

УДК 917.7

DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863/40-2-37>

Петро ЛІВАК,

orcid.org/0000-0002-0136-2607

*кандидат юридичних наук, лікар спортивної медицини,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання
Українського гуманітарного інституту
(Буча, Київська область, Україна) livak777@meta.ua*

Віктор ВЯТОХА,

orcid.org/0000-0001-9182-7924

*викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання
Українського гуманітарного інституту
(Буча, Київська область, Україна) t09355499@gmail.com*

Юліанна МЕЛЬНИК,

orcid.org/0000-0002-3353-555

*студентка кафедри педагогіки та психології
Українського гуманітарного інституту
(Буча, Київська область, Україна) ulianpamelnik@gmail.com*

ЗМІСТОВЕ НАСИЧЕННЯ ФІЗКУЛЬТХВИЛИНОК НА УРОКАХ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ В КОНТЕКСТІ ДЕЯКИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

У статті досліджуються види фізичних вправ, які розподіляються за змістом та окремою підгрупою. Пропонуються такі типи: творчий, когнітивний, антистресовий, розмовний, оздоровчий. Кожен із них відіграє свою роль у виконанні фізичних рухів. Також тут представлені характерні особливості, недоліки та переваги цих вправ.

Нами розроблені розминки для впливових людей та дітей. Також існують жартівливі способи виконати розминку за допомогою персонажів комедійних фільмів, які допоможуть стимулювати роботу у класі. За результатами опитування, учителі початкових класів віддають перевагу творчим, антистресовим та когнітивним видам фізичного виховання. Встановлено, що ці три типи найкраще впливають як на розвиток дитини, так і на відпочинок. Доведено середню зміну тіла учнів, які займаються активними видами спорту, а саме: волейбол, настільний теніс і теніс. Тому фізичні вправи необхідні для здорового функціонування мозку. Вони запобігають стресу і покращують подальше сприйняття інформації. Кожен вид визначається індивідуальним підходом до дитини. Водночас необхідно визначити тип розминки, який найкраще підходить для всієї групи та класу. Тому необхідно провести опитування батьків, дізнатися більше про інтереси учнів до їх навчання. Щоб було легше вибирати рухи для всього тіла протягом навчального року. Водночас використовувати всі дидактичні методи навчання, які демонструють, візуалізують, практикують та відтворюють фізичну активність студента. Учителю потрібно використовувати всі сучасні ресурси та за допомогою інноваційних форм соціальних мереж вдосконалювати та впроваджувати сучасні вправи. Зрештою, дистанційне навчання – це найскладніша передача інформації через технологічні, соціальні платформи. А мобілізація формування нових вправ допоможе учневі підтримувати фізичну форму не лише у школі, але й удома. Основним результатом для поліпшення активності учня буде те, що дитина зможе вибрати відповідно до свого улюбленого розділу та визначити, яким видом спорту вона хотіла би займатися.

***Ключові слова:** активні вправи, фізичні рухи, фізична культура, фізкультпаузи, секції, початкова школа.*

Petro LIVAK,

orcid.org/0000-0002-0136-2607

*Candidate of Law, Doctor of Sports Medicine,
Associate Professor at the Department of Theory and Methods of Physical Education
Ukrainian Institute of Arts and Sciences
(Bucha, Kyiv region, Ukraine) livak777@meta.ua*

Victor VIATOKHA,

orcid.org/0000-0001-9182-7924

*Lecturer at the Department of Theory and Methods of Physical Education
Ukrainian Institute of Arts and Sciences
(Bucha, Kyiv region, Ukraine) t09355499@gmail.com*

Yulianna MELNYK,

orcid.org/0000-0002-3353-555

Student at the Department of Pedagogy and Psychology
 Ukrainian Institute of Arts and Sciences
 (Buchach, Kyiv region, Ukraine) uliannamelnik@gmail.com

MEANINGFUL CONTENT OF PHYSICAL EDUCATION MINUTES IN PRIMARY SCHOOL LESSONS IN THE CONTEXT OF SOME RESEARCH

The article investigates the types of physical exercises, which are distributed according to the content and a separate subgroup. The following types are offered: creative, cognitive, anti-stress, conversational, health-improving. Each of them plays a role in performing physical movements. The characteristic feature and disadvantages and advantages of these exercises are presented here too.

From our own perspective, warm-ups have been developed for authoritative people and children. There are also humorous ways to perform warm-ups, with the help of characters from comedy films, which will help stimulate work in the classroom. According to the results of the survey, primary school teachers prefer creative, anti-stress and cognitive types of physical education. It has been found that these three types have the best effect on both the development and rest of the child. The average body change of students engaged in active sports is proved. Namely: volleyball, table tennis and tennis. Therefore, exercise is necessary for the healthy functioning of the brain. They prevent stress and improve the further perception of information. Each species is determined by the individual approach to the child. At the same time, it is necessary to determine the type of warming-up that is best suited for the whole group and class. Therefore, it is necessary to conduct a survey of parents and learn more about the interests of students before their education. To make it easier to choose movements for the whole body during the school year. At the same time using all didactic teaching methods that demonstrate, visualize, practice and reproduce the physical activity of the student. The teacher needs to use all modern resources and through innovative forms of social networks to improve and introduce modern exercises. After all, distance learning is the most difficult transmission of information through technological, social platforms. And mobilizing the formation of new exercises will help the student to maintain physical shape and keep fit not only at school but also at home. The main result for improving the student's activity will be that the child will be able to choose according to his favorite section and determine what kind of sport he'd like to do.

Key words: active exercises, physical movements, physical culture, physical culture breaks, sections, primary school.

Постановка проблеми. Фізичне виховання дітей молодшого віку є важливим завданням у кожній школі, на що впливають багато чинників щодо підготовки дітей та мотивації вчителя. Саме тому будь-яка шкільна система націлена на виховання і розвиток інтелектуальних та фізичних здібностей дітей, отже, вона передбачає створення та реалізацію сучасних методів фізичного виховання учнів. Одним із найпоширеніших методів розвитку фізичних здібностей дітей є урок фізичної культури. Для врегулювання ситуації, яка склалася, були впроваджені складові частини уроку – фізкультхвилинки. Однак Міністерством освіти і науки України до кінця не розроблено їхнє змістове наповнення, що породжує проблеми школи, коли фізкультхвилинок не проводять або роблять це суб'єктивно. Тому дослідження змістового насичення фізкультхвилинок на уроках початкової школи та їхнього значення є актуальним та важливим завданням.

Після вступу до школи рухова активність дитини зменшується, що зумовлено строгими правилами поведінки, коли більшу частину доби дитина перебуває у статичному положенні, тобто сидить: у школі під час уроків, удома, коли виконує домашні завдання, читає або грається в комп'ютерні

ігри. Водночас статичне навантаження вступає в суперечність із фізичним розвитком дитини. Як наслідок – розвиток перевтоми, зниження працездатності, прояв негативних емоцій, погіршення самопочуття та поява головного болю.

Тому в разі виявлення в дітей перших ознак перевтоми необхідно робити перерви, під час яких діти могли б виконувати нескладні фізичні вправи.

Як зазначає В. О. Крамаренко, такі перерви під час уроку (фізкультхвилинки, фізкультпаузи) сприяють поліпшенню функціонування мозку, відновлюють тонус м'язів, які підтримують правильну поставу, знімають напругу з органів зору і слуху, з утомлених від письма пальців (Крамаренко, 2021).

Фізкультхвилинка (фізкультпауза) має стати обов'язковим елементом кожного уроку в початковій школі (крім уроків із належною рухливістю, як-от уроки музики, трудового навчання, ритміки, фізичного виховання).

Завдання фізкультурних хвилинок і пауз такі:

- повернути втомленій дитині працездатність, увагу;
- зняти м'язове і розумове напруження;
- запобігти порушенню постави.

Недооцінка фізкультурних хвилинки і пауз є однією із причин парадоксальної статистики, яка свідчить, що кількість дітей із різними захворюваннями із класу до класу збільшується у 4–5 (!) разів порівняно з початком навчання у школі (Крамаренко, 2021).

Тему насичення фізкультхвилинок на уроках початкової школи досліджували багато вчених. Так, кандидат педагогічних наук, доцент Л. О. Дубровська у своєму дослідженні зазначила «вплив фізкультхвилинок та фізкультпауз на активізацію навчально-пізнавальної та рухової діяльності школярів, розкривають і аналізують сутність та значення їх у режимі шкільного дня молодшого школяра і визначають особливості й необхідність їх використання в навчально-виховному процесі початкової школи» (Дубровська, 2017: 88). Доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, кандидат педагогічних наук Г. В. Кротов зазначає: «У тому разі, якщо педагоги початкових класів урізноманітнюють уроки, чергуючи розумову та фізичну активність дітей, проводячи активні ігри на фрагменті уроку фізкультхвилинок, процес засвоєння знань відбувається всебічно» (Кротов, 2014: 44).

Такі компоненти уроку, як фізкультхвилинка, є релаксацією для учнів, адже протягом уроку діти втрачають мотивацію до навчання, постійно змінюють пози, підтримують голови руками. У такому разі на допомогу приходять фізична активність та розрядка на уроці (Салівон, 2017: 201).

Урок розрахований на 45 хвилин залежно від класу і віку дітей. Якщо урок триває довше, то фізкультхвилинка мають бути більше ніж 3–5 хвилин. Для цілеспрямованого розслаблення та сконцентрованої уваги дитини можна запропонувати не одну, а більше фізичних вправ на уроці (Крамаренко, 2021).

Великий інтерес до супроводження фізичної активності учнів викликають віршовані тексти, танцювальні рухи, вправи з елементами спорту. Дітям не обов'язково проговорювати текст, щоб не збивалися ритм та дихання, головне – розслабити м'язи, тоді дитина віддасть вам ще десять хвилин своєї уваги (Коробоненко, 2014: 226).

З аналізу літературних джерел авторів статей було з'ясовано, що тема змістового насичення фізкультхвилинок потребує подальшого дослідження.

Мета статті – зробити теоретичний аналіз змістового насичення фізичних вправ, фізкультхвилинок на уроках початкової школи.

Виклад основного матеріалу. Вправи, відповідно до змісту уроку та часових проміжків між насиченістю програми, можуть складатися як із

простих рухів, так і зі складних, для утримання уваги учнів. Такі вправи названо фізкультхвилинками – це короточасна перерва на уроці або під час виконання домашніх завдань із метою зміни виду діяльності та відновлення сил учнів.

У цьому контексті варто навести відомі характеристики фізкультхвилинок, а саме їхні види, переваги і недоліки, серед яких такі:

– оздоровчі (фізкультхвилинки включають вправи для різних груп м'язів, а саме дихальні вправи, відновлення зорового контакту, гімнастику пальців, активність на руки та спину вгору – униз із спортивним інвентарем). Учителю за допомогою цих вправ допомагає не тільки відпочити, але й прикрити здорову систему дитини. Недоліком даного виду є те, що педагог має бути ознайомлений із персоналізацією учнів. Вправи повинні бути елементарними та без додаткових навантажень на здоров'я учнів;

– когнітивні (розумові вправи для дидактичних цілей, ігри, що сприяють розвитку). Допоможе в подальшій роботі вчителя та закріпить засвоєний матеріал, що приведе до покращення праці на уроках. Даний вид може слугувати антифізичною вправою, бо учні і так перевантажені тією інформацією, яку дає вчитель. Необхідно використовувати невеликий проміжок часу для розумових та розвивальних ігор;

– творчо-креативні (передбачають незвичні дії зі спортивним інвентарем та з додатковими елементами, як-от мінім'яч із рубчастими конусоподібними випуклостями, креативна розминка з іграшками, рухові паузи на папері, емоційно-комунікаційна рефлексія в парі). У даному разі використовуються розвивальні здібності, які передають та розкривають любов до культури мистецтва. Необхідно постійно задіювати різний інвентар, що допоможе рефлексії учнів;

– мовленнєво-рухові (вправи у віршованій формі або танцювальні вправи під музику, караоке з рухами). Розмовні вправи допоможуть розвитку дикції, покращать функцію пам'яті. Виокремимо емоційну, психологічну складову частину дитячого розвитку. Педагог має врахувати те, що учень під час даної фізичної рухової розминки збуджується і стає гіперактивним. Тому потрібно плавно перейти від відпочинку до навчальної функції;

– антистресові (вправи, спрямовані на психоемоційний стан дитини). Рухи спрямовані на цілковите розслаблення та покращення емоційного стану, з використанням психологічних завдань у роботі із цим видом. Такі вправи не завжди до вподоби кожній дитині, тому потребують урахування побажань та індивідуальних запитів учнів.

Для більш глибокого вивчення проблеми варто розглянути окремі вправи, що відповідають видам фізичної активності. Щоб використати готовий методичний матеріал, необхідно розробити план, який допоможе нам у взаємодії із практикою. Розглянемо один з елементів складової частини уроку фізкультурно-оздоровчої роботи – теоретичний аспект. Він є основним у систематичному й ефективному комплексі вправ. Теоретична база дає змогу комунікувати між суггестором та суггерендом, що налагоджує контактування із класом. За словесним методом, використовуємо засіб етичної бесіди, що формує в дитини переконання про моральні аспекти свого тіла. Бесіда за своїм змістом має бути ретельно підготовленою і не повторюватись. Основна мета – підвести учнів до створення взаємин та спільного контакту. Опіраючись на виховну функцію, формуємо подальший зв'язок тексту, який є посередником, через виклад фізичної активності. Для різноманітності слів оновлюємо загальні віршовані форми. Безпосередньо складаємо сучасну когнітивну фізкультхвилинку, що допоможе розвинути емоційну сферу. Для мотиваційної частини даного етапу рекомендуємо повторення виразів або вигуків. Поліпшення слухового сприйняття дають нам стилістичні фігури (анафора, алітерація, епіфора, асонанс). Вони направлені на інтонаційний вплив, який трансформує мовленнєво-рухову розминку. Текстовий формат має бути простим, сприйматися на слух і швидко запам'ятовуватися дітьми. Можливо, це будуть відомі цитати великих спортсменів, а в дитини, яка ходить у спортивну секцію, чує “Just do it”, уявлення про фізкультхвилинки одразу змінюються, оскільки на інтуїтивному рівні учень психологічно поринає у процес разом із класним колективом. У разі повторів мовного звороту цитати легко запам'ятовуються і надають свій ефект емоційного забарвлення.

Для персоналізації розроблення матеріалу використовуємо мобільні додатки та медіаресурси, щоб зручніше ввести наочний фрагмент. Через даний проєкт вводимо напрями фізичних активностей. Так, за допомогою текстового формату супроводжуються рухи, які можуть бути написані різними мовами, що додасть різнобарвності вправам. Якщо обрати пройдений матеріал, прикладом для наслідування може слугувати герой, який допоможе відкрити бажання в учня вчитися. Повторення лічби, звуків, нових слів під час рухової вправи введе на освітній, виховний та розвивальний ефект. Ефектним прийомом є запрошення на урок цікавого гостя або спортсменів зі школи, які мають свої досягнення, можуть

розповісти про здоровий спосіб життя, повторювати разом з учнями свої спортивні елементи, провести рухливу гру. Вони привертають свою увагу до тексту і дають змогу вчителю згуртувати учнівський колектив. Виходячи зі змісту теорії та важливості конкретного аспекту, ця частина є невід'ємним складником, тому педагог має докласти чимало зусиль до впровадження нових змін теоретичної бази.

До наповнення фізичного змісту необхідно докласти чимало зусиль, щоб вправи мали сучасний вигляд. Для чого взагалі спорт та як пояснити дітям, що він нині важливий? Пропонується відвести виховні години-уроки для ознайомлення учня зі спортивними оздоровчими секціями, розповісти, як здоровий спосіб життя впливає на життя людини. Така тенденція може вирішити проблеми з подальшими ризиками, а саме: знизити ризик хронічних патологій, зокрема серцево-судинних хвороб, діабету і деяких типів раку. Педагог має сформулювати в кожного учня початкових класів навичку активності. Завдяки чому ми гуманно, методом переконання або навіювання, підводимо до відповідальності за своє життя. Коли учні здійснюють вибір, вони спираються на власні життєві цінності, не нарікають на обставини, а беруть відповідальність на себе, пишуться своїми досягненнями. Наша мета – привити любов дітей до спорту. Для покращення наповнення елементів фізичних вправ потрібно включити креативне мислення учнів, екстраполювати їхній погляд на практичну базу за допомогою інформації про школярів для освоєння нових рухів. Коли знаємо авторитетного героя дитини, виводимо і з'єднуємо текстову структуру з фізичною, упроваджуємо вправи для всіх частин тіла, як-от голова, шия, руки, тулуб, ноги. Наприклад, «уявний удар у ворота однією ногою» із відображенням на інтерактивній дошці українського спортсмена-футболіста Андрія Шевченка. Учні спостерігають, як цю вправу робить учитель, ретельно повторюють за ним. Або вправа «подача зверху», взята з волейболу, що допоможе розім'яти руки і плечі. Перед собою можна кидати вигаданий предмет, що додасть візуалізації гри та швидше допоможе привести учня в заряджений стан. Для покращення реакції та концентрації уваги роздруковуємо портрет улюблених персонажів із мультфільмів. Під час фізкультхвилинки учні на швидкість складають зображення з кубиків, у формі мозаїки. Така вправа стимулює роботу мозку і розвиває дрібну моторику пальців рук. Пропонуємо також кожному учневі на парті штрих-код, який матиме посилення, що допоможе легше повторювати

рухи. Особливо ефективним це застосування буде у формі дистанційного навчання. Додатки для дітей є невід'ємною частиною повсякденного життя, тому варто заохотити учня через мобільний телефон займатись спортом із використанням соціальних мереж.

Третім аспектом концепції сучасних фізичних пауз є моральна складова частина. За допомогою теології відкриваємо і даємо відповідь на метафізичні питання, а джерелом слугуватиме дитяча Біблія, де написано про людське тіло, образ, який відповідає Творцю. На основі цього ставимо мету – допомогти учням усвідомити, що людина є відображення Творця, ознайомити та дослідити будову людського тіла, вивчити за допомогою спостережень й експериментів свої м'язи. Для виховання емоційно-ціннісного, пізнавального, художнього-естетичного, соціально-морального розвитку дитини є рухові спрямованості вищих моральних почуттів. Корегуємо вправи, спираючись на емоції учнів початкової школи. Перевагою буде комплекс вправ артикуляційної гімнастики, з комічним героєм із фільму. Герой як приклад для демонстрування вправи, тобто вчитель показує зображення, називає вправу і повільно демонструє її виконання. Варто уточнити, що артикуляційне розроблення вправ для тренування органів мовлення передбачає фонематика. Фонематичні навички допомагають учневі із самостійним мовним промовлянням сприймати на слух слова, наприклад, вправа «Дивакуватий», яка поділена на дві частини – артикуляційну хвилинку та фонематичну. Вона допоможе розкритись учням, зрозуміти і зберегти свій емоційний стан, що вкрай важливо відновити до кінця уроку. Актор Джеймс Юджин Керрі, вправа «зніми маску», яка направлена на рухові оберти голови й інші частини артикуляції. Мета – відкрити нові позитивні емоції, сили, погляд на себе з іншого боку (кумедний).

Після роздумів щодо використання в роботі вчителя різних видів фізичних активностей учнів було вирішено провести дослідження розуміння переваги тих чи інших видів фізичних вправ

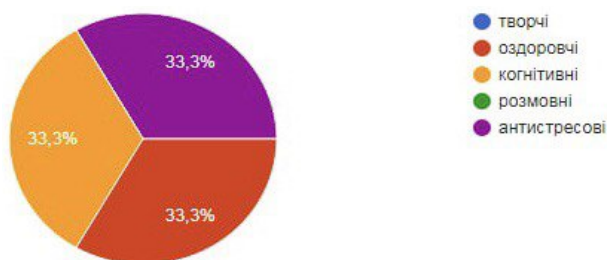


Рис. 1. Типи фізкультхвилинок, яким віддають перевагу вчителі початкових класів

шляхом опитування досвідчених кваліфікованих педагогів початкових класів, які працюють у приватному ліцеї «Академія мудрості» міста Бучі.

Під час опитування вчителі молодших класів надали власні ідеї щодо покращення фізичних навантажень дітей на уроках, які відповідають сучасним вимогам, де вони не дотримуються одноманітних вправ та видів, а віддають перевагу творчим, антистресовим та когнітивним видам фізичного виховання.

Отже, за результатами опитування вчителів початкових класів у процесі проведення дослідження маємо можливість продемонструвати зображення в наочному вигляді у відсотковому співвідношенні щодо середньої значущості зміни тіла у студенток у результаті занять різними видами спорту.

На рис. 1 відображено перше питання – якому виду фізкультхвилинок віддають перевагу вчителі. Було дивним те, що творчі фізичні вправи ніхто не застосовує, але саме через них велика ймовірність зацікавити учня для подальшої роботи мозку. Однак приємно було те, що в комплексі урок 33,3% педагогів розділили між оздоровчими, антистресовими, когнітивними частинами фізичних вправ. Це свідчить про різний підхід кожного вчителя до свого класу, який визначений саме для покращення тих чи інших розумових, фізичних, психологічних, емоційних навичок. Адже дані типи за своєю характеристикою мають відмінності та відрізняються від функціональних здібностей дитини. Тому схилиємось до думки, що повинні використовуватись всі види навичок, але треба змінювати їх за своєю структурою та змістовим наповненням.

У другій відповіді (рис. 2) вчителі дотримуються правила, щоб фізкультхвилинка тривала 2–3 хвилини, хоча, розрахувавши час, можна встигнути провести цікаво і наповнено фізичну вправу або рухи. За нашими дослідженнями, навпаки, рекомендуємо проводити по два, а то й три рази розминку на уроці, бо трьох хвилин мало для того, щоб психологічна система заспокоїлась та відновила роботу. Залежно від виду, рухи повинні мати комплексну релаксаційну форму, щоб відпочити від інформаційного навантаження. Десятихвилинної розминки досить для відпочинку з метою цілковитого урівноваження та заспокоєння дітей. Завершальним етапом даного фрагмента мають бути мотивувальні секунди, хвилини часу, які після завершення допоможуть у взаєминах з учителем. У перших класах потрібно відвести 15 хвилин на фізкультхвилинку, тому що успішність дітей залежить від витраченої ними

енергії. Для третіх, четвертих класів можна витратити менше хвилин, але розбавляти їх 15-тихвилинними вправами, оскільки розумова система учнів із віком працює швидше, а стомлюються вони повільніше.

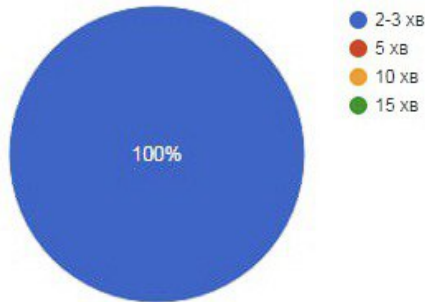


Рис. 2. Кількість часу для проведення вправ

Ресурси – це матеріал, який використовує вчитель для відтворення вправ та рухів із застосуванням наочних методів демонстрації рухової розминки на уроках початкової школи. У результаті проведеного опитування бачимо, що вчителі віддають перевагу музичним та віршованим ресурсам. Вірші утримують увагу, а музичний супровід відкриває інтерес дитини до виконання поставленого завдання. Так, на рис. 3 бачимо, що респонденти в 66,7% використовують музику, а віршики – 33,3% опитуваних.

Для більш повного дослідження даної теми було проведено опитування студентів улюбленого гуртка, які показали фізіологічні зміни тіла після шкільної освіти під час переходу до навчання у вищому навчальному закладі.

В анкетуванні брали участь студентки Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут»,

які тричі на тиждень відвідують секцію волейболу. За допомогою даних вдалось розробити діаграми, де можна побачити результати змін.

Рис. 4 показує спеціальність студенток, які відвідують волейбол та займаються фізичною активністю. Серед них є: початкова освіта, психологи, філологи, фізичне виховання. Дана діаграма демонструє, більше студентів який спеціальностей ходять на заняття. Найбільший показник виявився в майбутніх учителів початкових класів, у них 4,25% відповідей за відвідування.

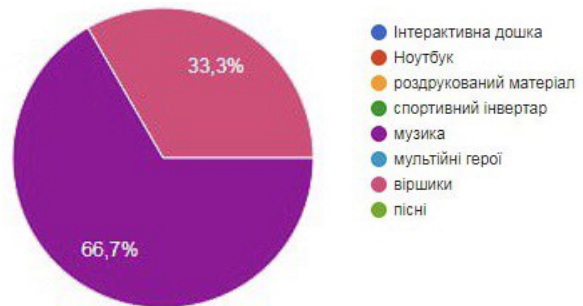


Рис. 3. Ресурси та допоміжний матеріал

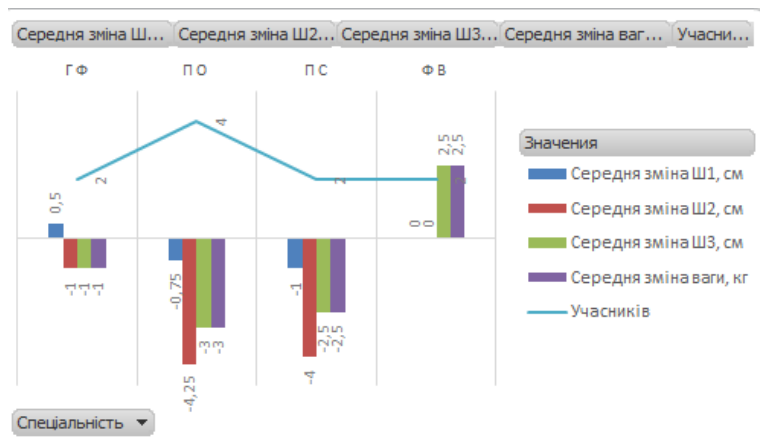


Рис. 4. Середня зміна за спеціальністю

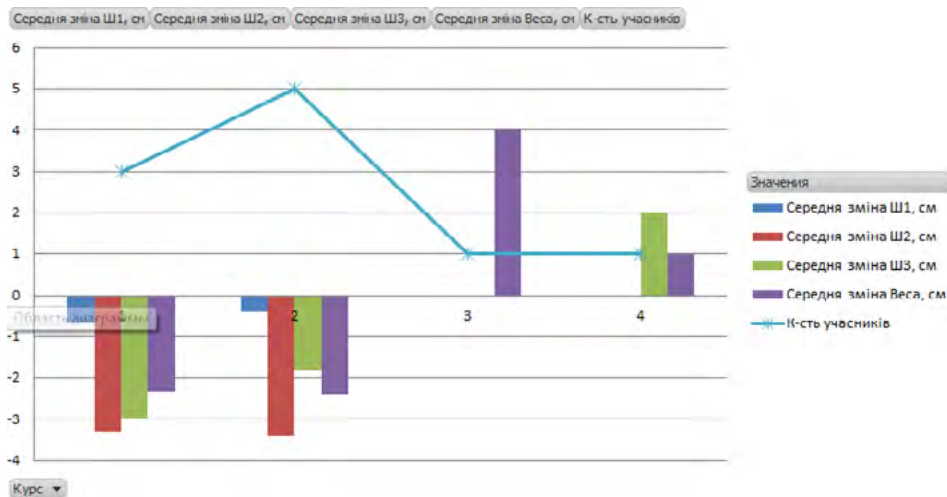


Рис. 5. Середня зміна за курсом

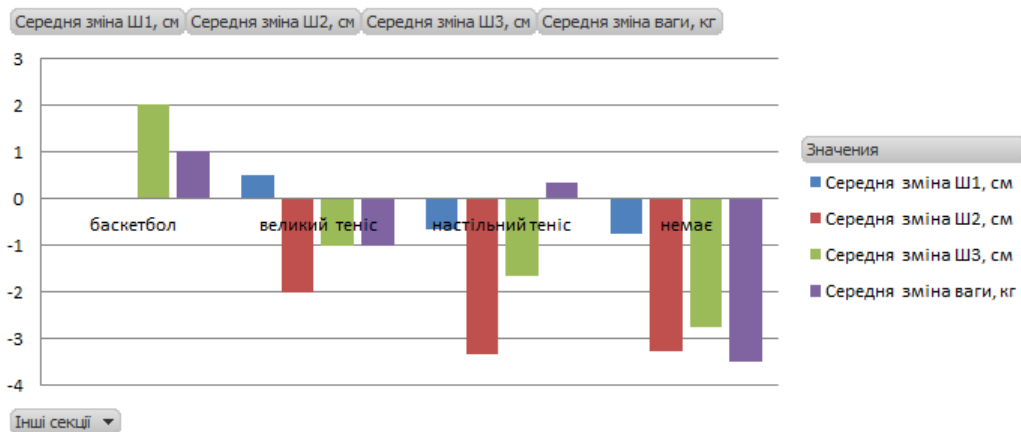


Рис. 6. Середні значення за іншими секціями

Діаграма на рис. 5 демонструє найвищі результати на третьому курсі, де видно, що їхні досягнення у зміні тіла вшир є найкращими тому, що вони навчаються на спеціальності «фізичне виховання», у них добре розвинуті фізичні навички.

Діаграма на рис. 6 показує нам, якими видами спорту займаються дівчата, окрім волейболу. Ці три показники дають нам зрозуміти середню зміну замірів тіла до та після навчального року занять із волейболу. Опитувані студентки відвідують також заняття з баскетболу, великого тенісу, настільного тенісу. Отже, бачимо, наскільки велику роль відіграє фізична активність у вищих навчальних закладах. Головне – дати дітям можливість, відкрити їм знання про наявні секції, щоби розвивати не тільки інтелектуальні, але й фізичні здібності.

Отже, є багато видів різноманітних фізкультпауз для покращення стимуляції й ефективного продовження уроку. Кожний тип відповідає своїй доцільності з урахуванням усіх методичних та дидактичних вимог (Салівон, 2017: 202).

У процесі проведення аналізу змістових складників для підвищення активності дитини на уроках початкової школи не завжди можна знайти підхід через хвилину паузу, особливо в контексті наповнення цього фрагмента. Нині вчитель має бути добре обізнаним у медіа, щоб вміти комбінувати види та типи вправ для дітей сьогодення, адже в разі постійного повторення, однотипності вправ учні втрачають інтерес. Педагоги повинні впроваджувати свої креативні сучасні ідеї, володіти технічними засобами, проводити презентації відеороликів, різні ілюстрації через ноутбук, комп'ютер, телевізор, інтерактивну дошку. Це допомагає привернути увагу учня та відволіктись, але не варто постійно цим користуватися, оскільки учень звикає до одного більш-менш насиченого виду, а когнітивної, розумової і психологічної

розминки не має. Тому фізкультхвилинки мають бути різноманітними, з доповненими особистими прийомами. Учні очікують гарного настрою від уроків, а вчитель забезпечує їм враження за допомогою сучасних ефективних методів впливу.

Для покращення змістового насичення фізкультхвилинок рекомендуємо фізичні навантаження у спортивних гуртках, коли діти після шкільного дня відвідують різні, близькі для них секції. Пропонуємо визначити авторитетних для них спортсменів, за видом спорту розробити вправи, у яких спортсмен буде головним героєм, під час проведення фізичних активностей на фрагменті уроку. Це розширить наші знання про дітей і дасть змогу викликати довіру через улюблене заняття. За допомогою технічних засобів варто поєднувати їх із додатковим матеріалом. Завдяки розробленню цікавих вправ зі спортивними елементами ми сформуємо у школярів новий світогляд щодо сприйняття здорового способу життя. Отже, для виконання цих вправ необхідно дізнатись про інтереси дитини щодо спорту. Після чого зіставимо активність до рухливих ігор, фізичних пауз, що сформує самодисципліну та гуманне ставлення до спортивно-оздоровчої фізичної активності.

Висновки. У процесі дослідження теми щодо змістового насичення проведення фізкультхвилинок на уроках початкової школи можемо сформулювати такі аргументи, а саме в контексті теоретичного аналізу змістового наповнення фізичних активностей учнів початкової школи. У результаті вдалося встановити таке: класифікація видів та типів вправ, з певним часовим проміжком, у доповненні різних фізично підготовлених елементів, які включають релаксацію, мовленнєво-рухові, оздоровчі рухи, – це так звані вправи для відновлення енергії учнів, залежно від виконання різних

функцій. У дослідженні представлено особливості складових частин сучасних фізичних вправ, які потребують відповідних змін, для повного оновлення фрагмента уроку, щоб налагодити релаксаційну, розвивальну, комунікативну, розважальну, виховну активізацію роботи учнів.

Під час опитування студентів і вчителів початкових класів було визначено відсоткове співвідношення середньої значущості зміни тіла, як-от: ширина обхвату грудей, ширина обхвату талії, ширина обхвату стегон, з урахуванням показників до занять та після. Найчастіше дівчата займаються волейболом, а також великим та малим тенісом, які змінюють форму тіла. Анкетування серед вчителів виявило види фізкультхвилинок, яким вони віддають перевагу, які ресурси використовують для даного фрагменту уроку. Також вони вказали власні ідеї для покращення фізичної активності дітей. «Дітям подобаються різні види фізкультхвилинок, тому можна зробити підбір на кожен день, за назвою «Веселка», за кольорами, чергувати той чи той тип вправ. Найбільше учням до вподоби ігрові фізичні навантаження або взаємодія з іншими дітьми у класі, що об'єднує дитячий колектив», – зазначили вчителі початкових класів приватного ліцею «Академія мудрості» (м. Буча). У результаті аналізу відповідей стає зрозумілим,

що необхідно враховувати всі нюанси і побажання не тільки педагогів, але й учнів, оскільки діти завжди прагнуть чогось нового, що потребує інноваційних внесків.

Отже, з даних досліджень пропонуємо розробити вправи для подальшої мотиваційної складової частини учня, звернути увагу авторитетних героїв – спортсменів, що допоможе вчителю взаємодіяти, відновити інтерес дітей початкової школи до спорту через фізичні паузи. Тут напрошується висновок: вчителі, які цікавляться особистим дозвіллям учнів за межами школи, уже встановлюють контакт через довірливі стосунки, що допомагає у виборі секцій, які відповідають їхньому внутрішньому стану, адже за допомогою секцій передається настрій, оскільки дитина після улюбленої вправи психологічно відпочиває від навантажень. Для подолання деяких аспектів проблеми пропонуємо такі практичні поради: робити опитування у класі для дітей і батьків до початку навчального року, щоб розширити знання педагогів, упровадити сучасні й актуальні вправи, дати змогу обирати якомога більше видів спорту та секцій, які відвідують учні початкових класів. Нині зібрати всю інформацію і до кожної вправи розробити унаочнення для передання живої розминки з використанням спортивного інвентарю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Дубровська Л. О. Педагогічні умови використання фізкультхвилинок та фізкультпауз у навчально-виховному процесі молодших школярів. *Наукові записки Ніжинського державного університету ім. М. Гоголя*. 2017. № 2. С. 86–89.
2. Коробоненко Т. В. Роль фізкультхвилинок у збереженні здоров'я дітей на уроках української мови. *Таврійський вісник освіти*. 2014. № 1 (45). Ч. I. С. 220–226.
3. Крамаренко В. О. Значення фізкультхвилинок на уроках. URL: http://kramarenkovaleriy.blogspot.com/p/blog-page_30.html (дата звернення: 10.06.2021).
4. Кротов В. Г. Фізичне виховання учнів початкових класів у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів. Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України. 2014. № 195. С. 40–45.
5. Салівон О. В. Фізкультхвилинки у початковій школі як важлива складова уроку та елемент фізкультурно-оздоровчої роботи. *Педагогічні науки*. 2017. № 134. С. 199–209.

REFERENCES

1. Dubrovska L. O. Pedagogical conditions for the use of physical education minutes and physical education breaks in the educational process of junior schoolchildren. [Pedagogical conditions for the use of physical education minutes and physical education breaks in the educational process of junior schoolchildren.] *Scientific notes of NSI named after M. Gogol*. 2017. № 2. pp. 86–89 [in Ukrainian].
2. Korobonenko T. V. Rol fizkultkhylynok u zberezheni zdorovia ditei na urokakh ukrainskoi movy. [The role of physical education minutes in maintaining the health of children in Ukrainian language lessons.] *Treasury of methodical ideas*. 2014. № 1. pp. 220–226 [in Ukrainian].
3. Kramarenko V. O. Znachennia fizkultkhylynok na urokakh. [The value of physical education in lessons.] URL: http://kramarenkovaleriy.blogspot.com/p/blog-page_30.html. (date of application: 10.06.2021). [in Ukrainian].
4. Krotov V. H. Fizychnе vykhovannia uchniv pochatkovykh klasiv u pozaklasnii roboti zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv. [Physical education of primary school students in extracurricular activities of secondary schools.] *National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine Institute of Educational Problems*. 2014. № 195. pp. 40–45 [in Ukrainian].
5. Salivon O. V. Fizkultkhylynky u pochatkovii shkoli, yak vazhlyva skladova uroku ta element fizkulturno-ozdorovchoi roboty. [Physical education minutes in primary school as an important component of the lesson and an element of physical culture and health work.] *Pedagogical sciences*. 2017. № 134. pp. 201–209 [in Ukrainian].