



УДК 796.012.6:37.018:374-053.5(045)
DOI 10.32999/ksu2413-1865/2021-95-2

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Гавришко Сергій Гаврилович,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри суспільних дисциплін та фізичної культури
Мукачівський державний університет
serzh31@ukr.net
orcid.org/0000-0001-6991-7093

Мороз Федір Васильович,
старший викладач кафедри суспільних дисциплін та фізичної культури
Мукачівський державний університет
F.Moroz@mail.msu.edu.ua
orcid.org/0000-0001-5183-8469

З огляду на сучасні умови розвитку освіти недостатньо приділяється уваги самостійній руховій діяльності учнів початкової школи та безпосередньо самостійному виконанню фізичних вправ у поза-класній та позашкільній роботі. Стаття присвячена аналізу психолого-педагогічних досліджень проблеми організації самостійних занять фізичними вправами в позакласній та позашкільній роботі початкової школи.

У статті розглянуто сутність поняття «самостійність». Прийнято тезу, що самостійність треба розуміти як узагальнену характеристику активності молодшого школяра, а фізичний розвиток – як керований природний процес підвищення функціональних можливостей учнів початкових класів.

Рекомендуються форми самостійних занять з фізичного виховання, такі як ранкова гігієнічна гімнастика; фізичні вправи протягом дня; фізкультурні паузи; самостійні заняття фізичними вправами за місцем проживання.

Виявлено стан використання учнями початкової школи фізичних вправ у самостійній діяльності. Так, від 1-го до 4-го класу наявна тенденція до зменшення кількості учнів, що займаються самостійною руховою діяльністю.

Проаналізовано причини відмови учнів від самостійних занять руховою діяльністю. Зазначено, що основними причинами є відсутність бажання займатися, невмотивованість з боку дорослих.

Запропоновано алгоритм педагогічного впливу в процесі організації самостійної роботи для учнів початкової школи. Так, педагогам рекомендується дотримуватись такої послідовності дій: врахування стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості, розроблення педагогічних завдань з урахуванням індивідуальних особливостей учнів, підбір змісту загальних і спеціальних фізичних вправ, планування та реалізація завдання, оцінювання результатів проведеної роботи. Учням початкових класів запропоновано правила проведення самостійних занять фізичними вправами.

Для підвищення ефективності підготовки самостійних занять розроблено вимоги до складання комплексів вправ для самостійної рухової діяльності учнів молодшого шкільного віку.

Ключові слова: самостійні заняття, фізичні вправи, учні початкової школи.



ORGANIZATION OF SELF-DEPENDENT CLASSES BY PHYSICAL EXERCISES IN THE EXTRACURRICULAR ACTIVITIES ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

Havryshko Serhii Havrylovych,
Candidate of Science in Physical Education and Sports, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Social Sciences
and Physical Education

Mukachevo State University
serzh31@ukr.net
orcid.org/0000-0001-6991-7093

Moroz Fedor Vasylovych,
Senior Lecturer at the Department of Social Sciences and Physical Education

Mukachevo State University
F.Moroz@mail.msu.edu.ua
orcid.org/0000-0001-5183-8469

Considering the modern conditions of educational development, insufficient attention is paid to the independent motor activity of primary school students and directly to the independent performance of physical exercises in extracurricular activities. The article is devoted to the analysis of psychological and pedagogical research of the problem of organization of independent physical exercises in extracurricular activities of primary school.

The article considers the essence of the concept of independence. The accepted thesis is that independence should be understood as a generalized characteristic of the activity of a junior schoolchild, and physical development as a controlled natural process of increasing the functional capabilities of primary school students.

Forms of independent classes in school and out of school in physical education are recommended, namely: morning hygienic gymnastics; exercise during the day; sports breaks; independent physical exercises at the place of living.

The state of use of physical exercises by students of primary school in independent activity is revealed.

Thus, from first to fourth grade there is a tendency to reduce the number of students engaged in independent physical activity.

The reasons for students' refusal to exercise in independent physical activity are analyzed. It is indicated that the main reason is the lack of desire to exercise.

The algorithm for students' independent work with physical exercises is proposed. Thus, it is recommended to follow the following sequence of actions: determining the state of health and level of physical fitness, formation of pedagogical tasks, selection of general and special physical exercises, and implementation of tasks, planning and implementation of tasks, evaluation of work results. Elementary school students are offered the rules of independent exercise.

To increase the efficiency of preparation of independent classes, develop requirements for compiling sets of exercises for independent motor activity of primary school students.

Key words: *independent classes; physical exercises; elementary school students.*

Вступ

Сучасний період розвитку загальноосвітньої шкільної системи в Україні характеризується подальшим пошуком удосконалення початкової школи (Бібік, 2018), одним із напрямів якої є пошук засобів підвищення ефективності фізичного виховання учнів. У дослідженні нами аналізувались доробки педагогів з фізичного виховання, зокрема В. Кудрявцева, Б. Єгорова, О. Дубогай, Н. Москаленко, М. Мілованової. Результати засвідчують, що є автори, які вказують на можливість формування пізнавальної активності відповідними засобами й методами, що сприяють розвитку самостійності, але існують також прихильники використання засобів і методів, спрямованих на розвиток творчого потенціалу.

Слід зауважити, що за період карантинних обмежень різко зменшилась рухова активність учнів, зокрема початкової школи. Як розуміємо, ситуацію слід виправляти. Як з боку батьків, так і з боку вчителів слід більше приділяти уваги активізації рухової самостійності учнів у позаурочний час, формувати потребу в проведенні самостійних фізичних вправ.

1. Теоретичне обґрунтування проблеми

Цій проблемі присвятили свої дослідження різні вчені. Наприклад, І. Бакіко проаналізував програми з 1992 по 2004 рр., констатував, зокрема, що в них відсутні розділи щодо позакласних форм занять фізичною культурою і спортом (Бакіко, 2007).



На початку століття активно проводились дослідження можливостей використання засобів фізичного виховання в системі самостійних занять учнів. Так, самостійні заняття фізичними вправами розглядаються як шлях оволодіння валеологічними знаннями та навичками (Козацька, 2000); розроблено науково-педагогічні засади організації та управління самостійними заняттями фізичними вправами в початковій школі (Власюк, 1999); запропоновано використовувати самостійну роботу в системі індивідуального навчання учнів сільських шкіл (Мельник, 2002); розроблено рекомендації мотиваційно-організаційного етапу підготовки до самостійних занять фізичною культурою підлітків (Шалар, 2003). Однак у статті ми хочемо порушити проблему забезпечення ефективної організації самостійних занять фізичними вправами в позакласній роботі з урахуванням ставлення до рухової діяльності як учнів, так і дорослих у сучасних умовах.

2. Методологія та методи

У дослідженні використано методи аналізу, спостереження, узагальнення результатів дослідження, оцінки й самооцінки задля визначення стану використання учнями початкової школи фізичних вправ у самостійній діяльності; статистичні методи, тобто оброблення результатів досліджень визначення стану організації самостійних занять руховою діяльністю учнями початкової школи.

Мета статті полягає в обґрунтуванні пріоритету формування навичок самостійної діяльності учнів початкової школи в умовах позакласної роботи.

3. Результати та дискусії

Оскільки більшість школярів займається фізичними вправами лише тричі на тиждень на уроках фізкультури, зусиль класовода або вчителя фізкультури для забезпечення необхідної кількості локомоцій у початковій школі недостатньо, тому для забезпечення достатньої рухової активності учнів, активізації рухового режиму, уникнення гіподинамії необхідно використовувати цілісну систему форм роботи з фізичного виховання та залучати до її ефективного функціонування весь педагогічний колектив школи й батьків. Лише таким чином можливо підтримувати в учнів стійкий інтерес до рухової діяльності та сформувати навичку самостійно займатись фізичними вправами в закладі загальної середньої освіти та поза ним (Власюк, 1999). Зрозуміло, що в умовах сьогодення це є актуальним завданням для початкової школи.

Програма Нової української школи декларує чіткі вимоги до розвитку особи-

стості, її естетичних, моральних, розумових, фізичних потреб. Організація освітнього процесу з предмета «Фізична культура» за Типовою освітньою програмою, розробленою під керівництвом Р. Шияна, звертає увагу на організацію самостійних активних вправ. Наприклад, мета предмета «Фізична культура» у 4-му класі реалізується шляхом застосування комплексного підходу до вирішення навчальних, оздоровчих і виховних завдань. Розробниками виокремлюється необхідність формування практичних навичок щодо самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку (Шиян, 2017). З огляду на психологічні особливості молодших школярів заняття з фізичної культури повинні викликати в учнів позитивні емоції, задля чого необхідно творчо використовувати ігрові методи, музичний супровід, сучасні комп'ютерні технології тощо. Особливо це актуально в умовах онлайн-уроків, де учні мають виконувати фізичні вправи відповідно до інструктажу вчителя на високому рівні самостійності.

Поняття «самостійність» визначають як узагальнену характеристику активності учня (Власюк, 1999: 41–44), а активний фізичний розвиток – як керований природний процес підвищення функціональних можливостей учнів (Шиян, 2002: 28–29). Забезпечення ефективності самостійних занять учнів передбачає осмислення учнями теоретичних знань у сфері фізичної культури й спорту, підвищення рівня фізичної підготовленості, формування достатньої кількості рухових умінь та навичок перш за все на уроках фізичної культури.

Вчителями для учнів розроблено багато фізичних вправ з музикальним супроводом, що значно підвищує інтерес до таких занять вдома. Практика реалізації Концепції Нової української школи свідчить про достатнє науково-методичне забезпечення освітнього процесу в початковій школі, зокрема для організації та проведення самостійних вправ.

Основою підвищення ефективності діяльності є початок формування в учнів початкової школи самостійності як риси особистості та стимулювання інтенсивності подальшого фізичного розвитку дітей (Микитюк, 2003: 9–10).

Розглядаючи можливі форми самостійних занять фізичними вправами в процесі позаурочної і позакласної роботи з фізичного виховання, Б. Шиян пропонує ранкову гімнастику вдома; оздоровчу гімнастику; фізкультурні паузи; самостійні заняття у факультативах і гуртках; самостійні заняття фізичними вправами за місцем прожи-



вання (Шиян, 2002: 124–128). Переважно це спортивні ігри на вулиці. Враховуючи забезпеченість спортивними майданчиками в нашому місті Мукачеві, стверджуємо, що учні із задоволенням беруть участь у різних активних іграх на повітрі. Важливу роль виконують учителі фізичної культури, які пропагують здоровий образ життя, допомагають вибирати ігри відповідно до інтересів учнів або групи учнів.

Формуючи алгоритм педагогічного впливу в процесі організації самостійної роботи для учнів початкової школи, ми рекомендуємо педагогам дотримуватись такої послідовності дій (рис. 1).

Під час складання комплексів вправ для самостійної рухової діяльності учнів молодшого шкільного віку необхідно дотримуватись таких вимог:

- фізичні вправи необхідно виконувати з дотриманням відповідного алгоритму;
- до комплексу слід включати загальноорозвиваючі вправи, 6–10 основних спеціальних фізичних вправ та 2–3 вправи для відновлення;
- варто поступово підвищувати складність вправ та їх дозування;
- треба забезпечити оптимальний емоційний стан та підтримати зацікавленість учнів шляхом створення варіантів раніше вивчених вправ;
- необхідно підвищувати мотивацію учнів до самостійного виконання фізичних вправ із забезпеченням умови для самоконтролю стану рухової функції.

Для визначення аспектів, що впливають на ефективність самостійної діяльності, нами аналізувався стан використання учнями початкової школи фізичних вправ у самостійній діяльності. За результатами

проведеного опитування встановлено, що регулярно або періодично самостійно займаються фізичними вправами менше половини учнів 1-го і 2-го класів. У 3-х і 4-х класах показник зменшується. Загалом у період від 1-го до 4-го класу наявна тенденція до зменшення кількості учнів, що займаються самостійною руховою діяльністю. На нашу думку, це пов'язано зі збільшенням начального навантаження за кількістю програмою, залученням значної кількості учнів до занять із вивчення іноземних мов та занять, пов'язаних із творчим розвитком, значним інтересом до електронних ігор, як наслідок, зменшенням вільного часу (табл. 1).

Аналізуючи причини відмови учнів від самостійних занять руховою діяльністю, маємо зазначити, що основною причиною є відсутність бажання займатися. Ми вважаємо, що основними причинами цього є нецікавий зміст занять, неналежна якість їх проведення та матеріальна база (табл. 2).

За результатами нашого дослідження було визначено умови забезпечення ефективності самостійної рухової діяльності учнів. Зокрема, слід формувати навички для спостереження за станом здоров'я (учні навчаються вираховувати частоту пульсу, спостерігати за самопочуттям під час активних рухів та спокійному стані, проводити міні-дослідження тощо), розвивати мотивацію щодо рухової активності, залучати інших до проведення ігор, формувати в учнів уміння самостійно займатися фізичними вправами.

Наприклад, мотивації щодо активізації рухової активності сприяють такі форми позакласної роботи, як прогулянки, екскурсії, походи. Враховуючи регіональні осо-

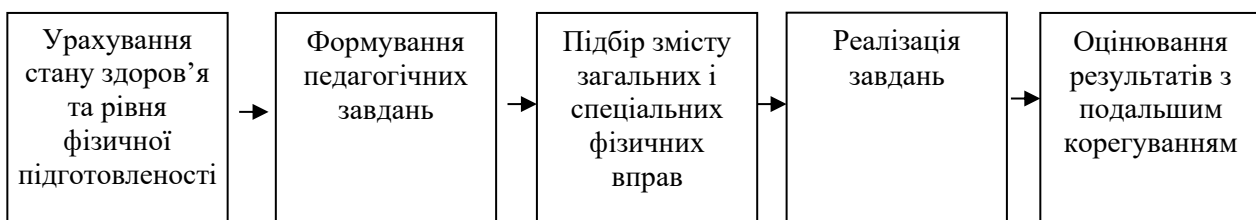


Рис. 1. Алгоритм педагогічного впливу на організацію самостійної роботи учнів

Таблиця 1

Дані про використання учнями початкової школи фізичних вправ у самостійній діяльності (%)

Вид ставлення	1 клас	2 клас	3 клас	4 клас
Регулярно займаються	10	19	10	5
Займаються періодично за бажанням	35	26	15	15
Не займаються, але б хотіли	45	49	50	51
Інше (немає часу, умов тощо)	10	6	25	29



**Причини відмови учнів початкової школи
від самостійних занять руховою діяльністю (%)**

Мотив	1 клас	2 клас	3 клас	4 клас
Немає бажання	31	38	48	56
Немає часу	25	30	30	32
Немає де займатися	39	22	17	10
Заважають батьки	15	10	5	2

близькості нашого краю, вчителі широко їх використовують. Ці заходи вдосконалюють навички ходьби, бігу, рухової активності в іграх, загартовують організм і зміцнюють здоров'я учнів. Для сучасних умов дуже важливим, на наш погляд, є те, що школярі набувають навичок самообслуговування, орієнтації на місцевості, організації взаємодопомоги тощо.

Також цікавим виявилась реалізація міні-проектів, які пов'язані з вирішенням індивідуальних проблем конкретних учнів. Безумовно, вчителі та батьки беруть участь у створенні проектів, але основну роботу, наприклад, у 3–4-х класах учні виконують самостійно під опосередкованим керівництвом учителя. Зокрема, вчителі-практики стверджують, що педагогічне керівництво у процесі позакласної роботи повинне мати здебільшого інструктивно-методичний та консультативно-рекомендаційний характер, стимулюючи прояв творчої ініціативи учнів. Під час організації міні-проектів учнями 4-х класів було запропоновано для дослідження такі теми: «Я раджу своїм очам під час роботи за комп'ютером», «Що роблять мої м'язи під час бігу?», «Старовинні спортивні ігри», «Улюблені спортивні знаряддя дівчат».

В умовах карантинних заходів важливим для вчителів було донесення до учнів необхідності виконувати вправи для очей. Це вимагало від учнів високого рівня самостійності, системності виконання вправ, самоконтролю, тому проекти, які пов'язані зі спостереженням за станом здоров'я, цікавими іграми, музичними або тематичними фізхвилинками, для вчителів усіх класів були пріоритетними і вимагали чіткої методики виконання.

Учні із захопленням працювали над проектами пошукового характеру. Дівчата питали у бабусь про ігри на повітрі, в які вони гралися в дитинстві, хлопці дізнавалися про ігри, які розвивають витримку, увагу, міцність тощо. Після закінчення учні жваво обговорювали отриману інформацію. Безумовно, така робота дає змогу мотивувати дітей до самостійної роботи в позаурочний час, стимулює частіше виконувати фізичні вправи, частіше бувати на повітрі.

Висновки

Для забезпечення ефективності самостійної діяльності з виконання фізичних вправ учнів початкової школи визначено алгоритм самостійної роботи учнів.

З огляду на результати аналізу стану залучення молодших школярів та мотиви відмови від самостійних занять фізичними вправами задля формування в учнів уміння самостійно займатися фізичними вправами слід використовувати активні методи залучення дітей до фізичної культури. Цікавими у нашому дослідженні виявились міні-проекти, які мали індивідуалізований характер, допомагали учням вирішувати особистісні проблеми, мотивували на самостійну діяльність із фізичної культури.

Узагальнюючи результати спостережень, збирання інформації про конкретні факти зайнятості учнів у позаурочний час, за самостійною діяльністю, ми визначили умови активізації самостійної діяльності школярів. Зокрема, ними є формування навичок спостереження за станом здоров'я, розвиток мотивації щодо рухової активності, залучення інших до проведення спортивних ігор, формування уміння самостійно займатися фізичними вправами.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на розроблення індивідуалізованих програм самостійної рухової діяльності учнів початкової школи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бакіко І. Поєднання базової і варіативної частин програми з фізичної культури школярів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту ; спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2007. 20 с.
2. Вітченко А. Управління самостійною роботою молодших школярів у процесі зміцнення і формування власного здоров'я. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Шевченка*. 2012. Вип. 98. Т. 3. Серія: Педагогічні науки, фізичне виховання та спорт. № 98. С. 89–92.
3. Власюк О. Науково-педагогічні основи організації самостійних занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку. Львів : Лонмію, 1999. 112 с.
4. Козацька С. Самостійні заняття фізичними вправами – шлях оволодіння валеологічними знаннями, навичками здоров'я школярів. *Педагогічні, психологічні*



ні та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2000. Вип. 6. С. 36–39.

5. Мельник Ю. Самостійна робота у системі індивідуального навчання учнів сільських шкіл. *Рідна школа*. 2002. № 6. С. 51–53.

6. Микитюк О. Анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку. *Фізична культура в школі*. 2003. № 1. С. 9–10.

7. Нова українська школа: поради для вчителя / заг. ред. Н. Бібік. Київ : Літера ЛТД, 2018. 160 с.

8. Типова освітня програма / розробл. під кер. Р. Шияна. URL: <https://osvita.ua/school/program/program-1-4/60408> (дата звернення: 25.04.2021).

9. Шалар О. Мотиваційно-організаційний етап – важливий крок у підготовці підлітків до самостійних занять фізичною культурою. *Фізична культура в школі*. 2003. № 2. С. 14–15.

10. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2002. 248 с.

REFERENCES

1. Bakiko, I. (2007). Poiednannia bazovoi i variatynnoi chastyn prohramy z fizychnoi kultury shkolariv [Combination of basic and variable parts of the program on physical culture of schoolchildren]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Lviv [in Ukrainian].

2. Bibik, N. (2018). (Ed.) Nova ukrayins'ka shkola: poradnyk dlya vchytelya [New Ukrainian School: A guide for teachers] / Kyiv: Litera LTD [in Ukrainian].

3. Kozatska, S. (2000). Samostiyni zanyattya fizychnymy vpravamy – shlyakh ovolodinnya valeolohichnymy znannyamy, navychkamy zdorovya shkolyariv [Independent physical exercises – a way to master valeological knowledge, health skills of schoolchildren]. *Pedagogical, psychological and medical-biological problems of physical education and sports: Coll. of Scientific Articles*. Vyp. 6. 36–39 [in Ukrainian].

4. Vitchenko, A. (2012). Upravlinnia samostiinoiu robotoiu molodshykh shkolariv u protsesi zmitsnen-

nia i formuvannia vlasnoho zdorov'ia [Management of independent work of junior schoolchildren in the process of strengthening and forming their own health]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T. Shevchenka – Bulletin of the T.H. Shevchenko National University "Chernihiv Colehium"*, 98, 89–92 [in Ukrainian].

5. Vlasyuk, O. (1999). Naukovo-pedahohichni osnovy orhanizatsiyi samostiynnykh zanyat' fizychnymy vpravamy ditey molodshoho shkil'noho viku. [Scientific and pedagogical bases of the independent physical exercises organization for children of primary school age] / Lviv: Lonmio [in Ukrainian].

6. Melnyk, Yu. Samostiynna robota u systemi indyvidual'noho navchannya uchniv sil's'kykh shkil [Independent work in the system of individual education of students of rural schools] *Native school*, № 6. 51–53 [in Ukrainian].

7. Mykytyuk, O., Danychenko, S. (2003). Anatomico-fiziolohichni osoblyvosti ditey molodshoho shkil'noho viku [Anatomical and physiological features of primary school children]. *Physical culture at school*, № 1. 9–10 [in Ukrainian].

8. Shalar, O. (2003). Motyvatsiyno-orhanizatsiynnyy etap – vazhlyvyi krok u pidhotovtsi pidlitkiv do samostiynnykh zanyat' fizychnoyu kul'turoyu [Motivational and organizational stage – an important step in preparing adolescents for independent physical education]. *Physical culture at school*. № 2. 14–15 [in Ukrainian].

9. Shyyan, B. (2002). Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya shkolyariv. Chastyna 2 : Dop. MONU yak pidruchnyk dlya stud. VNZ [Theory and methods of physical education of schoolchildren. Part 2: Apvd. MESU as a textbook for HEE students]. / Ternopil: Textbook – Bogdan [in Ukrainian].

10. Shyian, R. (2018). Typova osvittnia prohrama [A typical educational program]. Retrieved from: <https://osvita.ua/school/program/program-1-4/60408> [in Ukrainian].

Стаття надійшла до редакції 26.04.2021.

The article was received 26 April 2021.