

УДК 796.3

*Катерина ОГНИСТА, Андрій ОГНИСТИЙ***Спортивно-оздоровчі ігри, як крок до формування належного рівня фізичного здоров'я учнів***Тернопільський національний педагогічний університет  
імені Володимира Гнатюка (м. Тернопіль)*

**Анотація.** Розглянуто можливості застосування спортивно-оздоровчих ігор у фізичному вихованні учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Запропоновано варіативні модулі спортивно-оздоровчих ігор, рекомендованих для учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

**Ключові слова:** спортивно-оздоровчі ігри, фізичне здоров'я, сільські школи

**Постановка проблеми.** Аналіз форм фізичного виховання, які використовують на сьогодні в практиці фізичного виховання учнів, засвідчив, що спортивно-оздоровчі ігри використовують не у всіх загальноосвітніх навчальних закладах [2]. Що стосується „класично-традиційних” спортивних ігор (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол), то деякі з них, наприклад форма фізичного виховання, на сьогодні в загальноосвітніх школах не мають належної реалізації і популяризації, хоч при правильній їх організації могли б принести значну користь [4].

Єдиним, що реалізується повною мірою є „школа м'яча” для учнів молодшого шкільного віку як обов'язковий компонент навчального процесу. Вчителі розуміють, що без використання спортивно-оздоровчих ігор, які забезпечують переключення уваги па інший вид діяльності, активне розвантаження неможливо досягнути позитивних результатів у навчанні.

Такий стан речей спонукав нас до глибшого вивчення означеної проблеми. **Метою** нашого дослідження було окреслити можливості спортивно-оздоровчих ігор у фізичному вихованні учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

**Результати дослідження.** Зазначимо, що спортивні та оздоровчо-спортивні ігри, які використовуються у фізичному вихованні,

на сьогодні мають значне методичне забезпечення та навчальні програми, що рекомендовані МОН України (табл. 1).

Таблиця 1

**Варіативні модулі спортивно-оздоровчих ігор, рекомендованих для учнів загальноосвітніх навчальних закладів**

	Навчальна програма модуля	Класи	Видавництво	Рекомендація МОН України
1	Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів «Фізична культура. 5–9 класи» (автори Т. Ю. Круцевич та ін.) – футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, настільний теніс, бадмінтон	5–9	ВД «Освіта»	Наказ МОН-молодьспорту від 6.06.2012 № 664
2	Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів «Фізична культура. 5–9 класи». Варіативний модуль «Регбі» (автори О. М. Єгорова, В. А. Козьменко, В. Д. Ярова, О. О. Цибко)	5–9	Черкаський ОШОПН	Лист МОН від 13.09.2013 № 1/11–14325
3	Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи. «Варіативний модуль «Флорбол» (автори В. І. Гончаренко, О. В. Чемелюх)	5–9	Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка	Наказ МОН від 24.06.2014 № 750
4	Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–11 класи. «Варіативний модуль «Петанк» (автори В. В. Лесків, С. М. Чешейко, Г. А. Коломосць)	5–11	ВГО «Всеукраїнська федерація петанку»	Лист МОН від 09.06.2015 № 1/11–8016
5	Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи. «Варіативний модуль «Корфбол» (автори О. М. Лакіза, В. В. Зелінський, Ю. Б. Строкін)	5–9	Київський ОШОПК	Лист МОН від 09.06.2015 № 1/11–8017

Аналізуючи ігри як засіб фізичного виховання, що використовують у сільській школі, можна констатувати, що здебільшого користуються популярністю у вчителів, дітей та їх батьків переважно дві спортивні гри – футбол і волейбол. [1]. Це пояснюється тим, що більшість сільських шкіл не має змоги, насамперед матеріально, та з причини незначної кількості дітей, які навчаються у навчальному закладі, використовувати весь арсенал спортивних ігор. Ще однією причиною низького використання в навчальному і оздоровчому процесі спортивних ігор є те, що діти і їхніх батьки значну частину вільного часу задіяні роботою у домашньому господарстві. У сільських школах майже зовсім не проводять такі спортивні ігри, як бадмінтон, корфбол, петанк, флорбол, регбі та інші, що збіднює арсенал виховного та оздоровчого впливу на дитину.

Водночас використання у процесі фізичного виховання різноманітності спортивно-оздоровчих ігор виховує в учнів звичку до систематичних самостійних занять, сприяє вирішенню оздоровчих завдань, а саме активізації обмінних процесів; зміцненню м'язової системи; покращенню самопочуття і настрою; підвищенню працездатності учнів на уроках.

Окрім того, включаючи спортивно-оздоровчі ігри в практику фізичного виховання учнів, вчителі фізичної культури повинні розуміти, що позитивного результату можна досягти лише за таких умов:

1) чіткого і реального визначення завдань та глибокого розуміння значущості спортивно-оздоровчих ігор педагогом, його умінням керувати цим процесом;

2) особистої зацікавленості кожного учня;

3) вивчення думок батьків та їхніх дітей, особливо тих, що проживають у сільській місцевості;

4) підготовки місця занять на повітрі та в приміщенні. Більшість занять потрібно проводити на свіжому повітрі і вони повинні мати загартовувальний характер.

Цікавим є використання методичного прийому, що реалізується через проведення спортивно-оздоровчих ігор під музичний супровід. Музику підбирають зі знайомих, улюблених мелодій учнів. Перед тим як підібрати музичний супровід, вчитель проводить у класі

опитування учнів щодо популярності музичних композицій. Такий підхід сприяє активності учнів у процесі гри і естетичному забарвленню процесу фізичного виховання. Через певний час учні починають самі підбирати музичні композиції, реалізуючи тим самим свої естетичні смаки в процесі фізичного виховання, збагачуючи себе фізично і духовно.

Використання оздоровчо-спортивних ігор, наприклад дартс чи фрізбі, як фізкультурну паузу можна вирішувати схожі завдання, як і під час уроків фізичної культури. Різниця полягає в тому, що їх організують під час приготування домашніх завдань у групах продовженого дня та вдома.

Підбираючи спортивно-оздоровчі ігри для фізкультпауз, вчитель має враховувати специфіку діяльності учня під час виконання домашніх завдань.

Усе це повинно позитивно впливати на учнів, сприяти формуванню їхньої особистої фізичної культури та культури здоров'я.

Особливу увагу у формуванні особистого здоров'я вчителі повинні приділяти організації роботи з учнями під час організованих перерв.

Регулярне проведення рухливих перерв засобами спортивно-оздоровчих ігор відновлює працездатність, підвищує рухову активність, значно поліпшує показники фізичного розвитку, допомагає успішному оволодінню навичками самостійних занять, підвищує інтерес учнів до регулярних занять фізичними вправами і тим самим впливає на формування резерву здоров'я.

Перебувати під час кожної перерви на свіжому повітрі діти не мають можливості (хоча це було б ідеально), але грати на кожній перерві біля класу повинно стати традицією. При підборі ігор, окрім вікових особливостей, враховують і методичні особливості. Так, ігри повинні бути низької інтенсивності, наприклад різновиди гри в дартс («раунд», «всі п'ятірки», «двадцять сім», «тисяча», «швидкий раунд», «діаметр»), що сприяють розвитку, спонукають мислити, оцінювати ситуацію та швидко приймати рішення [3].

Звісно, ігри такого типу потребують від дитини (і пасамперед від учителя) творчих зусиль. Проте при їх засвоєнні значно зростає дитячий інтерес до рухів зокрема і фізичної культури загалом.

У процесі підбору спортивно-оздоровчих ігор для дітей вчитель повинен враховувати такі положення як простота змісту; невелика кількість правил; коротка тривалість гри та популярність у дітей; максимально короткі пояснення; при потребі уточнювати правила гри та зміст і лише після цього починати гру.

Важливим елементом впровадження у процес фізичного виховання спортивно-оздоровчих ігор є організація павчання батьків. Для них повинні бути розроблені спеціальні пам'ятки. Особистий приклад батьків є чудовим засобом заохочення і залучення учнів до занять.

Саме у сім'ї створюють пайсприятливіші умови для формування психічного, фізичного, духовного здоров'я дитини. Позитивним є і те, що батьки мають у дітей великий авторитет. Так, заняття спортом або загартування батьків є набагато вагомішим стимулом до наслідування, ніж слова, які не підтверджуються практикою. Зрозуміло, що фізичне виховання у сім'ї повинно бути цілеспрямованим, систематичним і постійним.

Зважаючи на викладене можна виробити такі рекомендації для вчителів фізичної культури у плані використання спортивно-оздоровчих ігор:

- створення необхідних умов для занять дітьми фізичними вправами (батькам у ході батьківських зборів та в індивідуальних бесідах пропонувати варіанти спортивних кутків у квартирі, адреси спортивних магазинів, консультації з виготовлення спортивного інвентарю);
- особиста участь батьків та вчителів у спортивно-оздоровчих іграх, дні здоров'я та інші фізкультурно-оздоровчі і спортивно-масові заходи;
- організування ігор на спортивних майданчиках у школі та за місцем проживання, для чого розробляють комплекси вправ та пропонують рухливі та спортивні ігри.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Иновационная образовательная технология спортизированной физического воспитания в общеобразовательной школе / за ред Л.П. Прокопюк. – Сургут : Дефис, 2006. – 212 с.

2. Огниста К. М. Педагогічні умови формування особистої фізичної культури першокласників : дис. ... канд. наук. з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Огниста Катерина Миколаївна. – Львів, 2003. – 263 с.

3. Огністий А. В. Дартс : метод. реком. / А. Огністий, П. Петрица. – Тернопіль : ТАЙП, 2014. – 36 с.

4. Спортивні ігри : навч. посіб. / О. В. Базильчук, А. А. Ребриша, Є. В. Столітенко та ін. – Хмельницький : ХНУ, 2015. – 471 с.