

УДК 796:37.091.322

DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2023.88.7>

С. С. Волкова

кандидат педагогічних наук, професор,
професор кафедри фізичної терапії, ерготерапії
та фізичної культури і спорту «Хортицької національної навчально-реабілітаційної академії»

А. В. Віндюк

доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри туристичного, готельного та ресторанного бізнесу
Національного університету «Запорізька політехніка»

А. Г. Захаріна

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії
та фізичного виховання Українського гуманітарного університету

ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК СКЛАДОВА ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ

Зазначено, що сучасне суспільство підтверджує високу здатність людини до активної діяльності в різних ділянках людського буття, у тому числі. виробництва, науки. Вказано, що висока продуктивність праці, успішність навчання можлива лише за умови доброго здоров'я, всебічно і гармонійно розвинутих, фізично досконалих людей.

Визначено організаційно-методичні умови запровадження технології самостійних занять фізичними вправами які враховувати: наявність у школярів біологічних, інтелектуальних потреб, прагнення особистості до самоствердження, самоповаги; мотивацію, яка формується через інтерес до фізичної культури, схвалення результатів, оцінку діяльності, змагання; закономірності формування рухових умінь, що містять у собі індивідуальний підхід; рівень здатності до самостійної рухової діяльності в процесі навчання.

Наведено методичні основи формування самостійної рухової діяльності, а саме: індивідуальний підхід з урахуванням обліку особливостей фізичного розвитку, рівня розвитку інтелекту, фізичної підготовленості, стану здоров'я, статі, міжособистісних стосунків. Обґрунтовано критерії оцінки кількісних показників та критерії оцінки якості виконання школярами фізичних вправ.

Автором наведено навчальний матеріал для домашніх завдань з фізичної культури, вправи для виховання фізичних якостей, вправи для виховання сили, швидкості, гнучкості, спритності, швидкісно-силових якостей (стрибкові вправи), вправи з предметами, комплекс вправ для довгострокових завдань, а також навчальний матеріал для домашніх завдань з фізичної культури.

Представлено результати дослідження яке допомогло визначенню рівня сформованості самостійної діяльності школярів, як високий, середній, низький. Експертами в оцінці рівня самостійності виступали вчителі початкових класів і фізичної культури, а також батьки.

Вказано рівень сформованості самостійної діяльності, за даними вчителів початкових класів та батьків, у школярів експериментальної групи оцінювався як високий у 54,92%, як середній – 41,92%, низькій – 3,86% та відповідно у школярів контрольної групи – 45,57%, 41,51%, 12,42%.

Ключові слова: молодший школяр, самостійна робота, домашнє завдання, оцінка, рівень.

Постановка проблеми. Сучасне суспільство підтверджує високу здатність людини до активної діяльності в різних ділянках людського буття, у тому числі. виробництва, науки. Висока продуктивність праці, успішність навчання можлива лише за умови доброго здоров'я, всебічно і гармонійно розвинутих, фізично досконалих людей [2; 4; 5].

Фізичне виховання дітей є першочерговим завданням, оскільки фізичні вправи найефективніше впливають на організм школяра, сприяючи нормальному росту і розвитку окремих органів і систем [5].

Однієї з головних проблем фізичного виховання дітей початкової школи є активізація рухового графіку, збільшення локомоцій і фізичних навантажень.

Однак у школярів не достатньо сформовані навички самостійного використання фізичних вправ, танців, пробіжок, прогулянок для зняття стомлення, виходу зі стресового стану.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. «Самостійна робота» розглядається, як діяльність людини і як метод навчання, що містить у собі самостійні заняття фізичними вправами і спортом. Вони проводяться, як на уроці, так і в поза-

урочний час, вчитель організує, спостерігає і перевіряє самостійну роботу учнів. Саме самостійні заняття не вимагають істотних витрат, спеціального інвентарю, додаткових уроків фізичної культури; при правильній організації самостійних занять, здатні збільшити рухову активність дітей. Однак без педагогічно грамотно організованої підготовчої роботи не можна сформувати в школярів навичок самостійних занять фізичними вправами. Особливої уваги вимагає підбір і дозування фізичних вправ, безпека їхнього виконання [1; 4].

Мета статті: обґрунтування, розробка та експериментальна перевірка ефективності технології самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел вітчизняних і закордонних авторів з питань організації самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів; аналіз нормативно-правових документів з питань фізичного виховання школярів; аналіз передового педагогічного досвіду учителів фізичної культури загальноосвітніх шкіл; порівняльний аналіз існуючих технологій самостійних занять фізичними вправами і теоретичних основ; систематизація теоретичних основ організації самостійних занять фізичними вправами; узагальнення теоретичних і дослідницьких даних; анкетування з питань самостійних занять фізичними вправами; педагогічні спостереження; експертна оцінка; тестування; опрацювання отриманих результатів методом математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Формування готовності до самостійних занять фізичними вправами ґрунтується на потребі виконання біологічної потреби молодших школярів у рухах, а це не менше, аніж година щоденної рухової активності. Набуті знання з фізичної культури – необхідна умова свідомого оволодіння навчальним матеріалом, розвитку зацікавлення і навички займатися фізичними вправами. Особливу роль відіграють ті знання, які учні набули на заняттях з фізичної культури. Ці знання допомагають самостійно набуті вміння виконувати фізичні вправи, сприяючи вихованню правильного ставлення до свого здоров'я. На уроках фізкультури 1–2 хвилини часу використовували для спілкування, надаючи у цей час теоретичні знання, визначаючи рівень умінь дітей зіставляти набуті знання з руховими вміннями і навичками.

Мотивація до самостійної рухової діяльності у школярів формувалася через оцінку і схвалення будь-яких, навіть незначних успіхів, організацію змагань між відділеннями, які діти формували самостійно, а вчитель підбирав вправи, естафети таким чином, щоб у ролі переможців побував кожен школяр. Ці прийоми сприяли формуванню інтересу і стимулювали виконання фізичних вправ у домашніх умовах [2; 3; 5].

До педагогічних умов, які сприяють самостійним заняттям фізичними вправами, належать: створення мікроклімату, у якому відбувається самовиховання школярів; залучення школярів до практичної діяльності; довірливі стосунки вчителя і учнів; формування самосвідомості школярів стосовно самостійної діяльності [2].

До методичних основ формування самостійної рухової діяльності належать: індивідуальний підхід з урахуванням обліку особливостей фізичного розвитку, рівня розвитку інтелекту, фізичної підготовленості, стану здоров'я, статі, міжособистісних стосунків та ін. [2].

Педагогічні умови, що забезпечують формування самостійної рухової діяльності, є загальновідомими і використовуються у практиці фізичного виховання.

Експеримент, проведений зі школярами протягом двох років, сприяв визначенню рівня сформованості самостійної діяльності школярів, як високий, середній, низький. Експертами в оцінці рівня самостійності виступали вчителі початкових класів і фізичної культури, а також батьки.

На уроці фізкультури вчитель навчає учнів самостійному виконанню фізичних вправ; учні самостійно працюють згідно з завданням учителя під його контролем; учні виконують домашні завдання з фізкультури; учитель перевіряє виконання завдань на уроці і оцінює. Якщо школярі добре засвоїли завдання, то отримують нове, тобто учень переходить на якісно новий рівень.

Учитель фізичної культури при визначенні змісту завдання керується річним графіком навчально-виховної роботи, робочим планом на семестр, чверть. Для визначення дозування вправ враховується рівень фізичної підготовленості учнів, їхній вік, стать і завдання, що суголосне з підбором конкретної групи школярів. Домашні завдання виконують у домашніх умовах, на спортивних площадках, на вулиці, під час прогулянок. В оцінку виконаного завдання входить: визначення рівня оволодіння знаннями, уміннями, навичками: кількісні показники і якість виконання вправ [2; 5].

Критерії оцінки кількісних показників:

- ☺ оцінка «5» – приріст результату від висхідного, повторення високого результату.
- ☺ оцінка «4» – незначний приріст результату,
- ☺ оцінка «3» – зниження результату порівняно до висхідного рівня.

Критерії оцінки якості виконання:

- ☺ оцінка «5» – вправа виконана правильно і відповідно до завдання; в іграх, естафетах учень вміло використовує вивчену вправу, щоб досягнути мети.

- ☺ оцінка «4» – вправа виконана правильно, але недостатньо впевнено, з незначними помилками; в іграх, естафетах учень використовує вивчену вправу лише періодично.

☺ оцінка «3» – вправа виконана неправильно, із значними помилками; в іграх, естафетах учень не використовує вивчену вправу.

Навчальний матеріал для домашніх завдань з фізичної культури:

1. *Вправи для виховання фізичних якостей.*

1.1. *Вправи для виховання сили:*

– упор стоячи біля стіни, лавки; лежачи – згинання, розгинання рук;

– В.п. – О. с. 1 – упор присівши, 2 – упор лежачи, 3 – упор присівши, 4 – В.п. (4–8–12 разів);

– В.п. – упор присівши. 1 – упор лежачи, 2 – В.п. (5–10–15 разів);

– В.п. – упор лежачи, поштовхом ніг, перемістити ноги вліво–вправо (тулуб, ноги утворюють пряму лінію) (5–10–15 разів);

– пересування в упорі лежачи уперед, не використовуючи ніг – «Крокодил» (2–4–6–8 м по 1–3 рази);

– присідання ноги разом, нарізно; не відриваючи стопи, на передню частину стопи; з різним розміщенням рук (10 с);

– ходьба в напівприсіді; у присіді – «Гусаки» (5–10 м по 1–3 рази);

– стрибки у присіді, руки на колінах «Кенгуру» (5–10 м по 1–3 рази);

– пересування в упорі лежачи позаду, уперед – «Павучок» (4–6–8–10 м по 1–2 рази);

– те саме, назад – «Павучок» (4–6–8 м по 1–2 рази);

– лежачи на спині, руки за головою, ноги зігнуті у колінах, зафіксовані, руки за головою, піднімання тулуба в сід (0,5–1 хвилина по 2 рази);

– те саме, з торканням ліктем різних колін (0,5–1 хвилина по 2 рази);

– лежачи на спині, руки вгору, піднімання ніг із торканням за головою (5–10–15 разів);

– в упорі сидячи позаду, прямі ноги перехресно над підлогою, зміна положень у вертикальній, горизонтальній площинах – «Ножиці» (5–10 с по 1–2 рази);

– в упорі сидячи позаду, кругові рухи зігнутими ногами вперед:

назад (ноги майже торкаються підлоги) – «Велосипед» (5–10 с по 1–2 рази);

– з положення лежачи на животі, руки вперед, одночасне піднімання прямих рук і ніг – «Човник» (5–10–15 разів по 1–2 рази).

1.2. *Вправи для виховання швидкості:*

– стоячи на місці, імітація роботи рук під час бігу (6–8–10 с);

– біг на місці з високим підніманням стегна, «Конячка» (6–8–10 с);

– біг на місці з закидуванням гомілки назад, «Карлсон» (6–8–10 с);

– біг на місці з максимальною частотою кроків (6–8 с);

– лежачи на спині, ноги вгору, кругові рухи ногами, зігнутими в колінах, «Велосипед» (10–15–20–25 разів),

– упор біля стіни стоячи, ноги від стінки на відстані 1–1,5 кроків, біг з максимальною частотою кроків (6–8–10 с),

– стоячи, обличчям до стіни, на правій нозі, на відстані кроку, з випиранням руками об стінку на рівні грудей, махи лівою ногою вліво, вправо (носок дивиться назовні) (8–12 разів);

– в упорі присівши, ліва нога позаду, зміна положень ніг стрибком (10–20–30 разів);

– В.п. – стоячи, одна нога на півкроку вперед, зміна положення ніг стрибком, на передній частині стопи (10–20–30 разів);

– біг з високим підніманням стегна (10 м по 2–3 рази);

– біг із закидуванням гомілки назад (10 м по 2–3 рази);

– біг з опущеними руками (плечовий пояс розслаблений) (10 м по 2–3 рази);

– біг з нахиленим назад тулубом (10 м по 2–3 рази);

– біг перехресним кроком, лівим боком, правим боком за напрямом руху (10–15 м по 1–2 рази);

– біг лівим, правим боком приставними кроками (10–15 м по 1–2 рази);

– те саме, 2 кроки лівим боком, 2 кроки правим боком (10–15 м по 2–3 рази).

1.3. *Вправи для виховання гнучкості:*

– кругові рухи прямими руками вперед-назад (8–12 разів);

– в. п. – ліва рука – за головою, права – за спиною, зміна положення рук з торканням долонь (5–10 разів);

– В.п. – широка стійка, руки за головою, нахили тулуба вліво–вправо (8–12 разів);

– В.п. – те ж, повороти тулуба вліво–вправо (8–12 разів);

– В.п. – нахил уперед, руки вбік, зміна положень рук, «Млин» (8–12–16 разів);

– В. п. – О. с. – ноги нарізно; широка стійка; ноги перехресно, нахили вперед (ноги в колінах не згинати, намагатися торкнутися руками підлоги) (8–12–16 разів);

– В. п. – О. с. – руки вперед, почергові махи ногами з торканням різнойменної долоні (8–12–16 разів);

– нахили вперед з положення сидячи, ноги разом; нарізно; з положення «бар'єрного кроку» (8–12–16 разів).

1.4. *Вправи для виховання спритності:* пересування в упорі на колінах, «Собачки» (4–6–8 м по 1–3 рази); пересування в упорі, стоячі зігнувшись з прямими ногами, «Місяцехід» (4–6–8 м по 1–3 рази); пересування у положенні сидячи, ноги прямі (уперед, назад), «Дискотека» (1–2–3 м по 1–4 рази); пересування навприсідки, руками

захопити стопи – «Гномик» (4–6–8м 1–2 рази); зі стійки на колінах стрибком устати на дві ноги (4–6–8 разів).

1.5. *Вправи для виховання швидкісно-сило-вих якостей* (стрибкові вправи): стрибки на місці, на двох, на одній, з різними положеннями рук (10–20–30 разів); три стрибки на двох, на місці і стрибок з поворотами на 90°, 180°, 270°, 360° (4–6–8 разів); три стрибки на двох, на місці і стрибок у довжину (4–6–8 разів);

В.п. ліва на півкроку вперед, зміна положень ніг стрибком (10–20–30 разів); стрибки ноги разом, ноги нарізно на місці, із просуванням уперед (10–15 м по 1–3 рази); стрибки по мітках на двох; на одній уперед – у боки по мітках (10–15 разів по 1–3 рази).

2. *Вправи з предметами*: стрибки на двох уперед, назад через предмет (набивний м'яч, м'яка іграшка) (10–20–30 разів по 1–3 рази); те саме уліво, вправо (10–20–30 разів по 1–3 рази); стійка ноги вбік, пересування м'яча навколо стегон (буква «О») (4–6–8 разів); нахил уперед, ноги нарізно, передача м'яча між ногами («вісімка») (4–6–8 разів); підкинути м'яч, піймати двома (8–12 разів); підкинути м'яч, хлопок в долоні, піймати м'яч (8–12 разів); стрибки зі скакалкою на двох (1 хв. по 1–3 рази); попере мінні стрибки зі скакалкою з ноги на ногу (1 хв. по 1–3 рази); комбіновані стрибки, два повороти скакалкою на один стрибок (індивідуально); переступання через гімнастичну палицю чи складену скакалку на місці, уперед та назад (4–8–12 разів).

3. *Комплекс вправ для довгострокових завдань* (перед виконанням зробити розминку): згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підняття тулуба в сід з положення лежачи; присідання на одній нозі; стрибки на двох ногах через скакалку (за хвилину). Виконується в домашніх умовах максимальну кількість разів за два підходи.

4. *Письмові завдання* (допускається допомога старших): записати дані свого зросту, пульсу в спокої, після навантаження; результати виконання контрольних вправ; текст відомої дитині лічилки; написати відомі види спорту, спортивні ігри; описати знайому рухливу гру; намалювати фрагменти уроку фізкультури, тренування, спортивних змагань, улюбленого виду спорту; схематично намалювати задане висхідне положення, вправо; придумати назву команди класу, намалювати її.

Результати: За оцінкою вчителів молодших класів, батьків експериментальної групи високий рівень самостійної діяльності учнів спостерігався в 57% (думка вчителів), 52,7% (думка батьків), середній рівень відповідно в 41,4% і 41% і низький рівень у 1,42% і 6,3% відповідно. У контрольній групі ці дані нижче і рівні відповідно 42,14% і 49%; 45,72% і 37,3%; 12,14% і 12,7%.

Показники фізичної підготовленості мали позитивну динаміку в обох групах. У контрольній групі результати в бігу на 30 метрів, у стрибках у довжину з місця, у нахилах уперед, відповідають середньому рівню розвитку фізичної підготовленості, результати в човниковому бігу 4x9 метрів і підніманні тулуба в сід відповідають вище за середнє. В експериментальній групі динаміка приросту вірогідно вища, ніж у контрольній і відповідає в підніманні тулуба, човниковому бігу 4x9 метрів, як високий рівень розвитку, результати в бігу на 30 метрів, у стрибках у довжину, у нахилах уперед відповідають середньому рівню розвитку.

Висновки і пропозиції. Організаційно-методичні умови запровадження технології самостійних занять фізичними вправами повинні враховувати: 1) наявність у школярів біологічних, інтелектуальних потреб, прагнення особистості до самоствердження, самоповаги; 2) мотивацію, яка формується через інтерес до фізичної культури, схвалення результатів, оцінку діяльності, змагання; 3) закономірності формування рухових умінь, що містять у собі індивідуальний підхід; 4) рівень здатності до самостійної рухової діяльності в процесі навчання.

Формування самостійної рухової активності у школярів молодших класів залежить від таких педагогічних умов: 1) рівня потреби школярів у самостійній руховій активності; 2) наявності довірливих стосунків між учасниками процесу фізичного виховання; 3) створення на уроках фізичної культури умов, що сприяють самовихованню та самовдосконаленню школярів; 4) залучення школярів до практичної, інструкторської діяльності на уроках фізичної культури; 5) самостійні роботи за відділеннями з призначенням старшого, проведення рухливих ігор, загальнорозвиваючих вправ самими учнями під контролем учителя.

Рівень сформованості самостійної діяльності, за даними вчителів початкових класів та батьків, у школярів експериментальної групи оцінювався як високий у 54,92%, як середній – 41,92%, низький – 3,86% та відповідно у школярів контрольної групи – 45,57%, 41,51%, 12,42%.

Зміни показників фізичної підготовки мали позитивну динаміку в обох групах, однак, в експериментальній групі у хлопчиків кількість показників з високою оцінкою рівня фізичної підготовки збільшилась з 7,8% до 31,7%, у дівчаток – з 15,4% до 29,1%, у контрольній групі у хлопчиків – з 11,1% до 14,4%, у дівчаток – з 13,3% до 16,4%.

Список використаної літератури:

1. Білецька В. В. Теоретико-методичне обґрунтування тестування фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання та спорту Київ, 2008. 20 с.

2. Віндюк А. В. Захаріна Є. А. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до формування в учнів уміння самостійно виконувати фізичні вправи. *Збірник наукових праць Бердянського державного педагогічного університету*. Педагогічні науки. 2013. № 2. С. 20–26.
 3. Власяк О. О. Самостійні заняття фізичними вправами як спосіб покращення фізичної підготовленості дітей 7 років. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2006. № 2. С. 74–78.
 4. Кабанова О. Є., Зубко Д. Р., Коломієць А. С. Особливості викладання занять з фізичної культури в дистанційному форматі. *Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди*. 2023. 311 с.
 5. Москаленко Н., Алфьоров О. Організаційно-методичні аспекти сучасного уроку фізичної культури. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1. С. 196–200.
-

Volkova S., Vindyuk A., Zakharina A. Homework in physical education as a component of the learning process

It is stated that modern society confirms the high ability of individuals to engage in active activities in various aspects of human life, including production and science. It is noted that high labor productivity and academic success are possible only with good health and the comprehensive and harmonious development of physically fit individuals.

The organizational and methodological conditions for implementing the technology of independent physical exercises are defined, taking into account the following factors: the presence of students' biological and intellectual needs, the individual's desire for self-assertion and self-esteem; motivation, which is formed through an interest in physical education, approval of results, evaluation of activities, and competitions; patterns of developing motor skills that involve an individualized approach; the level of ability for independent motor activity during the learning process.

The methodological foundations for the formation of independent motor activity are presented, namely: an individual approach that takes into account the characteristics of physical development, intellectual level, physical fitness, health status, gender, and interpersonal relationships. The criteria for assessing quantitative indicators and criteria for evaluating the quality of students' performance of physical exercises are justified.

The author provides educational material for homework in physical education, exercises for developing physical qualities, exercises for strength, speed, flexibility, agility, and speed-strength qualities (jumping exercises), exercises with objects, a complex of exercises for long-term tasks, as well as educational material for homework in physical education.

The research results are presented, which helped determine the level of development of students' independent activities as high, medium, or low. Teachers of elementary school and physical education, as well as parents, served as experts in assessing the level of independence.

The level of development of independent activities, according to the data from elementary school teachers and parents, was evaluated as high in 54,92% of students in the experimental group, medium in 41,92%, and low in 3,86%. In comparison, students in the control group were evaluated at 45,57%, 41,51%, and 12,42% for high, medium, and low levels, respectively.

Key words: junior high school student, independent work, homework, assessment, level.