Міністерство освіти і науки України

Львівський національний університет імені Івана Франка

Педагогічний коледж

Циклова комісія викладачів гуманітарної та соціально-економічної підготовки



Оксана Думич

***Формування потреби до занять фізичною культурою і спортом***

***у молодших школярів***

Львів – 2019

Міністерство освіти і науки України

Львівський національний університет імені Івана Франка

Педагогічний коледж

Циклова комісія викладачів гуманітарної та соціально-економічної підготовки

Оксана Думич

***Формування потреби до занять фізичною культурою і спортом***

***у молодших школярів***

Львів – 2019

Формування потреби до занять фізичною культурою і спортом

у молодших школярів/ укладач Оксана Думич. – Львів : [Б.В.] 2019. – 36 с.

У методичній розробці висвітлено формування мотиваційно-ціннісного відношення учнів молодшого шкільного віку до занять фізичним вихованням і спортом, а також формування потреби до навчання зокрема до уроків фізичної культури.

Розглянуто на засіданні циклової комісії викладачів гуманітарної та соціально-економічної підготовки.

Протокол №…… від \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 р.

Схвалено на засіданні методичної ради Педагогічного коледжу Львівського національного університету імені Івана Франка.

Протокол №…… від \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 р.

**ЗМІСТ**

ВСТУП…………………………………………………………...5

1. Теоретичні основи формування в учнів початкових класів потреби в систематичних заняттях фізичною культурою...….6

2. Мотиваційно-ціннісне відношення до фізичної культури і спорту у молодших школярів**…………………….………...…..**9

3. Урок як основна форма фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку………………….……………..…..15

4. Організація діяльності учнів на уроці……..………….……22

5. Виховання в учнів інтересу до занять фізичною культурою і спортом………………………………………………………....28

ЛІТЕРАТУРА…………………………………………….….…35

# **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. Матвєєв); «…як педагогічний процес, спрямований на фізичне і духовне вдосконалення людини, оволодіння нею систематичними знаннями, фізичними вправами та способами їх самостійного використання (Б. М. Шиян); «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).

Однією з найбільш поширеніших проблем шкільного навчання є формування мотивації до навчання. Ця проблема розглядається багатьма відомими вченими, як Л. В. Волков, О.Д. Дубогай, Т.Ю. Круцевич, С.Ф. Цвек та інші. Саме вони почали розглядати проблему: як підвищити в учнів молодшого шкільного віку інтерес до навчання, тобто формувати потребу.

Поряд з питаннями формування в учнів мотивації до навчання, також необхідно вирішувати питання формування потреби до самостійних і систематичних занять фізичною культурою на базі створення уявлень про здоровий спосіб життя. Здобуття певних знань сприяє зміні ставлення учнів до уроків фізичної культури, спонукаючи стати сильними, та фізично розвиненими.

Державний стандарт початкової загальної освіти передбачає виховання в учнів свідомого прагнення до ведення здорового способу життя; вміння самостійно приймати рішення, щодо власних вчинків; формування в них знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, вдосконалення фізичної, соціальної, психічної та духовної складових здоров'я.

Розглядаючи фізичне виховання учнів молодших класів як педагогічний процес, в сучасних умовах слід спрямовувати його 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.

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.

**1. Теоретичні основи формування в учнів початкових класів потреби в систематичних заняттях фізичною культурою**

Мотивація є однією із фундаментальних проблем як вітчизняної, так і зарубіжної психології, а отже, і педагогіки. В загальному розумінні вважає Шиян Б.М. мотив – це те, що визначає, стимулює, побуджує людину до здійснення певної дії. Мотивацію можна визначити, з одного боку, як складну, багаторівневу систему збудників, що включає потреби, мотиви, інтереси, ідеали, прагнення, установки емоції, цінності і таке подібне. З іншого боку, треба пам’ятати, що в полі мотивованій діяльності завжди домінують певні мотиви.

Мотивація навчання в молодшому шкільному віці розвивається у декількох напрямах. Широкі пізнавальні мотиви (інтерес до занять) можуть вже до середини цього віку перетворитися у навчально-пізнавальні мотиви (інтерес до способів придбання знань), мотиви самоосвіти представлені поки найпростішою формою - інтересом до додаткових джерел знань. У першому і другому класах школярі здійснюють вольові дії головним чином за вказівкою дорослих, але вже в третьому класі набувають здатність здійснювати вольові акти відповідно за власними мотивами. Школяр може проявити наполегливість у навчальній діяльності, при заняттях фізкультурою. Соціальні мотиви в цьому віці представлені бажанням дитини отримати головним чином схвалення вчителя. Молодші школярі проявляють активність лише для того, щоб бути хорошими виконавцями, перш за все для того, щоб заслужити прихильність до себе дорослих, в тому числі вчителя. Мотиви співробітництва та колективної роботи широко присутні у молодших школярів, але поки в самому загальному прояві. Інтенсивно розвивається в цьому віці цілепокладання в навчанні. Молодший школяр навчається розуміти і приймати цілі, які виходять від вчителя, утримує ці цілі протягом тривалого часу, виконує дії за інструкцією.

До кінця молодшого шкільного віку більшість учнів при зміні загального значення діяльності може змінювати конкретну мету. Це свідчить про те, що починає функціонувати поворотний механізм формування мотиву, про який говорить науковець О.Д.Дубогай. У школярів молодших класів удосконалюється уміння планувати свої дії.

Соціальні мотиви навчання по-різному виражені у школярів з різною успішністю. Як відзначає науковець І.Ю.Кулагіна, мотиви неуспішних школярів специфічні. За наявності сильного мотиву отримання хорошої оцінки і схвалення, коло їх соціальних мотивів навчання звужений. Деякі соціальні мотиви у них з'являються тільки до 3-го класу.

В цьому ж віці школярі випробовують потребу реалізовувати себе як суб'єкта, залучаючись до соціальних сторін життя не просто на рівні розуміння, але і як перетворювачі. Головним критерієм оцінки себе і інших стають етичні і психологічні особливості особистості (В.Н. Лозоцева).

У молодших школярів з'являються нові соціальні установки, нові соціальні мотиви, пов'язані з відчуттям обов'язку і відповідальності, з необхідністю отримання освіти («бути грамотним»). Так, за даними І.М. Вереникіної, в період від 6 до 9 років зростає число дітей, що мотивують свою учбову діяльність відчуттям обов'язку, але зменшується число дітей, які вчаться з цікавістю. Проте часто ці мотиви залишаються тільки декларованими. Реально діючим мотивом є отримання високої оцінки або похвали; заради їх отримання дитина готова негайно сісти займатися і старанно виконати всі завдання.

Мотиви відвідування уроків фізкультури у школярів теж різні: ті хто задоволений уроками ходять на них для вдосконалення свого фізичного розвитку та зміцнення здоров'я, а ті хто не задоволений уроками, відвідують їх заради позначки і щоб уникнути неприємностей через прогули.

За даними Т.Ю.Круцевич, в початкових класах інтерес до занять фізкультурою у школярів, як правило, недиференційований: їм подобається все; чим старші вони, тим частіше починає виявлятися інтерес до якогось одного розділу учбової програми (в середніх класах – до спортивних ігор, в старших класах – до легкої атлетики, лижного спорту, спортивних ігор). Поступово інтереси школярів починають вступати в суперечність з учбовою програмою, згідно якої вони повинні займатися і тим, що їм не завжди подобається. Це є однією з причин охолодженнябагатьох школярів середніх і особливо старших класів до занять фізкультурою в школі. Особливістю мотивації більшості школярів молодших класів є беззаперечне виконання вимог вчителя. Соціальна мотивація учбової діяльності настільки сильна, що вони навіть не завжди прагнуть зрозуміти, для чого потрібно робити те, що їм наказує вчитель: раз наказує, значить, потрібне. Навіть нецікаву роботу вони виконують ретельно, оскільки одержані завдання здаються важливими. Це, безумовно, має позитивну сторону, оскільки вчителю було б важко кожен раз пояснювати школярам значення того або іншого виду роботи для їх освіти.

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

Учитель фізкультури повинен розвивати в учнів потребу самостійно займатися фізичною культурою на базі створення у них уявлення про здоровий спосіб життя. Придбання цих знань змінює ставлення учнів до фізичної культури і спорту, спонукаючи їх стати сильними, добре фізично розвиненим.

Мотиви занять фізичною культурою умовно ділять на загальні та конкретні, що втім, не виключає їх співіснування. До перших можна віднести бажання школяра займатися фізичною культурою взагалі, чим же займатися конкретно - йому байдуже. До других можна віднести бажання займатися улюбленим видом спорту, певними вправами. У початкових класах майже всі учні віддають перевагу іграм: хлопчики - спортивним, дівчинки - рухливим. З часом інтереси стають більш диференційованим: одним подобається гімнастика, іншим легка атлетика, третім - вільна боротьба.

**2. Мотиваційно-ціннісне відношення до фізичної культури і спорту у молодших школярів**

Роль спорту і фізичної культури на сучасному етапі розвитку суспільства зростає, набуває якісно нового значення. Це пояснюється підвищенням їх соціальної значущості і перетворенням в самостійну ланку економічного і політичного життя нашої країни, коли фізична культура стає об'єднуючою силою і елементом національної ідеї. Особлива увага сьогодні надається розвитку фізкультурно-оздоровчій і спортивно-масовій роботі з різними категоріями населення, а особливо з дітьми і молоддю.

В даний час процес фізичного виховання в школі зводиться до фізичного розвитку, формування рухових умінь і навичок учнів, тобто акцент ставиться на біологічному, руховому аспекті. На відміну від достатньо примітивного розуміння фізичної культури як власне рухової діяльності, спрямованої на вдосконалення фізичних кондицій людини.

Аналізуючи освітні програми з фізичної культури можна відзначити тенденцію до розширення і конкретизації задач, направлених на придбання необхідного мінімуму знань в сфері фізичної культури і спорту, зміцненню здоров'я школярів, формуванню понять про організм і його здоров'я. Проте засвоєння теоретичних основ фізичної культури пропонується проводити в процесі уроків, а самостійна робота зводиться лише до виконання комплексів фізичних вправ. Відсутні методичні вказівки виконання самостійної роботи по закріпленню і придбанню знань в області фізичної культури, а також способах контролю за засвоєнням цих знань. Через наявне обмеження в часі, на уроці складно розв'язати проблеми якісної теоретичної підготовки, розвиваючих та інтелектуальних можливостей кожного учня. Вирішення задач інтелектуального виховання на уроках фізичної культури важливе, оскільки без усвідомленого бажання, прагнення самих учнів удосконалювати свої фізичні можливості не можна достатньо успішно здійснювати їх фізичне виховання.

У період молодшого шкільного віку з'являються нові потреби (мотиви, інтереси, бажання). Минулі інтереси, мотиви втрачають свою спонукальну силу, на зміну їм приходять нові. Те, що має відношення до навчальної діяльності, виявляється значущим, цінним, те ж, що має відношення до гри, стає менш важливим. В той же час у молодших школярів як і раніше помітне переважання мотивів над мотиваційними установками, оскільки в основному ними ставляться цілі на найближче майбутнє, пов'язане із справжніми подіями.

Психологічні і фізичні якості взаємозв'язані і інтегровані в єдиній особистості, ядром якої служить мотиваційно-потребнісна сфера, що є складною взаємозв'язаною системою прагнення і спонукання. Однією з життєво-важливих потреб дітей 6-10років є *потреба в русі,* фізичному навантаженню, іграх ірозвагах, обумовлена змінами фізичної і психічної конституції дітей. Досить високу рухову активність більшості молодших школярів визначає рівень фізичного «Я». Фізичне «Я» це тіло, або тілесна організація людини, що є найстійкішимкомпонентом особистості, заснованим на тілесних властивостях і відчуттях.

Розвиток фізичного «Я» розуміється як вдосконалення фізичних якостей особистості. Реалізовуючи потребу в русі, діти прагнуть рухливих ігор і розваг, спільної діяльності, задовольняючи потребу в спілкуванні і самоутвердженні. Сила мотиву дружньої солідарності ще невелика. Це обумовлено індивідуальним досвідом провідної діяльності попереднього вікового етапу молодших школярів, який не володів «багатством міжособових відносин і відрізнявся значною самостійністю і незалежністю». Діти постійно створюють такі ситуації, щоб можна було порівнювати свої і чужі результати, задовольняючи потребу в досягненні успіху, визнанні своєї значущості серед однолітків.

Позитивні емоції, що виникають в процесі рухової активності, як психологічний механізм безпосереднього переживання і відносини до них, дозволяють зменшити дефіцит «емоційної свободи» збагатити позитивні емоції, викликані процесом учбової діяльності, підлеглої певним дисциплінарним і поведінковим нормам.

В дитячому віці *емоції* відіграють домінуючу роль в загальній структурі діяльності. Розвиток емоцій зв'язаний, з одного боку, з якісними трансформаціями особових утворень (мотиваційної сфери) і, з другого боку, з динамікою інтелектуальних функцій. На зміну мимовільності і нестійкості приходять стабільні емоційні відносини і відчуття, які визначають систему етичних, естетичних і інших цінностей дитини. Детермінуються його досвідом, засвоєнням соціальних норм і правил.

З віком інтенсивність емоцій має тенденцію слабшати, але посилюється їх довільність, виразність, зростає роль соціокультурних чинників, з'являється можливість гальмувати одні і посилювати інші емоційні прояви відповідно до вимог оточення. При подоланні ситуації невизначеності, роль емоційного фону збільшується, і емоційні переваги забезпечують полегшення ухвалення рішення.

Формування емоцій в учнів молодшого шкільного віку обумовлено ускладненням пізнавальної діяльності і трансформацією мотиваційної сфери. В основі учбової мотивації молодшого школяра лежить інтерес до очікування нового. Саме інтерес як емоційне переживання *пізнавальної потреби* служить основою внутрішньої мотивації учбової діяльності.

Розвиток мотиваційної сфери визначає характер формування конкретних рис і якостей особи. В процесі різних видівдіяльності, пов'язаних із задоволенням вищеописаних потреб, діти проявляють відповідальність і свободу, самоповагу і пошану до інших, чесність і сумлінність і так далі. Радість пізнання, власну творчість перетворюють цікавість в допитливість, непосидючість у фізичні якості, які конкретизуються на будьяких учбових предметах і видах діяльності, що розвиваються.

Думки, переживання і дії молодших школярів орієнтовані на сукупність взаємозв'язаних і особисто-значущих цілей, які визначаються не тільки внутрішніми потребами, але і умовами, які вимагають від дитини дотримання конкретних тимчасових рамок, що змінилися, вже шкільними, виконання завдань, пошуку рішень. Втілення думок і намірів вимагає *прояви волі.* Ця характеристика мотиваційної сфери виховується поступово: від уміння виконувати вимоги оточуючих до здатності самостійно формувати і виконувати їх. В зв'язку з цим важливе формування адекватного рівня домагань дитини, тобто величина тих успіхів, на які він розраховує в різних видах діяльності. Цей рівень залежить від того, яких результатів хоче досягти дитина і як оцінюються її успіхи і невдачі. Молодший шкільний вік психологи пов'язують з остаточним закріпленням цієї особистої якості. До 10 років діти усвідомлюють значення потреби в досягненні успіху, розрізняють здібності і зусилля, розуміють, що їх успіхи залежать від старання. Для формування позитивно стійкої мотивації діяльності молодшого школяра важливо, щоб головним в оцінці його роботи був її якісний аналіз, підкреслення всіх позитивних моментів. Такий аналіз сприяємо формуванню адекватної самооцінки, учить самоконтролю, формує розумне відношення до оцінки, як до важливої, але не найістотнішої цінності в діяльності.

Мотивація навчально-фізкультурної діяльностівитікає з різних потреб, які А.Ц. Пуні розділив на три групи: потреба в русі, потреба виконання обов'язків учнів і потреба в спортивній діяльності.

Потреба в русі є базовою, вродженою потребою людини. У різних індивідів ця потреба виражена по-різному, що залежить як від генетичних, так і соціальних чинників. З віком потреба в руховій активності змінюється.

Звичайно, ці дані вельми приблизні, оскільки рухова активність людини визначається багатьма кліматичними і соціальними чинниками. Проте, не дивлячись на це, можна констатувати, що найбільша потреба в руховій активності – у молодших школярів і що у чоловіків ця потреба виражена більше, ніж у жінок.

Абсолютна більшість школярів заявляють, що їх цікавить фізична культура. Навіть в старших класах число таких учнів досягає 80-90%. Більшість старшокласників систематично дивиться телепередачі на спортивні теми, багато хто регулярно відвідує спортивні змагання. Проте інтерес цей пасивний, оскільки більшість цих школярів самі фізкультурою не займаються. Таким чином, мотив, що сформувався під впливом батьків і засобів масової інформації, не став переконанням, не перетворився на дієвий мотив.

Мотиваційну роль відіграють одержувані школярами *оцінки.*Оцінка як провідний мотив навчання виступає у більшоїполовини молодших школярів. У третини переважає престижний мотив, апізнавальний інтерес називається дуже рідко. Така ситуація не дуже сприятлива для процесу навчання, оскільки відповідальність і працьовитість школярів слабо пов'язані з мотивом оцінки в порівнянні з пізнавальним інтересом.

Проте таке відношення до оцінки швидко зникає. Школярі 3-4-х класів починають обтяжуватися своїми обов'язками, їх старанність зменшується.

Такі зсуви в мотиваційній сфері відбуваються, як припускає Л.І. Божовіч, тому, що не задовольняється пізнавальна потреба учнів, а це пов'язано з методикою їх навчання, зокрема із зайвою кількістю вправ, спрямованих на вироблення умінь. В результаті надмірно завантажується пам'ять і недостатньо використовується інтелект.

Таким чином, можна підсумувати, що, не дивлячись на велику кількість наукових і методичних робіт в сфері фізичної культури і спорту, потенціал пошуку шляхів підвищення потреби і мотивації інтересу учнів молодшого шкільного віку до уроків фізичної культури і формування здорового способу життя далеко не вичерпані. В даний час оптимізація педагогічних умов навчання у фізичній культурі може виявитися найвагомішим резервом в справі залучення і формування стійкого інтересу до занять фізичною культурою. Це у свою чергу приведе до зміцнення здоров'я дітей і підлітків, поліпшить їх фізичний розвиток, підготує до трудової діяльності і виховає здорову звичку до самостійних занять фізичною культурою на протязі всього життя.

Підведемо підсумки про необхідність дослідження педагогічних умов навчання у фізичній культурі учнів початкових класів:

* здійснення роботи по формуванню у молодших школярів позитивного відношення до занять фізичною культурою;
* посилення уваги теоретичного компоненту змісту фізичної освіти;

використовування активних організаційних форм і методів навчання;

* розробка моделі процесу формування у молодших школярів індивідуальних і вікових особливостей;
* забезпечення відповідним навчально-методичним і матеріально-технічним оснащенням для занять фізичною культурою.

3. Урок як основна форма фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку

Як підсистема загальної системи фізичного виховання суспільства фізичне виховання дітей і молоді організовується суспільством у рамках соціальної про­грами з метою підготовки підростаючих поколінь до майбутньої творчої життєдіяльності. Ця підготовка здійснюється шляхом оволодіння певними ду­ховними і матеріальними цінностями фізичної культури, передбаченими навчальними програмами у спеціально організованому педагогічному процесі.

Педагогічний процес фізичного виховання здійснюється через різнома­нітні форми занять, на яких учні оволодівають предметом фізичної культури, роблячи його своїм надбанням, формуючи і збагачуючи особисту фізичну культуру.

Структура уроків з фізичної культури передбачає їхню загальну педаго­гічну спрямованість і специфічний зміст, який забезпечує вирішення завдань фізичного виховання.

Аналіз педагогічної суті різних форм організації фізичного виховання шко­лярів показує, що не в кожній із них однаково можуть бути представлені всі складові виховного процесу: навчання фізичних вправ; засвоєння знань із фізичної культури; процес удосконалення фізичних здібностей; спеціалізо­вана підготовка тощо.

Фізична культура як навчальний предмет передбачена в усіх класах за­гальноосвітньої і професійної школи. В умовах, коли освіта стає все більш професійно орієнтованою, фізична культура належить до обов'язкових пред­метів поряд із рідною мовою і літературою, природознавством, математикою, історією України. Зміст предмета регламентується програмою, практична реалізація якої здійснюється на уроках фізичної культури. Відвідування уроків є обов'язковим для всіх учнів школи. Залежно від стану здоров'я піс­ля проведення щорічного поглибленого медичного огляду лікар розподіляє учнів на медичні (основну і спеціальну медичну) групи для занять фізич­ною культурою на підставі "Положення про лікарсько-фізкультурну службу", затвердженого наказом міністра охорони здоров'я України від 31 грудня 1992 року за № 2111. До основної групи входять практично здорові діти, а ті, що мають відхилення у стані здоров'я, належать до спеціальної медичної групи і навчаються за спеціальною програмою.

Урок фізичної культури - основна форма систематичного [навчання](http://ua-referat.com/%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F) учнів фізичним вправам. Спеціальної завданням уроку фізичної культури є навчання дітей всіх вікових груп правильним руховим навичкам і [розвиток фізичних якостей](http://ua-referat.com/%D0%A0%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%BA_%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B8%D1%85_%D1%8F%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%B9).

Значення уроку фізичної культури полягає в систематичному здійсненні взаємопов'язаних оздоровчих, освітніх і виховних завдань, виконання яких забезпечує фізичний [розвиток](http://ua-referat.com/%D0%A0%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%BA), зміцнення здоров'я займається, придбання ним правильних рухових навичок, виховання емоційно-позитивного ставлення до фізкультури і спорту, всебічний розвиток її особистості. Зміст уроку фізичної культури складають фізичні вправи, обумовлені програмою для кожної вікової групи, що виражаються в руховій діяльності учнів.

Існуюча в даний час трьох частинна структура передбачає реалізацію на уроках фізичної культури [фізіологічних](http://ua-referat.com/%D0%A4%D1%96%D0%B7%D1%96%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F), психічних і [педагогічних](http://ua-referat.com/%D0%9F%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D1%96%D0%BA%D0%B0) закономірностей. Це включення (поступове) учнів в основну діяльність; підтримку працездатності на певному рівні, зниження навантаження, вирівнювання функціонального стану та психологічне налаштування на [відпочинок](http://ua-referat.com/%D0%92%D1%96%D0%B4%D0%BF%D0%BE%D1%87%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%BA) або інший вид діяльності.

[Відповідно](http://ua-referat.com/%D0%92%D1%96%D0%B4%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D1%8C) до цього, уроки фізичної культури складаються з трьох взаємопов'язаних частин: вступної (підготовчої), основної та заключної. Для кожної частини уроку однаково важливе значення мають всі завдання - освітні, виховні та оздоровчі. Виконання зазначених завдань забезпечує всебічний вплив на дітей.

Типова структура уроку:

* Підготовча частина уроку (5 – 10хв)

Завдання: організувати учнів, пояснити завдання уроку, підготувати до майбутньому фізичному навантаженні в основній частині уроку.
Зміст: стройові вправи (побудови, перестроювання), ходьба і її різновиду, біг і його різновиди, загально-і підготовчі вправи, ігри з елементами ладу.

* Основна частина уроку (25-30хв)

Завдання: вивчення нового матеріалу, повторення та вдосконалення раніше вивченого (теоретичні відомості і рухові вміння та навички),[розвиток](http://ua-referat.com/%D0%A0%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%BA) фізичних якостей.

Зміст: ОРУ з предметами і без предметів, основні рухові (ходьба, біг, стрибки, метання, лазіння), акробатичні вправи, вправи на поставу, високо-інтенсивні ігри.

* Заключна частина уроку (5-10 хв)

Завдання: поступовий перехід зі стану підвищеної активності в стан, близький до вихідного; підготовка школярів до подальших уроків; підведення підсумків уроку, поставити завдання [додому](http://ua-referat.com/%D0%94%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D1%83), організований перехід до нових дій.

Зміст: побудова, інтенсивна ходьба з поступовим уповільнення ігри низької інтенсивності, дихальні вправи, [слово](http://ua-referat.com/%D0%A1%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BE) вчителя про підсумки та домашньому завданні.

Розподіл уроку на частини відносно. Кожен урок - це єдине ціле, елементи якого знаходяться у тісному взаємозв'язку.

У практиці фізичного виховання розрізняють кілька типів уроків: вступний, заключний, вивчення нового матеріалу, повторення вивченого, контрольні, комбіновані.

Вступний урок: проводять на початку навчального року або чверті (при необхідності). На цьому уроці вчитель знайомить школярів із завданнями майбутніх занять, [розповідає](http://ua-referat.com/%D0%A0%D0%BE%D0%B7%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D1%96) про основний зміст навчального матеріалу [відповідно](http://ua-referat.com/%D0%92%D1%96%D0%B4%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D1%8C) до програми, пояснює правила поведінки в спортзалі, вимоги до учнів, їх спортивному одязі та ін.

Урок вивчення нового матеріалу: основна [увага](http://ua-referat.com/%D0%A3%D0%B2%D0%B0%D0%B3%D0%B0) приділяється ще незнайомим вправам. Рухова активність на такому уроці не дуже висока.

Урок закріплення і вдосконалення вивченого матеріалу: основна увага приділяється багаторазового повторення вивчених рухів у різних мінливих умовах. Рухова активність дуже висока.

Комбінований урок (комплексний): поєднується вивчення нового матеріалу з закріпленням і вдосконаленням пройденого. Най-більш [характерний](http://ua-referat.com/%D0%A5%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80) для фізичного виховання молодших школярів.

 Контрольний урок: присвячується оцінці успішності школярів з фізичної культури. Як правило проводять наприкінці чверті або після проходження розділів програми (лижі, [плавання](http://ua-referat.com/%D0%9F%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F), [легка атлетика](http://ua-referat.com/%D0%9B%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%B0_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0) тощо). У залежності від використання засобів фізичного виховання уроки класифікуються за видами. Так виділяють уроки легкої атлетики, гімнастики, лижної підготовки і т.д.

З метою контролю і самоконтролю за якістю уроку фізичної культури, а також під час підготовки необхідно дотримуватись наступних критеріїв оцінки уроку:

1. Зміст уроку:
* відповідність конспекту уроку методичним вимогам;
* всебічність запланованих завдань;
* відповідність змісту уроку програмного матеріалу;
* присутність науково-методичної інформації.
1. Організація уроку:
* відповідність підготовки місць, занять і інвентарю методичним вимогам;
* чіткість структури уроку;
* раціональність організації уроку;
* дисципліна учнів;
* раціональність розміщення учнів
* облік успішності
* профілактика травматизму;
* підведення підсумків уроку;
* наявність домашніх завдань.
1. Навчальна діяльність учнів
* готовність учнів до заняття;
* ставлення учнів до завдань вчителя;
* увага учнів;
* свідомість дій учнів;
* частота прояву почуття взаємодопомоги;
* реакція на результати навчання.
1. Методика навчання:
* реалізація принципу доступності;
* щільність уроку;
* відповідність навантаження завдання і вікових особливостей учнів.
1. Особистість вчителя:
* стиль проведення уроку;
* культура мови;
* правильність термінології;
* стиль взаємин вчителя з учнями.
1. Реалізація завдань уроку:
* реалізація освітніх завдань;
* реалізація оздоровчих завдань;
* реалізація виховних завдань.

Вплив фізичних вправ на педагогічні результати опосередкований фізіо­логічними і біологічними механізмами. Інакше, навантаження е причиною тих адаптаційних змін в організмі, від характеру і величини яких залежить результат.

За величиною фізичні навантаження можна поділити на активізуючі, закріплюючі, розвиваючі й такі, що пригнічують розвиток. Найціннішими для фізичного виховання учнів с великі (тобто розвиваючі) і середні (закріплюючі) навантаження, використання яких дозволяє вчителеві забезпечиш оздоровчу спрямованість занять і управляти розвитком організму школярів з урахуванням вимог їх всебічного фізичного вдосконалення.

Навантаження розглядають не тільки як умову досягнення високого рівня ру­хової підготовленості, а в першу чергу, як результат ставлення учнів до фізичної культури й умову формування потреби до систематичних за­нять. Належні навантаження викликають позитивні емоційні переживання учнів, інтерес до занять і задоволення ними, допомагають учителю спрямо­вувати їх на подальше фізичне самовдосконалення.

Прагнучи до забезпечення високого освіт­нього, оздоровчого і виховного ефекту, вчитель повинен уважно стежити за індивідуальними реакціями кожного учня на фізичне навантаження, залежно від них добирати вправи, визначати інтенсивність і тривалість їх виконання, кількість повторень, інтервали відпочинку і його характер.

Фізичне навантаження — це певна міра впливу фізичних вправ на організм учнів. Як відомо, фізичні навантаження характеризуються певним обсягом та інтенсивністю. Обсяг навантаження визначається кількістю викона­них вправ, вагою вантажів, довжиною подоланої дистанції тощо. Інтенсивність навантаження характеризується часом виконання конкретної роботи. Названі ха­рактеристики — це зовнішні прояви навантаження. Вони визначаються під час підготовки вчителя до уроку у вигляді конкретних кількісних величин і мо­жуть уточнюватися (збільшуватись, або зменшуватись) у процесі його проведення. Виконання роботи без відповідної інтенсивності та інтенсивність без достатньо­го обсягу навантаження не ведуть до адаптації та фізичного розвитку.

Отже, дозувати навантаження — це змінювати його обсяг та інтенсив­ність. Внутрішнім проявом навантаження є реакція організму як відповідь на виконану роботу. Таких реакцій багато. Інтегральним показником стану організму, як відомо з фізіології, є частота серцевих скорочень (ЧСС). Дослід­ження виявили, що за максимального фізичного напруження в 10-річних дітей пульс досягає 220-230 уд/хв, у 20-річних — біля 200 уд/хв.Верхня межа ЧСС після інтенсивного навантаження для учнів основної медичної групи повинна складати 170-180 уд/хв (для добре підготовлених учнів — до 200 уд/хв). Роботою середньої інтенсивності слід вважати таку, за якої величина ЧСС учнів становить 140-160, а низької— 110-130 уд/хв.

У кожному занятті рекомендовано передбачити 2-3 коротких "піки на­вантаження" тривалістю до 2 хв. У процесі заняття, передусім тренувального, для формування витривалості, швидкості, сили урок вважається корисним для учнів, якщо вони виконували навантаження з пульсом 150-170 уд/хв про­тягом тривалого часу (10-15 хв і більше). Учитель повинен контролювати ЧСС.

 Найбільш ефективними і доступними на уроці фізичної культури можна вважати такі прийоми:

• кількість повторень вправи.

• амплітуда виконання вправ.

• зміна ваги вантажу, який підіймає учень.

• умови виконання вправ.

• опір партнера і самоопір.

• швидкість виконання вправ.

• час виконання вправ.

• тривалість перерв і зміна їхнього характеру

• ускладнення

• часткова зміна способу виконання вправ.

• темп виконання вправ.

• вихідне положення.

Регулюючи навантаження, можна одночасно користуватися двома-трьома прийомами. Наприклад, змінювати вихідне положення можна з одночасною зміною темпу і обтяження.

Учитель повинен прагнути не просто до збільшення, а до педагогічно виправданого збільшення навантаження. Звичайно, на тренувальних уро­ках не обійтись без значних навантажень, але під час опанування вправ воно може стати перепоною.

**4. Організація діяльності учнів на уроці**

На відміну від інших, урок фізичної культури відрізняється трудноща­ми організації навчальної діяльності учнів в умовах залу і спортивних майданчиків.

З одного боку, велику відповідальність у цьому плані накладає на вчителя підвищена небезпека травмування учнів. З іншого боку, демократизація змісту освіти повинна вести до демократизації форм навчання, а отже, самого уроку. Заорганізований, заформалізований урок давно став перепоною даль­шого покращення фізичного виховання учнів. Пам'ятаймо, що нецікаві уроки, на думку Ж. Руссо, можуть викликати в учнів несприйняття вчителя і те, що він викладає. Усе це зобов'язує педагога, виходячи із завдань, змісту і місця проведення уроку, віку дітей, організувати їх так, щоб одержа­ти високий освітній, оздоровчий і виховний ефект, уникнути нераціональної витрати часу і травм, наблизити урок до життя природними формами людсь­кого спілкування, що буде сприяти вільному розвиткові дітей.

Для організації учнів на практиці користуються: 1) елементарними спо­собами управління; 2) різними способами виконання учнями вправ; 3) методами організації їхньої діяльності.

Елементарні способи управління — це шикування і перешикування для спільних дій, показу і виконання вправ; перехід від одного місця занять до іншого; розпорядження для виконання окремих завдань щодо обслуговуван­ня занять; індивідуальні завдання під час засвоєння вправ і виховання фізичних якостей тощо.

Серед способів виконання вправ розрізняють одночасний, почерговий, поточний поперемінний і позмінний.

Одночасне виконання вправи, коли учні одночасно виконують одне або різні завдання, може бути пов'язане із завданнями в парах, трійках (одні ви­конують, а інші підтримують, страхують, спостерігають, оцінюють, дають вказівки).

Почерговий спосіб полягає в тому, що кожен учень починає виконувати вправу тільки після закінчення роботи попереднім, і застосовується переважно на першому етапі навчання.

За поточного способу кожен учень залучається до роботи перед закін­ченням виконання вправ попередніми (перекиди на акробатичній дошці, опорнийстрибок). Цей спосіб використовується у тих випадках, коли вправа вже засвоєна і забезпечена належна страховка.

Досить поширений поперемінний спосіб виконання вправ. Наприклад, під час вивчення метання м'ячика в ціль або передачі м'яча в баскетболі учні стають у дві шеренги обличчям один до одного. Вправа виконується учнями то однієї, то другої шеренги. Цей спосіб виконання вправ дає змогу налагодити взаємонавчання і взаємооцінку чнів . Він може застосовувати­ся на всіх етапах.

Позмінне виконання вправ ("хвилями" по 4-6 і більше учнів) викорис­товується залежно від якост іобладнання місця занять, наявност приладів, дрібного інвентаря.

Вибір елементарних способів управління і виконання вправ учнями залежить від окремого завдання і його складності, інтенсивності дій і до­пустимого суммарного навантаження, умов роботи (температури повітря, стану учнів, матеріальних умов). Наприклад, під час виконання стрибків зіскакал­кою більшість учителів використовують одночасний спосіб виконання вправи. Після такої одночасної роботи всі діти одночасно відпочивають, а значно ефективніше в даих і подібних ситуаціях пропонувати поперемін­ний спосіб, коли половина учнів виконує серю стрибків, друга зміна, відпочиваючи, витрачає час раціонально спостерігає, контролює й оцінює спроби однокласників.

Наявність елементарних способів управління учнями і способів виконан­ня ними завдань дає змогу найбільш ефективно використовувати методи організації діяльності учнів. У практиці роботи застосовуються фронталь­ний, груповий та індивідуальний методи організації.

Суть фронтального методу полягає в тому, що всі учні класу водночас залучаються до виконання одного завдання. Він доцільний під час ознайом­лення учнів із новим матеріалом, розучуванні порівняно простих вправ, що не потребують особливої страховки і допомоги, а також під час вдосконален­ня добре засвоєних вправ.Максимальне охоплення учнів руховою діяльністю дає змогу досягати високої щільності занять.

Фронтальний метод організації праці школярів вимагає ретельної підго­товки до уроку, створює можливість найкраще контролювати хід навчання. Тримаючи весь клас у полізору, вчитель може з достатньою точністю визна­чити готовніст учнів до навчання, рівень засвоєння вправ. Використовуючи цей метод, можна досягти високого тренувального ефекту занять.

Фронтальний метод є основним в організації фізичного виховання мо­лодших школярів.

Під час поглибленого розучування складних вправ часто використову­ють груповий метод, що дає змогу краще дозувати навантаження, спостерігати за виконанням завдань учнями, виправляти помилки. Однак варто пам'ятати застосування цього методу призводить до помітного зни­женя моторної щільності уроку тому якщо на уроці не використовуються багатопропускні прилади, а його зміс твимагає великих перерв між вико­нанням окремих спроб, такі часові проміжки знижують робочу установку і функціональну готовність до чергових зусиль.У таких ситуаціях пропо­нуємо додаткові завдання. При цьому, якщо провідна установка в занятті на засвоєння техніки і високу якість виконання вправ, то додаткові завдання повинні бути пов'язані з основним матеріалом. Виконання завдань, не пов'я­заних із засвоюваними на уроці вправами, відволікає увагу школярів і знижує ефективність навчання. Якщо ж заняття спрямовується на високий резуль­тат у вправах із високим навантаженням, то додаткові завдання даються на інші групи м'язів, що сприяє прискоренню процесів відновлення.

За використання групового методу організації дуже важливим є вибір принципу розподілу учнів на групи. Раціональним слід вважати розподіл учнів за рівнем їхньої підготовленості. Однак при цьому не принижуйте гідності дітей, для чого по-перше, забезпечуйте можливість міграції учнів із групи в групу (залежно від навчальних успіхів), а по-друге, для вивчення кожного нового розділу програми формуйте нові групи. Можливий розпо­діл учнів на групи за симпатіями, бажаннями, творчими здібностями. Цінним тут є загострення почуття відповідальності кожного члена групи за успіх товаришів.

Груповий метод сприяє розвиткові самодіяльності учнів, їх активізації, розгортанню змагання за успішне розв'язання завдань уроку. Застосування групового методу організації навчальної діяльності на уроці можливе лише за умови кваліфікованої допомоги вчителю з боку фізкультур­ного активу. При цьому треба керуватися розумінням, що не кожна дитина — організатор, не кожного можна навчити цього мистецтва, але й підлеглимвін не може бути весь час. Тому слід прагнути до того, аби кожна группа поступо­во перетворювалась у коллективного організатора, а з нею — кожен учень формував організаторські здібності. Для цього групі доцільно формувати не прямолінійні відносини "керівник — підлеглий", а відносини співдружності "усім треба виконати одне завдання".

Характеризуючи груповий метод, не можна не згадати про формування малих груп, команд і пар, не підкреслити їхню роль у процесі навчання, виховання фізичних якостей, прийому контрольних нормативів. Наприклад, забіги на уроках легкої атлетики рекомендують формувати за близькими, але не однаковими результатами. Отже, учням з низькими показниками створю­ється можливість поліпшити їх, а для сильніших проводять додаткові забіги, що теж позитивно позначається на їхніх результатах.

Формуючи пари на ігрових уроках, партнерами до слабопідготовлених учнів ставлять кращих іноді в ролі партнерів і помічників виступають учні різної статі. Проте вчителю слід також знати, що під час складання проб на пластову відзнаку вправності пластуни біжать поодинці. Це, зрозуміло, сприяє вихованню волі та наполегливості у досягненні мети.

Груповий метод дозволяє певною мірою індивідуалізувати процес фізич­ного виховання за рахунок диференціації методів, засобів та інтенсивності навчальної діяльності відносно рівня підготовленост окремих групп учнів.

Проте не завжди групова діяльність сприяє підвищенню ефективност навчання. Для цього необхідно формувати контактні групи 5 певним чи­сельним мінімумом та максимумом її членів. Психологами встановлено, що ефективна колективна діяльність починається у групі, що складається з 7+2 учнів. За меншої їх кількості не формуєтьс колектив, за більшої — група розпадається на мікроколективи. Рекомендована наповнюванісгь групи забезпечує стимулюючий вплив колективу на особу й одночасно створює сприятливі умови для індивідуалізації навчання.

Суть індивідуального методу організації навчальної діяльності ішколярів полягає в тому, що окрем іучні, отримавши те чи інше завдання, повинні тут же самостійно його виконувати. Цей метод підходить більше старшокласни­кам; може використовуватись у всі частинах уроку і дає змогу застосовувати доступний кожному темп засвоєння вправ, запропонувати найраціональнішу індивідуальну послідовність навчання і потрібні підготовчі вправи.

У деяких методичних посібниках виділяють метод колового тренування як самостійний метод організації діяльност учнів. Однак за своєю організа­цією він суттєво не відрізняється від групового, і таке виділення можна вважати виправданим лише, враховуючи можливіст колового тренування, для закріплення вивченого матеріалу і виховання фізичних здібностей.

Залежно від віку, статі та кількості учнів, рівня підготовки та етапу навчання, специфіки навчального матеріалу і завдань кожен із методів має різну ефективність. Тому протягом 45 хв уроку бажано (залежно від на­званих та інших обставин) змінювати методи організації, підбираючи кожен раз найдоцільніші.

Результати проведених нами спостережень й аналізу уроків фізичної куль­тури свідчать, що педагоги часто більше уваги приділяють на уроц і організації і ''дисципліні" учнів, ніж засвоєнню вправ і вихованню фізичних якостей, забуваючи, що основним критерієм результативної діяльності учнів є зру­шення у фізичному розвитку і фізичній освіті школярів. Отже, відбувається зміщення акцентів: засіб перетворюється в мету, що вкрай недопустимо.

5. Виховання в учнів інтересу до занять фізичною культурою і спортом

Головним компонентом у структурі навчальної діяльності з фізичного виховання є мотивація. Її можна визначити як складну багаторівневу систему збудників, що включає потреби, мотиви, інтереси, ідеали, прагнення, установки, емоції, цінності, тощо. У загальному розумінні мотив – це те, що стимулює людину до певної дії.

Одним із основних компонентів мотивації є **інтерес.** У професійному спілкуванні педагогів «інтерес» часто використовують як синонім до навчальної мотивації.

Необхідною умовою формування інтересу до занять фізичною культурою є надання учням можливості показати свої здібності. Чим активнішими є методи навчання, тим легше зацікавити школярів. Необхідно працювати так, щоб дитина знаходила задоволення від навчання, зростала як особистість з дня в день. Цікавою для них є та робота, котра вимагає постійного напруження. Легкий матеріал не викликає інтересу. Подолання труднощів навчально-тренувальної діяльності – важлива умова виникнення інтересу до неї. Проте трудність навчального матеріалу приводить до підвищення інтересу до неї. Проте трудність навчального матеріалу приводить до підвищення інтересу лише тоді, коли ця трудність посильна і її можна подолати. У протилежному випадку інтерес швидко падає. Важливою передумовою виникнення інтересу є новизна навчального матеріалу.

Необхідність дослідження педагогічних умов навчання фізичної культури учнів початкових класів враховує такі компоненти: методи навчання, принципи навчання, форми навчання, прийоми навчання, засоби навчання, навчально-методичне забезпечення, матеріально-технічне забезпечення, теоретичні знання, індивідуальний підхід, контроль та самоконтроль. Значення уроку фізичної культури полягає в систематичному здійсненні взаємопов’язаних оздоровчих, освітніх і виховних завдань, виконання яких забезпечує фізичний розвиток, розвиток здоров’я.

В сучасних умовах у навчальний процес необхідно впроваджувати сучасні ефективні методи організації навчання учнів, підвищувати емоційність викладання шляхом використання музичного супроводу, ігрових та змагальних елементів, мультимедійних засобів навчання. Цікавою для учнів є робота, що вимагає постійного напруження. Легкі завдання не викликають інтересу. Подолання труднощів навчально-тренувальної діяльності – важлива умова виникнення інтересу до неї. Проте складність навчального матеріалу сприяє підвищенню інтересу лише тоді, коли є умови для її подолання. Інакше інтерес швидко зникає.

 З метою розвитку фізичних якостей школярів,уроки фізичної культури часто проводяться у формі колового тренування. З огляду на тривожний стан здоров’я сучасних дітей систематично під постійним контролем потрібно тримати частоту пульсу, дихання дітей, вчити їх робити це самостійно, а також, слідкувати за власним самопочуттям, змінами у стані здоров’я. Використовувати на уроках розроблені комплекси підготовчих та загальнорозвиваючих вправ. Слідкувати за впровадженням інноваційних методик, щоб підвищити свій професійний рівень.

Можна дізнатися багато корисного, елементи нових підходів до організації занять (вправи з фітнес – м’ячами, степ – лавками, комплекси вправ ритмічної гімнастики). Актуальність ритмічної гімнастики зумовлена тим, що вона є доступною, оскільки грунтується на відомих вправах і дозволяє успішно використовувати сучасні технічні засоби. Особливістю ритмічної гімнастики є безперервність рухів під музику в різних темпах. Вправи ритмічної гімнастики прості за руховою структурою. Це загальнорозвиваючі вправи, біг, стрибки, елементи сучасного танцю, художньої гімнастики, аеробіки. Вправи ритмічної гімнастики впливають на опорно-руховий апарат, серцево-судинну і дихальну системи, сприяють формуванню правильної постави, красивої ходи, культури рухів. Ритмічна музика задає єдиний темп і ритм виконання вправ. У режимі навчального дня ритмічна гімнастика може використовуватися на фізкультурних заняттях, у групі продовженого дня, секційній роботі учнів.

Вчитель фізичної культури – це, насамперед, учитель здоров’я. Навчити учнів самостійно займатися фізичними вправами – одне з головних його завдань. Виконання вправ – важлива форма самостійної роботи учнів, характерною особливістю якої є відсутність безпосередньої допомоги, контролю. У цьому плані не можна недооцінювати роль домашніх завдань. Досвід підтверджує, що головне призначення домашніх завдань – зміцнення здоров’я вихованців, підвищення рівня їхнього фізичного розвитку і набуття ними багатого рухового досвіду, в тому числі, і спортивного. Творчо розроблені диференційовані домашні завдання, у зміст яких вчитель включає:

* закріплення вивчених на уроках теоретичних відомостей (про рух, техніку виконання вправи);
* практичні завдання (вправи з бігу, ходьби, метання, стрибків, лазіння, рівноваги і розвитку фізичних якостей);
* змішані завдання (повторення стройових, загальнорозвиваючих, танцювальних, підготовчих та імітаційних вправ);
* випереджуючі домашні завдання (про новини досягнення у світі спорту, цікаві і повчальні факти).

Найважливішим своїм завданням є виховання в учнів стійкого інтересу до занять фізичною культурою, спортом, зміцнення здоров’я кожної дитини, формування необхідних рухових якостей, бажання і уміння самостійно займатися фізичними вправами. Для цього поруч з традиційними використовую і нетрадиційні форми і методи навчання, а зокрема, впровадження елементів ритмічної гімнастики, ритмічних вправ, спортивного танцю, особливих дихальних вправ, вправ для розвитку сили і гнучкості. Індивідуальний підхід – обов’язкова умова кожного уроку. Враховуючи фізичні можливості учнів, поєднуючи виконання загальнорозвиваючих вправ, вправ із гімнастичними палицями, зі скакалкою, обручами, фітнес - м’ячами, біля гімнастичної стінки та лави, вправ у парах під музичний супровід.

Відповідно до вимог нової програми з фізичного виховання до основних завдань, які слід неухильно виконувати, відносять розвиток фізичних якостей учнів, а саме: сили, витривалості, гнучкості, спритності, швидкості. Це можливо коли систематично:

* розвивати і підвищувати працездатність учнів;
* формувати правильну поставу;
* розвивати почуття ритму;
* підтримувати і підвищувати інтерес до занять фізкультурою.

В учнів молодшого шкільного віку інтенсивно розвиваються інтереси, потреби, звички, формуються моральні та вольові якості. У цей період організовую фізичне виховання так, щоб прищепити кожному прагнення до занять фізкультурою, спортом, потребу у систематичному фізичному і духовному удосконаленні. Зміцнювати у школярів прагнення до занять фізкультурою за допомогою стимулювання їхнього пізнавального інтересу на кожному уроці, і досягнення таким чином оптимального співвідношення між руховою і пізнавальною активністю. Крім того, систематично цілеспрямовано формувати у школярів упевненість в тому, що кожен з них стане більш спритним, сильним, витривалим, загартованим і здоровим завдяки систематичному виконанню фізичних вправ.

 Як свідчить статистика по Україні, дані медичного огляду учнів шкіл, значна кількість дітей має зараз послаблене з різних причин здоров’я. З кожним роком збільшується кількість учнів, яким лікарями рекомендовані заняття у спеціальній медичній або підготовчій групах, дітей – інвалідів, звільнених від занять фізкультурою.

Систематичне, раціональне, цілеспрямоване застосування різноманітних комплексів фізичних вправ позитивно впливає на послаблений організм учня. Вони спричиняють зміну його реактивності у потрібному напрямі, збагачують умовно – рефлекторну діяльність дитини новими властивостями, поліпшують «урівноваження» у навколишньому середовищі, сприяють кращій функціональній адаптації в умовах цього середовища, яке безперервно змінюється.

У процесі навчання безпосередньо розв’язуються і завдання виховання вольових та моральних якостей. Подолання труднощів під час виконання фізичних вправ, дії в колективних іграх, гімнастичні перешикування, свідоме ставлення до занять фізичною культурою, самопідготовка, самообслуговування при підготовці місця для занять – все це є основною умовою для виховання в учнів таких важливих рис характеру, як дисциплінованість, наполегливість, сміливість, колективізм, почуття дружби і товариськості, поваги і любові до фізичної праці, розуміння її значення для життя і здоров’я людини.

Основними формами позакласних фізкультурно-оздоровчих занять є робота спортивних секцій, тижні здоров’я, прогулянки і походи у вихідні дні, ігри, конкурси, змагання тощо. Запорукою успішної роботи в цьому напрямку є **системність.** Це виявляється передусім в тому, що фізкультурні заходи, включені у систему валеологічної роботи у школі, мають оздоровчий аспект.

Формуванню позитивної мотивації і інтересу до занять фізичною культурою сприяють спортивні секції. Спортивна діяльність може і повинна використовуватись як ефективний спосіб організації виховної роботи. Найбажанішими для дітей є заняття, що характеризуються колективною організацією і цілеспрямованістю, емоційною насиченістю, творчою активністю, ігровим змістом.

Спортивно-оздоровча діяльність стає основним компонентом валеологічної культури тоді, коли вона є способом і наслідком фізичного розвитку учня. Якщо дитина не займається жодним видом спорту, він може самостійно виконувати фізичні вправи вдома. Перед початком самостійних занять потрібно давати учням рекомендації щодо дозування навантаження, правил безпеки тощо.

Складність формування інтересу, позитивної мотивації полягає в тому, що питання можливості (неможливості) вести здоровий спосіб життя є дуже суб’єктивним, тому що визначається ступенем усвідомлення учнем важливості дій у цьому напрямі. Можливості здебільшого залежать від самої дитини. Разом з тим, є мінімум об’єктивних умов життя, який визначає можливість ведення здорового способу життя. Зокрема, це індикатор добробуту родини, індикатор ставлення найближчого оточення до цінностей здоров’я (оскільки складно вести здоровий спосіб життя за негативного ставлення друзів і знайомих).

Значну частину часу учні проводять вдома, і щоб не виникало «виховних ножниць» між вимогами школи і сім’ї, потрібний тісний контакт із батьками, гігієнічне виховання батьків. З огляду на це, вважаю за необхідне давати корисні рекомендації батькам щодо того, як зробити виховання здорової дитини більш радісним за допомогою ігор, вправ, рухів, як проводити сумісні заняття з дітьми. Під час цих занять самі батьки розвиваються фізично, стають більш сильнішими, витривалішими, спритнішими. Таке використання вільного часу корисне і для дорослих, і для дітей. Дитина захоплюється батьком: який він сильний, спритний! Наслідує матір у граціозності і музикальності рухів (наприклад, під час виконання вправ під музичний супровід). Значний виховний вплив на батьків і учнів має проведення традиційного загальношкільного свята «Тато, мама, я – спортивна сім’я».

Виховання інтересу до фізичної культури передбачається на заняттях, які передбачені в режимі дня, в ході позакласної та позашкільної роботи. Більшість занять у режимі дня бажано проводити в ігровій формі. Використання такого підходу запобігає перевантаженню учнів, забезпечує активний [відпочинок](http://ua-referat.com/%D0%92%D1%96%D0%B4%D0%BF%D0%BE%D1%87%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%BA) й сприяє їх нормальному фізичному розвитку та руховій підготовленості. Потрібно регулярно проводити гімнастику до уроків, фізкультхвилинки, спортивні і рухливі ігри на перервах, практикуються домашні завдання. Постановка перед кожним учнем і класом перспективних цілей, сприйняття підлітками посильних обов'язків щодо виконання державних тестів і нормативів позитивно впливають на залучення їх до самостійних занять фізичною культурою, регулярних тренувань у спортивних секціях.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абрамова С.Л. Формування інтересу до навчання у школярів / Абрамова С.Л., Грініцілін Б.М., Золотих Л.К. – К. : [Б.в.], 2008. - 315 с.

2. Безверхня Г. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту : методичні рекомендації для вчителів фізичної культури / Галина Безверхня. – Умань : УДПУ ім. П. Тичини. - 2003.- 150 с.

3. Гусев В. Основи формування інтересу до уроків фізичної культури / В. Гусєв // Завуч. - 2002. - № 15. – С. 13 – 14.

4. Дрозд І. Особливості формування інтересу молодших школярів до занять фізичною культурою як запорука хорошого здоров’я / Дрозд І. // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць. — Львів : ЛДУФК, 2006. — Вип. 10, т. 4. — С. 57–60.

5. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручн. / Т.Ю. Круцевич. - К. : Олімпійська література, 2008. - Т. 1 : Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 391с.

6. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручн. / Т.Ю. Круцевич. - К. : Олімпійська література, 2008. - Т. 2 : Методика фізичного виховання різних груп населення. – 368 с..

7. Леонтьев В.Г. Мотивация и психологические механизмы ее формирования / В.Г. Леонтьев. – Новосибирск : Новосибирский полиграфкомбинат, 2002. -264 с.

8. Маркова А.К.Мотивация учения и ее воспитание у школьников А.К. Маркова, А.Б. Орлов, Л.М. Фридман. – М. : Педагогика, 1983. — 64 с.

9. Москаленко Н. В. Особливості формування інтересу дітей молодшого шкільного віку до занять фізичною культурою / Москаленко Н. // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць. — Львів : ЛДУФК, 2003. — Вип. 7, т. 2. — С. 22 - 26.

10. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручн . / Б.М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2007. – Ч. 1. – 272 с.

11. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручн . / Б.М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2003. – Ч. 2. – 248 с.

12. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів / Б. М Шиян. — Львів : ЛОНМІО, 1996.— 232 с.