

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

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
З ДІТЬМИ 6-7 РОКІВ У ЗАКЛАДАХ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

Кваліфікаційна робота
здобувача ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: студентка 4 курсу, 14-
231 групи 231
спеціальності: 014. Середня освіта
(фізична культура)
Освітньо-професійна програма:
«Середня освіта (Фізична культура)»

Зражевська Юлія Олександрівна

Керівник: доцент Грабовський Ю.А.
Рецензент: Зажерило Р.Л.,
вчитель фізичної культури
Херсонського НВК «ЗОШ І ступеня-
спеціалізована школа ІІ ступеня-
колегіум» №51 ім. Г.О. Потьомкіна
ХМР

Херсон – 2021

ВСТУП

Актуальність теми: Фізичне виховання учнів -це невід'ємна частина всієї навчально-виховної роботи закладів освіти і займає важливу позицію у підготовці учнів до життя, та праці на користь суспільства. Такий предмет як фізичне виховання в школі значно відрізняється різноманітністю форм, які вимагають від школярів особистого прояву організованості, самодіяльності, ініціативності, що сприяє вихованню багатьох навичок, активності, інтелектуальності.

Фізичне виховання молодших школярів, як і будь-яка інша спеціальність має багато особливостей, які обумовлені анатомо-фізіологічними і психологічними особливостями учнів, а також тим, що, потрапляючи у школу вони повинні пристосуватись та звикнути до нових умов. На початку навчання школярі стикаються зі значним зростом обсягу розумової праці і в той же час значно обмежується їх фізична активність, а також можливість перебувати на чистому відкритому повітрі. Зважаючи на це, досвітне викладання фізичного виховання в молодшому шкільному віці є не тільки необхідною умовою гармонійного розвитку особистості учня, а й майже єдиним фактором значного приросту його розумової працездатності.

Загальні принципи, засоби, методи та форми фізичного виховання висвітлювали такі вчені, як А.Д. Новіков, Б.А. Ашмарін та ін.) а також його певні дидактичні основи (вчений В.В. Белінович), основи розвитку різних фізичних якостей вчені (В.М. Заціорський, М.Г. Озолін тощо), різні вікові аспекти здійснення фізичного виховання (І.М. Яблоновський, а також В.Г. Яковлев та ін.).

Мета: вивчити ефективні методика фізичного розвитку у молодших школярів.

Об'єкт: освітній процес у молодших школярів.

Предмет: вдосконалення навчально-виховного процесу у молодший школярів.

У відповідності з метою, об'єктом, предметом дослідження нами сформовані наступні **завдання:**

1. Виявити анатомо-фізіологічні особливості молодших школярів.
2. Розкрити засоби та форми уроків фізичної культури.
3. Визначити вправи та ігри, які потрібно застосовувати для розвитку фізичних якостей.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел в аспекті досліджуваної теми, узагальнення, систематизація.

Практична значення роботи полягає у виявленні найбільш ефективної методики викладання фізичного виховання у школярів 6-7 років, з урахуванням їх фізичних можливостей.

Структура роботи: робота складається з вступу, двох розділів, які мають три підрозділи, висновків, списку використаних джерел та додатку. Об'єм роботи - 47 сторінки, використано 35 наукових джерел.

РОЗДІЛ 1

ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У МОЛОДШІЙ ШКОЛІ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

1.1 Мета, завдання та зміст занять з фізичної культури в молодшій школі

Початком у всебічному гармонійному розвитку особистості можна вважати початкову школу, тому що саме початкова школа — виконує важливу роль у формуванні особистості людини [13].

Молодший шкільний вік – вважається самим відповідальним етапом у житті дитини і сприятливим для зросту та загартування всього організму, розвитку багатьох фізичних якостей та вмінь, формування інтересів, мотивів, різних потреб і звичок. У цьому віці як найкраще може проявлятися біологічна потреба дитини в русі, також закладається певний фундамент їх фізичного розвитку. Інтенсивно починає розвиватись м'язова система, але відстають у розвитку деякі дрібні м'язи. М'язова система працює неоднозначно, і тому молодші школярі швидше втомлюються, особливо від вправ одного типу. У цьому віці найчастіша проблема у молодших школярів це викривлення хребта, і тільки 15-20% учнів початкових класів не мають проблем з поставою. Але цього можна запобігти та виправити, якщо потрібно і в цьому допомагають фізичні вправи [1].

Відмінністю від навчальних дисциплін, які представляють інші області освіти, а саме: математика, гуманітарні науки, мистецтво, технологія, є те, що фізична культура пройшла досить довгий і важкий шлях перш ніж стати самостійним предметом у загальній освіті.

В 50-60-і роки предмет “Фізична культура” перейшов в самостійну форму організації фізичного розвитку в закладах освіти та зібрав навколо себе позакласні форми занять фізичними вправами: гімнастика до занять, фізкультурні паузи на уроках, ігри і фізкультурні

ігри на перервах), позакласна і позашкільна спортивно-масова робота [3].

Перш ніж дитина зможе навчитись сприймати навчанням не як важку працю, а як спосіб самоудосконалення і зможе бути наполегливою, веселою, цікавою, вона має навчитися досягати поставлених цілей і навіть інколи програвати. Завдання вчителя навчити дітей отримувати задоволення від фізичної або будь-якої праці.

Зараз ми живемо у таких час коли діти, особливо у молодшому віці дуже мало рухаються, не грають в звичні для дітей рухові ігри на вулиці, а все це через прив'язаність до телевізору або телефону, яким має школу не лише для фізичного розвитку дитини. Також проблема заключається в тому, що в містах стає все менше відкритих місць для ігор. Як батьки, так і педагоги все більше і більше починають непокоїтись тим, як, де і коли надати дітям можливість активно і творчо себе проявити. А щоб викликати інтерес дітей до таких ігор педагог повинен цікаво та доступно пояснити користь та призначення цієї діяльності.

Фізичне виховання – це система, яка спрямована на всебічний розвиток здоров'я та загартування організму, що в свою чергу призводить до гармонійного розвитку усіх функцій і фізичних можливостей дитини, і завдяки цьому формуються важливі рухові навички та вміння.

Предмет «Фізична культура» має своєю метою – набуття учнями досвіду у таких діяльностях: соціальна, практична, навчально-пізнавальна; також формує стійку мотивацію та потреби у зміцненні свого здоров'я, підвищенні фізичної підготовленості, розвитку вже набутих здібностей та виховання моральних якостей; застосування засобів та методів фізичного виховання в формуванні здорового способу життя.

Для реалізації цієї мети використовують комплексний підхід до вирішення поставлених завдань:

- розширення кругозору стосовно рухової активності, вдосконалення рухових дій, та правильне застосування їх не тільки у шкільному житті, а й у повсякденній діяльності;

- розширення усіх можливих систем організму шляхом розвитку фізичних якостей і природних здібностей;

- формування інтересу до застосування різноманітних вправ як одного з важливих чинників здорового способу життя;

Зміст предмету “Фізична культура” різноспрямована рухова активність. Предмет спрямований на сформування в учнів ключових компетентностей: соціальних (здатність співпрацювати зі своїми однолітками, розуміння між учнем та вчителем, соціальної активності, основ здорового способу життя), мотиваційних (формування уявлень про подальшу перспективу високого рівня здоров’я, здатність до навчання, творчий підхід до застосування своїх вмінь у різних життєвих ситуаціях) функціональних (здатність до вдалого застосування знань про рухову активність, розширення рухового певного досвіду з метою розвитку рухових якостей та природних здібностей відповідно до їх вікових особливостей, а також засвоєння термінів та методичних знань), які відображають сучасні вимоги до фізкультурної діяльності, що поступово розширюється й удосконалюється [25].

Основні компоненти змісту предмету [29]:

- інформація, яка єднає в собі наукові знання про фізичне виховання, яка відображається у спрямованості навчального предмету та ставить пріоритетом всебічний розвиток здоров’я, основні способи та умови його збереження та зміцнення ;

- операційний компонент, який поєднує різні підходи до сприйняття цінностей фізичної культури, визначає значимість застосованих методик для розвитку творчої та іншої активності школярів;

- мотивація, яка надає знання про основи формування та збереження здоров'я, створення оптимальних умов для вивчення учнями індивідуальних орієнтацій при виконанні фізичних вправ, задоволення соціально-значущими і особистісно орієнтованими потребами.

Школярів треба навчати виховувати гігієнічні навички, навчити їх правильно планувати режим активної діяльності і відпочинку, спокійно ходити, правильно дихати, загартовуватись і багато іншого[5].

Шкільна програма з фізичного виховання може визначати його зміст як :

- теоретичні відомості з основ загальної гігієни, а також гігієни фізичних вправ, різні необхідні для здійснення самостійних занять фізичними вправами;

- певні гімнастичні вправи, які сприяють загальному фізичному розвитку удітей ;

- леґоатлетичні вправи;

- спортивні іґри;

- лижна підготовка;

- кросова і ковзанярська підготовка.

Саме головне, що потрібно врахувати для досягнення поставлених цілей в змісті уроку має бути виконання учнями запланованих вправ і пов'язана з навчальна праця учнів, яка включає такі дії:

- інтелектуальні, що повинні проявляти себе у спостережливості, прислуханні учнів до порад, розумне сприйняття та обробку отриманої інформації, розробки своїх напрямків вирішення завдань та проектуванні подальших дій;

- рухові, що проявляються у спроектовані дій, вивченні та закріпленні фізичних вправ у сприятливих умовах, спрямованих на розвиток фізичних якостей;

- контрольню-оцiнюючi дiї, якi передбачають органiзацiю самоконтролю i надання оцiнки самому собі, виявленнi й виправленнi помилок, обговорення питань, що з'явилися у процесi навчання, з учителем або батьками, регулювання емоцiй.

Пiд час вивчення предмета “ Фiзична культура” постає питання реалiзацiї цiлей.

Навчальнi цiли направленi на вивчення рухливих або народних iгор; елементiв спортивних iгор, рiзних видiв спорту, основ покладених на вивчення технiки виконання вправ(стройових, гiмнастичних, акробатичних, легкоатлетичних, iгрових i танцювальних) рiзних видiв гiмнастики; в отриманнi знань, умiнь i навичок дотримання режиму дня, особистої гiгiєни, ведення здорового способу життя та пiдвищення працездатностi [11].

Оздоровчi та розвивальнi цiли спрямованi на розвиток в учнiв всiх фiзичних якостей i здiбностей; вмiння застосовувати вправи для профiлактики порушення постави, вмiння вчасно виявити ознаки втоми; в отриманнi основних знань про фiзичну культуру; рухової активностi, яка є основою складовою правильного розвитку органiзму дитини, його органiв i систем; в отриманнi досконалих знань про види iгор, гiмнастику, легку атлетику, художню i ритмiчну гiмнастику.

Пiзнавальнi цiли полягають у знаннi фiзичної культури та спорту в цiлому, в ознайомленi з перемогами та виступами українських спортсменiв рiзних спрямованостей; ознайомлення з традицiями. Для цього доцiльно проводити у школярiв спортивно-масовi заходи та олімпійські уроки з запрошенням на них спортсменiв свого мiста[17].

Виховнi цiли формують iнтереси i звички до занять фiзичними вправами; цiкавiсть до українських народних iгор, народних i олімпійських видiв спорту; обережного ставлення до власного здоров'я; стiйкi мотивацiї для ведення здорового способу життя як одну з важливих умов укрiплення власного здоров'я; усвiдомлення

індивідуальної установки на необхідність розвивати свої фізичні якості; вихованні морально-вольових і психологічних якостей особистості[28].

1.2. Анатомо-фізіологічні особливості учнів молодшого шкільного віку

Вікова періодизація представлена в роботах багатьох авторів, в яких вони описують сукупність анатомо-фізіологічних особливостей дитячого організму, умов їх життя, виховання і навчання[22].

Фізичне виховання молодших школярів досить специфічне, що обумовлено їх анатомо-фізіологічними і психологічними особливостями.

У дітей даного віку швидко розвивається весь організм, але не настільки швидко, як у дошкільному віці. Виявлено, що характерною певною особливістю процесу росту організму дітей є його нерівномірність і хвилеподібність.

Скелет має відносно рівномірний розвиток у всьому опорно-рухового апарату, хоча інтенсивність росту окремих розмірних ознак його різна [4].

Проаналізувати річні прирости тіла в довжину у школярів початкових класів складає десь 4 – 5 см, маси тіла – десь 2 – 3 кг, а окружність грудної клітки – приблизно 1,5 – 2 см. Визначається, що збільшення росту на 3 – 4 см в рік. У віці 7– 9 років спостерігається значний ріст хребетного стовпа. У цьому віці посилено розвиваються поперекові і нижні грудні хребці. Кістки дітей мають менше мінеральних речовин ніж кістки дорослої людини і частіше піддаються деформації. У віці 6–9 років створюються самостійні центри окостеніння як для верхньої, так і для нижньої поверхні хребців, а також кінців остистих та поперечних відростків. Шийний лордоз, а також грудний кіфоз вже формуються до 7-ми років, тоді як поперековий – до 12-ти років, відповідно у молодших школярів можуть спостерігатися випадки різних порушень постави. Хребет дуже гнучий і рухливий [18].

Тазові кістки у віці 7– 8 років лише починають зростатися таможуть зміщуватися.

За даними повноцінна опорно-рухова функція може багато в чому залежить також від формуванням стопи. В порівнянні з дорослою стопою у дитини вона коротка і звужена в області п'яти. Кінцеве формування стопивідбувається до 11– 12 років.

М'язова система цього віку розвинена ще не до кінця. Волокна м'язів містять в своєму складі невелику кількість білка і жиру. Рівномірність м'язової маси та ваги всього тіла в цей період складає близько $\frac{1}{4}$, в той час, як у підлітків більш старшого віку це відношення становить $\frac{1}{3}$.

Від 7 до 10 років зростає сила м'язів верхніх кінцівок більш інтенсивніше, ніж нижніх: приріст сили згиначів гомілки становить 3,6 кг, а згиначів кисті – 8,3 кг. Діти 7– 11 років ще слабо використовують всі свої м'язові зусилля. Здібність розслаблювати м'язи в цей період змінюється незначно [31].

Даючи характеристику щодо стану дихальної системи у молодших школярів, спеціалісти стверджують, що з розвитком організму може відбуватися зростання також органів зовнішнього дихання та посилюється їх функція. У дітей початкових класів завершується формування легеневих альвеол. У віці 7– 8 років кількість практично не змінюється альвеол, маса та об'єм легеневої тканини, повітроносних шляхів постійно збільшуватися до закінчення навіть пубертатного періоду [15].

Враховуючи інтенсивний зріст і зміну положення ребер, змінюється форма грудної клітки, її передня частина опускається вниз, при цьому можливості зміни об'єму грудної клітки в процесі дихання різко зростають. Це проявляє величезний вплив на дихання. Якщо раніше дихання було в цілому черевне, то з віком воно стає грудочеревним або змішаним.

В цьому періоді спостерігається відносна слабкість дихальних м'язів. Через це грудна клітка бере не вагому участь в процесі дихання, яке здійснюється за рахунок опускання діафрагми. Тому робота, яка була витрачена на дихання, у дітей значно більша в порівнянні з дорослими або підлітками.

У молодших школярів знижена економія зовнішнього і внутрішнього дихання. Зовнішнє дихання поверхневе, а у внутрішньому знижується утилізація кисню тканинами з артеріальної крові. Частота дихання може розцінюватись як велика-від 22 до 24 разів за хв.

По закінченню молодшого шкільного віку об'єм легенів буде складати половину об'єму легенів дорослої людини. У мірі росту і дозрівання дитини величина хвилинного об'єму дихання (ХОД) збільшується. У дітей 7 – 10 років спостерігається підвищена, в порівнянні з підлітками, величина ХОД на 1 кг маси у спокої – 160 – 170 мл/мин/кг.

Спеціалісти та дослідники в цій області визначають, що ЖЕЛ з віком збільшується, проте в різних дослідженнях зустрічаються суперечки. Так, їх на думку ЖЕЛ зростає з 1200мл в 7-річному віці до 2100 мл в 11-річному. Дані іншого характеру описані в роботах [64], де наголошується збільшення ЖЕЛ у дітей 8 – 9 років з 1700 до 2200мл і [6], де ця величина складає 700 – 1000 мл [13].

Ряд авторів досліджуючи стан серцево-судинної системи зазначають, що по відношенню до маси тіла- маса серця у дітей цього віку більше, ніж в наступні роки життя. Просвіт судин відносно широкий. Інші дослідження свідчать, що маса серця і маса тіла знаходяться приблизно в такому ж співвідношенні, як і у дорослих: 1г на 1 кг маси всього тіла.

Серцевий м'яз дитини 7– 8 років ще порівняно слабкий. Проте насичення кров'ю всіх тканин тіла відбувається удвічі швидше, ніж у дорослих через більшу частоту серцевих скорочень (ЧСС) і більш

швидкому кровообігу. Тим самим відбувається забезпечення більш інтенсивного обміну речовин. ЧСС у віці 7– 10 років коливається в межах 76– 92 уд/мин.

Розвиток нервової системи у цьому віці доходить до свого максимуму, закінчується приріст і структурна диференціація нервових клітин. Сила і врівноваженість нервових процесів відносно невелика. Але функції нервової системи характеризуються переважно процесами збудження над процесами внутрішнього гальмування, що може стати причиною швидкого стомлення [32].

Також слід зазначити, що навчальна робота школярів початкових класів вимагає розвитку першої сигнальної системи – відчуттів і сприйняття, яка у них ще не до кінця сформувалась. Автори зазначають, що увага дітей у цей вік нестійка, вони проявляють нетерплячість, легко і швидко відволікаються на зовнішній подразник, що заважає процесу навчання. Об'єм уваги невеликий. Недостатньо розвинена здатність концентрації уваги. Довго утримувати увагу на об'єкті, що вивчається, вони ще не можуть; напружена і зосереджена увага швидко приводить до нервового виснаження.

Пам'ять і мислення у дітей молодшого шкільного віку має образний характер: діти можуть краще запам'ятовувати зовнішні особливості предметів, ніж їх логічну, смислову сторону, запам'ятовування носить в основному механічний характер. Молодший шкільний вік є період для розвитку різних рухових умінь та навичок. Спостерігається зростання показників природних видів рухів та здатності вільно опановувати загальну структуру досить технічно складних вправ, так як чутливість до цього вікового періоду вже досягає необхідного рівня. Діти цього віку добре диференціюють різні м'язові відчуття, окремі складні за технікою.

Що стосується індивідуального розвитку, то у дітей можна спостерігати етапи надчутливості до фізичного навантаження різної спрямованості.

Структура процесу вивчення рухів дітей молодшого шкільного віку узагальнена, проте, вимагає врахування деяких вікових особливостей, методичних прийомів і методів навчання.

Найбільш ефективним із багатьох методів навчання можемо вважати показ, саме тому що в цьому віці переважає механічна пам'ять. Діти швидше запам'ятовують вправи, які вони побачили на прикладі, ніж ті, про які тільки чули по розповіді вчителя. Показ-точний, чіткий, безпомилковий і багатократний. Показувати необхідно в різних ракурсах і сповільненому темпі. Темп показу має бути швидким, з мінімальним відпочинком, а інакше діти почнуть перемикаати свою увагу на більш цікаві, на їх думку, предмети. Показувати може не тільки сам педагог, але і діти, які краще інших засвоїли матеріал, у яких вправа вийшла добре, таким чином давати дітям почувати себе лідерами. [17].

Також буде вдалим застосовувати принцип наочності: (таблиці, малюнки, схеми, діафільми і ін.) все це має бути різнокольорово та барвисто, з представленням різних прикладів, щоб увага школярів довше зберіглась на представленому слайді або малюнку. Крім того доцільно застосовувати наочні орієнтири, які направляють, контролюють або обмежують рухи дітей. Діти із задоволенням виконують вправи, пов'язані з конкретним результатом (перестрибнути, доповзти, перекинути, потрапити і ін.).

В початкових класах також високою популярністю користується метод розпорядження і вказівки – особливо в 1 і 2 четвертях першого класу, коли учні ще не навчилися виконувати команди.

Найпоширеніший метод навчання дітей цього віку є ігровий метод, оскільки під час ігор спостерігається найбільша стійкість уваги у

дітей. Дослідники у своїх роботах зазначали, що молодші школярі охоче засвоюють матеріал на заняттях ігрового типу. Оскільки в грі розкривається не тільки особа, але і її відношення дітей до всього, що відбувається на уроці. Такі ігри можна брати до уваги на шкільних перервах, в спортивних заходах, в групах продовженого дня і т.д. В процесі навчання рухам можна також застосовувати змагання, як спосіб вивчення ігор, який сприяє емоційному підйому і викликає інтерес, але він повинен носити багато сюжету без виявлення явного лідера (використовувати метод “перемогла дружба”). Цей метод необхідно використовувати рідко, оскільки змагання впливають на самооцінку та психічний стан школярів у цьому віці і також часте використання змагань може призвести до втрати цікавості зі сторони дітей. В ігровій і змагальній діяльності можна вивчати, повторювати або закріплювати техніку руху.

1.3. Засоби та форми проведення занять з фізичної культури у молодшій школі

Засоби фізичного виховання:

Фізичні вправи це основний засіб фізичного виховання в школі. Завдяки вправам можливе виконання поставлених завдань, спрямованих на гармонійний розвиток дітей, формування правильних навичок таких рухів, як біг, ходьба, метання, стрибки, лазіння та інше, сприяють розвитку якостей, які активно розвиваються у молодших школярів (спритності, швидкості, сили, витривалості), корисних звичок.

Як підкреслював К. Д. Ушинський фізична праця є важливим засобом фізичного виховання школярів, вона необхідна для розвитку та підтримки фізичних сил людини, її здоров'я і фізичних здібностей. Учні молодшого віку не тільки в школі, а й дома займаються фізичною працею, пов'язаний із бажанням дітей у цьому віці проявляти самостійність у домашніх справах, задоволенням потреб побуту. [5].

Щодо виховання цілеспрямованого та позитивного ставлення до фізичної праці у цих дітей розвиваються вже цінні фізичні дібності та вміння.

Гігієнічні фактори –включає в себе дотримання режиму дня та виконання чітких правил гігієни. Дитина повинна привчитись вміло володіти та виконувати рекомендації гігієни в різних в різних идах діяльності. Завдяки режиму дня,знаходячись не тільки на навчальній території, можна вирішити ряд питань:запобігти перевтомі, сприяти успішному виконанню всіх завдань, усунути нераціональну витрату часу.

Для того щоб діти дотримувалися встановленого для них режиму дняще й вдома, вчителю необхідно і з батьками, прагнучи досягти бажаного результату , в якому розкриваються основні положення про руховий режим учнів . Учні повинні зрозуміти необхідність виконання режиму дня як важливої умови успішного навчання, фізичного розвитку, виховання корисних звичок[23]. Систематичне дотримання дітьми режиму можливе за умови, що всі учасники(батьки,вчителі або інші опікуни)постійно контролюватимуть виконання режиму дня. Важливим є режим дотримання дітьми різних правил гігієни у житті. Прищеплення їм звички дотримуватися всіх правил особистої, громадської гігієни – це одне з основних завдань фізичного виховання цих дітей, яке має здійснюватися зусиллями школи та сім'ї.

Оздоровчі фактори, а саме повітря, сонце, вода слід використовувати в якості самостійного засобу зміцнення здоров'я та загартовування організму ростучого організму, прийняття повітряних тасонячних процедур, а аткож купання, чи обтирання водою, у поєднанні з виконанням різних фізичних вправ. [18].

Форми організації учнів молодших класів складають певну систему, яка охоплює наступне :

- Уроки фізичної культури;

- Різні фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня в школі (наприклад, гімнастика перед початком занять, чи фізкультурні хвилини під час уроків, або ж ігри та фізичні вправи на перервах чи в режимі продовженого дня);

- Різна позакласна фізкультурно-масова робота (гуртки фізичної культури, спортивні секції, а також спортивні змагання);

- Різна позашкільна спортивно-масова робота (заняття в ДЮСШ, за місцем проживання учнів у різних спортивних товариствах, самостійні заняття дітей фізичними вправами в сім'ї, чи на пришкільних та дворових майданчиках, стадіонах тощо) [22] .

Головною формою роботи з фізичного виховання дітей початкових класів є, як відомо, уроки фізичної культури, хоча успіхів у фізичному вихованні учнів можна досягти тільки при раціональному поєднанні різних форм роботи, а це становить чітку узгоджену систему.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ДІТЬМИ 6-7 РОКІВ

2.1. Особливості методики проведення занять з фізичної культури

Під час уроків фізичної культури учні засвоюють необхідні, вміння та навички.

Зміст уроку фізкультури, його організація та проведення визначаються відповідними методами та засобами навчання, різноманітними методичними прийомами, способами організації діяльності учнів, умінням управляти даною діяльністю [21].

До методів навчання на уроках фізкультури належати:

- метод слова (розповідь, пояснення, бесіди, оцінка, команда);
- методи наочності (пряма та непряма наочність);
- практичні методи (по частинам, в цілому, змагальний та ігровий).

Словесні методи мають важливу роль у навчанні учнів фізичних вправі, в активізації пізнавальної діяльності та озброєнні відповідними знань.

Пояснення – це описання техніки правильного виконання рухових дії, особливостей правил при її виконання того чи іншого елемента, вправи. У відмінності від простого опису, пояснення доводить ефективність визначеного способу виконання цього руху.

Бесіда – це форма навчання, де використовуються питання-відповіді. Опираючись на знання та досвід вивченого матеріалу, вчитель завдяки питанням спрямовує розкриття суті виконання визначених рухів при повторені [12].

Команда – це наказ, який зобов'язує виконувати рухи за чітко встановлення формою. Команда может подаватись голосом, сигналом. Команда, яка подається голосом, складається з попередньої

(вимовляється протяжно, голосно, чітко й вказує, що потрібно виконувати) та виконавчої (вимовляється голосно, енергійно, відривно).

Розпорядження – це наказ, який формулюється в довільній формі.

Підрахунок – це прийом, за завдяки якому відраховуються проміжки часу, частини руху, час виконання вправи. Підрахунок дає учням необхідний темп виконання руху.

Використання словесних методів у навчанні фізичних вправ сприяє залученню розумової діяльності учнів, пізнанню виконання рухів, свідомому та практичному засвоєнню фізичних вправ, набуттю необхідних знань про них [26].

Практичні методи навчання в своїй основі мають активну рухову діяльність учнів. Залежно від ступеня регламентації умов виконання фізичних вправ ці методи діляться на дві групи: метод чітко регламентованої вправи (навчання по частинах або в цілому) і частково регламентованої (ігровий та змагальний). Різниця между ціми методами відносна.

Метод наочності забезпечують зорове та слухове сприйняття рухової дії, яка навчається. Найпоширенішим методом навчання є показ вчителем або учнем. Перший показ, як правило, повинен створити цілісну уяву про виконання вправи. Тому до нього висуваються такі вимоги: точність та чіткість виконання вправи або рухової дії, вибір місця показу вправи, концентрація уваги учнів на правильності техніки виконання вправи, повторення вправи учнем [27].

Для створення в учнів правильної уяви виконання рухової дії потрібно використовувати наочні посібники, технічні засоби – таблиці, малюнки, схеми, фотографії, кінофільми. Ці посібники повинні допомогати розкрити основні вимоги до виконання рухової дії [26].

Проводячи уроки фізичної культури в молодших класах необхідно використовувати різні методи навчальної діяльності учнів під час вивчення програмного матеріалу.

До них відносяться: фронтальний, груповий, потоковий та індивідуальний.

Фронтальний метод гарантує високу щільність під час проведення уроку. Застосовуючи цей метод учні одночасно виконують певну роботу. Доцільно його використовують при виконанні загально розвиваючих вправ без предметів та з ними, під час ходьби, бігу, танцювальних кроків та з'єднань, пересуванні на лижах, шикунні, перешикуванні і тд.

Потоковий метод характеризується виконання учнями вправи по черзі (один за одним). Широко застосовують цей метод при вивченні стрибків у довжину та висоту, виконануючи акробатичні вправи тощо.

При *груповому методі* передбачається розподіл учнів на групи. Кожна група виконує окремі вправи. Регулярно його застосовують під час основної частини уроку. Він дає можливість більше ущільнити урок та забезпечити різноплановий вплив на учнів. Місце вчителя використовуючи даний метод, там, де вивчається нова вправа, або технічно складна вправа та потребує страхування вчителем.

Індивідуальний метод застосовується переважно коли учнями виконанується вправ, тести, нормативів на оцінку.

Обираючи методи організації учнів на уроці фізичної культури необхідно забезпечити раціональне застосування часу, оптимальне фізичне навантаження на учнів, поступове його збільшення від початку уроку і зниження навантаження в кінці уроку, дотримання потрібних інтервалів відпочинку між виконання вправ [25].

Методи організації учнів під час уроку безпосередньо визначають на щільність уроку - відношення раціонально використаного часу і до певного загального часу, відведеного на урок. Важливе значення

відіграє організація уроку, при якій можуть одночасно виконуватися вправи з великою кількістю учнів. Досягається методичними та організаційними прийомами, в основі чого є:

- забезпечення уроку необхідним інвентарем та обладнанням;
- застосування фронтального та потокового способів організації учнів;
- ясність показу та пояснення вчителем;
- організованість та дисципліна учнів (своєчасний прихід учнів на урок, чітке виконання всіх команд вчителя).

Проведення уроків з високою щільністю гарантує раціональну фізичну та розумову активність дітей, збільшує ефективність навчально-виховного процесу та допомагає вихованню в дітей організованості та дисципліни.

В більшості шкіл уроки фізичної культури в перших класах проводять учителі початкових класів, а тому вимоги до них така:

- гарантує високу якість проведення уроків фізкультури та засвоєння навчального матеріалу;
- забезпечити проведення медичного огляду учнів та врахувати його результати в своїй роботі;
- забезпечити належні санітарно-гігієнічні вимоги до місця проведення занять;
- заняття проводити тільки у відповідній спортивній формі;
- брати участь в організації і проведенні спортивних заходів з фізичної культури, залучати до них всіх учнів;
- розширювати свої знання в області фізичного виховання;
- сприяти підвищенню інтересу учнів до фізичної культури і спорту, формувати у них стійкий інтерес до самостійних занять фізичними вправами [7].

2.2. Вправи та ігри на уроках фізичної культури для розвитку фізичних якостей

Науковими дослідженнями переконливо доведено, що в роботі над розвитком рухових якостей існує суворо визначена послідовність як в окремому занятті, мікроциклі, так і в періоді підготовки. Порушення встановленої послідовності призведе тільки до негативного ефекту. Так, наприклад, в одному занятті спочатку виконують вправи на розвиток швидкості, потім — сили і в кінці заняття — на розвиток витривалості [15].

«Швидкість – це здібність людини виконувати рухи за максимально короткий час.

Розрізняють:

- швидкість спринтерську;
- взаємозв'язок швидкості та спритності;
- швидкість виконання технічних прийомів (у вправах та іграх);
- швидкість оцінки ситуацій;
- швидкість прийняття рішень (тактичних);
- швидкість плинності нервових процесів (прості та складні рухові реакції).

Усі перелічені компоненти швидкості у вправах та іграх мають специфічний прояв».

Швидкість розвивають за допомогою бігових вправ на короткі дистанції з максимальними зусиллями. Їх рекомендують виконувати після розминки, на початку основної частини занять, до виконання вправ, ідо вимагають статичних зусиль і перед вправами, спрямованими на розвиток витривалості. До того ж організм повинен перед тим відпочити, а в учасників вправ не повинно бути змін у стані здоров'я».

У процесі виконання вправ і участі в іграх надзвичайно важким є перенос техніки із малої швидкості на максимальну. Тому й важливо рекомендувати вправи, що прискорюють дії учасників занять [3].

Інтервали відпочинку між спробами повинні бути такими, щоб виконавець міг повторити визначений відрізок дистанції з максимальною інтенсивністю. Оптимальними є відрізки на 20-30 м, в одній серії по 4-6 разів. Між серіями активний відпочинок складає 4-6 хвилин. При розвитку стартової швидкості рекомендується пробігати відрізки до 10-15 м із різних вихідних положень. Кількість стартів у серії 4-6. Відпочинок між окремими стартами – 20-30 секунд, а між серіями – 2-4 хвилини.

У вправах та іграх завжди існує елемент змагань, тому вони є важливим емоційним фактором розвитку швидкості.

«Для розвитку швидкості рекомендуємо застосовувати наступні вправи та ігри:

1. Біг вперед і назад із зміною напрямку. Виконавець робить три кроки вперед, два кроки назад.
2. Біг у положенні нахилу тулуба вперед.
3. Швидкий біг по прямій із поворотом за сигналом ліворуч, праворуч.
4. Біг уперед зі зміною напрямку (ліворуч, праворуч) під кутом, за сигналом.
5. Біг уперед із прискоренням за сигналом. Після повторного сигналу знову перейти на повільний біг.
6. Біг по колу діаметром 2 м ліворуч і праворуч. 7. Біг по вісімці обличчям, боком, спиною вперед (рис. 2). 8. Біг по лінії, проведеній на землі. Ступні ставити по чергово рівнобіжно, досередини, назовні.
9. Із бігу на місці за сигналом ривок уперед, назад, убік.
10. Стрибковий біг. Під час бігу відштовхнутися однією ногою, а в польоті виконати так звані «ножиці». Відштовхуватися краще по чергово правою, лівою ногою.
11. Біг із м'ячем. На дузі розташовуються дві команди, розподілені на дві частини кожна. Учасники займають місця на дузі на

відстані 2 м один від одного. Скервуючий, що стоїть на дузі, котить м'яч партнеру, який знаходиться на відстані 15 м. Обидві команди біжать за м'ячем, прагнучи торкнутися його, за що отримують одне очко. Гра закінчується, коли одна з команд набере 5 очок (рис. 3).

Вправи, ігри та розваги для розвитку сили.

Сила – є базою для розвитку всіх рухових якостей. Від сили м'язів залежить швидкість і техніка рухів, спритність, витривалість. Сприяти розвитку сили необхідно систематично, виконуючи вправи з обтяженням, переходячи від невеликої кількості підходів із великою вагою до великої кількості підходів із малою вагою. Вправи з обтяженням необхідно виконувати швидко й динамічно і важливо дбати про пропорційний розвиток усіх частин тіла. Сила необхідна для виконання стартів, неочікуваних поворотів, зупинок, стрибків, долання опору в єдиноборствах тощо [18].

Силу розвивають шляхом створення максимальних напружень, коли виконавець працює з невеликою вагою до втоми, з вагою, близькою до граничної, з невеликою вагою з максимальною швидкістю.

Ріст сили відбувається тільки якщо учасники працюють із достатньо великою вагою.

Новачкам краще працювати з малою вагою (повторні зусилля), оскільки в таких умовах встановлюється дихання і виконавець уникає можливості одержати травму.

Вправи на силу доцільно давати відразу ж після розминки, поки учасники ще не втомилися.

Вправи для дрібних груп м'язів необхідно проводити щодня. Для середніх груп м'язів – через день. Для великих груп м'язів – 1-2 рази на тиждень, адже після виконання силових вправ період відновлення збільшується [20].

Починати необхідно зі зміцнення м'язів черевного пресу (щоб при надмірних перенапруженнях уникнути появи грижі). Не менше уваги

необхідно приділяти їм м'язам хребта (щоб уникнути його поранень, поривів і розтягнень м'язів).

1. «Перетягування пар». Учасники розподіляються на пари, беруться за руки, стоячи обличчям один до одного. Перетягування починається за сигналом. Перемагає той, кому вдається перетягнути суперника за собою на 2-3 м. За спинами пар, на відстані 2-3 м, можна провести лінії. Смикати або відпускати руки заборонено.

2. «Перетягни за лінію». Дві команди розташовуються на лінії, накресленій між ними. За 4-5 м за спиною кожної команди знаходиться по одному судді. За сигналом команда намагається перетягнути більше гравців суперника на свій бік. Перетягнутий підходить до судді, після чого продовжує брати участь у змаганні. Перемагає команда, яка перетягнула більше гравців суперника на свій бік.

3. «Бій півнів». Учасники розподіляються на пари і креслять навколо себе коло діаметром 3-4 м. Стрибаючи на одній нозі і притиснувши руки до тулуба, необхідно виштовхнути суперника за межі кола або зробити так, щоб він торкнувся землі двома ногами. Ухилятися від штовхання суперника дозволено. Необхідно слідкувати, щоб у кожній парі учасники були приблизно однієї ваги та зросту.

Цю вправу можна проводити й так: учасників розподіляють на дві команди і шикують у колону по одному. Відстань між колонами -1 0 м. На цій території креслять чотири кола діаметром 3 м кожне. У кожне коло команди відправляють по одному учаснику, які ведуть боротьбу між собою. Потім учасники змінюються до тих пір, поки кожен не побуває у колі. За перемогу учасник одержує одне очко. Перемагає команда, яка набрала більшу кількість очок. Якщо протягом однієї хвилини жодному учаснику не вдасться перемогти, змагання між ними закінчується внічию. Тоді кожен одержує по 0,5 очка [18].

Суперника дозволено витягати за межі кола однією рукою, тягнути або штовхати двома руками, або штовхати тільки плечем.

4. «Утримайся в колі». Дві команди по 10-12 гравців у кожній, тримаючись за руки, стають навколо викладених один на один медицинболів. Перетягуванням, штовханням гравці прагнуть примусити один одного розвалити м'ячі. Той, хто розвалив м'ячі, вибуває з гри. Гра триває 3-5 хвилин. Перемагає команда, у якій після закінчення визначеного часу залишається більше гравців.

Вправи, ігри та розваги для розвитку спритності

Спритність – це здатність швидко й економно виконувати нові, невідомі рухи. Вправи на спритність повинні мати певну координаційно-рухову складність. Рівень розвитку спритності обумовлює і ступінь рухливості в суглобах.

Вправи на спритність розподіляють на:

- вправи на рівновагу;
- ритмічні рухи;
- розвиток орієнтування та 25ед. їх можна виконувати в будь-яких умовах (у залі, на майданчику, на місцевості, на приладах, з предметами тощо).

Ритмічні рухи – це біг, біг з поворотами, стрибками та іншими діями, комбінаціями з різноманітних стрибків

Для розвитку орієнтування рекомендовані вправи на лавицях, з медицинболами, з доланням перешкод, ігри в парах, старти з різних вихідних положень, вправи на швидкість реагування, акробатичні вправи (перекиди, перевороти, сальто, перевороти боком та 25ед), які покращують рухову координацію, просторове орієнтування тощо.

У вправах, що використовуються для розвитку спритності на спортивних майданчиках відбувається оволодіння координаційно-складними руховими навиками. Для цього застосовують, як правило, нові, невідомі учасникам вправи та рухи. Це сприяє появі нових координаційних зв'язків, підвищує пластичність нервової системи, у

результаті вдосконалюються здібності оволодівати новими формами рухів і змінювати їх відповідно до ситуацій, що безперервно виникають.

1. «Змагання в колі». Гравці утворюють здвоєне коло, стоячи обличчям до центру. Відстань між учасниками в кожному колі – 2 м. Гравці внутрішнього кола залишаються на місці. Перемагає гравець, який швидше виконає всі завдання і знову опиниться у вихідному положенні.

2. «Стрибуча колона». Гравці шикуються в колони по 5-6 чоловік у кожній. Гравець колони ліву руку кладе на плече партнера, що стоїть попереду, а правою рукою бере за гомілково-стопний суглоб протягнутої вперед ноги партнера, що знаходиться за ним. За сигналом усі гравці колони одночасно стрибають до фінішної лінії на одній нозі. Переможцем є та команда, останній гравець якої скоріше перетне лінію фінішу. Результат не буде зараховано, якщо ланцюг колони розірветься або якщо хто-небудь із гравців опустить ногу на землю передчасно. Цю ж вправу можна виконувати й так, що гравець, який стоїть попереду згинає ногу в коліні, а за гомілково-стопний суглоб бере партнер, що знаходиться позаду.

3. «Стоніжка». Гравці шикуються в колони по 6-8 чоловік у кожній і приймають положення ноги нарізно. Нахиляються вперед і беруть руками за гомілково-стопні суглоби партнера, який стоїть попереду. Учасник, який стоїть першим у колоні опирається руками на землю. Усі учасники колони за ш сигналом починають рух однойменною рукою і ногою. Виграє команда, яка швидше просунулась уперед на 10-15 м і не розірвала ланцюг.

4. У прямокутнику розмірами 4x8 м розташовується 6-8 гравців. За сигналом усі гравці пересуваються бігом у довільних напрямках, не зачіпаючи один одного. Межі прямокутника перетинати не дозволено.

5. Гравці розподіляються по три. За сигналом починають рух у колоні по одному. Скервуючий розвертається на 180° і, рухаючись у

протилежному напрямку, змійкою оббігає всіх і стає замикаючим, а завдання продовжує виконувати черговий гравець і т.д.

6. «Повторюй за мною». Два гравці стоять обличчям один до одного. Усі рухи, що виконує один із них ногами, другий швидко повторює за ним.

7. Ту ж вправу можна виконувати і у русі, коли той, хто рухається попереду виконує найрізноманітніші вправи, а той, хто біжить за ним, виконує їх без затримки.

8. Із положення присівши ноги схресно, встати, виконати поворот на 360° навколо власної осі, закінчивши його схрещуванням ніг та знову присівши.

Вправи, Ігри та розваги для розвитку гнучкості

1. Під час бігу стрибнути вгору і до приземлення виконати кілька рухів стегнами вліво та вправо.

2. Із положення ноги нарізно руки вгору торкнутися долонями лопаток, потім швидкий нахил вперед, руки вниз, назад, вгору. Вправу виконувати у швидкому темпі.

3. Із положення стоячи на правому коліні випрямити ліву ногу і змахом лівою ногою уперед виконати поворот і повернутися у вихідне положення. Цю вправу повторюють кілька разів із зміною положень, виконуючи по чергові лівою і правою ногами.

4. Із положення ноги нарізно нахил вперед до торкання землі ліктями. Ноги в колінах можна злегка згинати.

5. Гравець тримає партнера двома руками за ліву руку, впираючись ногами в стопи і виштовхуючи гомілки та стегна вбік.

6. Учасників розподіляють на трійки. Один з учасників знаходиться в положенні стоячи на колінах і тримає за лікті партнера, який лежить на спині, руки зігнуті в ліктях за головою. Третій тримаючи за ноги партнера, який лежить на спині робить спроби притиснути їх вбік, а той в свою чергу намагається затримати ноги і швидко повернути

їх у положення до прямого кута, після чого повертається у вихідне положення [19].

2.3 Методичні рекомендації на уроках фізичної культури з застосуванням міжпредметних зв'язків

Щоб активізувати розумову активність учнів на уроці необхідно застосовувати методику міжпредметних зв'язків. При поясненні теоретичного матеріалу з фізичної культури використовуються знання, що отримують школярі на уроках з інших навчальних предметів. Але опиратись тільки на наявні знання виявилися недостатніми. Важливо ще й детально пояснювати учням невідомі поняття, що входять у зміст інших дисциплін шкільного курсу, необхідні для засвоєння, поглиблення знань з фізичної культури [6].

Зрозуміло, що міжпредметні зв'язки не самоціль. Вони застосовуються при навчанні рухових дій, засвоєння яких у певній мірі залежить від розуміння учнями біомеханічними закономірностями і структури руху, виконануючи вправи, що викликають певні функціональні зрушення в організмі учнів, які займаються, необхідно забезпечити визначених гігієнічних умов вправ, які неоднозначно впливають на розвиток рухових якостей.

В програмному матеріалі з фізичної культури серед основних вимог до уроку визначено необхідність використання міжпредметних зв'язків. Вирішення даного завдання слід реалізовувати не тільки на культурі, в інших формах фізичного виховання: зокрема фізкультурно-оздоровчих святах, чи спортивних змаганнях, турнірах, чи брейнрингах тощо.

Формування міжпредметних зв'язків пов'язані перш за все з отриманням учнями нових знань. Під час вивчення матеріалу виділяють змістовну а також операційну сторони. Змістовна сторона включає

суттєві ознаки засвоєних закономірностях, понять у їхніх зв'язках,, які дозволяють правильно орієнтуватися в конкретних ситуаціях. До операційної сторони належать методи пізнання та прийоми, які дозволяють визначити походження, різні засоби отримання нових знань, їх застосування у своїй практичній діяльності [26].

Застосування міжпредметних зв'язків – бінарні уроки у форматі:

- фізкультура – географія, під час яких проводяться естафети учнів, на карту України прикріплюють картки з назвами обласних центрів України у потрібному місці;

- фізкультура – українська мова: заняття повинні проводитись використовуючи загально розвиваючі вправи у віршованій формі;

- фізкультура – психологія: сприяє розвитку психічних процесів, психомоторних здібностей дітей: зокрема пам'яті, уваги та швидкості переключення нервових процесів під час застосування засобів фізичної культури;

- фізкультура – математика: при виконанні вправ з розвитку м'язів пресу в положенні лежачи на спині – сприяє усний рахунок, так як відповідь на заданий учителем приклад діти „пишуть” у повітрі своїми ногами.

При цьому встановлюється контакт із викладачами різних навчальних дисциплін, а безпосередньо повідомленню теоретичних відомостей передую підготовча робота:

- вивчення рухових дій, аналізується – визначається його біодинамічна рухова структура, використовуються гігієнічні вимоги до виконання та вплив на розвиток фізичних якостей;

- встановлюється зразковий обсяг і зміст теоретичного матеріалу, вивчення яких допоможе учням зрозуміти закономірності виконання досліджуваних вправ й успішно їх засвоїти;

- визначаються які предмети шкільного курсу і якої теми необхідно застосовувати при повідомленні конкретних задач з фізичної культури;

- уточнюється, які з намічених за програмою тем з інших предметів вже вивчалися, а які тільки мають вивчатися;

- встановлюється послідовність викладу теоретичних відомостей в серії уроків намічених на навчання конкретної рухової дії, на кожен урок планується визначений обсяг інформації;

- рекомендується учням повторити відповідні теми з інших предметів.

Вчитель з фізичної культури, на якому будуть реалізовані міжпредметні зв'язки повинен враховувати:

- Зацікавленість учнями окремими видами діяльності;
- Початковий рівень розвитку розумових здібностей учнів;
- Обсяг знань школярів, який вивчається у загальноосвітніх школах.

Проводячи рухливі ігри та естафети, які застосовуються вчителем для формування міжпредметних зв'язків, він повинен використовувати методичні та організаційні прийоми, які сприяють підвищенню ефективності уроку. Для підтримки зацікавленості учнів до уроку, вчитель може застосовувати комплекс різних стимулів, а саме створення дидактичних та проблемних ситуацій, формування різних припущень для творчих та самостійних дій школяра.

Проводячи рухливі ігри та естафети із застосуванням міжпредметних зв'язків варто враховувати деякі складові, а саме:

- здатності учнів, що вже вони змогли проявити. Для розвитку здібностей учнів педагоги повинні знати різні види діяльності, що якнайкраще засвоєні школярами, які пов'язані з їх інтересами, задоволенням. Враховувати здібності, які дитина вже змогла

реалізувати, необхідне не лише для розвитку, а також того на направлення і підтримку розвиток таланту.

- Врахування інтересів школярів. Розвиток здібностей пов'язаний із самостійною діяльністю учнів. Дитина докладє всі зусилля у тому випадку, якщо усвідомить мету та зміст діяльності.

- Для розвитку здатностей важливу роль відіграє мотивація. Мета кожної дії, яка розвиває і стимулює прояв здібності відображається у розвитку самої особистості, що здатна досягти вгалузі значних успіхів.

- Спрямовувати і організовувати розвиток різних здібностей, яквиду діяльності. Заняття з дітьми повинні організовуватись враховуючи їхній вік і направленні на отримання різних навичок.

Вправи, прості за координацією рухів (махові рухи руками, пружинячі нахили, перехід з упору присівши в упор лежачи, підскоки) потребують спеціального розучування з застосуванням знань з інших шкільних предметах. Потрібно доцільно розкрити структуру, наприклад, звичайних присідань, але важливо пояснити школярам призначення цієї вправи, що відрізняється за способом виконання і режимом роботи різних м'язів. Якщо присідання будуть виконуються на носках чи з підніманнями на носки у фазі випрямлення ніг, які мають більший вплив на м'язи задньої поверхньої гомілки, ніж присідання на всій ступні. Присідання в помірному темпі, що повторюються багато разів підряд, сприяють розвитку переважно силової витривалості; У використанні в гранично-швидкому темпі серіями з невеликих числом повторенні, які розвивають у більшій мірі властивості м'язів до швидких скорочень. Для успішного оволодіння, наприклад, опорних стрибків або метання малого м'яча на дальність способом «через спину та плече» учням корисно знати, що результат виконання цих вправ залежить від ступення розвитку фізичних якостей [26].

ВИСНОВКИ

Дослідивши великий матеріал щодо методики проведення уроків з фізичної культури, треба зазначити, що фізичне виховання школярів є тією невід'ємною частиною всієї освітньої роботи школи, а також займає важливе місце у підготовці підростаючого покоління до життя, а також до суспільно корисної праці.

Фізичне виховання молодших школярів, як і будь-яка інша спеціальність має багато особливостей, які обумовлені анатомо-фізіологічними і психологічними особливостями учнів, а також тим, що, потрапляючи у школу вони повинні пристосуватись та звикнути до нових умов. На початку навчання школярі стикаються зі значним зростом обсягу розумової праці і в той же час значно обмежується їх фізична активність, а також можливість перебувати на відкритому повітрі. Зважаючи на це, досвітне викладання фізичного виховання в учнів початкових класів є не лише необхідною умовою їх гармонійного розвитку особистості учня, а й майже єдиним фактором значного приросту його розумової працездатності.

Молодший шкільний вік характеризується найбільш сприятливим часом для застосування рухливих ігор у процесі їх виховання. Ці ігри мають бути різної спрямованості, дуже ефективним засобом комплексного розвитку фізичних якостей. А фізичні якості у школярів проявляються через їх рухові навички, а також вміння, обумовлені достатнім рівнем розвитком цих якостей. У вправах чи іграх завжди має існувати елемент змагань, що є важливим емоційним фактором. На уроках фізичної культури можливо застосовувати велике розмаїття фізичних вправ та ігор, які будуть виконувати певні завдання поставлені на початку уроку. Наприклад, для розвитку швидкості буде доцільно застосовувати наступні вправи та ігри: біг вперед і назад із зміною напрямку. Сформовані рухові навички і вміння дозволяють

економити фізичні сили та безпомилково виконувати фізичні вправи, що здійснює позитивний вплив на розвиток м'язів, зв'язок, суглобів, скелету вцілому.

Підсумовуючи вище зазначене, треба вказати, що тільки при правильному поєднанні засобів, методів, форм, які застосовуються на уроках фізичної культури, ми можемо виховати здорову, гармонійну, багатограну дитину.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрощук Н.В. Дзюбановський А.Б., Леськів А.Д. Радість руху / Андрощук Н.В., А.Б. Дзюбановський, А.Д. Леськів. – Тернопіль.: Астон, 1999. – 114 с.
2. Андрощук Н.В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів / Н.В. Андрощук, А.Д. Леськів, С.О. Мехоншин. – Тернопіль., 2000. – 168 с.
3. Андреев В.А. На финской лыжне / В.А.Андреев // Физическая культура в школе. –М., 1971. – С.42-43.
4. Ашмарін В. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании : пособ. для студ. Ин-тов физ. культ / В.А. Ашмарін. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
5. Балан М.М. Творча співпраця вчителів та батьків із упровадження фізичної культури в активну діяльність учнів / М.М. Балан // Наукові записки.— Вип. 54.—Серія: Педагогічні науки.— Кіровоград, РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2004—С. 23-26.
6. Бех І.Д. Психологічний супровід особистісно орієнтовного виховання / І.Д. Бех // Початкова школа. – 2003. – С.1-6.
7. Бондар А.С. Історія фізичної культури / А.С. Бондар//Навч. посіб. Харків., 2013. – 222 с.
8. Борисенко А.Ф. Руховий режим учнів початкових класів / А.Ф. Борисенко, С.Ф. Цвек // Навчальний посібник. – 2-ге вид. перероб. і доп. – К.: Вища школа, 2009. – 190 с.
9. Ващенко Г. Тіловиховання як засіб виховання волі і характеру / Г.Ващенко. Л.: Українські технології., 2001. –56 с.
10. Виленская Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста: учеб. пособие / Т.Е. Виленская. – Ростов на Дону: Феникс, 2006.

11. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 295 с.
12. Гутин А.А. Уроки физической культуры в I-III классах. В помощь учителю / А.А. Гутин. – М.: Просвещение, 2000. – 240 с.
13. Демчишин А. П. Рухливі і спортивні ігри в школі: посібник для вчителя / А. П. Демчишин, В. М. Артюх, В. А. Демчишин. – К.: Освіта, 1992. — 175 с.
14. Демчишин А.П. Рухливі та спортивні ігри в школі / А.П. Демчишин // Посібник для вчителів. –К.: Освіта, 2002. – 175 с.
15. Кондратьева М. Физическая культура в школе / М. Кондратьева. – М.,1984. –№6. – С. 62-64.
16. Кругляк О. Я. Від гри до здоров'я нації. Рухливі ігри, естафети на уроках фізичної культури : Методичний посібник / О. Я. Кругляк, Н. П. Кругляк. – Тернопіль : «Підручники і посібники». – 2000. – 80 с.
17. Кругляк О.Я., Буклів І.М., Кругляк Н.П. Календарне планування уроків фізичної культури. 1-4 класи / О.Я.Кругляк, І.М.Буклів, Н.П. Кругляк.– Тернопіль: Підручники і посібники, 2000 . – 64 с.
18. Леськів А.Д. Рухливі ігри на місцевості для школярів молодшого та середнього віку / А.Д. Леськів, А.Б. Дзюбановський. – Тернопіль.: Астон, 2000. – 132 с.
19. Леськів А.Д. Рухливі ігри та естафети на місцевості для учнів молодшого та шкільного віку / А.Д. Леськів, А.Б.Дзюбановський. – Тернопіль.: Астон – 2000 р.
20. Леськів А.Д. Форми і засоби фізичного виховання молодших школярів / А.Д. Леськів, Н.В. Андрощук, А.Б.Дзюбаиовський. – Тернопіль.: Астон – 2000 р. – 107 с.
21. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей / М.М. Линець. – Львів: Штабар, 2007. – 207 с.

22. Моїсеєв С.О. Професійна майстерність учителя фізичної культури у вимірі фахових конкурсів / С.О.Моїсеєв // Фізичне виховання в школі № 6, 2011.

23. Наказ Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 07.11.2011 № 1265 «Про проведення Всеукраїнського конкурсу «Учитель року – 2012»

24. Огнистий А.В. Зошит для практичних занять з методики фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку / А.В. Огнистий. – Тернопіль: ТДПУ, 2001. – 24 с.

25. Огнистий А.В. Теоретико-методичні основи фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку / А.В. Огнистий. – Тернопіль: ТДПУ, 2001. – 60 с.

26. Остапчук О.Є. Інноваційні процеси в освіті: пошук істини триває / О.Є. Остапчук // Підручник для директора. – 2003. – № 4. – С. 3-8.

27. Папуша В.Г. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація / В.Г. Папуша. – Тернопіль: Збруч. – 2000 – 248 с.

28. Педагогічна практика з фізичного виховання. Методичні рекомендації для студентів факультету підготовки вчителів початкових класів / за ред. А.В.Огнистого. – Тернопіль: ТДПУ, 2001. – 20 с.

29. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1-11 класи. –К.; Початкова школа., 2006.

30. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. Основи здоров'я і фізичної культури, 1-11 класи. Київ. Початкова школа, 2001р.

31. Раєвський Р.Т. Концепція національної системи фізичного виховання дітей, учнівської молоді України / Р.Т. Раєвський, В.Г. Ареф'єв, М.Д. Зубалій та ін. // Початкова школа. 1994. - №8. – С. 50-54.

32. Ткаченко В. В. Національні традиції у фізичному вихованні молодших школярів / В. В. Ткаченко // Початкова школа. – 2000. – № 4. – С. 43-45.

33. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с. ; Ч. 2. – 248 с.

34. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів / Шиян Б.М. – Львів: Світ, 2003. – 184 с.

35. Шиян Б.М. Теорія фізичного виховання / Б.М. Шиян, В.Г. Папуша. – Тернопіль, Збруч, 2000. – 183 с.