

**Міністерство освіти і науки України  
Херсонський державний університет  
Факультет фізичного виховання та спорту  
Кафедра теорії та методики фізичного виховання**

**ОЦІНКА ВПЛИВУ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ БАТЬКІВ НА  
ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ  
МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Кваліфікаційна робота**  
здобувача ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: студентка 2 курсу, 11-211М  
групи денної форми навчання  
спеціальності: 014.11 Середня освіта,  
спеціалізації 014.11 Фізична культура  
Паніцина Тетяна Олександрівна

Керівник: кандидатка наук з фізичного  
виховання та спорту, доцентка  
Степанюк С.І.

Рецензент: завідувачка кафедри  
менеджменту фізичної культури  
Харківської державної академії  
фізичної культури, кандидатка наук з  
фізичного виховання та спорту,  
доцентка Бондар А.С.

**Івано-Франківськ, 2023 року**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. Теоретико-методичні основи організації фізкультурної освіти</b> .....	6
1.1. Загальні закономірності організації фізкультурної освіти.....	6
1.2. Фізична культура в родині.....	9
1.3. Взаємодія школи і сім'ї з питань фізичного виховання.....	20
<b>РОЗДІЛ 2. Методи та організація дослідження</b> .....	27
2.1. Методи дослідження.....	27
2.2. Організація дослідження.....	27
<b>РОЗДІЛ 3. Результати дослідження впливу фізкультурної освіти батьків на формування фізкультурних знань молодшого школяра</b> .....	29
3.1. Обізнаність батьків в питаннях фізичного виховання дітей.....	29
3.2. Вплив фізкультурної освіти батьків на фізичну підготовленість учнів початкових класів.....	32
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	42
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	44
<b>ДОДАТКИ</b> .....	48
Додаток А.....	49

## ВСТУП

**Актуальність.** Сьогодні в Україні фізичне виховання є одним із пріоритетних напрямів реформування в освітньої галузі. Важливим компонентом освіти є саме фізичне виховання, котре сприяє формуванню фізичного, психічного та морального здоров'я підростаючого покоління для досягнення активної життєвої та професійної діяльності [8; 9; 12].

Найважливішою функцією шкільної освіти є збереження і розвиток молодого покоління. Останнім часом в Україні склалася тривожна ситуація: здоров'я та фізична підготовленість дітей та школярів різко погіршилися. Як відзначають педагоги, психологи, лікарі, фізіологи, стрімко знизилась природна рухова активність дітей. З інтенсифікацією навчального процесу підвищується рівень розумового навантаження та його вплив на нервово-емоційну сферу школярів. Дослідження в галузі медицини та шкільної гігієни показують “омолодження” та збільшення кількості серцево-судинних та неврологічних захворювань, порушень обміну речовин. При цьому шкоди завдає не сама розумова праця, а майже нерухомий спосіб життя [20].

У людини на генетичному рівні закладений величезний фізичний потенціал. Але на жаль в наш час існує велика кількість чинників, які в свою чергу, руйнують здоров'я людини, не дають цей потенціал використати.

Лише на 11-13% уроки фізичної культури компенсують необхідний для дитячого організму об'єм рухової активності. Недосконалість традиційної системи фізичного виховання криє у собі загрозу для здоров'я молодших школярів, а саме малорухливий спосіб життя учнів, навчальні перевантаження, а також біологічний характер проживання в домашніх умовах.

Такий проблемний стан вимагає пошуку більш досконалих методів і форм зміцнення здоров'я школярів. Ми вважаємо, що одним із шляхів загального охоплення молодших школярів постійними заняттями фізичними вправами є фізичне виховання, що здійснюється під наглядом батьків в родині. Це дозволяє впливати на організм дитини систематично, що дає в свою чергу велику користь [18].

Виходячи з суспільно-політичних умов, в яких функціонує сучасна українська родина, характеризується своєрідністю людини, її гармонійного розвитку. У зв'язку з цим виникає об'єктивна необхідність уточнення концептуальних позицій щодо виховання дітей у сучасній українській родині [14].

Інколи вчителі фізичної культури без активного втручання батьків школяра, не можуть досить добре вирішити деякі поставлені завдання. Тому, більша частина батьків проявляє активну зацікавленість до шкільного життя своїх дітей, але в той же час не мають повного уявлення про значення правильного режиму та їх відпочинку. Тому головним завданням вчителя з фізичної культури є правильна орієнтація батьків в питаннях фізичного виховання [15].

Дослідивши вплив фізкультурної освіти батьків на формування фізкультурної освіти молодшого школяра ми зможемо проаналізувати взаємодію батьків зі своїми дітьми, а також запропонувати методичні рекомендації які дадуть змогу батькам правильно орієнтуватися в питаннях фізичного виховання і більш досконало формувати фізкультурні знання своїх дітей.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами та темами:** дослідження виконано відповідно до теми «Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізкультурно-оздоровчої роботи різних груп населення» за номером державної реєстрації 0118U100260.

**Об'єкт дослідження** – система фізкультурної освіти.

**Предмет дослідження** – вплив фізкультурної освіти батьків на формування фізкультурних знань дітей молодшого шкільного віку.

**Мета дослідження** – дослідити особливості впливу фізкультурної освіти батьків на формування фізкультурних знань молодшого школяра.

**Завдання дослідження:**

1. Теоретично обґрунтувати загальні закономірності фізкультурної освіти в суспільстві.
2. Дослідити питання фізичної культури в родині.
3. Визначити вплив фізкультурної освіти батьків на фізичну підготовленість учнів початкових класів.

**Методи дослідження:**

- Аналіз літературних джерел та спеціалізованих сторінок мережі Інтернет;
- Соціологічні методи;
- Педагогічне спостереження;
- Педагогічний експеримент;
- Методи математичної статистики.

**Наукова новизна:**

✓ розроблено організаційно-методичні заходи, спрямовані на спільну роботу школи та сім'ї в галузі фізкультурної освіти, а також на позитивний вплив фізкультурної освіти батьків на фізичну підготовленість дітей у процесі спільної роботи школи, батьків, дітей;

✓ доповнені дані про стан проблеми взаємодії сім'ї і школи у фізичному вихованні молодших школярів..

**Теоретичне та практичне значення.** Результати дослідження можуть бути корисними для вчителів фізичного виховання, вчителів інших спеціальностей, батьків та адміністрації школи в процесі організації та успішного здійснення фізичного виховання школярів.

**Апробація.** За матеріалами дослідження було виголошено доповіді на науково-методичному семінарі кафедри теорії та методики фізичного виховання ХДУ.

**Публікації.** Результати кваліфікаційної роботи відображені у збірці матеріалів наукових розвідок «Магістерські студії», (Івано-Франківськ, 2023).

**Структура та обсяг роботи.** Кваліфікаційна робота викладена на 43 сторінках друкованого тексту. Складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (42 джерела) та додатків.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ

### 1.1. Загальні закономірності організації фізкультурної освіти

В основі освіти лежить інтелектуальний, культурний, духовний і соціально-економічний розвиток суспільства і держави. Метою освіти є:

- сприяння цілісному розвитку особистості та її ролі в суспільстві;
- розвитку таланту, розумових і фізичних здібностей;
- розвивати моральні цінності;
- сприяти свідомому прийняттю соціальних рішень;
- підвищувати інтелектуальний, творчий, культурний потенціал людини;
- підвищення освітнього рівня особистості;
- забезпечити народне господарства кваліфікованими фахівцями [1; 12; 20; 42].

Освіта в Україні ґрунтується на принципах гуманізму, демократії, національної свідомості та взаємоповаги до держави і нації.

Одним з пріоритетних напрямків державної політики в розвитку освіти є формування через освіту здорового образу життя. Основним завданням системи освіти є навчити відповідально ставитися до свого здоров'я та здоров'я оточуючих як до найвищої соціальної та особистої цінності. Це досягається шляхом розвитку валеологічної освіти, медико – санітарного виховання, а також активних форм навчання, сприятливих на збереження та зміцнення здоров'я особистості, зокрема через засоби фізичного виховання, розвиток фізичної культури і спорту вчителів, викладачів, учнів та студентів. Розвиток фізичної культури і спорту є одним із основних принципів організації освітнього процесу, з метою забезпечення його відповідності стратегії, визначеній національними інтересами.

Фізична культура - складова частина загальної культури людини та суспільства, спрямованої на зміцнення здоров'я, розвиток інтелектуальних, морально – вольових та фізичних здібностей з метою гармонійного розвитку формування її особистості та активної життєдіяльності [5,12].

Як відомо, основним засобом залучення до фізичної культури і одним з найважливіших доповнень системи виховання людини в суспільстві, служить фізичне виховання. Одним з видів виховання – фізичне є освітньо – виховний процес, що характеризується всіма властивими педагогічному процесу загальними ознаками. В той же час фізичне виховання відрізняється своїми специфічними особливостями.

У нормі фізичне виховання багатолітній процес, який поширюється на всі наступні етапи індивідуального розвитку після народження. Вміст і форми цього процесу в різні періоди, природно, змінюються залежно від закономірностей вікового розвитку вихованців, динаміки умов їхнього життя і діяльності та логіки процесу, що розгортається.

У перші роки базовий загальноосвітній курс фізичного виховання підростаючого покоління, що проводиться в дошкільних установах і школах, в родині, фізкультурно-спортивних і інших організаціях. У наступних багатолітній стадіях і процес фізичного виховання істотно видозмінюється, диференціюється і усе більш набуває характеру самовиховання, особливо у людей зрілого і старшого віку. Проте і в цих стадіях фізичне виховання не повинне втрачати певних рис педагогічно направлено процесу в тому сенсі, що діяльність по фізичному вихованню, в тому числі і самовихованню, завжди має бути націлена на реалізацію завдань, значимих з освітньо виховних позицій, і будується відповідно до педагогічних принципів, правил, положень [18].



В процесі фізичного виховання вирішуються не лише завдання, що замикаються на особливостях окремого виховання, але і загальні завдання, що переслідуються в соціальній системі виховання в цілому.

Освоєння процесу виховання людини супроводиться розумовою і фізкультурною освітою, метою якого є формування з головною цільовою установкою на формування загальнолюдської культури.

Фізкультурна освіта – це процес або результат набуття знань, умінь і навиків, зв'язаних із застосуванням спеціальних засобів і методів направлено фізичного розвитку людини, а також придбання здатності передавати вивчене що оточує [3].

Як явище в людському суспільстві фізкультурна освіта розвивається і повинно розвиватися в двох основних напрямках.

Перше – пов'язано з придбанням професії, освоєнням спеціальності по фізичній культурі в умовах спеціального закладу освіти. Воно характеризується систематичним процесом набуття людиною глибоких знань, умінь, навичок і раціональних методів оволодіння людським організмом. Також оволодіння ефективними технологіями розвиваючого впливу засобів і методів фізичної культури на організм людини. Цільова стратегія в нашій країні базується на законному праві фахівців здійснювати професійну діяльність в області фізичної культури.

Другий напрям не має на увазі здобування фізкультурної освіти в умовах спеціального учбового закладу, а кінець кінцем, і юридичного права на професійну діяльність. Але воно, проте, засноване на цілеспрямованому придбанні людиною знань, умінь, навиків, способів раціонального управління своїм тілом і отриманням здатності не лише застосовувати їх в цілях особистого вдосконалення, але і ділитися зі своїм оточенням. Головною метою цього напрямку є досягнення людиною такого рівня власної фізкультурної освіти, який забезпечував би придбані в повному об'ємі цінностей фізичної і загальної культури

людини. Вміст другого напрямку фізкультурної освіти людини безумовно пов'язаний з віком конкретної людини і його соціальним статусом. Тому, без видимої умовності, такий напрям можна назвати загальною фізкультурною освітою. На жаль, проблема загальної фізкультурної освіти доки не прийняла у нас загальнонаціонального контура і, звичайно, не має наукового обґрунтування як системно функціонуючого явища, що розвивається.

Найважливішими складовими системи загальної фізкультурної освіти можуть бути:

1. Дошкільна фізкультурна освіта;
2. Початкова освіта;
3. Середня освіта
4. Утворення дорослого населення.

Виходячи з цього, загальна фізкультурна освіта може мати багаторівневий характер.

Досвід фізкультурного руху в країні та світі показує, що лише освіта визначає прогрес в будь-якій сфері діяльності. У цьому сенсі сфера фізичної культури не є винятком. Спроби вирішити питання фізичного оздоровлення нації шляхом разових малообґрунтованих компаній не приносили і не принесуть бажаного результату.

Лише фізкультурне утворення нації може розраховувати на усвідомлене фізичне, загальне і професійне здоров'я населення, що означає позиції світового лідерства в XXI столітті у всіх сферах людської діяльності [7, 16].

## **1.2. Фізична культура в родині**

Фізична культура і родина – це безперервний зв'язок, що з'єднує воедино. Сили «внутрішнього тяжіння» зміцнюються завдяки спільним заняттям фізичною культурою та спортом, що також підвищує потенціал довіри в родині. Фізична культура та спорт дають батькам та дітям

відчуття свободи, зменшуючи їхню не здатність до ефективного спілкування та зміцнюючи імунітет від шкідливих звичок [1, 4].

Дуже значну, але на жаль, що часто недооцінює роль в стабілізації і гармонізації сім'ї грають фізкультура і спорт.

У спільних родинних заняттях фізичною культурою пропонуються великі можливості і для розширення виховного потенціалу родини, поліпшення стосунків батьків зі своїми дітьми [9, 15, 27].

За допомогою фізичної культури і спорту відбувається розкріпачення батьків і дітей, збільшуючи «потенціал довіри» родин. При цьому стають як би непомітними природні відмінності в поглядах на життя, обумовлених віком.

Зрідка дітям не вистачає спілкування з батьками. Фізична культура та спорт – це сфера, де недостатність до взаємного інтересу зменшується. Це також місце, коли батьки (особливо батько, чий традиційний авторитет в сучасній сім'ї похитнувся) завжди будуть зразком для дитяти. Втягнувши «спадкоємця» або «спадкоємицю» в світ фізичного виховання, батьки «щеплять» йому імунітет проти алкоголю, нікотину та інших шкідливих звичок, викликаючи цінну реакцію, яка призведе до появи в майбутньому здорових онуків.

Чудовим варіантом для «розваг всієї родини», може бути розслаблююча прогулянка чи біг, похід за місто чи «лижний спуск». Часто дружина, яка скаржиться на недолік уваги з боку чоловіка і брак часу на спілкування з дітьми говорить: «Ви йдіть на пробіжку, а я поки приготую обід вам». Але краще зробити по іншому: всім разом пробігтися, а потім зробити домашні справи. Під час спільних занять фізичною культурою та спортом постійно отримуються позитивні емоції, які завжди позитивно витрачаються. Члени команди або секції спортсменів, швидше за все, відчувають теплоту та розуміння, які приходять від того, що вони є частиною цієї спільноти. У спортивних сім'ях виникає щось подібне, але на підвищеному рівні. Спільне

фізкультурне дозвілля значною мірою «знімає» проблему розподілу родинних обов'язків як би перетворюючись на команду, принципом якої є «разом працювати – разом відпочивати».

Між сім'єю і фізичною культурою існує нерозривна діалектична єдність. Культурний елемент є фізичною конструкцією, тоді як його склад є родиною. Інтеграція в усіх сферах стосунків, фізкультура та спорт піднімає їх на вищий рівень [3].

Протягом багатьох років школа, піонерський табір, спортивна школа були єдиними місцями, де можна було оздоровлюватися і розвиватися фізично. Загалом батьки залишалися задоволеними досягненнями своїх дітей, які брали участь у різноманітних змаганнях. Роль школи, як і батьків змінилася. Тепер здорові учні повинні вчитися всьому відповідно до затверджених стандартах. Удома належить забезпечувати дитині здоровий спосіб життя – привчати до гартуючих процедур, розумного розпорядку дня, по можливості забезпечувати здорове всіляке живлення, а не зрідка і додаткові заняття. Вся підготовка до шкільного життя стала багато складніша, і дитина, і безсумнівно, батьки повинні уміти і знати значно більше, чим потрібне раніше. Відсоток дітей з проблемами в здоров'ї не буде безконтрольно збільшуватися від класу до класу лише, якщо не будуть тісно співпрацювати батьки, шкільні вчителі та медичні працівники.

У зв'язку з проблеми, які виникли батьки все частіше менше часу можуть приділяти дітям, а ті хто цей час знаходить, частенько не вистачає знань і досвіду для правильного виховання дитяти. Батьки роблять велику помилку, якщо намагаються захистити дитину від фізичних навантажень, приховати від впливу навколишнього середовища, уповільнюючи тим самим її адаптацію до умов життя, а відтак фізичний і розумовий розвиток. При перших ознаках будь-яких легких симптомів захворювання вони часто біжать до лікаря, намагаючись «подолати» хворобу ліками, забуваючи, що самий кращий

засіб проти хвороби – рух і гартування, а також здоровий спосіб життя. Хоча медичне лікування та терапія є важливим у випадку захворювання, лікарі зазвичай мають справу з симптомами захворювання, а не з його походженням. Прагнення обмежити діяльність дитини, уникати фізичних навантажень є прямим шляхом до погіршення здоров'я дитини, оскільки фізичний розвиток гальмується.

В даний час поняття гіподинамія (нестача зусиль) пов'язана не тільки зі старшим поколінням, а радше з дітьми, які можуть досягти самого раннього віку. Завдяки постійному спілкуванню з батьками, бабусями та дідусями моторику дітей можна значно вдосконалити без значних витрат часу та зусиль. Єдине, що залишається, не забувати про важливе завдання і проявляти інноваційність і терпіння. Важливо пам'ятати, що природа дала вам достатньо часу для розвитку певних фізичних якостей. Раннє втручання має важливе значення для дитини.

Практика показує, що батьки повинні володіти педагогічним контролем за фізичним перебуванням дитини на подальших після народження етапах життя. Вони мають бути доступні для розуміння батьків, достовірно відображати відповідні рівні розвитку дитяти, здійснені в домашніх умовах. Найкращий спосіб для батьків дізнатися про навколишнє середовище, природні чинники, методи гігієни та фізичну активність для зміцнення здоров'я своєї дитини – це освіта. Важливість м'язової діяльності підвищується, оскільки вона забезпечує значні зміни в організмі на різних етапах вікового розвитку.

Розуміння методів страхування та заходів захисту дітей є важливою інформацією для батьків. Хоча вправи для виконання домашнього завдання загалом прості, можливі травми (особливо у дітей). У них ще немає достатніх навиків у спритності та координації. Володіння прийомами страховки тим більше необхідне, якщо площа для занять не вільна і дитина може ударитися об предмети побуту.

Батьки повинні знати стратегії страхування. Хоча уроки фізичної культури навчають дітей таким знанням, краще, аби і удома їм нагадували про її необхідність [32].

Одним з чинників, які впливають на погіршення здоров'я дітей є розвиток науки і техніки. Зараз більшість дітей проводять свій вільний час за комп'ютерами та ігровими приставками що привело до зниження рухової активності і стало негативно позначатися на здоров'ї. В наші дні ця проблема набирає значних масштабів.

Лікарі стверджують: без рухів дитя не зможе вирости здоровою. Профілактика багатьох захворювань пов'язана з рухом. Отже, рух є ефективною терапією.

На думку багатьох психологів, маленька дитина є діячем. Рух є основним засобом, за допомогою якого він діє.

Усі вправи, які покращують координацію, гнучкість, силу (помірно) і витривалість, корисні для осіб дошкільного та молодшого шкільного віку (5-9 років) [5, 17].

На уроках фізкультури використовується багато вправ для вдосконалення координації рухів, починаючи з простих рухів: ходьба по лавці або гімнастичній колоді (висотою 30-40 см), стійка на носках (20-40 с), руки вгору, очі закриті і так далі. Майже всі вони можуть виконуватися дітьми удома, під час прогулянок і ігор [5,30].

У початковій школі виконання вправ на гнучкість дають гарні результати і можуть зберігатися на все життя. Однак важливо пам'ятати, що постійна практика веде до постійної гнучкості. Гнучкість хребта вважається «стовбуром життя».

У наш час мало хто з молодих людей здатний похвалитися тим, як добре працюють їхні суглоби. Розвиток дитячого організму можна прискорити, поєднуючи вправи на гнучкість і силові вправи, що особливо корисно, коли дитина росте.

Як динамічні, так і статичні вправи, тепер відомі як розтяжка (стретчинг), допомагають покращити гнучкість на шкільних уроках. За такою схемою: приймається те або інше положення, при якому відчувається достатнє розтягання м'язів і зв'язкового апарату, і це положення стримується від 20 до 60 сек., після чого слідує відпочити 10 сек. Визначення розтяжки (стретчингу) відноситься до виконання вправ у підходах по 5 і 6 повторень, а не по одному. Метод спрямований на досягнення як гнучкості, так і силових показників груп м'язів [25, 42].

Круговий метод занять є найефективнішим способом поєднання вправ з метою підвищення розвитку гнучкості та сили. Незважаючи на складність підходу вчителя, круговий метод все ж вимагає чіткої організації уроків, при цьому рухова щільність є майже повністю ефективною. Всі учні повинні працювати одночасно. 2-3 клас за 25 хв. встигають пройти 4-5 кругів з комплексу 10-12 вправ (виконання вправи 30-40 сек., відпочинок 10-15 сек.).

Швидкісно-силові якості можна успішно розвивати в цьому віці, оскільки це фізіологічно сприятливий період. На заняттях слід навчати стрибкам у довжину та висоту з місяця поштовхом однієї та обома ногами, стрибки на одній нозі з місця та на обох ногах.

Витривалість характеризується здатністю займатися руховою діяльністю протягом тривалого часу, що не властиво молодшим школярам. Виконання основної вправи, дає можливість добиватися добрих результатів у витривалості, – тривалий легкий біг. Вправа проста, але потрібно чітко визначити час виконання [5].

Швидкісні якості в початковій школі виявляються досить слабо, проте здатність виконувати рухи з максимальною частотою швидко набувається з 6-9 років. Хоча більшість швидкісних якостей успадковуються з дитинства, їх можна значною мірою розвинути, не знаючи свого віку формування.

Навчання технічно правильних вправ на уроках фізичної культури необхідно починати з 1 класу, аби помилки не переросли в навик. При двох уроках в тиждень діти в більшості своїй встигають забути багато що вивчали минулому уроці. Перше і найголовніше – щоденна шкільна програма. Друге – це виконання вправ стандартно-повторним методом, тобто використання впродовж декількох уроків одних й тих самих вправ до автоматичного оволодіння рухів [5, 16].

Дуже поважно, особливо з 1 класу, коли дитина емоційно відкрита для пізнання і прагне всьому навчитися. Вчителі повинні впливати на батьків, аби домашнє завдання по фізичній культурі і для дітей, і для них стало такою ж звичайною справою, як і по інших предметах [7, 18].

Дитячий організм, що росте потребує незліченної кількості фізичної активності для свого розвитку. Більшу частину дня, 50-60% слід проводити активно. В організмі дитини швидко відбувається відновлювальний процес. В результаті діти здатні виконувати роботу більшого обсягу, чим дорослі. Значить, вправи мають бути інтенсивнішими, короткими за часом (20-40 сек.) і не повинні перевищувати 20-30 хвилин для основних вправ. Це дає більше часу для самостійної роботи в кінці уроку, що посилює пізнавальну активність у фізичній культурі.

Знання, отриманні на заняттях з фізичної культури, не такі важливі в початковій школі. Важливість початкової школи в пізнанні фізичною культурі переоцінити неможливо. Воно визначає відношення до власного здоров'я на все життя. Здоров'я і культура починаються з дитинства [4, 9, 22].

Всі батьки хочуть, аби їх дитина зростала здоровою, сильною і міцною. Проте вони часто забувають, що хороші фізичні дані здебільшого зумовлені в першу чергу її руховою активністю, що окрім досягнення певного зростання і ваги вона має бути спритною, рухливою і витривалою.



Батьки повинні знати, як допомогти школярам займатися фізичними вправами, щоб вони розвивалися фізично.

З кожним роком, необхідно збільшувати час для занять фізичною культурою, так в молодших школярів на завдання по фізкультурі відводиться 30-35 хв., але з подальшим класом час підвищується на 5 хв.

У родині настав важливий день: дитина пішла до школи. Фізичний ріст школяра багато в чому залежить від суворого дотримання ним режиму. Для правильного вибору режиму руху школяра та організації занять фізичною культурою і спортом батьки повинні добре знати можливості розвитку дітей. Завдання полягає в тому, щоб спочатку ознайомити дітей з новим режимом дня. До школи життя дитина йшла за певним розкладом – що природно склався або встановленому батьками [5, 19].

Школярам старших класів рекомендовано кожного дня приділяти руховій активності не менш ніж одну годину. «Щоденник здоров'я» є найважливішим інструментом спілкування вчителя фізичної культури з батьками, оскільки на батьківських зборах вчитель фізичної культури може лише підказувати про діяльність учнів. Тому важливо регулярно здійснювати зустрічі з батьками. Загалом батьки знайомі з правилами виховання здорової дитини. Розвиток готовності до здорового способу життя відбувається не спонтанно, а через досвід раннього дитинства в родині.

Багато, особливо дорослі, люди не залучаються до спорту тому що, вважають що ним ніде тренуватися. У дворі немає ні стадіону, ні спортивної споруди, а розігратися перед під'їздом, на очах у сусідів, було б недоцільно. Ми можемо всі зібратися, покликати дітей і створити спортивний комплекс у своєму дворі, де буде достатньо місця, щоб старше покоління відвідувало заняття і хлоп'ята молодшого шкільного віку могли б влітку грати у футбол, баскетбол, піонербол, а взимку кататися з гір. Цей приклад можна використовувати для заохочення до

занять фізичною культурою дітей молодшого шкільного віку. Але доки цього немає, це не перешкода для залучення дітей до спорту. Багато вправ легко виконуються в квартирі, навіть бігати можна удома, природньо при відкритому вікні. Час для занять повинен бути вказаний в розкладі школяра. Здебільшого, потрібно себе привчити до щоденного рухового навантаження нелегко навіть дорослому. Школяру тим більше. Батькам треба допомагати дітям підібрати спершу ті вправи або спортивний снаряд, які їм більш всього подобається. Незважаючи на будь-які перешкоди, той, хто має до чогось пристрасть, може подолати нові та несподівані перешкоди. Коли батьки спостерігають зростання бажання займатися фізичною культурою і регулярно виконує фізичні вправи, це є приводом для підбадьорення та підтримки. Обладнання «домашнього стадіону» вимагає залучення всієї вашої фантазії та уяви, оскільки головна мета надалі буде досягнута, а це – поліпшення здоров'я дітей, підвищення їх працездатності, успішності [10, 15, 18, 26].

Повніший фізичний розвиток дітей можливий при використанні устаткування спортивного майданчика у дворі, якщо є можливість то можна встановити «стадіон» в прибудинковій зоні. У дітей з'являється інтерес до занять фізичним вправам і цей інтерес часто залишається на все життя. Батькам молодших школярів рекомендовано вести щоденник, який потім перевіряється вчителем фізкультури.

Та все ж, аби вихід із хлопцями на спортивний майданчик, вимагає багато зусиль, особливо від себе. Звичайно на нас дивитимуться не лише дитячі очі, які всі помічають. Тут поважно все: вирішальним фактором є адекватний зовнішній вигляд і поведінка з однолітками. Крім того, необхідна фізична підготовленість та обізнаність з іграми. Ці ігри не вимагають великих знань, потрібно просто зробити спробу встати на одну сходинку з дітьми [11, 14, 15,27].

Таким чином можна вивести, що важливим чинником залучення учня до систематичних занять фізичною культурою є створення «домашнього стадіону» [41].

Будь-який рух активізує дихання дитяти, збільшує вжиток кисню. У зв'язку з цим заняття на свіжому повітрі мають бути пріоритетними, в тому числі і взимку. Фізичні вправи збільшують надходження кисню в кров і дозволяють людям дихати свіжим повітрям. Батькам необхідно пам'ятати, що лише дощ і вітер можуть стояти на заваді для занять на вулиці.

Приміщення, для занять де батьки і діти займатимуться, завжди повинні бути добре провітрюваними, мати відчинені вікна, або принаймні квартирку взимку. Не тренуйтеся на кухні, де повітря забруднене запахом їжі, сохнучої білизни і тому подібне. Приміщення має бути чистим, добре освітленим і відносно теплим. Батькам необхідно прибрати в цілях безпекової ситуації предмети, які заважатимуть рухатися дитині або можуть розбитися. Батьки повинні стежити за тим, аби діти не бігали і не стрибали на мостовій, на бетоні: зведення стопи у дітей лише формується і тому вимагає еластичної підтримки, і ні в якому разі не повинні бути жорстокими [42].

На превеликий жаль в сучасних домішках немає умов для повноцінного рухового розвитку дитяти, тому батькам слід створити всі необхідні умови, купувати різноманітні іграшки або ігри, які б прямо схиляли рухатися дитину. Батьки часто купують дорогі, але цілком даремні для здорового зростання дитяти іграшки. Батькам завжди треба пам'ятати: чим краще вони навчають дитину радіти активним рухам і перебуванню на природі, і чим менше розпестять його комфортними умовами, які породжують лише пасивність і лень, тим краще зможуть підготувати його до самостійного життя [35].

### 1.3. Взаємодія школи і сім'ї з питань фізичного виховання

Вирішити проблему повноцінного фізичного розвитку та здорового зростання дітей можна лише завдяки спільним зусиллям батьків та працівників школи. Однією з найважливіших ролей педагогічного колективу є координація виховної роботи як вдома, так і в школі.

Це вимагає від вас:

- для активізації виховної роботи з дітьми використовується «Програма і виховання»;
- розробити нові підходи та методи співпраці з членами родини;
- встановити одноманітність у процесі фізичного виховання дитини в сім'ї;
- посилення зв'язку між щоденною шкільною освітою та вихованням дитини в сім'ї передбачає призначення різних завдань і доручень, які діти та батьки повинні виконувати, перебуваючи вдома;
- посилити роль дорослих членів сім'ї у фізичному вихованні школярів;
- заохочуйте батьків отримувати знання про позитивні аспекти сімейного виховання;
- будувати всю роботу на основі взаємодопомоги педагогі і батьків.

Розробіть план роботи, включаючи різні форми для різних категорій шкільного персоналу та батьків. Окрім традиційних форм роботи (консультації, зустрічі, дні відкритих дверей тощо), на допомогу батькам також проводяться майстер-класи «Зміцнення дитячого організму та профілактика порушень постави» [39].

Крім того, практикуються нетрадиційні форми сімейної роботи, наприклад, презентація досвіду домашнього виховання на підсумкових батьківських зборах.

Не так складно скласти перспективний план, важливіше подумати, як його реалізувати. У вересні планується проведення батьківських зборів на тему: «Фізкультурно-оздоровча робота». У жовтні вчителі планують проведення групових зборів на цю ж тему. На зборах завдання конкретизуються з урахуванням вікових особливостей дитини. На цих зустрічах лікарі розповідають про фізичний розвиток і здоров'я дітей, а вчителі – про фізичне здоров'я за даними контрольних-облікових занять. Підвищується ефективність взаємодії з батьками у вирішенні загальноосвітніх і сімейних проблем фізичного виховання.

Найбільш часто використовуваним і продуктивним способом взаємодії з батьками є їх зустрічі, але його ефективність залежить від кількох факторів. За першою зустріччю можна визначити авторитет вчителя, сприйняття батьками його здібностей, професійну компетентність, загальну культуру. Учитель, батьки та діти можуть побудувати міцні дружні узи після зустрічей на багато років.

Вчителю треба перш за все спробувати сформувані у дорослих правильне відношення до рухових занять дітей. Не зрідка дорослі не висловлюють несхвалення фізичної культури і спорту, але вони вживають більш прагматичних заходів, для визначення дитини в спортивну секцію чи організацію його власних кроків, переконують ебе, що в школі і вдома діти перевантажені уроками з інших предметів [41].

Спільні заняття батьків з дітьми неабиякою мірою можуть розвивати почуття зв'язку між старшими та молодшими.

Під час перших зустрічей з батьками учнів важливо переконатися, що дорослі правильно орієнтуються на заняття фізичними вправами для точної оцінки предмету «Фізична культура». Поважно переконати батьків, що за своєю значимістю цей предмет не менш важливий, ніж інші шкільні предмети.

Дуже важлива проблема – домашні заняття по фізичній культурі. У першому класі демонструється схема систематичних занять, що

супроводжується ефективною системою занять і перевітками. Заняття проводяться мінімум 15 - 20 хвилин на день. Учитель обирає вправи з точки зору їх рівня складності та готовності учнів, і ці уроки слід контролювати так само пильно, як математику чи читання, щоб забезпечити безпеку.

Розмова з батьками про домашні заняття підтримується історією про підготовку місця для занять фізичними вправами. Навчальний процес і необхідні умови для навчальних центрів визначає школа, але остаточне рішення приймають батьки. Молодші школярі ще не здатні до самоврядування.

Завдання для молодших класів являє собою простий комплекс вправ, а обладнання місця для проведення занять не відрізняється складністю. Однак зацікавити дитину фізкультурою і систематичними заняттями легко, якщо оснастити «домашній стадіон», вибрати – виготовлене або куплене – спеціальне обладнання та тренажери. Це можуть бути підвісні гойдалки, закріплені на дверях сходинок, гантелі, еспандери. При цьому дуже важливо, щоб такі вправи, як крокові підтягування, виконували не тільки діти, а й дорослі члени сім'ї. Батькам варто проявляти фантазію та креативність, тим більше, що тоді всі клопоти будуть винагороджені покращенням здоров'я дітей, підвищенням їхньої працездатності та успішності [42].

Контроль і страховка – це не лише фізична підтримка і показ правильного виконання вправи. Це ще і корисні поради, інколи спільні з дітям обговорити техніку виконання вправ або окремих елементів. Зазвичай ділитися підказками з дитиною, щоб допомогти їй зрозуміти, як виконувати вправу або окремі компоненти. Можна визначити переваги або фізичні характеристики вправ. Сфера психологічного страхування дітей – це те, де дорослі виховують позитивне ставлення до роботи, що допомагає їм подолати страх перед навантаженням і підвищити впевненість у своїх силах [33].

Нерозуміння батьками і створення умов для раціонального режиму дня дитини, чергування праці, відпочинку, фізичних вправ і сну може звести нанівець усі зусилля.

За розпорядком дня та харчуванням першокласників батьки повинні стежити з першого дня їхнього навчання в школі. Все це впливає на організм і спосіб життя учня, в результаті чого формуються його звички.

В Україні склалася дуже важка ситуація зі здоров'ям підростаючого покоління. Оздоровча та фізична підготовка дошкільників, учнівської та студентської молоді в Україні за останнє десятиріччя зробила серйозний поворот. Це викликає занепокоєння. Криза національної системи фізичного виховання призвела до того, що вона не відповідає сучасним і міжнародним стандартам фізичної підготовки особистості. Основними причинами кризи є: падіння соціального престижу здоров'я, фізкультури та спорту; неналежна підготовка та тренування персоналу фізичних навантажень на останніх їх етапах; небажання визнавати соціальне, оздоровче чи виховне значення цих заходів у дошкільних і шкільних закладах; та залишкова вартість їх фінансування [15].

З нашої точки зору, подібний стан здоров'я результат дії не лише вище зазначених чинників. Слід відмітити, що зараз багато батьків не орієнтуються в питаннях збереження здоров'я своєї дитини.

Багато що змінюється для дітей, таких, що вперше прийшли в школу. Іншим стає руховий режим, зростає розумове, а також статичне навантаження. Більшість дітей грають у лікарню, магазин чи школу. Загалом кажучи, вони дуже мало рухаються та залишаються в нерухомому положенні протягом тривалого часу. Дуже поважно в даний момент прийняти заходи для профілактики наслідків несприятливої дії на дитину умов життя, що змінилися.

Успішний результат вимагає тісного партнерства між школою та батьками. Батьки повинні приділяти фізичному вихованню дітей таке ж значення, як це робили в ранньому віці. Рекомендується провести адекватні консультації з батьками, щоб з'ясувати, як дітям можна активно відпочивати, правильно виконувати режим фізичного виховання, які методи фізичного виховання використовувати та як запобігти порушення постави. Можна запропонувати проведення ігор і фізкультхвилинок.

Коли дитина вступає до школи, це фактично її перехід від дитинства до дорослого життя. Більшість психологів описують цей період у житті дитини як кризовий. Тому у вихователів, батьків і вчителів початкових класів спільна мета – організувати життя і діяльність дитини 6-7 років так, щоб вона могла легко, плавно і повноцінно реагувати на зміни в статусі школяра. життя. Забезпечити розумову та фізичну готовність дітей до школи, що є необхідною передумовою психологічного навчання, є одним із головних завдань батьків.

Величезну допомогу у фізичному вихованні молодших школярів можуть надати батьки. Завдання вчителів фізичної культури для батьків – правильно скеровувати фізичне виховання учнів початкових і старших класів у сім'ї.

Для цього він може використовувати такі форми реклами, як регулярні індивідуальні бесіди, відкриті заняття з фізкультури і гімнастики до навчальних занять, виступи на батьківських зборах. Під час виступу перед батьками учитель повинен спрямовувати їх на заняття фізичними вправами, прагнути виховувати позитивне ставлення до них. Багато разів люди виступають і визнають реальність того, що дорослі, які не проти фізичного виховання та спорту, нехтують залученням своїх дітей до цих сфер.



Зрозуміло, що батьки та інші члени сім'ї школяра є найкращою людиною, яка може надихнути на формування звички займатися фізичними вправами. Якщо питання вирішується вербальними засобами, наприклад навчанням і обговоренням користі фізичних вправ і переглядом спортивних програм, це буде марна трата часу. У сім'ях, де заняття фізкультурою є звичною частиною повсякденного життя, ростуть здорові та активні діти, які із задоволенням займаються різними фізичними навантаженнями.

Отже, батьки прониклися необхідністю занять фізичними вправами і із завтрашнього дня виходите на зарядку. Необхідно намагатися не перетворювати її для дітей в тяжку повинність із строго певною кількістю нахилів і присідань. Це можна зробити, граючи в повітрі або танцюючи під магнітофон. Спочатку акцент робиться на регулярності. Багато підлітків (і багато дорослих) роблять помилку, кидаючи заняття через три-чотири дні через нудьгу та біль у м'язах. Запорука успіху, оскільки спортсмени наголошують на роботі та адаптації організму до нових умов життя, - це терпіння. Незабаром у батьків і дітей виникне відчуття самоподібності. Найголовніше, що спільна мета буде досягнута.

Однієї зарядки, звичайно, недостатньо в тиждень до цього додати два-три вечірніх заняття з фізкультури. Атлетична гімнастика, домашня аеробіка та біг підтюпцем – все це життєздатні варіанти. Батькам треба пам'ятати: фізична культура багата різноманітністю.

**Висновки до першого розділу.** Фізичне виховання молодших школярів має свою специфіку, яка зумовлена фізіологічними та психологічними особливостями. А також тим, що учні потрапляють у нові, незвичні умови, до яких їм необхідно адаптуватись. Цей шкільний вік найбільш відповідальний порівняно з наступними етапами фізичного розвитку школяр. Саме цей вік вважається фундаментом, на якому ґрунтується подальший розвиток. В даний період активно розвиваються

інтереси, звички, формується характер. Фізична культура і спорт – це саме та сфера, яка дає можливість батькам і дітям, зменшуючи відсутність їх спілкування, створює імунітет від шкідливих звичок.

Фізична культура і спорт розкріпачують батьків і дітей, збільшуючи «потенціал довіри» родини. В процесі цього зникають, як би непомітними природні відмінності в поглядах на життя, обумовлених віком.

Важливим завданням початкової школи є зміцнення здоров'я і сприяння фізичному розвитку учня. Успішне розв'язання цих завдань можливе лише в тому разі, якщо воно стає частиною всього навчально-виховного процесу школи, суспільства, сім'ї.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методи дослідження

У кваліфікаційній роботі були використані наступні методи науково-педагогічного дослідження та за їх допомогою вирішені наступні завдання:

1. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел і наукових даних шляхом вивчення науково – методичної літератури з даного питання.
2. Анкетування.
3. Педагогічний експеримент.
4. Методи математичної статистики.

**Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел і наукових даних** проводився з метою отримання результату теоретичної інформації про загальні закономірності організації фізкультурної освіти; фізичну культуру в родині; взаємодію школи і сім'ї в питаннях фізкультурної освіти.

**Анкетне опитування** батьків школярів молодших класів проводилося за спеціально розробленою анкетною. Мета анкетування пов'язувалась з вивченням обізнаності батьків в питаннях фізичного виховання дітей.

**Педагогічний експеримент** полягав у розробці заходів, що відповідає сучасним вимогам спільної роботи школи та сім'ї в галузі фізкультурної освіти, а також спрямованої на позитивний вплив фізкультурної освіти батьків на фізичну підготовленість дітей у процесі спільної роботи школи, батьків, дітей.

## 2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося на базі Парутинського ліцею Куцурубської сільської громади, Миколаївської області.

Дослідження проводилося протягом 2022-2023 року в три етапи:

*Перший етап* – пошуковий (вересень-листопад 2022 року). Протягом цього етапу було зосереджено увагу на виборі проблеми дослідження, обґрунтуванні теми роботи, визначення об'єкта, предмета та завдання. Вивчалася наукова та методична література.

*Другий етап* – експериментальний (листопад-грудень 2022). Проводилося анкетування батьків школярів молодшого шкільного віку.

*Третій етап* – узагальнюючий (січень – квітень 2023 року). Здійснювалось узагальнення експериментальних даних, обробка їх методами математичної статистики, формулювання висновків, оформлення випускної роботи та розробка рекомендацій батькам щодо фізичного виховання дітей в родині.

## РОЗДІЛ 3

### РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ БАТЬКІВ НА ФОРМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНИХ ЗНАНЬ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА

#### 3.1. Обізнаність батьків в питаннях фізичного виховання дітей

Анкетування проводилося в Парутинському ліцеї Куцурубської сільської громади Очаківського району, Миколаївської області. В ньому прийняли участь 80 чоловік, 54 – жінки і 26 – чоловіків. Питання анкети подані в додатку А. Отримані відповіді анкетування було внесено до табл. 3.1.

*Таблиця 3.1*

#### Результати відповідей на питання анкети

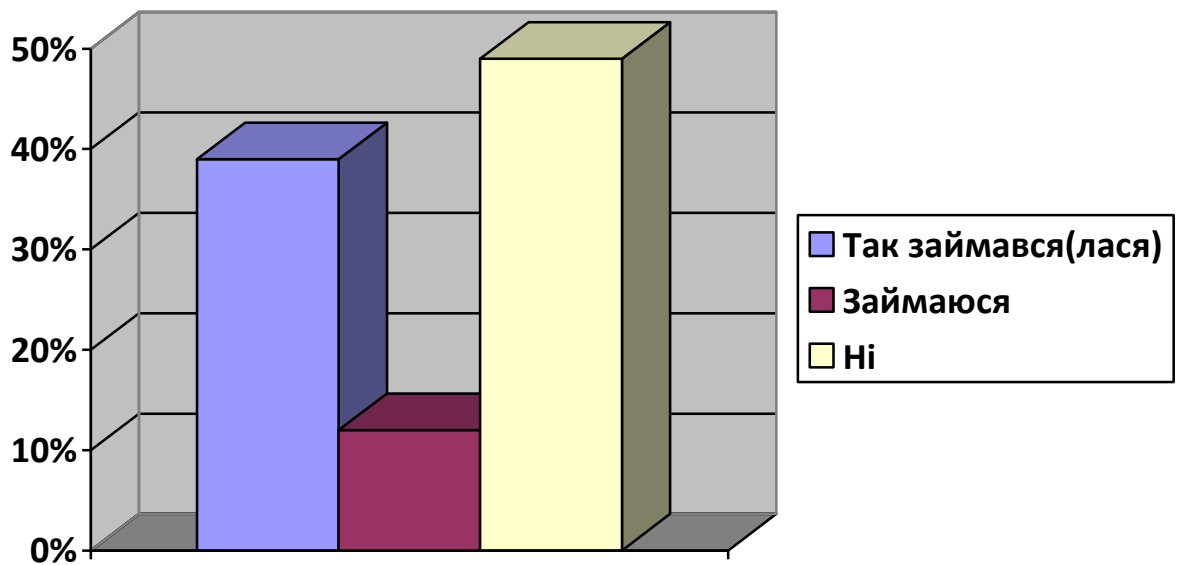
№ питання	Відповіді (кількість чоловік)	Відповіді у відсотках
1	Так займався (лася) – 31 Займаюся – 10 Ні – 39	39% 12% 49%
2	Так – 34 Ні – 46	42,5% 57,5%
3	Так – 41 Ні – 39	51,25% 48,75%
4	Так – 78 Ні – 2	97,5% 2,5%
5	Так – 42 Ні – 38	52,5% 47,5%
6	Так – 16 Ні – 64	20% 80%
7	Дитячий спорт. Комплекс – 4 Велосипед, самокат – 25 М'яч, скакалка, обруч – 44	5% 31,25% 55%
8	Тато – 33 Мама – 32 Бабуся – 9 Дідусь – 6	41,25% 40% 11,25% 7,5%
9	Рухливими іграми – 18 Переглядом телепередач – 31 Спортивними іграми – 7 Настільними іграми – 3 Конструюванням – 0 Читанням книг – 11 Трудовою діяльністю – 10	22,5% 38,75% 8,75% 3,75% 0 13,75% 12,5%
10	Так – 55 Ні – 25	68,75% 31,25%
11	Менше 20 хвилин в день – 32 Більше 20 хвилин в день – 11 Менше години в день - 22 Більше години в день – 15	40% 13,75% 27,5% 18,75%
12	Ніяких труднощів немає – 49 Відсутність знань – 9 Не має часу – 19 Дитина цього не бажає – 3	61,25% 11,25% 23,75% 3,75%

Результати відповідей відображені на рисунках рис. 3.1-3.12.

На перше запитання: займалися "Ви чи займаєтеся спортом, яким, чи є у Вас спортивний розряд?", більшість батьків відповіли що не займаються спортом взагалі. Таких респондентів було 39 чоловік, що склало 49% опитуваних. З цього можна зробити припущення, що ці люди не мають поглиблених знань в питаннях фізичного виховання своїх дітей.

Але є такі, що займалися або досі займаються. Нажаль, з них, тільки шестеро чоловік вказали яким саме вони спортом займаються (в основному: легкою атлетикою, волейболом, футболом).

Рівень кваліфікації більшості не досягає II дорослого розряду (рис. 3.1).

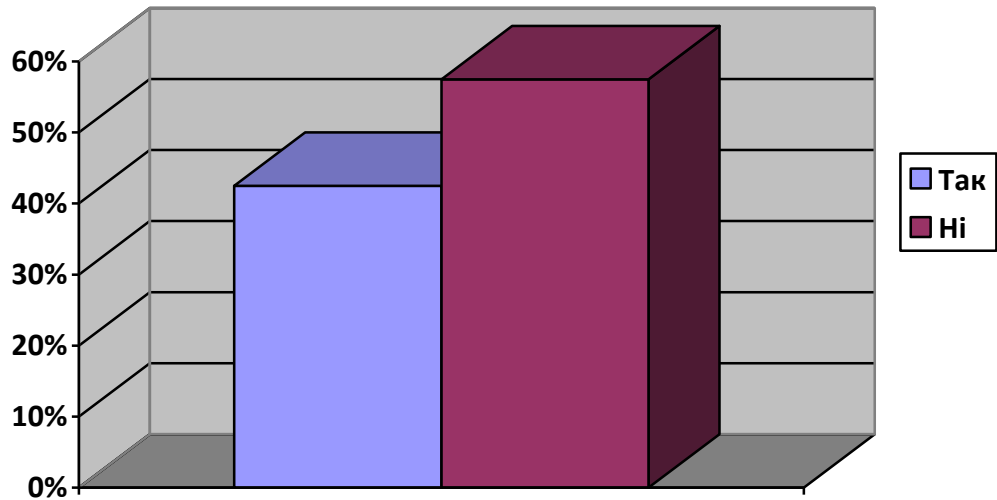


**Рис.3. 1. Розподіл відповідей на перше запитання у % "Займалися Ви чи займаєтеся спортом, яким?"**

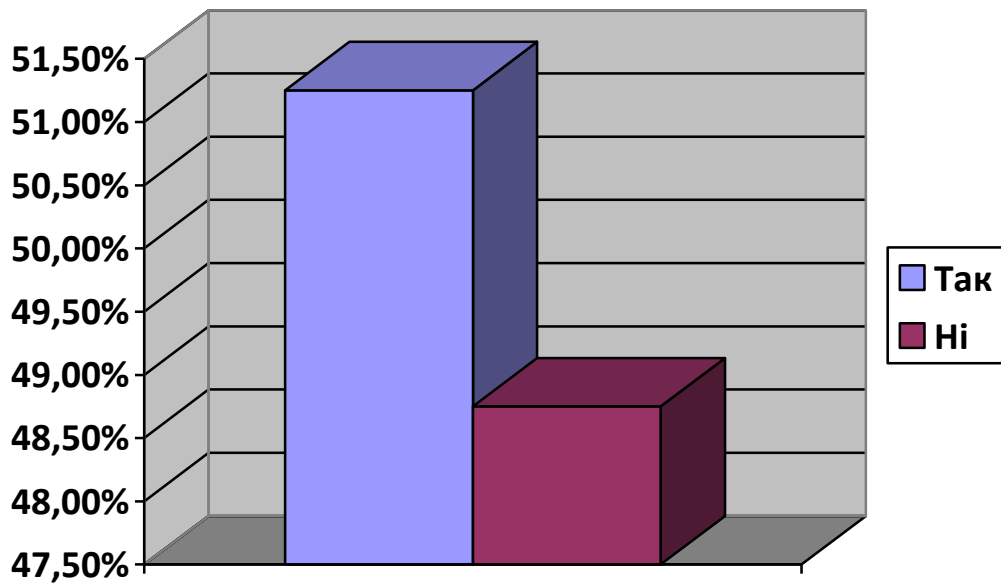
Щодо другого питання "Чи займалася Ваша дитина спортом, яким?" було отримано наступні відповіді: 34 опитувані відповіли так на це питання, що склало 42,5% респондентів. 46 опитуваних відповіли - ні (57,5%) (рис. 3.2).

На третє питання "Робите Ви зі своєю дитиною ранкову зарядку?" незначна більшість відповіли - так (41 чоловік, що склало 51,25%), але й

великий відсоток тих, хто не робить ранкову зарядку (39 опитуваних - 48,75%).



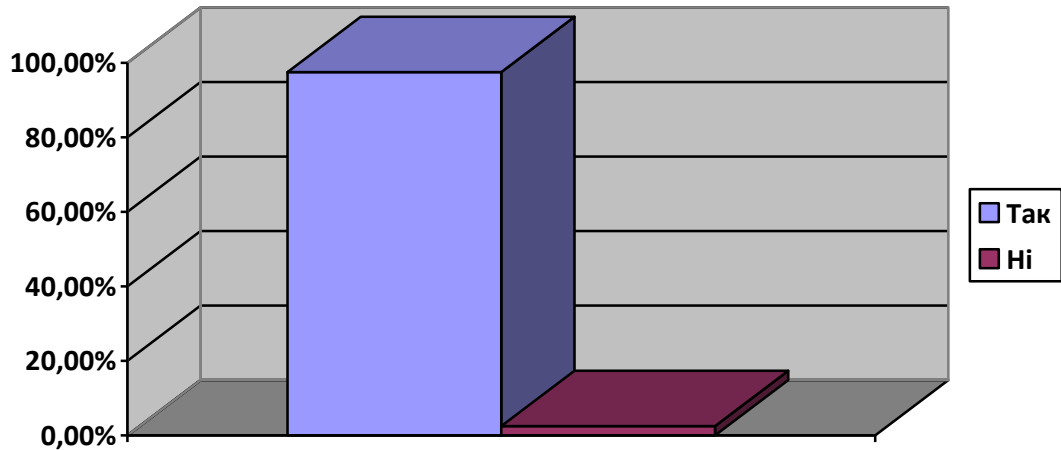
**Рис. 3. 2. Розподіл відповідей на друге запитання у % "Чи займалася Ваша дитина спортом, яким?"**



**Рис. 3.3. Розподіл відповідей на третє запитання у % "Робите Ви зі своєю дитиною ранкову зарядку?"**

Результати відповідей на четверте запитання "Дотримується Ваша дитина вдома правил особистої гігієни (миття рук перед їжею та після туалету, вмивається вранці, чистить зуби, миє ноги)?" були такі:

позитивну відповідь дали 78 опитуваних, це склало 97,5%; "ні" відповіли 2 опитуваних, що склало 2,5%. Тобто, майже всі батьки відповіли, що їх діти дотримуються вдома правил особистої гігієни.

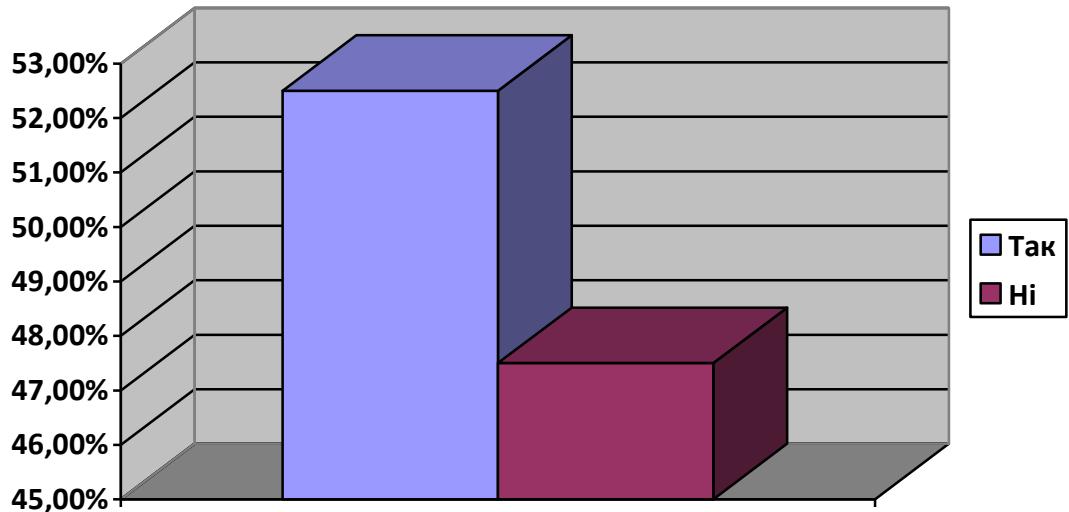


**Рис. 3.4. Розподіл відповідей на четверте запитання у % "Дотримується Ваша дитина вдома правил особистої гігієни (миття рук перед їжею та після туалету, вмивається вранці, чистить зуби, миє ноги)?"**

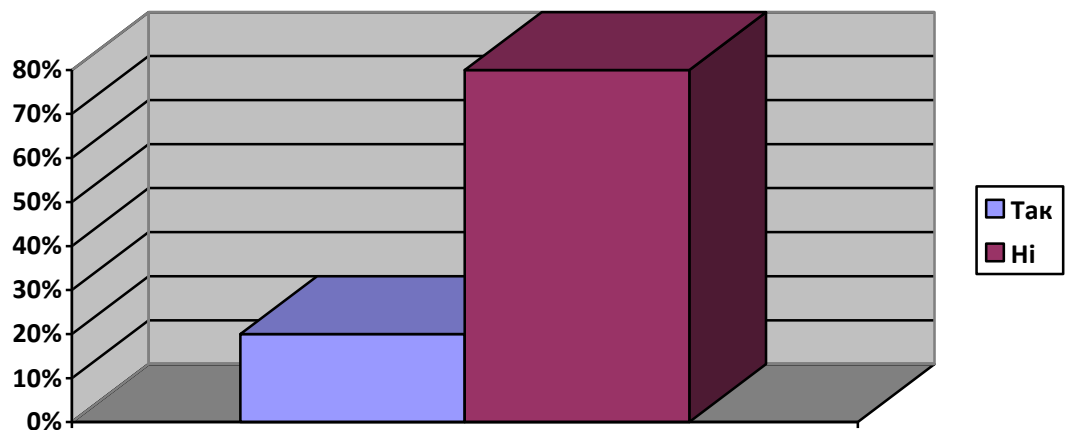
На наступне, п'яте питання "Чи знайомі Ви з основними принципами та методами загартування? Перелічить їх." Більшість батьків відповіли, що знайомі з основними принципами та методами гартування, але тільки 11 чоловік вказали на них.

На шосте питання "Чи займаєтеся Ви зі своєю дитиною загартуванням?", більшість (80%) відповіли, що не займаються загартуванням зі своїми дітьми. Лише 20% дали відповідь, що займаються.



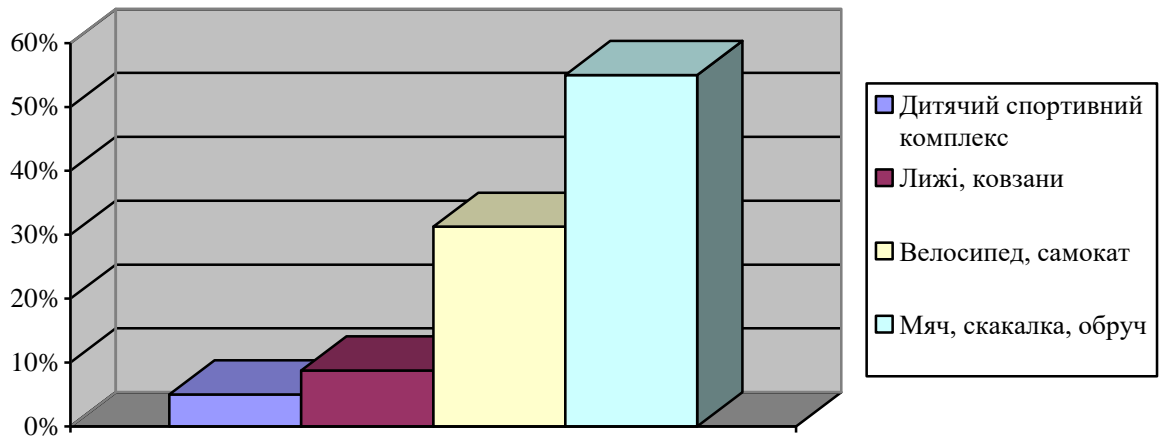


**Рис. 3.5. Розподіл відповідей на п'яте запитання у % "Чи знайомі Ви з основними принципами та методами загартування? Перелічить їх."**



**Рис. 3.6. Розподіл відповідей на шосте запитання у % "Чи займаєтеся Ви зі своєю дитиною загартуванням?"**

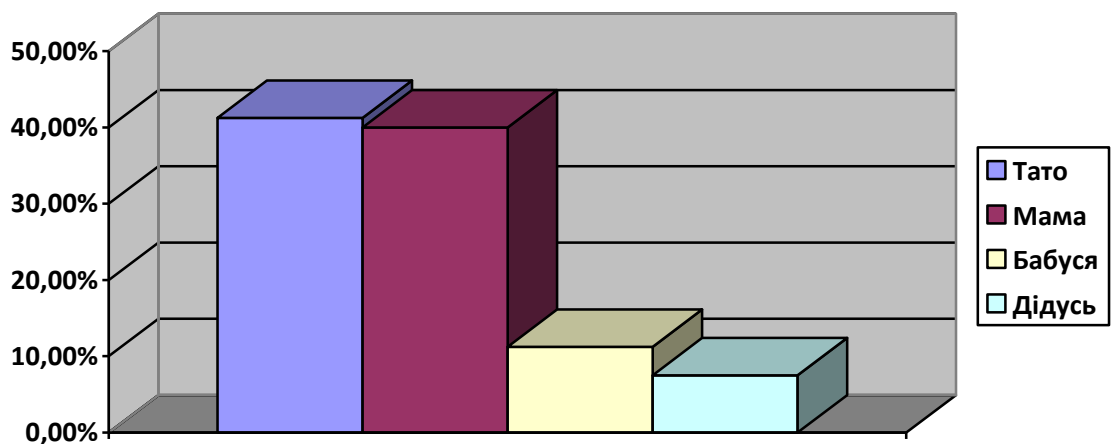
На сьоме питання "Яке фізкультурне обладнання чи інвентар є у Вас вдома?" 55% респондентів відповіли, що мають найпростіший спортивний інвентар: м'яч, скакалку, обруч (загалом 44 особи). 31,25% опитуваних назвали велосипед та самокат (25 респондентів). Ще 8,75% респондентів мають вдома лижі, ковзани та ключки. Всього 5% (4 особи) мають вдома спортивний комплекс.



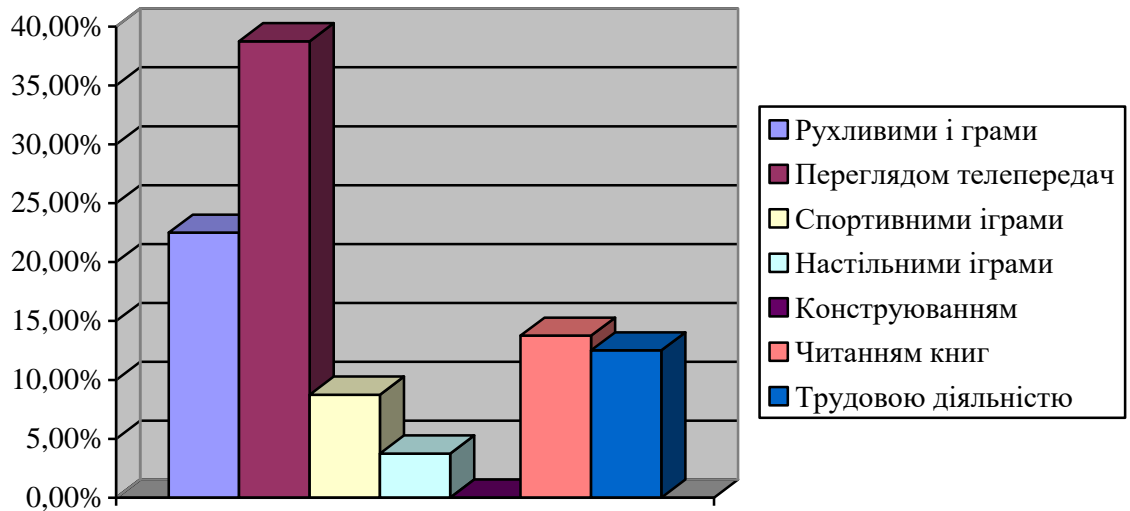
**Рис. 3.7. Розподіл відповідей на сьоме запитання у % "Яке фізкультурне обладнання чи інвентар є у Вас вдома?"**

Питання восьме: "Хто з членів родини частіше гуляє з дитиною?". З татом гуляють 41,25% респондентів (33 особи), з мамою - 40% (32 особи), з бабусяю - 11,25% (9 осіб), з дідусем 7,5% (6 осіб).

На дев'яте питання "Чим займається дитина коли приходить зі школи?", було отримано наступні відповіді: 38,75% (31 чоловік) відповіли, що переглядом передач, 22,5% (18 осіб) - рухливими іграми. Читанням книг займається 11 чоловік (13,75% респондентів), трудовою діяльністю 10 чоловік (12,5% респондентів), спортивними іграми 7 чоловік (8,75% респондентів), настільним іграми 3 (3,75% респондентів), конструюванням жодний опитаний не займається.

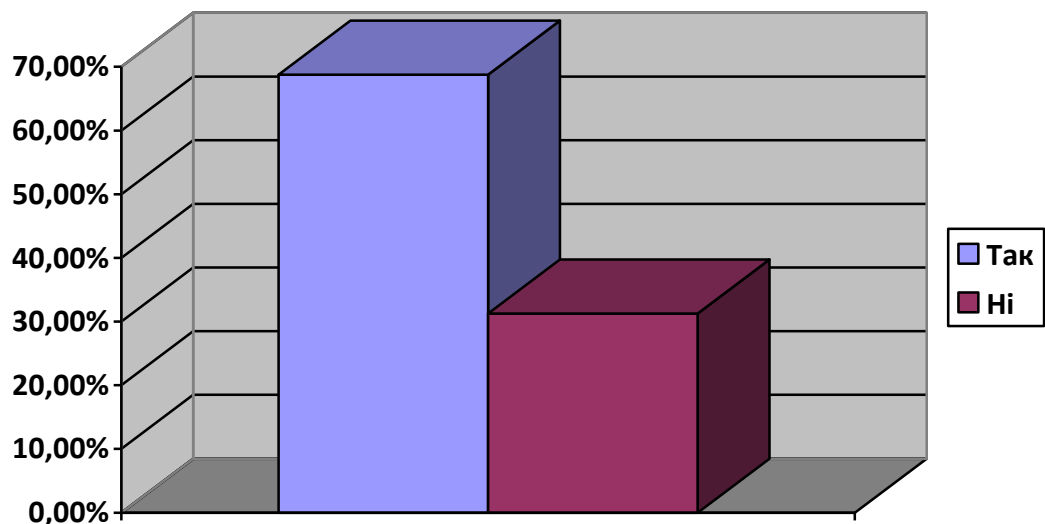


**Рис. 3.8. Розподіл відповідей на восьме запитання у % "Хто з членів родини частіше гуляє з дитиною?"**



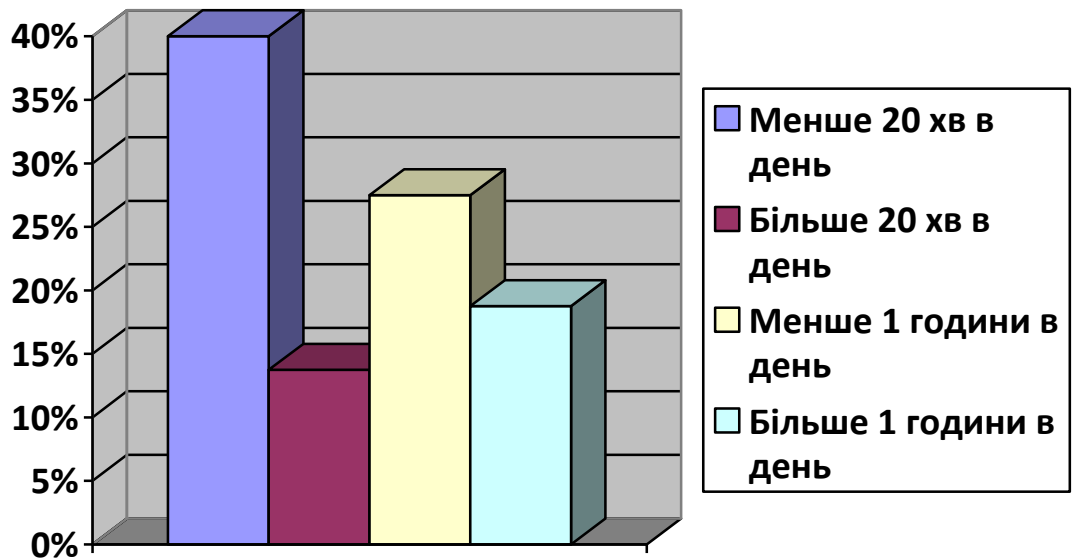
**Рис. 3.9.** Розподіл відповідей на дев'яте запитання у % "Чим займається дитина коли приходить зі школи?"

Результати опитування на десяте запитання "Чи дивитесь Ви з дитиною по телевізору дитячі спортивні передачі?" такі: 55 чоловік (68,75% опитуваних) відповіли, що дивляться спортивні передачі зі своїми дітьми. 25 чоловік відповіли, що не дивляться, що склало 31,25% респондентів (рис. 3.10).



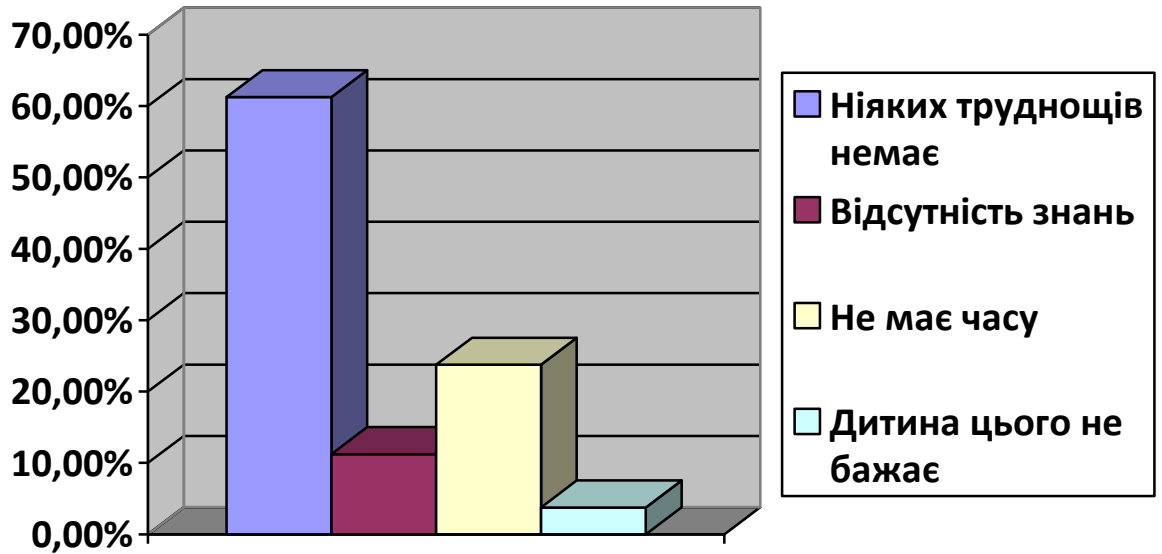
**Рис. 3.10.** Розподіл відповідей на десяте запитання у % "Чи дивитесь Ви з дитиною по телевізору дитячі спортивні передачі?"

Важливим питанням для визначення зацікавленості дітей до занять спортом також є те, скільки часу дозволяють дорослі проводити удома за комп'ютером чи ігровою приставкою. На це питання респонденти відповіли наступним чином: менш ніж 20 хв. на день – відповіли 32 особи, що склало 40% опитуваних. Усі інші відповіли, що діти проводять за комп'ютером не менше 20 хв., а, окремі, й більше години на добу (рис.3.11).



**Рис. 3.11. Розподіл відповідей на одинадцяте запитання у % "Скільки часу дитина проводить удома за комп'ютером чи ігровою приставкою?"**

На питання 12 "Які труднощі у Вас з'являються у фізичному вихованні дітей?" було отримано наступні відповіді: «ніяких труднощів» відповіли 49 респондентів (61,25%), «не має часу» відповіли 19 осіб (23,75%), «відсутність знань» - 9 (11,25%), «дитина цього не бажає» - 3 (3,75%) (рис. 3.12).



**Рис. 3.12.** Розподіл відповідей на дванадцятье запитання у % "Які труднощі у Вас з'являються у фізичному вихованні дітей?"

В процесі проведеної дослідницької роботи визначено деякі закономірності впливу рівня фізкультурної освіти батьків на формування знань молодших школярів.

Якщо в родині з дитинства школяру прививаються гігієнічні навички, використовуються методи загартування, батьки різноманітними засобами пропагують значущість занять фізичною культурою та спортом – це є перспективою для розвитку усебічно розвиненого громадянина.

### **3.2. Вплив фізкультурної освіти батьків на фізичну підготовленість учнів початкових класів**

Вчителі фізичної культури не можуть успішно вирішити всі завдання, що виникають, без активної та грамотної допомоги батьків учнів. Більшість батьків виявляють живий інтерес до шкільного життя своїх дітей, але водночас багато хто не усвідомлює важливості правильного режиму та відпочинку дітей, перебування на свіжому повітрі, занять фізичними вправами. Правильна орієнтація батьків у

питаннях фізичного виховання школярів у ній – перше завдання вчителя фізичної культури.

Необхідність спеціальних розмов, які допомагають батькам усвідомити роль активного та здорового способу життя в долі дитини, є очевидним фактом для вчителя фізичної культури будь-яких класів. Сьогодні саме у початковій школі відбуваються найістотніші зміни, перегляд освітніх цінностей та навчальних дисциплін.

Педагогічний експеримент полягав у розробці заходів, що відповідає сучасним вимогам спільної роботи школи та сім'ї в галузі фізкультурної освіти, а також спрямованої на позитивний вплив фізкультурної освіти батьків на фізичну підготовленість дітей у процесі спільної роботи школи, батьків, дітей. Впроваджені заходи складалася з двох розділів. Перший розділ "Теоретичний". Він включав 4 лекції по 1 академічній годині. Лекції було присвячено наступним темам: «Режим дня. Гігієнічні процедури, які гартують організм. Значення фізичних вправ для здоров'я», «Домашні завдання з фізичної культури. Їхнє значення», «Контроль. Страховка. Техніка під час виконання фізичних вправ чи окремих елементів. Емоційний настрій. Фізичні вправи, як розвиток функцій та якостей організму», «Діти у грі. Інтереси дитини. Роль сім'ї у житті школи. Участь батьків у житті школи». Це з найважливіших розділів, розробленої нами програми.

Найчастіше батьки надто мало уваги приділяють власному фізичному розвитку, а сім'я – це головний приклад та життєвий орієнтир дітей. Діти у початкових класах йдуть у першу чергу за батьками, тому так важливо прищепити дитині любов до власного тіла, здоров'я, фізичної активності і правильного харчування. Саме цей навчальний розділ для батьків спрямований на впровадження безпосередньо у життя дорослих основ здорового способу життя. Другий розділ «Практичні заняття» включав «Сімейні уроки» з активною участю батьків у допомозі та проведенні уроків. Завдяки цьому збільшився інтерес до

занять фізичної культури. Це пов'язано з активною участю їхніх близьких людей. Діти, дивлячись на батьків наполегливіше, активніше та ефективніше виконували поставлені завдання уроку. Дані заняття дуже позитивно впливають на емоційний стан, як дітей так і дорослих.

Експеримент тривав два місяці на базі Парутинського ліцею Куцурубської сільської громади, Миколаївської області.

В експерименті взяли участь батьки та учні 3-го класу. Всього 30 учнів. Діти систематично відвідували уроки фізичної культури та не мали відхилення у стані здоров'я, всі відносилися до основної групи. Усіх респондентів було попереджено про проведення експерименту, відповідно з інтересом і бажанням взяли участь у ньому.

**Таблиця 3.2.**

**Динаміка фізичної підготовленості учнів 3 класу до та після експерименту (n=30)**

№ п/п	Тести	Стать	до M±m	після M±m	t	P
1.	Біг 30м, с	дівчатка	6,1±0,04	5,9±0,08	<b>2,24</b>	<b>&lt;0,05</b>
		хлопчики	6,0±0,03	5,9±0,06	1,49	>0,05
2.	Човниковий біг 3x10 м, с	дівчатка	9,5±0,15	9,0±0,19	2,07	>0,05
		хлопчики	9,2±0,13	8,8±0,10	<b>2,44</b>	<b>&lt;0,05</b>
3.	Підтягування на високій/низькій перекладині, (к-ть разів)	дівчатка	16,5±0,47	11,2±0,82	<b>5,61</b>	<b>&lt;0,001</b>
		хлопчики	2,2±0,19	3,3±0,90	1,20	>0,05
4.	Нахил вперед із положення стоячи, см	дівчатка	5,2±0,40	7,4±0,84	<b>2,26</b>	<b>&lt;0,05</b>
		хлопчики	1,9±0,37	4,0±0,97	2,01	>0,05
5.	Біг 1000м, с	дівчатка	383,7±3,36	340,5±4,77	<b>5,20</b>	<b>&lt;0,001</b>
		хлопчики	371,9±3,45	334,0±6,00	<b>6,48</b>	<b>&lt;0,001</b>

Аналіз даних показав, що у показниках відбулися достовірні зміни, а саме: у дівчаток у наступних тестах – біг 30м, підтягування на низькій поперечині, біг на 1000м, нахил вперед із положення стоячи, а у хлопчиків у наступних тестах - човниковий біг 3x10 м та біг на 1000м.

Таким чином, апробуючи розроблену нами програму, ми побачили позитивні результати, тим самим довели поставлену мету дослідження:

1. Батьки стали більше часу приділяти своїй фізичній активності, тим самим мотивували дітей наслідувати їхній приклад.
2. Активізувалася участь батьків у класних зборах та у виступах на них з питань фізкультурної грамотності дитини.
3. Підвищилася зацікавленість як проведення уроків фізичної культури та впливу цих уроків не тільки на виховання фізичних якостей, а також підвищення грамотності їхніх дітей у питаннях здорового способу життя, загартовування тощо.
4. Багато батьків виявили бажання віддати своїх дітей у спортивні секції.
5. Учні стали активнішими на уроках фізичної культури, про це свідчать достовірні покращення показників фізичної підготовленості.
6. Менше школярів почало хворіти, тим самим, на кожному уроці фізичної культури явка учнів склала 100%.

Отже, вирішення проблеми всебічного фізичного розвитку дітей, забезпечення їх здорового зростання потребує спільних зусиль батьків і колективу школи. Узгодження виховної роботи вдома і в школі є одним із найважливіших завдань педагогічного колективу.

Для цього необхідно:

- покращення навчання дітей на засадах «планування та виховання»;
- впроваджувати нові форми та методи роботи з родинами;
- встановлення єдиних вимог до процесу фізичного виховання дітей у сім'ї;



- посилити зв'язок між щоденною навчальною роботою дітей у школі та вихованням дітей вдома, починаючи з різноманітних домашніх завдань і завдань, які діти повинні виконувати вдома разом з батьками;

- зміцнювати особистісні приклади дорослих членів сім'ї у фізичному вихованні дітей шкільного віку;

- досліджувати позитивний досвід домашнього виховання та популяризувати його серед батьків;

- вся робота будується на взаємодопомозі педагогів і батьків.

## ВИСНОВКИ

За результатами аналізу літературних джерел та результатів експериментальної роботи можна зробити висновки:

1. Освіта є основою культурного, інтелектуального, духовного, соціального і економічного розвитку суспільства і держави. Її мета полягає в тому, щоб сприяти розвитку індивідів загалом і надавати їм найвищу цінність у суспільстві. Це включає розвиток їхніх талантів, інтелекту (за допомогою фізичних і розумових вправ) і моральних цінностей, таких як етика, щоб вони могли розвиватися у відповідальних громадян, які усвідомлюють свій соціальний вибір. А також забезпечення держави кваліфікованими фахівцями.

2. Якщо в родині з дитинства школяру прививаються гігієнічні навички, використовуються методи загартування, батьки різноманітними засобами пропагують значущість занять фізичною культурою та спортом - це є перспективою для розвитку усебічно розвиненого громадянина.

Поєднання фізичного виховання і спортивних занять може допомогти звільнити зв'язок між батьками та дітьми, підвищуючи довіру в сім'ї. При цьому стають як би непомітними природні відмінності в поглядах на життя, обумовлених віком.

Нерозривний діалектичний зв'язок полягає зв'язку сім'ї фізичної культури. Культура є матеріальною конструкцією, тоді як сім'я є складним елементом. Охоплюючи всі сфери стосунків, фізична культура і спорт піднімають їх на вищий рівень.

3. В процесі проведеної дослідницької роботи визначено деякі закономірності впливу рівня фізкультурної освіти батьків на підготовленість молодших школярів.

Вчителі фізичної культури не можуть успішно вирішити всі завдання, що виникають, без активної та грамотної допомоги батьків учнів. Більшість батьків виявляють живий інтерес до шкільного життя

своїх дітей. Але, водночас, багато хто не усвідомлює важливості правильного режиму та відпочинку дітей, перебування їх на свіжому повітрі, та заняттями фізичними вправами. Правильно зорієнтовані батьки у питаннях фізичного виховання школярів є першим завданням вчителів фізичної культури.

Аналіз даних показав, що у показниках відбулися достовірні зміни, а саме: у дівчаток у наступних тестах – біг 30м, підтягування на низькій поперечині, біг на 1000м, нахил вперед із положення стоячи, а у хлопчиків у наступних тестах - човниковий біг 3x10 м та біг на 1000м.

Таким чином, ми побачили позитивні результати, тим самим довели поставлену мету дослідження.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамов В., Борисова Ю. Оцінка рівня здоров'я дітей шкільного віку // Концепція розвитку галузі фізичного виховання та спорту в Україні: Зб. наук. праць. Ч. I. Рівне: РЕГІ, 2003. С.122-126.
2. Актуальні проблеми розвитку фізичної культури і спорту на межі ХХІ століття: Зб. наук. пр. / Дніпропетровський ДІФКС. Д., 2000. 113 с.
3. Ареф'єв В.Г., Єднак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту), 2 видання перероблене і доповнене. Кам'янець Подільськ, «Рута», 2007. 247 с.
4. Ареф'єв В.Г., Єднак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту), 2 видання перероблене і доповнене. Кам'янець - Подільськ, «Абетка- НОВА», 2002. 383 с.
5. Белокопытова Ж.А., Нестерова Т.Н., Салямин Ю.Н. Развитие двигательных качеств и педагогический контроль в физической подготовке школьников. –К.: КГИФК, 1993. – 79с.
6. Боднар І.Р. Місце рухової активності у дозвіллі учнів середнього шкільного віку // Спортивний вісник Придніпров'я. №2. 2013. С. 257-264.
7. Борисенко А.Ф., Цвек С.Ф. Руховий режим учнів. К.: Радянська школа, 1989. 190 с.
8. Васкан І. Г. Науково-методичні основи розвитку рухової активності підлітків у позаурочній діяльності // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2014. № 2. С. 24-30.
9. Вінтюк Ю.В. Формування соціального здоров'я підлітків і молоді в умовах кризового соціуму // Здоровий спосіб життя : зб. наук. статей. Л. Вип. 39. 2009. С.11-16.
10. Волков Л.В. Спортивна підготовка дітей і підлітків. К.: Вежа, 2000.- 187с.

11. Гаркуша С.В. Сучасні тенденції у стані здоров'я дітей і молоді в умовах навчання // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 10. С. 7-11.
12. Глазирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання. Черкаси: Відлуння Плюс, 2003. 352 с.
13. Гнітецький Л.В. Формування потреби займатися фізичними вправами – цілісний педагогічний процес Метод. рекомендації для фахівців фізичного виховання. Луцьк: Вежа, 2000. – 39 с.
14. Добринський В. С. Проблеми фізичного виховання школярів у сучасних умовах // Проблеми педагогічних технологій. Луцьк, 2000. Вип. 4. С. 65–68.
15. Дутчак М.В. Окремі аспекти реформування системи фізичного виховання в Україні // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні. Рівне: Ліста, 2000. С. 158-162.
16. Жданова О.М. Управління фізичною культурою: Навчальний посібник. Львів: Вільна Україна, 1996. 124 с.
17. Кіндзера А. Оптимізація фізичної активності школярів у позаурочний час // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. Л., 2016. Вип. 20, т.1, 2. С.222-226.
18. Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні // Наука в олімпійському спорті. 2000. № 1. С. 5 -12.
19. Концепція кадрового забезпечення галузі “Фізичне виховання і спорт”. К.: КГИФК, 1992. 18 с.
20. Кравцов А.О., Кожевнікова Л.К., Главатий С.М. Українські народні рухливі ігри: Методичні рекомендації. Миколаїв, 2000. 42с.
21. Круцевич Т. Мотиваційний підхід до організації процесу фізичного виховання у школі // Наукові записки. Педагогіка: зб. наук. пр. Т., 2004. С. 35–39.

22. Круцевич Т., Іщенко О., Імас Т. Мотивація учнів 6-9 класів до уроків фізичної культури // Спортивний вісник Придніпров'я. 2014. №2. С. 68-72.
23. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів, Видавництво "Штабар", 2000. 207с.
24. Лях В.И., Копилов Ю.А., Малихіна Т.А. Фізичне виховання школярів загальноосвітньої школи: стан, перспективи і шляхи реорганізації //Теорія и практика фізичного виховання. 2001. № 9. С. 49-51.
25. Магльований А.В. Концептуальний підхід до визначення ролі фізичної активності в формуванні здорового способу життя // Здоров'я і освіта: Матеріали I Всеукр. наук.-практ.конф. Львів, 1993. С.159.
26. Матвеев Л.П., Мельніков С.Б. Методика фізичного виховання з основами теорії. Навчальний посібник для студ. пед. інститутів і пед. училищ. Просвіта, 1991. 191с.
27. Мічуда Ю.П. Проблеми вдосконалення механізму державного управління сферою фізичної культури і спорту в Україні // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наукових праць. Луцьк, 2002. Т.1. С. 26 – 28.
28. Овчаренко Т. Г. Соціально-психологічні проблеми сімейного виховання дітей / Т. Г. Овчаренко// Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Луцьк, 2000. С. 456–459.
29. Олійник М.О., Скрипник А.П. Правові основи організації та управління фізичною культурою, спортом і туризмом в Україні: Навч. посіб. 3-є вид., перероб. і доп. Х.: ХаДІФК, 2000. 292 с.
30. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсменів. К.: Олімп.література, 1995. 320с.
31. Платонов В.Н. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті. К.: Олімп. література, 1997. 583с
32. Приступа Є., Левків В., Бік О. Українська народна фізична культура у фізичному вихованні дітей. Вінниця, 2004. С. 175-176.

33. Програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (1-11 кл.) – К.: Фізичне виховання в школі. 2004. №1 С. 2-24.
34. Раєвський Р.Т., Ареф'єв В.Г., Зубалій М.Д., Кубасова В.І., Столітенко В.В. Концепція національної системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді України. К.: Поч. шк., 2004. №8. С. 50-54.
35. Ріпак М., Смолінський О., Ріпак І. Рівень залучення учнів середнього шкільного віку до самостійних занять фізичними вправами // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. Л., 2016. Вип. 20, т.1, 2. С.294-298.
36. Сергієнко Л.П., Фальков О.П., Овчарек О.М. Комплексна програма з фізичної культури для учнів загальноосвітніх шкіл південного регіону України. Херсон: “Наддніпрянська правда”, 1997. 120с.
37. Столітенко Є. Виховання в учнів 5-7 класів позитивного ставлення до фізичної культури у практиці роботи шкіл // Фізичне виховання в школі. 2000. №4. С.48-53.
38. Тітаренко А. А. Ефективність застосування позаурочних форм занять фізичними вправами з учнями молодшого шкільного віку у режимі навчального дня [Електронний ресурс]– Режим доступу: [http://www.nbu.gov.ua/portal/soc\\_gum/snsv/2005-08/05taarnd.pdf](http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/snsv/2005-08/05taarnd.pdf) (дата звернення: 14.10.2022).
39. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1, Тернопіль: “Навчальна книга Богдан”, 2001. 272с.
40. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2, Тернопіль: “Навчальна книга Богдан”, 2002. 245с.
41. Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа Є.Н. Теорія фізичного виховання. Львів: ЛОНМІО, 1996. 120с.
42. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. Т.: Збруч, 2000. 183 с.

## ДОДАТКИ



## Анкета

1. Займалися Ви чи займаєтеся спортом, яким?:
  - Так займався (лася)
  - Займаюся
  - Ні

Є у Вас спортивний розряд? б – чоловік мають спортивний розряд у більшості він не досягає II дорослого
2. Чи займається Ваша дитина спортом, яким?:
  - Так
  - Ні
3. Робите Ви зі своєю дитиною ранкову зарядку?:
  - Так
  - Ні
4. Дотримується Ваша дитина вдома правила особистої гігієни (миття рук перед їжею та після туалету, вмивається вранці, чистить зуби, миє ноги)?:
  - Так
  - Ні
5. Чи знайомі Ви з основними принципами та методами гартування? Перечисліть їх.:
  - Так
  - Ні
6. Чи займаєтеся Ви зі своєю дитиною гартуванням?:
  - Так
  - Ні
7. Яке фізкультурне обладнання чи інвентар є у Вас вдома?:
  - Дитячий спортивний комплекс
  - Лижі, ковзани, ключки для гри в хокей
  - Велосипед, самокат
  - М'яч, скакалка, обруч, бадмінтон
8. Хто з членів родини частіше гуляє з дитиною?:
  - Тато
  - Мама
  - Бабуся
  - Дідусь
9. Чим займається дитина коли приходить зі школи?:
  - Рухливими іграми
  - Переглядом телепередач
  - Спортивними іграми (футбол, волейбол, гандбол, баскетбол)
  - Настільними іграми
  - Конструюванням

- Читанням книг
- Трудовою діяльністю

10. Чи дивитеся Ви з дитиною по телевізору дитячі спортивні передачі?:

- Так
- Ні

11. Скільки часу дитина проводить удома за комп'ютером чи ігровою приставкою?:

- Менше 20 хвилин в день
- Більше 20 хвилин в день
- Менше 1 години в день
- Більше 1 години в день

12. Які труднощі у Вас з'являються у фізичному вихованні дітей?:

- Ніяких труднощів немає
- Відсутність знань
- Не має часу
- Дитина цього не бажає