

ФОРМУВАННЯ ЗАЦІКАВЛЕНОСТІ ДО ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШОЇ ШКОЛИ

У статті досліджено навчально-виховний процес зі школярами молодшої школи з формування зацікавленості до оздоровчих занять з фізичного виховання. Встановлено, що розробка і реалізація мотивів до занять оздоровчим фізичним вихованням мають бути спрямовані на виховання усвідомленої, вмотивованої потреби в раціоналізації повсякденної життєдіяльності, що сприяє збереженню сил та здоров'я в навчально-виховному процесі, є запорукою доброго самопочуття, створює умови для творчості й здобутків, сприяє самореалізації молодших школярів.

Ключові слова: оздоровчі фізичні вправи, молодші школярі, педагогічний експеримент, фітнес-вправи, рухова діяльність, мотиви, індивідуальне здоров'я, диференційний підхід, компоненти фітнесу.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науково-методичними завданнями. Згідно з оприлюдненими даними тільки

22 % дітей, які вступають до школи, є практично здоровими. До восьмого класу цей показник знижується до 6% і в подальшому, помічена тенденція з віком не зникає. Більше ніж 90% випускників шкіл мають різного ступеня відхилення за показниками здоров'я. За останні десятиліття спостерігається зменшення кількості населення нашої держави на 3,5 млн. осіб, продовжує збільшуватися захворюваність осіб, зростає кількість психічних захворювань, алкоголізму, злочинності.

Останні соціально-економічні негаразди, військові дії на сході країни довели населення України до глибокого психоемоційного та соціального стресу. Питання здоров'я населення України на сьогодні трансформувалося в проблему, яка загрожує національній безпеці держави. За останні півроку в нашій країні погіршилася санітарно-гігієнічна та просвітницька робота, яка спрямована на оздоровлення населення. Заняття фізичним вихованням і спортом поступово втрачають масову спрямованість. Досвід фізичного виховання показує, що діти можуть знаходитися на різних ступенях свого пізнавального, фізичного і соціального розвитку, проте, питання зацікавленості до занять оздоровчим фізичним вихованням сьогоденних хлопчиків і дівчаток, залишається відкритим. Здоров'я школярів, виховання потреби до занять оздоровчими фізичними вправами, формування цінностей здорового способу життя належать до рангу пріоритетних національних інтересів. Саме тому набуває особливої уваги проблема формування зацікавленості до занять оздоровчим фізичним вихованням у школярів молодшої школи з урахуванням сучасних ви-мог.

Державні вимоги щодо оздоровлення школярів засобами фізичного виховання визначено в Законах України, «Про охорону здоров'я», «Про фізичну культуру і спорт», «Національній стратегії розвитку освіти на 2012-2021 рр. в Україні», Концепції «Здоров'я нації через освіту», Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту, резолюціях ВООЗ, рекомендаціях ЮНЕСКО, ЮНІСЕФ, які наголошують на необхідності пошуку і впровадження інноваційних технологій з оздо-

ровлення, фізичного розвитку школярів засобами оздоровчого фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Чинні на сьогодні положення оздоровчого фізичного виховання засновані здебільшого на спортивно-діагностичних нормативах і не враховують мотивів і потреб різних груп школярів в залученні до фізичної культури оздоровчої спрямованості [2, 3, 5].

Зауважимо, що багато дослідників відзначають серед причин інертного і безвідповідального ставлення школярів до оздоровлення саме: відсутність знань про особливості розвитку свого організму, а також відсутність систематичної, цілеспрямованої просвітницької роботи в цьому напрямі [11, 12]. За даними вчених [5, 7, 9], особливу тривогу викликає не сформованість у школярів стійкої мотивації на активний, здоровий спосіб життя. При цьому ряд фахівців вказує, що молодший шкільний вік є надзвичайно сприятливим періодом для спрямованої дії на формування активного відношення до оздоровчого фізичного виховання [1, 4, 11]. Увага вчених до чинників, що діють на формування зацікавленості школярів до занять оздоровчими фізичними вправами, пов'язана з тим, що спроби розв'язати проблему на основі буденних уявлень про традиційні методи не дають належного ефекту. Потрібні принципово нові підходи. Все більш настирливо звучить концепція про необхідність сфокусуватися на унікальності особистості кожної дитини і його потреб [4, 11], зробити акцент на постановці особистісних цілей, індивідуального і диференційованого навчання.

Таким чином, одна з основних проблем фізичного виховання на даному етапі полягає в складності поєднання використання шкільного класу як основної форми організації навчання, обумовленого суттю самого процесу в системі фізичного виховання школи та необхідністю індивідуалізації та диференціації навчання. Складається ситуація, при якій формальне об'єднання в один колектив різних за загальними розумовими і фізичними здібностями школярів, а також неоднакових за рівнем ментальної і психологічної зрілості дітей разом з декларованим пріоритетом особистості, безумовно, знижує його шанси на успіх і самореалізацію. Виникає необхідність у виділенні рівнів підготовленості учнів і складанні

програм навчання, що ґрунтуються на поведінкових потребах дитини – психомоторних, пізнавальних і соціальних. Найбільш задовольняючою всім вищеперерахованим вимогам є фітнес-модель, яка враховує контроль над стресом, вдосконалення здоров'я кожного конкретного учня, а також його енергетичний і м'язовий потенціал. На такому уроці з фізичної культури будь-який учень буде прагнути зробити все від нього залежне, оскільки його зусилля заохочуються педагогом і постійно наголошуються успіхи. Створюється середовище, що підтримує будь-які зусилля дитини, що сприяє самовдосконаленню і самореалізації будь-якого учня загальноосвітньої школи [6, 8].

Суперечність між структурою, змістом і формою фізичного виховання оздоровчої спрямованості учнів молодшої школи й необхідністю проектування оздоровчого простору навчально-виховної діяльності, який сприяє розвитку здоров'я школярів, і визначило тему нашого дослідження.

Аналіз наукової літератури з проблеми формування зацікавленості школярів молодшої школи до занять оздоровчим фізичним вихованням засвідчив багатоаспектність її теоретичного висвітлення.

Мета дослідження полягала у формуванні зацікавленості до занять школярів молодшої школи оздоровчим фізичним вихованням.

Виклад основного матеріалу дослідження з обґрунтуванням отриманих результатів. Під час освітнього процесу виникає особистісна взаємодія між учителем і учнем, у процесі якого формуються інтелектуальні й комунікативні вміння, навички, ставлення до навчального предмета. Взаємовідносини "учитель-учень" ґрунтуються на положеннях О. Леонтьєва, С. Рубінштейна про природу психічної діяльності. Зокрема, доведено, що витоками змісту діяльності є стосунки однієї людини з іншою. Крім того, у навчальному процесі відбувається емоційно-ціннісна взаємодія вчителя зі школярами, під час якої у школярів формується система життєвих і соціальних цінностей. З огляду на це, за способом життя, ставленням до себе та інших учитель фізичної культури повинен бути взірцем здорової особистості, справжнім "учителем здоров'я". Організація навчальної діяльності з формування зацікавленості молодших школярів до занять оздоровчим фізичним вихованням має бути спрямована на реалізацію підходів з мотивації молодших школярів до занять фізичним вихованням, збереження здоров'я, здорового способу життя.

Як показали результати педагогічних спостережень, більшості школярів молодшої школи дуже подобається займатися оздоровчими фізичними вправами. Вони старанно працюють і тому швидко втомлюються, проте, виявляється, вони здатні регулювати свою власну діяльність, уповільнюючи темп, а через деякий час, повертаючись до інтенсивного навантаження. Фізичне виховання – важлива частина шкільної освітньої програми. Це єдина галузь навчального плану, яка вивчає рухові навички і забезпечує можливість їх розвитку. Завдяки фізичному ретельно спланованому вихованню молодші шко-

лярі розвивають знання про рух, які можуть бути застосовані в різних видах рухової діяльності протягом шкільних років. Природна радість руху збільшується для всіх дітей – тих, які не мають навичок, «середняків» і обдарованих. Це атмосфера, в якій кожна дитина відчуває радісне збудження від своїх досягнень і де підвищується відчуття власної гідності. Мета оздоровчого фізичного виховання з молодшими школярами може бути досягнута тільки в сприятливому освітньому оздоровчорозвивальному середовищі, в якому переважає сукупність психолого-педагогічних, екологічних, фізкультурно-оздоровчих, виховних чинників, що спрямовані на зміцнення, розвиток і збереження здоров'я учасників освітнього процесу.

У нашому дослідженні взяли участь: Молодші школярі (хлопці) 8-9 років з приблизно однаковим рівнем фізичного здоров'я і фізичної підготовленості, які на урочних і позаурочних заняттях з фізичного виховання застосовували оздоровчі фітнес-вправи з урахуванням наших пропозицій. За своїми фізичними можливостями молодші школярі підходили до вимог щодо проведення досліджень і склали експериментальну групу (ЕГ). Другу, контрольну групу (КГ) сформували хлопці того ж віку, які на урочних і позаурочних заняттях з фізичного виховання дотримувалися загальноприйнятих підходів і стандартів загальноосвітньої школи. Педагогічний експеримент проводився, протягом одного навчального року.

Спланована нами різноманітна рухова діяльність школярів ЕГ, протягом педагогічного експерименту, сприяла розвитку у дітей моторних навичок і збільшувала усвідомлення школярами свого власного рухового потенціалу. Такий підхід надав можливість учителям фізичної культури встановити пізнавальні, рухові й соціальні потреби молодших школярів з урахуванням індивідуального і диференційованого підходів та застосувати ці знання при складанні навчальних програм.

Протягом навчального року школярам підбиралися такі оздоровчі фітнес-вправи, які першочергово мали сприяти підтримці і розвитку індивідуального здоров'я школярів, що вплинуло на підвищення кардіореспіраторної витривалості, гнучкості, м'язової сили та ін. Акцент робився на індивідуальних рекомендаціях у досягненні результатів. Теоретичні знання про важливість здорового способу життя і оздоровчих фітнес-вправ сприяли усвідомленому ставленню до занять і були ключовим компонентом програми. Виконання оздоровчих фізичних вправ ми організовували з урахуванням забезпечення індивідуальної і групової діяльності, при цьому кожен школяр працював над досягненням своєї власної мети. Наприклад, учні виконували серію індивідуальних вправ, поперемінно бігаючи чи стрибаючи через скакалку. Таким чином розроблялися різні аспекти фітнесу: вправи на здійснення моторних навичок перемежовувалися з вправами на кардіореспіраторну витривалість. При цьому також розвивалася гнучкість, м'язова сила і м'язова витривалість, оскільки діти рухалися з невеликою перервою між вправами. Ще один приклад вправ на

зміну видів діяльності: біг на місці, кругові рухи руками, біг на місці, присідання, біг на місці і т. ін. Вправи також містили біг на місці або стрибки зі скакалкою, що чергувалися з вправами на підлозі, такими як перекидання або виконання вправ на гнучкість.

Інший метод організації занять з оздоровчих фізичних вправ – їх циклічність. У цьому випадку на ігровому майданчику знаходилася певна кількість стартових позицій, які фокусувалися на різних аспектах фітнесу. Школярі поділялися на групи й рівномірно розподілялися за стартовими позиціями для виконання завдань. Часовий інтервал залежав від рівня складності вправ і варіювався від 20 секунд до 1 хвилини. За сигналом "почали" учні виконували вправи на кожній позиції. Вони продовжували виконувати їх, аж поки не закінчувалися виділений учителем час. Потім учні переходили до наступної позиції і продовжували працювати в такому ж режимі. Завдання підбиралися так, щоб школярі могли виконувати їх без допомоги вчителя. Використовувалися особисті картки, в які записувалися бали, набрані на кожній стартовій позиції. Кожного подальшого разу учень повинен був докласти певних зусиль, щоб показати або небагато перевищити показники попереднього заняття.

Аеробні вправи, виконувалися під музику. Використовувалися комбінаторні вправи, що містили локомоторні рухи, розтяжку і т. ін. Звичайно, діти одержували від них величезне задоволення, особливо, коли звучали мелодії, які легко запам'ятовувалися. Вправи виконувалися в ритмі звучної музики. Таким вправам передувала розминка, при проведенні якої використовуються різні елементи: махи і повороти, схрещування рук над головою і розведення їх в сторони, витягання рук в сторони на рівні плечей і махи ними перед грудьми й над головою, імітація зриву яблук з дерева і т. ін. Ходьбу і інші локомоторні рухи (стрибки, ковзання) використовували зі зміною напрямку, завдовжки маху, зміною швидкості, використанням руху на "носочках" або на п'ятах, або з використанням елементу високого підняття коліна. У розминку включали глибоке дихання і легку розтяжку (торкання рукою верхньої протилежної частини спини, підняття колін і обхват їх обома руками і т. ін.). Після розминки діти були готові до виконання аеробних вправ. Їх починали виконувати в повільному темпі під плавну музику, поступово збільшуючи навантаження, а потім знову знижуючи. Рухи звичайно виконувалися блоками до 8 разів в такт музики. Підібрані вправи сприяли фізичному розвитку школярів, розвивали кардіореспіраторну витривалість, гнучкість, м'язи верхньої і нижньої частин тіла, черевної порожнини і спини.

Принципи рухової діяльності для учнів молодшої школи враховували особливості розвитку організму. Різноманітність у руховій діяльності сприяла розвитку моторних навичок і збільшувала розуміння свого власного рухового потенціалу. М'язовий компонент оздоровчого фітнесу містив такі елементи, як гнучкість, силу, потужність, м'язову витривалість і швидкість. Під час розвитку силового компоненту оздоровчого фітнесу ми враховували такі принципи тренування,

як: специфічність, перевантаження, прогресивність і адаптація. Для розвитку м'язового і енергетичного компонентів фітнесу, ми застосовували методи силового тренування: ізометричний (статичні вправи); ізотонічний (динамічні вправи); ізокінетичний (вправи на подолання опору). Кожен з цих методів стимулював м'язове напруження, що є ключовим моментом у збільшенні сили. Проте, ефект, який вони чинили на фізичні якості молодшого школяра, різний, тому для кожного конкретного виконання вправ значущим був індивідуальний, диференційований вибір тренувальних навантажень.

При порівняльному аналізі початкового і прикінцевого зрізу показників респіраторної системи у КГ було виявлено покращення з ЖЕЛ на – 17,5%, МВЛ на – 28,1%, затримки дихання на вдишу на – 18,1%, та погіршення результатів прикінцевого зрізу, у порівнянні з початковим, із затримки дихання на видиху на – 9%. В той же час ЕГ спостерігався явний прогрес до розвитку респіраторних характеристик. Так, показники ЖЕЛ збільшилися на – 36,5%, МВЛ на – 17,2%, з затримки дихання на вдишу на – 13,8%, на видиху на – 1,6%.

Висновки за результатами дослідження, перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Встановлено, що важливою психологічною особливістю учнів молодшої школи з активно-позитивним відношенням до оздоровчого фізичного виховання є прагнення до успіху, до результату, до діяльності, до лідерства як в ігрових ситуаціях, так і в звичних умовах навчальної діяльності. Учні з активною позицією на заняттях з оздоровчого фізичного виховання виявили виражену наполегливість при виконанні вправ, прагнули доводити почату справу до кінця, виконували вправи чітко і сумлінно. Основним мотивом-стимулом для вияву активності на заняттях з оздоровчого фізичного виховання для таких учнів була можливість взяти участь у змаганні, виявити свою ініціативу і самостійність, бути лідером, організатором команди, утвердитися, виділитися серед однолітків.

Виявлено, що учні не можуть довго зосереджуватися на одному виді діяльності. Інструкції повинні бути короткими, оскільки діти цього вікового періоду можуть сприймати тільки обмежений об'єм інформації. Програма підготовки молодшого школяра повинна містити вправи, направлені на зміцнення всіх груп м'язів. Виражена динаміка розвитку респіраторної системи у дітей ЕГ в межах педагогічного експерименту, вказує на ефективність запропонованих рекомендацій з оздоровчого фізичного виховання.

Виявлено, що принципи рухової діяльності для учнів молодшої школи повинні враховувати особливості розвитку організму. Різноманітність рухової діяльності сприяє розвитку моторних навичок і збільшенню розуміння свого власного рухового потенціалу. Найбільш ефективними були вправи на збільшення енергії динамічного руху, статичні утримування положення тіла, різноманітні ігрові вправи.

Встановлено, що м'язовий компонент оздоровчого фітнесу містить такі елементи, як гнучкість, силу, потужність, м'язову витривалість і швидкість. Для розвитку силового компоненту оздоровчого фітнесу, потрібно обирати такі принципи тренування, як: специфічність, перевантаження, прогресивність і адаптація. Під час розвитку м'язового й енергетичного компонентів оздоровчого фітнесу, слід застосовувати: ізометричний, ізотонічний, ізокінетичний методи силового тренування.

Для кожного виконання вправ найбільш значущим був індивідуальний, диференційований вибір тренувальних навантажень. Молодші школярі ЕГ, протягом експериментального циклу відчували позитивні зрушення в організмі. Результати виконання оздоровчих фітнес-вправ сприяли формуванню в учнів стійкої свідомої мотивації та активної зацікавленості до занять оздоровчим фізичним вихованням.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аксьонова О.П. Формування фізичної культури учнів початкової школи в умовах диференційованого навчання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / О. П. Аксьонова. – Тернопіль, 2005. – 20 с.
2. Баландин В.А. Развитие познавательных процессов детей 6-10 лет средствами физического воспитания / В.А. Баландин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2004. - № 1. - С. 24-26.
3. Бальсевич В.К. Концепция физического воспитания с оздоровительной направленностью учащихся начальных классов общеобразовательной школы / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - № 2. - С. 13-18.
4. Головина Л.Л. Культурологические стремления и социально значимые качества личности школьников 7-9 лет с различным уровнем интереса к занятиям физической культурой / Л.Л. Головина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2003. - № 1. - С. 8-10.
5. Круцевич Т.Ю. Социально-педагогические аспекты системы физического воспитания / Т. Ю. Круцевич // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 2002. – Т. 1. – С. 125–131.
6. Лисицкая Т.С. Оздоровительная аэробика и ме-

REFERENCES

1. Aksonova, O.P. (2005). Formuvannia fizychnoi kultury uchniv pochatkovoї shkoly v umovakh dyferentsiiovanogo navchannia [Formation of primary school pupils' physical culture under conditions of differential training]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Ternopil [in Ukrainian].
2. Balandin, V.A. (2004). Razvitiye poznavatelnykh protsessov detey 6-10 let sredstvami fizicheskogo vospitaniya [Development of cognitive processes of children aged 6-10 by means of physical education]. *Fizicheskaya kultura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka – Physical culture: education, learning, training*, 1, 24-26 [in Russian].
3. Balsevich, V.K. (1996). Kontseptsiya fizicheskogo vospitaniya s ozdorovitelnoy napravlennoy uhashchikhsya na-

Відзначимо, що розроблення і реалізація мотивів до занять оздоровчим фізичним вихованням і формування здорового способу життя були спрямовані на виховання усвідомленої, вмотивованої потреби в раціоналізації повсякденної життєдіяльності, сприяли формуванню зацікавленості молодших школярів до занять оздоровчими фізичними вправами, були запорукою збереження сил та здоров'я, доброго самопочуття, створили умови для творчості й здобутків, самореалізації особистості молодших школярів.

У перспективі подальших досліджень ми вбачаємо дослідження з формування здорового способу життя і здоров'язбережувального середовища для школярів молодшої школи із застосуванням інтерактивних методів навчання, засобів фізичного виховання й природних чинників.

- тодика ее преподавания / Т.С. Лисицкая. - Троицк: Тривант лтд, 2000. – 60 с.
7. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры личности / Л. И. Лубышева. – М. : ГЦОЛИФК, 1992. – 120 с
8. Михайлова О.М. Теоретико-педагогичні засади формування мотивів до занять фізичною культурою учнів початкових класів / О. М. Михайлова // Педагогічний процес: теорія і практика : зб. наук. пр. – К. : ПП «ЕКМО», 2005. – С. 127–137.
9. Павлова И.В. Обоснование дифференцированного подхода к разработке программы по физической культуре для младших школьников / И.В. Павлова // Сибирь и Олимпийское движение: Тез. регион, науч. - практ. конф. - Омск, 2008. - С.40-41.
10. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – [3-е изд.]. – СПб. : Питер, 2003. – 713 с.
11. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А. Г. Сухарев. – М.: Медицина, 1991. – 272 с.
12. Формирование здорового образа жизни у младших школьников / авт.- сост. Т. Н. Захарова и др. – Волгоград: Учитель, 2007. – 174 с.

chalnykh klassov obshcheobrazovatelnoy shkoly [Concept of primary comprehensive school pupils' physical education with health-giving orientation]. *Fizicheskaya kultura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka – Physical culture: education, learning, training*, 2, 13-18 [in Russian].

4. Golovina, L.L. (2003). Kulturologicheskiye stremleniya i sotsialno znachimyye kachestva lichnosti shkolnikov 7-9 let s razlichnym urovnem interesa k zanyatiyam fizicheskoy kulturoy [Culturological strivings and socially important personality traits of schoolchildren aged 7-9 with different levels of interest in physical culture]. *Fizicheskaya kultura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka – Physical culture: education, learning, training*, 1, 8-10 [in Russian].

5. Krutsevich, T.Yu. (2002). Sotsialno-pedagogicheskiye aspekty sistemy fizicheskogo vospitaniya [Social and educational aspects of physical education system]. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi – Physical education, sports and health culture in modern society*. (Vols. 1), (pp.125–131). Lutsk [in Russian].

6. Lisitskaya, T.S. (2000). *Ozdorovitel'naya aerobika i metodika yeye prepodavaniya [Recreational aerobics and its teaching techniques]*. Troitsk: Trovant ltd [in Russian].

7. Lubysheva, L.I. (1992). *Kontsepsiya formirovaniya fizicheskoy kultury lichnosti [Concept of personality's physical culture formation]*. M.: GTsOLIFK [in Russian].

8. Mykhailova, O.M. (2005). Teoretyko-pedagogichni zasady formuvannya motyviv do zaniat fizychnoiu kulturoiu uchniv pochatkovykh klasiv [Theoretical and pedagogical principles of formation of primary school pupils' motives to physical training]. *Pedagogichni protsesy: teoriia i praktyka – Pedagogical process: theory and practice*. (pp. 127–137). Kyiv: PP «ЕКМО» [in Ukrainian].

9. Pavlova, I.V. (2008). Obosnovaniye differentsyalnogo podkhoda k razrabotke programmy po fizicheskoy kulture dlya mladshykh shkolnikov [Justification of differentiated approach to the development of physical culture programme for school-children]. *Sibir i Olimpiyskoe dvizhenie – Siberia and Olympic Movement: Abstracts of Regional Scientific and Practical Conference*. (pp. 40–41). Omsk [in Russian].

10. Rubinshteyn, S.L. (2003). *Osnovy obshchey psikhologii [Fundamentals of general psychology]* (3d ed.). St. Petersburg: Piter [in Russian].

11. Sukharev, A.G. (1991). *Zdorovye i fizicheskoye vospitaniye detey i podrostkov [Health and physical education of children and adolescents]*. Moscow: Meditsina [in Russian].

12. Zakharova, T. N. et al. (2007). *Formirovaniye zdorovogo obraza zhizni u mladshykh shkolnikov [Promoting healthy lifestyle among primary school pupils]*. Volgograd: Uchitel [in Russian].

П. Б. Джури́нский

ФОРМИРОВАНИЕ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ К ЗАНЯТИЯМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШЕЙ ШКОЛЫ

В статье исследован учебно-воспитательный процесс младших школьников для формирования заинтересованности к оздоровительным занятиям по физическому воспитанию. В результате исследований установлено, что реализация программы на формирование заинтересованности младших школьников к занятиям оздоровительным физическим воспитанием должны быть направлены на воспитание осознанной, мотивированной потребности в рационализации повседневной деятельности, которая способствует сохранению здоровья, создает условия для творчества, развития и самореализации.

Ключевые слова: оздоровительные физические упражнения, младшие школьники, педагогический эксперимент, фитнес-упражнения, двигательная деятельность, мотивы, индивидуальное здоровье, дифференциальный подход, компоненты фитнеса.

P. B. Dzhuryynskyi

FORMATION OF PRIMARY SCHOOL PUPILS' INTEREST IN HEALTH-GIVING PHYSICAL EDUCATION

The article explored the educational process for the formation of primary school pupils' interest in wellness classes in physical education. It was revealed that primary school age is an extremely favorable period for the impact on the formation of an active attitude to the wellness physical education. The aim of our study was the formation of interest of primary school pupils in health-giving physical education. The schoolchildren from primary school (boys) aged 8-9 with approximately the same level of physical health were involved in our study. They were asked to perform wellness exercises suggested by us in PE classes. These schoolchildren formed an experimental group. The second, control group, was formed from the pupils of same age who complied with the standards of secondary school. The pedagogical experiment was being conducted during one academic year. The exercises were aimed at increasing cardiorespiratory endurance, flexibility, muscular strength, etc. The diverse motor activity proposed by us for the pupils of the experimental group contributed to the development of children's motor skills, their awareness of their own capacity. This approach enabled the teachers of Physical Education to establish cognitive, motor and social needs of primary school pupils considering individual and differential approaches and apply this knowledge in the preparation of curriculum. The studies established that realization of the program on the formation of primary school pupils' interest in wellness exercises in physical education should be focused on conscious education, motivated by the need to streamline daily activities, which contributes to the preservation of health, creates conditions for the development and self-realization.

Keywords: wellness exercises, primary school pupils, pedagogical experiment, fitness exercises, motor activity, motivation, individual health, differential approach, fitness components.

Подано до редакції 18.08.14