

Sports Med, 2010; 44: 772–80. 10.1136/bjism.2010.076992

4. Athanasopoulos S, Kapreli E, Tsakoniti A. (2007). The 2004 Olympic games: physiotherapy services in the Olympic village polyclinic. *Br J Sports Med*, 2007; 41: 603–9. 10.1136/bjism.2007.035204

5. Edouard P, Depiesse F, Branco P. (2014). Analyses of Helsinki 2012 European athletics Championships injury and illness surveillance to discuss elite athletes risk factors. *Clin J Sport Med*, 2014; 24: 409–15. 10.1097/JSM.0000000000000052

6. Guermazi A, Hayashi D, Jarraya M. (2018). Sports injuries at the Rio de Janeiro 2016 summer Olympics: use of diagnostic imaging services. *Radiology*, 2018; 287: 922–32. 10.1148/radiol.2018171510

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).102

УДК 373.016:796:37.011

Шевченко О.В.

кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнського державного педагогічного університету
імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький
ORCID: 0000-0002-9493-348X

Мельнік А.О.

кандидат педагогічних наук, доцент,
кафедри теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнського державного педагогічного університету
імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький
ORCID: 0000-0001-7785-4168

ФОРМУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Стаття присвячена проблемі формування оздоровчих компетентностей у молодших школярів. Аналіз літератури показав, що саме фізичне виховання сприяє формуванню і вдосконаленню життєвих рухів і всебічному фізичному розвитку і зміцненню здоров'я дитини, вихованню позитивних морально-вольових якостей. З фізіологічного погляду, молодші школярі потребують рухової активності, тому слід надавати увагу їхній мотивації на заняттях фізичною культурою і спортом у позаурочний час. З метою здоров'язбереження молодших школярів визначено ефективні форми позакласної роботи, обов'язковою вимогою яких є врахування вікових особливостей фізичного, психічного та інтелектуального розвитку дітей. Вивчення багатьох рухових дій сприяє розвитку сприймання в молодших школярів, які в процесі систематичних занять фізичною культурою починають добре орієнтуватись у навколишньому просторі. Діти в цьому віці легко захоплюються, однак у них ще не розвинена здатність прагнути до визначеної мети. З'ясовано, що в позаурочній роботі з молодшими школярами вчителі фізкультури навчають учнів співпрацювати в групових завданнях, стимулюють моральні переживання взаємонавчання, формують комунікативні навички, а також рефлексивні компоненти навчальної діяльності (зосередженість, планування, контроль, оцінка), поєднувати фронтальну та групову форми навчальної діяльності з метою гармонійного розвитку. Доведено, що процес, який визначається у початковій школі єдиною спільною метою є ігрова діяльність. Усвідомлення особливостей кожного виду ігор дає змогу під час їх проведення розвивати та пізнавати дитину. З усіх видів рухової активності молодші школярі віддають перевагу рухливим іграм. Вчені вважають, що рухливі ігри є найбільш адекватною формою вправ і сприяють підвищенню рухової активності, компенсують рухову активність молодших школярів, а також ефективно впливають на розвиток фізичних якостей. Ігри для активного відпочинку систематизовано за відповідними видами рухової активності. Разом з тим, враховуючи різноманітну спрямованість ігрового матеріалу та комплексний підхід до розвитку фізичних здібностей, його можна впроваджувати на в освітній процес з метою здоров'язбереження. Визначено, що саме позакласна фізкультурна робота у початковій школі – це процес безперервної дії, який формується на основі чітких практичних завдань і пов'язаний із застосуванням знань на практиці.

Ключові слова: здоров'язбереження, учень, ігрова діяльність, позакласна робота, рухова активність.

Shevchenko O., Melnik A. Formation of health competencies of primary school students by means of physical culture. The article is devoted to the problem of formation of health competencies in junior schoolchildren. An analysis of the literature has shown that physical education itself contributes to the formation and improvement of life movements and comprehensive physical development and strengthening the health of the child, the education of positive moral and volitional qualities. From a physiological point of view, younger students need physical activity, so you should pay attention to their

motivation in physical education and sports in extracurricular activities. In order to preserve the health of primary school children, effective forms of extracurricular activities have been identified, the mandatory requirement of which is to take into account the age characteristics of physical, mental and intellectual development of children. The study of many motor actions promotes the development of perception in younger students, who in the process of regular physical education begin to orient themselves well in the surrounding space. Children at this age are easily fascinated, but they have not yet developed the ability to strive for a certain goal. It was found that in extracurricular activities with younger students physical education teachers teach students to cooperate in group tasks, stimulate moral experiences of mutual learning, develop communication skills, as well as reflective components of educational activities (focus, planning, control, evaluation), combine frontal and group educational activities for the purpose of harmonious development. It is proved that the process that is determined in primary school is the only common goal is play activities. Awareness of the features of each type of games allows you to develop and get to know the child during them. Of all the types of physical activity, younger students prefer moving games. Scientists believe that motor games are the most adequate form of exercise and increase motor activity, compensate for motor activity of younger students, as well as effectively affect the development of physical qualities. Games for active recreation are organized according to the appropriate types of physical activity. However, given the diverse focus of the game material and a comprehensive approach to the development of physical abilities, it can be implemented in the educational process in order to preserve health. It is determined that extracurricular physical education in primary school is a process of continuous action, which is formed on the basis of clear practical tasks and is associated with the application of knowledge in practice.

Key words: health, student, play, extracurricular activities, physical activity.

Постановка та обґрунтування актуальності проблеми. Державна національна програма «Освіта» (Україна XXI ст.) визначила необхідність забезпечення відповідних умов для розвитку фізично і психічно здорової особистості. Це означає забезпечення тривалого і цілісного впливу як на духовний, так і фізичний розвиток дитини на всіх вікових етапах, починаючи з дитинства молодшому шкільному віці діти виконують багато різноманітних рухів, часто їх повторюють, проте керувати своїм руховим апаратом вони ще не можуть. Молодший шкільний вік – відповідальна і вагома ланка в системі безперервного виховання, що сприяє становленню і розвитку особистості, формуванню здорового способу життя. Потреба в рухах, підвищенні рухової активності є найбільш важливою біологічною особливістю дитячого організму у віці 7-9 років.

Сьогодні Нової української школі потребує виявлення індивідуальних нахилів та здібностей кожної дитини для цілеспрямованого розвитку і профорієнтації. У цій справі Нова школа буде тісно співпрацювати з позашкільними закладами освіти, допомагати формувати оптимальну траєкторію розвитку кожної дитини, працювати на засадах особистісно-орієнтованої моделі освіти. У рамках цієї моделі школа максимально враховує права дитини, її здібності, потреби та інтереси.

У навчанні повинні бути враховані вікові особливості фізичного, психічного і розумового розвитку дітей. Для цього запроваджується двоциклова організація освітнього процесу на рівнях початкової та базової загальної середньої освіти. Дітей навчають справлятися зі стресом та напругою. Педагогічні задачі вирішуватимуться в атмосфері психологічного комфорту та підтримки. Нова українська школа буде розкривати потенціал кожної дитини [10].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Здійснюючи аналіз науково-педагогічної літератури нами з'ясовано, що до особливостей фізичного розвитку слід додавати основні психічні особливості дітей молодшого шкільного віку, без знання яких неможливо ефективно і правильно проводити заняття з фізичної культури і тим більше – індивідуалізувати процес навчання та виховання. Як зазначає М.Д. Купріянов, характеристику розумового розвитку учнів невіддільно пов'язано з процесом засвоєння знань і формування рухових умінь та навичок, а саме з розвитком відчуття і сприйняття, уваги, уваги і пам'яті (зокрема й рухової), а також іншими формами психічної діяльності [4].

Для дітей початкових класів властива мимовільна увага, яку викликають новизна і незвичність рухів, захопливість, швидка зміна одних рухів іншими. Обсяг уваги дуже малий, вона може охопити одразу лише два – три об'єкти. Учні не вміють розподіляти і зосереджувати увагу, тому недоцільно водночас їх вправляти в кількох видах руху.

Вивчення багатьох рухових дій сприяє розвитку сприймання в молодших школярів, які в процесі систематичних занять фізичною культурою починають добре орієнтуватись у навколишньому просторі. Діти в цьому віці легко захоплюються, однак у них ще не розвинена здатність прагнути до визначеної мети. Учитель фізичної культури виховує волю насамперед тим, що привчає дітей виконувати невеликі посильні завдання, але не надто легкі.

На думку Е.В. Крайнікова, заняття руховими діями розвивають здатність молодших школярів виявляти значні вольові зусилля, з чого й починається виховання свідомої дисципліни. Виконання рухових дій певної складності сприяє вихованню в дітей рішучості й сміливості [3].

З фізіологічного погляду, молодші школярі потребують рухової активності, тому слід надавати увагу їхній мотивації на заняттях фізичної культурою і спортом у позаурочний час, оскільки підвищення ефективності навчально-виховного процесу залежить не лише від рівня професійної підготовки вчителя, але й від зацікавленості учнів у руховій активності. Одним із способів розв'язання цієї проблеми є розвиток позакласних форм занять з фізичного виховання, де

більшою мірою реалізується індивідуальний підхід до учнів з урахуванням їхніх інтересів та стану фізичної підготовленості. Позакласна робота з фізичної культури є найбільш доступною формою забезпечення потрібного обсягу рухової активності учнів молодших класів [7].

Мета статті полягає у виявленні особливостей формування оздоровчих компетентностей у учнів початкової школи засобами фізичної культури. Для вирішення поставленої мети нами були визначені наступні **завдання**: здійснити аналіз літературних джерел з теми дослідження, обґрунтувати особливості розвитку учнів початкової школи, виявити дієві засоби фізичної культури в заняттях з учнями початкової школи.

Виклад основного матеріалу дослідження. Психолого-педагогічна характеристика молодшого шкільного віку дає змогу стверджувати, що це найбільш сприятливий період для розвитку багатьох фізичних здібностей, а показники функціональних можливостей дитячого організму є провідними критеріями в процесі вибору фізичних навантажень, структури рухових дій, методів впливу на організм.

Змістом предмета «Фізична культура» у початковій школі є рухова активність із загальнорозвивальною спрямованістю. Він спрямований на формування в учнів ключових компетентностей: *соціальних* (здатність до співробітництва, взаєморозуміння, соціальної активності, формування фізичної культури особистості, основ здорового способу життя), *мотиваційних* (формування особистісних уявлень про престижність високого рівня здоров'я та фізичної підготовленості, здатність до навчання, творчий підхід до застосування рухових дій у різних умовах) та *функціональних* (здатність до оперування знаннями про рухову активність, знаннями з історії фізичної культури та спорту, розширення рухового досвіду з метою розвитку фізичних якостей і природних здібностей відповідно до вікових особливостей, засвоєння термінологічних та методичних компетентностей), які відображають низку вимог до фізкультурної діяльності, що поступово розширюється й удосконалюється [8]. Здебільшого із завданнями уроків фізичної культури в початковій школі поєднується позакласна робота, яка має певні особливості.

З урахуванням цієї специфіки можна сформулювати такі завдання для вчителя фізичної культури сучасної школи:

- сприяти правильному фізичному розвитку, усебічному зміцненню здоров'я і загартуванню організму;
- прищеплювати учням навички особистої і суспільної гігієни, потрібні їм у побуті, навчанні і праці;
- виховувати інтерес до занять фізичною культурою і спортом;
- виявляти схильності й здібності до занять окремими видами спорту;
- сприяти поглибленому оволодінню знаннями, що стосуються питань здорового способу життя і поліпшення фізичної підготовленості;
- виховувати високі морально-вольові якості: сміливість і наполегливість, дисциплінованість, колективізм, почуття дружби і товарищескості.

За даними Г.Д. Харабуги, позакласні форми занять з учнями початкових класів можна поділити на масові, групові та індивідуальні. До масових і групових форм належать: гімнастика до занять, фізкультурні паузи, фізкультурні хвилинки, рухові перерви, рухливі ігри і забави, спортивно-мистецькі заходи, змагання, конкурси, туристичні походи, прогулянки та екскурсії. Групова форма організації занять передбачає, що певна група школярів спільно виконує єдине навчально-пізнавальне завчання, а це не завжди дозволяє врахувати індивідуальні запити учнів. Мета технології групової діяльності – розвиток дитини як суб'єкта навчальної діяльності. Така навчальна діяльність сприяє активізації і результативності навчання школярів; вихованню в них гуманних стосунків і самостійності; формуванню колективізму [5].

Перед учителем фізичної культури в позакласній роботі з молодшими школярами постають такі завдання: навчити школярів співпраці у виконанні групових завдань, стимулювати моральні переживання взаємного навчання, зацікавленості в успіху товариша, формувати комунікативні вміння молодших школярів, формувати рефлексивні компоненти навчальної діяльності (цілеспрямованість, планування, контроль, оцінку), поєднувати фронтальну, індивідуальну та групову форми навчальної діяльності, що дає змогу вдало компенсувати недоліки фронтальної та індивідуальної діяльності [6].

Особливості кожного молодшого школяра (характер сприйняття, тип мислення, уваги, пам'яті, рівень підготовленості, інтереси) найбільшою мірою враховує індивідуальна форма організації школярів, яка передбачає самостійне виконання завдання кожним учнем. Індивідуальне навчання дає змогу максимально диференціювати завдання за змістом, а також здійснювати контроль та оцінювання результатів. Незважаючи на переваги, індивідуальна форма не поширилася, оскільки не розрахована на велику наповнюваність класів. Усі форми навчання діалектичні: вони мають свої переваги й недоліки, специфіку та сфери найкращого застосування [9].

До індивідуальних форм занять молодших школярів ми відносимо ранкову гігієнічну гімнастику, шкільні домашні завдання, домашні завдання в тренуванні, активний відпочинок.

Зокрема, гімнастика до занять (ранкова гімнастика) спрямована на організацію молодших школярів на початку навчального дня, запобігання деформації постави, підвищення працездатності впродовж дня, загартування організму.

Як зазначають Н. В. Андрощук і М. М. Андрощук, основна мета фізкультхвилинок під час виконання домашніх завдань – повернути втомленому учневі працездатність, сконцентрувати його увагу, зняти м'язове й розумове навантаження, запобігти порушенню постави [1]. Планування секційних занять передбачає дотримання не тільки закономірності, що визначають побудову уроків фізичної культури і які були розкриті в попередньому розділі, а й закономірності, що лежать в основі управління підготовленістю юних спортсменів [2].

Широкі можливості для підвищення емоційного тону й активності учнів молодших класів відкривають масові змагання. Змагальні форми занять – не стільки спосіб досягнення спортивної перемоги або значного спортивно-технічного результату, скільки форма емоційного наповнення спілкування, здорового відпочинку і розваги. Для молодших школярів вони повинні бути доступні за змістом, прості за організацією і короткочасні.

Процес, що визначається єдиною спільною метою, яка спрямована на фізичний розвиток дитини це рухлива гра. І тільки усвідомлення особливостей кожного виду гри дає можливість, під час їх проведення, розвивати та пізнавати дитину. Із усіх видів фізичних навантажень молодші школярі надають пріоритет рухливим іграм. Вчені вважають, що рухливі ігри є найбільш адекватною формою занять фізичними вправами і сприяють підвищенню рухової активності, компенсують рухову діяльність дітей початкової школи, а також ефективно впливають на розвиток фізичних якостей. Ігри для активного відпочинку систематизовані за відповідними видами рухової діяльності. Водночас, враховуючи різнобічну спрямованість ігрового матеріалу й комплексний підхід у розвитку фізичних здібностей, його можна вводити в уроки, на яких формуються навички з різних видів рухової діяльності.

Висновки. Проведене дослідження дозволило з'ясувати, що основу фізичного виховання в освітньому процесі молодших школярів становить базовий зміст фізичної культури, складниками якого є:

- теоретичні й методичні знання, спрямовані на творче оволодіння способами фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, самовизначення у виборі засобів і форм занять фізичною культурою та спортом;
- вправи, що сприяють загальній фізичній підготовці; корекції недоліків постави, фізичного розвитку, розвитку функцій опорно-рухового апарату; вправи і процедури, спрямовані на загартування організму учнів;
- диференціація змісту позакласної роботи з урахуванням індивідуальних можливостей дітей, умов занять; спеціалізації вчителя фізичної культури з урахуванням інтересів учнів молодших класів.

Отже, здоров'язбереження учнів початкової школи залежить від організації освітнього процесу з фізичної культури в закладі загальної середньої освіти. Цей процес повинен мати безперервну дію, який сформований на основі чітких практичних завдань і пов'язаний із застосуванням знань на практиці; спрямований на розв'язання таких взаємопов'язаних здоров'язбережувальних завдань: адаптація молодших школярів до навчання; зміцнення їхнього здоров'я, загартування, підвищення працездатності; фізичний розвиток та озброєння життєво важливими руховими вміннями і навичками.

Список використаних джерел

1. Андрощук Н. В., Андрощук М. М. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості). Тернопіль: Підручники і посібники. 2006. 160 с.
2. Іващенко В. П., Безкопильний О. П. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. Черкаси: Черкаський ЦНТЕІ, 2005. Ч. 2. 263 с.
3. Крайніков Е. В. Психологія розвитку: Словник-довідник. К.: Арістей, 2004. С. 32-33.
4. Купріянов М. Д. Фізичне виховання в початкових класах. К.: Рад. Шк., 1966. 187 с.
5. Теория и методика физического воспитания / под общ. ред. Г. Д. Харабуги. М.: Физкультура и спорт, 1969. 352 с.
6. Тер-Ованесян А. А., Тер-Ованесян И. А. Педагогика спорта. К.: Здоров'я, 1986. 208 с.
7. Титова А. В. Внеклассная работа по физическому воспитанию с девочками 11–12 лет на основе аэробики: дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04. Тула, 2008. 148 с.
8. Фізична культура в школі: навч. програма для 1-4 х 5-9 х класів загальноосвіт. навч. закл. К.: Літера ЛТД, 2013. 352 с.
9. Химинець В. В., Кірик М. Ю. Інновації в початковій школі. Тернопіль: Мандрівець, 2012. 312 с.
10. Міністерство освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>

References

1. Androshchuk, N. V. and Androshchuk, M. M. (2006). Osnovy zdorovia i fizychna kultura (teoretychni vidomosti) [Basics of

health and physical culture (theoretical information)]. Ternopil: Pidruchnyky i posibnyky, Ukraine.

2. Ivashchenko, V. P., Bezcopylnyi, O. P. (2005). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia : navch. Posib [Theory and methods of physical education: textbook. way]. Cherkasy: Cherkaskyi TsNTEI, Ukraine.

3. Krainikov, E. V. (2004). Psykholohiia rozvytku: Slovnyk-dovidnyk [Physical education in primary school.]. Aristeio, Kyiv, Ukraine.

4. Kupriyanov, M. D. (1966). Fizichne vihovannya v pochatkovih klasah [Physical education in primary school]. Rad. Shk., Kyiv, Ukraine.

5. Harabugi, G. D. (1969). Theory and methods of physical education [Theory and methods of physical education]. Fizkultura i sport, Moskva.

6. Ter-Ovanesian, A. A. and Ter-Ovanesian, Y. A. (1986). Pedahohika sportu [Pedagogy of sports]. Zdorov'ia, Kyiv, Ukraine.

7. Tytova, A. V. (2008). Vneklassnaia rabota po fizycheskomu vospytanyiu s devochkamy 11–12 let na osnove airobyky [Extracurricular work on physical education with girls 11–12 years on the basis of aerobics]: *Candidate thesis*. Tula, 148.

8. Fizychna kultura v shkoli: navch. prohrama dlia 1-4 kh 5-9 kh klasiv zahalnoosvit. navch. Zakl (2013). [Physical culture at school: textbook. program for 1-4 x 5-9 x grades of general education. textbook lock]. Litera LTD, Kyiv, Ukraine.

9. Khymynets, V. V., Kiryk, M. Yu. (2012). Innovatsii v pochatkovii shkoli [Innovations in primary school]. Mandrivets, Ternopil.

10. Ministry of Education and Science of Ukraine. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).103

УДК [797.2/796.035:796.015.132]-055.2

Шейко Л.В.

старший викладач кафедри водних видів спорту
Харківської державної академії фізичної культури, м. Харків
ORCID: 0000-0002-0020-1959

Галай М.Д.

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри футболу
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ
ORCID: 0000-0001-7925-0958

ЗМІНА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ І ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЖІНОК 35-45 РОКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ У ГРУПАХ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ

Одним з найважливіших завдань, яке ставить перед собою наша держава, називають зміцнення здоров'я українців, збільшення тривалості їхнього активного життя. **Актуальність** цієї теми обумовлена вирішенням проблеми збереження здоров'я жінок середнього віку за допомогою регулярних занять із плавання. На даний час, існує низка невирішених питань пов'язаних з розробкою тренувальних програм та дослідженням впливу оздоровчого плавання на фізичний розвиток та фізичну підготовленість жінок середнього віку. **Метою дослідження** стало визначення змін показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості жінок під впливом регулярних занять плаванням. **Результати.** В статті запропоновані результати змін показників фізичного розвитку та фізичної підготовки жінок середнього віку під впливом оздоровчого плавання. У дослідженні взяли участь 20 жінок віком 35-45 років. Досліджувані жінки займалися плаванням під керуванням впливом тренерів-викладачів, представленим у вигляді спеціалізованих занять плаванням протягом дев'яти місяців, 2-3 рази на тиждень, тривалість одного заняття на воді складала 45 хвилин. **Висновки.** Виявлено, що під впливом застосування запропонованої програми оздоровчого плавання у досліджуваних жінок відбувалися позитивні зрушення показників як фізичного розвитку, так і фізичної підготовленості. Так, у досліджуваних осіб статистично значуще покращилися два з десяти показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості – це маса тіла ($p < 0,01$) та окружність стегон ($p < 0,001$). Решта показників теж покращилась, але статистичної значущості вони не набули ($p > 0,05$). **Перспективи подальших досліджень** передбачають проведення досліджень у напрямку вивчення фізіологічних механізмів адаптаційних процесів до фізичних навантажень під час занять оздоровчим плаванням.

Ключові слова: жінки, оздоровче плавання, фізичний розвиток, фізична підготовленість.

Sheyko L., Galai M. Change in physical development and physical preparedness of women 35-45 years of age in health swimming groups. One of the most important tasks set by our state is to strengthen the health of Ukrainians and increase the duration of their active life. The urgency of this topic is due to the solution of the problem of maintaining the health of middle-aged women through regular swimming lessons. Currently, there are a number of unresolved issues related to the development of training programs and research on the impact of swimming on the physical development and physical fitness of middle-aged women. **The purpose of the work.** The aim of the study was to determine changes in indicators of physical