

УДК 373.5:796

ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ: ШЛЯХИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Стасенко О.А.

Кіровоградський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка

У статті висвітлено вагомість здійснення фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах в теперішній час. Фізкультурно-оздоровча робота розглядається як важливий напрямок впровадження фізичної культури в освітнє середовище, яка сприяє підтриманню та зміцненню здоров'я дітей і підлітків та має здійснюватися з обов'язковим урахуванням стану їх здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку. Проаналізовано систему різноманітних форм фізкультурно-оздоровчої роботи, які спрямовані на вдосконалення фізичних можливостей та інтелектуальних здібностей учнів, підвищення психоемоційної стійкості та адаптаційних резервів їхнього організму. Обґрунтовуються теоретико-методичні підходи для ефективної її організації та проведення шляхом застосування найбільш відповідних методів та дотриманні основних дидактичних принципів, які детально проаналізовано в роботі. Встановлено, що ефективним чинником успішної організації фізкультурно-оздоровчої роботи, а саме залучення якомога більшої кількості школярів до систематичних занять є агітація й пропаганда.

Ключові слова: фізкультурно-оздоровча робота, методи, принципи, фізичні вправи, учні.

Постановка проблеми. Нині стало загальнодержавною проблемою погіршення здоров'я як дорослого населення, так і молодого покоління. Це явище зумовлено цілою низкою об'єктивних причин: зниженням матеріального добробуту значної частини населення, погіршенням екологічної ситуації, недосконалістю інфраструктури охорони здоров'я, збільшенням навчального навантаження учнівської молоді, відсутністю сформованої системи культури здоров'я в суспільстві. Ситуація ускладнюється ще й тим, що багато учнів не усвідомлюють значущість здоров'я як необхідної умови життя й переважно нехтують елементарними нормами піклування про нього, що призводить до зростання соматичних захворювань, функціональних відхилень та психічних розладів [9].

Нині молоде покоління виховується у скрутних соціально-культурних умовах: кожен четвертий злочин здійснюють підлітки, близько 32% з них вживають алкогольні напої, на куріння зорієнтовано майже 58% учнів, у чотири рази за останні роки зросла кількість наркоманів у віці від 12 до 18 років, кожен четвертий наркоман – дівчина. Усі ці негативні фактори сприяють різкому погіршенню стану фізичного та психічного здоров'я дітей та молоді [3]. Причини захворюваності учнів слід шукати в системі шкільної освіти, у виявленні тих факторів навчальної діяльності, які призводять до перенапруження нервової системи, перешкоджають їхньому належному розвитку й не створюють належних умов для задоволення потреб учнів [4; 6].

У контексті формування всебічно гармонійно розвиненої особистості, важливе місце відводиться зміцненню здоров'я учнів, яке, як відомо, закладається з дитинства в школі, через яку за умови обов'язковості загальної освіти проходять всі діти. Тому їхнє здоров'я значною мірою залежить від ефективності оздоровчої роботи в школі. Як зазначають педагоги, фізіологи, медики, гігієністи і психологи, останнім часом рухова активність дітей поступово знижується, а в зв'язку з інтенсифікацією процесу навчання підвищується рівень розумового навантаження на нер-

вово-емоційну сферу учнів. Дослідження в галузі медицини й шкільної гігієни свідчать про «омолодження» і зростання кількості захворювань серцево-судинної та нервової систем, порушення обмінних процесів. За час навчання в школі кількість здорових дітей зменшується у 3–4 рази. На час випуску зі школи значна частина учнів набувають хронічних хвороб, при цьому шкоди завдає не сама розумова праця, а її супутник – позбавлений рухів або значно обмежений у них спосіб життя [7].

Великий обсяг денного і тижневого навантаження учнів загальноосвітньої школи призводить до систематичного накопичення втоми, що негативно відбивається на загальному стані здоров'я школярів. Тому питання про відновлення їхньої розумової і фізичної працездатності, підтримання належного рівня здоров'я та вдосконалення фізичного розвитку стає надзвичайно актуальним.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Для того, щоб підвищити рівень рухової активності школярів, потрібні допоміжні заняття фізичними вправами в позаурочний час. Розвиток масової фізичної культури і спорту в загальноосвітніх школах спрямований, насамперед, на зміцнення здоров'я учнів, фізичний розвиток та рухову активність [8]. Необхідно за рахунок максимального використання різноманітних форм і методів роботи охопити систематичними заняттями фізичною культурою і спортом якомога більшу кількість учнів. Одним із діючих засобів зміцнення здоров'я учнів, поліпшення їхнього фізичного розвитку є проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня школи, організація та проведення загальношкільних фізкультурно-масових і спортивних заходів [11].

У педагогічній літературі здебільше розглядаються заходи фізкультурно-оздоровчої роботи. На думку Г.П. Богданова, в режимі шкільного дня необхідно використовувати гімнастику до уроків, фізкультхвилинки в процесі уроків, години здоров'я та рухливі перерви, дні здоров'я та спорту а також позакласні заняття, форми яких не є раз і на завжди визначеними, у зв'язку з тим, що інтереси учнів змінюються, але взагалі

це фізкультурні, спортивні та туристські гуртки [1, с. 6-7]. Л.В. Волков вважає фізкультурно-оздоровчу роботу в школі однією із складових фізичного виховання учнів і відносить до неї гімнастику до занять, під час занять (фізкультхвилинка та фізкультпауза), між заняттями на перервах (ігри на перервах), крім того автор визначає позакласну фізкультурно-оздоровчу та спортивно-масову роботу, яка організується на основі широкої самостійної діяльності учнів [2, с. 17]. В.М. Кінль розглядає фізкультурно-оздоровчу роботу в системі фізичного виховання, вважаючи її дієвим засобом підтримки розумової працездатності школярів та до них відносить: гімнастику до занять, фізкультхвилинка на уроках та фізичні вправи на перервах, щоденні фізкультурні заняття в групах подовженого дня, дні здоров'я та спорту [5, с. 3].

В.В. Шерета і В.С. Язловецький у своїй роботі зазначають, «...що недопустимо обмежувати рухову активність учнів тільки уроками фізичної культури. Уроки фізичної культури розглядаються не лише як можливі шляхи реалізації потреби в рухах, а й передусім як збагачення учнів знаннями, вміннями й навичками самостійно виконувати фізичні вправи, виробляти звички й потреби до щоденних занять фізичною культурою. При наявності такої потреби й умінь, набутих на уроках, діти в години дозвілля самостійно займаються рухливими іграми, роблять гімнастику й таким чином отримують необхідний обсяг рухів, фізичне навантаження» [12, с. 40].

Головною функцією позаурочних форм занять є створення найсприятливіших умов для виховання звички до систематичних занять, і як наслідок, сприяння запровадженню фізичної культури в побут народу. На позаурочних заняттях закріплюються і вдосконалюються засвоєнні 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 [11].

Стосовно завдань, що вирішуються в ході фізкультурно-оздоровчої роботи, узагальнюючи дані літературних джерел та законодавчих і нормативних документів, ми поділяємо думку В.І. Ляха і Г.Б. Мейксона, які вважають «...що головна роль фізкультурно-оздоровчої роботи полягає у сприянні нормальному фізичному розвитку організму, прищепленні та удосконаленні різних рухових навичок з метою зміцнення здоров'я та сприяння масовому охопленню школярів заняттями фізичною культурою» [10, с. 177].

На основі аналізу наукових джерел та законодавчих і нормативних документів слід розглядати фізкультурно-оздоровчу роботу як один з основних напрямів впровадження фізичної культури в освітнє середовище, який спрямований на підтримання та зміцнення здоров'я дітей і підлітків та здійснюється з урахуванням стану їх здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, яким присвячується стаття. Переважна більшість наукових та навчально-методичних праць присвячена формам, засобам та

завданням фізкультурно-оздоровчої роботи і мало праць в яких обґрунтовано принципи та методи даного процесу із обов'язковим врахуванням умов діяльності загальноосвітніх навчальних закладів.

Формулювання цілей статті. Головна мета цієї роботи полягає в теоретико-методичному обґрунтуванні принципів і методів ефективної організації фізкультурно-оздоровчої роботи як важливих шляхів та перспектив щодо її удосконалення в загальноосвітніх навчальних закладах.

Виклад основного матеріалу. Фізкультурно-оздоровча робота може включати в себе систему різноманітних заходів, які спрямовані на вдосконалення фізичних можливостей та інтелектуальних здібностей учнів, підвищення психоемоційної стійкості та адаптаційних резервів їхнього організму.

Сучасна практика фізичного виховання свідчить, що ефективними формами фізкультурно-оздоровчої роботи є: заняття фізичними вправами протягом навчального дня (гімнастика перед заняттями, фізкультхвилинка та фізкультпаузи, рухливі перерви, години здоров'я); туристичні походи, рухливі ігри на місцевості; самостійні заняття фізичними вправами; спортивна година в групах подовженого дня і т.п. Використання цих форм сприяє: зниженню в учнів негативних наслідків навчального навантаження, збільшенню рівня рухової активності дітей, формуванню «школи рухів», тобто навчання школярів основам рухової діяльності, надання методичних рекомендацій для самостійних занять фізичними вправами.

Для розв'язання завдань фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітній школі застосовують різноманітні засоби. Основними серед них є фізичні вправи, допоміжними – оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори. Кожна група засобів розв'язує специфічні завдання, проте в комплексі вони дають змогу різнобічно впливати на організм дітей.

Для розв'язання оздоровчих завдань найкращими є аеробні вправи, які залучають до роботи великі м'язові групи. Наприклад, ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді, туризм, рухливі та спортивні ігри, ходьба на лижах тощо.

Як відомо система фізкультурно-оздоровчої роботи в школі здійснюється безпосередньо під керівництвом учителя фізичної культури. Відповідно між учителем і учнями існують певні способи взаємодії, які й належать до методів та методичних прийомів.

Метод фізкультурно-оздоровчої роботи – це система дій вчителя в процесі викладання, а учня під час виконання фізичних вправ. Залежно від чергування фізичних вправ й інтервалів відпочинку між ними в оздоровчому тренуванні використовується ряд методів, а саме:

1. Перемінний метод – коли при багаторазовому застосуванні вправи змінюється її тривалість, або структура. Цей метод є одним із основних для підвищення функціональних можливостей організму.

Перемінний метод виконання навантаження означає, що інтенсивність навантаження під час його виконання змінюється. Зокрема, початківці чергують виконання відрізків ходьби й бігу. Більш фізично підготовлені діти можуть використовувати крос по пересічній місцевості (20–35 хв.) не частіше 1 разу на тиждень. Це найбільш ефек-

тивний засіб розвитку aerobicних можливостей і загальної витривалості, тому що інтенсивність бігу на окремих відрізках може досягти змішаної зони енергозабезпечення із збільшенням ЧСС до «пікових» показників (90–95% від максимуму).

Типовими прикладами такого навантаження можуть бути лижні гонки по пересіченій місцевості, їзда на велосипеді, орієнтування тощо. Навантаження, що виконуються цим методом, спрямовані одночасно на розвиток і підтримку декількох фізичних якостей (наприклад, витривалості й швидко-силових якостей) і на формування спеціальних навичок.

2. Інтервальний метод характеризується поступовим скороченням інтервалів відпочинку між виконуваними вправами. У дітей, які ще недостатньо адаптувалися до фізичних навантажень, інтервали відпочинку повинні забезпечити початок наступної роботи у фазі суперкомпенсації, тобто фази підвищеної працездатності. У міру підвищення тренуваності організму інтервали відпочинку скорочуються, і наступна робота повинна розпочинатися у фазі зниженої працездатності, тобто у фазі недовідновлення.

Тренування з короткочасними (1–1,5 хв.) стандартними інтервалами відпочинку після напруженої фізичної роботи (в межах 80% від максимальної), яка виконується при ЧСС 160–180 уд.хв., сприяє підвищенню працездатності серця і збільшенню споживання кисню тканинами завдяки посиленню об'єму кровотоку.

На розвиток aerobicної і анаеробної працездатності великий вплив справляє інтенсивність фізичних вправ. Aerобна працездатність найбільше зростає при ЧСС 150–175 уд.хв., а анаеробна – при 180 уд.хв. При цій частоті серцевих скорочень МСК досягає максимальних величин.

3. Рівномірний метод є основним методом фізкультурно-оздоровчої роботи в школі, який сприяє розвитку витривалості. Сутність цього методу полягає в тому, що навантаження виконується безперервно з постійною інтенсивністю. Як завжди, рівномірний метод застосовується в циклічних вправах.

Якщо, наприклад, засобом оздоровлення є біг, то він виконується безперервно, тривалістю 20–25 хв. 2 рази на тиждень і 30–40 хв. 1 раз на тиждень. Швидкість бігу залежить від тривалості й відстані. В оздоровчому тренуванні швидкість бігу повинна бути в межах від 5 до 10 км. год.

4. Повторний метод характеризується багаторазовим повторенням вправи без зміни інтенсивності, темпу і структури її виконання. Використовується цей метод в усіх видах спорту для вдосконалення рухових навичок і розвитку фізичних якостей. Повторний метод виконання фізичних навантажень дещо подібний до інтервального. Відмінність його полягає у відносно більшій тривалості відпочинку (звичайно більше хвилини) і відповідно повнішим відновленням. Якщо для інтервального методу характерний активний відпочинок, то для повторного поряд з активним може бути й пасивний.

5. Ігровий метод має багато ознак, які характерні для гри. Основу змісту будь-якої гри у фізичному вихованні становлять дії, що спрямовані на фізичне вдосконалення людини. Загалом, гру слід розглядати як систему конкретних дій, що

виконуються в межах певних правил і як метод, котрим можна розв'язувати різноманітні оздоровчі та педагогічні завдання.

Найхарактернішим ознаками ігрового методу є наступні:

- яскраво виражене суперництво в ігрових діях. Метод дає змогу відтворити порівняно складні взаємостосунки між учнями. Тому в ігровому методі ретельно регламентуються взаємостосунки між гравцями;

- значна і часта зміна умов ведення боротьби та виконання певних дій, у результаті яких гравці повинні володіти різноманітними способами розв'язання завдань, а сформовані в них навички відзначатися гнучкістю, здатністю пристосовуватися до умов, що постійно змінюються;

- високі вимоги до творчої ініціативи в діях. Варіативність ігрових ситуацій вимагає самостійності у виборі ефективних і результативних дій та рухів;

- відсутність суворої регламентації у характері дій та навантажені. В межах офіційних або умовних правил учні можуть використовувати ті дії, які на їхню думку є найбільш ефективними. При цьому навантаження кожного учасника повністю залежить від його активності, функцій, що виконуються під час гри та деяких наперед обумовлених діях (тривалістю використання методу, кількості учасників, змісту гри тощо);

- комплексне виявлення різноманітних рухових навичок і фізичних якостей. Для досягнення успіху під час гри учаснику доводиться використовувати цілий комплекс дій (біг стрибки, метання та ін.), причому в різноманітних поєднаннях. Усе це забезпечує комплексну дію на організм гравців;

- у багатьох випадках взаємодія між учасниками відбувається за допомогою певних предметів, наприклад, м'ячів, гімнастичних палиць, скакалок тощо;

6. Змагальний метод. Цей метод дещо нагадує ігровий. Проте між ними існує і принципова відмінність. Вона полягає у тому, що в ігровому методі процес навчання і тренування будується на сюжетному змісті. У змагальному методі цей момент відсутній, і процес виконання дій повністю залежить від його змісту.

Найхарактернішим ознаками ігрового методу є наступні:

- підпорядкування всієї діяльності завданню перемоги в певній дії відповідно до наперед встановлених правил. Таке завдання є фактором стимуляції активності й творчості учасників, співвідношення їхньої фізичної підготовленості;

- максимальне виявлення психічних і фізичних сил у боротьбі за першість. У результаті змагального методу створюються умови для повнішого розкриття функціональних можливостей організму;

- обмежені можливості в керуванні учнями і регулюванні їхнього навантаження. Цей метод вимагає більшої самостійності у виконанні рухових дій.

Слід наголосити на тому, що використання змагального методу у фізкультурно-оздоровчій роботі в загальноосвітній школі буде найбільш ефективним за умови достатньої фізичної підготовленості дітей, високого рівня психічної стійкості до перемог і невдач.

Заняття фізичною культурою і спортом допоможуть учням зміцнити здоров'я, поліпшити фізичний розвиток, підвищити працездатність лише за умови, коли педагогічний процес буде організований і проводитиметься на наукових засадах, законах валеології, фізіології та психології. При цьому будуть враховані їхній вік, стать, загальна та спеціальна підготовленість, режим відпочинку і тренування, гігієнічні умови місць проведення занять. Крім того даний процес повинен бути спеціально організований і проводитися із врахуванням основних дидактичних принципів.

Принцип поступовості вимагає врахування наявних і потенційних здібностей учнів. Розвиток фізичної працездатності відбувається за умови ретельного врахування функціональних можливостей школярів на межі допустимої складності навчального матеріалу. У такому випадку інтерес до навчання не знижується, його розвивальний вплив здійснюється з формуванням необхідних вольових зусиль школярів.

Принцип систематичності (неперервності) зумовлений умовно-рефлекторними закономірностями розвитку тренуваності. Коли школярі систематично повторюють різноманітні вправи, то тимчасові зв'язки закріплюються, а фізичні якості і рухові навички при цьому стають постійними й міцними. Тривалі перерви в тренувальних заняттях призводять до згасання тимчасових зв'язків та ослаблення фізичних якостей і рухових навичок. Раніше інших згасають ті тимчасові зв'язки, які утворилися пізніше й тонко спеціалізовані.

Принцип активності має тісний зв'язок з емоційністю і потребою учнів у руховій активності. Він є закономірним відбиттям свідомого ставлення до навчання, занять фізичними вправами, дотриманням рухового режиму тощо. Активізації пізнавальної діяльності учнів сприяють: позитивне ставлення до навчання, інтерес до навчального матеріалу; позитивні емоції, що викликані навчальною діяльністю; використання сучасних технічних засобів; уміння вчителя враховувати психічний стан учнів і стадії їхнього психічного розвитку.

Принцип відповідності фізичного навантаження рівню здоров'я. В оздоровчому тренуванні розрізняють такі основні компоненти навантаження: тип навантаження, тривалість (обсяг), інтенсивність, періодичність занять (кількість разів на тиждень), тривалість інтервалів відпочинку між заняттями. Для початківців, які починають займатися певним видом фізичних вправ (оздоровчим бігом, атлетичною гімнастикою і т. п.), повинні бути розроблені спеціальні програми з точними рекомендаціями: скільки потрібно пройти, пробігти, пропливти на кожному занятті, при якому пульсі, скільки часу необхідно відпочивати між виконанням вправ.

Принцип різнобічної спрямованості оздоровчого тренування. Характер впливу оздоровчого тренування на організм людини залежить насамперед від виду вправ та структури рухових дій. Розрізняють три основних типи фізичних вправ: 1) циклічні вправи аеробної спрямованості, які сприяють розвитку витривалості; 2) циклічні вправи змішаної аеробно-анаеробної спрямованості, які розвивають загальну й спеціальну (швидкісну) витривалість; 3) ациклічні вправи, які підвищують силову витривалість.

Найбільший оздоровчий ефект дають комплексні заняття, які включають вправи на витривалість, силу, гнучкість. Оздоровчі вправи з різною спрямованістю залучають до роботи велику кількість м'язових груп, що забезпечує різнобічний фізичний розвиток.

Принцип диференційованого підходу зобов'язує враховувати типологічні особливості нервової системи й темпераменту учнів. Даний принцип вимагає при оптимізації фізичного навантаження учнів, враховувати вік, стать, рівень фізичного розвитку й фізичну підготовленість, стан здоров'я тощо. Реальні можливості учнів зумовлені рівнем розвитку інтелектуальної, емоційної й вольової сфер, знань, умінь та навичок, попередньо сформованого рухового досвіду і їхнього відношення до навчального процесу.

Підвищення рівня функціонального стану і розвитку працездатності організму, його тренуваності будуть ефективними лише при дотриманні всіх цих принципів. Виконання фізичних вправ з метою підвищення здоров'я дітей і підлітків повинно підпорядковуватися певним закономірностям або вище зазначеним принципам.

Для більш ефективнішої організації і проведення фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітньому навчальному закладі для вчителів фізичної культури є уміння складати та реалізовувати плани агітаційно-пропагандистської діяльності. Тобто, організувати виховний процес під час проведення різних форм занять з учнями, а саме: організувати й проводити окремі виховні та агітаційні заходи (вечори, зустрічі, змагання і т. ін.); готувати та проводити лекції, бесіди на фізкультурну тематику; розробляти форми та організувати наочну агітацію з фізкультурно-оздоровчої роботи.

Ефективна пропаганда є запорукою масового залучення школярів до фізкультурно-оздоровчих занять. Одним із дієвих засобів залучення дітей до активних занять можуть бути фізкультурно-оздоровчі заходи змагальної спрямованості.

Пропаганда фізкультурно-оздоровчої роботи – це цілеспрямоване поширення та популяризація фізкультурних знань для переконання дітей і підлітків в необхідності систематичних занять різноманітними фізичними вправами.

Пропаганда являє собою безперервний освітньо-виховний процес, який можна умовно поділити на чотири етапи:

1. Переконання в необхідності оздоровчих занять. Тематика пропаганди цього етапу може бути така, наприклад: вплив фізкультурних занять на стан здоров'я, тривалість життя, підвищення рівня працездатності, гармонійний розвиток, набуття рухового досвіду, розвиток фізичних здібностей тощо.

2. Підвищення рівня фізкультурної освіченості, грамотності, вихованості. На цьому етапі пропагандистського впливу до відома школярів доводиться наступна інформація: фізична культура; людський організм, його можливості та резерви; здоров'я як цінність, його чинники, здоровий спосіб життя; взаємодія фізичного, психічного та духовного; роль фізичної культури і спорту в житті людини, самовиховання; з історії спорту, види спорту, Олімпійські ігри; видатні українські та зарубіжні спортсмени; кращі матеріали

про розвиток фізичної культури і спорту в регіоні тощо.

3. залучення школярів до систематичних фізкультурно-оздоровчих занять. Однією з важливих умов залучення школярів є формування в них позитивного ставлення до занять фізичними вправами. На нашу думку впровадження фізичної культури як невід'ємної частини здорового способу життя в повсякденний побут школярів неможливе без розвитку у них позитивного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності.

Позитивне ставлення підлітків до занять фізичною культурою може бути вироблене, поперше, через формування звички та стійкого інтересу до систематичних занять фізичними вправами, по-друге, через пошук та визначення життєвих цінностей (здоров'я, бути схожими на видатних вітчизняних спортсменів, фізична досконалість тощо).

4. Підтримка, подальше підвищення фізкультурної активності та ефективності фізкультурно-оздоровчих занять. Цей етап передбачає пропагування передового досвіду оздоровчої роботи, нових досягнень науки, методичних засобів, раціональних оздоровчих технологій, програм та комплексів для групових і самостійних занять фізичними вправами, рекомендацій щодо використання тренажерних пристроїв, проведення самоконтролю тощо.

Основними формами пропаганди фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітньому навчальному закладі є усна і наочна.

Значне місце в тематиці *усних (словесних) форм* слід відводити різноманітним питанням розвитку спорту, його історії. Спортивна тематика дає можливість розкрити учням не тільки фізичні здібності спортсменів, а й їхні високі морально-вольові якості, силу духу. Приклад видатних спортсменів має великий вплив на підлітків, стає для багатьох зразком, ідеалом, спонукає до наслідування позитивних рис. Ознайомлення учнів із досягненнями українських спортсменів, використання краєзнавчих матеріалів сприяє патріотичному вихованню, яке в наш час набуває особливої актуальності. Важливо, щоб учні знали про славетних українських спортсменів.

Вибір конкретної теми та форми, методу її розкриття учням через слово залежить не тільки від загальних завдань і змісту фізичного виховання. На цьому процесі позначається рівень знань, поінформованості учнів з певної проблематики, наявність джерел інформації, зацікавленості учнів, їх уміння відбирати, аналізувати необхідний матеріал тощо. Якщо, наприклад, учні обмежені у виборі джерел інформації, мають фрагментарні уявлення про тему обговорення, доцільно застосувати розповідь. Якщо ж учні володіють певним запасом інформації, знають і мають джерела її поповнення, доцільно використовувати бесіди, усні журнали, обговорення друкованої продукції (газетної, журнальної, книжної), диспути, інформаційно-змагальну форму «Що? Де? Коли?», різноманітні вікторини тощо. Вони дають змогу залучати значну кількість учнів до їх проведення, створюють атмосферу інтелектуальної активності та емоційної виразності. Але це досягається за умови достатньої попередньої підготовки учнів (надання порад щодо джерел інформації, відбору її змісту, використання наочності і т. п.).

Серед засобів *наочної форми* можуть бути: стенди, вітрини, плакати, фотоальбоми і т. п.

Стенди, як правило висвітлюють стаціонарні форми пропаганди, які містять інформацію тривалого використання: плани роботи, таблиці досягнень, графіки, схеми, діаграми, котрі супроводжуються текстовим матеріалом агітаційного та програмно-методичного характеру. На вітринах може бути розміщена виставка різних спортивних газет, книг, грамот, дипломів, вимпелів, призів, фотографій кращих учнів-спортсменів школи тощо. Комплексна інформація з тих чи інших питань фізкультурно-оздоровчої роботи може бути подана у вигляді плакатів. На них розміщується декілька взаємопов'язаних нарисів, котрі висвітлюють ту або іншу подію, фотоматеріали. Доступною формою наочної пропаганди можуть виступати фотоальбоми, які розповідають про яскраві події зі спортивного життя школи: змагання, тренування, заходи різного змісту. Фотоальбоми завжди є цікавими для учнів, адже вони сприяють зміцненню найкращих спортивних традицій навчального закладу.

Висновки. Отже, з вищезазначеного слід констатувати, що основна мета організації й проведення фізкультурно-оздоровчої роботи є актуальною, адже вона сприяє – раціональному використанню рухової активності як фактора зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного стану, підтримки високої працездатності школярів протягом навчального дня, набуття та удосконалення рухового досвіду, розвитку фізичних здібностей і т. п. Пріоритетним завданням її є виховання національних традицій прихильності ставлення до оздоровчої рухової активності як важливого компоненту здорового способу життя і соціалізації особистості школяра, відпочинку й розваг.

Для учнів загальноосвітніх навчальних закладів стратегічної важливості набуває створення умов, які надавали б їм можливість брати участь у цілеспрямованій руховій активності не менше 8–10 годин на тиждень: саме такий обсяг фізичного навантаження забезпечує оздоровчий ефект, сприяє зменшенню асоціальних виявів серед дітей і підлітків, а також допомагає сформувати у них звичку до подальших систематичних занять загальнодоступним спортом.

Практичне розв'язання завдань фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітньому навчальному закладі повинно здійснюватися на спеціально організованих заняттях, які обов'язково мають визначатися: складом тих, хто навчається, місцем і часом занять, змістом занять, характером діяльності учнів, способами керування з боку вчителя.

Фізкультурно-оздоровча робота має здійснюватися на наукових засадах, із застосуванням відповідних методів (перемінний, інтервальний, рівномірний, повторний та ігровий), завдяки яким учитель зможе успішно взаємодіяти з учнями та принципів (поступовості, систематичності, активності, відповідності фізичного навантаження рівню здоров'я учнів, різнобічної спрямованості оздоровчого тренування та диференційованого підходу). Важливим фактором успішної організації фізкультурно-оздоровчої роботи є агітація й пропаганда такого виду діяльності, яка сприяє

тиме залучення школярів до систематичних занять фізичними вправами та оволодінню певним обсягом знань, відомостей, інформації стосовно фізичної культури і спорту.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі ми вбачаємо у розробці теоретичних і практичних засад виховання культури здоров'я школярів.

Список літератури:

1. Богданов Г. П. Школьникам – здоровый образ жизни (Внеурочные занятия с учащимися по физической культуре) / Г. П. Богданов. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 192 с.
2. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся: [учеб.-метод. пособ.] / Л. В. Волков. – К.: Радянська школа, 1988. – 184 с.
3. Жабокрицька О. В. Педагогічні умови виховання основ здорового способу життя підлітків у позакласній діяльності: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 / Жабокрицька Оксана Валентинівна. – К., 2003. – 289.
4. Зайцев Г. К. Школьная валеология: педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей. – 3-е изд., перераб и доп. / Г. К. Зайцев. – СПб.: «Детство-Пресс», 2001. – 160 с.
5. Кинль В. М. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в группах продленного дня младших школьников: [пособ. для учителя] / В. М. Кинль. – К.: Радянська школа, 1988. – 160 с.
6. Куинджи Н. Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: [метод. пособ.] / Н. Н. Куинджи. – М.: Аспект Пресс, 2000. – 139 с.
7. Лещенко Г. А. Формування позитивної мотивації школярів до систематичних занять фізичними вправами: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.09 / Геннадій Анатолійович Лещенко. – Кривий Ріг, 2002. – 22 с.
8. Москаленко Н. Рухова активність дітей молодшого шкільного віку / Н. Москаленко, О. Власюк // Збірник наук. праць. – Ч. II. – Рівне, 2003. – С. 65–66.
9. Солопчук Д. М. Формування здорового способу життя молодших підлітків у позаурочній фізкультурно-спортивній роботі: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.07 / Дмитро Миколайович Солопчук. – Київ, 2007 – 20 с.
10. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: [пособ. для учителя] / Под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. – М.: Просвещение, 2002. – 192 с.
11. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.
12. Шерета В. В. Спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота в школі: [навч. посіб.] / В. В. Шерета, В. С. Язловецький. – Кировоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2006. – 336 с.

Стасенко А.А.

Кировоградский государственный педагогический университет
имени Владимира Винниченка

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ: ПУТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Аннотация

В статье поднимается вопрос о важности осуществления физкультурно-оздоровительной работы в общеобразовательных учебных заведениях в нынешние время. Физкультурно-оздоровительная работа рассматривается как важное направление внедрения физической культуры в образовательную среду, которая способствует поддержанию и укреплению здоровья детей и подростков и должна осуществляться с обязательным учетом состояния их здоровья, уровня физического и психического развития. Проанализировано систему разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы, которые направлены на совершенствование физических возможностей и интеллектуальных способностей учеников, повышение психоэмоциональной стойкости и адаптационных резервов их организма. Обосновываются теоретико-методические подходы её эффективной организации и проведения путём использования наиболее соответствующих методов и придерживании основных дидактических принципов, которые детально проанализированы в работе. Установлено, что эффективным фактором успешной организации физкультурно-оздоровительной работы, а именно привлечение как можно большего количества учеников к систематическим занятиям есть агитация и пропаганда.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительная работа, методы, принципы, физические упражнения, ученики.

Stasenko O.A.

The Kirovohrad Volodymyr Vynnychenko State Pedagogical University

ORGANIZATION OF SPORTS AND HEALTH RECREATION WORK AT INSTITUTIONS OF GENERAL EDUCATION: MEANS AND PROSPECTS

Summary

The article dwells on the importance of realization of sports and health recreation work at institutions of general education at the present time. Sports and health recreation work is viewed upon as an important direction of introduction of physical culture in the educational environment which helps to maintain and improve the health of children and adolescents and should be realized taking into consideration their state of health, level of physical and mental development. There had been analyzed the system of various forms of sports and health recreation activities which are aimed at improving the physical capabilities and mental abilities of pupils, increasing of psycho-emotional resilience and adaptive reserves of the organism. There substantiated theoretical and methodological approaches for the system's effective organization and implementation by using the most appropriate methods and adhering basic didactic principles which are analyzed in detail in the work. It had been established that effective factors of successful organization of sports and health recreation work, namely the involvement of the largest possible number of pupils to the systematic studies are agitation and propaganda.

Keywords: sports and health recreation work, means, principles, physical exercises, pupils.