

Грабик Н.М. <https://orcid.org/0000-0002-8882-9782>  
Грубар І.Я. <https://orcid.org/0000-0002-0809-1299>  
Калугіна О.І

## ВИКОРИСТАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Тернопільський національний педагогічний університет  
ім. В. Гнатюка

**Анотація.** У роботі запропоновані форми, засоби, методи організації фізкультурно-оздоровчої роботи з молодшими школярами. Експериментальним шляхом доведений позитивний вплив спеціально-організованої фізкультурно-оздоровчої роботи на фізичний стан четвертокласників.

**Annotation.** In the work the paper proposes forms, means, methods of organization of physical culture and health-improving work for junior schoolchildren are offered. Proved experimentally the positive influence of specially organized physical culture and health work on the physical condition of fourth-graders.

**Ключові слова:** фізкультурно-оздоровча робота, фізичне виховання, молодші школярі, фізичний стан.

**Key words:** physical culture and health work, physical education, junior schoolchildren, physical condition.

Аналіз фахової науково-методичної літератури засвідчує, що сучасне покоління молодших школярів характеризується значним погіршенням стану здоров'я. Цілий ряд причин (значний обсяг навчальної інформації, надмірні розумові й статистичні навантаження, недостатня рухова активність, нераціональний режим дня тощо) обумовлюють таку ситуацію [1, 2, 4].

Подолати її частково допоможе оптимально організований процес фізичного виховання, який не повинен обмежуватися проведенням трьох уроків фізичної культури.

На думку цілого ряду науковців збільшити рухову активність учнів, покращити стан здоров'я, сприяти мотивації до самостійного зміцнення здоров'я можна шляхом належного використання фізкультурно-оздоровчих занять у фізичному вихованні школярів. Основними завданнями яких є відновлення працездатності, збільшення рухової активності, сприяння всебічному особистому розвитку, зменшення ризику хронічних захворювань [3, 5].

**Мета дослідження** – визначити форми, засоби, методи

організації фізкультурно-оздоровчої роботи та оцінити їх вплив на фізичний стан четвертокласників.

У педагогічному експерименті брали участь 26 четвертокласників. На початку та вкінці експерименту ми тестували показників фізичного стану учнів.

**Результати дослідження.** Плануючи роботу щодо використання фізкультурно-оздоровчих форм з молодшими школярами ми керувалися навчально-методичними рекомендаціями щодо їх проведення [1, 3, 5]

Під час організації фізкультурно-оздоровчої роботи ми склали раціональний графік (розклад) проведення різних форм в режимі навчального дня, тижня, місяця та семестру беручи, до уваги гігієно-фізіологічні вимоги щодо забезпечення належної добової, тижневої норми рухової активності; враховували особливості динаміки розумової та фізичної працездатності молодших учнів і це впливало на час та періодичність проведення фізкультхвилинок, фізкультпауз, спортивної години, секційних занять та інших форм.

Експериментальне дослідження передбачало комплексне застосування систематичних та періодичних фізкультурно-оздоровчих форм фізичного виховання. Систематичні заняття проводились у формі гімнастики перед заняттями, фізкультхвилинок, пауз, піших переходів з елементами туризму за межі школи, секційних занять з туризму, спортивної години. До періодичних форм відносились фізкультурні розваги, некласифікаційні змагання, фізкультурно-спортивні свята.

Методичні засади передбачали широке використання засобів, методів та методичних прийомів залежало від форм та завдань, які можна вирішувати під час їх проведення.

До засобів фізкультурно-оздоровчої роботи з молодшими школярами були включені: різновиди ходьби, бігу, стрибків; елементи спортивних та рухливих ігор, туризму; естафети; вправи з м'ячами та іншими предметами; загально-розвивальні вправи. Групу специфічних засобів представляли – гігієнічні чинники, оздоровчі сили природи. Для отримання розвивального ефекту поступово ускладнювали зміст фізичних вправ.

У процесі занять застосували методи навчання та розвитку рухових якостей, методичні прийоми фізичного виховання. Метод слова (бесіда, розповідь, пояснення, вказівка, оцінка, команда, розпорядження, супровідне пояснення) та демонстрації (пряма та опосередкована) застосовували для формування знань збереження здоров'я, ведення здорового

способу життя, рухову активність; техніку рухових дій, якість виконання.

У процесі формування рухових умінь практикували метод підвидних вправ, виконання вправи в цілому та по частинах. Вибір методів визначався складністю вправ, етапом навчання. Особливе місце займав ігровий та змагальний методи, які застосовувати для розвитку фізичних якостей та формування особистісних якостей учнів (дисциплінованості, поваги, командної підтримки, лідерства, наполегливості тощо).

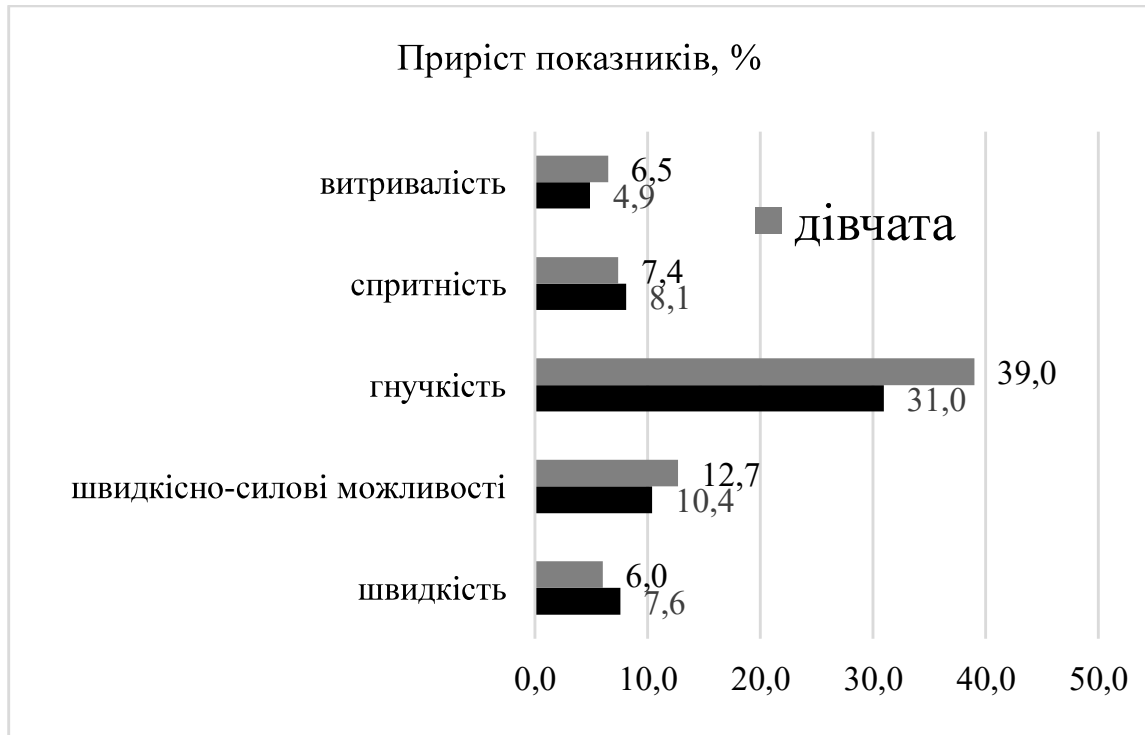
Для розвитку витривалості використовували рівномірний метод; сили та гучності – повторний; швидкості, швидкісно-силових якостей – перемінний, інтервальний; координаційних здібностей – комбінований.

Ефективність впливу фізкультурно-оздоровчих занять підвищили шляхом використання значної кількості методичних прийомів: зміна напрямку рухів; зміна способу виконання; зміна амплітуди рухів; самоаналіз та самооцінка; введення елементів новизни; зміна швидкості та темпу рухів та оптимізацію фізичних навантажень з урахуванням індивідуальних можливостей учнів.

Під час проведення фізкультурно-оздоровчих занять практикували фронтальний, груповий та індивідуальний способи організації діяльності, вибір обумовлювався формою занять, її завданнями та змістом, успішністю учнів.

Підсумкове тестування дозволило оцінити вплив фізкультурно-оздоровчих занять на фізичний стан четвертокласників.

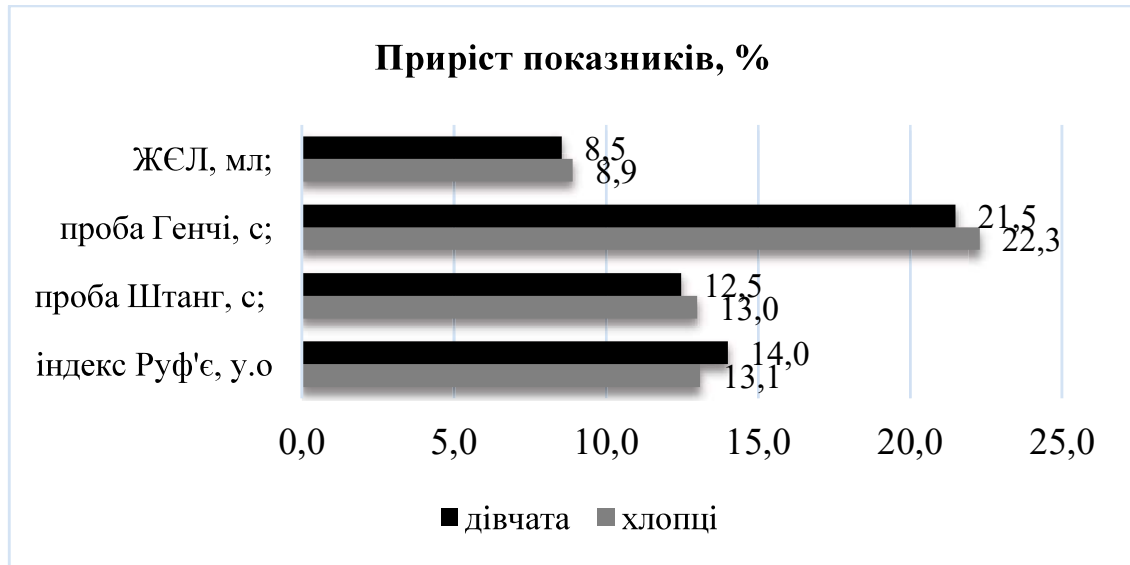
Більшість показників фізичної підготовленості четвертокласників на початку дослідження знаходились в межах безпечного рівня, а в кінці експерименту відповідали достатньому. Під час дослідження показники фізичної підготовленості зросли в межах 4,9-39,0% (див. Рис. 1). Дівчата мали більший приріст за проявом швидкісно-силових якостей, витривалості та гнучкості; хлопці були кращими за приростом у прояві швидкості та спритності.



**Рис. 1 Приріст показників фізичної підготовленості четвертокласників**

Експериментальне дослідження спряло покращенню функціональних показників четвертокласників: показники ЖЄЛ, проби Штанге, проби Генчі досягнули середнього рівня, індексу Руф'є – достатнього рівня. Приріст функціональних показників учнів за весь період становив від 8,5% до 22,3% (див. Рис. 2) У хлопців виявили дещо більший приріст, порівнянні з дівчатами, лише дані проби Руф'є дещо кращі у дівчат (14%).

Результати оцінки фізичного розвитку четвертокласників на початку та в кінці експерименту свідчать, що показники зросту, маси тіла, індексу фізичного розвитку знаходилися в межах середнього рівня відповідно до статево-вікових норм. За період експерименту показники фізичного розвитку учнів зросли в межах від 3,0 до 9,3%, Величина приросту в дівчат переважала хлопців за усіма показниками.



**Рис.2 Приріст функціональних показників четвертокласників**

**Висновки.** Результати нашого дослідження та їх статистична перевірка свідчать про ефективність запропонованих нами форм, засобів, методи організації фізкультурно-оздоровчої роботи з фізичного виховання з молодшими школярами.

**Список літератури.**

1. Ажиппо О. Модель залучення дітей та молоді до фізкультурно-спортивної дозвілєвої діяльності. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. 2015. 1(29). С. 23–27.

2. Власова С. Інновації у фізичному вихованні школярів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. Луцьк: Східноєвропейський нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. 2 (38). С. 51-56.

3. Ляной М., Рибалко П., Ганчева В., Красілов А. Методика управління фізкультурно – оздоровчою діяльністю в сучасних закладах середньої освіти. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2019. 4(88). С. 280-289

4. Маринич В., Когут І. Аналіз інноваційних підходів організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013. 1. С. 28–35.

5. Огнистий А.В., Огниста К.М. Теоретико-методичні основи фізичного виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. 2016. 368 с.