

74.207.5
В67
Л. Волков, В. Голуб, П. Коханець



**МОЛОДШИЙ
ШКІЛЬНИЙ
ВІК:**

**ВИХОВНА СПРЯМОВАНІСТЬ ЗАНЯТЬ
ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ**

- *Виховання фізичних здібностей*
- *Моральне виховання*
- *Виховання волі*

Л. Волков, В. Голуб, П. Коханець

**МОЛОДШИЙ ШКІЛЬНИЙ ВІК:
виховна спрямованість занять
фізичною культурою і спортом**

- *Виховання фізичних здібностей*
- *Моральне виховання*
- *Виховання волі*

Навчальний посібник

НБ ПНУС



725018

Київ
«Освіта України»
2008

ББК 75.578
В67

Рецензенти:

Р. Ф. Ахметов – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, Державний університет ім. І. Франка;

Ю. Т. Похолодчук – доктор педагогічних наук, професор, Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова.

Л. Волков, В. Голуб, П. Коханець

В67 Молодший шкільний вік: виховна спрямованість занять фізичною культурою і спортом: Навчальний посібник. — К.: «Освіта України», 2008. — 120 с.

ISBN 978-966-8847-60-8

Фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку розглядається як динамічна система, у якій виховання фізичних, вольових та моральних здібностей взаємопов'язані і складають єдиний педагогічний процес.

Розроблена організаційно-педагогічна модель дозволяє, використовуючи ігровий та спортивно-ігровий методи значно підвищувати рівень фізичного та психічного здоров'я дітей та їх фізичні, вольові і моральні здібності.

Призначено фахівцям у галузі фізичного виховання, вчителям початкових класів та студентам вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту.

Физическое воспитание детей младшего школьного возраста рассматривается как динамическая система, в которой воспитание физических, волевых и моральных способностей взаимосвязаны в единый педагогический процесс.

Разработанная организационно-педагогическая модель позволяет использовать игровой и спортивно-игровой методы в процессе занятий физической культурой и спортом, что в значительной степени повышает уровень физического и психического здоровья детей, их физические, волевые и моральные способности.

Предназначено для специалистов в области физического воспитания, учителей начальных классов и студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта.

ББК 75.578
В67

НАУКОВА БІБЛІОТЕКА

7 2 5 0 1 8

© Л. Волков, В. Голуб, П. Коханець, 2008

© «Освіта України», 2008

ISBN 978-966-8847-60-8

ЗМІСТ

Вступ.....	5
Розділ 1. Вікові особливості фізичного розвитку, фізичних, вольових та моральних здібностей молодших школярів.....	7
1.1. Фізичний розвиток та розвиток фізичних здібностей.....	8
1.2. Розвиток вольових здібностей.....	12
1.3. Розвиток моральних здібностей.....	16
Розділ 2. Особливості формування структури педагогічних дій виховної спрямованості у процесі занять фізичною культурою і спортом.....	20
2.1. Спрямованість педагогічних дій при вихованні вольових здібностей у взаємозв'язку з фізичним розвитком, фізичними здібностями та навчальною діяльністю.....	20
2.2. Спрямованість педагогічних дій при вихованні моральних здібностей у взаємозв'язку з фізичним розвитком, фізичними здібностями та навчальною діяльністю.....	33
2.3. Взаємозв'язок та інформативна значущість фізичних, вольових та моральних здібностей у структурі особистості молодших школярів.....	41
Розділ 3. Організаційно-методичні особливості проведення занять з фізичної культури і спорту комплексної спрямованості.....	47
3.1. Організація занять.....	49
3.2. Виховання фізичних здібностей.....	54
3.3. Виховання вольових здібностей.....	58
3.4. Виховання моральних здібностей.....	70
Розділ 4. Спортивно-ігрові моделі поєданого виховання фізичних, вольових та моральних здібностей у процесі занять фізичною культурою і спортом.....	80
4.1. Навчання легкоатлетичним вправам.....	81

4.2. Навчання метапню та передачі м'яча.....	90
4.3. Навчання вправам з спортивних ігор.....	94
Розділ 5. Контроль та корекція педагогічних дій при вихованні фізичних, вольових та моральних здібностей у процесі занять фізичною культурою і спортом молодших школярів.....	98
5.1. Педагогічне спостереження.....	98
5.2. Основи педагогічного контролю.....	101
5.3. Організація та зміст комплексного педагогічного контролю в заняттях фізичною культурою і спортом.....	104
Література.....	113

ВСТУП

Фізичне виховання в теорії розглядається у декількох методологічних напрямках: «фізичне виховання як педагогічний процес спрямований на виховання фізичних здібностей та навчання руховим діям» [Л. П. Матвеев, 1981]; «...як педагогічний процес, спрямований на фізичне і духовне вдосконалення людини, оволодіння нею систематичними знаннями, фізичними вправами та способами їх самостійного використання» [Б. М. Шиян, 2003]; «фізичне виховання — вид фізичної культури, процес формування потреби у заняттях фізичними вправами в інтересах розвитку особистості, позитивного відношення до фізичної культури, визначення ціннісних орієнтацій, смаків, звичок, схильностей» [Ю. Ф. Курамшин, 2004].

У підручниках та наукових працях О. О. Гужаловського, Т. Ю. Круцевич, Б. Н. Мінаєва, Б. М. Шияна, та ін. є і інші поняття «фізичне виховання», але всі стверджують, що у цьому процесі необхідно вирішувати три основні завдання — оздоровчі, виховні та освітні.

Фізичному вихованню дітей молодшого шкільного віку присвячені наукові і методичні праці у яких висвітлюються особливості занять фізичною культурою [В. Г. Ареф'єв, Е. С. Вільчковський, Л. В. Волков, О. Д. Дубогай, Т. Ю. Круцевич, О. С. Куц, Є. Н. Приступа, С. Ф. Цвек, А. В. Цьось та ін.] та спортивною підготовкою [В. Г. Алабин, Л. В. Волков, В. Н. Платонов, М. Я. Набатникова, К. П. Сахновський та ін.].

Значна кількість досліджень проведена і з питань виховання моральних та вольових здібностей дітей молодшого шкільного віку у процесі навчальної діяльності та позакласної роботи [І. Д. Бех, В. В. Белорусова, А. А. Ісасєв, Е. П. Ільїн, О. В. Матвієнко].

Проте, як зазначає практика нові соціальні, економічні та технологічні умови, що виникли за останні роки в Україні потребують переглядання деяких положень теорії та методики фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Перш за все це стосується спрямованості всієї системи фізичного виховання, у якій повинні вирішуватися завдання поліпшення здоров'я підростаючого покоління, як фізичного, морального так і

психічного. У процесі вирішення цих завдань паралельно та у взаємозв'язку повинні вирішуватись виховні і освітні завдання.

Як стверджують більшість дослідників [Т. Ю. Круцевич, О. С. Куц та ін.] сучасні програми з фізичної культури (1993, 1998, 2002 рр.) не сприяють удосконаленню педагогічного процесу, не спрямовані на оздоровлення підростаючого покоління, виховання у них високих моральних та вольових здібностей.

Крім того дослідники приходять до висновку, що деякі форми організації занять фізичними вправами у школі (гімнастика до занять, фізкультхвилинки і фізкультпаузи, більшість рухливих ігор) є формами активного відпочинку учнів, мають стосуватися гігієни розумової праці школярів, а цими формами організації повинні володіти всі вчителі, які мають педагогічну освіту.

Крім цього слід зауважити, що фізичне виховання молодших школярів, наукові та методичні розробки цього процесу не пов'язуються з умовами життя дітей, їх сучасним рівнем здоров'я та фізичною підготовленістю.

Розглядаючи фізичне виховання учнів молодших класів як педагогічний процес, в сучасних умовах слід спрямовувати його на комплексне підвищення фізичного, психічного та морального здоров'я дітей. У цьому процесі паралельно, але у взаємозв'язку вирішуються питання виховання фізичних, моральних та вольових здібностей дітей у процесі занять фізичною культурою. Такі завдання можуть бути вирішені тільки за умови поєднання та взаємозв'язку вікових закономірностей розвитку дитини та педагогічних умов — фізичного навантаження, обсягу та інтенсивності фізичних вправ, форм та методів організації занять та інше.

Корекція цього процесу потребує вдосконаленого комплексного контролю та оцінки стану фізичного, морального та психічного здоров'я, рівня вихованості та освіти.

Таким чином, сучасна система фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку потребує комплексного підходу, який дозволяє у процесі занять фізичними вправами виховувати фізично і психічно здорову, вольову та морально стійку особистість.

Розділ 1

Вікові особливості фізичного розвитку, фізичних, вольових та моральних здібностей молодших школярів

Формування зростаючого організму зумовлене значними змінами показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональних можливостей, вольових та моральних здібностей.

Однією із закономірностей вікового розвитку є нерівномірний його характер, з чітко визначеними «сенситивними» періодами — періодами формування і найбільш ефективного вдосконалення систем організму. Знання цих періодів дозволяє більш визначено і спрямовано планувати основні педагогічні акценти в багаторічному процесі фізичного виховання. Співпадання в часі акцентованих педагогічних дій з сенситивними періодами розвитку здібностей дозволяє суттєво підвищити їх рівень.

Використання великої кількості інформації при розробці основних напрямків багаторічного процесу фізичного виховання вимагає відповідного методологічного підходу. Такий підхід отримав назву системного підходу, який вперше був реалізований Н. Г. Озоліним і в подальшому деталізованим В. М. Платоновим. Так, фізичне виховання розглядається як єдина цілісна система з багатьма взаємозв'язаними компонентами.

Системний підхід ставить завдання — вивчення об'єкта як системи, в якій елементи між собою взаємозв'язані й утворюють при цьому ціле. Вивчення цілого проходить через аналіз структури взаємозв'язку окремих елементів, ієрархічної побудови, поведінки елементів і структури в цілому. З використанням ідей системного підходу в теперішній час розроблені і визначені основна мета, засоби і методи фізичного виховання.

У зв'язку з цим вивчення вікового розвитку і взаємозв'язку показників, які характеризують фізичний розвиток, фізичну підготовленість, вольову сферу, успішність в навчанні та моральні здібності можна розглядати як аналіз структури окремих елементів, які утворюють ціле. Системний підхід у даному випадку

дозволяє провести комплексний аналіз вікового розвитку різних систем організму дітей молодшого шкільного віку і на цій основі визначити основні педагогічні акценти, спрямованні на формування особистості в процесі спрямованої фізичної підготовки.

1.1. Фізичний розвиток та розвиток фізичних здібностей

Отримані експериментальні дані свідчать, що основні показники фізичного розвитку (довжина і маса тіла) збільшуються з віком відносно рівномірно. Так, довжина тіла у хлопчиків за період від 8-ми до 9-ти років збільшується на 5,6 см, а темп її розвитку за цей період складає 4,2%. У дівчаток за цей період довжина тіла збільшилася на 4,4 см, а її приріст становить 3,3%.

У той час, коли довжина тіла в даному віковому періоді має тенденцію до збільшення, в показниках маси тіла спостерігається також збільшення. Необхідно зазначити, що маса тіла у хлопчиків і дівчаток за цей віковий період зросла на 1,6 кг, а її приріст у середньому становить 5,6%.

Слід зазначити, що **силові здібності** у 8 та 9 років у хлопчиків статистично достовірно не відрізняються, на відміну від дівчаток. Найбільша відмінність у розвитку сили спостерігається у дівчаток, при цьому вона значно менша, ніж у хлопчиків (табл. 1). Даний факт відзначається як за мінімальними, так і за максимальними показниками розвитку даної здібності.

У досліджених нами групах учнів 8 і 9-річного віку відмічений найвищий темп розвитку силових здібностей у дівчаток — 49,3%, а у хлопчиків він лише становить 1,9%.

Характерною особливістю розвитку показників динамометрії для хлопчиків є незначне зростання темпів, а у дівчаток спостерігається різке зростання.

Незначне підвищення темпів розвитку сили у хлопчиків, характеризує біологічні зміни в організмі, що пов'язано з періодом статевого дозрівання.

Для дівчаток характерне зростання темпів розвитку сили (49,3%), що дає нам підстави стверджувати, що вік від 8-ми до 9-ти років сприятливим (сенситивним) для розвитку даної здібності.

Таблиця 1

Показники фізичного розвитку та розвитку фізичних здібностей

№ п/п	Показники	Вік, стать					
		8р. хлопч.	t*	9р. хлопч.	8р. дівч.	t*	9р. дівч.
1	Довжина тіла, см	130,6±1,19	<0,05	136,2±1,31	130,3±1,24	>0,05	134,7±0,98
2	Маса тіла, кг	28,8±1,09	>0,05	30,5±0,89	27,8±0,67	>0,05	29,4±0,81
3	Динамометрія, кг	14,9±0,91	>0,05	15,2±0,71	8,7±1,13	0,05	14,4±0,53
4	Біг на 30 м зі старту, с	6,7±0,09	<0,05	6,1±0,06	7,1±0,07	<0,05	6,8±0,08
5	Біг на 300 м, с	90±0,02	<0,05	70±0,01	100±0,03	<0,05	90±0,02
6	Човниковий біг 15 м × 2, с	8,3±0,07	>0,05	7,7±0,1	8,9±0,07	<0,05	8,6±0,1
7	Вистрибування вгору з місця, см	24,7±0,78	<0,05	31,6±1,42	18,4±0,87	<0,05	25,4±1,38
8	Стрибок у довжину з місця, см	130±0,04	<0,05	140±0,03	110±0,02	<0,05	130±0,03
9	Ходьба із закритими очима, см	120±0,17	>0,05	100±0,27	120±0,20	>0,05	130±0,24
10	Гнучкість, см	-0,4	>0,05	0,5	2,0	>0,05	2,3

*t — критерій Стьюдента

Швидкісно-силові здібності є одним з основних компонентів прояву сили в короткий час і оцінюються за допомогою стрибків у висоту і в довжину з місця.

Як стверджують Л. В. Волков, А. А. Гужаловський, З. І. Кузнецова та інші дослідники, швидкісно-силові здібності активно розвиваються в молодшому шкільному віці.

У проведених нами дослідженнях дана точка зору підтверджується як за абсолютними показниками, так і за темпами щорічного розвитку.

Для хлопчиків характерний активний розвиток даних здібностей за всіма показниками. Так темп розвитку у хлопчиків за показниками стрибка в довжину з місця становить — 7,4%, стрибка вгору — 24,5% (рис. 1).

Слід відзначити, що в дівчаток дані здібності мають аналогічний характер розвитку, але абсолютні показники в них нижчі, а в темпі щорічного розвитку від 8 до 9 років спостерігається значне збільшення.

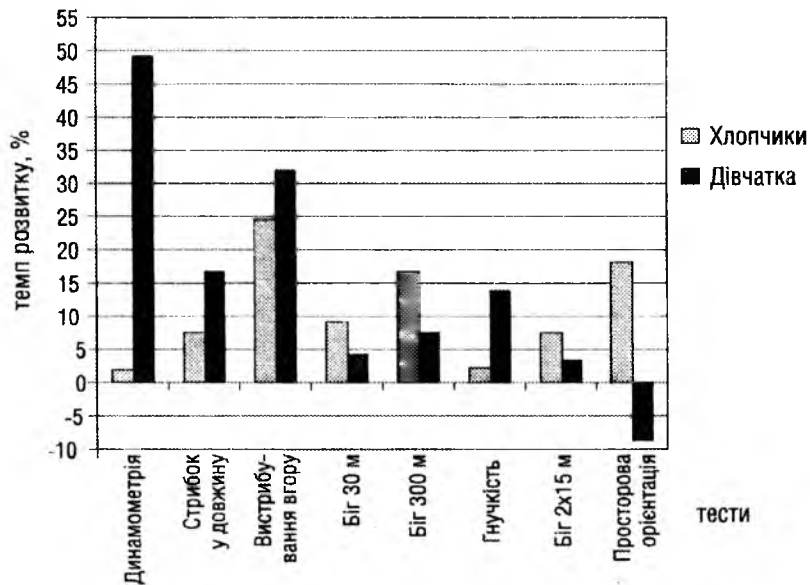


Рис. 1. Темпи розвитку (в %) показників фізичних здібностей хлопчиків і дівчаток від 8 до 9 років

Так, темп розвитку у дівчаток за показниками стрибка у довжину з місця становить 16,6%, що на 9,2% більше, ніж у хлопчиків.

Таким чином, програмою з фізичної культури повинна передбачатися велика кількість вправ, спрямованих на розвиток даних здібностей саме в цьому віці.

Вияв **швидкісно-силових здібностей** за всіма її показниками свідчить про поступове покращення показників як у дівчаток, так і в хлопчиків. Таким чином, можна рекомендувати збільшення

педагогічного впливу, спрямованого на розвиток даних здібностей для хлопчиків і дівчаток у період від 8 до 9 років. Як показали дослідження, для дівчаток цей вік є в незначній мірі більш сприятливим, що повинні враховувати вчителі на уроках фізичної культури.

Швидкісні здібності, які в наших дослідженнях вивчалися за показниками в бігу на 30 м, у своєму віковому розвитку мають поступальний характер із наявністю періодів прискореного темпів розвитку.

Показники в бігові на 30 м у хлопчиків дещо вищі, ніж у дівчаток. У віці від 8 до 9 років дещо змінюється процес природного розвитку: у дівчаток він проходить повільно (4,3%), у хлопчиків — із значним зростанням темпів (9,3%).

Таким чином, протягом всього молодшого шкільного віку необхідно планувати значну кількість вправ, які були б спрямовані на розвиток даних здібностей і збільшувати їх кількість в сенситивні періоди.

У віковій динаміці як у дівчаток, так і в хлопчиків відзначено поступовий **розвиток витривалості** з наявністю сенситивного періоду у віці від 8 до 9 років, де темп розвитку становить у дівчаток 7,4%, а в хлопчиків — 16,6%.

Ці дані свідчать, що у віці 8 і 9 років доцільно застосовувати вправи спрямовані на розвиток **швидкісної витривалості**. Розвиток і вдосконалення даної здібності в значній мірі буде визначатися методикою, яка передбачає виконання вправ з максимальною інтенсивністю за короткий час і зі зменшенням інтервалів відпочинку, щоб наступні повторення проходили на фоні повного відновлення ЧСС уд./хв. Такий підхід експериментально апробований в цілому ряді досліджень з позитивним його ефектом.

Аналіз отриманих результатів показав, що в 8 і 9 років **гнучкість** дівчаток значно вища, ніж хлопчиків.

У віці 8 і 9 років у хлопчиків та дівчаток спостерігається збільшення абсолютних показників, а темп природного розвитку гнучкості у дівчаток становить 14%, а у хлопчиків — 2,2%.

Незначне підвищення показників розвитку гнучкості можна пояснити малорухливими умовами життя, значною кількістю часу, який проводиться дітьми сидячи, що спричиняє порушення постави учнів. Такі висновки підтверджуються цілим рядом досліджень,

в яких відзначено погіршення постави, пов'язане зі статичним положенням тіла під час навчання. Можна вважати, що розвиток гнучкості в повній мірі залежить не тільки від конструкції суглобів, але й від сили м'язів хребта.

Практика підтверджує дані висновки, що дозволяє рекомендувати виконання вправ, які розвивають рухливість у суглобах протягом усього молодшого шкільного віку із збільшенням кількості вправ у сенситивні періоди.

При вивченні вікової динаміки розвитку спритності незалежно від статі відзначено її поступовий розвиток. Слід відмітити, що у хлопчиків вищі показники в розвитку даних здібностей, ніж у дівчаток на 4,1%, а темп розвитку у хлопчиків становить 7,5%, а у дівчаток — 3,4%.

Виходячи з вище сказаного, можна зробити висновок, що вік 8 і 9 років у хлопчиків і дівчаток є сприятливим для розвитку даної здібності. Дана здібність більшістю авторів характеризується як один із компонентів координаційних здібностей, що в значній мірі визначають точність виконання рухів.

Кращі показники просторової орієнтації у віці 8 і 9 років мають хлопчики, а в дівчаток вони дещо нижчі. Що стосується темпів розвитку даних здібностей, то у хлопчиків він становить 18,1%, а у дівчаток — 8,7%.

Зниження показників координаційних здібностей у дівчаток 9 років можна пояснити біологічними змінами, що проходять в організмі, тобто початком періоду статевої зрілості.

1.2. Розвиток вольових здібностей

Вивчення особливостей вольового розвитку хлопчиків і дівчаток 8 і 9 років ґрунтувалась на загальноприйнятих методиках, які дозволяють на підставі спостереження і анкетування вивчити стан вольової сфери у дітей.

Аналізуючи статистичні дані, необхідно відзначити, що у віковому періоді 8 років у хлопчиків і дівчаток прояв майже всіх вольових здібностей оцінюється значно вище ніж у учнів 9 років (табл. 2).

Необхідно зазначити той факт, що у 9-ти річному віці у хлопчиків рішучість оцінюється вище ніж у 8 років. Ряд авторів [5, 7, 13, 47] вказують, що рішучість виявляється в швидкості прийняття рішень учнями, і що в її основі лежать типологічні особливості вищої нервової діяльності, які становлять природну основу і поряд із соціальними факторами впливають на результат трудової і спортивної діяльності.

Таблиця 2
Показники розвитку вольових здібностей (анкетування)

№ п/п	Вольові здібності	Вік, стать			
		Хлопчики		Дівчатка	
		8 років (n=29)	9 років (n=21)	8 років (n=30)	9 років (n=28)
1	Дисциплінованість	8,6±0,24	8,2±0,20	9,3±0,22	9,9±0,25
2	Самостійність	7,2±0,44	6,2±0,58	8,2±0,37	7,5±0,51
3	Наполегливість	7,4±0,41	5,8±0,53	8,8±0,36	8,0±0,54
4	Ініціативність	6,9±0,34	6,1±0,46	8,4±0,36	7,1±0,57
5	Витримка	7,0±0,24	6,9±0,37	8,3±0,29	7,6±0,36
6	Рішучість	7,1±0,35	7,3±0,45	8,2±0,32	6,9±0,42

Хлопчики 8-ми років помітно виділяються більш високим рівнем дисциплінованості (8,6 бала). Звертає на себе увагу той факт, що в кожному віковому періоді оцінки різних вольових здібностей суттєво відрізняються. Різниця в окремих випадках складає 3,0 бала (рис. 2).

Необхідно зазначити, що різниця в балах між різними віковими групами також є несуттєвою. Найбільша різниця (1,6 бала) спостерігається у хлопчиків, де наполегливість у 8 років становить 7,4 бала, а у 9 років — 5,8 бала.

Цікавим на наш погляд є те, що рівень сформованості вольових здібностей у дівчаток 8 і 9 років вищий, ніж у хлопчиків цього ж віку. На нашу думку, це явище можна пояснити особливим положенням дівчаток у сім'ї, де вони виконують ряд домашніх доручень, які позитивно впливають на формування вольових здібностей.

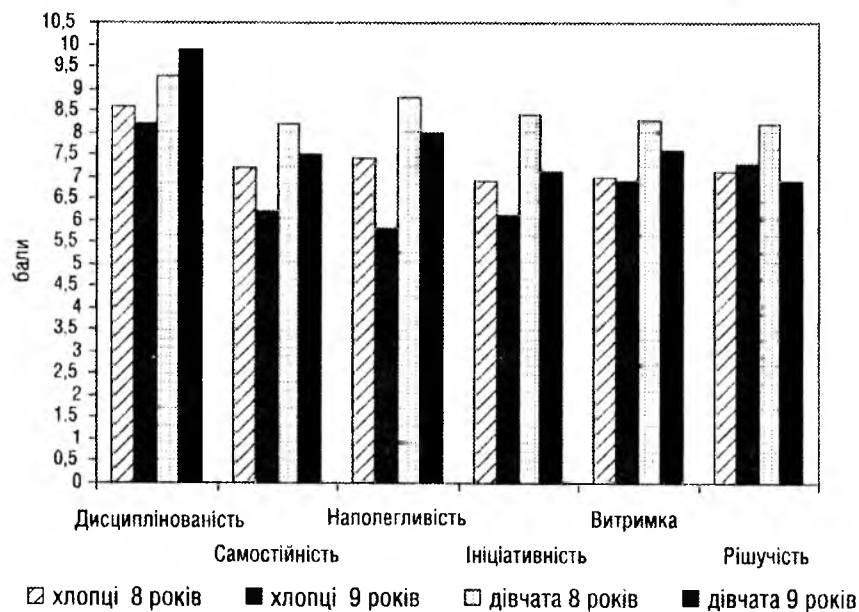


Рис. 2. Особливості розвитку компонентів волі у хлопців і дівчаток молодшого шкільного віку

Отримані дані свідчать про нерівномірність вікового розвитку вольових здібностей у школярів. На різночасність (гетерохронність) вікової динаміки вольових здібностей у різний час вказували такі вчені, як М. Н. Ільїна, Е. П. Ільїн, І. П. Петяйкін, Н. Д. Скрябін.

Доведено, що сміливість найкраще проявляється в період статевого дозрівання, витримка зростає після періоду статевого дозрівання — в 15–16 років, найбільша рішучість проявляється у 8–11 років. Автори переконливо доказують, що відмічається і різноспрямованість цих змін, в той час як в період статевого дозрівання витримка зростає, сміливість і рішучість зменшується.

Оцінка проводилася шістьма експертами по 12-бальній системі в процесі педагогічного спостереження на уроках із фізичної культури. Розраховувалась середня оцінка із шести оцінок виставленими експертами по шести вольових здібностях (дисциплінованості, наполегливості, самостійності, ініціативності, витримки і рішучості).

Результати педагогічного спостереження також підтвердили нерівномірний і гетерохронний характер вікового розвитку вольових здібностей.

Проведений порівняльний аналіз показників анкетування і педагогічного спостереження не виявив суттєвої різниці в оцінці вольових здібностей. Розбіжність між ними в окремих випадках становила 0,5–0,7 бала.

Дані педагогічного спостереження підтвердили також низький рівень сформованості вольових здібностей у віці 9 років як в хлопчиків, так і у дівчаток (табл. 3).

Таблиця 3

Показники розвитку вольових здібностей
 (педагогічне спостереження)

№ п/п	Вольові здібності	Вік, стать			
		Хлопчики		Дівчатка	
		8 років (n=29)	9 років (n=21)	8 років (n=30)	9 років (n=28)
1	Дисциплінованість	8,4±0,23	8,3±0,20	9,0±0,24	9,6±0,37
2	Самостійність	7,0±0,45	6,6±0,59	8,3±0,37	7,2±0,52
3	Наполегливість	7,5±0,41	5,8±0,53	8,7±0,36	8,4±0,51
4	Ініціативність	6,6±0,33	6,0±0,46	8,1±0,35	7,3±0,58
5	Витримка	7,0±0,24	6,7±0,37	8,5±0,29	8,0±0,38
6	Рішучість	7,5±0,36	7,3±0,45	8,6±0,34	7,0±0,43

Це явище пояснюється тим, що у віці 9 років настає перший період статевої зрілості, який призводить до розбалансування систем організму, де в основному енергія спрямовується на біологічний розвиток дитини, а вольові здібності в цей час дещо знижуються.

1.3. Розвиток моральних здібностей

Моральна вихованість школяра — результат систематичної роботи педагога. Власне виховні заходи вчителя саме й спрямовуються на формування у дитини прагнення орієнтуватися на певну моральну норму, перетворюючи її на дійовий регулятор поведінки. Адже часто трапляється так, що дитина знає моральні вимоги, але у своїй поведінці та діяльності не зважає на них. Це означає, що у дитини не сформовані моральні якості, відсутні позитивні переконання. Бо лише вони визначають її моральну вихованість.

На думку В. В. Белорусової, моральне обличчя особистості складається з гармонійного поєднання фізичного вдосконалення і духовного багатства. Як зазначає Б. М. Шиян, що якими б не були значимими результати досягненні в удосконаленні фізичних якостей і рухових можливостей особи, вони можуть виявитись не корисними для суспільства якщо їх власник не вихований морально, і якщо у нього не має активного прагнення прикласти свої сили на користь суспільства.

У молодшому шкільному віці закладаються основи її майбутнього характеру, дається спрямування її розумовому, моральному і фізичному розвитку.

З точки зору педагогічної теорії, процес морального виховання являє собою сукупність цілеспрямованих і послідовних дій учнівського та педагогічного колективів і виховного оточення поза школою.

Під процесом морального виховання, Д. Л. Ваккер, С. С. Коваленко, Т. І. Цвелих розуміють сукупність цілеспрямованих виховних впливів, наслідком яких має бути поступове формування моральних якостей.

На думку І. Д. Бега, слід пам'ятати що лише на основі вчинків можна безпомилково описати її моральність. Адже вчинок — це моральна якість у дії. Інакше кажучи моральні якості є мотивами поведінки та діяльності людини.

Перед тим, як ставити виховні завдання в процесі занять фізичною культурою і спортом необхідно визначити рівень вихованості.

І. Марієнко дає визначення рівню вихованості — це ступінь моральної зрілості школяра яку він досягає в процесі ціленаправленої педагогічної діяльності.

Для визначення загального рівня морального розвитку, беруться найбільш типові його показники, які характеризують цілісність особистості а для рівня розвитку окремих якостей — найбільш характерні ознаки.

О. В. Матвієнко виділяє такі основні позитивні якості: взаємодопомога, чесність, працьовитість, справедливість, відповідальність, дисциплінованість, чуйність, бережливість, старанність, турботливість, ввічливість.

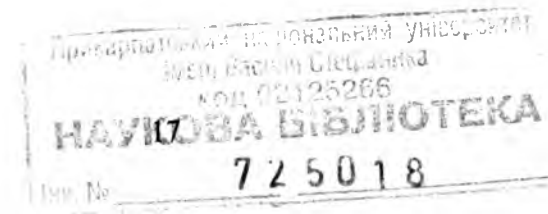
Педагогічні спостереження В. В. Белорусової показали, що в процесі занять фізичною культурою і спортом формуються такі якості: працьовитість, дисциплінованість, відповідальність, акуратність, активність, чесність, сміливість.

Відомий український педагог В. А. Сухомлинський з приводу взаємозв'язку фізичного і морального виховання дітей зазначає, що: «дух не отделим от тела; сила духа проявляється в умении напрягать физические силы, в слиянии физической выносливости с тонкими, нежными чувствами.

Меня всегда удивляло, что физическое воспитание детей и в теории и на практике отрывается от задач духовного становления личности. Этот разрыв недопустим. Физическое напряжение всегда должно захватывать духовную сферу и пробуждать отношение личности к силе соответственного духа — лишь при таком условии человек приобретает способность воспитывать себя.

Я еще раз подчеркиваю исключительную важность закалки духовных сил уже в младшем возрасте. Упустите младший возраст — все упустите...»

Результати проведених досліджень свідчать, що рівень вихованості моральних якостей дівчаток вищий ніж хлопців як у 8, так і у 9 років. Анкетування показало що рівень вихованості учнів 8 і 9 років є на середньому рівні так як ми поділили показники на рівні: високий — 10–12, середній — 7–9, нижче середнього — 4–6, низький — 1–3.



Але показники вихованості моральних якостей дітей 8 років вищі від дітей 9 років. Цю тенденцію ми бачимо як у хлопців, так і у дівчат (рис. 3).

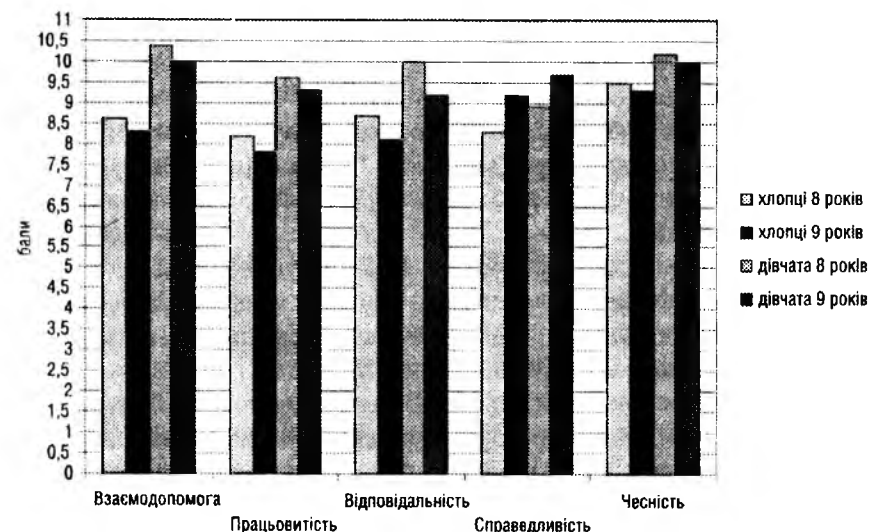


Рис. 3. Особливості розвитку моральних якостей у хлопців і дівчаток молодшого шкільного віку

На думку Ж. Піаже цей віковий період характерний переходом від морального реалізму до автономної моралі. Піаже говорить, що дитина у моральному розвитку проходить дві стадії: моральний реалізм, автономна мораль.

На першій стадії дитина відчуває необхідність виконання правил, тому що вони сприймаються як незмінні. Моральні реалісти вважають справедливими і правильними стимули і покарання з боку дорослих.

На другій стадії, автономної моралі, правила можна змінювати. Тобто діти усвідомлюють свої вчинки і можливість уникнути покарання. Ця стадія характерна для підліткового віку.

І як наслідок цього ми бачимо, що показники вихованості справедливості у дітей 9 років вищі у середньому на 10,5% ніж у дітей 8 років.

Показники рівня вихованості моральних якостей у віці 8 років дівчаток вищі за хлопчиків в середньому на 1,2 бала. Найвищий показник рівня вихованості у хлопчиків показує така якість як чесність (9,5). У дівчаток — взаємодопомога (10,5) і чесність (10,2). Найменше значення у хлопців має працьовитість (8,0), а у дівчаток — справедливість (8,7).

Показники рівня вихованості моральних якостей у віці 9 років дівчаток вищі за хлопчиків в середньому на 1,0 бал. Найвищий показник рівня вихованості у хлопчиків показує така якість як чесність (9,3). У дівчаток — справедливість і чесність (9,7). Найменше значення у хлопців має працьовитість (7,9), а у дівчаток — відповідальність (9,2).

Дані дослідження показали, що віковий період 8–9 років є сприятливий для формування моральних якостей: справедливості, чесності, працьовитості, взаємодопомоги, відповідальності. Отже перед тим як ставити виховні завдання у фізичному вихованні і спорті, потрібно визначити рівень вихованості цих якостей і вікові особливості даного віку.

Великі можливості має урок фізичної культури для вирішення завдань морального виховання, що обумовлено його змістом та формами організації. На уроці поведінка учня відкрита для спостереження вчителем у різноманітних ситуаціях і емоційних станах. У молодшому шкільному віці активно розвивається емоційна сфера дитини.

Одним з видів діяльності молодших школярів є гра. У дітей даного віку гра займає велике місце, вона спрямовує їхню енергію і під умілим керівництвом вчителя може стати системою природних вправ у формуванні моральних якостей.

Розділ 2

Особливості формування структури педагогічних дій виховної спрямованості у процесі занять фізичною культурою і спортом

Розробка педагогічних умов комплексного виховання дітей у процесі занять фізичною культурою передбачає вивчення не тільки розвитку підсистем зростаючого організму, але і взаємозв'язків і взаємодій, які визначають структуру і цілісність особистості в цілому. На підставі аналізу розвитку цілісної системи можна визначити, на якому етапі знаходиться особистість, і які педагогічні умови будуть відповідати закономірностям розвитку.

Досить відомим фактом є твердження, що надійність будь-якої системи може бути охарактеризована як висока — при наявності великої кількості взаємозв'язків високого і якісного рівня і як низька — при наявності незначної кількості таких показників.

З метою вивчення взаємозв'язків вольових, моральних і фізичних здібностей, фізичного розвитку та успішності в навчанні дітей молодшого шкільного віку були визначені фактори, які складають структуру всієї системи, її основні компоненти, що забезпечують фізичний стан, вольову, моральну та інтелектуальну сфери дітей молодшого шкільного віку.

2.1. Спрямованість педагогічних дій при вихованні вольових здібностей у взаємозв'язку з фізичним розвитком, фізичними здібностями та навчальною діяльністю

Одним із математико-статистичних методів, який сприяє визначенню структури об'єкту, є факторний аналіз. Використання даного методу дає можливість виділити основні компоненти кожного фактору і на основі факторної дисперсії показати, які параметри відіграють вирішальну роль у формуванні пошукового набору факторів.

Структура вольових здібностей у взаємозв'язку з фізичними здібностями, фізичним розвитком та успішності в навчанні дівчат 8-ми років об'єднує 20 параметрів і складається з 5-ти факторів, сума дії яких становить 77,0% (табл. 4, рис. 4).

У зміст першого фактора (28,0%) ввійшли параметри з високим вагомим коефіцієнтом — показники вольових здібностей та успішності в навчанні.

Вольові здібності в першому факторі визначились дисциплінованістю, наполегливістю, витримкою, комплексним показником волі, самостійністю й ініціативністю.

Із показників успішності в навчанні в даний фактор ввійшли усі значення — оцінка знань з математики, читанки, української мови, які в єдності із значеннями вольових здібностей і успішності в навчанні утворюють генеральний фактор «навчально-вольовий». Цей факт підтверджується тим, що навчальна діяльність у дівчаток 8 років займає основне місце, а навчання фізичних вправ супроводжується вольовими проявами, які сприяють формуванню фізичних і вольових здібностей одночасно. Так для здійснення математичних обрахунків (розв'язування задач, прикладів) необхідно дотримуватись порядку виконання дій, максимального зосередження уваги, що вимагає прояву від учня високого рівня розвитку дисциплінованості. Слід відмітити, що для покращення письма учням потрібно не тільки наполегливо працювати на уроці, а й самостійно вдома. Між цими здібностями спостерігається пряма залежність і тісний взаємозв'язок.

До другого фактора із загальною сумою дисперсії 12,0% увійшли показники з високим коефіцієнтом: швидкісна витривалість — біг на 300 м, показник швидкості — біг на 30 м і спритності — біг 15 м × 2.

Здатність орієнтуватися в складних ситуаціях відмічена в показниках спритності і має велике значення в спортивних іграх, однак ігрова діяльність вимагає в спорті не тільки швидкості переміщень, а й швидкісної витривалості, що дало нам змогу ці дані об'єднати у фактор «спритності і швидкісної витривалості».

Таблиця 4
Структура вольових здібностей у взаємозв'язку з фізичним розвитком, фізичними здібностями і успішністю в навчанні дівчаток 8-ми років

№ п/п	Показники	Фактори				
		1	2	3	4	5
1	Дисциплінованість	928*	012	012	002	147
2	Самостійність	734	085	017	062	595
3	Наполегливість	857	138	046	063	290
4	Ініціативність	534	222	034	152	742
5	Вигримка	824	205	089	188	020
6	Рішучість	240	055	006	076	895
7	Компл. показник волі	808	051	021	086	569
8	Маса тіла	004	206	874	157	130
9	Довжина тіла	046	076	809	014	305
10	Динамометрія	182	180	679	289	173
11	Біг 30 м	061	822	275	238	091
12	Біг 300 м	005	823	208	180	008
13	Біг 15 м × 2	044	754	165	342	087
14	Вистрибування вгору	239	359	096	428	273
15	Нахил тулуба вперед	414	054	569	444	044
16	Стрибок у довжину з місця	179	387	296	568	325
17	Ход. із закр. очима	045	075	366	770	033
18	Читанка	680	087	028	368	027
19	Математика	804	161	183	212	092
20	Укр. мова	605	181	369	446	132
	Внесок фактора в загальну суму дисперсії, %	28,0	12,0	14,0	10,0	13,0

* Тут і далі < 0 > і кома опущені

Основу змісту третього фактору (14,0%) складають показники фізичного розвитку — довжина і маса тіла. Взаємозв'язок між цими показниками для даного віку і статі знаходиться на

високому кореляційному рівні ($r=0,87-0,81$). З дещо нижчим показником фізичної підготовленості у цей фактор увійшла динамометрія і гнучкість. Сила, маса і довжина тіла, гнучкість дуже часто відіграють основну роль у спортивно-змагальній діяльності. Виходячи з цього, цьому фактору можна дати назву «фізичний розвиток».

До четвертого фактору із загальною сумою дисперсії 10,0% увійшов показник орієнтування в просторі — ходьба із закритими очима, а також у цей фактор увійшов з невисоким коефіцієнтом швидкісно-силовий показник — стрибок у довжину з місця, з показників успішності в навчанні — оцінка знань з української мови. Координаційні здібності і швидка сила є основними показниками, які відіграють важливу роль у спортивних іграх, а рівень розвитку координаційних здібностей характеризує якість письма. Виходячи з вище сказаного, цьому фактору можна дати назву «швидкісно-силової координації».

В останній п'ятий фактор із загальною сумою дисперсії 13,0% увійшли показники вольових здібностей — рішучість і ініціативність. Цей фактор отримав назву «вольові здібності».



Рис. 4. Структура вольових здібностей у взаємозв'язку з фізичним розвитком, фізичною підготовленістю і успішністю в навчанні дівчаток 8-ми років

Між цими здібностями існує тісний взаємозв'язок і пряма взаємозалежність, так як не рішучий не може бути ініціатором у спортивних іграх, а навчальна і спортивно-змагальна діяльність вимагає саме прояву цих здібностей.

Аналіз структури вольових здібностей, фізичного розвитку, фізичної підготовленості та успішності в навчанні **хлопчиків 8-ми років** свідчать про наявність шести ортогональних факторів, внесок яких у загальну суму дисперсії склав 79,8%, а внесок генерального фактора дорівнює 28,4% (табл. 5).

Найбільш вагомими показниками в цьому факторі є комплексний показник волі, самостійності, ініціативності, рішучості. Із показників успішності в навчанні в цей фактор увійшло одне значення — оцінка знань з читанки, яке в єдності зі значеннями вольових здібностей утворює фактор «навчально-вольовий».

Як свідчать дані аналізу, між оцінкою знань з читанки і вольовими здібностями існує тісний взаємозв'язок, який вказує на пряму залежність між ними. Для того, щоб учень покращив швидкість і якість читання, необхідно багато читати, що вимагає високого прояву вище перерахованих вольових здібностей. Витримка має дуже слабкий зв'язок з іншими здібностями, але її можна розглядати як окрему здібність.

У другому факторі, внесок якого в загальну дисперсію становить 16,0%, вагоме значення мають показники фізичної підготовленості: стрибок у довжину з місця, біг 300 м, біг 30 м, динамометрія. Швидкісно-силова підготовка, сила, швидкість, швидкісна витривалість тісно пов'язані між собою і мають позитивний взаємовплив, так як розвиток однієї здібності сприяє в деякій мірі розвитку й інших здібностей. Виходячи з вище сказаного, ці здібності можна об'єднати у фактор «фізичної підготовленості». У третій фактор із коефіцієнтом 11,1% увійшли антропометричні показники: довжина та маса тіла. Між цими показниками існує тісний взаємозв'язок і у віковому аспекті спостерігається пряма залежність, так як із збільшенням довжини тіла збільшиться і його маса. Так як цей фактор характеризує довжину і масу тіла, він отримав назву фактор «фізичного розвитку» (рис. 5).

Таблиця 5

Структура вольових здібностей у взаємозв'язку з фізичним розвитком, фізичними здібностями і успішністю в навчанні хлопчиків 8-ми років

№ п/п	Показники	Фактори					
		1	2	3	4	5	6
1	Дисциплінованість	646	126	351	056	189	043
2	Самостійність	962	034	124	089	033	091
3	Наполегливість	926	018	079	184	067	089
4	Ініціативність	894	123	005	070	035	027
5	Витримка	179	251	229	116	570	339
6	Рішучість	856	025	054	130	141	067
7	Компл. показник волі	966	021	148	019	155	110
8	Маса тіла	179	134	853	058	033	118
9	Довжина тіла	186	104	900	169	125	004
10	Динамометрія	271	613	412	231	000	181
11	Біг 30 м	048	829	059	095	203	206
12	Біг 300 м	027	907	215	080	128	167
13	Біг 15 м × 2	116	185	287	818	028	028
14	Вистрибування вгору	125	440	251	680	024	007
15	Нахил тулуба вперед	193	070	017	023	885	055
16	Стрибок у довжину з місця	011	910	113	207	123	124
17	Ход. із закр. очима	131	031	257	176	066	784
18	Читанка	729	054	046	147	271	466
19	Математика	214	061	100	149	572	256
20	Укр. мова	433	339	104	182	169	699
	Внесок фактора в загальну суму дисперсії, %	28,4	16,0	11,1	7,3	8,6	8,4



Рис. 5. Співвідношення факторів (%) у структурі вольових здібностей хлопчиків 8-ми років

Четвертий фактор у загальній структурі займає 7,3%, а найбільший внесок має спритність (човниковий біг 15 м × 2) і вистрибування вгору, що дає підстави назвати цей фактор «спритності і швидкісно-силової координації», який у значній мірі впливають на технічну підготовленість хлопчиків цього віку.

У п'ятому факторі із загальною сумою дисперсії 8,6%, найбільший внесок складає показник гнучкості — нахил тулуба вперед. Із компонентів вольових здібностей необхідно виділити показник витримки, а також показник успішності в навчанні — оцінка знань з математики.

Вправи на розвиток рухливості в суглобах, як правило, характеризуються тривалою фіксацією, яка супроводжується больовими відчуттями, що вимагає від учня витримки. В зв'язку з цим найбільш характерним для цього фактору буде назва «рухливість суглобів».

У завершальному, шостому, факторі, внесок якого в загальну структуру становить 8,4%, найбільше значення має відхилення при

ходьбі із закритими очима й оцінка знань з української мови. Здатність орієнтуватися в просторі має безпосередній вплив на якість письма у хлопчиків. Виходячи з вище сказаного, цьому фактору можна дати назву «координаційні можливості».

Необхідно відзначити, що структура фізичного розвитку, фізичної підготовленості, вольових здібностей та успішності в навчанні, яка основана на 20 вимірах, у дівчаток 9-ти років складається з 5-ти факторів, внесок яких у загальну дисперсію становить 77,3% (табл. 6).

Як показали дані дослідження, в 9-річному віці у дівчаток доля внеску першого фактору в загальну дисперсію вибірки більша на 8,0%, ніж у дівчаток 8 років, і становить 36,0%. Характерно, що у зміст першого фактору увійшли всі показники вольових здібностей: дисциплінованість, самостійність, наполегливість, ініціативність, витримка, рішучість, комплексний показник волі та успішності в навчанні: оцінка знань з української мови, читанки, математики. Необхідно відмітити, що тісний кореляційний взаємозв'язок між вольовими здібностями підтверджує комплексний показник волі, а між успішністю в навчанні і вольовими здібностями — пряму залежність. Виходячи з вище сказаного, цей фактор отримав назву «навчально-вольовий».

Внесок другого фактора в загальну структуру становить 16,6%, в нього увійшли показник спритності — біг 15 × 2 м, швидкісної витривалості — біг на 300 м, швидкості — біг на 30 м. З дещо нижчим коефіцієнтом увійшов стрибок у довжину з місця. Спритність, швидкість і швидкісна витривалість є найбільш необхідними компонентами в фізичній підготовці, де спортивна діяльність тісно пов'язана з м'язовими напруженнями, а кінець дії часто вирішує швидкість рухів.

В сумі з швидкісно-силовим показником вони утворюють фактор «спритності і швидкісно-силової витривалості».

У третій фактор з коефіцієнтом 9,8% увійшли показники фізичного розвитку: довжина та маса тіла (рис. 6).

Найбільш близьким показником, який не має достатньо високого вагового коефіцієнта, є нахил тулуба вперед — гнучкість.

Аналіз отриманих даних показав, що у дівчаток у 9 років між масою і довжиною тіла дещо знизився зв'язок, але посилися із гнучкістю, що дає нам рахувати вік від 8 до 9 років сприятливим для розвитку цієї здібності. Виходячи з вище сказаного, цей фактор отримав назву «фізичний розвиток».

Таблиця 6

Структура вольових здібностей у взаємозв'язку з фізичним розвитком, фізичними здібностями і успішності в навчанні дівчаток 9-ти років

№ п/п	Показники	Фактори				
		1	2	3	4	5
1	Дисциплінованість	581	224	011	655	159
2	Самостійність	936	032	031	101	111
3	Наполегливість	924	010	016	168	026
4	Ініціативність	953	064	048	159	027
5	Витримка	578	125	042	437	064
6	Рішучість	718	163	148	545	017
7	Компл. показник волі	981	001	034	020	055
8	Маса тіла	120	306	745	092	088
9	Довжина тіла	076	071	794	001	165
10	Динамометрія	150	437	350	332	385
11	Біг 30 м	041	868	200	043	113
12	Біг 300 м	154	888	056	178	152
13	Біг 15 м × 2	031	870	151	133	085
14	Вистрибування вгору	116	301	151	640	157
15	Нахил тулуба вперед	192	235	691	078	034
16	Стрибок у довжину з місця	570	598	035	064	257
17	Ход. із закр. очима	015	097	057	019	892
18	Читанка	840	091	131	151	078
19	Математика	839	275	085	230	237
20	Укр. мова	749	170	138	259	215
	Внесок фактора в загальну суму дисперсії, %	36,0	16,6	9,8	8,6	6,3

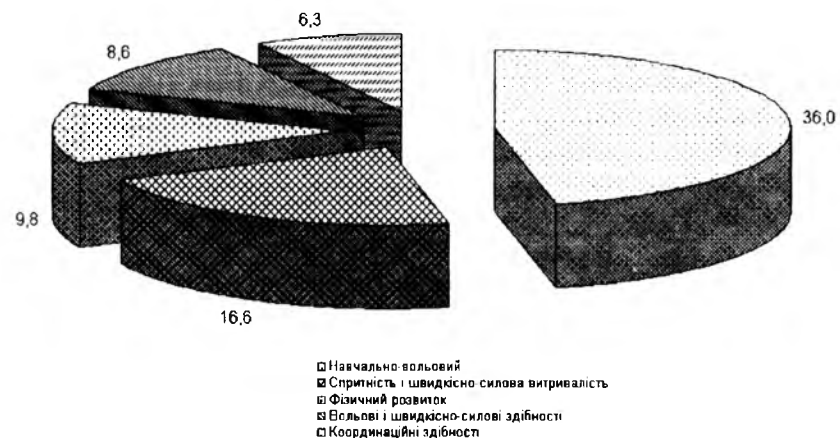


Рис. 6. Співвідношення факторів (%) у структурі вольових здібностей дівчаток 9 років

З коефіцієнтом 8,6% до складу четвертого фактору ввійшли показники вольових здібностей, а саме: дисциплінованість і рішучість. З показників фізичної підготовленості ввійшов показник швидко-силових здібностей — вистрибування вгору. Цей факт підтверджується тим, що для оволодіння технікою фізичних вправ необхідно проявити волю. Як показав нам четвертий фактор, для покращення показників швидко-силової підготовленості необхідний прояв таких вольових здібностей, як рішучості і дисциплінованості. Виходячи з вище сказаного, цьому фактору можна дати назву «вольові і швидко-силові здібності».

В завершальному п'ятому факторі, внесок якого в загальну структуру становить 6,3%, найбільше значення мають показник орієнтування в просторі — ходьба із закритими очима. Із значно меншим показником у зміст цього фактору ввійшла динамометрія. Сила і координаційні здібності є необхідними для навчання техніки фізичних вправ, яка найкраще формується в молодшому шкільному віці. Цей фактор отримав назву «координаційні здібності».

Структура вольових здібностей, фізичного розвитку, фізичної підготовленості та успішності в навчанні хлопчиків 9 років складається також із 20 показників, які в єдності утворюють 6 факторів, внесок яких у загальну суму дисперсії склав 85,7% (табл. 7).

Таблиця 7

Структура вольових здібностей у взаємозв'язку з фізичним розвитком, фізичними здібностями і успішності в навчанні хлопчиків 9-ти років

№ п/п	Показники	Фактори					
		1	2	3	4	5	6
1	Дисциплінованість	661	357	121	522	073	288
2	Самостійність	945	123	174	078	026	048
3	Наполегливість	844	150	170	354	182	089
4	Ініціативність	876	026	194	248	080	132
5	Витримка	299	285	004	782	038	061
6	Рішучість	598	220	069	673	061	019
7	Компл. показник волі	908	036	045	396	071	015
8	Маса тіла	052	499	193	219	482	476
9	Довжина тіла	335	165	105	115	751	287
10	Динамометрія	098	885	067	072	044	171
11	Біг 30 м	108	108	769	076	170	414
12	Біг 300 м	302	227	763	175	061	127
13	Біг 15 м × 2	196	106	848	013	125	118
14	Вистрибування вгору	065	092	116	132	249	902
15	Нахил тулуба вперед	122	411	245	331	635	139
16	Стрибок у довжину з місця	005	183	377	322	124	658
17	Ход. із закр. очима	117	210	040	009	911	084
18	Читанка	872	085	036	036	305	037
19	Математика	827	040	171	222	126	140
20	Укр. мова	902	199	118	149	185	171
	Внесок фактора в загальну суму дисперсії, %	33,2	8,7	11,6	10,5	11,8	9,9

До змісту першого фактору увійшли з високим ваговим коефіцієнтом показники вольових здібностей та успішності в навчанні.

Вольові здібності в перший фактор увійшли ті самі, що і у хлопчиків 8-ми років лише з дещо іншими показниками.

Необхідно відмітити, що витримка як у 8-ми, так і 9-річному віці має дуже слабкий зв'язок з іншими вольовими здібностями, що ще раз підтверджує, що її можна розглядати як окрему здібність. Що стосується показників успішності в навчанні, то в цьому віці в цей фактор увійшли всі значення: оцінка знань з української мови, математики і читанки. В ньому знову показано чіткий взаємозв'язок вольових здібностей та успішності в навчанні, що дали змогу назвати цей фактор «навчально-вольовий».

Навчання у цьому віці є провідним видом діяльності, яке характеризується проявами вольових зусиль, які є ефективним засобом формування фізичних здібностей.

Як свідчать дані аналізу, що до змісту першого фактора у дівчаток і хлопчиків 8 і 9 років не увійшли показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

У другому факторі із загальною сумою дисперсії 8,7% найбільший внесок становить показник фізичної підготовленості — динамометрія. З дещо нижчим коефіцієнтом туди увійшла маса тіла. Аналіз дослідження показав пряму залежність між цими показниками. У фізичній підготовці збільшення маси тіла проходить за рахунок збільшення м'язових волокон, тобто приросту сили. Виходячи з вище сказаного, цей фактор отримав назву «силовий» (рис. 7).

У третьому факторі (11,6%) найбільш вагоме значення мають показники, які характеризують спритність (човниковий біг 15 м × 2), швидкість руху (біг 30 м) і швидкісну витривалість (біг 300 м). Спритність, швидкість, витривалість — це ті здібності, які характеризують рухову динаміку і знаходяться на високому кореляційному рівні, ось тому цей фактор отримав назву «швидкісні здібності».

Четвертий фактор із загальною сумою дисперсії 10,5% характеризується високими показниками компонентів вольових здібностей, які тісно пов'язані між собою, зокрема витримка і рішучість. Тому цей фактор отримав назву «вольові здібності».

В п'ятому факторі (11,8%) найбільшу вагу мають показники координаційних здібностей — ходьба із закритими очима і нахил тулуба вперед — гнучкості.

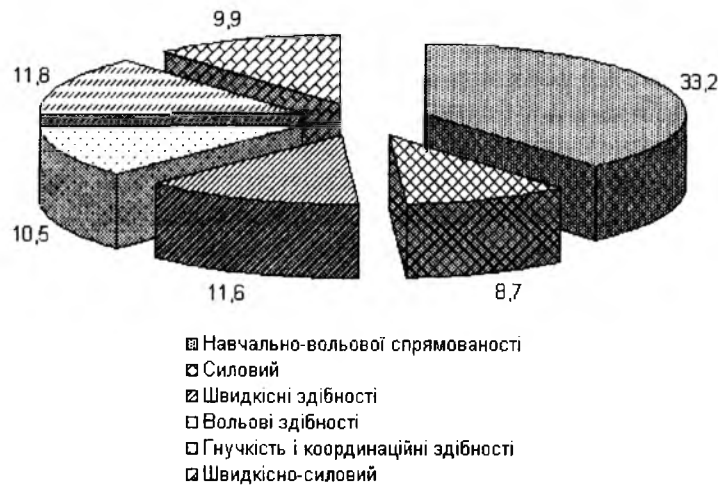


Рис. 7. Співвідношення факторів (%) у структурі вольових здібностей хлопчиків 9 років

Поєднання координаційних здібностей і гнучкості передбачають їх прояв у процесі навчально-тренувальної діяльності хлопчиків цього віку. Для оволодіння технікою необхідна висока рухливість суглобів, що дає підстави назвати цей фактор «гнучкість і координаційні здібності».

Шостий фактор у загальній структурі займає 9,9%, а найбільший внесок має показник швидкісно-силових здібностей — вистрибування вгору, другим, не менш важливим є стрибок у довжину з місця.

Ці показники фізичної підготовленості характеризують швидко силу, що дозволяє шостий фактор назвати «швидкісно-силовий».

2.2. Спрямованість педагогічних дій при вихованні моральних здібностей у взаємозв'язку з фізичним розвитком, фізичними здібностями та навчальною діяльністю

Структура моральних здібностей у взаємозв'язку з фізичним розвитком, фізичними здібностями та навчальною діяльністю хлопців 8-ми років (табл. 8) об'єднує 25 параметрів і складається з 5-ти факторів загальна сума дисперсії яких становить 77,7%.

Факторний аналіз дозволив визначити генеральний фактор з загальним внеском 22,3%, у якому найбільш вагомі значення мають показники функціональної підготовленості, які є складовою частиною фізичної підготовки — ЧСС до навантаження, перша хвилина відновлення, друга, третя та індекс гарвардського степ-тесту.

Слід відмітити, що у 8 років основний вид діяльності є ігровий. Отже, високі пульсові режими характерні для цього віку. Тобто процеси відновлення і втоми знаходяться на високому рівні. Цей факт підтверджує також середній ваговий коефіцієнт після навантаження, а цей фактор отримав назву «функціональні можливості».

У другому факторі (15,6%) значну вагу мають показники морального розвитку — чесності, відповідальності, працьовитості та комплексного показника морального розвитку.

У цьому віці інтенсивно розвивається емоційна сфера дитини. Діти молодшого шкільного віку чутливі до дружби, взаємодопомоги, відповідальності. Вони дуже вразливі, емоційні, гостро реагують на несправедливість.

Конкретне сприймання, відчуття лежать в основі психічної діяльності дитини, на них ґрунтуються оціночні судження, певне ставлення до оточення, до колективу, до себе. Це пояснює середній коефіцієнт значення вивчення математики.

Цей фактор отримав назву «моральний розвиток».

Основу третього фактора (12,5%) становлять показники фізичного розвитку — маса та довжина тіла а також середній ваговий коефіцієнт має показник динамометрії.

Таблиця 8

Структура моральних здібностей у взаємозв'язку з фізичним розвитком, фізичними здібностями та успішністю в навчанні хлопчиків 8-ми років

№ п/п	Виміри	Фактори				
		1	2	3	4	5
1	Взаємодопомога	121*	331	286	101	699
2	Працьовитість	253	698	038	194	478
3	Відповідальність	015	875	162	277	084
4	Справедливість	017	090	056	067	829
5	Чесність	154	892	000	027	152
6	Комплексний показник мор. вих.	015	723	155	099	609
7	Маса тіла	105	141	845	230	044
8	Довжина тіла	075	092	906	156	109
9	Динамометрія	138	499	665	109	017
10	Біг 30 м	478	333	047	652	205
11	Біг 300 м	271	230	026	792	098
12	Біг 15 м × 2	642	109	021	225	105
13	Вистрибування вгору	135	026	222	645	499
14	Нахил тулуба вперед	446	137	353	282	410
15	Стрибок у довжину з місця	095	151	398	729	154
16	ЧСС до навантаження	821	170	010	014	069
17	Після навантаження	599	249	099	439	120
18	1 хв. відновлення	789	190	084	523	100
19	2 хв. відновлення	963	038	085	059	048
20	3 хв. відновлення	955	010	091	031	031
21	ІГСТ	944	081	103	205	052
22	Читанка	164	328	409	373	607
23	Математика	117	654	417	174	288
24	Труд. навчання	161	128	155	009	724
25	Я і Україна	233	137	530	179	643
26	Дисперсія вибірки	5,58	3,89	3,14	3,07	3,75
27	Загальна сума дисперсії, %	22,3	15,6	12,5	12,3	15,0

*Тут і далі < 0 > та кома опущені

У хлопців 8 років високі темпи розвитку довжини тіла і ваги мають високий показник. Відповідно у взаємозв'язку високий темп розвитку показники динамометрії, тобто сили. Цей вік характерний сенситивним періодом розвитку цих показників. Виходячи з цього цей фактор отримав назву «фізичний розвиток».

До четвертого фактора (12,3%) увійшли показники витривалості — біг 300 метрів, швидкісне — силові показники — стрибок у довжину та вистрибування вгору, швидкості — біг 30 метрів.

Високі темпи розвитку цих здібностей характерні для хлопців 8 років. Цей вік має сенситивні періоди для їх розвитку. Виходячи з цього цей фактор отримав назву «швидкості та швидко-кісно-силової витривалості».

У п'ятий фактор (15,0%) увійшов з найбільшим коефіцієнтом показник трудової діяльності — трудове навчання, пізнавальної діяльності — читанка, «Я і Україна» та показники морального розвитку — справедливості, взаємодопомоги, комплексного показника морального виховання.

У молодшому шкільному віці дитина з великим інтересом сприймає навколишній світ. Щодня вона відкриває для себе нові сторони життя, конкретні образи, форми поведінки інших людей, поступово засвоює й те, що можна робити, а чого ні.

Дослідження Т. І. Цвелиха, Д. Л. Ваккера, С. С. Коваленка показали, що читання є ефективним засобом впливу на почуття дітей, а разом з тим і на формування в них правильних уявлень про характер поведінки людини.

Під час трудової діяльності у дітей формуються моральні якості (виробляється звичка допомагати одне одному, спільно працювати задля досягнення певної мети, справедливої оцінки результатів).

Цей фактор отримав назву «пізнавально-трудова діяльність».

Структура моральних якостей дівчат 8-ми річного віку, яка об'єднує 25 параметрів складається із 5-ти факторів (табл. 9), сума дисперсії яких становить 68,0%.

До першого фактору з загальною сумою дисперсії 15,6% увійшли всі показники морального розвитку, а найбільш вагомий коефіцієнт має комплексний показник морального розвитку, середній — справедливості.

Таблиця 9
Структура моральних здібностей у взаємозв'язку з фізичним розвитком, фізичними здібностями, та успішністю в навчанні дівчаток 8-ми років

№ п/п	Виміри	Фактори				
		1	2	3	4	5
1	Взаємодопомога	281*	324	310	103	233
2	Працьовитість	882	035	051	071	064
3	Відповідальність	763	076	003	435	170
4	Справедливість	673	248	072	060	089
5	Чесність	812	068	084	320	003
6	Комплексний показник мор. вих.	971	073	059	135	053
7	Маса тіла	073	138	820	044	400
8	Довжина тіла	154	304	572	105	502
9	Динамометрія	118	151	198	074	764
10	Біг 30 м	153	012	700	234	261
11	Біг 300 м	086	041	710	097	226
12	Біг 15 м × 2	055	083	603	021	080
13	Вистрибування вгору	162	057	164	005	678
14	Нахил тулуба вперед	028	101	139	315	625
15	Стрибок у довжину з місця	286	064	615	313	283
16	ЧСС до навантаження	208	657	147	015	239
17	Після навантаження	005	465	350	409	117
18	1 хв. відновлення	023	904	067	061	040
19	2 хв. відновлення	068	929	078	004	042
20	3 хв. відновлення	165	665	150	050	116
21	ІГСТ	006	957	078	101	003
22	Читанка	262	013	002	866	080
23	Математика	149	091	445	475	305
24	Труд. навчання	067	138	082	939	016
25	Я і Україна	211	121	070	882	117
26	Дисперсія вибірки	3,89	4,07	3,33	3,43	2,27
27	Загальна сума дисперсії, %	15,6	16,3	13,3	13,7	9,1

Дослідження показали що дівчата у цьому віці мають вищі показники моральної вихованості ніж у хлопців у середньому на 10%. Тому у перший фактор увійшли всі показники морального розвитку на відміну від хлопців і цей фактор отримав назву «моральний розвиток».

Проаналізувавши дані, ми побачили, що у другому факторі загальна сума дисперсій 16,3% має більший вплив ніж у першому, тому цей фактор і є генеральний. У генеральний фактор увійшли показники функціональної підготовленості як і у хлопців має назву «функціональні можливості».

Основу третього фактора (13,3%) складають: фізичний розвиток — маса тіла, фізичні здібності — швидкості — біг 30 метрів, витривалості — біг 300 метрів, спритності — біг 15 м × 2, та швидкісно-силові.

Таким чином, як показали дослідження [19, 20], темпи розвитку фізичних здібностей у цьому віці досить великі. Швидкісно-силові — 28,8%, спритності — 5,9%, витривалості — 10%, швидкості — 21,1%. Цей фактор можна назвати «фізичні здібності».

У четвертому факторі (13,7%) показники пізнавальної діяльності — читанки, «Я і Україна» мають менший коефіцієнт ніж трудової — трудове навчання. У хлопців спостерігаємо таку ж тенденцію. Отже, його теж можна назвати фактором «пізнавально-трудова діяльність».

Основу п'ятого фактору складають показники гнучкості, швидкісно-силових здібностей — вистрибування вгору. Із показників фізичного розвитку, з найбільшою вагою, увійшов один показник — динамометрії — сила кисті. У поєднанні ці показники утворюють фактор «гнучкості та швидкісно-силових здібностей».

Структура моральних якостей хлопців 9-ти років (табл. 10), яка об'єднує 25 параметрів, складається із 5-ти факторів загальна сума дисперсії яких становить 76,5%.

Проведений аналіз дозволив визначити генеральний фактор з загальним внеском 31,5%, у якому найбільш вагомі значення мають показники інтелектуального розвитку — читанка, математика, трудове навчання, «Я і Україна», та моральної вихованості — взаємодопомоги, працьовитості, відповідальності, справедливості, чесності та комплексний показник моральної вихованості.

Таблиця 10

Структура моральних здібностей у взаємозв'язку з фізичним розвитком, фізичними здібностями та успішністю в навчанні хлопчиків 9-ти років

№ п/п	Виміри	Фактори				
		1	2	3	4	5
1	Взаємодопомога	879*	012	173	156	021
2	Працьовитість	864	086	305	029	073
3	Відповідальність	922	087	171	035	040
4	Справедливість	837	174	112	192	142
5	Чесність	865	142	009	033	111
6	Комплексний показник мор. вих.	972	030	119	097	013
7	Маса тіла	082	142	003	825	170
8	Довжина тіла	017	063	076	797	088
9	Динамометрія	243	005	292	445	530
10	Біг 30 м	226	027	808	264	270
11	Біг 300 м	033	207	217	596	093
12	Біг 15 м × 2	198	036	452	098	682
13	Вистрибування вгору	177	186	554	189	567
14	Нахил тулуба вперед	391	125	068	530	393
15	Стрибок у довжину з місця	025	026	824	117	107
16	ЧСС до навантаження	130	042	198	017	708
17	Після навантаження	025	827	122	053	405
18	1 хв. відновлення	031	839	255	116	073
19	2 хв. відновлення	010	940	070	189	178
20	3 хв. відновлення	011	823	270	051	270
21	ІГСТ	031	978	027	092	057
22	Читанка	876	034	083	222	026
23	Математика	853	135	096	170	005
24	Труд. навчання	703	089	277	339	030
25	Я і Україна	868	032	197	106	133
26	Дисперсія вибірки	7,86	4,12	2,49	2,61	2,19
27	Загальна сума дисперсії, %	31,5	16,5	10,0	10,5	8,8

Моральне виховання молодших школярів здійснюється насамперед у процесі навчання. На основі навчання формується світогляд дітей, розвиваються їхні пізнавальні сили, закладаються моральні підвалини особистості. Усвідомлюючи явища навколишнього світу, аналізуючи стосунки між людьми, дитина виробляє правильне ставлення до життя, починає розуміти взаємозв'язки в суспільстві.

Цей фактор отримав назву «інтелектуально-моральний розвиток».

У другому факторі (16,5%) значну вагу мають показники функціональної підготовленості — ЧСС після навантаження, перша хвилина відновлення, друга, третя та індекс гарвардського степ-тесту.

Слід відмітити, що у 9 років основний вид діяльності є ігровий. Отже, високі пульсові режими характерні для цього віку. Тобто процеси відновлення і втоми знаходяться на високому рівні.

Цей фактор отримав назву «функціональні можливості».

Основу третього фактора (10%) становлять показники фізичної підготовленості: швидкості — біг 30 м, швидкісно-силові показники — стрибок у довжину з місця.

Високі темпи розвитку цих якостей характерні для хлопців 9 років. Цей вік має сенситивні періоди для розвитку цих здібностей. Виходячи з цього цей фактор отримав назву «швидкість та швидкісно-силовий».

До четвертого фактора (10,5%) увійшли показники фізичного розвитку — маса та довжина тіла. Це пояснює інтенсивний розвиток маси та довжини тіла у цьому віці. Відповідно, фактор отримав назву «фізичний розвиток».

У п'ятий фактор (8,8%) увійшов з найбільшим коефіцієнтом показник ЧСС до навантаження, швидкісно-силовий показник — вистрибування вгору.

Структура моральних здібностей дівчат 9-ти річного віку, яка об'єднує 25 параметрів, складається із 5-ти факторів (табл. 11) сума дії дисперсії яких становить 72,4%.

Таблиця 11
Структура моральних здібностей в взаємозв'язку з фізичним розвитком, фізичними здібностями та успішністю в навчанні дівчаток 9-ти років

№ п/п	Виміри	Фактори				
		1	2	3	4	5
1	Взаємодопомога	849*	116	078	112	263
2	Працьовитість	953	018	062	020	085
3	Відповідальність	785	309	106	193	080
4	Справедливість	707	260	229	015	256
5	Чесність	641	183	054	070	356
6	Комплексний показник мор. вих.	943	003	050	078	243
7	Маса тіла	132	099	076	882	138
8	Довжина тіла	070	159	215	829	185
9	Динамометрія	047	041	155	785	303
10	Біг 30 м	096	124	636	385	044
11	Біг 300 м	129	075	728	047	110
12	Біг 15 м × 2	418	127	347	245	504
13	Вистрибування вгору	192	231	684	153	225
14	Нахил тулуба вперед	080	077	102	013	642
15	Стрибок у довжину з місця	038	222	511	108	062
16	ЧСС до навантаження	057	536	453	138	122
17	Після навантаження	198	858	018	014	037
18	1 хв. відновлення	102	901	061	108	004
19	2 хв. відновлення	131	949	067	107	098
20	3 хв. відновлення	335	738	172	052	053
21	ПГСТ	095	975	084	096	004
22	Читанка	760	024	055	155	367
23	Математика	802	102	058	211	260
24	Труд. навчання	477	274	445	047	457
25	Я і Україна	815	196	001	059	383
26	Дисперсія вибірки	6,621	4,749	2,405	2,517	1,800
27	Загальна сума дисперсії, %	26,5	19,0	9,6	10,1	7,2

Аналіз дозволив визначити генеральний фактор з загальним внеском 26,5%, у якому найбільш вагомі значення мають показники навчальної діяльності — читанка, математика, «Я і Україна», та моральної вихованості — взаємодопомоги, працьовитості, відповідальності, справедливості, чесності та комплексний показник моральної вихованості. Таку тенденцію ми спостерігасмо у хлопців цього віку, а фактор має назву «інтелектуально-моральний розвиток». До другого фактора увійшли показники функціональної підготовленості — ЧСС після навантаження, перша хвилина відновлення, друга, третя та індекс гарвардського степ-тесту — фактор «функціональні можливості».

Основа третього фактора (9,6%) становлять показники фізичної підготовленості: швидкість — біг 30 м, швидкісно-силові показники — вистрибування вгору, та витривалості.

Високі темпи розвитку цих якостей характерні для дівчат 9 років. Цей вік має сенситивні періоди для розвитку цих здібностей. Виходячи з цього цей фактор отримав назву «швидкість та швидкісно-силова витривалість».

У четвертому факторі 10,1%, становлять показники фізичного розвитку — маса та довжина тіла. У цьому факторі вагомих коефіцієнтів має також показники динамометрії.

У дівчат 9 років спостерігаються високі темпи розвитку довжини і ваги тіла і динамометрії. Цей вік характерний сенситивним періодом розвитку цих показників. Виходячи з цього цей фактор отримав назву «фізичний розвиток».

У п'ятому факторі (7,2%), увійшов з високим вагомих коефіцієнтом — нахил тулуба вперед, що дає нам підстави назвати цей фактор «гнучкість».

2.3. Взаємозв'язок та інформативна значущість фізичних, вольових та моральних здібностей у структурі особистості молодших школярів

Дослідження свідчать, що у молодшому шкільному віці провідним видом діяльності є навчання.

Процес навчання фізичним вправам характеризується проявом вольових зусиль, які є ефективним засобом формування як

фізичних, так і вольових здібностей. Тісний взаємозв'язок і висока інформативна значимість комплексного показника волі з рештою вольових здібностей вказує на те, що формування однієї вольової здібності здійснює позитивний вплив на формування інших здібностей. Це говорить про можливість формування волі в цілому.

У дітей 8 і 9 років (табл. 12) найбільш інформативно значущими із показників вольових здібностей є: комплексний показник волі, наполегливість, самостійність і рішучість. Найменшу інформативність у всіх вікових періодах має витримка.

У хлопчиків і дівчаток 8 і 9 років із показників фізичної підготовленості тісно взаємопов'язані: швидкість, швидкісна витривалість, швидкісно-силові здібності і спритність.

Проведений аналіз вікової динаміки показників фізичної підготовленості дітей 8 і 9 років, свідчить про те, що у віці 9 років показники фізичної підготовленості оцінюються вище, ніж у 8 років як у хлопчиків, так і у дівчаток. Необхідно відмітити, що у хлопчиків показники вищі ніж у дівчаток як у 8, так і 9 років.

Так, у віковому періоді від 8 до 9 років у хлопчиків найбільший темп розвитку спостерігається у швидкісно-силових здібностях (24,5%), просторової орієнтації (18,1%) і швидкісної витривалості (16,6%). У дівчаток у цьому віковому періоді найвищий темп розвитку спостерігається в розвитку сили (49,3%), швидкісно-силових здібностях (31,9%) і гнучкості (14%). Просторова орієнтація у цьому віковому періоді має тенденцію до зниження (-8,7%).

Факторна структура фізичного розвитку, фізичної підготовленості, вольових здібностей та успішності в навчанні в дітей 8-ми і 9-річного віку складається у хлопчиків — з шести взаємопов'язаних факторів, а у дівчаток — з п'яти. Необхідно відзначити, що у зміст першого фактора як у хлопчиків, так і в дівчаток увійшли одні і ті ж показники: вольові здібності та успішність в навчанні, але з різною долею внеску. Незалежно від статі у 8-ми і 9-річному віці генеральним фактором є «навчально-вольовий».

Для хлопчиків 8 років — навчально-вольовий (28,4%), фізична підготовленість (16,0%), фізичний розвиток (11,1%), спритність і швидкісно-силова координація (7,3%), рухливість суглобів (8,6%), координаційні можливості (8,4%); для дівчаток

8 років — навчально-вольовий (28,0%), спритність і швидкісно-силова витривалість (12%), фізичний розвиток (14%), швидкісно-силова координація (10%), вольові здібності (13%).

Таблиця 12

Основні фактори структури фізичної і вольової підготовленості молодших школярів

Вік	Стать	№ п/п	Фактори	Внесок, %
8 років	Хлопці	1	Навчально-вольовий	28,4
		2	Швидкісно-силова витривалість	16,0
		3	Фізичний розвиток	11,1
		4	Спритність і швидкісно-силова координація	7,3
		5	Гнучкість	8,6
		6	Просторова орієнтація	8,4
		Σ		79,8
	Дівчата	1	Навчально-вольовий	28,0
		2	Спритність і швидкісна витривалість	12,0
		3	Фізичний розвиток	14,0
		4	Просторова орієнтація	10,0
		5	Вольові здібності	13,0
		Σ		77,0
9 років	Хлопці	1	Навчально-вольовий	33,2
		2	Силовий	8,7
		3	Спритність і швидкісна витривалість	11,6
		4	Вольові здібності	10,5
		5	Гнучкість і просторова орієнтація	11,8
		6	Швидкісно-силові здібності	9,9
		Σ		85,7
	Дівчата	1	Навчально-вольовий	36,0
		2	Спритність і швидкісна витривалість	16,6
		3	Фізичний розвиток	9,8
		4	Вольові і швидкісно-силові здібності	8,6
		5	Просторова орієнтація	6,3
		Σ		77,3

Для хлопчиків 9 років — навчально-вольовий (33,2%), силовий фактор (8,7%), швидкісні здібності (11,6%), вольові здібності (10,5%), гнучкість і координаційні здібності (11,8%), швидкісно-силовий фактор (9,9%); для дівчаток 9 років — навчально-вольовий (36,0%), спритність і швидкісно-силова витривалість (16,6%), фізичний розвиток (9,8%), вольові і швидкісно-силові здібності (8,6%), координаційні здібності (6,3%).

Аналіз результатів дослідження вольових здібностей у дітей 8 і 9 років показав нам, що у віці 8 років прояв вольових здібностей оцінюється вище, ніж у віці 9 років.

Отже, у віковому розвитку фізичних і вольових здібностей від 8 до 9 років спостерігається гетерохронність і визначаються «сенситивні» періоди для формування швидкісних, швидкісно-силових здібностей, швидкісної витривалості і спритності, а з вольових здібностей — самостійності, наполегливості і рішучості, що дає підстави вважати доцільним спрямований педагогічний вплив на ці здібності.

Аналізуючи дані проведених педагогічних експериментів в яких провідними здібностями були основні компоненти моралі, слід відмітити сенситивні періоди та гетерохронність у віковому розвитку працьовитості, взаємодопомоги, відповідальності, справедливості та чесності.

Так, у хлопчиків 8 років найбільший показник інформативності мають функціональні особливості розвитку (22,3%) (табл. 13), а на другому місці компоненти, які характеризують моральні здібності (15,6%). А у дівчаток цього віку інформативність не змінюється: на першому місці функціональні показники (16,3%), а на другому моральні (15,6%).

Але у дев'ять років ці фактори об'єднуються в один, перший фактор і сума дисперсії складає 31,5% і 26,5%.

Проведені дослідження свідчать, що у молодшому шкільному віці є всі підстави спрямовувати педагогічні дії на виховання чесності, відповідальності, справедливості, взаємодопомоги та працьовитості.

На підставі отриманих експериментальних даних ми можемо зробити висновок у тому, що в процесі занять фізичною культурою та спортом де вирішуються завдання виховної спрямованості діти

перш за все повинні чітко собі уявляти основні поняття волі та моральної вихованості. Ці поняття у структурі з іншими показниками мають найбільш вагомий внесок у розвиток особистості.

На другому місці у структурі цих показників, як у хлопців, так і у дівчат відзначаються функціональні можливості які входять в оцінку стану здоров'я людини. Третє місце теж займають показники, які характеризують фізичний розвиток та стан здоров'я. Четверте місце — показники фізичної підготовленості (табл. 13).

Таблиця 13

Основні фактори структури фізичної та моральної підготовленості молодших школярів

Вік	Стать	№ п/п	Фактори	Внесок, %
8 років	Хлопці	1	Функціональні можливості, адаптація	22,3
		2	Моральний розвиток	15,6
		3	Фізичний розвиток	12,5
		4	Швидкість та швидкісно-силова витривалість	12,3
		5	Навчальна діяльність	15,0
	Дівчата	1	Моральний розвиток	15,6
		2	Функціональні можливості, адаптація	16,3
		3	Фізичні здібності	13,3
		4	Навчальна діяльність	13,7
		5	Гнучкість та швидкісно-силові здібності	9,1
9 років	Хлопці	1	Моральний розвиток, навчальна діяльність	31,5
		2	Функціональні можливості	16,5
		3	Швидкість, швидкісно-силовий	10,0
		4	Фізичний розвиток	10,5
		5	Швидкісно-силовий	8,8
	Дівчата	1	Моральний розвиток, навчальна діяльність	26,5
		2	Функціональні можливості	19,0
		3	Швидкість, швидкісно силова витривалість	9,6
		4	Фізичний розвиток	10,1
		5	Гнучкість	7,2

Отже, сьогоднішня потреба у заняттях фізичною культурою та спортом дітей молодшого шкільного віку чітко визначити завдання — моральне та вольове виховання, оздоровлення та фізична підготовка і все це у комплексі і взаємозв'язку.

Теоретичний аналіз, досвід та проведені педагогічні експерименти дають можливість стверджувати, що у процесі уроків з фізичної культури виховання фізичних, вольових, моральних якостей повинні здійснюватись комплексно за особливою моделлю системи педагогічних дій.

У структурі цієї моделі ми виділяємо такі компоненти: організаційні, педагогічні, методичні.

Таким чином, отримані теоретичні та експериментальні дані дають підставу для розробки, перш за все, структури комплексної спрямованості педагогічних дій у процесі фізичного виховання, по друге — співвідношення засобів та методів виховання в залежності від особливостей розвитку здібностей у дітей молодшого шкільного віку.

Розділ 3

Організаційно-методичні особливості проведення занять з фізичного виховання комплексної спрямованості

Проведені дослідження та їх аналіз свідчить, що найбільш інформативним показником у структурі особистості молодших школярів є успішність у навчанні, тобто основний вид діяльності школяра. Цей показник взаємопов'язаний як з компонентами моралі і волі, фізичним розвитком і показниками фізичної підготовленості.

Таким чином **пізнавальна діяльність** буде першим компонентом загальної спрямованості педагогічних дій вчителя (рис. 8).

Другим компонентом є **мотиваційно-емоційний**. Тут необхідно звернутись до наукових досліджень проф. Б. М. Шияна, який пише: «...змагальний метод — це школа загартування волі, характеру, виховання бійцівських якостей, мобілізаційної готовності, стійкості, вміння ефективно перемагати та гідно програвати, мужньо переносити невдачі» [208, с. 146].

Це по суті і є підготовка підростаючого покоління засобами фізичного виховання до сучасних умов життя, технології та стратегії виховання молодої людини, і як стверджує академік І. Д. Бех «... таку „науку життя“ має забезпечити основна школа» [16, с. 334].

Змагальна діяльність, яка на уроках фізичної культури забезпечується ігровими та спортивно-ігровими методами фізичного виховання і дає можливість поєднаного виховання у молодших школярів волі, фізичних, моральних та інтелектуальних здібностей, покращує рівень як фізичного, так і психічного здоров'я.

Найбільш відповідальною частиною всього учбового процесу виховання є створення такої ситуації, у якій учень повинен проявити свої здібності, як моральні, так і вольові та фізичні. Цей компонент у педагогічній діяльності вчителя відзначається як **практично-діяльнісний** і, в значній мірі, залежить від професійної підготовки та творчих здібностей вчителя. На нашу думку така ситуація може створюватись під час виконання вправ змагальної діяльності між 3–4 відділеннями класу.

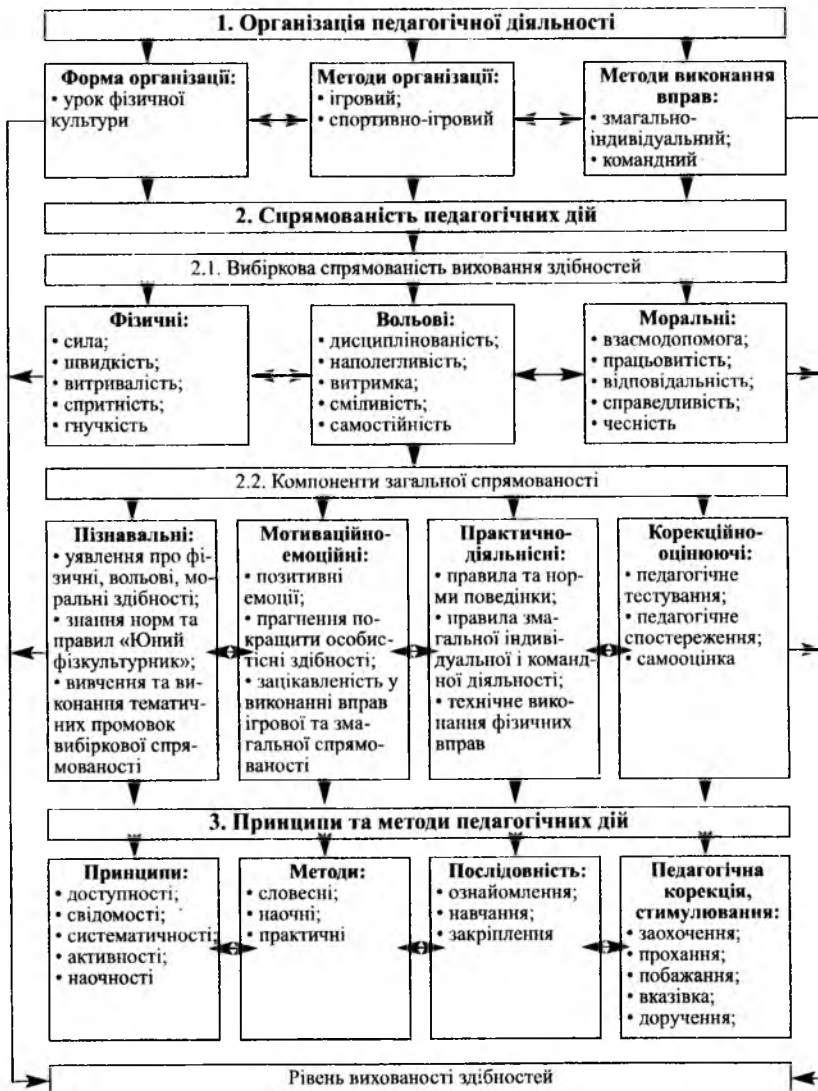


Рис. 8. Організаційно-педагогічна модель поєднаного виховання фізичних, вольових та моральних здібностей дітей молодшого шкільного віку у процесі фізичного виховання

Завершальним етапом цього педагогічного процесу є **оцінка** рівня розвитку здібностей, що і дозволяє проводити **корекцію педагогічних дій**, які спрямовані на комплексне виховання особистості молодших школярів у процесі занять фізичною культурою і спортивною підготовки.

3.1. Організація занять

Практикою та науковими дослідженнями доведено, що фізичні здібності швидкості найдоцільніше виховувати у молодшому шкільному віці. Цей вік характеризується підвищеними природними темпами розвитку цієї здібності. Після 10–11 років, при відсутності спеціального тренування темпи розвитку швидкості не тільки знижуються, а й частково стабілізуються. Цю здібність у даному віці рекомендується розвивати за допомогою вправ швидко-кісно-силового характеру. Для цього використовують ігри з прямолінійним бігом, зустрічні естафети та ігри на швидкість реакції. В іграх-змаганнях діти виконують рухи швидше, про це свідчить порівняння часу пробігання відрізка довжиною десять метрів в естафетному бігу та бігу без змагань. У грі діти пробігають цю дистанцію майже на 0,2 с швидше. Крім того, проведення занять в ігровій формі та у формі змагань дають можливість збільшити обсяг роботи, значно підвищити навантаження та щільність уроку.

Виховуючи швидкісні здібності у дітей молодшого шкільного віку, ми також сприяємо розвитку й інших здібностей. Кореляція показників швидкості рухів під час бігу та сили м'язів стегна показує на прямий зв'язок між ними. Виконання швидкісних вправ пов'язано з переміщенням частини тіла або всього тіла людини. А це означає, що вправи на розвиток швидкості сприяють одночасно й розвитку сили. Сама ж швидкість значною мірою залежить від сили м'язів та їх здібності до швидкого скорочення та розслаблення.

Заняття фізичною культурою та спортом з дітьми молодшого шкільного віку повинні проводитися на основі багатоборства, з широкими застосуваннями елементів змагання між командами. Але тут треба враховувати й те, що увага дитини дуже обмежена і

не може довго зосереджуватись на одній вправі. Тому заняття слід проводити так, щоб дитина отримувала задоволення від них. Почуття задоволення, позитивні емоції мають велике значення. За рахунок емоцій підвищується працездатність, а це — один з найефективніших факторів виховання фізичних здібностей дитини. Вплив емоцій на працездатність пов'язаний з тим, що емоційне збудження втягує в активну діяльність ряд важливих підкоркових центрів, які тонізують кору великих півкуль, підвищують її активність.

Проводячи заняття спортивно-ігровим методом, можна не тільки виховувати фізичні здібності в цікавій для дитини формі, а й закріплювати рухові навички, здобути в процесі навчання. Цей метод використовують у роботі як вітчизняні так і зарубіжні педагоги. Вони використовують спортивно-ігровий метод на заняттях з футболу, легкої атлетики та інших видів спорту.

При початковому навчанні спеціальних вправ доцільно використовувати ігри-естафети, ігрові вправи, командні ігри-стрибки, ігри-метання, комбіновані ігри-вправи та весь той багатий арсенал вправ, що входить до спортивно-ігрового методу фізичного виховання.

У дитячому віці організм характеризується високою пластичністю, великою рухливістю нервових процесів, порівняною легкістю утворення й перебудови умовно-рефлекторних зв'язків. Тому в роботі з учнями початкових класів найдоцільніше використовувати вправи, спрямовані на розвиток швидкісних і швидкісно-силових здібностей. Але від одних і тих самих фізичних вправ діти втомлюються, перевантажується їх нервова система.

І. М. Сеченов писав, що нерви наші побудовані так, що одне й те саме присмне враження, часто повторюючись, набридає нам. Один і той самий музичний тон діє неприємно на вуха, якщо він довго тягнеться. Навпаки, можна слухати довго й з насолодою переходи з одного тону в інший.

Щоб гра давала дитині насолоду і не набридала їй, одне й те саме завдання можна виконувати в різних варіантах, але при цьому потрібні певні підготовчі заходи до проведення занять, в яких буде використано спортивно-ігровий метод.

Наукові дослідження, практика та експерименти переконають у тому, що в молодшому шкільному віці найкраще зменшити дистанцію при виконанні фізичних вправ з максимальною інтенсивністю до 15–20 метрів. Для проведення занять потрібний майданчик довжиною 40–45 метрів. Щоб у процесі гри учні не заважали один одному і своїм суперникам, відстань між командами повинна бути один-півтора метра, тобто якщо в класі чотири команди, ширина майданчика повинна бути 6–7 метрів.

Для проведення занять спортивно-ігровим методом не потрібно складного інвентарю, все необхідне знаряддя можуть виготовити самі учні.

Велику увагу при застосуванні цього методу слід приділяти складанню команд класу. Способів розподілу на команди є дуже багато, наведемо деякі з них:

- **розподіляє на команди вчитель.** З цією метою на початку навчального року проводиться змагання на особисту першість класу. У програмі змагань повинні бути всі ті вправи, які допомогли б виявити ступінь розвитку фізичних здібностей дітей. Ураховуючи те, що діти по-різному проводять свої літні канікули і мають різну спортивну форму, змагання повинні проводитися на початку кожного навчального року. Під час проведення змагань можна використати такі контрольні нормативи:

- а) біг на 30 метрів; б) стрибок у довжину з місця; в) біг на 30 метрів з трьома перешкодами (гімнастичні лави).

Кожний учитель може скласти програму змагань на свій розсуд, але так, щоб у програмі були передбачені вправи на швидкість, швидкісну силу, силу, витривалість. Після проведення змагань учитель розподіляє учнів по командах приблизно рівних за силами;

- **розподіл гравців на команди за допомогою розрахунку.** Клас шикується в одну шеренгу і розраховується зліва направо на кількість номерів, що відповідає кількості команд, потрібних для гри. Такий засіб розподілу на команди найшвидший, але команди за фізичними здібностями можуть бути нерівні;

- **розподіл на команди за допомогою фігурного марширування.** Вчитель наказує (залежно від того, скільки треба скласти команд): «Через центр по три (чотири) — руш!». Усі наступні трійки (четвірки) можуть розпочинати рух без додаткової команди,

але разом і чітко. Для цього направляючий кожної наступної трійки (четвірки) повинен іти в півкроку. Це дає змогу учням, які йдуть позаду, підтягнутися, зосередитися та одночасно повернутися й продовжувати рух через центр. Якщо команди складаються таким чином не часто, тоді рекомендується подавати команду «Руш!» для кожної трійки (четвірки). Такий засіб розподілу на команди також не забирає багато часу.

У своїх самодіяльних іграх діти дуже часто розподіляються на команди відбором ведучими. Залежно від кількості команд призначаються ведучі чи капітани команд. Потім капітани по черзі відбирають собі в команди гравців. Цей спосіб швидкий, і діти розподіляються в командах відносно рівномірно за фізичними здібностями, але під час відбору фізично слабких учнів відбирають останніми, що негативно позначається на атмосфері гри (у процесі гри, як правило, учнів, що їх відібрано останніми, звинувачують у програші команди).

Звичайно, найефективнішим способом розподілу на команди при проведенні занять спортивно-ігровим методом є перший варіант, тобто команди повинен формувати вчитель після проведення особистих змагань на першість класу. Експериментально нам вдалося з'ясувати, що найбільшого ефекту при проведенні занять спортивно-ігровим методом можна досягти, коли в команди не більше як 7–8 учнів. Якщо фізична підготовка учнів недостатня, то можна збільшити кількість учнів у командах, тим самим збільшити інтервали відпочинку між виконанням ігрових вправ, проте бажано, щоб склад команд протягом чверті або навіть навчального року лишався сталим.

Регулювати навантаження під час проведення занять спортивно-ігровим методом можна за допомогою таких прийомів:

- розподіл на більшу або меншу кількість команд;
- збільшення або зменшення дистанції при виконанні тих чи інших фізичних вправ;
- збільшення або зменшення висоти зорових орієнтирів;
- збільшення або зменшення кількості перешкод у процесі виконання ігрових вправ.

Бажано, щоб кожна команда мала спій нагрудний знак і назву, наприклад «Дружні», «Швидкі» тощо. Вчитель повинен уважно

стежити за виконанням усіх правил гри та об'єктивно підходити до суддівства. Після проведення кожної ігрової вправи вчитель у вигляді заохочення нагороджує команди відповідними очками, а кількох учнів, які добре виконували вправи, відзначає перед класом. Під час виконання вправ «переможні очки» знімаються з команди за грубість щодо суперника, за шум, за погане рівняння команди тощо.



Фото А. Готовність команди до змагань

Завершальним етапом занять, проведених спортивно-ігровим методом, є змагання (фото А), які можуть проходити в кінці кожної чверті з того розділу програми, який діти вивчали на уроках фізичної культури чи у процесі спортивної підготовки. Програма може бути різноманітною. Команди класу складаються так, щоб у першій команді були найсильніші учні, в другій — менш сильні. Кількість команд визначає вчитель, але в змаганнях повинні брати участь усі учні класу. До суддівства залучаються учні старших класів.

Складання програми змагань — велике поле для творчого мислення вчителя, який проводить заняття спортивно-ігровим методом. Під час вибору ігрових вправ слід орієнтуватись на програмний матеріал. Природно, що майже всі засоби виховання фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку можна використовувати із застосуванням спортивно-ігрового методу. Для кращої орієнтації спрямованість цих засобів доцільно розподілити відповідно до розділів програми.

3.2. Виховання фізичних здібностей

Навчання вправ і виховання фізичних здібностей — єдиний педагогічний процес, який передбачає використання таких дидактичних принципів, як наочність, свідомість, систематичність, активність, послідовність, доступність і міцність та ін., але як свідчить теорія та практика для виховання фізичних здібностей потрібні ще деякі додаткові методичні прийоми. Ці прийоми у поєднанні з дидактичними принципами і утворюють єдину систему виховання фізичних здібностей — сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості.

Комплексність і послідовність. Узагальнення та аналіз досліджень дають підставу твердити, що виховання фізичних здібностей молодших школярів як на уроках фізичної культури так і на етапі початкової спортивної підготовки здійснюються комплексно з додержанням такої послідовності виконання вправ: гнучкість, спритність або навчання техніки вправ, швидкість, швидкісна сила, витривалість.

Такий підхід забезпечує успішне виконання вправ, передбачених програмою фізичної культури та програмою дитячо-юнацької школи. Факт взаємозалежності фізичної і технічної підготовки учнів загальновідомий і не потребує коментарів. До того ж комплексне виховання фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку закладає важливі передумови для успішної професійної діяльності. Отже, двох суджень тут бути не може: комплексне виховання фізичних здібностей у шкільному віці — фундамент здоров'я і успіхів у виробничій діяльності.

Питання послідовності введення вправ, спрямованих на виховання фізичних здібностей, досить повно висвітлено в науковій і методичній літературі. Практика також показує, що, наприклад, після вправ на витривалість, такі здібності, як швидкість і спритність, не піддаються впливу, бо організм утомлений.

Урок фізичної культури та спортивної підготовки з метою розвитку фізичних здібностей буде побудовано за загальноприйнятою системою, але з додержанням певної послідовності в засвоєнні матеріалу. Перша частина уроку — підготовча, загально-розвиваючі вправи та вправи на виховання гнучкості тих суглобів,

які братимуть участь у виконанні рухів, передбачених завданням основної частини уроку. Крім того, за допомогою вправ готуються до основного навантаження всі системи організму й різні групи м'язів. Друга частина уроку (основна) — виховання спритності та навчання техніки рухів, де вправа на спритність оцінюється за координаційною складністю, точністю виконання, часом, витраченим на виконання; виховання швидкості, сили або витривалості. Розв'язання цих завдань передбачає виховання у дітей тих фізичних здібностей, які будуть необхідні під час вивчення програмного матеріалу на наступних уроках. Причому цей матеріал має бути домашнім завданням. Третя частина уроку (заклучна) — організація учнів відповідно до загальноприйнятого методичного положення.

Це схема уроку, на якому розучуються вправи і розвиваються фізичні здібності. Але уроки фізичної культури і спортивної підготовки можуть будуватися таким чином, щоб увесь час був затрачений на комплексне виховання фізичних здібностей у поєднанні з розвитком моральних та вольових здібностей.

Тривалість виконання вправ і обсяг навантаження. Ефективність виховання фізичних здібностей дітей шкільного віку значною мірою залежить від тривалості виконання фізичних вправ та їх інтенсивності. Так, виховуючи швидкість, вправи виконуються з максимальною швидкістю, які належать до розряду робіт максимальної потужності. Слід знати, що навіть у кваліфікованих спортсменів тривалість таких робіт не перевищує 20–22 с. У дітей швидкість розвивається найефективніше при коротких навантаженнях, а інтервали між навантаженнями мають становити 60–120 с. Однак, інтервали відпочинку, так само як і навантаження, слід постійно варіювати, щоб уникнути адаптації організму до однонапної роботи.

Звичайно, це положення поширюється і на виховання інших фізичних здібностей. Так, при розвитку сили вправи виконуються в швидкому й середньому темпі, відповідно з малими й середніми навантаженнями, які становлять 20–60 процентів від максимальних. Кількість вправ, які включають у роботу різні групи м'язів, дорівнює 2–4; кожна вправа виконується 2–8–12 раз — залежно від віку школяра і рівня його фізичного розвитку.

Основний метод виховання сили у школярів — повторний, засоби-вправи із зовнішнім опором і вправи з обтяженнями для дітей 8–10 років — $\frac{1}{2}$ власної ваги.

Для виховання витривалості застосовують вправи на дистанціях від 200–300 до 1000 метрів. Залежно від віку дітей біг може тривати до 4–8 хвилин.

Виховання спритності, як правило, — основа для формування техніки руху. Вправи на спритність виконуються одними з перших, поки організм ще не втомлений.

Складність вправ при вихованні спритності поділяється на три ступені.

Перший ступінь характеризується просторовою точністю і координацією рухів, коли швидкість виконання вправ не має значення. Ця спритність вимірюється простором.

Другий ступінь відзначається просторовою точністю і просторовою **координацією** рухів, які можуть виконуватися в стислі строки. Виміром спритності в цьому разі є відношення просторових і часових величин. Третій ступінь — найвищий, він виявляється не в стандартних умовах, а в мінливих. Вимоги тут значно складніші й визначаються фактором зміни умов, в яких відбувається певний рух.

Проведені дослідження свідчать про те, що при вихованні спритності слід додержувати такої послідовності: 1-й ступінь — у період початкового розвитку рухової функції, що визначає спритність; 2-й ступінь — у період, коли функція набирає сили й наближається до максимуму; 3-й ступінь — у період максимального розвитку рухової функції.

Коли ставиться завдання на виховання гнучкості, тут треба знати, що тривалість вправи залежить від того, які суглоби навантажуються. Наприклад, гнучкість найкраще розвивається при такому дозуванні повторів: плечового суглоба — 30–40–50 раз, кульшового — 25–35–45, хребцевого — 30–40–50 раз. Таким чином, тривалість виконання вправ при вихованні фізичних здібностей залежить від інтенсивності й зумовлюється індивідуальними та віковими особливостями школярів, реакцією їхнього організму на навантаження.

При комплексному вихованні фізичних здібностей необхідно точно визначити обсяг навантаження. Тут важливо пам'ятати, що обсяг навантаження значною мірою залежить від працездатності учнів і їх фізичної підготовленості. Крім того, треба враховувати віковий розвиток сили, швидкості, витривалості тощо. Наприклад, у молодшому шкільному віці доцільніше планувати більше вправ на виховання швидкості, спритності, швидкісно-силових здібностей. У цьому віці є свої особливості, які чітко виявляються у дітей різного темпу фізичного розвитку. Так, у дітей з прискореним темпом фізичного розвитку спостерігається інтенсивне формування сили й гнучкості, а темп розвитку гнучкості, лишається на рівні попереднього віку, розвиток спритності сповільнюється, а витривалість значно зростає. Таким чином, для акселератів варто збільшувати обсяг вправ на силу і гнучкість. У дітей цієї вікової групи, але з уповільненим темпом фізичного розвитку, силові здібності зростають повільно (значне збільшення спостерігається в 10–11 років), швидкість зростає, спритність знижується, а гнучкість зберігається на попередньому рівні. Отже, у цьому віці корисніші великі обсяги темпових вправ з максимальним зусиллям.

Щодо часу, яким визначає обсяг навантаження, то тут треба виходити із 45 хвилин уроку фізичної культури та 90 хвилин спортивної підготовки. Цим часом і зумовлюється обсяг навантаження на одне заняття. Річний обсяг і час визначається у плані, який створюється з урахуванням даних вікового розвитку окремих фізичних здібностей.

Інтервали відпочинку і їх характер. Після закінчення певної діяльності функціональні зміни в організмі не припиняються. Спершу настає фаза зменшеної працездатності, потім працездатність повертається до вихідного рівня й перевищує його. Фаза працездатності найчастіше стабілізується на вихідному рівні.

Якщо учень виконуватиме вправу під час фази підвищеної працездатності, він може досягти більш високих показників у вихованні своїх фізичних здібностей, крім витривалості, бо вона ефективно розвивається у фазі невідновлення.

Досліди свідчать: найефективнішими інтервалами відпочинку під час виховання швидкісних здібностей є перерви в межах

60–120 с при дозуванні навантаження для молодших школярів — 30 метрів. Критерієм для продовження роботи може бути й частота пульсу, яка у дітей різного рівня фізичного розвитку не однакова після виконання роботи. Найбільша частота пульсу у момент найменшої працездатності.

При вихованні витривалості інтервали відпочинку можуть бути коротшими. Тут рекомендуються три типи інтервалів:

- повні інтервали, які дають можливість відновити працездатність до наступного повторення вправ;
- неповні інтервали, після яких наступні вправи виконуються тоді, коли працездатність ще не відновилася, але близька до вихідного рівня. За часом такі інтервали становлять близько 60–70 процентів тривалості відпочинку для відновлення працездатності;
- скорочені інтервали — вправи повторюються повторно при значно зниженій працездатності;
- подовжені інтервали — вправи повторюються через час, який в 1,5–2 рази перевищує паузу для відновлення працездатності.

Зрозуміло, що використання типів інтервалів відпочинку дає можливість виховувати й різні фізичні здібності.

Характер відпочинку між виконанням окремих вправ, спрямованих на виховання фізичних здібностей може бути активним і пасивним. У більшості випадків рекомендується використовувати вправи на розслаблення, що сприяють швидкому відновленню працездатності.

3.3. Виховання вольових здібностей

Вольова діяльність молодшого школяра розвивається значною мірою під впливом навчальної діяльності, що ставить перед дитиною щораз нові й дедалі серйозніші вимоги. Вона, по-перше, вимагає від школяра вміння керувати своєю психічною діяльністю: робити свідомо розумові зусилля під час розв'язування завдань, проявляти витримку, увагу, свідомо запам'ятовувати потрібний, часом важкий і малоцікавий матеріал, неодмінно завершувати роботу, доводячи її до кінця. По-друге, навчальна діяльність вимагає

від школяра вміння керувати своєю поведінкою: він повинен виконувати те, що від нього вимагають, а це не завжди збігається з тим, чого хоче він.

А. А. Гужаловський вважає основним шляхом виховання волі в молодшого школяра організацію його діяльності, в процесі якої в дитини формуються вольові зусилля. Автор зазначає, що велику роль у розвитку вольових здібностей у молодшого школяра відіграє систематично організоване вчителем тренування дітьми свого вольового зусилля. Тільки той може проявити сильну волю у великій справі, хто тривалими вправами загартував її на багатьох малих справах. Причому тут ідеться не про штучні вправи, а про тренування вольових зусиль у процесі фізичного виховання.

У молодшому шкільному віці в вольових вчинках велику роль відіграють почуття, які часто стають мотивами поведінки. Розвиток волі і почуттів на цьому етапі проходить в постійному взаємозв'язку. В одних випадках почуття сприяють розвитку волі, а в інших — гальмують. Діяльність, направлена на вирішення доступних для учня завдань, створює один з компонентів волі — **цілеспрямованість**.

З точки зору вольової регуляції поведінки і діяльності молодшого школяра важливо, щоб завдання були оптимальної складності. Це забезпечує переживання успіху спочатку і тим самим робить більш доступну мету, що, в свою чергу, активізує подальші зусилля для її досягнення. Надто важкі завдання на уроці фізкультури можуть викликати негативні переживання школяра, відмову від зусиль. Другою умовою прояву учнями організованості, впевненості, наполегливості, самостійності є така організація діяльності, при якій дитина бачить своє прагнення до мети і усвідомлює його як наслідок особистих дій і зусиль. У зв'язку з тим велике значення мають методично продумані вказівки вчителя та форма організації виконання фізичних вправ. Як свідчать наукові дані, у діяльності і в колективі в молодшого школяра в першу чергу формуються такі вольові здібності, як **самостійність, наполегливість, витримка**.

Однак із розвитком пізнання в процесі навчальної фізкультурної діяльності, при появі визначених відношень до себе та

інших, із колективом класу учень здійснює той або інший вольовий акт не тільки під впливом інструкції, але й у відповідності з тими потребами, інтересами, мотивами, які в нього сформувались.

Відповідно до вікових особливостей молодшого школяра, його емоційності, відсутності життєвого досвіду, навіть образливе слово може штовхнути його як на хороший, так і на поганий вчинок. Практика відмічає, що навчальна діяльність, фізичні вправи, ігри-естафети, спортивні та рухливі ігри у молодших школярів є засобами формування таких вольових здібностей, як самостійність, ініціативність, наполегливість, витримка.

Особливо важливою вольовою здібністю, як зазначив у своїх дослідженнях П. А. Рудік, є самостійність. Він наголошує, що чим менші школярі, тим слабше їх уміння діяти самостійно, вони не здатні керувати собою, а керуються поглядами і переконаннями інших. Дуже важливо, щоб приклади поведінки вчителя й оточуючих були правильними.

Другою не менш важливою вольовою здібністю молодшого школяра є **витримка**. Проявляється ця риса спочатку в умінні підкорятись вимогам дорослих. Спочатку діти порушують правила поведінки тому, що не вміють стримувати себе і не мають відповідних навиків.

Непередбачуване порушення дисципліни не можна строго осуджувати, але і не можна залишати без уваги. Потрібно пояснити і показати, як вести себе правильно, тренувати в правильній поведінці. Дітям недостатнє словесне пояснення. Внаслідок конкретного характеру їх мислення в них виникає потреба в показі, дитина повинна знати не тільки, що робити, але і як робити. Пізніше у молодшого школяра з'являється вміння стримуватись, підкорятись режиму життя школи і розпорядку після школи.

У дослідженнях С. Л. Петухова виявилось, що найбільш імпульсивними в своїй поведінці хлопчики, а дівчата — більш стримані. Автор пояснює це особливим положенням дівчаток у сім'ї, де вони виконують ряд домашніх доручень з організації домашнього побуту і мають більше обмежень, що сприяє вихованню в них стриманості.

У молодших школярів часто спостерігається відсутність впевненості в своїх діях. Невпевненими діти бувають у новій,

незнайомій для них обстановці, при відсутності міцних знань, в результаті часто повторюваних невдач, що характерно для перших занять фізичною культурою.

У дослідженнях С. І. Ігнат'єва, В. І. Селіванова показано, що в школярів 1–3 класів зростає вміння проявляти вольові зусилля, і це проявляється в їх розумовій діяльності. Учень може проявити наполегливість на заняттях фізкультурою або в навчальній діяльності, але тільки при наявності інтересу. С. І. Хохлов стверджує, що учні зі слабким рівнем розвитку волі проявляють високу активність у вивченні предметів тільки при наявності інтересу до них, а при вивченні нецікавих для них предметів, активність проявляється тільки в учнів з високим рівнем розвитку волі. Часто в цьому віці проявляється впертість, прояв дорослості і незалежності. Також у 3-му класі проявляється рішучість, вона може бути пов'язана з високою для цього віку імпульсивністю.

Прояв **смівливості** в молодшому шкільному віці залежить від того, чи демонструє сам учень смівливість. Витримка проявляється в підкоренні вимог дорослих (особливо в молодшому шкільному віці). У дослідженнях С. А. Петухова показано, що ініціативність краще проявляється в ігровій діяльності, ніж у праці.

Виявивши мотиви поведінки школяра, вчитель повинен бути об'єктивним і, якщо потрібно, перебудувати своє ставлення до учня. У молодшого школяра в процесі вікового розвитку вольові здібності вдосконалюються. Діти починають проявляти цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, витримку, смівливість, дисциплінованість. Вони допомагають школяру в досягненні загальнокорисної мети, сприяти відчуттю вини, виробити цілеспрямованість, наполегливість, подолати будь-які труднощі.

Говорячи про розвиток вольових здібностей багато авторів великого значення надають діяльності.

Ще А. С. Макаренко писав: «Що не можна виховати мужню людину, якщо не поставити її в такі умови, коли б вона могла проявити мужність...». Для виховання вольових здібностей дітей необхідно перш за все поставити їх в умови, при яких вони повинні подолати ті або інші труднощі, а в результаті й проявити вольові здібності.

Вольові здібності, на думку сучасних дослідників — це особливості вольової регуляції, які проявляються в конкретних специфічних умовах, обумовлених характером подолання труднощів та перешкод.

Відомо, що для виховання компонентів волі є спеціально організовані системи перешкод різного ступеня складності. Так, планка для стрибків, піднята на певну висоту, — це перешкода; вали штанги — перешкода; обмеження часу бігу по дистанції — перешкода і таке інше. Успішне подолання їх — важлива умова формування волі.



Фото Б. Долаючи труднощі у змагальній діяльності

Перешкодами є об'єктивні умови внутрішнього середовища і діяльності в конкретному виді фізичних вправ, які заважають досягненню мети (фото Б). Дослідники зазначають, що фактично, виконуючи будь-яку фізичну вправу, людина долає окремі труднощі, які проявляються в категоріях внутрішньої структури рухів — просторових, часових, динамічних (силових). Ось тому перешкодами є і такі характеристики вправ, як відстань дистанції, тривалість її проходження, вага снаряду для піднімання або метання, атакуючі

дії супротивника в боротьбі, спортивних іграх, а також несприятливі фізичні умови навколишнього середовища (наприклад метеорологічні), низька якість і стан спортивних споруд, обладнання, інвентарю — все те, що створює додаткові перешкоди при виконанні фізичних вправ.

Фізичні труднощі диференціюються (Л. В. Волков, Е. П. Ільїн, Б. М. Шиян) в залежності від переважного прояву сили, швидкості, витривалості, гнучкості та інших фізичних здібностей, а також особливостей стану учня.

Дослідження вчених та практика стверджують, що психологічні труднощі виникають при подоланні тих перешкод, які суб'єк-

тивно сприймаються як загроза (реальна або та, що здається) для досягнення поставленої мети, престижу і безпечності учня. Для подолання психологічних труднощів пропонують використовувати такі види вправ:

- **вправи на подолання емоційного стану;**
- вправи, які пов'язані з ризиком (наприклад, стрибки через рови і інші перешкоди в легкій атлетиці, в гімнастиці — вправи на колоді);
- зіткнення з більш сильним противником в єдиноборствах (такі вправи потребують подолання страху, нерішучості і сприяють вихованню сміливості, самовладання і рішучості);
- **вправи на подолання втоми:**
- застосування більших вимог на учбових заняття ніж на змаганнях;
- тренувальні заняття з мінімальним відпочинком між вправами;
- тренувальні заняття з додатковим часом, (наприклад, двостороння гра з додатковим часом);
- заняття з підвищеною інтенсивністю навантажень;
- вправи в ускладнених умовах, (наприклад, в легкій атлетиці — біг по піску вгору, проведення занять у спеку й під час дощу).

Вольові здібності, на думку Л. В. Волкова, чітко проявляються при максимальному розвитку фізичних здібностей.

Так, прояв максимальної сили пов'язаний з значною концентрацією процесів збудження і, що від діючої особистості вимагається настроїти себе, мобілізувати всі можливості, сконцентрувати всі зусилля на відповідальну і навіть небезпечну миттєвість, тобто необхідно ввійти в стан рішучості. Характер і особливості стану рішучості, які повторюються систематично в тих чи інших ситуаціях, складають вольову здібність, рішучість.

Максимальний прояв витривалості забезпечує довгу діяльність на грані можливостей. Це супроводжується втому, інколи болем, появою думок про закінчення роботи. Для того, щоб подолати ці труднощі, необхідна вольова здібність наполегливість, як здатність не зупинятись на шляху до досягнення мети, не зважаючи на тимчасові невдачі або труднощі.

Швидкість найбільше проявляється в циклічних діях з мінімальною затратою часу на їх реалізацію і сприяє формуванню рішучості та сміливості, витримки і самовладання, самостійності та ініціативності.

Розвиток швидкісно-силових здібностей сприяє інтенсивному формуванню цілеспрямованості, рішучості і сміливості, витримки і самовладання. Меншою мірою це призводить до формування наполегливості, завзятості, самостійності та ініціативності.

Спритність — це здатність швидко і раціонально виконувати рухливе завдання в ситуації, що склалася на даний момент. Вона пов'язана з процесами відчуття і сприймання, функціонуванням другої сигнальної системи, процесами пам'яті, швидкістю і точністю реакцій. В цій фізичній здібності, як зазначає автор, велике значення має не тільки виконавча, але і попередня частина рухової дії, швидка оцінка ситуації, що склалася, самостійне вирішення її, обумовлює необхідність ініціативності, наполегливості, завзятості, рішучості і сміливості, цілеспрямованості.

Гнучкість Л. В. Волков пропонує розглядати як розслаблення м'язів у процесі дій і діяльності. Він зазначає, що оптимальне розслаблення можливе при умові контролю за самим собою, своїми діями, напруженням м'язів, станом. Ця функція належить вольовій здібності самовладанню.

Е. П. Ільїн вказує, що поняття про вольові здібності є ще не досконалим. І він дає наступну характеристику вольовим здібностям.

Цілеспрямованість — це свідомо направленість особистості на досягнення певної мети. Вона пов'язана з проявом двох видів вольових зусиль. З однієї сторони, це зусилля, які спрямовані на подолання труднощів, які стоять перед поставленою метою.

Ці пробудження пов'язані з виникненням в процесі діяльності поганих станів (страху, втоми), які підштовхують людину до закінчення цієї діяльності.

Е. П. Ільїн переконливо довів, що «про наполегливість, як про вольову здібність, можна говорити тоді, якщо вона проявляється як риса особистості, тобто постійно». Наполегливість, за В. К. Калініним, «це емоційно-вольова здібність, в якій емоційні і вольові компоненти на різних етапах діяльності можуть бути представлені

по-різному». За В. А. Комогоркіним, наполегливість виділяється як вольова властивість особистості, яка проявляється в здібності довгий час спрямовувати і контролювати поведінку у відповідності з поставленою метою.

Наполегливість розвивається на основі виховання в учнів, починаючи з дошкільного віку, вміння доводити до кінця виконання посильних завдань. Позитивну роль у вихованні наполегливості і цілеспрямованості відіграють значні цілі, перспективи завтрашнього дня і розуміння, відповідальність за доручену справу.

Виділяють наступні напрямки в процесі формування наполегливості та цілеспрямованості:

- конкретизація мети і перспективи діяльності;
- різноманітність засобів, форм і методів проведення занять;
- дотримання принципу доступності;
- використання ефекту суперництва;
- вивчення людиною свого боргу і відповідальності;
- використання у виховній роботі яскравих позитивних прикладів з життя видатних людей;
- залучення учнів до конкретної практичної діяльності.

Позитивно впливають на виховання наполегливості в заняттях наступні прийоми:

- постановка завдань на визначений термін, які вимагають посиленої роботи над технікою і тактикою;
- конкретизація вправ — вказівка мети і завдань при оволодінні прийомами, що розучуються;
- обов'язковий контроль за виконанням завдань, який здійснюється як тренером, вчителем, так і самим учнем (для підвищення відповідальності). При цьому вимогливість до учня повинна бути високою.

Так, для формування наполегливості, на думку спеціалістів необхідно постійно ускладнювати вправи і вимагати від дітей доведення всіх елементів техніки до вдосконалення. Рекомендують включати важкі і складні вправи, контролюючи їх виконання і, чергуючи їх з більш легкими і вже засвоєними, для того щоб запобігти зайвої втоми учнів.

Для подолання втоми учні повинні не тільки володіти наполегливістю, а й витримкою.

Витримка проявляється в здатності переносити великі напруження, долати втому і больові відчуття; вона зв'язана зі спеціальною витривалістю учня. Вправи, які використовуються для розвитку витривалості, є одним із засобів формування витримки.

Використовуючи вправи, які спрямовані як на розвиток спеціальної витривалості дітей, так і на виховання наполегливості і витримки необхідно постійно підвищувати об'єм навантаження, враховуючи їх рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Б. Н. Смірнов стверджує, що вчитель не повинен давати завдань, які переважають фізичні можливості учнів, але всі вправи і завдання повинні завжди виконуватися учнями повністю, до кінця.

Успіх виховання **дисциплінованості** залежить від розуміння і доступності. Дисциплінованість передбачає наявність здатності підпорядковувати свої дії і вчинки колективу, суспільства. Цю вольову здібність, як правило, пов'язують індивідуальним прагненням свідомо регулювати свою поведінку. Формування дисциплінованості поєднує в собі практичне закріплення навичок і звичок поведінки, постійне дотримання режиму, правил поведінки, самодисципліну.

Для виправлення недисциплінованості пропонують наступні умови:

- ведення недисциплінованих учнів у різні види загальнокорисної діяльності з урахуванням їх інтересу;
- повідомлення недисциплінованим учням ініціативи в деяких загальнокорисних справах;
- зміцнення віри у свої сили;
- використання методів переконання, загального добробуту, такту, довіри;
- використання загальної думки колективу проти порушників дисципліни.

Позитивною вольовою здібністю людини, є **самостійність** — здатність здійснювати будь-яку діяльність без сторонньої допомоги. Самостійна в своїх діях людина не боїться самостійно приймати рішення, якщо воно вимагається від неї. Вона не піддається спробам оточуючих схилити її до невиконання прийнятого рішення, якщо це рішення виявляється йому правильним, і не підкоряється чужій думці, якщо вона розходиться з його поглядами

і враженнями. Самостійна у вольовій поведінці людина вміє самокритично проаналізувати свої дії та вчинки.

Успішне формування самостійності потребує врахування ряду обставин у здійсненні виділених умов:

- розвиток самостійності можливий тільки на основі придбання знань і вмінь, необхідних у даному виді діяльності;
- розвиток самостійності повинен проходити під контролем наставника (учителя, тренера, батьків), але без другорядної опіки із зниженням ініціативи людини;
- необхідно забезпечити інтерес навчаючого до даного виду діяльності.

Характерною рисою самостійності є здатність учня в складних умовах самостійно приймати рішення і правильно їх виконувати на практиці.

Однією з важливих вольових здібностей людини, є її **рішучість**. Рішучість — «це така вольова здібність, яка характеризується мінімальним проміжком часу прийняття рішення в значній для людини ситуації».

Рішучість нерозривно пов'язана з сміливістю і, що учень повинен вміти швидко приймати потрібні рішення при наявності знайомого ризику отримати травму, невдало виконати у відповідальний момент прийом або виконати неправильну дію. При виборі засобів виховання рішучості потрібно враховувати умови прояву тієї здібності під час діяльності. Для виховання рішучості пропонують використовувати вправи, виконання яких пов'язане з знайомим ризиком і вимагає подолання відчуття страху. До таких вправ відносять акробатичні стрибки та стрибки у воду. Для розвитку рішучості пропонують використовувати вправи, які вимагають прояву тієї якості в умовах, подібних до ігрових. Трапляються випадки прояву в учнів нерішучості. Основними причинами якої є:

- відсутність впевненості;
- побоювання травми;
- низка невдач або отримання травми;
- відмова від виконання завершального удару чи передачі м'яча в ігрових видах спорту та естафетах;
- свідоме відхилення від рішучих дій і боротьби та змаганнях.

Сміливість — це здатність людини придумувати захисні реакції під час виникнення страху. В. М. Платонов родовим поняттям сміливості рахує хоробрість і виділяє три її форми: сміливість, відважність та героїзм. Смілива — це та людина, яка виконує завдання, не дивлячись на те, що його чекає небезпека. Хоробрість пов'язана з емоційним переживанням бойового збудження. Хороброму подобається долати труднощі. Відсутність у людини сміливості, на думку авторів, характеризується багатьма поняттями: боязливість, лякливість.

Виділяється сміливість як здатність діяти для досягнення мети у важких і складних ситуаціях. Пропонуються спеціальні прийоми боротьби з негативними проявами вольових здібностей. До них належать так звана охоронна і тренувальна терапія.

Охоронна терапія передбачає надання своєчасної допомоги при подоланні великих труднощів, а також усунення причин, що повторно викликають негативні переживання.

Тренувальна терапія потребує застосування спеціальних педагогічних впливів на кожному занятті.

Формування позитивних вольових здібностей тісно пов'язане з процесом набуття навичок у подоланні перешкод різного ступеня складності.

Розроблені ряд рекомендацій для практичного рішення питань і завдань самовиховання волі:

- самовиховання волі будується на окремих принципах (володіти собою, погоджуватися завжди і зі всім);
- самовиховання потребує виявлення сильних і слабких сторін;
- самовиховання волі вимагає спеціального щоденника;
- вольові дії та вчинки повинні оцінюватися перш за все самими дітьми.

Починати самовиховання волі потрібно ще в дитячому та підлітковому віці, враховуючи прагнення їх до самовиховання.

Б. Н. Смірнов пропонує під час уроків фізичної культури використовувати виконання рухових дій, пов'язаних із подоланням перешкод, словесними самопокажчиками. Разом із загальними заходами у вихованні вольових здібностей необхідний індивідуальний підхід. Ще А. С. Макаренко вказував, що формування у

школярів цілеспрямованості, перспективи завтрашнього дня є засобом підвищення наполегливості. Рішучість, краще всього розвивати шляхом створення різних ситуацій, в яких школяр сам приймає рішення.

Через розвиток рішучості, розвивається і самостійність учнів. Причому виховання цілеспрямованості особистості органічно пов'язано з формуванням мотивів спортивної діяльності.

Вольові здібності формуються в процесі фізичної і технічної підготовки. Необхідно, щоб заняття включали елементи складності у взаємозв'язку з рівнем підготовленості школярів. Вправи, які перестають бути важкими, втрачають значення для виховання здібностей.

Фізична підготовка включає в себе велику кількість інтенсивних вправ, які потребують прояву вольових зусиль і пропонуються для формування вольових здібностей:

- починати з мінімальних зусиль, поступово підвищуючи їх в процесі занять. Ці мінімальні зусилля повинні бути не складними. Необхідно враховувати, що будь-яка перешкода сприяє розвитку вольових зусиль;
- застосовувати енергійні, швидкі вольові напруження;
- виробляти здатність до тривалих вольових зусиль;
- виконувати завдання з необхідністю концентрації уваги, не відновлюючись до кінця;
- досягати позитивного результату в процесі виконання вправ, спрямованих на виховання вольових зусиль.

Обов'язковою умовою успішного формування вольових здібностей учнів є процесі занять фізичними вправами, раціональний вибір засобів і методів фізичної підготовки, що забезпечує швидкий і суттєвий приріст як вольових, так і фізичних здібностей, створює ситуацію успіху, викликає позитивні емоції та бажання займатися фізичною культурою.

Аналізуючи наукові дослідження, шкільну та спортивну практику можемо констатувати, що у процесі фізкультурної діяльності у дітей молодшого шкільного віку є всі підстави виховувати компоненти вольових здібностей, що і потребує сьогодення нашої держави.

Виховання вольових здібностей перш за все потребують від вчителя фізичної культури, який працює з дітьми молодшого шкільного віку, знань не тільки понять, що характеризують компоненти воли, але й засобів і методів педагогічного впливу.

Значне місце у розробці змісту педагогічних умов належить формі та методу організації занять фізичними вправами.

Найбільш ефективною формою організації занять при вихованні волі у молодших школярів є ігрова і спортивно-ігрова, що потребує використання **змагального методу**.

Практикою доведено, що при вихованні волі та її компонентів у молодших школярів найбільший ефект досягається коли клас чи група учнів змагаються між собою і виконують вправи «Хто краще!», «Хто швидше!», «Хто сміливіше!».

Такі педагогічні умови підвищують мотивацію учнів та їх емоційний стан, приносять задоволення і бажання займатися фізичними вправами на уроках та заняттях спортом.

3.4. Виховання моральних здібностей

З першого класу навчання у школі діти вже повинні мати уявлення про такі морально-етичні поняття як добро і співчуття, людяність, честь, дружба та любов до рідної землі, мови, традицій українського та інших народів.

Це підтверджує і аналіз програм та «читанок» для молодших школярів, який свідчить, що їх зміст в основному дає можливість для формування різноманітних моральних якостей. Так, зміст цих підручників дозволяє формувати в учнів уявлення про гуманне ставлення до людей, любов до рідного краю, рідної землі — України, а також уявлення про вірність, сміливість, героїзм тощо.

Проведений аналіз кількості текстів, що дозволяє зрозуміти згадані уявлення дуже малий — у другому класі ставлять 18%, а у третьому — 21%.

Педагогічна практика, проведене анкетування та бесіди свідчать, що молодші школярі вживають терміни, зв'язані з моральними якостями, але не всі ці терміни входять у механізм регуляції поведінки. Так, наприклад, 77% молодших школярів вживають

термін «чесність», 77% — «доброта», 60% — «сміливість і боягузтво», 50% — «нечесність» тощо.

Молодші школярі запам'ятають ці та інші терміни у типових ситуаціях, але рівень розуміння цих термінів у них ще низький.

Тут необхідно зауважити, що моральні норми поведінки успішно засвоюються молодшими школярами, коли учитель не тільки розкриває їх зміст на конкретних прикладах показує як їх треба виконувати, а й ретельно стежить за неухильним виконанням, залучає колектив, клас, товаришів до участі в контролі за дотриманням правил.

Таким чином, основну роль у моральному вихованні молодших школярів відіграє вчитель, який насамперед сам розуміє всі поняття моральності, вміє організувати (змодельювати) учбово-виховний процес так, щоб ці знання використовували учні у своїй діяльності.

Отже, перш за все вчитель повинен бути усвідомленою людиною з теорії та методики морального виховання, принципів та основних понять і перш за все знати, щодо змісту моральних цінностей відносять такі особисті якості як **чесність, справедливість, гідність, порядність, відповідальність патріотизм, героїзм, толерантність, чуйність, благородство, доброзичливість, милосердя, скромність, співчуття, старанність, шляхетність, щирість, добродушність, самокритичність, вимогливість, об'єктивність, вірність, гуманність, мужність, любов до Вітчизни, рідної культури, мови.**

Моральні норми, принципи, поняття мають історичний характер, так як частково змінюються, удосконалюються під впливом різних причин — умов життя людини, суспільних відносин, рівня культури і освіти населення, нових традицій тощо.

В той же час дослідники відмічають, що до змісту моральних цінностей входять близько ста понять, які характеризують моральні якості. Але багато з цих понять мають загальний, неминучий характер і являють собою так звані загальнолюдські цінності. До таких понять можна віднести **патріотизм, справедливість, совість, честь, шляхетність, добро, гуманізм, щастя.**

При цьому слід зауважити, що більшість цих якостей були основою християнської моралі і на протязі багатьох віків основою

морального виховання підростаючого покоління і всього населення держави.

Отже, через систему орієнтацій, норм, заборон, оцінок, ідеалів мораль регулює поведінку людини.

Проведений аналіз свідчить, що не тільки вчителі фізичної культури, але й вчителі початкових класів не достатньо володіють інформацією про розробки системи морального виховання молодших школярів.

Перш за все вчитель фізичної культури початкових класів повинен чітко визначити основні поняття моральних якостей які можуть бути сформовані у учнів під час виконання фізичних вправ.

Проведені дослідження дозволяють стверджувати, що під час проведення уроків з фізичної культури у дітей молодшого шкільного віку є всі підстави сформулювати такі моральні якості, як **чесність, справедливість, відповідальність, працьовитість і взаємодопомога.**

Аналіз факторної структури моральних якостей дітей молодшого шкільного віку у взаємозв'язку з показниками рівня навчання, фізичної підготовленості, функціональних можливостей та фізичного розвитку свідчить, що показники моральних якостей та рівня навчання, об'єднуються у перший (генеральний) фактор. Цей факт свідчить по перше про те, що рівень навчання взаємопов'язаний с моральними показниками, а по друге — моральне виховання починається з навчання.

Отже, навчання дітей потребує знання термінів та змісту понять моральної поведінки, а це є компетенція вчителя фізичної культури.

В теорії морального виховання поняття дані більш академічно, що потребує від вчителя не тільки їх роз'яснення для дітей молодшого шкільного віку, а і наведення прикладів з життя відомих спортсменів, героїв Олімпійських ігор та з життя сучасних людей.

Щоб більш емоційно проходили ці роз'яснення понять (бесіди, розповіді і таке інше) дітям рекомендують вивчити тематичний вірш, який виконується як на місці так і в русі.

Отже, наводимо зміст понять моральних якостей у тематичних промовках, які відповідають цим поняттям при проведенні занять з фізичної культури у молодшому шкільному віці*:

Працьовитість — ставлення особистості до своєї діяльності, що зовні виявляється у кількості й якості її суспільно-значимих результатів.

Тематичні промовки

Гнучкість тіла, сила рук

Гнучкість тіла,

Сила рук,

Гартувать спортивний дух

На уроках фізкультури

Допоможе кожен рук.

Чемпіона дожену

Я стрибну у довжину

Чемпіона дожену.

В праці — сила. Це закон

Буде й з мене чемпіон.

Біг — здоров'я

Біг здоров'я, біг — це сила.

Я лечу немов на крилах.

І тікають всі хвороби.

Біг здолав усі мікроби.

Ми старанні, не ледачі

Ми старанні, не ледачі,

В праці — перші, в спорті — кращі.

Три-чотири! В ногу! В ногу!

З фізкультурою в дорогу!

Взаємодопомога — властивість особистості завжди прийти на допомогу не для власної користі.

Тематичні промовки

Допомога – перемога

Один одному завжди

Допоможемо в труді.

Нас чекає перемога,

Де завжди є допомога.

Руку дружби подамо

Відставати не дамо,

Руку дружби подамо.

Допоможем у навчанні —

Переможем у змаганні.

Спортивні та завзяті

Будем ми допомагати,

Разом труднощі долати.

Ми спортивні та завзяті

І в навчанні, і на святі.

Спортивна сім'я

Ми спортивна сім'я.

Допоможем — ти і я.

Ми усім допомагаєм,

Золоті медалі маєм.

*Тематичні промовки розроблені при участі поетеси Ніни Степанівни Гаврилюк

Справедливість — позитивна якість особистості, яка керується у своїй поведінці принципами, внутрішніми переконаннями, чітко дотримується і відстоює їх.

Тематичні промовки

Справедливість для всіх
Кроком руп! Як один!
У нас дружний загін.
Ми дотримуємося скрізь
Справедливості для всіх.

Справедливий не образить
Справедливий не образить,
Друга у біді не зрадить.
Ми виходим на зарядку,
Розрахунок по порядку.

Справедливі ми та дуже
Живемо на Україні,
Незалежній та єдиній.
З фізкультурою у дружбі
Справедливі ми та дуже.

Чемні ми та справедливі
Чемні ми та справедливі
В школі, в дружбі та в родині.
Ми шикуюмось в ряди
Будем першими завжди.

Відповідальність — властивість особистості, яка характеризується прагненням і умінням оцінити свою поведінку з точки зору користі чи шкоди для суспільства, поєднувати свої вчинки з вимогами, що існують у суспільстві, нормами, законами, співвідносити потреби з реальними можливостями.

Тематичні промовки

Ми за все відповідаєм
Доручили нам у школі
Зберігати м'ячі футбольні.
Ми за все відповідаєм,
Кожен м'ячик зберігаєм.

Ми завзяті, не ледачі
Ми завзяті, не ледачі,
Бо козацької ми вдачі.
У навчанні ми старанні
І за все відповідальні.

Граєм з друзями в футбол
У ворота перший — гол!
Граєм з друзями в футбол.
Ніжку їм не підставляємо,
Бо за це відповідаємо.

Треба бути відповідальним
Ми завзяті школярі
Полетимо до зорі.
Щоб здолати шляхи захмарні
Треба бути відповідальним.

Чесність — одна з вимог моральності, включає правдивість, принциповість, вірність прийнятим зобов'язанням, суб'єктивну переконаність у вірності справі, що здійснюється, щиросердеч-

ність перед іншими і самим собою щодо тих мотивів, якими людина керується, визнання і дотримання прав інших людей на те, що їм законно належить.

Тематичні промовки

Честь спортивну бороню
В нашій класі,
В нашій школі
Не обманюють ніколи,
Честь спортивну борони,
Завжди правду говори.

Чесним бути в боротьбі
Ми гартуєм м'язи пружні,
Як Клички, ми будем дужі.
Чесним бути в боротьбі
Треба всім, тобі й мені

Честь і совість — наш девіз
Чесно грати, чесно жити
Україні рідні діти.
Честь і совість — наш девіз!
Пам'ятай й виконуй скрізь!

Чесним будь завжди і всюди
Чесним будь завжди і всюди.
Будуть шанувати люди.
Всі ми будемо чесно жити,
З фізкультурою дружити.

Слід тут відмітити, що при використанні у процесі уроку фізичної культури тематичних промовок моральної спрямованості перші та треті строки промовки декламує вчитель чи підготовлений учень, а другі і четверті — весь клас хором.

Але зміст всієї промовки повинні знати всі учні.

Такі методичні особливості має урок з фізичної культури при надання учням знань з понять моралі та моральної поведінки.

Таким чином у структурі цього процесу ми можемо виділити перший компонент — пізнавальний, зміст якого — теоретичні основи моралі, відомості про моральні якості та їх значення у житті сучасної людини.

До цього ж компонента потрібно віднести і знання норм та правил поведінки під час уроку фізичної культури та при заняттях спортом. У зміст цього морального кодексу юного фізкультурника входять слідує норми та правила, які є творчою працею вчителя і перевірені в педагогічному експерименті:

- на урок фізичної культури приходять без запізень, у чистій спортивній формі;
- будь відповідальним при дорученнях вчителя фізичної культури;

- знай **тематичні вірші** і в голос їх декламує;
- будь **працьовитим і наполегливим** при виконанні фізичних вправ;
- **допомагай** товаришу при виконанні складних фізичних вправ;
- у змаганні будь **чесним і справедливим**.

При розробці змісту кодексу юного фізкультурника нами були використані принципи «Кодексу спортивної честі» (фейр-плів-чесна гра) які висвітлені у навчальному посібнику «Твій перший олімпійський путівник» [78] розроблений колективом авторів під керівництвом проф. М. М. Булатової.

Кодекс спортивної честі потребує у процесі гри:

- дотримуватись правил;
- поважати суддів та позитивно сприймати їх рішення;
- поважати суперників;
- давати кожному рівний шанс для досягнення результатів;
- постійно контролювати свої дії.

Не менш важливим компонентом педагогічного процесу є форми організації уроків фізкультури спрямованих як на виховання фізичних здібностей так і розвиток моральних якостей.

На думку багатьох дослідників гра має великі можливості для виховання моральних якостей молодших школярів

Так, О. Гребенюк, Є. Н. Приступа і А. В. Цьось говорять, що невід'ємною складовою переважної більшості свят є різні ігри та забави, а О. П. Яковлєва вважає що використання святкових обрядів, танців, ігор, розвиває у дітей гуманістичне ставлення до людей, а також рухливі якості та почуття колективізму, зміцнює здоров'я підрастаючого покоління.

Результати експериментальних досліджень М. Малашенка показали, що заняття у формі інтенсивної гри дають дітям можливість виконувати велику кількість різних і достатньо координаційно складних рухів, що сприяє розвитку сили, спритності, гнучкості. На думку автора, виразне виконання вправ покращує у дітей почуття ритму, пластичності, граціозності.

В. І. Левків, Є. Н. Приступа, О. Слімаковський, В. П. Лук'яненко та інші пропонують включити в програму з фізичного виховання школярів засоби української народної фізичної культури, а саме:

рухливі ігри, єдиноборства, рухливі забави та хороводи. Для ефективного використання даних засобів фізичного виховання частково змінюються і їх правила, які, на думку автора, забезпечують збільшення виховної спрямованості та моторної щільності занять.

Результати досліджень В. Жилюка показали, що використання комплексів українських народних ігор позитивно впливає на розвиток моральних якостей, організм школярів молодшого шкільного віку, про це свідчать підвищені показники фізичного розвитку, швидкісних та швидкісно-силових здібностей, а також спритності.

Л. В. Билєєва, І. М. Коротков, визначають що гра — суспільне явище яке історично склалося, самостійний вид діяльності, притаманний людині. Гра може бути засобом самопізнання, розваги, активного відпочинку, засобом фізичного і загального соціального виховання, засобом спортивної підготовки.

Гра — це велика емоційна діяльність, тому вона становить велику цінність у виховній роботі з дітьми. Сама організація гри, її правила і порядок мають бути джерелом позитивних емоційних переживань, що є і основою виховання моральних якостей.

Спостерігаючи за ходом гри, учитель має змогу вивчати дітей, їхні індивідуальні особливості, бачачи такі риси характеру, які в звичайних умовах виявляються слабо.

Мислення у дітей молодшого шкільного віку в основному образне, предметне, але у 8–9 років воно починає поступатися місцем мисленню поняттями про пізнавальні предмети і явищами навколишнього середовища. Появляється вміння зіставляти і порівнювати те що спостерігають. Виникають можливості для прояву великої свідомості в ігрових діях, з'являється критичне відношення до дій і вчинків своїх товаришів, дають можливість виховувати і моральні якості.

У дітей молодшого шкільного віку в іграх виховуються основи поведінки, вміння виконувати правила загального порядку. В колективних іграх виховуються найпростіші уявлення про норми і правила моралі. Ігри з розподілом на команди, в яких кожний учасник бореться за інтереси своєї команди, виручає товаришів, дають можливість виховувати і моральні якості.

Слід зауважити, що теорія та практика фізичного виховання свідчить про можливості розвитку моральних, вольових та

фізичних здібностей дітей з використанням не тільки ігрового методу, а й спортивно-ігрового.

Основою спортивно-ігрового методу дітей молодшого шкільного віку є змагальна діяльність команд при виконанні різноманітних вправ програми з фізичної культури та спортивної підготовки.

Розподіл на команди і змагання між ними у значній мірі підвищують емоційність занять, а змагання дозволяють виконувати вправи з максимальним навантаженням. Але необхідно відмітити, що такі навантаження за часом невеликі (2–12 с), а відпочинок дає змогу розпочати слідує вправу у фазі як повного, так і часткового відновлення.

Отже, поєднання ігрового і спортивно-ігрового методу проведення уроків фізичної культури та спортивної підготовки і є основою реалізації принципу єдності фізичного, морального і вольового виховання у процесі занять фізичною культурою і спортом молодших школярів.

Таким чином, проведений аналіз свідчить, що під час проведення занять з фізичної культури і спорту використовуються компоненти — **пізнавальні** (основи теоретичних знань та правил і норм поведінки юного фізкультурника), **мотиваційно-емоційні** (тематичні промовки при індивідуальному та груповому виконанні), **практично-діяльнісні** (ігрове, спортивно-ігрове та змагальне виконання вправ), **корекційно-оцінюючі** (тести, спостереження, самооцінка).

Крім цих компонентів процес виховання моральних, вольових та фізичних здібностей під час виконання фізичних вправ при змагальній діяльності потребує швидкої оцінки поведінки учнів і проведення її корекції.

Поведінковий компонент у деяких випадках потребує корекції з використанням комплексу методів, основними з яких є:

- переконання — вплив словом на свідомість, волю та почуття дітей з метою формування в них моральних якостей, які в свою чергу визначають їхні вчинки та поведінку;
- вправлення — основний шлях формування навичок і звичок, що потребує багаторазове і свідоме виконання вправи;
- спонукання — як головний фактор підвищення інтересу до виконання вправ, прийняття участі в іграх, естафетах, змаганнях;

- заохочення — позитивна оцінка дій і вчинків учнів, визначення їх успіхів, як індивідуально, так і для всієї команди класу;
- покарання — негативна оцінка вчинків і дій учня сприяє подоланню і викоріненню у них негативних навичок і звичок поведінки.

Одним з методів морального виховання дітей шкільного віку є **наочний приклад**, в основі якого лежить механізм наслідування.

Головний наочний приклад для молодших школярів є вчитель!

Під час виконання фізичних вправ, які спрямовані на розвиток моральних і вольових здібностей рекомендується використовувати такі педагогічні дії: вимоги, прохання, побажання, вказівки, доручення, завдання, наказ.

Таким чином, розвиток моральних якостей, що є змістом морального виховання дітей молодшого шкільного віку під час проведення уроку з фізичної культури має таку послідовність:

- вивчення теоретичних основ моралі, формування моральних уявлень і понять;
- формування мотиваційної основи моральної діяльності;
- організація та методика проведення занять, що характеризує діяльність відповідно моральним якостям висвітлених у моральному кодексі юного фізкультурника молодшого шкільного віку;
- корекція педагогічних дій, що дозволяє підвищити активність учбово-виховного процесу дітей молодшого шкільного віку, спрямованого на комплексне виховання фізичних та моральних якостей під час проведення уроків з фізичної культури та занять спортом.

Розділ 4

Спортивно-ігрові моделі поєднаного виховання фізичних, вольових та моральних здібностей у процесі занять фізичною культурою і спортом

Проведення змагань з використанням ігрового та спортивно-ігрового методів на уроках фізичної культури дітей молодшого шкільного віку потребує перш за все навчання тим вправам (фото В)



Фото В. Навчання вправам з м'ячем

які входять у зміст уроку чи спортивної підготовки і відповідають програмі. Ці вправи виконуються під девізом «Хто краще!» і мають змагальну спрямованість. Тут доцільно підкреслити послідовність педагогічних дій вчителя: ознайомити, навчити і закріпити у змаганнях між командами класу. Таким чином в структуру уроку фізичної культури входять ігри-естафети, а завершальним етапом — рухливі ігри, що і дають змогу для відпочинку та підвищення емоційної цінності виконаних вправ.

Методичною особливістю проведення ігор-естафет та рухливих ігор є перш за все розвиток фізичних здібностей, подолання труднощів які створюються і виховують окремі компоненти волі і процес самої ігрової діяльності де учні мають можливість проявити такі моральні здібності як взаємодопомога, працьовитість, відповідальність, справедливість та чесність. Помічником вчителя при цьому, у ролі суддів визначаються учні від кожної команди.

4.1. Навчання легкоатлетичним вправам

Під час навчання дітей молодшого віку бігу використовують зорові орієнтири: кресляться на підлозі прямі лінії, по яких пробігають учні, встановлюються «коридори», що спрямовують біг, підвішуються шнури тощо.

Якщо вправи повторюються кілька разів повільно, з використанням важких предметів, то буде виховуватись сила; при невеликій кількості повторень, але в швидкому темпі — швидкість. У процесі гри вправи можуть повторюватись у швидкому темпі і багато разів, у такому разі ми виховуємо швидкісну витривалість. При цьому має враховуватись інтервал відпочинку між виконанням вправ.

Навчання бігу

1. Біг по «коридору», рис. 9. На майданчику або на підлозі залу натягується шнур на висоті 15–20 сантиметрів від підлоги, утворюючи «коридори» шириною 25–30 сантиметрів, довжиною

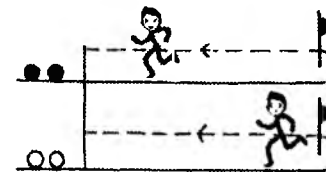


Рис. 9. Біг по коридору

12–15 метрів. Такі «коридори» можна намалювати також крейдою на підлозі. Перед «коридорами» малюється лінія старту, за якою розміщені команди. На відстані 12–15 метрів устанавлюються стійки чи прапорці, що їх гравці повинні оббігати. Після навчання

прямолінійного бігу можна провести змагання на швидкість пробіжки «коридором».

За командою вчителя гравці, що стоять попереду, пробігають по «коридору», оббігають стійки й повертаються назад. Доторкнувшись рукою до переднього гравця, дають йому старт, а самі стають у кінець колони.

Перемагає команда, яка першою закінчує біг. Виконання цих вправ у швидкому темпі розвиває швидкісну здібність, а при повторенні і швидкісну витривалість.

Гравець не повинен передчасно вибігати за лінію старту, штовхати у «коридорах» суперника, наступати на лінії «коридорів».

2. Біг по «кільцях». Для проведення цієї гри готують майданчик або ігрову кімнату, як і для гри № 1. Крім того, в «коридорах» розкладають кільця, які легко зробити з картону чи гумового шланга (діаметр кільця — 15–20 сантиметрів).

Відстань між кільцями встановлюють залежно від віку учнів і ступеня їх фізичного розвитку. Гра проводиться аналогічно гри № 1, з тією лише відмінністю, що гравці, пробігаючи «коридором» повинні точно ставити ногу в кільце.

Перемагає команда, яка першою закінчила біг. Правила ті самі, що й для гри № 1. Якщо кільце вискочило в інший «коридор», винний у цьому, не заважаючи суперникам, кладе кільце на місце й продовжує виконувати вправу з того місця, де він порушив правила гри.

3. Біг «по сходинках», рис. 10. У «коридорах» розкладаються планки чи палички з дерева перпендикулярно до натягнутих шнурів. Якщо є в достатній кількості планки для стрибків, можна використати їх.

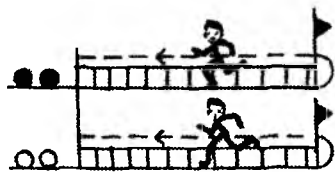


Рис. 10. Біг по сходинках

Відстань між планками встановлюють залежно від віку гравців і їхнього фізичного розвитку. Вправа виконується в тій самій послідовності, як і для гри № 1, за винятком

того, що гравець повинен не тільки пробігати по коридору, а й перестрибувати через планки.

Перемагає команда, яка першою закінчила біг. Правила ті самі, що й для гри № 1. Якщо під час бігу планка зсунеться з місця, її слід покласти на місце, лише після цього гравець може продовжувати виконання вправи.

4. Біг з перешкодами, рис. 11. Перешкоди у вигляді гімнастичних лав чи натягнутих шнурів встановлюють у «коридорах». Висота перешкод повинна бути не більше 35–40 сантиметрів, кількість — не більше двох. Відстань від лінії старту до першої перешкоди — 5–6 метрів, до другої — 8–9 метрів.

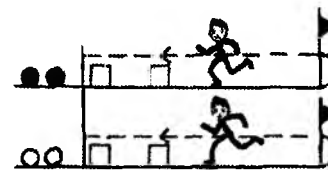


Рис. 11. Біг з перешкодами

Перед направляючими командою встановлюються гімнастичні обручі (можна натягнути шнур на висоті 60–70 сантиметрів). Відстань до обруча від лінії старту 20–25 сантиметрів. Обручі

можна також підвісити чи дати тримати учням на відстані 5–10 сантиметрів від підлоги. Направляючий за командою вчителя виконує низький старт. Коли вчитель чи його помічник подають команду: «Увага!» — «Руш!», направляючий пробігає крізь обруч, а учень, що стояв за ним, набирає положення низького старту. Гравець, повертаючись назад, оббігає обруч справа, торкається рукою наступного гравця, і стає на лівий фланг команди. Після доторкання учень, що набрав положення низького старту, починає біг.

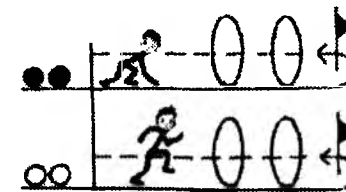


Рис. 12. Біг крізь обруч

Правила гри такі самі, як й для гри № 1.

6. Естафетна паличка

Після того як діти навчилися передавати естафетну паличку, можна провести змагання. Крім підготовки, як і для гри № 1, треба забезпечити команди естафетними паличками чи тенісними м'ячами. Під час бігу по «коридору» гравець повинен перекинути естафетну паличку чи тенісний м'яч з правої руки в ліву. Повертаючись, гравець оббігає свою команду з правого боку і передає естафетну паличку чи м'яч наступному гравцю в праву руку, а сам стає на лівий фланг команди.

Якщо гравець випустив естафетну паличку, він повинен підняти її і тоді продовжувати біг.

Варіант 1. У «коридорах» розкладаються кільця. Біг проходить за правилами ігор № 2 та 6.

Варіант 2. У «коридорах» установлюють дві гімнастичні лави чи натягують шнур (гра № 4). Біг проходить за правилами ігор № 4 та 6.

Варіант 3. У «коридорах» розкладають планки, як і для гри № 3. Правила ігор № 3 та 6.

Варіант 4. Цей варіант гри проводиться після оволодіння учнями технікою низького старту.

На початку бігового «коридору» ставлять гімнастичні обручі. Вихідне положення — низький старт. Правила ті самі, що й для ігор № 5 і 6.

7. Передача м'яча після бігу. Для проведення цієї гри потрібні волейбольні, баскетбольні або набивні м'ячі. Гравець стоїть на стартовій лінії і тримає м'яч двома руками перед грудьми. За командою вчителя він пробігає по «коридору» і, повернувшись до команди, передає м'яч гравцеві, що стоїть попереду. Прийнятий м'яч є початком старту наступного гравця.

Перемагає команда, яка першою закінчила виконання вправи. Правила ті самі, що і для гри № 1. Гравець, що випустив м'яч з рук, повинен підняти його і тоді продовжувати виконання вправи.

Варіант 1. Пробігши «коридор», гравець повинен обігти команду з правого боку і, передавши м'яч у руки гравцеві, що стоїть попереду, стати на лівий фланг команди. Правила гри варіанта такі самі, як і для ігор № 1 і 6.

Варіант 2. На відстані 1,5–2 метрів від стартової лінії креслиться друга лінія. Після того як гравець пробіг «коридор», він від другої лінії кидає м'яч гравцеві, що стоїть попереду, а сам стає на лівий фланг команди. Гру доцільно проводити після того, як учні засвоять матеріал: передача м'яча двома руками від грудей.

Примітка. Можна також використовувати всі ті варіанти, які описані у грі № 6.

8. Біг з наскоком на перешкоду, рис. 13. На відстані 6–7 метрів від лінії старту встановлюється гімнастична лави, на яку кладуть мати (1–2 шт.). Крім цього, мати повинні лежати перед гімнастичною лавою і за нею. За командою вчителя гравець вбігає в «коридор» пробігає до гімнастичної лави, наскакує поштовховою



Рис. 13. Біг з наскоком на перешкоду

ногою на лаву, відштовхуючись сильно вперед-угору, стрибає і приземляється на мати. Добігши до стійки, він повертається і повторює цю вправу. Торкнувшись рукою гравця, що стоїть попереду, дає тим самим йому старт, а сам стає на лівий фланг команди.

Перемагає команда, яка першою закінчила виконання вправи. Правила такі самі, як і для гри № 1. Гру можна проводити після того, як учні добре засвоїли техніку м'якого приземлення після стрибка.

Примітка. Біг з наскоком на перешкоду можна проводити в поєднанні з передачею естафетної палички чи тенісного м'яча.

9. Слідом за м'ячем, рис. 14. Команди шикуються по лінії

старту. Вчитель знаходиться позаду команд. У нього в руках м'яч (волейбольний, баскетбольний, футбольний чи набивний). Учитель кидає м'яч уперед під стартової лінії і подає направляючим у колонах команду «Руш!». Гравці біжать за м'ячем і намагаються схопити його. Учень, яким першим схопив м'яч вважається переможцем. Він повертає м'яч учителю. Всі гравці займають місця позаду своїх колон.

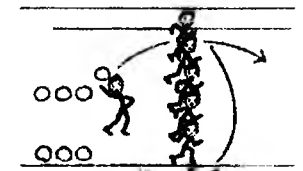


Рис. 14. Слідом за м'ячем

Ця вправа виконується на особисто-командну першість. При виконанні її гравець не має права виходити за лінію старту до подачі команди, штовхати суперника під час бігу за м'ячем.

10. Біг за викликом. Команди шикуються, як для проведення гри № 9. Учитель знаходиться попереду на відстані 13–15 метрів від команд. Поряд з учителем креслиться коло діаметром 15–20 сантиметрів, в якому лежать предмети за кількістю команд (булави, м'ячі, городки тощо). Учні в командах розраховуються по порядку. Вчитель викликає будь-який номер з тих, що є в кожній команді. Викликаний гравець повинен швидко пробігти відстань до кола, взяти предмет, який лежить у колі, повернутися до своєї команди, обігти її з правого боку і покласти предмет знов на своє

місце. Після цього гравець стає за спиною вчителя, обличчям до своєї команди.

Ця гра проводиться на особисто-командну першість, тому кожний учасник після виконання вправи нагороджується «очками». Команда, яка набрала найбільшу кількість очок, перемагає. У грі не дозволяється без команди вискакувати за лінію старту, штовхати суперника в той час, коли береться предмет з кола. Якщо предмет випущено з рук, його треба підняти і продовжувати виконання вправи.

11. Біг з під лазінням, рис. 15. На відстані 6–7 метрів від лінії старту натягується шнур чи встановлюються стрибкові планки на висоті 50–60 сантиметрів від підлоги.

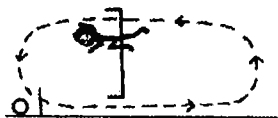


Рис. 15. Біг з під лазінням

Під шнуром кладуться мати. За командою вчителя гравець біжить уперед, пролазить під шнуром будь-яким засобом і продовжує біг до стійок. Оббігши їх, він у такий самий спосіб повертається до своєї команди. Доторкнувшись рукою до переднього

гравця, дає йому старт, а сам стає на лівий фланг команди.

Перемагає команда, яка першою закінчила виконувати вправу. Гравцям не дозволяється: перестрибувати через шнур, виходити за лінію до одержання естафети.

Навчання стрибкам

Правильному виконанню стрибка в довжину та висоту передувє вивчення цих вправ за фазами. Виховання фізичних здібностей має здійснюватися на всіх фазах навчання. Коли будуть вивчені та засвоєні в повільному темпі всі фази стрибка, проводяться змагання, на яких стрибки виконуються з максимальною швидкістю і силою, що дає можливість виховувати швидко-силові здібності.

1. «Односкок». На лінії старту шикуються команди. Перед направляючими кладуть мати на відстані 0,5 метра від стартової лінії. За командою «Раз» гравець набирає вихідного положення, потрібного для стрибка в довжину з місця. За командою «два» – виконує стрибок. Гравець, який стрибнув, стає на лівий фланг команди.

Гра проводиться як особисто-командна першість. Кожний стрибок учитель оцінює очками. Перемагає команда, яка набрала найбільшу кількість очок. Результат стрибка вимірюється від лінії старту до місця приземлення. Приземлившись, гравець сходить з мати вперед чи вперед-убік.

Варіант 1. На відстані 55–65 сантиметрів від лінії старту треба натягнути шнур на висоті 25–30 сантиметрів від підлоги. Гравець перестрибує через шнур. Правила як і для гри № 1, за винятком того, що результат не зараховується, якщо гравець торкнувся шнура.

Варіант 2. Гра починається, як і № 1, але гравець робить не один стрибок з місця, а кілька: два, три. Результати стрибків зараховуються, як у грі № 1 (два, три стрибки підсумовуються як один).

2. Стрибки командою. Перед лінією старту на відстані 10–12 метрів у довжину лежать мати. Кожний гравець команди кладе руки на плечі товаришеві, що стоїть попереду. За сигналом вчителя гравці всіх команд починають стрибати (не згинаючи колін) на двох ногах, просуваючись уперед до кінця мат. Дострибавши до кінця цієї доріжки, гравці за сигналом повертаються на 360° і продовжують рухатися до лінії старту.

Перемагає команда, яка першою закінчила стрибки і при цьому не «розірвала» колону. Очки за виконання вправи присуджуються всій команді.

3. Стрибки командою на одній нозі, рис. 16. Установлюється доріжка з матів, як для гри № 2. Гравець, який стоїть позаду, не згинаючи ногу в колінному суглобі, піднімає її вперед, а гравець, який стоїть попереду, бере її за гомілку. Вільну руку він кладе на плече гравцеві, який стоїть попереду. Команда шикується перед лінією старту в колону і за сигналом вчителя починає стрибки вперед на одній нозі.



Рис. 16. Стрибки командою на одній нозі

Гра повторюється 3–4 рази із зміною ніг. Перемагає команда, яка першою закінчила стрибки і при цьому не «розірвала» колону.

Варіант 1. Приготування ті самі, що й для проведення гри № 3, тільки кожний учасник згинає ногу в колінному суглобі,

а гравець, який стоїть позаду, бере її за підйом, поклавши вільну руку на плече товаришу, що стоїть попереду. Правила ті самі, що й для гри № 3.

4. На одній нозі по прямій. Перед стартовою лінією треба покласти мати, зробивши з них доріжку довжиною 10–12 метрів. За командою вчителя «Руш!» гравець на правій нозі (ліва зігнута в колінному суглобі) дострибує до стійок, робить поворот, змінює положення ніг і на лівій нозі дострибує до гравця, який стоїть попереду. Торкнувшись його рукою, дає йому старт, а сам стає в кінці колони.

Перемагає команда, яка першою закінчила виконувати стрибки.

Примітка. Слід пам'ятати, що гравець, який дострибав до повороту, повинен обов'язково змінити ногу. До одержання команди старта не можна виходити за лінію старту.

Варіант 1. Підготовка така сама, як і для гри № 4, але замість торкання рукою учасник передає естафету паличкою або м'яч. Правила ті самі, що й для гри № 4.

Варіант 2. На шляху учнів, що стрибають, розкладаються планки, починаючи з відстані 1–1,5 метрів від лінії старту. Відстань між планками 40–50 сантиметрів. Замість планок можна використати гімнастичні лави. Правила ті самі, що й для гри № 4.

5. «Стрибунці». Для проведення цієї гри потрібні волейбольні м'ячі відповідно до кількості команд. Місце для гри готується так, як і для гри № 4. Затиснувши волейбольний м'яч між колінами, гравець за командою вчителя починає стрибати вперед. Дострибавши до повороту, він бере м'яч у руки й пробігає шлях у зворотному напрямі. Передавши м'яч у руки гравцеві, що стоїть попереду, займає місце в кінці колони. Наступний гравець набирає такого самого вихідного положення, як і перший.

Перемагає команда, яка першою закінчила виконувати вправу. Якщо гравець у процесі гри випустив м'яч на землю, він повинен підняти його, набрати вихідне положення і продовжувати вправу. Можна використати також тенісні м'ячі. Не дозволяється брати м'яч у руки, поки вправа не закінчена.

6. Стрибки на орієнтир. На матах, які розкладені доріжкою 10–12 метрів, треба покласти кільця діаметром 15–20 сантиметрів.

Відстань між кільцями 60–70 сантиметрів (залежно від фізичної підготовки дітей). Перше кільце лежить на лінії старту, інші по прямій лінії до повороту. Учасник ставить праву ногу з носка в кільце і за командою вчителя починає стрибати на одній нозі, не наступаючи на кільця. Дострибавши до повороту, він змінює ногу і стрибає в зворотному напрямі. Доторкнувшись рукою до гравця, який стоїть попереду, дає йому старт, а сам стає в кінці колони.

Перемагає команда, яка першою закінчила виконувати стрибки. Якщо під час виконання стрибків гравець зсунув кільце з місця, він повинен його поправити і продовжувати виконувати вправу.

Під час стрибків на орієнтир гравці можуть використовувати такі предмети для передачі естафети:

- естафетну паличку;
- м'ячі (тенісні, волейбольні, футбольні, баскетбольні та набивні).

Предмети можна передавати як на стартовій лінії прямо в руки, так і від колони кидком.

7. 3 розбігу на перешкоду. На відстані 2–3 метрів від лінії старту встановлюються гімнастичні лави, на які треба покласти мати. Поряд з гімнастичними лавами, на яких лежать мати, кладуться ще мати. Команди шикуються в колону перед стартовою лінією. За гімнастичними лавами натягується шнур. Відстань під гімнастичної лави до натягнутого шнура 50–70 сантиметрів залежить від фізичної підготовки гравців; висота шнура над підлогою також залежить від фізичної підготовки і віку. За командою вчителя гравці, які стоять першими, роблять 3–4 кроки вперед, наступають поштовховою ногою на перешкоду і, сильно відштовхнувшись, перестрибують через натягнутий шнур. Після стрибка гравці розходяться вправо-вліво і стають у кінець колони.

Перемагає команда, яка набрала більше очок. Вправа виконується на особисто-командну першість, і тому очки даються кожному іранцеві після кожного стрибка. Гра повторюється 6–8 раз. Після кожних двох раз висота натягнутого шнура збільшується на 5 сантиметрів. Виконувати вправу можна тільки за командою вчителя.

8. «Поштовх угору двома». Перед направляючим встановлюється на стійках планка або натягується шнур. Команди шикуються

в колону на стартовій лінії. Висота натягнутого шнура залежить від фізичної підготовки гравців. За планкою кладуться мати на-впроти кожної з команд. За сигналом вчителя гравець, який стоїть попереду, відштовхується двома ногами, перестрибує через планку або шнур способом «зігнувши ноги». Після стрибка гравці йдуть вправо або вліво і стають у кінці колони.

Гра може повторюватись 8–10 раз. Після кожних двох стрибків висота збільшується на 5 сантиметрів. Перемагає команда, гравець якої перестрибує найбільшу висоту.

4.2. Навчання метанню та передачі м'яча

При метанні снарядів та передачі м'яча велике значення має сила м'язів, які беруть участь у виконанні вправ. Тому ігрові вправи розподіляються на такі, що зміцнюють і розвивають м'язи, і такі, що беруть участь у метанні та штовханні: 1) на дальність; 2) в ціль.

Багато ігрових вправ такого характеру можна успішно використовувати для виховання фізичних здібностей при оволодінні технікою спортивних ігор.

1. М'яч ведучому, рис. 17. Команди шикуються в колону перед стартовою лінією. Направляючі роблять 2–4 кроки вперед і повергаються кругом, обличчям до своїх команд. М'ячі (волейбольні, футбольні, баскетбольні чи набивні) в руках у направляючих. За командою вчителя вони кидають м'яч переднім гравцям своїх команд. Останні, одержавши м'яч, кидають його раніше засвоєним способом (від грудей, з-за голови і т. д.) направляючому. Гравець, що виконав вправу, стає в кінець колони. Направляючий тим самим способом передає м'яч наступному гравцеві і так далі.

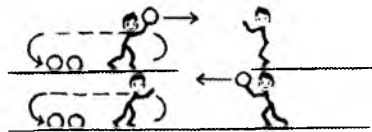


Рис. 17. М'яч ведучому

Перемагає команда, яка першою закінчила виконувати вправу. Гра повторюється 6–8 раз.

Примітка. Гру можна проводити на швидкість після того, як учні навчаться правильно ловити й передавати м'яч

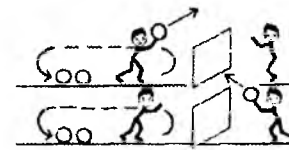


Рис. 18. Передай м'яч

Варіант 1. У цій грі можна використовувати зорові орієнтири у вигляді натягнутих між гравцями і направляючими шнурів (висота — залежно від фізичного розвитку учнів), гімнастичних обручів, крізь які передають м'яч, тощо (рис. 18).

2. Передай сусіду, рис. 19. Для проведення гри потрібні м'ячі (за кількістю команд). Учасники з колони перешиковуються в шеренгу й розмикаються на витягнуті руки. М'яч в руках у направляючого учня.

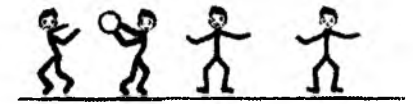


Рис. 19. Передай сусіду

За командою вчителя він його кидає партнеру праворуч, той далі. Коли м'яч дійде до останнього гравця, той біжить на правий фланг своєї команди (з фронту), стає направляючим, передає м'яч партнеру праворуч і так далі.

Перемагає команда, яка першою закінчила передавати м'яч. Гравці не повинні підходити один до одного ближче ніж на відстань витягнутих рук.

Варіант 1. Команди шикуються, як і для гри № 2, але вихідне положення змінюється. Гравці повинні сісти, розвівши прямі ноги в сторони і при цьому положенні передавати м'яч. Одержавши м'яч, **останній гравець** повинен встати й бігом переміститися в голову колони. Правила ті самі, що й у грі № 2.

Варіант 2. Команди шикуються в колону по одному перед стартовою лінією. М'яч і в руках у направляючого, дистанція між гравцями — витягнуті вперед руки, ноги — на ширині плечей. За командою вчителя направляючий передає м'яч назад над головою, гравець, який одержав його, передає далі. Коли м'яч одержить останній гравець, він оббігає команду з правого боку, стає попереду команди й гра продовжується.

Перемагає команда, яка першою закінчила передавати м'яч. Гра повторюється 4–6 раз. У процесі гри м'яч повинен передати кожний гравець.

Інші варіанти: рис. 20.

Команди шикуються, як для гри № 2, але м'яч передається інакше, а саме:



Рис. 20. Передача м'яча з різних положень

- м'яч передається назад з лівого чи правого боку колони, можна передавати як у положенні сидячи, так і стоячи;

- м'яч передається назад між ногами;

- м'яч передається назад над головою і між ногами, тобто перший номер передає другому над головою, другий — між ногами, третій — над головою і так далі (у кожній команді повинна бути непарна кількість гравців).

Перемагає команда, яка першою закінчує передачу м'яча.

3. Влучення в ціль, рис. 21. Виконувати вправу можна як двома, так і однією рукою. Використовуються тенісні і малі набивні м'ячі, її також волейбольні, футбольні, баскетбольні. Перед командою на відстані 8–14 метрів (залежно від фізичної підготовленості гравців) встановлюється ціль у вигляді квадрата чи кола.

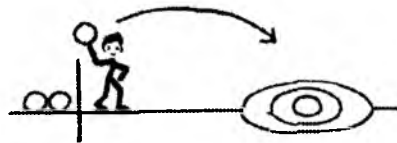


Рис. 21. Влучення в ціль

За командою вчителя гравець метає в ціль (тенісні та малі набивні м'ячі однією рукою; волейбольні, футбольні чи баскетбольні — двома) і стає в кінець колони. Гравець, який стає направляючим, біжить до цілі, бере м'яч і стає на стартовій лінії для виконання вправи. Гра може повторюватись 6–8 раз.

Перемагає команда, яка набере найбільше очок при метанні в ціль. Змагання проводяться на особисто-командну першість, тому після кожного метання гравцеві присуджуються очки.

Варіант 1. Перед командою, на відстані 8–14 метрів, на підлозі малюється коло діаметром 30–35 сантиметрів. У центрі кола встановлюється предмет: булава, тенісний м'яч тощо. Гравці кидають м'яч (волейбольний чи футбольний) у ціль двома руками з-за голови. Очки присуджуються за вибитий з кола предмет.

Гравець, який кинув м'яч, повинен поставити предмет на місце, й м'яч підібрати і передати наступному гравцеві. Сам він займає місце в кінці колони.

Перемагає команда, яка вибила найбільше предметів з кола.

Варіант 2. Гравці шикуються в шеренгу на стартовій лінії, направляючи тримають у руках волейбольні м'ячі. Одна команда розміщується на відстані 8–14 метрів від стартової лінії, перпендикулярно до інших команд. Учитель дає сигнал і один з гравців команди, яка стоїть перпендикулярно до інших, біжить перед направляючими, які намагаються влучити в нього м'ячем. Той, хто кинув м'яч у «рухливу ціль», повинен підняти його (м'яч) і передати наступному гравцеві, а сам стати в кінець колони.

Перемагає команда, яка більшу кількість разів влучила в «рухливу ціль». Гравець, який пробіг перед направляючими команд, залишається на протилежному і боці майданчика. Гра повторюється 6–8 раз, але при повторенні «рухливою ціллю» стає інша команда.

4. «Хто далі?» Після засвоєння техніки метання можна проводити змагання на особисто-командну першість.

У 10 метрах від лінії старту розмічають майданчик лініями, відстань між якими повинна становити 0,5 метрів. Це полегшує визначення відстані, на яку кидають снаряд. Кожній команді присвоюють порядковий номер.

Для проведення гри потрібні волейбольні, футбольні або набивні м'ячі (за кількістю команд). Метають м'яч з-за голови двома руками або штовхають однією рукою.

За командою вчителя «Раз» метає перша команда, «Два» — друга команда і так далі. Для повернення м'ячів командам у полі знаходяться гравці — по одному з кожної команди. Вони передають м'ячі гравцям, котячи їх по підлозі.

Перемагає команда, гравець якої найдаліше кинув м'яч.

Варіант 1. Команди шикуються в колони за один крок від стартової лінії. Для метання потрібні тенісні або набивні м'ячі (вагою 100–150 грамів). Команди мають свої порядкові номери. Вправу виконують у порядку номерів.

Учитель для кожного гравця командує: «Раз» – гравець робить один крок уперед до стартової лінії, «Два» – кидає м'яч лівою рукою чи правою способом, який був розучений раніше, і стає в кінець колони, гра триває.

Перемагає команда, гравець якої далі за всіх кинув м'яч.

Примітка. Очки можуть нараховуватися після кожного виконання вправи, якщо майданчик розбито на коридори. Гравець, який кинув м'яч на один метр далі від установленої норми, одержує додаткове очко.

4.3. Навчання вправам зі спортивних ігор

У розвитку та вдосконаленні ігрових навичок дітей молодшого шкільного віку важливе місце посідають нові вправи з м'ячем. На початку навчання володіння м'ячем ігрові вправи виконуються під девізом «Хто правильніше», «Хто точніше», «Хто найменше зробить помилок», а потім — «Хто швидше», «Хто більше».

1. Примусити м'яч стрибати, рис. 22. Команди шикуються перед стартовою лінією в колони. Перед направляючими лежать волейбольні чи баскетбольні м'ячі. За командою вчителя направляючі починають бити долонею по м'ячу (правою або лівою) доти, поки м'яч не підніметься на таку висоту, що можна його вести. Провівши м'яч до стійок, розставлених на відстані 13–15 метрів від лінії старту, гравці повертаються обличчям до команд і

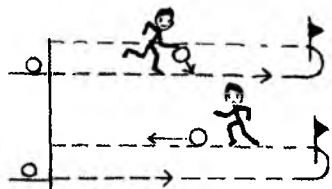


Рис. 22. Примусити м'яч стрибати

однією рукою знизу котять м'яч наступним гравцям, а самі стають на відстані одного метра від стійок, обличчям до команд. Коли м'яч підкотився до стартової лінії, наступні гравці таким же самим способом піднімають і ведуть його до стійок.

Цю вправу можна проводити як на командну, так і на особисто-командну першість. Перемагає команда, яка набрала найбільше очок або закінчила першою підйом та ведення м'яча.

Виконуючи цю вправу, гравець не повинен виходити за лінію старту, піднімати м'яч іншим способом, підкидати його вгору.

2. Провести м'яч по прямій, рис. 23. На лінії старту команди шикуються в колону, направляючі тримають у руках м'ячі (волейбольні, футбольні або баскетбольні).

На відстані 13–15 метрів розміщені стійки чи прапорці. За командою вчителя направляючі починають просуватися з м'ячем.

Вони ведуть м'яч до повороту правою рукою, а після повороту — лівою. Довівши м'яч до стартової лінії, вони передають його наступному гравцеві способом, указаним учителем, а самі стають у кінець колони.

Перемагає команда, яка першою закінчила виконувати вправу і одержала найменше штрафних очок. У процесі виконання цієї вправи гравець не повинен виходити за лінію старту, не одержавши м'яча. Не дозволяється також до повороту змінювати руку, якою гравець веде м'яч.

Варіант 1. Від стартової лінії до стійок кресляться лінії або кладуться планки чи мотузки.

При веденні м'яча гравці перебувають зліва від лінії, а м'яч стрибає справа. Так вони пересуваються в прямолінійному напрямку. Правила гри такі самі, що й для гри № 2.

Варіант 2. Щоб провести цю вправу, треба від лінії старту до стійок натягнути мотузку на висоті 40–60 сантиметрів від підлоги (залежно від технічної та фізичної підготовленості гравців). М'яч ведеться таким самим способом, як і у гри № 2, правила аналогічні.

Варіант 3. Гімнастичні лави встановлюють від лінії старту до стійок чи прапорців. М'яч ведеться тим самим способом, що й у гри № 2, правила аналогічні.

Варіант 4. По прямій до стійок чи прапорців встановлюються зорові орієнтири: малюють лінії (варіант 1) чи натягують мотузки (варіант 2), можна також встановити гімнастичні лави (варіант 3).

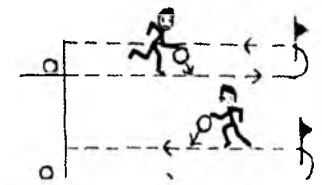


Рис. 23. Провести м'яч по прямій

Гравець веде м'яч у напрямку стійок приставним кроком лівим або правим боком уперед. Положення м'яча і гравця таке саме, як і в попередніх варіантах. Правила ті самі, що й для гри № 2 (варіанти 1, 2, 3).

3. Зміна висоти відскоку. Команди шикуються в колону перед лінією старту. В напрямку стійок на відстані 5–6 метрів від стартової лінії встановлюють гімнастичні лави. М'ячі в руках направляючих команд.

За сигналом учителя гравці починають вести м'яч по прямій. Довівши м'яч до гімнастичної лави, гравці йдуть по лаві, ведучи м'яч справа. Повернувшись біля стійок (до стійок 13–15 метрів), продовжують вправу у зворотному напрямку. На стартовій лінії гравці передають м'яч раніше вивченим способом і стають у кінець своєї колони.

Перемагає команда, яка першою закінчила вправу і одержала найменше штрафних очок.

Якщо в процесі ведення м'яча гравець загубив чи опустив його з рук, м'яч слід підняти і продовжувати виконувати вправу з того місця, де було зроблено помилку. За таке порушення команда одержує штрафне очко.

Варіант 1. Гравці ведуть м'яч по прямій, довівши його до гімнастичної лави, продовжують вести по гімнастичній лаві, а самі йдуть поряд по підлозі. Спосіб ведення м'яча та правила гри ті самі, що й для гри № 3.

4. Ведення м'яча через перешкоди. На відстані 3–5 метрів паралельно лінії старту встановлюються гімнастичні лави або натягується шнур на висоті 15–25 сантиметрів від підлоги (залежно від технічної та фізичної підготовки гравців). Друга перешкода встановлюється на відстані 8–10 метрів від лінії старту.

Гравець веде м'яч по прямій, долає з м'ячем перешкоди, біля стійок повертається і продовжує вправу у зворотному напрямку. Підвівши м'яч до стартової лінії, він передає його наступному гравцеві раніше вивченим способом, а сам стає в кінець колони.

Перемагає команда, яка першою закінчила виконувати вправу і зробила найменше помилок. Якщо м'яч випав з рук, гравець повинен підняти його і продовжувати вправу з того місця, де він загубив м'яч.

Варіант 1. На відстані 3–5 метрів, паралельно лінії старту, натягується шнур на висоті 70–90 сантиметрів від підлоги (залежно від технічної та фізичної підготовки гравців). На відстані 8–10 метрів від стартової лінії так само встановлюється другий шнур. Гравці ведуть м'яч до перешкоди, підлазять під нею і продовжують вправу до стійок. Потім те саме — в зворотному напрямку. Ведення м'яча та правила гри такі самі, що й для гри № 4.

Варіант 2. Замість шнурів встановлюють гімнастичні обручі, крізь які гравці проводять м'ячі.

Обручі повинні стояти на підлозі й підтримуватися учнями. Відстань від стартової лінії до обручів така сама, як і у варіанті 1. Ведення м'яча та правила гри аналогічні варіантам 1, 2.

5. Ігровий слалом з м'ячем, рис. 24. На шляху ведення м'яча встановлюють стійки чи прапорці через кожних 3 метри, починаючи від стартової лінії. За командою вчителя направляючі починають вести м'яч, обходячи першу стійку справа, другу — зліва і т. д. Довівши м'яч до останньої стійки, гравець повертається на 180° і веде м'яч тим самим способом у зворотному напрямку. Передавши м'яч, гравець стає в кінець колони.

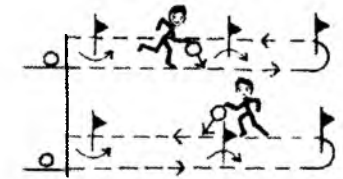


Рис. 24. Ігровий слалом з м'ячем

Перемагає команда, яка першою закінчила виконувати вправу і найменше «заробила» штрафних очок.

Що стосується організації уроків та спортивної підготовки молодших школярів з використанням ігрового методу, то його зміст приводиться у багатьох підручниках та посібниках. Так, при використанні ігрового методу застосовуються вправи з різних видів спорту [2, 17, 20, 28], з народних ігор [34, 66, 72], народних і козацьких забав [39, 50, 94] та інші засоби і форми організації, які несуть виховну спрямованість занять фізичною культурою і спортом.

Розділ 5

Контроль та корекція педагогічних дій при вихованні фізичних, вольових та моральних здібностей у процесі занять фізичною культурою і спортом

Ефективність функціонування будь-якої системи, у тому числі і системи фізичного виховання, визначається на підставі показників так званого зворотного зв'язку, який поступає від виконавця (учня) до центру управління (вчителю). По цьому зв'язку йде інформація про стан керованого об'єкту після виконання команд до дії. Яка ж інформація, по яких каналах і засобах повинна поступати до вчителя від його вихованців?

По каналах зворотного зв'язку може поступати інформація про стан різних систем організму, яку можна одержувати за допомогою спеціальної апаратури, а безпосередньо на практиці — методами педагогічного спостереження і тестування різних сторін діяльності учня у процесі уроку з фізичної культури та занять спортом.

5.1. Педагогічне спостереження

У структурі педагогічної діяльності вчителя одне з провідних місць займають перцептивні здібності, зміст яких визначається педагогічною спостережливістю. Дана здатність, як відмічають Л. В. Волков, А. А. Деркач, А. А. Ісаєв, за умови її розвитку і вдосконалення дозволяє проникнути у внутрішній світ вихованця, зрозуміти його переживання, оцінити стан, помітити в предметах і явищах учбового процесу те, що істотно, але малопомітно для тих, що оточують, бачити деталі, незначні на перший погляд, але необхідні для вдосконалення різних сторін підготовленості дітей.

Володіючи цією здатністю, можна швидко і точно орієнтуватися в учбовому процесі, коректувати як свої дії, так і дії своїх вихованців негайно. Уміння спостерігати педагогічний процес,

проводити його аналіз і ухвалювати правильне рішення знаходиться в прямій залежності від знань і досвіду роботи вчителя і вимагає спеціальної підготовки.

Спостереження — це цілеспрямоване і планомірне сприйняття предметів і явищ навколишньої дійсності, метод її пізнання на основі безпосереднього сприйняття.

У педагогічній практиці метод спостереження застосовується як оперативний контроль за діяльністю учня, його технікою, тактикою, фізичним станом, а також за формуванням окремих сторін його особи і особи в цілому, його здібностей і можливостей, рівня розвитку моральних та вольових здібностей.

Досвідчені вчителі та спортивні тренери добиваються ефективності спостереження при дотриманні наступних методичних правил:

- перш ніж проводити спостереження, необхідно чітко визначити його завдання;
- завдання повинні конкретно відноситися до певного об'єкту спостереження;
- визначити, який спосіб спостереження доцільно використовувати (словесний опис, графічне зображення, стенографування, фотографування, кінозйомка, звукозапис і т. д.), і підібрати прийоми фіксації результатів спостережень;
- встановити конкретні методи аналізу результатів спостереження (оцінні таблиці, словесна характеристика, кіно-, фотограма і т. д.).

Педагогічні спостереження можуть бути проблемні, коли проводяться спостереження за декількома взаємозв'язаними педагогічними явищами, і тематичними, коли спостерігається мінімум педагогічних явищ, що підлягають вивченню. Спостереження можуть бути різними за формою: включені, коли передбачається активна участь самого вчителя в аналізі діяльності вихованців, і не увімкнені, коли вчитель фіксує дію учня в своїх записах без їх негайного аналізу.

Програма спостережень може бути розвідувальною, тобто уточнюватися і видозмінюватися по ходу спостережень, і основною, коли є чітко розроблений план дій, визначена техніка фіксації результатів і т. д.

Вихованці можуть знати, що за ними ведеться спеціальне спостереження, що їх дії записуються, а потім аналізуватимуться. Таке спостереження називається відкритим. Проводяться також і приховані спостереження, про які вихованців не інформують.

Як правило, вчитель повинен проводити свої спостереження безперервно, що дозволяє створити цілісне уявлення як про клас в цілому, так і про кожного учня. Проте практика іноді вимагає переривистих спостережень над якоюсь конкретною здібністю особи, характерною тільки для одного етапу її розвитку. В цьому випадку не вдається прослідкувати динаміку явища, проте можна намітити шлях для його вдосконалення.

Спостереження, разом з тестуванням, — один з важливих засобів педагогічного контролю, який дозволяє не тільки оцінити здібності і можливість учня, але і визначити подальший шлях його навчання і виховання, з урахуванням особливостей його індивідуального розвитку. Це досягається за допомогою аналізу різних сторін підготовленості і розробки на основі одержаних даних типологічних характеристик учнів.

Наприклад, для вивчення і оцінки індивідуальних властивостей компонентів волі та моральних здібностей метод спостереження може бути застосований в процесі учбових занять.

Суть даного спостереження полягає в тому, що вчитель оцінює прояв цих здібностей на підставі вивчення рухових дій, вчинків, поведінки своїх вихованців, використовуючи при цьому трибальну систему оцінки (три бали — високий ступінь прояву властивості, один бал — найнижчий). Результати спостережень (два-три рази) записуються в спеціальну картку, а потім аналізуються, і відповідно до оцінки здійснюється корекція педагогічної дії.

Метод спостереження застосовується для оцінки різних сторін діяльності учнів, його станів, підготовленості. Наприклад, тільки за кольором особи, міміці можна зробити висновок про ступінь стомлення. Про це ж можна судити, спостерігаючи, як виконуються рухи складнокоординаційного характеру.

Що стосується спостереження за технікою виконання рухів, то тут ефективність даного методу повністю залежить від знання цієї техніки, від уміння розпізнати помилки і знайти правильне рішення для їх виправлення.

5.2. Основи педагогічного контролю

У навчальному процесі, як свідчать дослідження Л. В. Волкова, В. М. Платонова, Л. П. Сергієнка та ін., за допомогою тестів здійснюються три види педагогічного контролю:

- етапний контроль: визначаються зміни стану учня під впливом щодо тривалого виконання фізичних вправ і розробляється стратегія на подальший період занять;
- поточний контроль: визначається стан протягом дня;
- оперативний контроль: оцінюється стан в процесі занять і здійснюється оперативна корекція педагогічних дій.

У зміст педагогічного контролю можуть входити вимірювання різних систем організму і особових якостей учня. Розробка системи тестування різних видів підготовленості вимагає знань основ спортивної метрології. Основні вимоги до розробки тестів складаються з декількох правил.

Валідність. Одним з основних показників, який характеризує надійність тесту, пропонованого для контролю навчання і виховання, є валідність. Для її визначення існує декілька способів:

- порівняння з тестом-еталоном. Результати, одержані при застосуванні розробленого тесту (наприклад, швидкісно-силової здатності вимірюється стрибком в довжину з місця), необхідно порівняти з показниками, одержаними за допомогою вже існуючих тестів-еталонів. В даному випадку таким тестом-еталоном може бути показник випригування вгору за допомогою рук з використанням стрічкопротяжного механізму конструкції В. Абалакова. Якщо розроблений тест відповідає по абсолютних значеннях тесту-еталону, то він вважається валідним;

- зіставлення з об'єктивними показниками. Найчастіше зіставляються результати розробленого тесту з показниками, одержаними за допомогою точних інструментальних методів. Наприклад, показники тесту на витривалість можна порівняти з показниками рівня максимального споживання кисню, одержаними при роботі на велоергометрі. Якщо показники однотипні, то тест можна визнати валідним;

- розрахунок коефіцієнта валідності. Цим способом користуються в тому випадку, якщо є кількісна оцінка результатів.

Наприклад, для контролю за рівнем розвитку швидкісно-силових здібностей, які є ведучими в стрибках у висоту, метаннях, використовують тест випригування вгору. Якщо необхідно проконтролювати фізичну готовність до виконання стрибка у висоту, то цей стрибок замінюється тестом. Отримавши результати виплигування і стрибка у висоту і прокорелював їх, можна визначити коефіцієнт валідності тесту. В тому випадку, якщо кореляція складає 0,7–0,9 і більше, валідність вважається високою, якщо менше 0,7 — низькою.

При визначенні валідності можна використовувати декілька методичних прийомів:

- валідність визначається за допомогою паралельного тесту. Це результати кореляційної залежності двох порівняльних тестів, що одержуються за допомогою проби (триразовий стрибок — із стрибками на одній нозі; біг на 30 м — з бігом на 60 м і т. д.);

- валідність виходить з кореляції результатів двох досліджень однієї і тієї ж групи, наприклад: дворазове виконання будь-якої вправи (з оцінкою за часом або по балах) і кореляція отриманих результатів;

- валідність виходить з кореляції результатів двох половин групи одного тесту за допомогою проби по вибору. Наприклад, кореляція половини групи результату в бігу на 60 м: результат ділиться навпіл і між цими показниками визначається валідність, яка свідчить також і про внутрішню міцність тесту. Розрахунок проводиться по спеціальній формулі.

Тест, вживаний для контролю за навчанням і вихованням, повинен відповідати таким вимогам:

- бути доступним і цікавим для дітей;
- бути зручним для практичного використання;
- забезпечувати порівняно швидке рішення задачі по вимірюванню тієї або іншої здібності;
- мати стійкі результати,
- мати оціночні таблиці для зіставлення з індивідуальними показниками.

Доступність і інтерес. При складанні тестів, як правило, враховуються статеві і вікові особливості, рівень фізичної підготовленості тощо. Наприклад, комплексний тест для вимірювання

спритності (перекид вперед, перекид назад, метання м'яча в мсту), що виконується на якийсь час і точність, не можна пропонувати дітям молодшого шкільного віку.

Його можна застосувати в підлітковому або старшому шкільному віці після попередньої апробації. Результати в тестуванні в значній мірі залежать і від форми організації контрольного заняття. Наприклад, у початкових класах тестування повинне проводитися в ігровій формі, у формі змагань. Надалі можливо застосовувати і метод індивідуального тестування.

Практичність. Вчитель повинен за 1–2 уроку, визначити рівень розвитку здібностей у більшості учнів, тобто за 60–90 хв. провести тестування 4–5 здібностей або якостей особи.

Основні показники випробувань несуть інформацію у вигляді метрів, сантиметрів, секунд, балів. Це дає можливість широко використовувати той інвентар, який є в школі, — секундоміри, рулетки тощо.

Швидке рішення задачі. Якщо запропонований тест не дозволяє в найкоротший строк одержати інформацію, то він не знайде широкого застосування в практиці.

При розробці тестів необхідно пам'ятати про те, що вчитель повинен в найкоротший строк дати оцінку підготовленості учня і намітити шлях подальшої педагогічної дії. Для цього необхідно мати не тільки сам тест, але і оціночні таблиці показників розвитку сили, швидкості, витривалості і інших здібностей.

Стійкість результатів. Для практики контролю мають велике значення ті показники, які володіють значною стійкістю. Наприклад, якщо на показники тестування роблять вплив емоційні стани як учня, так і вчителя, прийом тесту іншою особою тощо, то від таких тестів слід відмовлятися. Для визначення стійкості результату застосовується і кореляційний метод. Для цього беруться результати двох досліджень однієї групи, організованих і проведених різними особами. Можна використовувати повторне тестування, яке проводиться неповним різними часу між першим і другим вимірюваннями. Проміжки між тестуванням не повинні перевищувати десяти днів.

Дані, одержані в процесі тестування, несуть інформацію про індивідуальний розвиток тих або інших якостей, тобто вони

представляють індивідуальну характеристику. Для визначення рівня розвитку здібностей і якостей індивідуальні показники порівнюються з середніми значеннями по оцінних таблицях. Для цього проводяться математичні розрахунки. При обробці матеріалу за кількісними ознаками обчислюють основні статистичні показники (параметри): середню арифметичну величину, середнє квадратичне відхилення і їх помилки. Середні величини відображають найбільш характерні показники якісно однорідного явища, що вивчається, і грають основну роль при зіставленні і оцінці двох або декількох явищ.

Як вже мовилося вище, педагогічний контроль має декілька форм — етапний, поточний і оперативний. У практиці найчастіше здійснюється етапний контроль оцінки стану, який зберігається відносно тривалий час (перманентний стан). Цей стан рекомендується оцінювати не рідше за трьох раз на рік.

5.3. Організація та зміст комплексного педагогічного контролю в заняттях фізичною культурою і спортом

Організація комплексного контролю має певні методичні особливості, дотримання яких підвищує ефективність і об'єктивність одержуваних даних. Підготовка до контролю починається з підбору тестів. Контроль здійснюється у формі масового, групового або індивідуального тестування. При масовому тестуванні всі групи виконують контрольну вправу одночасно (наприклад, біг на 500 або 1000 м). Якщо тестування виконується в іграх, то результати записує вчитель чи партнер. При груповому тестуванні кожна група виконавши тест, переходить самостійно на іншу станцію, а реєстрацію результатів веде керівник групи, призначений вчителем.

Індивідуальне тестування також здійснюється під контролем помічників, а результат записує учень самостійно. Картки, які повинні бути наперед заготовлені, можуть знаходитися як у вчителя, так і у самих учнів.

Залежно від змісту тестів підбирається необхідний інвентар: секундоміри, рулетки, набивні м'ячі, простий прилад для вимірю-

вання — гоніометр, прилад для виплигування тощо. Цей інвентар повинен бути розподіляється по станціях, які розташовуються по колу або по квадрату. Кількість станцій залежить від кількості тестів і від кількості учнів. На кожен станцію призначається помічник; його заздалегідь інструктують і видають йому необхідний інвентар. Після того, як визначені здібності, які вимірюють за допомогою тестів, підібраний інвентар, підготовлено місце, розроблені індивідуальні картки і призначені помічники, можна приступати до проведення контролю.

Спочатку проводиться підготовча частина: всі виконують комплекс спеціально підібраних вправ. Потім клас чи відділення розділяють на групи по кількості станцій, які по команді разом з призначеними керівниками, розходяться на місця вимірювання. На станції учні сідають на лавку так, щоб їм був видно весь зал (або майданчик).

Керівник групи викликає за списком учнів для виконання тесту, результати записує в картку або зведений протокол вимірювань.

На станції можуть знаходитися не більше 4–6 учнів, час для виконання тесту — 5–6 хв. Вчитель чи тренер спостерігає за правильністю прийому тестів, по його команді проводиться зміна станцій — за годинниковою стрілкою.

Після проведення тестування вчитель збирає картки для аналізу, підсумки вимірювання повідомляється на наступному уроці.

У зміст комплексного педагогічного контролю фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку входять показники розвитку:

- фізичних здібностей, що характеризують загальну фізичну підготовленість — силу та швидкісно-силові здібності, швидкість, витривалість, спритність;
- вольові здібності, які є основними компонентами подолання труднощів, що виникають під час проведення уроків з фізичної культури або спортивної підготовки — дисциплінованість, наполегливість, витримка, сміливість та самостійність;
- моральних якостей, які формують у учнів під час виконання фізичних вправ, спілкування у процесі проведення ігор та ігор-естафет, суддівства.

Як правило, для оцінки розвитку фізичних здібностей використовуються тести і контрольні нормативи, що мають кількісну оцінку у метрах, сантиметрах, секундах.

Оцінка розвитку вольових та моральних здібностей потребує педагогічного спостереження, а кількісна характеристика надається у балах.

Отже, для оцінки рівня розвитку фізичних здібностей використовуються контрольні нормативи викладені у програмі з фізичної культури та спортивної підготовки, а допоміжними є тестування таких здібностей:

- силові — динамометрія кисті та станова динамометрія;
- м'язова чутливість — за показниками динамометрії кисті у 50% від максимальної сили без зорового орієнтуру;
- швидкісні здібності — біг на 30 м з високого старту;
- швидкісно-силові показники — стрибки у довжину з місця та вгору;
- спритність — човниковий біг 15 м × 2 з двома перешкодами;
- швидкісна витривалість — біг на 300 м з високого старту;
- контрольні випробування — біг на 30 м, 300 м та човниковий біг 15 м × 2 проводяться у вигляді змагань.

Гнучкість — досліджувався сидячи на лавці, не згинаючи ніг у коліні, виконує нахил вперед, досягнувши пальцем фіксатора, переміщував його по розміченій планці вниз, нахилившись вперед і зберігаючи це положення 2 с на рівні опорної площадки, на вимірювальній лінійці, ставилась відмітка «0». Коли кисть розміщена вище нульової відмітки, то гнучкість оцінюється негативним числовим значенням. А якщо пальці знаходяться нижче рівня лавки, то гнучкість оцінювалася позитивним числовим значенням. Тест проводиться двічі, а фіксувався кращий результат.

Частота рухів визначається за кількістю ударів протягом 30 с і через кожні 5 с за допомогою теплінг-тесту.

Функціональні можливості визначаються за допомогою Гарвардського степ-тесту, який передбачає одноступінчасте навантаження.

У учнів, у стані спокою, вимірюється ЧСС. Після цього їм дають на протязі 5 хв. навантаження у вигляді сходження на лаву в темпі 120 ударів метронома за хвилину. Під кожний удар мет-

ронома рекомендується зробити один крок. Повний цикл складається із чотирьох кроків, кількість підйомів — 22,5. Пульс фіксується протягом перших 10 с у перші три хвилини відновлення.

Результати тестування виражаються в умовних одиницях у вигляді індексу гарвардського степ-тесту (ІГСТ). Цю величину вираховують по формулі:

$$ІГСТ = \frac{t \times 100}{(f_1 + f_2 + f_3) \times 6},$$

де t — час виконання фізичного навантаження в секундах;
 f_1, f_2, f_3 — сума пульсу за перші 10 секунд кожної хвилини (починаючи з 2-ої) відновлювального періоду.

Величина 100 необхідна для вираження ІГСТ в цілих числах, 6 — для переведення суми пульсу за 10-секундний проміжок часу в число ЧСС за одну хвилину.

Величина індексу гарвардського степ-тесту характеризує швидкість відновлювальних процесів після фізичного навантаження. Чим швидше відновлюється пульс, тим менша величина $f_1 + f_2 + f_3$ і відповідно вищий індекс гарвардського степ-тесту.

Проведені дослідження (Л. В. Волков, В. А. Голуб, П. П. Коханець, С. В. Сембрат) дозволили розробити оціночні таблиці за найбільш інформативними показниками які характеризують рівень розвитку фізичних, моральних та вольових здібностей дітей молодшого шкільного віку.

Таблиці розроблені згідно з вимогами сучасної спортивної метрології у межах $X \pm 2\delta$, а оцінка проводиться диференційовано як висока, середня і низька (табл. 14).

У процесі педагогічних спостережень, під час уроків з фізичної культури, спортивної підготовки та різних видів діяльності учнів у школі, чи спортивному залі вчитель може оцінити за рекомендаціями М. Д. Зубалія у нашій модифікації **вольові здібності та їх основні компоненти:**

- **дисциплінованість:** дотримання встановлених правил у суспільстві, школі, на уроках фізичної культури, норм поведінки, певних звичаїв та традицій суспільства, школи, класу, швидко і точно виконання вимог вчителя. Здатність примусити себе виконувати те, що потрібно, а не те, що подобається;

Таблиця 14

Таблиця оцінки показників фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку

Фізичні здібності	Рівень фізичної підготовленості		
	низький	середній	високий
8 років			
<i>Хлопці</i>			
Біг 30 м, с	7,9–7,6	7,5–7,2	7,1–6,9
Біг 300 м, с	81,7–77,8	77,7–69,9	69,8–66,0
Біг 15 м × 2, с	8,5–8,3	8,2–7,9	7,8–7,6
Стрибок у довжину з місця, см	118–125	126–139	140–146
Індекс Гарвардського степ-тесту	67,9–79,3	79,4–86,0	86,1–98,2
<i>Дівчата</i>			
Біг 30 м, с	8,2–7,9	7,8–7,4	7,3–7,2
Біг 300 м, с	92,9–89,3	89,2–82,1	82,0–78,6
Біг 15 м × 2, с	9,3–8,9	8,8–8,0	7,9–7,7
Стрибок у довжину з місця, см	109–116	117–131	132–139
Індекс Гарвардського степ-тесту	69,4–76,9	77,0–81,9	82,0–89,4
9 років			
<i>Хлопці</i>			
Біг 30 м, с	7,3–7,1	7,0–6,5	6,4–6,2
Біг 300 м, с	84,5–79,7	79,6–70,2	70,1–65,5
Біг 15 м × 2, с	8,4–8,1	8,0–7,5	7,4–7,2
Стрибок у довжину з місця, см	125,2–133,8	133,9–151,1	151,2–159,8
Індекс Гарвардського степ-тесту	70,9–83,5	83,6–92,0	92,1–104,7
<i>Дівчата</i>			
Біг 30 м, с	7,3–7,1	7,0–6,7	6,6–6,4
Біг 300 м, с	83,8–80,7	80,6–74,5	74,4–71,5
Біг 15 м × 2, с	8,5–8,2	8,1–7,7	7,6–7,4
Стрибок у довжину з місця, см	125,9–131,4	131,5–142,5	142,6–148,1
Індекс Гарвардського степ-тесту	60,6–77,8	77,9–85,2	85,3–96,4

• **наполегливість**: звичка доводити розпочате до кінця, цільова спрямованість у досягненні мети, прагнення і здатність до подолання труднощів, успіхи у самовихованні здібностей — фізичних, вольових, моральних;

• **витримка**: це здібність знаходиться у залежності від показників збудження та гальмування нервових процесів і характеризує тип темпераменту — сангвініка, холерика, меланхоліка та флегматика. Витриманість учня характеризується його емоційністю при зауваженнях вчителя, при виконанні фізичних вправ, які потребують як сили так і координації рухів. Основним показником є емоції, які виникають в учня під час уроків з фізичної культури. Негативні емоції супроводжуються грубістю, пихатістю, нетерпінням, недовірою;

• **сміливість**: здатність учня до подолання страху при виконанні складних координаційних рухів, готовність з ризиком до себе допомогти товаришеві, відстоювати свою думку під час проведення змагань та їх суддівства;

• **самостійність**: прагнення виконувати фізичні вправи без допомоги, добровільна участь у різних видах ігрової діяльності, ініціативність у процесі виконання фізичних вправ та проведення уроків фізичної культури.

Оцінка індивідуального розвитку компонентів волі проводиться за спеціальною таблицею (табл. 15).

Визначення **моральної вихованості** учнів потребує також знань технології організації та проведення педагогічного спостереження і оцінки компонентів за такими показниками:

• **патріотизм**: знання історії своєї країни, участь спортсменів в Олімпійських іграх, повага до історичного минулого своєї Батьківщини, почуття гордості за великих людей країни, олімпійських чемпіонів, дбайливе ставлення до природи, народних надбань, знання сучасних важливих подій країни;

• **інтернаціоналізм**: інтерес до культури, мистецтва, спорту інших народів, дружба з людьми різних національностей, добровільна участь у заходах інтернаціонального характеру;

• **взасподорожжя**: участь у справах свого класу та звичка надавати безкорисливу допомогу під час виконання фізичних вправ та змагальної діяльності, вимогливість, повага до товаришів;

• **працьовитість**: любов, потреба і звичка до інтелектуальної та фізичної праці, сумлінність та старанність під час виконання фізичних вправ, звичок якісно виконувати всі завдання на уроці, позитивні емоції від виконання фізичних вправ змагальної спрямованості;

Таблиця 15

**Оцінка вихованості компонентів волі
у дітей молодшого шкільного віку**

Показники	Рівень розвитку (бали)		
	низький	середній	високий
8 років			
<i>Дівчата</i>			
Самостійність	4,2–7,1	7,2–10,1	10,2–12,0
Наполегливість	4,8–7,7	7,8–10,7	10,8–12,0
Рішучість	4,6–7,2	7,3–9,9	10,0–11,8
<i>Хлопці</i>			
Самостійність	2,4–5,9	6,0–9,5	9,6–12,0
Наполегливість	3,0–6,2	6,3–9,5	9,6–11,8
Рішучість	3,3–6,1	6,2–8,9	9,0–10,9
9 років			
<i>Дівчата</i>			
Самостійність	2,1–6,0	6,1–10,1	10,2–12,0
Наполегливість	2,2–6,5	6,6–10,8	10,9–12,0
Рішучість	2,5–5,7	5,8–9,0	9,1–11,3
<i>Хлопці</i>			
Самостійність	0,8–4,7	4,8–8,8	8,9–11,6
Наполегливість	1,0–4,5	4,6–8,1	8,2–10,6
Рішучість	3,5–5,9	6,0–8,5	8,6–10,3

• **відповідальність**: сумлінне виконання своїх обов'язків та правил поведінки при іграх та їх суддівстві, самостійне виконання суддівства та ролі капітана команди, ініціативність та самостійність у виконанні домашніх завдань з фізичної культури (ранкова гімнастика, фізкультпаузи та фізкультхвилинки), відповідальність за свій фізичний стан;

• **справедливість**: ставлення до учнів і до себе як до певної цінності, усвідомлення позитивних рис, що не дозволяє поступитися ними, самоповага, яка викликана усвідомленням досягнутих успіхів, повага до успіхів з фізичної культури своїх товаришів та суддівства ігор за правилами;

• **чесність**: правдивість та щирість, виконання обіцянок, звичка не брати без дозволу чужі речі, нетерпимість до брехні, крадіжки, обману, добровільне визначення своїх помилок, вчинків, говорити істину, не приховувати дійсний стан справ, а рівень вихованості оцінюється за спеціальною таблицею (табл. 16).

Таблиця 16

**Оцінка вихованості моральних якостей
дітей молодшого шкільного віку**

Моральні якості	Рівень вихованості моральних якостей (бали)		
	низький	середній	високий
8 років			
<i>Хлопці</i>			
Працьовитість	6,1–7,1	7,2–9,1	9,2–10,1
Відповідальність	6,8–7,7	7,8–9,6	9,7–10,5
Чесність	7,7–8,6	8,7–10,4	10,5–11,3
<i>Дівчата</i>			
Працьовитість	7,9–8,7	8,8–10,4	10,5–11,3
Відповідальність	8,0–9,0	9,1–11,0	11,1–12,0
Чесність	8,6–9,4	9,5–10,9	11,0–11,7
9 років			
<i>Хлопці</i>			
Взаємодопомога	6,2–7,3	7,4–9,4	9,5–10,4
Працьовитість	5,5–6,6	6,7–8,9	9,0–10,0
Відповідальність	6,3–7,2	7,3–9,0	9,01–9,9
Чесність	7,7–8,5	8,6–10,1	10,2–10,9
<i>Дівчата</i>			
Взаємодопомога	8,0–9,0	9,1–11,0	11,1–12,0
Працьовитість	7,7–8,5	8,6–10,1	10,2–10,9
Відповідальність	7,9–8,5	8,6–9,8	9,9–10,5
Чесність	9,0–9,5	9,6–10,5	10,6–11,0

Знання розвитку особистості молодших школярів та їх структурних компонентів дозволяє вчителю проводити корекцію педагогічних дій та умов організації уроків з фізичної культури, що у значній мірі підвищують рівень фізичної, моральної та вольової вихованості юних громадян держави, сприяє вирішенню основних завдань фізичного виховання підростаючого покоління.

Зміст та форми організації сучасної системи фізичного виховання підростаючого покоління дозволяє у процесі занять фізичною культурою і спортивною підготовкою формувати особистість якій притаманні високі моральні, вольові та фізичні здібності. Але вчитель повинен завжди пам'ятати, що весь цей процес повинен мати виховну спрямованість починаючи з перших хвилин проведення занять.

З цього приводу слід навести слова відомого вченого К. В. Михайлова, який на прикладі виконання самої простої команди «струнко» доводить єдність всіх сторін виховання. Він зауважує, що по команді «струнко» під час проведення занять учень повинен багато разів надавати тулубу, голові, рукам і ногам строго обумовленого положення і вдержувати його певний час, тобто забезпечити зміцнення всіх м'язів, які в цій дії беруть участь — це фізична підготовка.

Усвідомити вимоги про правильне положення тіла і поведінку в цей момент (не ворушитись, не розмовляти) — це розумове виховання.

Почуття стрункості, красивої, правильної постави у кожного учня, класу (групи) в цілому — це естетичне виховання.

Бути під час виконання команди дисциплінованим, зібраним, активним та уважним — це вольове виховання і нарешті повага до строю, колективу, вчителя це вже моральне виховання. Теоретичні та експериментальні дослідження, сучасна педагогічна практика свідчать, що у процесі занять культурою і спортом є всі підстави для формування у підростаючого покоління міцного фізичного та психічного здоров'я, високих моральних та вольових здібностей, що є запорукою для їхньої подальшої життєдіяльності в умовах сучасного суспільства.

Література

1. Алабин В. Г. Многолетняя подготовка легкоатлетов: (на прим. скороспоровых видов) — М.: Высш. школа, 1981. — 207 с.
2. Андросук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів. Методичний посібник. — Тернопіль: Підручники і посібники, 2001. — 144 с.
3. Ареф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична, культура в школі: Навчальний посібник для студентів навчальних закладів 2–4 рівень акредитації. — 2-е видання, перероблене і доповнене. — Кам'янець-Подільський: «Абетка-Нова», 2001. — 384 с.
4. Ашмарин Б. М. Методика педагогических исследований в физическом воспитании. — Л.: ЛПТИ им. Герцена, 1973. — 142 с.
5. Белорусова В. В. Воспитание в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1974. — 116 с.
6. Бех И. Д. Нравственность личности. Стратегия становления. Ровно, 1991. — 171 с.
7. Бех И. Д. Виховання особистості. Книга перша. Особистісно-орієнтований підхід: науково-практичні засади. К.: Либідь, 2003. — 341 с.
8. Бех И. Д. Виховання особистості. Книга друга. Особистісно-орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. — К.: Либідь, 2003. — 278 с.
9. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. — М., 1968. — 93 с.
10. Боровиков В. П., Боровиков И. П. Statistica. Статистический анализ и обработка данных в среде Windows. — М.: «Филин», 1997 — 608 с.
11. Брехцин М. И. Воля и волевые качества // Психология личности в социалистическом обществе. — М., 1989. — С. 152–157.
12. Бужина І. В. Формування духовної культури молодших школярів: Дис. ... канд. пед. наук / Одеський пед. інс. ім. К. Д. Ушинського. — О.: 1994. — 184 с.
13. Вершинина Т. В. Педагогическая оценка поступков младших школьников как средство их нравственного воспитания. Автореф. ... канд. пед. наук. — М., 1974. — 21 с.
14. Вильчковский Э. С. Педагогические основы процесса формирования двигательной подготовленности детей 3–7 лет. Автореф. ... докт. пед. наук. — Киев, 1989. — 44 с.
15. Виноградов Ю. А. Воспитывающее назначение занятий физическими упражнениями. // Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. И. Веткина и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина. — М.: Просвещение, 1990. — С. 167–176.
16. Вікова психологія / За ред. Г. С. Костюка. — К., 1976. — С. 148–170.
17. Волков Л. В. Методика виховання фізичних здібностей учнів. — К.: Рад. школа, 1980. — 102 с.

18. Волков Л. В. Методические основы функционирования системы физического воспитания детей, подростков, юношей. // Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». — Вінниця, 1994. — С. 16–18.

19. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся. — К.: Рад. школа, 1988. — 184 с.

20. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. — К.: Олимпийская литература, 2002. — 296 с.

21. Воробей Г. В. Народні ігри та забави у фізичному загартуванні молодших школярів різних етнографічних груп Прикарпатського краю. Автореф. ... канд. пед. наук, НПУ. — К., 1997. — 17 с.

22. Воспитание: Учебн пособие / Л. С. Нечепоренко, Я. В. Подоляк, В. Г. Па-сынок. — Х.: Основа, 1997 — 232 с.

23. Высотина Л. А. Нравственное воспитание младших школьников. — М., Акад. пед. наук РСФСР, 1960. — 115 с.

24. Гагарін М. І. Виховання морально-естетичних почуттів молодших школярів засобами української народної казки. Автор. ... канд. пед. наук. — К., 2007. — 20 с.

25. Гармаев А. Этапы нравственного восстановления ребенка. Избранные лекции по нравственной психологии. — Винница, Крона, 1999. — 95 с.

26. Гужаловский А. А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста. Автореф. ... докт. пед. наук. — М., 1979. — 26 с.

27. Гуревич К. М. Развитие волевых действий у детей младшего школьного возраста: Автореф. дис. ... канд. псих. наук. — М., 1940. — 36 с.

28. Демчишин А. А., Мухин В. Н., Мозола Р. С. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков. — К.: Здоровья, 1989. — 168 с.

29. Державна національна програма «Освіта» // «Україна ХХІ століття». — К.: Веселка, 1994. — 62 с.

30. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні // Інформаційний збірник Міністерства освіти України, № 9, 1996. — С. 9–15.

31. Державні тести і нормативи, оцінки фізичної підготовленості населення України. — Київ, 1996. — 31 с.

32. Деркач А. А., Исаев А. А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. — М.: Просвещение, 1985. — 335 с.

33. Дубогай А. Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни младших школьников: Дисс. ... докт. пед. наук. — 1991. — 350 с.

34. Жилюк В. Використання комплексів українських народних ігор на уроках фізичного виховання з учнями молодших класів. // Мат. 1-ї Всеукраїнської конференції аспірантів галузі фізичної культури і спорту «Молода спортивна наука України». — Львів, 1997. — С. 56–57.

35. Зваричук Оксана. Виховання відповідальності за свій фізичний стан. — Львів, 2002. — 64 с.

36. Зубалій Н. П. Психологія виховання // Вікова та педагогічна психологія: Нав. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Волинська, З. В. Огороднічук та ін. — К.: Просвіта, 2001. — С. 347–396.

37. Ильин Е. П. Психология воли. — СПб.: «Питер», 2000. — 288 с.

38. Карпенчук С. Г. Теорія і методика виховання: Навч. посібник. — К.: Вища шк., 1997. — С. 282.

39. Козацькі забави / В. І. Завадський, А. В. Цьось, О. І. Бичук, Л. І. Пономаренко, Волинський університет ім. Л. Українки. — Луцьк: Настир'я, 1994. — 112 с.

40. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов общеобразовательной школы. — М.: Просвещение, 1985. — 46 с.

41. Концепція фізичного виховання в системі освіти України // Фізичне виховання в школі, № 2, 1998. — С. 2–7.

42. Коханець П. П. Фізичні вправи, як один із засобів формування волевих якостей у юних спортсменів // Актуальні проблеми юнацького спорту: Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (25–26 вересня 2003 року). — Херсон: ХДУ, 2003. — С. 89–93.

43. Критерії моральної вихованості молодших школярів. Книга для вчителя / За ред. І. Д. Бега, С. Д. Максименка. — К.: Рад. школа, 1989. — 96 с.

44. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. — К.: Олимпийская литература, 1999. — 231 с.

45. Круцевич Т. Ю. Научные исследования в массовой физической культуре. — К.: Здоров'я, 1985 — 120 с.

46. Кузнецова Е. А. Педагогические условия формирования нравственных норм поведения младших школьников. Дис. ... канд. пед. наук. — Одесса, 1997. — 166 с.

47. Куц А. С. Модельные показатели физического развития и физической подготовленности населения Центральной Украины. — К.: Искра, 1993. — 256 с.

48. Куц О. С., Стефанишин В. М. Историко-методологический анализ впровадження тестового контролю і оцінки фізичного стану населення. // 4-а Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». — Вінниця, 2001. — С. 33–36.

49. Левицька О. І. Моральний розвиток особи. — К.: Політвидав України, 1990. — 174 с.

50. Левків В. І. Використання засобів української народної фізичної культури у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку: Дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. — Львів, 1998. — 193 с.

51. Лях В. И. Координационные способности школьников. — Минск: Польшья, 1989. — 160 с.

52. Лях В. И., Козлов В. П., Максимюк В. О., Никищенков М. Д., Хацкевич С. С. Использование подвижных игр-тестов для оценки ловкости детей 7-17 лет. // Тез. 1-й Всесоюзной конференции «Физическое воспитание и школьная гигиена». — Москва, 1978. — С. 36-38.

53. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.

54. Матвієнко О. В. Основи морального виховання особистості молодшого школяра. — К.: Стилос, 1999. — 154 с.

55. Минаев Б. Н., Шиян Б. М. Основы методики физического воспитания школьников. — М.: Просвещение, 1989. — 222 с.

56. Михайлов К. В. Загальні основи радянської теорії фізичного виховання. / Основи теорії і методики фізичного виховання. // За ред. М. С. Дигадіна. Посібник для студентів факультетів фізичного виховання пед. ін-тів. — К.: Рад. школа, 1967. — С. 5-203.

57. Москаленко Н. В. Диференційний розвиток рухливих якостей дівчаток молодшого шкільного віку в урочних формах занять. Автореф. ... канд. пед. наук. — К., 1993. — 23 с.

58. Окунь Я. Факторний аналіз. — М.: Статистика, 1974. — 190 с.

59. Общие основы теории и методики физического воспитания / Под ред. Т. Ю. Круцевич. Том I. — К.: Олимпийская литература. — С. 62-68.

60. Основы теории и методики физического воспитания / За ред. М. С. Дигадіна. — К.: Рад. школа, 1967. — 288 с.

61. Определение физической подготовленности школьников / Под ред. Б. В. Сергеева. — М.: Просвещение, 1973. — 102 с.

62. Пижаж Ж. Избранные психологические труды. — М., 1969. — 367 с.

63. Платонов К. К. Структура и развитие личности. — М.: Наука, 1986. — 255 с.

64. Погорелов Г. И. Формирование нравственного опыта у младших школьников в процессе занятий физической культурой. Дис. ... канд. пед. наук, 1985. — 161 с.

65. Платонов В. Н., Сахновский К. П. Подготовка юного спортсмена. — К.: Рад. школа, 1988. — 288 с.

66. Приступа Е. Н. Становлення і розвиток педагогічних основ української народної фізичної культури. Дис. ... д-ра. пед. наук, 1995. — 411 с.

67. Приступа Е. Н., Пилат В. С. Традиції української національної фізичної культури. — Львів, 1991. — С. 14-28.

68. Програма для загальноосвітніх закладів. Фізична культура 1-11 класи. — К.: Перун, 1998. — 32 с.

69. Програми для середньої загальноосвітньої школи. 1-2 класи. — К.: Початкова школа, 2003. — 296 с.

70. Програми для середньої загальноосвітньої школи. 3-4 класи. — К.: Початкова школа, 2003. — 296 с.

71. Рудик П. А. Психологические основы морально-волевой подготовки спортсменов // Проблемы психологии спорта. — М., 1962. — С. 9-19.

72. Ружило О. В. Дослідження впливу національних рухливих ігор на показники фізичної підготовленості школярів // Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». — Вінниця, 1998. — С. 88-89.

73. Савченко А. П. Виховання самостійності молодших підлітків у процесі ігрової діяльності. Автореф. ... канд. пед. наук. — К., 2007. — 20 с.

74. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. — К.: Олимпийская литература, 2001. — 439 с.

75. Скрипченко О. В. Молодий шкільний вік. // Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Волинська, З. В. Огороднійчук та ін. — К.: Просвіта, 2006. — С. 114-175.

76. Сеченов И. М. Избранные произведения. — М., 1953. — 289 с.

77. Сембрат С. В. Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку: Дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: Переяслав-Хм., 2003. — 193 с.

78. Твій перший олімпійський путівник / За заг. ред. М. М. Булатової. — Олімпійська література, 2006. — 88 с.

79. Темпераментова В. Г. Воспитание волевых качеств у школьников // Формирование волевых качеств у учащейся молодежи в процессе физического воспитания. — М., 1982. — 323 с.

80. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания. — М.: Физкультура и спорт, 1978. — 189 с.

81. Теория и методика физической культуры. / Под. ред. А. А. Гужаловского. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 352 с.

82. Ушинський К. Д. Педагогические сочинения: В 6 т. — М.: Педагогіка, 1990. — Т. 6. — 225 с.

83. Фок А. В. Формирование нравственных отношений школьников младшего возраста в игровой деятельности. / В условиях группы продленного дня. Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / КИПШ им. Горького. — К., 1986. — 189 с.

84. Фомин Н. П., Филли В. П. Возрастные особенности физического воспитания. — М.: Физкультура и спорт, 1972. — 256 с.

85. Цвек С. Ф. Фізичне виховання молодших школярів. — К.: Рад. школа, 1986. — 163 с.

86. Цвеліх Т. І., Ваккер Д. Л., Коваленко С. С. Методика морального виховання дітей молодшого і середнього шкільного віку. Метод. посібник для вчителів. — К.: Рад. школа, 1974. — 144 с.

87. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання — здоров'я нації». — К., 1998. — 58 с.

88. Кузнецова З. И. Развитие двигательных качеств школьников. — М.: Просвещение, 1967. — 267 с.

89. *Макаренко А. С.* Педагогіка індивідуального діяння // Пед. соч.: и 8 т. — М.: Педагогіка, 1984. — Т. 4. — С. 174.
90. *Набатникова М. Я.* Спортивна підготовка як багаторічний процес // Современная система спорт. подготовки. — М.: СААМ, 1998. — 170 с.
91. *Озолин Н. Г.* Современная система спортивной тренировки. — М.: Физкультура и спорт, 1970. — 479 с.
92. *Петяйкин И. П.* Возрастные особенности проявления решительности при выполнении физических упражнений // Психомоторика. — Л., 1976. — С. 60–65.
93. Фізична підготовка школярів: особливості розвитку фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку / *Л. Волков, С. Сембрат.* — К.: Знання України, 2003. — С. 31.
94. *Цьось А. В.* Фізичне виховання в календарній обрядовості українців. — Луцьк: Надстир'я, 2000. — 374 с.
95. *Шиян Б. М.* Методика фізичного виховання школярів. — Львів: ЛОНМІО, 1996. — 232 с.
96. *Шиян Б. М.* Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1 і 2. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2003. — С. 272–248.
97. *Шиян Б. М., Папуша В. Г., Приступа Є. Н.* Теорія фізичного виховання. — Львів: ЛОНМІО, 1996. — 220 с.
98. *Шульга Т. И.* Психологические основы формирования воли. — Пятигорск, 1993. — 156 с.
99. *Шульгіна Є., Смілаковський О., Лук'яненко М.* Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: Методологія, теорія і практика. — Дрогобич: Вимір, 1999. — 449 с.

Навчальне видання

Леонід ВОЛКОВ
Віктор ГОЛУБ
Петро КОХАНЕЦЬ

МОЛОДШИЙ ШКІЛЬНИЙ ВІК: виховна спрямованість занять фізичною культурою і спортом

Підписано до друку 10.08.2007. Формат 60×84/16
Друк офсетний. Папір офсетний. Ум.-друк. арк. 5,68.
Обл.-вид. арк. 5,67. Наклад 1000 прим.

Головний редактор *К. А. Романова*

Тов. «Освіта України»,
04212, м. Київ, вул. Героїв Дніпра 63, к. 40

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру видавців
ДК № 1957 від 27.09.2004 р.
Тел./факс (044) 411-43-97, 331-45-38, 237-59-92
E-mail: osvita2005@ukr.net



Видавництво «Освіта України» запрошує авторів до співпраці з випуску видань, що стосуються питань управління, модернізації, інноваційних процесів, технологій, методичних і методологічних аспектів освіти та навчального процесу у вищих навчальних закладах.

Падаємо усі види видавничих та поліграфічних послуг.