

# *Науковий вісник*

**КРЕМЕНЕЦЬКОЇ ОБЛАСНОЇ  
ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ АКАДЕМІЇ  
ім. ТАРАСА ШЕВЧЕНКА**

*Серія: Педагогіка*

**Випуск 9**

Кременець 2018

Зареєстровано Міністерством юстиції України, свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації – серія КВ № 21699-1599 ПР від 13.10.2015 р.

Науковий вісник внесений до Переліку наукових фахових видань України із педагогічних наук, в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата наук (наказ МОН України № 1328 від 21.12.2015 р.).

Науковий вісник індексується у міжнародній наукометричній базі Index Copernicus International та Google Scholar.

#### **Голова редакційної колегії**

Ломакович А.М. професор, заслужений працівник народної освіти України, почесний академік Академії вищої школи НАПН України (КОГПА ім. Тараса Шевченка)

#### **Заступник головного редактора**

Бенера В.Є. доктор педагогічних наук, професор (КОГПА ім. Тараса Шевченка)

#### **Випускаючі редактори:**

Дем'янчук О.Н. доктор педагогічних наук, професор (КОГПА ім. Тараса Шевченка);

Курач М.С. доктор педагогічних наук, доцент (КОГПА ім. Тараса Шевченка);

Голота Януш професор (ОНТ ім. Адама Хентніка, Остроленка, Польща);

Стронський Г.Й. доктор історичних наук, професор (КОГПА ім. Тараса Шевченка);

Василюк В.М. доктор медичних наук, професор (КОГПА ім. Тараса Шевченка);

Ільєнко М.М. доктор біологічних наук, професор (КОГПА ім. Тараса Шевченка);

Янков А.В. кандидат філологічних наук, професор кафедри (КОГПА ім. Тараса Шевченка);

#### **Редакційна колегія серії «Педагогічні науки»:**

Бенера В.Є. доктор педагогічних наук, професор (КОГПА ім. Тараса Шевченка);

Безносюк О.О. кандидат педагогічних наук, професор (КОГПА ім. Тараса Шевченка);

Вихрущ А.В. доктор педагогічних наук, професор (ТНЕУ);

Дороніна Т.О. доктор педагогічних наук, професор (Криворізький державний педагогічний університет);

Пашечко М.І. доктор технічних наук, професор (Люблін, Польща);

Плахотнік О.В. доктор педагогічних наук, професор (КНУ імені Тараса Шевченка);

Сейко Н.А. доктор педагогічних наук, професор (ЖДУ імені Івана Франка);

Спіров Красимір доктор наук, професор (Софійський технічний університет, Софія, Болгарія);

Цідило І.М. доктор педагогічних наук, доцент (ТНПУ імені Володимира Гнатюка);

Шевченко Г.П. доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України (Східноукраїнський національний університет ім. Володимира Даля);

Шмит Анджей доктор наук, професор (Ольштин, Польща);

#### **Літературні редактори:**

Воляннюк І.О. кандидат філологічних наук, доцент (КОГПА ім. Тараса Шевченка);

Дубровський Р.О. кандидат філологічних наук (КОГПА ім. Тараса Шевченка).

Рекомендовано до друку Вченою радою КОГПА ім. Тараса Шевченка (протокол № 2 від 01.11.2017 р.).

У віснику подано науковий доробок відомих українських і зарубіжних учених із проблем сучасної педагогіки, навчання та виховання дітей і молоді в умовах реалізації новітніх освітніх програм, особистісно-професійної позиції педагога у новій парадигмі виховання тощо.

Результати наукових досліджень різних напрямів педагогічної науки можуть бути використані науковцями, аспірантами, педагогами та студентами.

Відповідальність за новизну і достовірність наведених результатів, коректність висловлювань несуть автори. Точка зору редколегії не завжди збігається з позицією авторів. Усі матеріали надруковані в авторській редакції.

*Редакційна колегія прагне до покращення змісту та якості оформлення видання і буде вдячна авторам та читачам за висловлювання зауважень і побажань.*

Веб-сайт : [www.kogpi.edu.te.ua](http://www.kogpi.edu.te.ua)

Наукове видання розміщено у повному обсязі на WEB-сторінці видання <http://nv-kogpi.ucoz.ua> у мережі Інтернет та на сайті бібліотеки ім. В. Вернадського в розділі «Наукова періодика України».

Електронна скринька: [ped\\_kogpi@ukr.net](mailto:ped_kogpi@ukr.net)

## ЗМІСТ

<b>ІСТОРІЯ ПЕДАГОГІКИ</b> .....	7
<b>Мокляк В. М.</b> ОСВІТНІЙ ПОТЕНЦІАЛ ФІЛОСОФСЬКИХ ЗАСАД АКАДЕМІЧНОЇ СВОБОДИ.....	7
<b>Приймач Н. В.</b> НАЦІОНАЛЬНА ІДЕЯ У ФІЛОСОФІЇ ОСВІТИ ПРЕДСТАВНИКІВ УКРАЇНСЬКОЇ ДІАСПОРИ.....	17
<b>ВИЩА ШКОЛА</b> .....	31
<b>Воронецький В. Б.</b> МОДЕЛЬ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТОК У ПРОЦЕСІ ПОЗААУДИТОРНИХ ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ.....	31
<b>Головнева Е. В.</b> МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ СОВРЕМЕННОЙ ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ВУЗА .....	44
<b>Головнева Н. А., Шлычкова С. Л.</b> СРЕДОВОЙ ПОДХОД КАК ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ВУЗА .....	52
<b>Онищук І. А.</b> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ АСПЕКТ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ САМОВИРАЖЕННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ .....	60
<b>ТЕОРІЯ НАВЧАННЯ І ВИХОВАННЯ</b> .....	70
<b>Бенера В. Є.</b> НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ СУПРОВІД СТУДЕНТІВ НА ПЕДАГОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ З ВИКОРИСТАННЯ ПОРТФОЛІО НА УРОКАХ УКРАЇНСЬКОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	70
<b>Коляденко С. М.</b> ВИКОРИСТАННЯ КАЗОК В. О. СУХОМЛІНСЬКОГО У ПРОЦЕСІ КАЗКОТЕРАПІЇ .....	80
<b>Корнієнко С. М.</b> МОЖЛИВІ ШЛЯХИ ЗБАГАЧЕННЯ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У СИСТЕМІ «РОДИНА-ШКОЛА».....	89
<b>Парфанович А. Я.</b> ПОРУШЕННЯ МІЖСОБИСТІСНОЇ КОМУНІКАЦІЇ У СТОСУНКАХ МОЛОДОЇ ПАРИ ЯК ПЕРЕДУМОВА ПРОЯВІВ СІМЕЙНОГО НАСИЛЬСТВА .....	98
<b>Сцісловський С. В.</b> АЛГОРИТМ ПРОГРАМУВАННЯ РОЗВИВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ .....	106
<b>Фасолько Т. С.</b> ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ СУСПІЛЬНОГО ВИХОВАННЯ .....	116
<b>ПРОФЕСІЙНА ОСВІТА</b> .....	128
<b>Безносьок О. О., Кочергіна Т. І.</b> ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ У ВИЩИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ .....	128
<b>Врочинська Л. І.</b> ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У РОБОТІ З ДІТЬМИ .....	141
<b>Папуша В. Г., Божик М. В., Гурковський О. М.</b> ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ ГІМНАСТИКИ МЕТОДОМ ПРОГРАМОВАНОГО НАВЧАННЯ .....	152

## МОЖЛИВІ ШЛЯХИ ЗБАГАЧЕННЯ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У СИСТЕМІ «РОДИНА-ШКОЛА»

*У статті розкриваються можливі шляхи стимулювання інтересу, потреб, схильностей фізкультурно-оздоровчої діяльності дітей молодшого шкільного віку. Визначаються основні форми які сприятимуть ефективності фізкультурно-оздоровчої діяльності, а саме: «Старти здоров'я», малі форми активного відпочинку на уроках (фізкультхвилинки, фізкультпаузи), рухливі веселі перерви, домашній фізкультурний майданчик, гра-змагання «Долаємо кілометри шляхами козацької слави наших земляків». На основі експериментального дослідження стверджується, що період молодшого шкільного віку є чутливим у формуванні численних особистісних новоутворень, у тому числі й потреб у фізичному вдосконаленні, інтересу до фізичних вправ, схильності до занять фізичною культурою і спортом. Підґрунтям останнього є природна й елементарна потреба дитини цього вікового періоду у руховій діяльності.*

*Отже, запропоновані автором шляхи позитивної мотивації фізкультурно-оздоровчої діяльності сприятимуть зміцненню здоров'я школярів і формуватимуть звичку дотримуватись здорового способу життя.*

*Ключові слова: позитивна мотивація, фізкультурно-оздоровча діяльність, фізичне вдосконалення, самоконтроль, самооцінка, свідоме ставлення до зміцнення свого здоров'я.*

## POSSIBLE WAYS OF GETTING POSITIVE MOTIVATION OF PHYSICAL AND HEALTH ACTIVITIES OF ELEMENTARY SCHOOLCHILDREN IN THE "FAMILY-SCHOOL" FRAMEWORK

*This article presents the potential ways of stimulation of elementary school pupils' interest, needs and aptitude to sport health and physical activity. The principle forms for encouraging the effectiveness of sport health and physical activity are defined. They are "Starty Zdorovia", small forms of active rest at the classes ("Physical Activity Minute", "Pause to Play"), active cheerful breaks, home physical environment, games "Beating the kilometres in Kozak fame ways of our fellow countrymen". Based on pedagogical experiment it has been stated that the period of elementary school age is sensitive in formation of numerous personal new ideas including the needs of physical improvement, interests to physical activity, leaning towards physical sports and games. The background of the latter is natural and elementary need of the child of this age group to motion activity.*

*Thus suggested the author ways of positive motivation of sport health and physical activity will encourage the pupils to be healthy and form the habit to follow the healthy lifestyle.*

*Key words: positive motivation, physical culture and fitness activities, physical perfection, self-control, self-esteem, conscious attitude towards health strengthening.*

Необхідність широкого та ефективного впровадження засобів фізичної культури в режим праці та відпочинку людей обумовлена погіршенням стану

здоров'я населення, зниженням середньої тривалості життя, ростом захворювань [4; 14]. Як складова, органічна частина загальної системи національного виховання сучасної вітчизняної школи, фізичне виховання ставить за мету забезпечення повноцінного фізичного і психічного розвитку дітей, охорони та зміцнення їх фізичного і духовного здоров'я.

Особливе занепокоєння викликає погіршення стану фізичного здоров'я учнів молодших класів. Статистика свідчить, що при вступі до школи різні відхилення у стані здоров'я має кожна третя дитина. За даними НАН України, абсолютно здорових учнів початкових класів на сьогодні лише 5% (Л. Бордіян, П. Добрий, В. Язловецький).

Дослідженнями встановлено, що найчастіше причиною різноманітних відхилень у фізичному розвитку та стані здоров'я школярів є недостатня рухова активність – гіподинамія (В. Бальсевич, В. Запорожанов, В. Лозинський, О. Балакірева). В учнів початкових класів обсяг рухової активності знижується порівняно з дошкільнятами на 40 – 50% (А. Дубогай, Н. Москаленко, Л. Волинець, М. Головатий, Л. Смирнова).

Результати досліджень, проведених у загальноосвітніх школах України, переконливо свідчать, що наші школярі страждають від недостатньої рухової активності. Наслідком гіпокінезії є так звана хронічна шкільна втома. У дітей погіршується зір, знижується кількість еритроцитів у крові, сповільнюється ріст, помітно знижується розумова працездатність (Г. Пастушенко).

Встановлено, що хворобливі зміни у стані здоров'я школярів викликані не тільки навчальними перевантаженнями, а й організацією їхнього вільного часу. Однією із причин різноманітних відхилень у фізичному розвитку і стані здоров'я є недостатня рухова активність, обсяг якої з кожним роком зменшується.

Такий стан справ вимагає пошуку нових форм і результативних шляхів фізичного виховання, спрямованих на максимальний оздоровчий ефект у дітей молодшого шкільного віку тому, що саме в 6-10 років закладається фундамент здоров'я людини, формується її ставлення до фізичної культури.

У сучасних умовах ефективними та доступними засобами профілактики захворюваності, підвищення розумової та фізичної працездатності, проведення дозвілля школярів є фізична культура (Е. Вільчковський, О. Дубогай, М. Зубалій). До того ж одним із ефективних шляхів охоплення дітей молодшого шкільного віку систематичними заняттями фізичними вправами визнано фізичне виховання, що здійснюється в родині за участю батьків, під їх керівництвом і контролем та близького родинного оточення. Це допоможе впливати на організм дитини не епізодично, а перманентно.

У наукових працях [3; 5; 6; 7], які присвячені дослідженню шляхів удосконалення фізичного виховання, наголошується на актуалізації проблеми виховання дітей і молоді активного ставлення до фізичної культури і спорту. Так, відзначають, що соціально значуща особистісна потреба зміцнення здоров'я людини трансформується в одну із культурних її потреб, визначаючи її прагнення до фізичного вдосконалення. Аналізуючи проблему фізичної активності дітей молодшого шкільного віку, дослідники обґрунтовують положення про те, що найважливішим моментом у фізичному вихованні молодшого школяра є формування його особистісного ставлення до фізичного тренування, виховання активної позиції щодо свого здоров'я.

Слід додати, що в проведених дослідженнях піднімається проблема біологічної потреби в рухах у дітей молодшого шкільного віку з огляду на важливість врахування цього фактора при розробці педагогічних засобів формування потреби у фізичному вдосконаленні молодшого школяра. Про те, за цілком слушним зауваженням окремих дослідників, зокрема М. Козленка, біологічна потреба не є єдиним збудником для дітей систематично займатися фізичними вправами і не визначає повною мірою спонукання до таких занять. Отже (а це доводить і шкільна практика), необхідно вивчати інші спонуки дітей до таких занять і удосконалювати технологію педагогічного впливу на молодших школярів з метою формування у них стійкої потреби у фізичному вдосконаленні, що передбачає вивчення відповідних мотивів, які свідчать про актуальність даного дослідження.

Мета статті – визначити можливі шляхи стимулювання інтересу, потреб, схильностей, попереднього досвіду фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів, довести ефективність таких її форм організації як «Старти здоров'я», малі форми активного відпочинку на уроках (фізкультхвилинки, фізкультпаузи), рухливі веселі перерви, домашній фізкультурний майданчик, гра-змагання «Долаємо кілометри шляхами козацької слави наших земляків». Для цього нами була проведена дослідно-пошукова робота із залученням учнів молодших класів Тернопільської області їх батьків.

Специфічною особливістю розробленої нами програми «Стартів здоров'я» стало включення в систему традиційних учнівських змагань серії естафет «Моя спортивна родина». Їх суть полягала в тому, що, змагаючись родинами, діти отримували велике емоційне задоволення від співучасті у змаганнях дорослих, і, що особливо, важливо, найавторитетніших і душевно близьких їм людей, а члени родини – активно залучались до шкільної фізкультурно-оздоровчої роботи, бачили фізичний стан своєї дитини порівняно з однокласниками, та робили для себе необхідні висновки.

Як засвідчила практика, це сприяло залученню членів родини учня до участі в організації і проведенні спортивно-оздоровчої роботи з дітьми в школі, підвищенню емоційного тла проведення такого роду змагань, що, в свою чергу, ініціювало активну участь у «Стартах здоров'я» дітей з різними рівнями усвідомленого ставлення до зміцнення свого здоров'я.

Загальновизнано, що систематичне довготривале обмеження рухової активності дітей на уроках і перервах, а в більшості випадків і в домашніх умовах, призводить до пригнічення всіх фізіологічних функцій організму: погіршення самопочуття, функціонального стану серцево-судинної (частота пульсу, кров'яний тиск), дихальної системи та ін. Для молодших школярів довготривале перебування (година – півтори) в нерухомій позі шкідливе ще й тому, що у цьому віці діти погано переносять статичні навантаження.

Для того, щоб уникнути цих негативних явищ і полегшити дітям навчальну діяльність, необхідно навчити їх чергувати розумове напруження з фізичною роботою, тобто активним відпочинком під час занять в школі і при підготовці домашніх завдань.

Із введенням комплексної програми фізичного виховання школярів до обов'язків учителів загальноосвітньої школи I ступеня входить щоденне проведення з молодшими школярами малих форм відпочинку на уроках. До

таких малих форм можна віднести фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, фізкультурні міні-паузи, імітативні руханки, музичні паузи.

Усі малі форми активного відпочинку об'єднує одна мета – відновити працездатність, увагу, зняти розумову і м'язову втому, попередити порушення постави, підвищити емоційний рівень учнів – тобто в короткі терміни забезпечити терміновий активний відпочинок дітей.

У свою чергу, вміла організація на свіжому повітрі рухливих веселих перерв між уроками (біг, стрибки, ігри, веселощі) допоможуть зняти розумову перевтому, зміцнити здоров'я, підняти настрій

Важливим аспектом запропонованої експериментальної технології виступало емоційне збагачення виховних ситуацій. Результативною в цьому плані видалась така форма, як гра-змагання «Долаємо кілометри шляхами козацької слави наших земляків». У нашому дослідженні вона стала найефективнішим засобом організації рухової активності молодших школярів. Її суть полягала в проходженні певної кількості кілометрів уздовж маршрутів козацьких походів, а саме: у 1-му класі учні долали кілометри від «Вишнівця до Запоріжжя». Це шлях нашого земляка Байди Вишневецького – засновника Запорізької Січі; у 2-му – крокували шляхами битв козаків з турками під проводом Северина Наливайка, також вихідця з теренів Тернопільської області, за маршрутом: «Гусятин – Біла Церква», у 3 і 4-му класах – дорогою війни запорізьких козаків з турками на чолі з прославленим гетьманом Петром Сагайдачним, за маршрутом: «Запоріжжя – Крим (Кафа)».

На макеті карти України були позначені всі маршрути і їх довжину в умовному кілометражі, який, у свою чергу, для зручності проведення підсумків поділявся на кожний навчальний семестр. Стартували класи щорічно в День фізичної культури і спорту України – свята всіх, хто розуміє, що здоров'я людини – всьому голова, і що здорові люди – це здорова держава. Фінішували в День незалежності України, а козацька доба для нашого народу є символом волі, свободи, сміливості, витривалості, гордості.

Щоденно тренуючись, тобто долаючи умовні кілометри шляхами козацької слави, учням доводилось добре працювати над фізичним самовдосконаленням, щоб, по-перше, добитися особистісного «місцеперебування» на маршруті, яке досягалось унаслідок покращення рівня фізичної підготовленості, а, по-друге, тим самим набрати якомога більше додаткових балів для перемоги свого класу серед класів – паралелей на фініші.

З цією метою школярам був запропонований добовий руховий режим, розрахований на 3-4 годинну рухову активність, де певна тривалість заняття дорівнює одному умовному кілометру.

Для обліку виконаної роботи діти вели «Щоденник фізичного самовдосконалення». Це був учнівський зошит із яскравими обкладинками, власноруч оформлений самим школярем. До його змісту входили:

1. Таблиця показників фізичного розвитку.
2. Таблиця нормативів, за якими визначається рівень сформованості свідомого ставлення до свого здоров'я.
3. Контури маршруту «Шляхами козацької слави наших земляків» на карті України, намальовані самими учнями, і їх «місцезнаходження» на даному маршруті.
4. Таблиця можливих фрагментів рухового режиму молодшого школяра.

5. Щоденний облік виконаної роботи, що визначається в кількості умовних кілометрів. «Мої тижневі фізкультурно-оздоровчі успіхи».

6. Рекомендовані вчителем фізичної культури домашні завдання.

Наше дослідження переконує в тому, що саме ігровий метод організації рухової активності молодших школярів, його аналіз і контроль через ведення «Щоденника фізичного самовдосконалення» дає можливість спонукати учнів початкових класів до активної праці над самовдосконаленням і тим самим привчати їх до дотримання здорового способу життя. Разом з тим, сім'я-родина має систематичну, чітку й об'єктивну інформацію про результати та рівень фізичного розвитку дитини і може брати в цьому процесі активну участь. Окрім того, запропонована гра сприяє формуванню національної свідомості і самосвідомості молодших школярів, їх патріотичному вихованню, що стає можливим лише за умови, коли дитина якнайчастіше стикається з національними цінностями і залучається до процесу їх творення.

Запропоновані шляхи особистісно-зорієнтованого родинно-шкільного виховання у дітей звички дотримуватись здорового способу життя передбачали: наступність і послідовність планування різноманітних активних форм роботи для забезпечення рухової активності дітей у режимі дня; диференційований підхід до фізичного виховання хлопчиків і дівчаток, оснований на врахуванні особливостей фізичного розвитку і власному вирівнюванню недостатнього розвитку. Зауважимо, що система позаурочних самостійних занять оздоровчо-спортивного характеру розглядалась як логічне продовження уроків. У зв'язку з цим ускладнювалась робота вчителя на уроці, головною метою якого було організувати заняття так, щоб учні навчилися самостійно виконувати різноманітні фізичні вправи, рухливі ігри, контролювати свій стан, вміли використати отримані на уроці знання в самостійній практичній діяльності. Практика підтвердила, що виконання домашніх завдань активізує рухову активність школярів, підвищує розумову працездатність, допомагає заповнити вільний час активними заняттями.

При підборі вправ для домашніх завдань і їх перевірці використовувались різноманітні методи і засоби, які сприяли забезпеченню взаємозв'язку навчального матеріалу із самостійними завданнями і врахуванню рівня фізичної підготовленості учнів. При цьому засоби рекомендувались із врахуванням функціонального стану і рухової підготовленості дитини – забезпечували випереджуючий розвиток фізичних якостей для засвоєння запланованого навчального матеріалу з фізичної культури. Перспективне планування сприяло регулярному повторенню і закріпленню попередньо вивченого матеріалу, вдосконаленню умінь і навичок, планомірному підвищенню фізичної підготовленості учнів відповідно до рівня їх фізичного стану і рухового потенціалу.

Відомо, що при вивченні домашніх завдань з фізичної культури надзвичайно важливим питанням є нормування фізичного навантаження. Тому в шкільній практиці сьогодення слід нормувати фізичні навантаження, враховуючи не паспортний, а біологічний вік. Такий підхід дає можливість врахувати рівень розвитку фізичних якостей не той, що досягнутий на конкретному етапі, але й впливати на «зону наближеного розвитку». Тепер вже не викликає сумніву, що успіхи фізичного виховання і його вплив на стан здоров'я значною мірою залежать від того, наскільки адекватна біологічним можливостям організму



програма тренувальних впливів, що пропонується і наскільки зацікавлено вона реалізується учнями. Розв'язання цієї проблеми лежить у площині педагогічних експериментів. Тому для стимулювання дітей займатись фізичними вправами в домашніх умовах ми використовували систему нарахування балів. Наприклад, кожний школяр, долаючи кілометри «Шляхами козацької слави», повинен намагатись не менше двох годин на день виділяти на різноманітні оздоровчі заняття. Це може бути виконання загальнорозвиваючих вправ, біг, лижні прогулянки, ходьба, плавання, катання на велосипеді, скейті, санках, ковзанах, рухливі ігри та ін. (кожна хвилина занять – бал, а 60 балів = 1 км/на «Шляху козацької слави»). При цьому тут важливий сумарний тижневий результат, тому що в реальному житті не кожен день школяр може виконувати однаковий обсяг навантаження. Було з'ясовано, що причиною цього можуть стати дні хвороби, поганий настрій або інші обставини, тому «недопрацьоване» можна частково компенсувати в наступні дні. Особливостями зазначеної форми роботи було те, що в бальну систему оцінки входили лише ті заняття, які виконувались школярем у домашніх умовах в позаурочний час. Наприклад, ранкова гімнастика, вправи на розслаблення й оздоровче тренування ввечері разом з членами родини, заняття на фізкультурному майданчику, ходьба (в темпі 120 кроків за хвилину) до школи і зі школи зараховується в тому випадку, якщо на це витрачається не менше 10 хвилин. Це додаткові бали. Тут необхідно уточнити, що енергетична вартість перерахованих навантажень не однозначна, але в даному випадку оцінюється не тільки фізіологічна ступінь впливу фізичного навантаження на організм, а й психічна. Головне – щоденне вольове зусилля і систематичність занять, що сприятиме зміцненню здоров'я дитини і формуванню звички дотримуватися здорового способу життя.

Результати дослідження показали, що: система оцінки дозволяє кожній дитині не тільки оцінити ступінь своїх зусиль, але й позмагатися як з самим собою, так і з членами родини, друзями. Система самоконтролю і самооцінювання дає можливість ефективно впливати на свідоме ставлення школяра до зміцнення свого здоров'я, вже на етапі початкового навчання. При організації експериментального дослідження ми керувались вимогами, які докладно висвітлені у спеціальній літературі [14] і обумовлюють достовірність отриманих результатів. Ці вимоги насамперед полягають у виборі об'єкту дослідження, визначенні його ознак, необхідної кількості спостережень.

На констатуючому етапі експерименту проведено анкетування 94 школярів початкових класів. Аналіз відповідей про організацію вільного часу учнів показав, що більшість дітей (35,2%) віддає перевагу перегляду телепередач, 22,3% – комп'ютерним іграм, 18,2% – читанню книг, тобто тим видам діяльності, які несприятливо впливають на організм, викликають систематичну напругу.

Результати досліджень показали, що обсяг рухової активності у 65,1% опитаних дітей складає 4-5 годин на тиждень і є недостатнім для дітей молодшого шкільного віку. Для підтримки на належному рівні всіх фізичних якостей необхідно 5-6 годин на тиждень, а для їхнього розвитку – 8-10 годин на тиждень.

Дослідники стверджують, що обов'язкові для усіх школярів уроки фізичної культури лише на 11-13% компенсують необхідний добовий обсяг рухів (А. Пермяков, Г. Васильков). До того ж вони не формують у школярів звички до систематичних занять фізичними вправами, не дають достатніх знань у галузі фізичної культури (А. Комар).

Підвищити рівень рухової активності молодшого школяра можна за рахунок самостійних занять фізичними вправами в позаурочний час. Школа та позашкільні заклади не можуть самостійно вирішити цю проблему, тому виникає проблема фізичного виховання в сім'ї.

Соціологічне дослідження, проведене у місті Тернополі серед батьків учнів молодшого шкільного віку (108 респондентів), дало такі результати. Більшість опитаних батьків (80,3%) визначають провідну роль сім'ї у збереженні, зміцненні здоров'я і фізичному розвитку дітей. Далі вказують на школу і органи охорони здоров'я. Досвід переконує, що особистий приклад батьків – це найкращий засіб залучення дітей до систематичних занять фізичною культурою. Це визнає 76,9% респондентів; одночасно 8,8% – не погоджується з цим твердженням. У числі опитаних батьків 10,9% систематично займаються фізичною культурою; 28,1% нерегулярно; 45,6% займалися фізичною культурою колись і 9,2% респондентів не займаються фізичною культурою.

При свідомому та активному сприянні батьків заняття фізичними вправами можуть перерости у природну потребу кожної дитини. Разом з тим, батьки повинні це усвідомити. Тут велика роль відводиться школі, яка усіма доступними їй засобами повинна переконати батьків, що майбутнє щастя, здоров'я, життєздатність та життєстійкість дітей багато в чому залежить від їх повноцінного фізичного розвитку і фізичного виховання. Це загальна мета родини та школи, яка створює міцну непорушну основу для їх взаємодії та планомірної роботи [2].

Кризові явища сьогодення накладають свій відбиток на стосунки між школою і сім'єю, призводять до розриву існуючих зав'язків, негативно позначаються на практиці фізичного виховання дітей. Тому необхідно удосконалювати співпрацю сім'ї та школи в сучасних умовах, оскільки вона дозволить збільшити рухову активність учнів у режимі дня школи та у вільний від навчання час, знизити захворюваність та покращити стан здоров'я школярів [2; 9].

З метою перевірки ефективності впливу запропонованих шляхів стимулювання інтересу, потреб і схильностей школярів до фізкультурно-оздоровчої діяльності на стан здоров'я школярів протягом 2015–2016 навчального року на базі ЗСШ №9 і №16 м. Тернополя проводився педагогічний експеримент. Було створено 4 групи школярів: 2 контрольні (окремо хлопчики і дівчата) та 2 експериментальні (хлопчики та дівчатка). В експерименті було задіяні 36 учнів 3-х класів віком 8-10 років, їхні батьки, учителі фізичної культури, учителі початкових класів та шкільні лікарі.

На початку та в кінці експерименту проводилось визначення та аналіз показників фізичного розвитку і підготовленості, фізичної та розумової працездатності, функціонального стану серцево-судинної системи. Окрім того, протягом експерименту фіксувались активність батьків та дітей в плані їх участі у різноманітних фізкультурно-оздоровчих заходах у позаурочний час.

Дослідження показало, що у результаті реалізації запропонованих шляхів фізкультурно-оздоровчої діяльності у фізичному вихованні молодших школярів відбулося підвищення показників фізичного розвитку: в учні експериментальних груп вірогідно ( $p < 0,05$ ) зросли показники тіла та невірогідно ( $p < 0,05$ ) – зросту та окружності грудної клітки. У контрольних групах вірогідних змін не відзначено. Щодо рівня фізичної підготовленості, то у хлопчиків на 23,3%, у дівчаток 18,2% зменшилась кількість учнів з низьким та нижче середнього рівнями фізичної підготовленості. У контрольних групах змін не спостерігалось.

Важливим показником стану фізичного здоров'я є тривалість та кількість захворювань школярів протягом навчального року. Загалом за навчальний рік сума пропущених через хворобу днів у двох експериментальних групах (хлопчиків і дівчаток) складала 16,4%, а в контрольних – 18,2%, що свідчить про кращий стан здоров'я школярів експериментальних груп.

Усе вище викладене дозволяє зробити висновок про позитивний вплив підвищеної рухової активності на стан здоров'я школярів. У групах, де учні систематично займалися різноманітними фізичними вправами упродовж дня, значно знизилась кількість захворювань. Це пояснюється підвищенням опірності організму нинішнім несприятливим умовам зовнішнього середовища.

Таким, чином запропоновані і експериментально перевірені шляхи, стимулювання молодших школярів до фізкультурно-оздоровчої діяльності, дозволяє ефективно здійснювати фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку підвищувати їх фізичний і розумовий розвиток та функціональні можливості серцево-судинної системи.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Борисенко А. Ф. Руховий режим учнів початкових класів : посібник для вчителя / А. Ф. Борисенко, С. Ф. Цвек. – 2-ге вид., перероб. і доп. – К. : Рад. шк., 1989. – 192 с.
2. Виховання фізичної культури в сім'ї : методичні рекомендації класним керівникам фізичної культури та батькам / [укл. А. А. Комар]. – К. : ІСДО, 1993. – 24 с.
3. Вільчковський Е. С. Система фізичного виховання молодших школярів для викладачів та студентів вищих навчальних закладів освіти І-ІІ рівнів акредитації : навчально-методичний посібник / Е. С. Вільчковський. – К. : ІЗМН, 1998. – 232 с.
4. Домашенко А. В. Фізичне виховання шкільної молоді України / А. В. Домашенко // Фізичне виховання шкільної молоді України (Аналітичний звіт про засідання круглого столу). – К. : Б. В., 1998. – С. 1-2. (Міжнар. Фонд «Відродження» спільно з Держ. ком. фізичної культури і спорту України. Проект «Суспільство і держава: діалог для розвитку освіти»).
5. Дробний П. Д. Паспортизація фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку на базі антропометричних критеріїв оцінки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / П. Д. Дробний ; Харк. держ. пед. ун-т ім. Г. Сковороди. – Х., 1994. – 16 с.
6. Дубогай А. Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни школьников младших классов : дисс. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / А. Д. Дубогай ; КГПИ ИМ. А. М. Горького. – К., 1991. – 374 с.
7. Козленко О. Н. Повышение эффективности физического воспитания младших школьников на основе формирования у них стремления к физическому совершенствованию : дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / О. Н. Козленко ; Киев, Ин-т физич. культури. – К., 1992. – 210 с.
8. Корнієнко С. М. Весела перерва. 1-4 класи : навчально-методичний посібник / С. М. Корнієнко. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2013. – 96 с.
9. Корнієнко С. Здоров'я дитини: родинні обереги : навчально-методичний посібник / С. Корнієнко. – 2-ге вид., переробл. і доповн. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2015. – 96 с.

10. Кравчук Л. Забезпечення рухової активності учнів на перервах, в урочний та позаурочний час. Методичні рекомендації / Л. Кравчук // Сучасна школа України. – 2014. – №3. – С. 46–58.

11. Ложкін Б. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», схвалено Указом Президента України від 9 лютого 2016 року, №42, 2016 / Б. Ложкін // Фізичне виховання в рідній школі. – 2016. – №4. – С. 2–5.

12. Петрук Л. А. Рухова і розумова активність дітей молодшого шкільного віку / Л. А. Петрук // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні. – 2001. – Вип. 2. – С. 249–250.

13. Поташнюк Р. Закономірності змін стану здоров'я працездатності та успішності навчання школярів залежно від рівня їх гігієнічного виховання, сформованого у сім'ї / Р. Поташнюк // Здоров'я, фізична культура і спорт: Науковий вісник ВДУ. – Луцьк, 1997. – №6. – С. 47–49.

14. Романчиков В. І. Основи наукових досліджень: навч. посібн. / В. І. Романчиков. – К. : Видавництво «Центр учбової літератури», 2007. – 254 с.

kornienko\_sergej@mail.ru

Рецензент: д. мед. н., проф. Василюк В. М.