

УДК 373.3.015:796

## ВИЗНАЧЕННЯ І ВРАХУВАННЯ ІНТЕРЕСІВ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Клюс О.А., Скавронський О.П.

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

У даній статті розкрита проблема здоров'я дітей в контексті рухової активності. Проведено аналіз опитування дітей щодо визначення інтересу до фізичних вправ, а також механізм що спонукає до їх виконання. Узагальнені дані опитування вчителів молодших класів щодо обізнаності інтересу дітей до фізичних вправ та урахування їх під час проведення практичних занять. Враховуючи такий зв'язок вчителі зможуть покращити рухову активність молодших школярів створюючи позитивне ставлення дітей до фізичних вправ. Формуватимуть мотивацію до систематичних занять фізичними вправами.

**Ключові слова:** молодші школярі, здоров'я, рухова активність, фізичні вправи, мотивація.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Навчання та виховання молодших школярів є актуальністю сьогодення, оскільки саме в цей період формується підвалини фізичного, духовного, інтелектуального та творчого розвитку дитини. Дослідники різних галузей науки [6; 7] відзначають, що одним із найефективніших засобів оптимізації навчальної діяльності учнів початкової школи є фізична активність. Передусім це зумовлено біологічною потребою організму, зумовлена генетично та у певний період виступає провідною в розвитку різних систем організму, особливо дошкільнят. У наступному періоді вона продовжує відігравати важливу роль в розвитку організму, становленні й удосконаленні його систем [1; 5; 9].

Останні дані [8] засвідчують, що фізична активність дітей під час навчання в ЗОШ є недостатньою для оптимального розвитку. Зокрема, норма фізичної активності для дитини протягом доби повинна становити, у середньому, 3,0–3,5 години або від 15 до 20 тис. кроків [2]. Тижневою нормою для дитини 7–10 років вважається фізична активність, що відбувається протягом 7–10,5 годин, а її параметри становлять від 60 до 80% максимально можливих, енерговитрати – на рівні 2000–2500 ккал. Ураховуючи ці параметри та результати проведених досліджень засвідчується знижена норма фізичної активності у понад 80% учнів початкової школи.

Проведений у зв'язку з цим паралельний аналіз даних у науковій літературі засвідчив, що біля 80% учнів початкової школи відзначаються нижчими від норми значеннями різних морфофункціональних показників [12]. При цьому в аспекті частоти вияву захворювань відзначаємо таке: найбільш поширеними є хвороби органів дихання, оскільки зустрічаються у 48,6% учнів початкової школи, є захворювання органів травлення (кількість дітей із такими захворюваннями становить 7,9%), ендокринні хвороби, розлади харчування й інші порушення обміну речовин (5,3%), а також захворювання шкіри (4,6%), кістково-м'язової (4,5%) і нервової (3,3%) систем.

За даними іншого дослідження [4] біля 70% учнів початкової школи відзначаються дисгармонійним загальним розвитком, понад 65% – уповільненим темпом біологічного розвитку. Велика кількість розроблених програм в цій галузі ні як не покращує стан здоров'я дітей а навпаки з роком погіршується. Це можна пов'язати з розви-

тком комп'ютерної-технологій: інтересом дітей до галузі комп'ютерних ігор, мобільних ігор, перегляду телепередач що забирає велику частину часу дитини порушуючи раціональний режим дня [13, с. 8-9].

Значне поліпшення фізичного виховання неможливе без захоплення дитини фізичною культурою [11, с. 113; 3, с. 134] У зв'язку з цим важливою є обізнаність учителів про інтереси дітей, мотиви, що сприяють підвищенню їх активності під час занять фізичними вправами а також ефективність своїх дій (учителів) у напрямці покращення фізичного стану дітей.

**Мега статті** дослідити стан інтересу молодших школярів до фізичних вправ та визначити дієві стимули що забезпечують спонукання до рухової активності.

**Методи та організація дослідження** – для досягнення мети були використані такі загальнонаукові методи: аналіз, систематизація, узагальнення даних, соціологічні методи: анкетне опитування.

Виходячи із зазначеного провели анкетне опитування 342 дітей м. Кам'янця-Подільського, які були учнями других класів, 150 учителів фізичного виховання і 150 учителів початкових класів Хмельницької області.

**Результати дослідження.** Проведеним анкетним опитуванням виявили, що уроки фізичної культури подобаються 52,6% респондентів, а для 40,6% вони є улюбленими. Іншими словами, 93,2% учнів других класів відзначалися позитивним ставленням до фізичного виховання. Це підтвердила відповідь на інше питання: «Чи виконуєш ти фізичні вправи в інший час дня?». Зокрема 52,9% використовує такі вправи у формі ранкової гігієнічної гімнастики, 19,6% – у формі самодіяльних групових (з батьками) занять такими вправами у позашкільній діяльності, 12,3% – на перервах між уроками, а 35,7% – під час занять у спортивних секціях.

З'ясовуючи позицію учнів у питанні, пов'язаному з необхідністю враховувати вчителю їхні побажання щодо використання на уроках фізичної культури певних видів вправ, одержали такі відповіді: 46,8% респондентів дали позитивну відповідь, 38,3% – що їх влаштовують вправи, які пропонує вчитель, решта 14,9% – відзначалися невизначеною позицією, що дозволило віднести їх до перших, оскільки вони не використали варіант відповіді «мені і так все подобається».

Іншими словами такі відповіді свідчили (беручи до уваги кількість респондентів із першим та останнім варіантами – 85,1%), що вчителі фізичного виховання (початкових класів) лише частково враховують інтереси учнів щодо певних видів фізичних вправ, а деякими причинами такого стану можуть бути незнання інтересів і побажань учнів, а також особливості змісту програмного матеріалу.

Конкретизуючи відповіді на попереднє питання у напрямі з'ясування пріоритетних для учнів видів фізичних вправ із передбачених навчальним матеріалом, виявили таке: найбільшій кількості респондентів, а саме 42,1% подобаються рухливі й спортивні ігри, потім (37,7%) – бігові вправи. Деяко меншій кількості респондентів (29,8%) подобаються естафети, потім – гімнастичні вправи (28,4%), вправи з метання (23,4%), під музику (22,2%), стрибкові (19,9%), на лижах (12,6%), а найменшій кількості респондентів (11,4%) – вправи туризму.

У зв'язку з одержаними даними щодо домінуючої позиції ігрової діяльності в структурі інтересів значної кількості респондентів та загальновідомим фактом про високий інтерес до рухливих і спортивних ігор молодших школярів, конкретизували їх уподобання до певних видів таких ігор. Відповіді на відповідне питання засвідчили, що найбільше учнів бажає на уроках брати участь у рухливих іграх із елементами футболу (24,2%) і гімнастики (20,2%), деяко менше (19,9%) – іграх із біговими вправами, у різноманітних естафетах (18,1%) та іграх із елементами баскетболу (17,5%).

Відповіді на інше питання анкети засвідчили, що 56,4% опитаним дівчаткам і хлопчикам подобається виконувати фізичні вправи разом, 26,3% – окремо, а решта (17,3%) виявила невідзначену позицію. Проте на практиці (під час занять фізичної активності у позаурочний час) в більшості випадків має місце долучення до ігрової діяльності протилежної статі, про що свідчать відповіді на контрольне питання, – підтвердило це 74,6% дітей. Зазначене свідчить про доцільність уведення в зміст уроків фізичної культури завдань, що передбачають поділ дітей за статеву ознакою, оскільки це сприятиме підвищенню конкуренції усередині одностатевої частини команди, а отже спонукатиме до найкращого виконання поставленого завдання.

Що стосується ситуативних чинників, урахування яких сприяє формуванню позитивної мотивації дітей до занять фізичними вправами, то із пропонуванних анкетною найбільш значущим виявився приз або грамота, – перевагу такому стимулу надало 49,1% респондентів, потім – високий бал оцінки (28,7%), подяка у щоденнику (11,7%) та усна відзнака у класі (9%).

Одержані дані підтверджують, по-перше, наукові знання та практичний досвід про домінування рухливих і спортивних ігор у структурі інтересів учнів початкової школи щодо видів фізичних вправ і, по-друге, високий інтерес 7-річних дітей до занять такими вправами. Для підтримання останнього необхідно: формувати позитивне ставлення дітей до фізичної активності у позаурочний час; підвищити увагу вчителя до роботи з батьками в аспекті реалізації їхньої дитиною такої активності вдома; враховувати

побажання дівчаток і хлопчиків про спільне й роздільне виконання рухових завдань; підвищити об'єктивність оцінювання врахуванням індивідуальних особливостей дитини у показниках фізичного стану.

*Результати опитування вчителів фізичного виховання та початкових класів* щодо компетентності. Відповіді на питання анкети надало 68% учителів початкових класів і 16,7% фізичного виховання, стаж роботи яких становив понад 15 років, відповідно 17,3 і 26,7% – зі стажем роботи від 6-и до 15-и років, решта – зі стажем від 1 до 5 років. Це дозволяло характеризувати одержану інформацію як об'єктивну.

Дані анкетного опитування засвідчили, що вчителі як початкових класів, так і фізичного виховання, практично не здійснюють контролю за соматичним здоров'ям учнів. Так, незважаючи на ствердну відповідь у відповідному питанні 94,7% учителів початкових класів та 90% учителів фізичного виховання, в іншому (контрольному) питанні про конкретні заходи і методи, які вони використовують для вирішення цього завдання, тільки 12,7% учителів початкових класів та 1,3% учителів фізичного виховання зазначили показник «зовнішні ознаки і ЧСС», відповідно 10% та 18,7% – «за допомогою тестів», але при цьому вони їх не конкретизували. Крім цього, тільки 17,3% учителів фізичного виховання зазначили, що використовують такий показник як «антропометрія і ЧСС», інші 8,7% – показник «настрій, втома, працездатність, бажання займатися фізичними вправами». Поміж учителів початкових класів 5,3% вказало, що для вирішення означеного завдання вони використовують показник «відвідування уроків у школі», 4,7% – «дані медичного обстеження», а 2,7% – навіть такий показник як «бесіда». Відповіді решти респондентів не узгоджувалися зі змістом питання, що, враховуючи вищезазначені дані, засвідчувало низький і нижчий від середнього рівні знань відповідно учителів початкових класів та фізичного виховання у питанні ефективних методів контролю за соматичним здоров'ям дітей протягом певного періоду (семестр, навчальний рік) та за їх поточним станом під час уроку фізичної культури чи іншої форми занять.

З'ясувалося також, що 76% учителів фізичного виховання та 76,7% учителів початкових класів під час урочної і позаурочних форм занять фізичними вправами враховують інтереси і побажання дітей щодо виконання певних видів таких вправ, а роблять це інколи відповідно 22 і 22,7%. Проте відповіді свідчать, що у цьому випадку вчителі значною мірою послуговуються власним досвідом, згідно якого учням найбільше подобаються рухливі ігри, таку відповідь надало 83,1% учителів фізичного виховання та 89,3% – початкових класів. Деяко менше вчителів (60,7% – фізичного виховання, 80% – початкових класів) відзначило інтерес дітей до естафет, потім – до спортивних ігор (відповідно 48,7 і 64%), гімнастичних вправ (33,3 і 42%), ритмічної гімнастики (8,7 і 20,7%), лижної (10 і 6,7%) та кросової (8 і 6%) підготовок. Інші запропоновані анкетною види фізичних вправ вчителі практично не брали до уваги. Зазначене свідчить, що інформація, на яку покладаються вчителі як початкових класів, так і фізичного виховання, певною мірою узгоджується

ся з дійсним станом речей щодо видів фізичних вправ, які дітям подобаються найбільше.

Вивчення цього питання в аспекті найбільшого інтересу дітей до певних розділів навчального матеріалу програми з фізичного виховання для ЗНЗ, виявило наступне: на думку 84,7% учителів фізичного виховання та 92% учителів початкових класів таким є розділ «Спортивні ігри», відповідно 32 і 44,7% – «Гімнастика», в іншому їхні думки відрізнялись. Так в учителів фізичного виховання наступним за значущістю був розділ «Туризм» (22,7%), тоді як в учителів початкових класів – «Легка атлетика» (33%), потім – «Лижна підготовка» (відповідно 8,7 і 12,7%), «Легка атлетика» (8%) і «Туризм» (8,7%). Такі дані при порівнянні з одержаними в учнів вказують на об'єктивність інформації вчителів щодо зацікавленості перших до розділів програмного матеріалу.

Що стосується реалізації на практиці вищезазначеної інформації, то 62% учителів фізичного виховання та 63,3% – початкових класів відзначили свою спроможність поєднувати різні побажання, інтереси учнів на уроках фізичної культури і позаурочних формах занять. Проте лише окремі з них дали відповідь на питання, що передбачало конкретну уточнюючу інформацію про способи досягнення такого поєднання: найбільше, а саме 9,3% учителів фізичного виховання до таких віднесли «використання різних форм роботи», 8,7% учителів початкових класів – «даю змогу обирати рухливу гру», відповідно 6,7 та 4,7% – «пропозиції різного програмного матеріалу» і «намаганням підібрати рухливі ігри, що подобаються як дівчаткам, так і хлопчикам», 4 та 2,7% – «урахування побажань більшості» та «не примушенням учня виконувати те, що його не подобається». Водночас відзначаємо, що ці дані не відображали дійсного стану, оскільки на таке уточнююче питання більшість учителів фізичного виховання та початкових класів взагалі не дали ніякої відповіді, решта (крім зазначених) – різноманітні варіанти, що за змістом не відповідали сутності питання.

Крім вищезазначеного, одержані дані виявили лише часткову поінформованість учителів про

ситуативні чинники, що спонукають їхніх учнів до активності в ході занять фізичними вправами та сприяють формуванню позитивної мотивації до таких занять. Зокрема найбільше учителів фізичного виховання, а саме 73,3%, переконані, що основним у такій структурі є заохочення оцінкою, а найбільше вчителів початкових класів (68%) – що основним є усне схвалення дій учня, потім – відповідно схвалення дій (52%) та заохочення оцінкою (54%), вручення призу чи грамоти (32,7%) та запис у щоденнику (40,7%); інші пропонувані анкетою варіанти розглядало як можливі значно менше вчителів.

**Висновок.** Отже одержані дані підтверджують, по-перше, наукові знання та практичний досвід про домінування рухливих і спортивних ігор у структурі інтересів учнів початкової школи щодо видів фізичних вправ і, по-друге, високий інтерес 7-річних дітей до занять такими вправами. Для підтримання останнього необхідно: формувати позитивне ставлення дітей до фізичної активності у позаурочний час; підвищити увагу вчителя до роботи з батьками в аспекті реалізації їхньою дитиною такої активності вдома; враховувати побажання дівчаток і хлопчиків про спільне й роздільне виконання рухових завдань; підвищити об'єктивність оцінювання врахуванням індивідуальних особливостей дитини у показниках фізичного стану.

Практичний досвід учителів початкових класів та фізичного виховання сприяє формуванню у них досить високого рівня поінформованості про інтереси учнів щодо виконання певних видів фізичних вправ. Водночас учителі початкових класів не надають належного значення оцінці, яка є вагомим стимулом для учнів у аспекті підвищення їх активними під час занять фізичними вправами, а також відзначаються низьким рівнем упровадження знань про інтереси і побажання учнів у практичній діяльності. Одну з причин останнього вбачаємо у відсутності інформації про можливі способи вирішення означеного завдання, що в свою чергу зумовлює необхідність проведення відповідних досліджень та підготовки відповідних пропозицій, рекомендацій.

## Список літератури:

1. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2009. – 218 с.
2. Бар-Ор. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. с англ. И. Андреев – К.: Олімп. л-ра, 2009. – 528 с.
3. Бонднар І.Р. Ставлення учнів середнього віку до уроків фізичної культури / І.Р. Бонднар. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волинського нац. у-ту імені Лесі Українки. – Луцьк, 2016. – № 1(21). – С. 134–140.
4. Вишневикий В.А. Здоров'ябереження в школі (педагогічні стратегії та технології) / В.А. Вишневикий. – М.: Теория и практика физической культуры, 2002. – 270 с.
5. Воскобойнікова Г.Л. Сучасні технології навчання основ здоров'я у початковій школі: навчальний посібник. / Галина Леонідівна Воскобойнікова. – К.: 2012. – 220 с.
6. Даценко І.І. Гігієна дітей і підлітків: підручник [для студ. педагогіч. ВНЗ] / Даценко І.І., Шегедін М.Б., Пашков Ю.І. – К.: Медицина, 2006. – 304 с.
7. Детская спортивная медицина / авт.-сост. Т.Г. Авдеева [и др.]; под. ред. Т.Г. Авдеевой, И.И. Бахраха. – 4-е изд., исправ. и доп. – Ростов н/Д.: Феникс, 2007. – 320 с.
8. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія / Н.В. Москаленко. – Дніпропетровськ: Інновація, 2007. – 252 с.
9. Полиевский С.А. Стимуляция двигательной активности: монография / С.А. Полиевский. – М.: Физическая культура, 2006. – 256 с. – С. 109.
10. Слюсарчук В.В. Програмування занять з покращення фізичного стану дітей 8–10 років у процесі фізичного виховання: дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Віктор Васильович Слюсарчук. – Рівне, 2012. – 21 с.

11. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2006. – Ч. 1. – 272 с.
12. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення України та санітарно-епідемічну ситуацію: 2010 рік. – К., 2011. – 360 с.
13. Юрьева Л.Н. Компьютерная зависимость: формирование диагностики, коррекция и профилактика / Т.Ю. Больбот, Л.Н. Юрьева. Монография. – Днепропетровск: Пирогов, 2006. – 196 с.

**Клюс А.А., Скворонський О.П.**

Камянец-Подольський національний університет імені Івана Огієнка

## **ОПРЕДЕЛЕНИЕ И УЧЕТ ИНТЕРЕСОВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

### **Аннотация**

В данной статье раскрыта проблема здоровья детей в контексте двигательной активности. Проведен анализ опроса детей по определению интереса к физическим упражнениям, а также механизм вызывающий к их выполнению. Обобщенные данные опроса учителей младших классов об осведомленности интереса детей к физическим упражнениям и учета их во время проведения практических занятий. Учитывая такую связь учителя смогут повысить двигательную активность младших школьников создавая положительное отношение детей к физическим упражнениям. Сформировать мотивацию к систематическим занятиям физическими упражнениями.

**Ключевые слова:** младшие школьники, здоровье, двигательная активность, физические упражнения, мотивация.

**Klius O.A., Skavronskyi O.P.**

Kamianets-Podilsky National University named after Ivan Ohienko

## **DETERMINATION AND CONSIDERATION OF THE INTEREST OF JUNIOR PUPILS TO MOTOR ACTIVITY IN PHYSICAL EDUCATION**

### **Summary**

This article reveals the problem of children's health in context of their motor activity. The analysis of the survey of children's interest to physical exercises and of mechanism which encourages them to fulfilling them has been carried out. The survey data of junior school teachers about awareness of pupils' interest to physical exercises and taking that into consideration during practical classes were generalized. Considering this connection, teachers will be able to improve the motor activities of junior schoolchildren by means of creating the children's positive attitude to physical exercises. They will form the motivation to systematic physical exercises.

**Keywords:** junior schoolchildren, health, motor activity, physical exercises, motivation.