

873.31  
В 43

**ВИКЛАДАННЯ І ВИХОВАННЯ  
В ПОЧАТКОВИХ КЛАСАХ НАЦІОНАЛЬНОЇ ШКОЛИ**

**НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК  
ВИПУСК I**

Кривий Ріг—1995

## ЕТНОПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В I-IV КЛАСАХ

В.О. Андріанов

Фізична культура і спорт є самостійний вид людської діяльності, значення якого в розвитку суспільства досить різноманітне. Вони певним чином впливають на суспільне виробництво, формування людини як особистості, на розвиток суспільних відносин.

Фізична культура і спорт – це засіб ефективного самовираження з великим гуманістичним змістом, що побудований на суперечливому синтезі співробітництва і суперництва; вони дають людині можливість відчуття нічим необмежену радість руху, мети життя і задоволення від живого спілкування з іншими членами суспільства в процесі вільної, розкованої ігрової діяльності.

Фізична культура і спорт є важливими багатфункціональними явищами життя сучасного суспільства і виконує ряд соціальних функцій:

- підготовку людей до високоєфективної праці та захисту України;
- виховання всебічно і гармонійно розвинуту особистість;
- збереження і укріплення здоров'я людей, їх фізичне вдосконалення;
- зміцнення миру, дружби і співдружності між населенням різних національностей;
- активна участь у розбудові державності незалежної і суверенної України тощо.

Систему форм організації фізичного виховання учнів початкових класів національної школи становлять:

- уроки з фізичної культури;
- фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня;
- позвурочна спортивно-масова робота;
- самостійні заняття учнів фізичними вправами в сім'ї;
- участь в діяльності спортивних секцій.

Професійно-педагогічна спрямованість фізичної підготовки учителів початкових класів національної школи є одним з основних напрямків української традиційної системи фізичного виховання.

Учитель фізичного виховання в початкових класах, або класовод, хто проводить навчання фізичній культурі і спорту для молодших школярів середнього загальноосвітнього навчально-виховного закладу, повинен знати і уміти:

- добре володіти методикою фізичного виховання наймолодших школярів з використанням досягнень української етнопедагогіки;

- уміти організувати з учнями фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школи, сім'ї і за місцем проживання;

- надавати консультаційні допомоги учням та їх батькам по використанню засобів фізичної культури і спорту в побуті;

- виконувати ролі суддів, організатора масової фізкультурної та туристської роботи в класі /школі/;

- знати індивідуальні і групові дитячі спортивні ігри та рухливі народні козацькі забави і добре володіти методикою їх проведення.

Фізичне виховання молодшого школяра включає в себе вирішення таких завдань, як розвиток функціональної та фізичної підготовки і розвитку, засвоєння певного об'єму знань та вмінь, підвищення адаптивних можливостей організму, виховання навичок здорового способу життя, морально-вольових якостей, а в цілому - зміцнення фізіології і сприяння правильному фізіологічному розвитку дитячого організму; виховання особистості в цілісному розумінні.

Основними складовими компонентами системи фізичного виховання учнів початкових класів є вранішня гігієна та гімнастика; фізичні вправи в режимі дня; фізична пауза; фізкультхвилинка; урок фізичної культури; спортивна година; рухомі ігри у спортивних змаганнях та участь у спортивному житті сім'ї /родини/.

Добре поставлені заняття вранішньою гігієнічною гімнастикою

за здобутками національної етнопедагогіки — сходина до здоров'я, крок до оволодіння результативною фізичною культурою на засадах народної мудрості.

Урок фізичного виховання компенсує в середньому тільки 11 відсотків потрібного на добу об'єму рухів. Ганкові гімнастика вдома, гімнастика до уроків, фізкультхвилинки та рухливі ігри на перервах, прогулянки після занять у школі, спортивна година і т.і. дають змогу учням початкових класів збільшити до 33-40 відсотків, але, як стверджують психологи, фізіологи, педагоги, учень повинен отримати до 70 відсотків щоденної рухливої активності.

Для реалізації рухливої активності у початковій школі необхідно всебічно й ефективно використовувати народні засоби фізичного виховання, підкріплені народною педагогікою.

Більшість народних ігор та розваг запорозьких козаків виникли у процесі трудової діяльності. Вони відображають своєрідний побут наших пращурів: біг вгору й під гору, веслування, стрибки у довжину з жердиною через природні перешкоди, метання у ціль та інші, тобто традиційна гра на місцевості.

Кожна гра має певну мету, завдання й спрямованість: "Мисливці й зайці", вміщує елементи полювання — біг, стрибки, метання на точність й відстань; "Шишки, жолуді, горіхи" — спритність, швидкість; "Рибалки й сітки" спрямована на виховання витривалості і сили.

А елементи змагальних ігор дозволяють формувати всі фізичні якості: силу, спритність, витривалість, швидкість й сміливість. На наш погляд, вищеказаним необхідно пам'ятати, що не всі народні ігри та розваги можуть вирішувати освітні, виховні та оздоровчі завдання. Тому необхідно їх уніфікувати, педагогічно обробити, знайти головне зерно /національний колорит/ гри або вправи. Ігри й розваги необхідно згрупувати та класифікувати за мірою їх впливу на організм учнів, які займаються, за силою, інтенсивністю та т.і. Формувати вміння та навички за допомогою рухливих національних ігор й розваг дає можливість здійснювати у тісному зв'язку з вихованням фізичних якостей, фізичну підготовку, укріпити здоров'я.

Спеціальних зборок українських народних спортивних і фізкультурно-гігієнічних ігор, методичних розробок по їх проведенню, на жаль, ще не існує. Тому дуже важливо врахувати той накопичений досвід, на підставі якого можна сформулювати теоретичні основи і методичні особливості організованого проведення народних рухливих ігор в спортзалі і на спортмайданчику в школі та за місцем проживання, а то і вдома.

До методичних вказівок по проведенню рухливих народних ігор на уроках /в спортивному залі школи і на спортивному майданчику/ слід вважати такі тематичні блоки:

1. При виборі народних рухливих ігор за характером потрібних раціональних фізичних навантажень на дитину:

- врахування дидактичних особливостей і характеру народної гри;
- фізичну підготовку, розвиток дітей та її відповідність сприйняттю пропонованого навантаження;
- вікові і фізичні якості кожної дитини і всього класу;
- час і місце проведення народної гри чи комплексу народних рухливих ігор.

2. При підготовці дітей до участі в народній грі і до початку гри:

- розмітка площадки, яка відповідає характеру народної гри;
- пояснення сутті гри, кількості учасників і команд;
- розміщення гравців відповідно до правил гри;
- висір ведучого, його можливих заступників;
- роздача інвентаря, що потрібний в цій грі;
- розташування наочних засобів і змінного інвентаря на випадок поломки;
- призначення помічників чи суддів по проведенню гри.

3. При поясненні народної гри:

- нагадування основних правил знайомої народної гри,
- пояснення зрозумілою мовою і точно у відповідності складності гри;
- дотримання відповідної послідовності пояснення;

- техніка безпеки гри;
- назва гри;
- зміст гри;
- основні правила гри;
- межа площадки;
- розміщення гравців;
- відповіді на питання;
- уміння надати допомогу товаришам на випадок непередбаченого;

4. При виборі ведучого /коли за умовами народної гри такий потрібен/:

- загальні вимоги до ведучого /спортивні, фізичні і особистісні якості/;
- спеціальна підготовленість /специфічні для ведучого певної гри якості/;
- можливість призначення учителем чи вибору ведучого самими учнями;
- спонукання, заохочення, здорове спортивне суперництво при призначенні чи зміні ведучого народної гри.

5. При організації і проведенні /ходом/ народної рухливої спортивної гри:

- пильне /уважне/ спостереження за початком і ходом гри;
- зацікавлене стеження за дозуванням фізичного навантаження на кожного учасника народної рухливої гри і всіх команд /класу/ учнів, щоб жодна дитина не випала з поля зору учителя;
- збільшення або зменшення часу продовження гри;
- збільшення кількості повторень елементів народної гри;
- збільшення або зменшення розмірів майдана або дистанції;
- зміна характеру чи правил народної гри;
- зміна ведучого безпосередньо в ході народної рухливої гри /взаємозаміна/;
- заміна кількості учасників гри.

Крім цих основних педагогічно-методичних порад, що об'єднані

ні в н"ять тематичних блоків, існують і інші, так би мовити, загально-дидактичні поради, а саме:

- на протязі всієї гри необхідно виховувати непримушеність, природність руху, повну мобілізацію рухових здібностей гравців, команди з командою /культуру суперництва/;

- гру слід закінчувати організовано і своєчасно, недопускаючи втоми і перевтоми, надмірної збудженості, зниження інтереса до гри;

- після закінчення гри доцільно давати спокійну ходьбу і вправи на увагу, підвести підсумки здобутих умінь і результатів гри; навести приклади позитивних дій окремих учасників гри, вказати на помилки і недоліки.

Важливо також не забути дати домашнє завдання приблизно такого змісту:

1. Розповісти в сім"ї, у якій народні рухливі ігри грали на уроці фізичного виховання, навести позитивні приклади і чесно вказати на недоліки; сповістити про власну участь в грі.

2. Розпитати батьків, в якій народні ігри вони грали в роки свого дитинства і отроутва та попросити розповісти про ті ігри /навчити правилам гри/.

У такий спосіб учитель фізичного виховання залучить батьків до участі в педагогічному процесі по вивченню народних рухливих і спортивних ігор до повсякденного життя сучасного учнівства, а значить, і до відродження національної культури, школи і педагогіки України.

В ході викладення фізичної культури учитель може використовувати найрізноманітніші народні ігри, що впливають на розвиток різних груп м'язів, кімцівок та інших органів людини /м'язів тулуба, шиї, грудної клітини, спини, брешного пресу тощо/, а також на розвиток витривалості, швидкості, гнучкості, гнучкості, гнучкості та інших якостей учнів.

В початкових класах це можуть бути такі народні рухливі і спортивні ігри: "Швидко в хатинку", "Вгадай, що за звір", "Живий ланцюг", "Знайди собі пару", "Точка м'яча в колодах", "М'яч через коло за викликом", "Мисливель і лисичі", "Зустріч на естафеті" та ряд інших.

Козацькі забави і рухливі ігри в педагогічному процесі фізичного виховання в I-IV класах - найбільш активний стимулятор прагнення постійно вдосконалювати свою спортивну майстерність, загартування тіла, організму, формування атлетичної статури.

Педагогічно виправдана і методично продумане виключення козацьких забав /перетягування канату, біг в обручі, піднімання важких предметів, здебільшого кумедних, тощо/ перетворить уроки фізичної культури і спорту у найбільш жадані, довгоочікувані і швидкоплинні.

Комплексний підхід до залучення народних рухливих і спортивних ігор до навчально-виховного процесу з фізичної культури - запорука фізичного гарту, високої спортивної майстерності, гігієнічної досконалості, загартування духу і тіла учнів початкових класів у повній відповідності до їх вікових і індивідуальних особливостей.