненормального відхилення, а голова дитини має бути захищена від удару або сильного повороту.

Ураховуючи ці характеристики, батьки можуть використовувати фізичні вправи, щоби допомогти формувати такі риси характеру, як ініціативність, рішучість, сміливість, наполегливість, воля до перемоги тощо. Для цього потрібно ознайомитись із фізичними вправами й іграми, які можна використовувати в сім'ї, на дворі, майданчику тощо.

Ключові слова: фізичне виховання, патріотизм, учні, засоби.

Physical education plays a significant role in the preparation of a well-developed young person, able to successfully work in various sectors of the economy and socio-cultural sphere, to defend the Motherland.

Therefore, the task of the school is not only to prepare a highly educated, highly cultured young person, but also to create the necessary prerequisites for its comprehensive physical development.

The first educators, teachers of children are parents, family. The level of their humanity, spirituality, dignity of children depends on the level of their culture, which lay the foundations for many skills, habits, valuable judgments are made and to a certain extent a further life position is determined in view of the parents' lifestyle. Experts unanimously note the impact of the physical development of the child on such an important component of the formation of a comprehensive, harmoniously developed personality, such as preparation for work, involvement of people in work.

The family is crucial for the education, socialization and formation of the student's personality, and the life activity of the child, not being yet an independent way of life of a person and his outlook, is organically incorporated into the lifestyle of the family, the parents. In this environment, the child learns basic behavioral skills, knowledge and practical skills, which forms the basis of its value orientations and attitudes to the outside world. Their microclimate has a great influence on their quality and orientation. It, in turn, depends on a number of factors, such as, for example, profession, education, general culture, relationships, values and interests of parents.

When exercising with children, adults should ensure their safety. Lifting, it is impossible to hold the baby by the hand, as due to insufficient development of the musculoskeletal system can cause injury. It is better to hold the baby by the hips or forearms. The spine should be protected from abnormal deflection, and the baby's head should be protected from shock or bending.

With these characteristics in mind, parents can use physical exercises to help form traits such as initiative, determination, courage, perseverance, the will to win, and more. To do this, familiarize yourself with the exercises and games that can be used in the family, the court yard and more.

Key words: Physical Education, patriotism, students, means.

УДК 371.72

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/22-4.3>

Кошура А.В.,

канд. пед. наук,
асистент кафедри фізичної культури
та основ здоров'я

Чернівецького національного
університету імені Юрія Федьковича

Бамбурак В.Б.,

викладач II категорії

Чернівецького медичного коледжу
Буковинського державного медичного
університету

Горюк П.І.,

асистент кафедри теорії та методики
фізичного виховання та спорту

Чернівецького національного
університету імені Юрія Федьковича

Молдован А.Д.,

викладач кафедри теорії та методики
фізичного виховання та спорту
Чернівецького національного
університету імені Юрія Федьковича

Постановка проблеми в загальному вигляді.

Розглянемо питання співпраці школи та родини в галузі фізичного виховання, зокрема такі його аспекти, як зміцнення здоров'я.

Фахівці одностайно зазначають вплив фізичного розвитку дитини на такий важливий компонент у формуванні всебічної, гармонійно розвиненої особистості, як підготовка до роботи,

залучення людей до роботи. Цю думку найбільш яскраво виразили у своїх працях Т. Круцевич, Г. Безверхня та низка інших вчених [1].

Сім'я має вирішальне значення для виховання, соціалізації та формування особистості учня, а життя дитини органічно пов'язано зі способом життя її сім'ї, батьків. У цьому середовищі дитина засвоює елементарні поведінкові навички, знання

та практичні навички, тут формуються основи її ціннісних орієнтацій та ставлення до світу. На їхню якість і спрямованість істотно впливає мікроклімат родини, який, у свою чергу, залежить від низки чинників, як-от професія, освіта, загальна культура, стосунки, ціннісні орієнтації й інтереси батьків.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Сьогодні, орієнтуючись на психічний розвиток дитини, учителі, на жаль, приділяють мало уваги її фізичному вдосконаленню. Два заняття фізичною культурою на тиждень дають лише 10% від кількості фізичних навантажень, необхідних молодому організму. А під час перерв рухова активність дітей дезорганізована і зазвичай недостатня. Повернувшись додому зі школи, вони довго сидять за домашнім завданням або біля телевізора. Усе це призводить до фізичного недорозвинення організму, різних захворювань.

Причому властивості м'язових мікронасосів у таких дітей розвиваються повільно. Циркуляторна лабораторія Інституту фізіології під керівництвом члена кореспондента Академії наук, доктора біологічних наук М. Арінчина обстежила дітей, які пішли в 1 клас, і виявила, що половина з них не використовувала м'язові помпи через поганий фізичний розвиток. Отже, можна зробити висновок, що серце таких дітей уже працює на знос [2].

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Одним зі способів реалізації такого підходу до навчання та виховання дітей і молоді є фізичні вправи на уроках фізичної культури. Тому виникла нагальна потреба в поширенні знань про використання фізичних вправ і навантажень для дітей початкових класів.

Мета статті – проаналізувати й обґрунтувати спільну діяльність школи та сім'ї з удосконалення фізичного виховання учнів молодших класів.

Виклад основного матеріалу. Роль сім'ї у вихованні дітей уже давно науково обґрунтована і практично доведена. Однак не всі сім'ї мають рівень організації фізичного виховання, який відповідає вимогам. Багато батьків вважають заняття спортом марною тратою часу, забороняють дітям відвідувати спортивні секції та систематично тренуватися. Це одна із причин зниження інтересу до фізичного виховання. Як наслідок – відсутність рухової активності, ослаблення організму, усіякні захворювання. Фізична робота та спорт замінюються статичними заняттями: наприклад, приблизно 29% школярів систематично беруть участь у позакласних видах спорту, тоді як 70–75% школярів проводять більшу частину свого вільного часу за переглядом телевізора.

А. Макаренко також закликав батьків облаштувати спортивний шлях для своїх дітей. Це образне звернення актуальне в наш час. Батьки зобов'язані викликати в підлітків інтерес до спорту, орієнтувати їх на фізичне виховання, заохочувати

їх до участі у змаганнях, допомагати їм вибрати власний вид спорту.

Категорично і недвозначно визначив роль батьків у вихованні дітей за Ж.-Ж. Руссо. Він уважав, що той, хто не може виховувати дітей, не повинен їх мати, і ні бідність, ні робота, ні повага до людей не позбавляють батьків обов'язку виховувати власних дітей [3].

Батьки – перші вихователі. Час повернути дітей сім'ям, а сім'ї – дітям, час припинити протистояння школи та сім'ї. Батьки повинні відповідати перед своєю совістю, людьми та державою за виховання власних дітей. Це було раніше. Сім'я – це нація, нація в мініатюрі. Рівень культури та виховання дітей залежить від рівня її культури. Саме тут формуються людяність, духовність, гідність, а також культ матері та батька, бабусі і дідуся, культ клану і людей.

Не випадково народна педагогіка надає першорядного значення виховному клімату сім'ї як основному чиннику формування особистості. «Навіщо скарб, коли в сім'ї добре», – кажуть люди, і цей вираз має глибокий педагогічний сенс. Часто можна почути, що хороша та сім'я, де ростуть хороші діти. Це підкреслює особливу роль, яку відіграє загальний клімат сім'ї, її настрої, звичай і орієнтація у вихованні дітей.

У педагогіці такий потужний чинник формування особистості чітко визначався як виховання на прикладі: «Хороший приклад кращий за сто слів». Це твердження розкриває схильність дитини до наслідування старшого брата чи сестри, матері чи батька, сильнішого або розумнішого супутника, а також популярну навчальну практику успадкування за принципом «роби, як я» [4].

Перші вчителі маленької дитини – її батьки, але часто процес навчання починається раніше, ніж вони встигають усвідомити цей факт.

Діти вивчають спосіб життя батьків, родина закладає основу для багатьох навичок, звичок, ціннісних суджень, визначає життєву позицію молодого покоління. Деякою мірою це стосується і ставлення до фізичної культури, до активного використання її засобів у повсякденному житті – для зміцнення здоров'я, усебічного розвитку та змістовної організації дозвілля. Аналізуючи ступень освітньої системи, першим завданням дошкільної освіти Г. Ващенко визначає фізичний розвиток дитини. Природним учителем маленької дитини є мати. Найкращі наслідки у вихованні дітей дошкільного віку може дати співпраця сім'ї та дитячого садка. Це дозволяє нам зберігати єдність у напругах і методах виховання. Такий зв'язок повинен існувати між школою та сім'ями. Школа повинна виховувати в дітей повагу до батьків, батьки мають створювати умови для виконання шкільних завдань і фінансово підтримувати школу. Це було особливо необхідне, на думку Г. Ващенко, у перші роки існування незалежної української держави.

На жаль, згідно з оптимістичними науковими дослідженнями, сьогодні фізичною культурою дітей цікавиться не більше 20% батьків. Учителі повинні зробити батьків кожного учня прихильниками фізичного виховання, а отже, їхніми співучасниками. Для успішного залучення всіх учнів до фізичних вправ необхідно передусім переконати батьків у цілющій ролі фізичного виховання, показати їм, що формування трудових звичок, зокрема навчальних, також є частиною завдань фізичного виховання.

Щоб забезпечити ефективність фізичного виховання, батьки повинні знати, який виховний вплив на дітей здійснюється у класі та після навчальних годин. Такі знання необхідні для підтримання наступності та забезпечення єдиної педагогічної лінії в поданні вимог до дитини. Справді, у комплексі навчальної діяльності кожний елемент повинен чітко виконувати свої функції. Інакше система не працюватиме [5].

Функції батьків в організації фізичного виховання дітей можна згрупувати так:

1) створення необхідних матеріально-технічних умов для занять удома;

2) контроль і сприяння дотриманню дітьми розпорядку дня, правил особистої гігієни, загартовування, ранкових вправ і домашніх завдань;

3) безпосередня участь у змаганнях сімейних команд, оздоровчих днях, спортивних і мистецьких вечорах, фізкультурно-мистецьких святах, іграх, розвагах, прогулянках;

4) організація змагань та ігор на ігрових майданчиках за місцем проживання й у школі;

5) виконання обов'язків державних тренерів і суддів.

Отже, успішне вирішення проблем фізичного виховання учнів можливе лише за умови спільних, узгоджених дій школи та сім'ї (маються на увазі не лише батьки, а й дідусь і бабуся, брат і сестра). Школа навчає дітей виконувати фізичні вправи, надає знання, інструктує та радить. Оздоровлення та загартовування дітей, формування постави, розвиток моторики та розвиток морально-вольових якостей засобами фізичної культури здійснюються школою та сім'єю разом. У формуванні в дітей звичок раціонально займатися гігієнічними навичками головну роль відіграє сім'я. Умовний розподіл обов'язків вказує на те, що ні школа без сім'ї, ні родина без школи не зможуть успішно загартувати молоде покоління [6].

Висновки. Фізичне виховання виходить на перший план сьогодні, адже пріоритет здоров'я – найвищий. У сім'ї фізичне виховання дітей забезпечується створенням здорового способу життя, правильною організацією розпорядку дня, занять спортом, загартовуванням тіла тощо.

Сім'я посідає особливе місце у вихованні дитини від народження до школи. Більшість бать-

ків хочуть бачити своїх дітей здоровими, життєрадісними, спритними та сильними. Формування цих якостей багато в чому залежить від організації навчально-виховного процесу, зокрема фізичного виховання в сім'ї.

Сім'я була і залишається головним центром, де відбуваються становлення та розвиток особистості дитини. Саме батьки вводять дитину у складний світ людських стосунків, вчать відрізнити добро від зла, добре від поганого. Життєві уроки, отримані в сім'ї, мають величезну виховну силу, адже їх дають найближчі люди – мама, тато, бабуся.

Зміст виховання в сім'ї визначається метою виховання в демократичному суспільстві та специфікою сімейного виховання. Тому його складовими частинами є добре відомі сфери освіти – фізична, інтелектуальна, моральна, трудова, екологічна, сексуальна тощо.

Значна частина батьків впевнені, що основи фізичного виховання повинні бути закладені в дитячому садку чи школі, звільняють водночас себе від відповідальності за фізичне виховання дітей у сім'ї.

Турбота про здоров'я та всебічний розвиток дитини починаються з організації здорового способу життя. Він включає: позитивний психологічний клімат у сім'ї, доброзичливе ставлення батьків до дитини й один до одного, раціональне харчування, систематичне використання вправ та загартовування, трудова діяльність дитини, негативне ставлення батьків до алкоголю та куріння.

Здоров'я дитини та її фізичний розвиток багато в чому залежать від стану здоров'я її батьків. Майбутня мама під час вагітності повинна не допускати впливу негативних чинників. Батьки повинні знати, що основи здоров'я закладаються в перші місяці життя малюка.

Одним з основних гігієнічних засобів нормального фізичного розвитку в сім'ї є розпорядок дня. Його необхідність обґрунтована вченням І. Павлова про певне чергування основних аспектів вищої нервової діяльності людини. Формування біоритмів збудження їжі, сну й активного неспання сприяє нормальній роботі внутрішніх органів.

Арсенал оздоровчих заходів із дітьми обов'язково має передбачати гімнастичні вправи (із предметами або без них). Однак, крім цього, доцільно включати вправи, виконані за допомогою дорослих, у кожний гімнастичний комплекс. Це може бути підняття дитини за талію вгору, різні повороти дитини в руках батьків – уперед, назад, убік.

Нарешті, існує багато ігор на свіжому повітрі для батьків і дітей, у яких циклічні рухи поєднуються з гімнастичними. Однак варто попередити щодо надмірного захоплення вправами з різними просуваннями рук, мотузок, поперечин, оскільки вони дають інтенсивне навантаження на суглоби, зв'язки та м'язи плечового пояса і можуть призвести до звуження груди і деформацій.

Проводячи вправи з дітьми, дорослі повинні забезпечити їх. Підіймаючи, не можна тримати дитину за руку, бо через недостатній розвиток опорно-рухового апарату можна спричинити травму. Краще тримати дитину за стегна або передпліччя. Хребет повинен бути захищений від ненормального відхилення, а голова дитини – захищена від удару або сильного повороту.

Ураховуючи ці характеристики, батьки можуть використовувати фізичні вправи, щоби допомогти формувати такі риси характеру, як ініціативність, рішучість, сміливість, наполегливість, воля до перемоги тощо. Для цього потрібно ознайомитись із фізичними вправами й іграми, які можна використовувати в сім'ї, на дворі, майданчику тощо.

Саме в сім'ї слід скласти розуміння життєвої важливості фізичних навантажень, сформувати звичку до регулярних фізичних вправ.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Бабенко В. Напрямки роботи школи за програмою «Молодь за здоров'я». *Відкритий урок*. 2005. № 5–6. С. 66–68.
2. Булатова М., Литвин О. Здоров'я і фізична підготовленість населення України. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2004. № 1. С. 3.
3. Вільчковський Е. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Львів : ВНТА, 1998. С. 197–210.
4. Ліщук В. Школа сімейного виховання : посібник для батьків дошкільнят та соціальних педагогів. Київ : Кобза, 2002. 108 с.
5. Логвиненко О. Фізична культура в контексті життєдіяльності учнів. *Людинознавчі студії : збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету*. 2002. Вип. 5. С. 181–190.
6. Остапенко О. Виховання в молодших школярів інтересу до фізичної культури. *Початкова школа*. 2003. № 5. С. 55–57.