

ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ПОЗАКЛАСНОЇ ТА ПОЗАШКІЛЬНОЇ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК ДІЄВА СКЛАДОВА ЗАПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

У статті охарактеризовано деякі форми організації позакласної та позашкільної роботи з фізичного виховання. Встановлено, що більш розповсюдженими серед них є: зарядка (ранкова гігієнічна гімнастика); гімнастика до навчальних занять; фізкультхвилинки; рухливі ігри на перервах в школі; навчально-тренувальні секції (групи); спортивні години в групах продовженого дня; гуртки загальної фізичної підготовки; шкільний туризм; дні здоров'я, фізкультури і спорту; спортивні змагання; фізичне виховання за місцем проживання; літні табори відпочинку; фізичне виховання дітей в сім'ї; воркаут; футбол-гімнастика; катання на роликів ковзанах, скейтбордах, велосипедах; аквааеробіка; фітнес-технології.

Ключові слова: позакласна робота, позашкільна робота, гімнастика, змагання, фізичне виховання, здоров'я.

Постановка проблеми. Концепція позашкільної освіти та виховання визначає як необхідність включення в освітньо-виховний процес сім'ї, трудових колективів, громадських організацій і формувань у всіх державних установах, незалежно від їх відомчої приналежності. Концепція визначає важливим завданням фізичного виховання організацію щоденних занять фізичною культурою для всіх учнів, вирішення якого у великій мірі залежить від активзації позакласних і позашкільних форм роботи з фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Форми організації позакласної та позашкільної роботи з фізичного виховання досліджували вітчизняні науковці: В.Г. Ареф'єв, О.М. Воеділова, С.В. Гаркуша, О.М. Дубогай, Г.А. Єдинак, С.В. Королівська, О.М. Лисенко, М.О. Носко, Б.М. Шиян.

Теоретичні основи організації позакласної та позашкільної роботи з фізичного виховання розкрито у працях зарубіжних науковців: Б.О. Ашмарина, О.О. Кустова, К.І. Купера, Л.П. Матвеева, О.Д. Новикова.

Мета статті: проаналізувати форми організації позакласної та позашкільної роботи з фізичного виховання як дієву складову запровадження здорового способу життя учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Результати теоретичного дослідження. Для нашого дослідження необхідно проаналізувати деякі форми організації позакласної та позашкільної роботи з фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Ранкова гігієнічна гімнастика (зарядка) сприяє швидкому переходу від сну до робочого стану, підтриманню досягнутого рівня рухової дієздатності. Комплекс вправ складається з рухів, які забезпечують різнобічний вплив на організм. Кількість вправ та їх повторення залежить від віку дітей. Починають гімнастику з вправ, що поступово "втягують" організм в роботу – з ходьби, легкого бігу. Після цього виконують вправи на розтягування м'язів та для формування постави. За ними виконуються вправи, що діють на великі м'язові групи усіх частин тіла. Наступні вправи спрямовані на розслаблення м'язів. Після них переходять до стрибків та бігових вправ. Закінчують гімнастику дихальними вправами та вправами для розслаблення [1, с. 37].

Гігієнічну гімнастику виділяють як самостійний вид основної гімнастики. Вона буває індивідуальна та колективна. Індивідуальною гімнастикою займаються вдома після сну; колективна гігієнічна гімнастика проводиться у школах і дитячих садках вранці та після денного сну. Ранкова гігієнічна гімнастика має і виховне значення, активізує фізіологічні процеси, позитивно впливає на нервово-психічну діяльність [3, с. 68; 5, с. 61].

Гімнастика до навчальних занять у режимі шкільного дня доповнює ранкову гігієнічну гімнастику. Її мета – сприяти організованому початку навчального дня, покращенню самопочуття та настрою, підвищенню працездатності учнів на уроках [1, с. 40].

Ефективність даного виду гімнастики залежить від дотримання ряду організаційних і методичних умов: чітке і реальне визначення її завдань та глибоке розуміння її значення педагогами; особиста зацікавленість кожного учня, розуміння ним різниці між ранковою гімнастикою та гімнастикою перед заняттями; погодження з батьками щодо більш раннього приходу дітей до школи [15, с. 116].

Фізкультхвилинки проводяться систематично під час уроків, коли з'являються ознаки втоми учнів: неуважність, стурбована поведінка. Основні правила проведення включають такі вимоги: вправи виконуються стоячи або сидячи, амплітуда невелика, щоб учні не заважали один одному [1, с. 41]. Фізкультхвилинки проводяться на початковому етапі втомлення дітей. Вправи для фізкультхвилинки повинні бути цікавими і добре знайомі учням [14].

Фізкультпаузи застосовуються у шкільних виробничих бригадах і таборах відпочинку, у групах подовженого дня. До комплексу включають вправи, які підвищують або, навпаки, зменшують тонус нервової системи, вправи для зменшення втоми очей, покращення мозкового кровообігу та кровообігу в ногах [1, с. 41].

Науковці досліджують і фізкультпаузи. Їх відносять до системи наукової організації праці, вважаючи її короткочасним активним відпочинком у процесі самої роботи для зняття втоми. Недооцінка фізкультхвилинки і фізкультпауз є однією з причин того, що кількість дітей з різними захворюваннями від класу до класу збільшується у 4-5 разів порівняно з початком навчання в школі [15, с. 117].

Рухливі ігри на перервах займають особливе місце у розкладі шкільного дня з точки зору оздоровчого ефекту. Вони належать до фізкультурно-оздоровчої форми фізичного виховання і є одним із компонентів рухового режиму школярів протягом навчального дня. Вони розв'язують завдання активного відпочинку дітей після уроку, сприяють позбавленню стомлення, підвищують працездатність на наступних навчальних заняттях [10, с. 21].

У групах подовженого дня треба привчати дітей поступово змінювати розумову та фізичну діяльність, раціонально будувати режим життя, суворо дотримуватися гігієнічних вимог, зміцнювати здоров'я, покращувати свій фізичний стан, готуватися до майбутнього дорослого життя [2, с. 31-35]. Це завдання і є основною метою проведення спортивної години в групах подовженого дня. До занять гуртків загальної фізичної підготовки доцільно залучати першочергово учнів з недостатнім рівнем рухової підготовленості. Основний зміст роботи таких гуртків полягає у відтворенні деяких розділів програми з фізичного виховання, а також спортивних та рухливих ігор [1, с. 42].

Навчально-тренувальні секції (групи) приймають дітей певного віку. В системі спортивних занять зі школярами, особливо у перші роки, велику увагу приділяють загальній фізичній підготовці. Спеціальна фізична підготовка спрямована на вдосконалення рухових здібностей, специфічних для обраного виду спорту [1, с. 42-43; 12, с. 249].

Шкільний туризм є важливою складовою позакласної спортивної роботи. Туризм – це різноманітні за формою, змістом та тривалістю походи і подорожі, спрямовані на активний відпочинок, пізнання рідного краю [6].

Туристичні походи сприяють оволодінню дітьми корисними для них прикладними навичками та вміннями: ходьба в різних умовах ґрунту та рельєфу місцевості, вправи з лазіння та рівноваги, орієнтування на місцевості, розпалювання вогнища тощо [3, с. 70].

Організація туристичної роботи в школі включає підготовку шкільного громадського активу з туризму, проведення семінарів з керівниками походів та їх помічниками, проведення практичних занять з учнями з навчання прийомів туристичної техніки і тактики [13, с. 230].

До інших масових фізкультурно-оздоровчих заходів належать дні здоров'я, фізкультури і спорту. Основна мета цього заходу – активний відпочинок, пропаганда фізичної культури. Проводиться усім складом школи або групами класів. До змісту включаються рухливі та спортивні ігри, прогулянки з іграми на місцевості [1, с. 53].

Сьогодні, як і в попередні десятиліття, у державній політиці вкрай повільно зміщуються акценти зі спорту вищих досягнень на масовий спорт. І в цій сфері духовність і культура залишаються поза увагою. Практично не реалізуються ідеї олімпізму, принципи чесної і справедливої гри. Майже зовсім не надається увага розвитку в дітей і молоді здібностей до художнього відображення спорту, його гуманістичного осмислення засобами живопису, кіно, фотографії. Рідко використовуються українські народні ігри і національні види спорту.

Спортивне свято не має чітко визначеної форми, воно може змінюватися залежно від бажань учасників, самодіяльність яких не тільки не регламентується, а й заохочується. Водночас свято має певні заходи, які надають йому стабільності. Тому кожне свято повинно мати свою, характерну обрядову структуру, яка надає йому оригінальності та неповторності. Свято виступає своєрідною структурою духовного і фізичного життя людей [15, с. 131-132].

Тісно пов'язані зі святами спортивно-художня вечори. Вони можуть присвячуватися різним подіям у житті колективу, підбиттю підсумків фізкультурної і спортивної роботи за певний часовий період, високим досягненням команди чи окремих спортсменів школи [15, с. 136].

Спортивні змагання в школі організовують, з тих видів, які представлені у шкільній програмі з фізичної культури та з яких проводяться міські (районні) першості шкіл. Терміни проведення змагань треба призначати з урахуванням часу, необхідного для їх достатньої підготовки. Кожному учню, який займається в гуртку, клубі, бажано брати участь у змаганнях. Змагання – найбільш приваблива складова

у заняттях спортом та кращий спосіб забезпечення систематичного тренування. Участь у змаганнях – чудовий засіб розвитку особистісних якостей та суспільних відносин учнів. Беручи участь у змаганнях, кожен учень ставить перед собою завдання або перемогти, або показати свій найкращий результат. Все це потребує максимального напруження сил, прояву фізичних та психофізіологічних якостей, достатньої самостійності [7].

Для молодших школярів треба влаштовувати змагання типу "Веселі старты" з включенням до програми вправ на подолання смуги перешкод, різних конкурсів, рухливих ігор. Для дітей середнього шкільного віку доцільно проводити змагання зі спортивних ігор за спрощеними правилами. Для старшокласників цікаві різні бліц-турніри, матчеві зустрічі, конкурси найсильніших, командні загри тощо.

Фізичне виховання за місцем проживання – один із напрямів у розв'язанні завдань впровадження фізичної культури і спорту в повсякденне життя дітей [6].

Необхідність розвитку і перспективність цієї форми занять підтверджують соціологічні дослідження, що свідчать про бажання юних і дорослих займатися спортом біля дому. Уся спортивна і фізкультурно-оздоровча робота серед дітей, підлітків і дорослих проводиться на спеціально облаштованих дитячих майданчиках, спортивних базах шкіл, що мають у своєму розпорядженні спортивні споруди [15, с. 146-147].

Найсприятливіші умови для фізичного виховання школярів створюються в літніх таборах відпочинку. Наявність достатньої кількості інвентаря та обладнання, цілеспрямованість усього колективу табору на масово-оздоровчу і спортивну роботу, постійний контроль за її ходом сприяють розв'язанню цих питань на належному організаційному і методичному рівні. У кожному таборі повинні бути споруджені футбольне поле, баскетбольний, волейбольний майданчики, переносні баскетбольні щити, майданчики для гандболу, бадмінтону і загальної фізичної підготовки, столи для настільного тенісу, басейн. Варто також підготувати достатню кількість прапорців, нагрудних номерів, мішеней для кидання в ціль, обмежувальних стійок, естафетних паличок, м'ячиків і м'ячів, гантелей, штанг. Робота в таборі повинна бути своєчасно і чітко спланована з урахуванням кількості тих, хто відпочиває [15, с. 149].

Важливу роль у фізичному вихованні дітей відіграє сім'я [4; 6]. Діти засвоюють спосіб життя батьків, у сім'ї закладаються основи багатьох умінь, навичок і звичок, формуються оцінні судження та визначається життєва позиція підростаючого покоління. Фізичне виховання дітей у сім'ї вимагає від батьків певних знань, досвіду і безпосередньої участі. Батьки повинні періодично проводити бесіди зі своїми дітьми на теми ЗСЖ, залучати їх до систематичних занять оздоровчими фізичними вправами і спортом, брати участь у спільних з дітьми заняттях оздоровчою фізичною культурою, слідкувати за станом фізичного розвитку, поставою, здоров'ям дітей [11, с. 222].

Таким чином, позакласна та позашкільна робота з фізичного виховання має в своєму арсеналі велику кількість засобів, методів і форм організації занять та сприяє більш повному і якісному вирішенню основних завдань фізичного виховання школярів, що здійснюється в системі обов'язкових уроків з предмета "Фізична культура", сприяє проведенню корисного і здорового відпочинку. Позакласна та позашкільна робота з фізичного виховання, маючи однакову цілеспрямованість з навчальною, що проводиться на уроках фізичної культури, відрізняється такими особливостями: вона організовується на добровільних засадах, зміст і форми занять визначаються самою школою з урахуванням конкретних умов роботи, а учням надається право вибору видів занять; будується на основі широкої громадської активності учасників, які об'єднані в колектив фізичної. Розглянемо детальніше форми та засоби організації позаурочної і позакласної здоров'язбережувальної діяльності школярів.

Маємо зазначити, що в нинішніх соціально-економічних умовах позаурочні заняття фізичними вправами є найбільш оптимальним засобом пристосування учнів до змінних умов середовища та як наслідок збереження їх здоров'я. Подібні заняття є економічно вигідними і соціально корисними. Вони не потребують спеціальних витрат на обладнання і, завдяки вмілому управлінню механізмами впливу занять фізичними вправами на дитячий організм, дають бажаний результат – збереження здоров'я молодого покоління. Головною вимогою до ефективної організації педагогічного процесу адаптації учнів до фізичних навантажень є компетентність та відповідальне свідоме ставлення вчителів до збереження здоров'я учнів. У процесі позаурочних занять фізичними вправами з метою збереження здоров'я школярів можна використовувати весь доступний арсенал видів рухової активності з врахуванням вікових, статевих та індивідуальних особливостей дітей.

Прикладами впровадження в практику позаурочної роботи з фізичного виховання здоров'язбережувальних технологій можуть бути: позаурочні заняття в секціях з різних видів спорту, фізичного виховання та мистецтв, нетрадиційних видів рухової активності: фітболгмнастика, аквааеробіка, воркаут, катання на скейтах, роликах, велосипедах, самокатах.

Воркаут (Workout) – один з різновидів масових занять фізичними вправами на вуличних спортивних майданчиках, а саме на перекладинах, брусах, вертикальних, горизонтальних сходах та інших конструкціях, або без їх використання (на землі).

Фітбол-гімнастика – одна з нетрадиційних форм роботи з дітьми. Гімнастика з використанням фітболів відноситься до одного з видів фітнес-гімнастики. На сьогодні м'ячі різної пружності, розмірів, ваги використовуються в спорті, педагогіці і медицині. М'яч має певні властивості, що використовуються для оздоровлювальних, корегувальних і дидактичних цілей. Це і розмір, і колір, і запах, і його особлива пружність. Куля посилає оптимальну інформацію всім аналізаторам. Спільна робота рухового, вестибулярного, зорового і тактильного аналізаторів, які включаються під час виконання вправ із м'ячем, підсилює ефект занять.

Катання на роликових ковзанах, скейтбордах, велосипедах, самокатах – це спосіб проведення вільного часу як серед молоді, так і серед дорослих. Це заняття дуже корисне для організму людини. Катання на роликових ковзанах, скейтбордах, велосипедах, самокатах розвиває м'язи, формує поставу, покращує координаційні можливості. Крім того, при катанні на роликах розвиваються навички зосереджувати увагу та вміння швидко аналізувати ситуацію. До позитивних сторін даного виду рухової активності також слід віднести заняття на свіжому повітрі.

Аквааеробіка – заняття фізичними вправами у воді, як правило під музичний супровід. Заняття у воді, приносять набагато більшу користь і задоволення, ніж на суші. Окрім користі фізичних навантажень на тіло, на організм робить позитивний вплив саме водне середовище. Вона не лише полегшує фізичні вправи, але й підсилює їх ефект. При заняттях у воді дія гравітації слабшає, їй починають протистояти сили виштовхування. А значить, навантаження на суглоби і вагу, яку вони несуть при заняттях на суші, значно знижується [8; 9].

Фітнес-технології. На практиці фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні учнів і студентів упроваджуються через різні фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організовані в рамках визначених позаурочних, групових чи індивідуальних форм занять. Вони мають оздоровчо-кондиційну спрямованість для зниження ризику розвитку захворювань. Фітнес-технології це, перш за все, технології, що забезпечують результативність у заняттях фітнесом. їх можна визначити як сукупність наукових методів, кроків, прийомів, сформованих в певний алгоритм дій, реалізований певним чином в інтересах підвищення ефективності здоров'язбережувального процесу, що забезпечує гарантоване досягнення результату, на основі вільного мотивованого вибору занять фізичними вправами.

Висновки

Таким чином, позакласної та позашкільної роботи з будь-якого виду спорту, або рухової активності може носити характер здоров'язбереження при умові дотримання методологічних та методичних положень даного процесу.

Зазначимо, що важливе місце позакласної та позашкільної роботи в системі фізичного виховання учнів та її значні освітньо-виховні можливості дають можливість більш ефективно виконати ряд завдань: залучення до систематичних занять фізичними вправами якомога більшої кількості учнів, розширення можливостей більш якісного засвоєння навчального матеріалу і підвищення успішності з предмета "Фізична культура", формування умінь і звичок самостійно використовувати засоби фізичного виховання в повсякденній діяльності з метою оздоровлення, попередження розумової перевтоми, власного фізичного вдосконалення. Основною метою фізкультурно-оздоровчих заходів є активне дозвілля та пропаганда фізичної культури.

Перспективами подальшого дослідження маємо вважати фізкультпаузи у колективах педагогів загальноосвітніх навчальних закладів для зняття втоми і профілактики зниження працездатності.

Використані джерела

1. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : [навч. посіб. для студ. навч. закл. II-IV рівнів акредитації] / Ареф'єв В. Г., Єдинак Г. А. – [2-ге вид., перероб. і доп.]. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О.А., 2007. – 248 с.
2. Борисенко А. У режимі продовженого дня / А. Борисенко // Фізичне виховання в школі. – 1997. – № 1. – С. 31-35.
3. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : [навч. посіб.] / Вільчковський Е. С., Курок О. І. – [2-ге вид., перероб. та доп.]. – Суми : Університетська книга, 2004. – 514 с.
4. Гаркуша С. В. Физическое воспитание учеников и студентов: современные проблемы и пути решения / С. В. Гаркуша // Здоровье для всех. Научно-практический журнал. – Пинск : ПолесГУ, 2013. – № 2. – С. 30-33.
5. Дубогай О. М. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини / О. М. Дубогай. – К. : Вид. дім "Шкільний світ" : Вид. П. Галіцина, 2006. – 128 с.
6. Концепція позашкільної освіти та виховання // Освіта. – 1997. – 5 березня. – № 16-17. – С. 3-4.

7. Королівська С. В. Клубна форма організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / С. В. Королівська. – Львів, 2007. – 20 с.
8. Купер К. И. Аэробика для хорошего самочувствия / К. И. Купер. – М. : ФиС, 1982. – 191 с.
9. Кустова О. А. Влияние аэробики на организм / О. А. Кустова. – Санкт-Петербург : Физкультура и спорт, 2003. – 26 с.
10. Лисенко О. М. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня / О. М. Лисенко // Фізичне виховання в школах України. – 2008. – № 3. – С. 21-23.
11. Наскалов В. М. Теория и методика физического воспитания / В. М. Наскалов. – В 2-х чч. – Ч. 1. – Новополюцк : 111 У, 2008. – 228 с.
12. Носко М. О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні : [монографія] / М. О. Носко, С. В. Гаркуша, Воєділова О. М. – К. : СПД Чалчинська Н.В., 2014. – 300 с.
13. Теория и методика физического воспитания / под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990. – 288 с.
14. Теория и методика физического воспитания : [учеб. для ин-тов физ. культ.] / под общ. ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова. – [2-е изд., испр. и доп.]. – В 2-х тт. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – Т. 1. : Общие основы теории и методики физического воспитания. – 304 с.
15. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2006. – 248 с.

Deykun M.

FORMS OF WORK EXTRA-CURRICULA FOR PHYSICAL EDUCATION AS AN EFFECTIVE COMPONENT INTRODUCTION HEALTHY LIFESTYLE

This article describes some form of organization of extra-curricular and extracurricular physical education. Established more common among them are: gymnastics (morning hygienic gymnastics); to gymnastics classes; fitness moment; outdoor games at recess at school; educational training sections (groups); Sport hours in day care; groups of general physical training; school tourism; days of health, physical education and sport; Sports competitions; Physical Education residence; summer camps; physical education of children in the family; Football gymnastics; skating on roller skates, skateboards, bicycles; aqua aerobics; fitness technology.

We distinguish two types of extracurricular and after-school classes: systematic – classes in physical training clubs for primary school pupils, classes in sections, classes in groups of different sports and episodic – competition, hikes, excursions, sporting holidays, health and sports. Established in contemporary social economic conditions extracurricular physical exercise is the best means of adaptation of students to new environmental conditions and maintain their health.

Key words: *work outside the classroom, outside school work, gymnastics, competition, physical education and health.*

Стаття надійшла до редакції 11.09.2015 р.