

УДК 613:796.011.3"375.2"(045)

Носко М. О., Архипов О. А., Гаркуша С. В., Воєділова О. М., Носко Ю. М.

УДОСКОНАЛЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ПОЗАКЛАСНОЇ ТА ПОЗАУРОЧНОЇ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті розглядається формування традицій і культури здорового способу життя, престижу здоров'я, залученню громадян до активних занять фізичною культурою і спортом, окремо наголошується на створенні умов для занять сільського населення фізичною культурою і спортом, а також удосконалення здоров'язбережувальної системи позакласної та позаурочної роботи з фізичного виховання.

У діючій системі шкільного виховання відсутній диференційований підхід до вибору фізичних навантажень відповідно до рівня розвитку, фізичної підготовленості, біологічного віку школяра, тому слід сприяти збереженню здоров'я учасників навчально-виховного процесу і, як наслідок, залученню їх до занять фізичною культурою та оптимізації режиму навчального процесу.

Посилення та якісне покращення пропаганди позаурочних форм занять фізичними вправами сприяє розвитку масового фізкультурного руху.

Ключові слова: *фізична культура, здоров'язбережувальна система, фізичне виховання, навчально-виховний процес, форми організації фізичного виховання, види рухової активності, здоровий спосіб життя (ЗСЖ).*

Постановка проблеми. Сьогодні поставило перед вітчизняною педагогічною наукою складне завдання – всебічно дослідити закономірності та перспективи розвитку фізичної культури у період розбудови незалежної держави. Для визначення можливих напрямів її реформування необхідно звернутися до питання про організацію позакласної та позаурочної роботи з фізичного виховання, адже "фізичне виховання в значній мірі здійснюється у формі позаурочних занять. Це природно, бо навчання як педагогічно організований процес займає відносно невеликий за часом період в житті людини" [18, 19]. Дійсно, за 11 років навчання в загальноосвітній школі дитина відвідує трохи більше 1100 уроків фізичної культури з більше ніж 10000 загальної кількості уроків. Тому більше можливості для занять фізичною культурою учні мають у позаурочний час.

Виходячи з пріоритетних завдань освіти, держава разом з громадськістю покликає сприяти збереженню здоров'я учасників навчально-виховного процесу і, як наслідок, залученню їх до занять фізичною культурою та оптимізації режиму навчального процесу [3]. Не випадково у багатьох державних програмах, концепціях, нормативних документах, що регулюють відносини у сфері освіти, фізичної культури та ЗСЖ [2, 6, 7, 8], перед сучасним суспільством ставиться завдання впровадження дієвої системи фізкультурної просвіти населення, яка б сприяла формуванню традицій і культури ЗСЖ, престижу здоров'я, залученню громадян до активних занять фізичною культурою і спортом, окремо наголошується на створенні умов для заняття сільського населення фізичною культурою і спортом [15, 16, 17].

Тому важливою умовою подальшого розвитку масового фізкультурного руху є посилення та якісне покращення пропаганди позаурочних форм занять фізичними вправами [10, 11]. Однією з проблем неспроможності й неефективності нинішньої системи фізичного виховання є те, що її зміст не оздоровчий, а освітній. Шкільний урок фізичної культури спрямований перш за все на вирішення навчальних завдань, а не пов'язаних з розширенням функціональних ресурсів організму школяра, який ще розвивається, підвищенням його імунологічної стійкості до несприятливих факторів зовнішнього середовища, тому здійснюється лише мінімальний вплив на оздоровлення дитини. Іншою важливою проблемою недостатньої ефективності фізичного розвитку у школі (навіть за умови раціоналізації обсягу) є відсутність умов для досягнення кумулятивного ефекту – тренувального й оздоровчого. У діючій системі шкільного виховання відсутній диференційований підхід до вибору фізичних навантажень відповідно до рівня розвитку, фізичної підготовленості, біологічного віку школяра. Тому науковцями ведеться пошук оптимального підходу до використання часу, який відводиться на фізичне виховання школярів [4, 9, 10].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як засвідчують результати досліджень, проведені Українським інститутом соціальних досліджень, біля 90 % школярів займаються фізичною культурою в межах затвердженої шкільної програми (2 години на тиждень), решта – за програмою спеціальних медичних груп або повністю звільнені від занять фізичною культурою. Численні дослідження (Г. Л. Апанасенко, В. К. Бальсевич, О. Д. Дубогай та ін.) переконливо доводять, що традиційний

шкільний урок фізичної культури за змістом, обсягом та інтенсивністю навантажень не зовсім відповідає потребам організму, що росте: не враховуються індивідуальні можливості школярів.

Фахівцями [4, 9] підраховано, що один урок фізичної культури в середньому дає дитині лише 12 хвилин рухової активності. Але домогтися більшого ефекту за даний час на шкільних уроках, по суті, дуже складно. На цьому не можна будувати серйозну фізкультурно-оздоровчу політику.

Згідно з "Положенням про фізичне виховання учнів загальноосвітньої школи" система фізичного виховання повинна включати такі пов'язані між собою форми: уроки фізичної культури; фізкультурно-оздоровчі заходи протягом шкільного дня (гімнастика перед уроками, фізкультурні хвилини під час уроків, ігри й фізичні вправи на перервах і в режимі продовженого дня); позакласна спортивно-масова робота (заняття в гуртках фізичної культури і спортивних секціях, спортивні змагання); позашкільна спортивно-масова робота та фізкультурно-оздоровчі заходи за місцем проживання учнів (заняття в дитячо-юнацьких спортивних школах, туристичних гуртках); самостійні заняття учнів фізичними вправами вдома, на пришкольних і дворових майданчиках, стадіонах. У своїх дослідженнях науковці Ж. К. Холодов, В. М. Наскалов, Л. П. Матвеев, А. Д. Новиков розподіляють форми занять фізичною культурою на різні групи, що свідчить про спрямованість навчальної і позакласної роботи з фізичної культури на масове залучення учнів до систематичних занять спортом, значною мірою сприяє зміцненню здоров'я вихованців школи, підвищенню рівня їх фізичної і розумової працездатності [20, 21].

Аналіз спеціальної літератури показує, що одним із перспективних і найбільш ефективних напрямків практичного вирішення завдань збереження здоров'я учнівської молоді є удосконалення традиційних засобів, форм і методів позаурочної роботи (Н. М. Баламутова, 2007; М. В. Дутчак, 2007; А. П. Савченко, 2004; О. М. Почтар, 2010 та ін.). Подібні заняття передбачають помірні навантаження, оптимальні режими чергування роботи і відпочинку. В ході секційних занять вчитель-тренер може здійснювати особистісно-орієнтований підхід до кожного учня та коректувати навчально-тренувальний процес у відповідності до особливостей розвитку кожної дитини.

Мета дослідження: дослідити закономірності здоров'язбережувальної системи позакласної та позаурочної роботи з фізичного виховання та розглянути перспективи розвитку фізичної культури.

Завдання дослідження. Головною функцією позаурочних і позашкільних занять є створення найсприятливіших умов для формування звички до систематичних занять фізичними вправами.

Дослідити, як закріплюються і вдосконалюються засвоєні на уроках фізичної культури вправи, набуті знання. Інакше кажучи, шкільними уроками фізичне виховання не обмежується. Уроки є лише початком всієї складної системи цього процесу, який передбачає заняття протягом шкільного дня, позакласну і позашкільну фізкультурно-спортивну й оздоровчу діяльність, самостійну роботу.

Сприяти підвищенню результативності системи фізичного виховання у школі, залежить від правильної організації всіх заходів. Вони повинні бути узгоджені під час планування зі змістом уроків фізичної культури, сприяти засвоєнню навчального матеріалу, передбаченого програмою. Отже, усі форми фізичного виховання об'єднуються спільними завданнями. Кожна з них, сприяючи розв'язанню загальних завдань, вирішує і специфічні. Тому для оптимального розв'язання всіх завдань фізичного виховання варто практикувати різноманітні форми занять шляхом:

- запровадження фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня,
- широкого залучення учнів до занять у спортивних секціях і гуртках, популяризації додаткових факультативних занять,
- відродження масових спортивно-художніх свят і днів, різноманітних змагань і конкурсів, створюючи для цього необхідні умови [10].

Виклад основного матеріалу. Для позаурочних занять фізичними вправами характерна самостійна організація діяльності з метою зміцнення здоров'я, збереження і підвищення працездатності, загартування і лікування, виховання фізичних і вольових якостей, а також для засвоєння певних дій [2, 7, 10]. Усі форми фізкультурно-оздоровчих і спортивних занять, які проводяться в процесі навчальної і позакласної роботи, повинні відповідати головній меті – сприяти залученню кожного учня до щоденних самостійних занять фізкультурою і спортом [3, 4].

З посиленням комерціалізації діяльності фізкультурних і спортивних клубів, секцій, груп можливість брати в них участь дітям із сімей з низьким і середнім достатками різко зменшилася.

Існують різні класифікації позакласних та позашкільних форм роботи з фізичного виховання в залежності від того, який критерій береться для побудови класифікаційної схеми.

В. М. Наскалов пропонує виділити у масовій фізкультурно-спортивній практиці *малі, великі та змагальні форми занять неурочного типу* [20].

Для *малих форм* характерні такі ознаки:

- 1) досить вузька спрямованість діяльності учнів порівняно з урочними і великими формами занять. Тому за допомогою цих форм вирішуються лише окремі часткові завдання: а) помірне підвищення тону і прискорення впрацювання систем організму при переході від стану спокою до повсякденної діяльності (форми: ранкова гігієнічна гімнастика, вступна виробнича гімнастика, лікувальна гімнастика); б) оптимізація динаміки оперативної працездатності під час роботи і профілактика її негативних впливів на організм (форми: фізкультпаузи, фізкультхвилини, мікропаузи

активного відпочинку); в) підтримка окремих сторін набутої тренуваності і створення передумов для підвищення ефективності основних занять (домашні завдання з фізичної культури);

- 2) незначна тривалість занять (від 2-3 до 15-20 хвилин);
- 3) відсутність або невираженість структури побудови занять (оздоровчий біг);
- 4) невисокий рівень функціональних навантажень.

Необхідно зазначити, що малі форми занять відіграють додаткову роль у загальній системі фізичного виховання.

До великих форм занять неурочного типу належать:

1) самостійні (самодіяльні) тренувальні заняття (ЗФП, атлетична гімнастика, плавання, скейтінг, катання на велосипеді, фітнес, оздоровчий біг, ходьба), що вимагає від учнів певної "фізкультурної грамотності", особливо методичного характеру, для правильної побудови занять, коректного регулювання навантаження, здійснення самоконтролю;

2) заняття, пов'язані з вирішенням завдань оздоровчого або рекреаційного характеру (заняття аеробікою, шейпінгом, ушу, турпоходи, ходьба на лижах, масові ігри тощо). Основні характерні риси цих занять: помірність навантаження без кумулятивної втоми; відсутність жорсткої регламентації, варіювання поведінки.

До змагальних форм організації позаурочних занять належать:

1) власне спортивні змагання, що передбачає максимальну реалізацію можливостей учнів. Для них характерні: чітка регламентація предмета, способів і умов змагань за офіційними правилами, регулювання порядку змагань, наявність суддівства тощо;

2) змагальні форми занять (контрольні уроки, заліки, складання нормативів). У них ознаки, що наявні у спорті, часто відсутні або менше виражені [8, 14].

Фахівці групують форми організації фізичного виховання школярів за можливим місцем їх проведення. До форм організації фізичного виховання в школі, крім уроку, відносять фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня.

У процесі проведення фізкультурно-оздоровчих заходів вирішуються завдання активізації рухового режиму протягом навчального дня, підтримки оптимального рівня працездатності у навчальній діяльності, зміцнення здоров'я та вдосконалення культури рухів, сприяння фізичному розвитку і руховій підготовленості учнів, оволодіння навичками самостійних занять фізичною культурою.

До фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня належать кілька різновидів занять: ранкова гімнастика до навчальних занять, фізкультурні хвилинки й фізкультурні паузи на уроках, ігри та фізичні вправи на продовжених перервах, щоденні фізкультурні заняття в групах продовженого дня. До цієї ж групи належать і форми позакласної роботи з фізичного виховання: 1) спортивні секції з різних видів спорту; 2) секції загальної фізичної підготовки; 3) секції ритмічної та атлетичної гімнастики; 4) шкільні змагання; 5) туристичні походи та зльоти; 6) свята фізичної культури; 7) дні здоров'я чи окремих видів спорту. Мета позакласних занять – сприяти успішному й повному оволодінню програмою з предмета "Фізична культура"; задовольняти інтерес школярів до занять масовими видами спорту і на цій основі виявляти дітей, що мають здібності до певних його видів; забезпечувати здоровий, активний відпочинок. Зміст занять різних форм позакласної роботи визначається з урахуванням віку, статі та інтересів школярів [8, 19, 22].

Другу групу складають форми організації фізичного виховання в системі позашкільних закладів. Це систематичні заняття обраними видами спорту в дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ) або спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву (СДЮСШОР), заняття у фізкультурно-оздоровчих центрах, фізкультурні заходи в літніх і зимових оздоровчих таборах, різноманітні фізкультурно-оздоровчі заходи в парках культури та відпочинку, навчально-тренувальні та масово-оздоровчі заняття в туристичних таборах.

Різнманітні форми організації фізичного виховання створюють умови більш повного задоволення індивідуальних фізкультурних та спортивних інтересів і запитів покоління, що підрастає, за рахунок широкого діапазону форм і видів фізкультурних і спортивних занять, що проводяться в позашкільних спортивних і культурно-оздоровчих закладах, за рахунок спеціалізованого навчально-матеріального забезпечення та високої кваліфікації спеціалістів з фізичної культури і спорту [3, 4].

До третьої групи належать форми фізичного виховання в сім'ї. Найбільш поширені форми занять цієї групи – це ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурні хвилинки (паузи) під час виконання домашніх завдань (проводяться після 30–35 хвилин безперервної роботи зі школярами молодшого віку та через 40–45 хвилин роботи зі школярами середнього і старшого шкільного віку); це індивідуальні заняття різноманітними фізичними вправами в домашніх умовах (силова гімнастика, оздоровча аеробіка, танцювальна аеробіка, шейпінг, стретчинг, калланетика тощо); це активний відпочинок на свіжому повітрі у вільний від уроків та виконання домашніх завдань час (він складається з прогулянок, катання на велосипеді, ходьби на лижах, різних ігор тощо); це участь разом із батьками в різноманітних змаганнях-конкурсах та вікторинах; це сімейні походи (у вихідні дні і в канікулярний час разом з батьками); це загартувальні процедури, які застосовуються після зарядки або перед сном [4,12].

Л. П. Матвеев та А. Д. Новиков розподіляють неурочні форми занять на три групи [12, 17]:

1) індивідуальні заняття фізичними вправами. Вони частіше всього проводяться у вигляді зарядки, гігієнічної гімнастики та прогулянок у режимі дня, а також самостійних занять із загальної фізичної і спортивної підготовки. Такі індивідуальні заняття принесуть користь тільки при наявності спеціальних методичних знань, умінь і навичок, які набуваються в першу чергу на урочних заняттях фізичними вправами. Велике значення у формуванні знань, умінь і навичок має популярна методична література, радіо, телебачення, лекції, доповіді, а також консультації в навчальних закладах та науково-дослідних інститутах. Особливу роль для успіху індивідуальних занять відіграє самоконтроль, який базується на аналізі самопочуття і врахування деяких об'єктивних показників морфологічного і функціонального стану організму [13];

2) самодіяльні групові заняття складаються із самодіяльних ігор, туристичних походів, змагань, де, зазвичай, є керівництво з боку вибраної, а іноді призначеної особи. Ефективність самодіяльних групових занять багато в чому залежить від правильного вибору керівника. Він повинен не тільки володіти певними особистісними якостями, але й знати основи методики занять фізичними вправами, правила змагань, мати досвід участі в походах тощо [17];

3) групові заняття з офіційною організацією – це офіційно організовані спортивні змагання, оздоровчі заходи, фізкультурні свята тощо, які проводяться спеціалістами. Функції спортивних змагань в цілому полягають у виявленні досягнень окремих спортсменів та колективів, популяризації фізичної культури і спорту, обміну спортивним досвідом між учасниками змагань, а також встановленні міжнародних зв'язків та взаєморозуміння між країнами.

Разом з тим спортивні змагання є своєрідною формою занять фізичними вправами, мають величезний емоційний вплив на учасників завдяки інтенсивному фізичному напруженню та підвищеній емоційності. Систематична участь у змаганнях виключно дієво стимулює зростання фізичної підготовленості [17].

Б. М. Шиян виділяє три великі групи *форм занять неурочного типу*, але при цьому виходить з інших критеріїв [12]. Учений відносить гімнастику перед заняттями, фізкультурні хвилинки і фізкультурні паузи, години здоров'я, спортивні години у групах подовженого дня до першої групи – *форми фізичного виховання протягом навчального дня*. Друга група – це *позакласні заняття фізичними вправами*. Для позакласних занять фізичними вправами характерна спортивна спрямованість. Якщо заняття в розпорядку навчального дня об'єднують учнів переважно одного класу, то позакласні заняття охоплюють дітей із різних класів. Вони мають у своєму складі некласифікаційні змагання (участь у них не дає права на присвоєння спортивних розрядів), фізкультурно-художні свята (складаючи сценарій, доцільно чергувати художні та спортивні фрагменти, щоб постійно підтримувати в учасників і гостей зацікавленість у святі), спортивно-художні вечори (їх завдання – заохочення фізкультурників і спортсменів школи, пропаганда їхніх досягнень і ЗСЖ та залучення до систематичних занять фізичною культурою і спортом нових поколінь школярів), дні здоров'я (при їх проведенні найбільш повно втілюються ідеї комплексного використання зв'язку фізичної культури з іншими шкільними предметами та ідеї гармонії тіла і розуму) [9]. Третя група форм – *фізичне виховання учнів поза школою*. Фізичне виховання за межами школи здійснюється сім'єю, позашкільними установами, дитячими спортивними школами, дитячими екскурсійно-туристичними станціями та іншими культурно-просвітницькими установами й організаціями. Вони допомагають загальноосвітнім школам в організації позакласної спортивно-масової і туристичної роботи з учнями, надають для користування школам спортивні майданчики, стадіони, басейни, лижні бази, ковзанки, спортивні зали для проведення самостійних занять, тренувань, змагань. Крім цього, названі організації, установи і заклади беруть на себе обов'язки щодо організації дитячих груп, гуртків, спортивних секцій, поєднують заняття зі специфічним для них змістом із заняттями фізичними вправами. Ця група містить у своєму складі фізичне виховання за місцем проживання, організацію фізичного виховання в літніх таборах відпочинку дітей, фізичне виховання в сім'ї, індивідуальні самостійні заняття та фізичне виховання в дитячих громадських організаціях [4].

Ю. Ф. Курамшин виділяє два види позакласних і позашкільних занять: *систематичні* (заняття в гуртках фізичної культури для молодших школярів, заняття з різних видів спорту у секціях, заняття в групах та ін.) та *епізодичні* (дні здоров'я і спорту, змагання, турпоходи, прогулянки, екскурсії, спортивні свята і розваги тощо) [23].

Розглянемо особливості, методичні вимоги до проведення та значення деяких форм організації позакласної та позашкільної роботи з фізичного виховання.

Ранкова гігієнічна гімнастика (зарядка) сприяє швидкому переходу від сну до робочого стану, підтриманню досягнутого рівня рухової діяльності. 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 [5].

Гігієнічну гімнастику виокремлюють як самостійний вид основної гімнастики. Вона сприяє зміцненню здоров'я, загартуванню організму, поліпшує фізичний розвиток і підвищує працездатність

дитини. Загально-розвивальні вправи, які її складають, підбирають так, щоб активізувати кровообіг та покращити інші функції організму. Гігієнічна гімнастика буває індивідуальна та колективна. Індивідуальною гімнастикою займаються вдома після сну; колективна гігієнічна гімнастика проводиться у школах і дитячих садках вранці та після денного сну [16].

Ранкова гігієнічна гімнастика має і виховне значення, активізує фізіологічні процеси, позитивно впливає на нервово-психічну діяльність [11].

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 [5].

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; підготовка активу учнів та місць занять на повітрі й у приміщенні [16].

Фізкультхвилинки проводяться систематично під час уроків, коли з'являються ознаки втоми учнів: неухважність, стурбована поведінка. Основні правила проведення включають такі вимоги: вправи виконуються стоячи або сидячи, амплітуда невелика, щоб учні не заважали один одному, підбираються вправи координаційно нескладні, прості за технікою. Фізкультхвилинки проводяться на початковому етапі втомлення дітей. Вправи для фізкультхвилинки повинні бути цікавими і добре знайомими учням.

Фізкультпаузи застосовуються у шкільних виробничих бригадах і таборах відпочинку, у групах подовженого дня. До комплексу вносять вправи, які підвищують або, навпаки, зменшують тонус нервової системи, вправи для зменшення втоми очей, покращення мозкового кровообігу та кровообігу в ногах [21].

А. А. Гужаловський відносить фізкультпаузи до системи наукової організації праці, вважаючи її короткочасним активним відпочинком у процесі самої роботи для зняття втоми і профілактики зниження працездатності [16].

Недооцінка фізкультхвилинки і фізкультпаузи є однією з причин того, що кількість дітей із різними захворюваннями від класу до класу збільшується у 4–5 разів порівняно з початком навчання в школі [9].

Рухливі ігри на перервах посідають 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 [11].

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 [4]. Це завдання і є основною метою проведення *спортивної години в групах подовженого дня*.

До занять *гуртків загальної фізичної підготовки* доцільно залучати у першу чергу учнів з недостатнім рівнем рухової підготовленості, учнів підготовчої медичної групи [15]. Основний зміст роботи таких гуртків полягає у відтворенні деяких розділів програми з фізичного виховання, а також спортивних та рухливих ігор [5, 21].

Навчально-тренувальні секції (групи) приймають дітей певного віку. У 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. У складнокоординаційних видах спорту велика кількість часу на занятті відводиться на технічну підготовку. Крім того, передбачаються теоретичні заняття, інструкторська практика, участь у змаганнях [7].

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, всебічний фізичний розвиток та загартування дітей [15].

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 [6].

Організація туристичної роботи в школі передбачає 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, проведення туристичних змагань, залікових та тренувальних походів [19].

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 вносяться рухливі та спортивні ігри, прогулянки з іграми на місцевості. Проведення туристичних змагань і конкурсів, ігри-атракціони [21].

Втіленню ідеї виховання та реалізації прагненню гармонійно поєднувати ЗСЖ із заняттями живописом, скульптурою, поезією, винахідництвом та іншими видами творчої діяльності сприятимуть шкільні фізкультурно-художні свята [18].

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 не тільки акумулює традиційні обряди, а й виступає своєрідною структурою духовного і фізичного життя людей [22].

Тісно пов'язані зі святами *спортивно-художні 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. У будь-яких випадках вони є ефективною формою реалізації ідеї синтезу спорту і мистецтва, спробою об'єднати спортивні заходи з художніми [17].

Спортивні змагання в школі організують, перш за все, з тих видів, які представлені у шкільній програмі з фізичної культури та з яких проводяться міські (районні) першості шкіл. Проте необхідно враховувати й інтереси школярів.

Кожне змагання розглядають як певний підсумок стану тренувальної роботи. 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. Усе це потребує максимального напруження сил, прояву фізичних та психофізіологічних якостей, достатньої самостійності у виборі засобів спортивної боротьби і, в той же час, взаємодії з партнерами у команді, вміння надавати одне одному необхідну допомогу. Усе це разом виховує цілеспрямованість, ініціативність, наполегливість, рішучість, самоконтроль, дисциплінованість, товариське ставлення до інших. Правила спортивної етики потребують від учасників змагань відвертості та дотримання правил змагань, доброзичливості по відношенню один до одного. Змагання можуть бути найрізноманітнішими: 1) навчальними (тестування, відбір), 2) товариськими (зустрічі представників різних навчальних закладів, клубів, груп), 3) першості (школи, клубу, району, міста) [15].

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 забави тощо.

Фізичне виховання за місцем проживання – один із напрямів у розв'язанні завдань впровадження фізичної культури і спорту в повсякденне життя дітей [13].

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 та інших закладів і організацій, що мають у своєму розпорядженні спортивні споруди [16].

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'ячків і м'ячів, гантелей, штанг. Робота в таборі повинна бути своєчасно і чітко спланована з урахуванням кількості тих, хто відпочиває, наявної бази, рівня підготовленості педагогічного колективу та традицій табору [2, 9].

Важливу роль у фізичному вихованні дітей відіграє сім'я [9, 19]. Діти засвоюють спосіб життя батьків, у сім'ї закладаються основи багатьох умінь, навичок і звичок, формуються оцінні судження та визначається життєва позиція покоління, що підрастає. Це певною мірою стосується і ставлення до фізичної культури, до активного використання її засобів у побуті – для зміцнення здоров'я, всебічного розвитку і змістовної організації дозвілля [2, 9].

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 [16, 18].

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, задоволенню індивідуальних інтересів в заняттях вибраним видом вправ, розвиває соціальну активність учнів.

Позакласна та позашкільна робота з фізичного виховання, маючи однакоvu 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 культури; педагогічне керівництво у процесі позакласної та позашкільної роботи набуває більшою мірою консультативно-рекомендаційний характер, що стимулює прояв творчої ініціативи учнів у проведенні різних форм цієї роботи.

Розглянемо детальніше форми та засоби організації позаурочної і позакласної здоров'язбережувальної діяльності школярів.

Встановлено, що в нинішніх соціально-економічних умовах позаурочні заняття фізичними вправами є найбільш оптимальним засобом пристосування учнів до змінних умов середовища та мають наслідком 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 ефективно організації педагогічного процесу адаптації учнів до фізичних навантажень є компетентність, креативні, управлінські вміння 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 урахуванням вікових, статевих та індивідуальних особливостей дітей та чітким плануванням роботи.

Прикладами впровадження у 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: фітболгімнастика, аквааеробіка, воркаут, катання на скейтах, роликах, велосипедах, самокатах та багато іншого.

Воркаут (Workout) – один із 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 залучаються під час виконання вправ із м'ячем, підсилює ефект занять.

Катання на роликових ковзанах, скейтбордах, велосипедах, самокатах – найулюбленіший 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 зосередження уваги та вміння швидкого аналізу ситуації. 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. Вода 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 вага, яку вони несуть при заняттях на суші, значно знижується [14, 16].

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, досягнення і підтримання належного рівня фізичного стану, сприяння розвитку рухових здібностей юнаків та дівчат [2, 5].

Фітнес-технології – це, перш за все, технології, що забезпечують результативність у заняттях фітнесом. Їх можна визначити як сукупність наукових методів, кроків, прийомів, сформованих у 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 з використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять фітнесом, сучасного інвентарю та обладнання [2, 4].

Висновки. Позаурочна робота з будь-якого виду спорту, або рухової активності може носити характер здоров'язбереження за умов дотримання методологічних та методичних положень даного процесу.

Важливе місце позакласної та позашкільної роботи в системі фізичного виховання школярів та її значні освітньо-виховні можливості дають можливість більш ефективно виконати ряд завдань: залучення до систематичних занять фізичними вправами якомога більшої кількості школярів, розширення можливостей більш якісного засвоєння навчального матеріалу і підвищення успішності з предмета "Фізична культура", формування умінь і звичок самостійного використання засобів фізичного виховання у повсякденній діяльності з метою оздоровлення, попередження розумової перевтоми, власного фізичного вдосконалення і корисного проведення вільного часу, виявлення кращих спортсменів і підготовки їх до участі у змаганнях.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Сьогодні, як і у 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. Сприяти реалізації ідеї олімпізму, принципами чесної і справедливої гри. Сконцентрувати увагу на розвиток дітей і молоді через художнє відображення спорту, його гуманістичне осмислення засобами живопису, кіно, фотографії. Спонукаючи до використання українських народних ігор та національних видів спорту. В перспективі розглянути та порівняти, як розвиваються види і форми спортивних змагань, рухливих ігор, активного відпочинку, які мають високий соціально-культурний, духовний потенціал і, власне, тому поширилися у багатьох країнах світу [24]. У такій ситуації школа повинна виховати і дати дітям змогу реалізувати прагнення гармонійно поєднувати ЗСЖ із заняттями живописом, скульптурою, поезією, винахідництвом та іншими видами творчої діяльності.

Використані джерела

1. Закон України "Про позашкільну освіту" [Електронний ресурс] / Верховна Рада України. – Режим доступу : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1841-14>.
2. Концепція позашкільної освіти та виховання // Освіта. – 1997. – 5 березня. – № 16–17. – С. 3–4.
3. Носко М. О. Формування свідомого ставлення молоді до вимог здоров'я в системі позашкільної освіти / М. О. Носко, І. М. Медведєва // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Чернігів: ЧНПУ, 2011. – № 86. Том II. – С. 226–330.
4. Янковський В. Приватний фізкультурно-оздоровчий клуб – форма організації фізичного виховання в позашкільній роботі з школярами / В. Янковський // Молода спортивна наука України. Збірник наукових праць з галузі фізичної культури і спорту. – Випуск 7. – Львів : Українські технології. – 2003. – 468 с.
5. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т. Ю. Круцевич. – [Т. 1]. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
6. Проект Концепції загальнодержавної цільової соціальної програми "Формування здорового способу життя молоді України" на 2013-2017 роки [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.meduniv.lviv.ua/index.php?option=com_content&view=article&id=1493:n110112&catid=1:lates-t-news&Itemid=50&lang=en
7. Проект Національної стратегії розвитку освіти в Україні на 2012-2021 роки [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://mgu.com.ua/index.php?option=com_content&view=article&id=655:-2012-2021-&catid=23&Itemid=89
8. Закон України "Про фізичну культуру і спорт" [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon.nau.ua/doc/?code=3808-12>
9. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – [2-ге вид., перероб. та доп.]. – Суми : Університетська книга, 2004. – 514 с.
10. Вовк В. М. Шляхи вдосконалення фізичного виховання студентів : [монографія] / В. М. Вовк. – Луганськ : вид-во СУДУ, 2000. – 176 с.
11. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посіб. для студ. навч. закл. II – IV рівнів акредитації / В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак. – [2-ге вид., перероб. і доп.] – Кам'янець-Подільський, ПП Буйницький О. А., 2007. – 248 с.
12. Носко М.О. Формування здорового способу життя: навчальний посібник / М.О.Носко, С.В.Грищенко, Ю.М.Носко. – К.: "МП Леся", 2013. – 160 с.
13. Борисенко А. У режимі продовженого дня / А. Борисенко // Фізичне виховання в школі. – 1997. – № 1. – С. 31–35.
14. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – [2-ге вид., перероб. та доп.]. – Суми : Університетська книга, 2004. – 514 с.
15. 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.

16. Папуша В. Методика фізичного виховання школярів : форми, зміст, організація / В. Папуша. – Тернопіль : Збруч, 2000. – 248 с.
17. Поташнюк І. В. Роль фізичного виховання в системі оздоровчих заходів шкіл сприяння здоров'ю / О. Д. Дубогай, І. В. Поташнюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві / За ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2011. – Вип. 14. – С. 25–30.
18. Носко М. О. Теоретико-методичні аспекти зміцнення фізичного здоров'я учнівської та студентської молоді / Носко М. О., Єрмаков С. С., Гаркуша С. В. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Випуск 76. – Чернігів, 2010. – С. 243–247.
19. Почтар О. М. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні школярів. Навчально-методичний посібник / О. М. Почтар. – Чернігів : ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2012. – 44 с.
20. Наскалов В. М. Теория и методика физического воспитания / В. М. Наскалов. – В 2-х ч. – Ч. 1. – Новополюск : ПГУ, 2008. – 228 с.
21. Теория и методика физического воспитания : учеб. для ин-тов физ. культ. / под общей ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова. – [2-е изд., испр. и доп.]. – В 2-х т. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – Т.1. : Общие основы теории и методики физического воспитания. – 304 с.
22. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Ч. 2. – Тернопіль : Навчальна книга–Богдан, 2006. – 248 с.
23. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин. – М. : Советский спорт, 2010. – 320 с.
24. Основы теории и методики физической культуры / Под ред. проф. А. А. Гужаловского. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 353 с.

Nosko M. O., Arkhyrov O. A., Harkusha S. V., Voiedilova O. M., Nosko Yu. M.

IMPROVEMENT OF HEALTHSAVING SYSTEM OF OUT-OF-SCHOOL AND OF OUT-OF-CLASS ACTIVITY OF PHYSICAL EDUCATION

The article deals with the forming of traditions and culture of healthy way of life, prestige of health, people's attraction to active sport making and training. It is separately emphasized the necessity of creation the conditions to make sport and train for rural population and the improvement of health saving system out-of-school and out-of-class activity of physical education.

In actual system of school education differentiated approach to selection of physical load, according to the level of development, physical preparation, pupil's biological age is absent. That's why we should help to save participants' of educational process health and, as a result, to attract them to sport making and training and to optimize educational process regime.

Strengthening and quality improvement of propagation of out-of-class forms of physical activity promotes the development of mass gymnastic movement.

Focus of educational and out-of-class work of physical culture on mass attraction of pupils to systematically physical training and sport making helps to strengthen pupils' health, to increase their level of physical and mental activity a lot. All the forms of physical-health and sport activities, which take place in the process of educational and out-of-class work should serve the main goal – to promote every pupil's attraction to everyday self-dependent sport making and training.

The main function of out-of-school and out-of-class activity is creation of the most favorable conditions for forming the habit of systematic physical trainings. Classes are only the beginning of all complicated system of this process, which means training during the school day, out-of-class and out-of-school physical and health activity, self-dependent work.

Increasing of effectiveness of the system of physical education at school depends on the correct organization of all the measures. They must be coordinated while planning with the essence of physical culture classes, promote learning of educational material that is predicted with the program. So, all the forms of physical education are united with the common tasks. For optimal solving of all the problems of physical education it is worth practicing different forms of activities by introducing physical-health measures while daily routine, wide pupils' attraction to training in sport sections and workshops, popularizing of additional and optional classes.

Key words: *physical training, health saving system, physical education, educational process, forms of organization of physical education, kinds of moving activity, healthy lifestyle (HLS).*

Стаття надійшла до редакції 10.02.2017 р.