

КОМПЛЕКСНИЙ РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ І ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Вікторія Бубнюк¹

¹Магістрантка факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Інтегральним показником соціально-економічного й духовного розвитку суспільства є стан здоров'я нації. Як відомо, здоров'я людини формується в дитячому та підлітковому віці. Тому навчання, виховання і оздоровлення молоді в нашій країні є одним із найважливіших завдань, що відзначено в державних документах. На сучасному етапі склалася вкрай незадовільна ситуація зі станом здоров'я населення, у тому числі дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку. Майже 90 % школярів мають відхилення в стані здоров'я, понад 50 % – незадовільну фізичну підготовленість [1].

Науковці [2; 3; 5] стверджують, що заняття фізичними вправами не тільки розширюють діапазон функціональних можливостей, але й розвивають здатність долати труднощі і перешкоди. У процесі занять фізичною підготовкою у школярів формується ряд важливих вольових здібностей, зокрема дисциплінованість, самостійність, наполегливість, ініціативність, рішучість, витримка, сміливість та ін. [4].

У науково-методичній літературі рекомендації фахівців щодо виховання волі [4] стосуються переважно спортивної діяльності і, як правило, не враховують вікові аспекти та не містять в собі цілісної, науково обґрунтованої методики виховання в учнів вольових здібностей. Отже, велике соціальне та оздоровче значення занять фізичними вправами й недостатність існуючих розробок і методичних публікацій із питань формування фізичних і вольових здібностей у процесі спрямованої фізичної підготовки обумовили актуальність теми дослідження.

Мета роботи: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити методику формування фізичних і вольових здібностей у дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літератури та узагальнення досвіду педагогічної практики; педагогічний експеримент; педагогічне тестування; педагогічне спостереження; антропометричні методи; метод експертних оцінок і анкетування; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Навчальний процес з фізичної культури будується відповідно до загальних педагогічних принципів і вирішує освітні, оздоровчі й виховні завдання. Під час проведення уроків фізичної культури необхідно виконувати такі вимоги:

- 1) забезпечувати високий виховний ефект усіх занять через зв'язок предмета з практикою життям;
- 2) кожен урок тісно пов'язувати з попередніми й наступними, утворюючи певну систему уроків;
- 3) практикувати самостійну роботу школярів;
- 4) урізноманітнювати рухову діяльність учнів, засоби, методи й прийоми роботи;
- 5) досягати оптимальної рухової активності всіх дітей упродовж усього навчального року;
- 6) на кожному уроці здійснювати контроль знань, умінь та навичок учнів;
- 7) створювати належні навчально-матеріальні, гігієнічні та морально-психологічні умови для проведення уроків.

Розв'язуючи освітні завдання, учні здобувають необхідні знання, уміння й навички виконувати фізичні вправи, а також використовувати їх у повсякденному житті та в процесі самовдосконалення. Тому в основу змісту запропонованої методики покладена ідея, суть якої полягає в тому, що вибір і включення в урок фізичної культури з дітьми початкових класів розроблених рекомендацій розширяють можливість засвоєння різноманітних рухів і дозволять у процесі спрямованої фізичної підготовки успішно розвивати фізичні і вольові здібності школярів.

Отже, в основі методики навчання фізичних вправ учнів початкових класів лежать такі положення:

- різноманітне виконання фізичних вправ при їх багаторазовому повторенні;
- переважне застосування цілісного методу розучування рухових дій;
- виконання вправ у полегшених умовах, використання допомоги та проводки;
- систематичність навчання фізичним вправам;
- використання різноманітних способів показу й дотримання коротких пауз між показом і безпосереднім виконанням вправи дітьми;

- широке застосування предметних орієнтирів, образної мови;
- поєднання виконання фізичних вправ із речитативами;
- широке застосування рухливих та народних ігор;
- широке використання оцінки діяльності учнів.

Важливим методам, що дозволяє впливати на стан організму дітей, є метод спорідненого впливу, в якому основний зміст відводиться навчанню фізичних вправ, проведенню рухливих ігор, ігор-естафет, спрямованих на формування фізичних і вольових якостей в процесі фізичного виховання.

Висновки. Комплексний підхід у процесі фізичного виховання учнів дозволяє формувати фізичні і вольові здібності одночасно. Підбір фізичних вправ, рухливих ігор та ігор-естафет для формування фізичних і вольових здібностей в процесі спрямованої фізичної підготовки необхідно здійснювати з урахуванням педагогічних принципів і положень прийнятих в педагогіці та теорії і методиці фізичного виховання.

Підбір вправ, послідовність поступово ускладнюючих завдань, широке застосування ігрового і змагального методів, проведення контрольних занять і змагань забезпечує комплексний розвиток фізичних і вольових якостей в процесі фізичного виховання. Дозування фізичних навантажень передбачає різні обсяг, інтенсивність, тривалість відпочинку з урахуванням рівня фізичного стану учнів.

Джерела та література

1. Вільчковський Е. С., Козленко М. П., Цвек С. Ф. Система фізичного виховання молодших школярів. Навчально-методичний посібник для викладачів та студентів вищих навчальних закладів освіти I–III рівня акредитації. Київ: ІЗМН, 2008. 232 с.
2. Bielikova N., Indyka S., Tsos A., Sushchenko L., Halan-Vlashchuk V., Kotorovych O. Вплив рівня фізичного стану на адаптаційні можливості організму та стресостійкість студентів факультету фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2020. № 3(51). С. 32–40. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-03-32-40>
3. Vashchuk L., Tsos A., Dudych A., Yurchenko I. Реалізації індивідуальних фітнес-програм у системі самостійних занять старшокласниць фізичними вправами. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2017. № 4(36). С. 29–38. URL: <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/1586>
4. Коханець П. П. Формування вольових здібностей у дітей молодшого шкільного віку в процесі занять фізичною культурою: навч.-метод. посіб. Переяслав-Хмельницький, 2006. 56 с.
5. Цьось А. Шевчук А., Касарда О. Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2014. № 4 (28). С. 83–87. <http://sport.eenu.edu.ua/index.php/sport/article/view/269>