

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії і методики фізичної культури

ЛЕКЦІЯ № 8

Тема: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ.

Виконавець:
доцент Ріпак М.О.

Лекцію обговорено і затверджено на засіданні кафедри теорії і методики
фізичної культури (протокол № ___ від « ___ » _____ 20___ року)

Зав. кафедри,
д.фіз.вих., професор

І. Р. Боднар

ПЛАН

1. Мета, завдання фізичного виховання школярів.
2. Контрольні якісні показники рівня фізичної культури школярів.
3. Значення організаційних форм фізичного виховання школярів та їх класифікація.
4. Характеристика урочних форм занять школярів.
5. Характеристика позаурочних форм занять школярів.

Література

1. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації. – Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2001 – 384 с.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
3. Борисенко А.Ф., Цвек С.Ф. Руховий режим учнів початкових класів: Навч.-метод. посібник. – 2-ге вид. – К.: Радянська школа, 1989. – 190 с.
4. Воробей Г.В. Фізичне виховання молодших школярів. - Ів.-Франківськ, 1993. С. 144.
5. Козленко М.П. Фізичне виховання учнів молодших класів. -К: 1977.
6. Козленко М.П., Вільчковський Є.С., Цвек С.Ф. ТіМФВ (початкові класи) - К: 1984.
7. Цвек С.Ф. Фізичне виховання молодших школярів. -К: 1986.
8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.1. – Тернопіль: Богдан, 2001. – 272 с.

1. Мета, завдання фізичного виховання школярів.

У сучасній школі або загальноосвітньому навчальному закладі можна виділити три етапи ФВ учнів:

- початкове навчання або базовий етап (I-IV класи);
- освітній етап (V-IX класи);
- результативний етап спеціальної спрямованості (X-XI класи).

Сьогодні умовно поділяють так званий “шкільний період дитинства” на три вікові групи, а саме: молодший шкільний вік (діти 6-10 років – учні I-IV класів), середній шкільний вік (підлітки 11-14 років – учні V-IX класів), старший шкільний вік (юнаки, дівчата 15-17 років – учні X-XI класів).

Мета фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку – це збереження і зміцнення здоров'я, розвиток основних рухових якостей та рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості дітей.

Особливого значення в покращенні процесу фізичного виховання молодших школярів останнім часом набуває особистість вчителя, його професійна підготовка в стінах вищого навчального закладу, розуміння ним відповідальності за вирішення завдань фізичного виховання, які передбачені державними документами нашої країни у галузі фізичної культури, освіти і науки.

Вже на початку ХХ століття вчителем фізичної культури Петром Франком у статті «Фізичне виховання в народних школах 1 ступеня» визначені **завдання фізичного виховання**, а саме:

- виховувати здорову, всебічно розвинуту молодь, навчаючи її долати лінивість душі і тіла;
- виробляти в хлопців і дівчат життєво важливі рухові вміння та навички;
- виховувати сміливість, силу волі, дисциплінованість, витривалість і солідарність;
- сприяти вихованню веселої вдачі та погідності духу;
- розвивати любов до рідного краю, природи;
- відвернути молодь від шкідливих звичок і спрямувати до доцільних, залежно від віку і статі, занять за інтересами. При цьому треба широко використовувати традиції, звичаї українського народу як загальнонаціональні, так і місцеві.

Вагомий вклад у формування **завдань фізичного виховання молодших школярів** внесли вітчизняні науковці А.Борисенко, Е.Вільчковський, М.Козленко, В.Новосельський, С.Цвек.

Оздоровчими завдання є: поліпшення фізичного стану, фізичного розвитку та тілобудови; підвищення рівня фізичної підготовленості.

До **освітніх завдань** науковці відносять: формування вмінь і навичок з основних видів рухів; формування навички правильної постави у статичних положеннях і під час рухової діяльності; розвиток рухових якостей; поступова підготовка до оволодіння вимогами і нормами оцінки фізичної підготовленості населення України; озброєння учнів знаннями з питань фізичної культури, спорту, громадської і особистої гігієни.

Виховні завдання спрямовані на: виховання у школярів стійкого інтересу до фізичної культури та звички самостійно займатися фізичними вправами; здійсненні тісного зв'язку фізичного виховання із іншими видами виховання.

Запропоновані професором Т. Круцевич завдання фізичного виховання **учнів молодшого шкільного віку** передбачають:

1. Сприяти зміцненню здоров'я і нормальному фізичному розвитку.
2. Створювати школу рухів на основі вдосконалення вмінь та навичок, набутих в дошкільному віці, і поповнювати їх порівняно нескладними за координацією рухами.
3. Сприяти розвитку рухових якостей.
4. Формувати навичку правильної постави при статичних позах і пересуванні.
5. Прищеплювати основи знань про режим дня, особисту гігієну, значення фізичних вправ для здоров'я.
6. Виховувати стійкий інтерес і звичку до систематичних занять фізичними вправами.
7. Формувати навички культури поведінки.

Мета фізичного виховання дітей середнього шкільного віку - це цілеспрямоване формування (на ґрунті глибоких знань і переконань) мотивації піклування про власне здоров'я, працездатність; формування навичок організації режиму повсякденної рухової активності.

На думку Б.М. Шияна, учні цього віку повинні усвідомити, що культура ставлення до власного здоров'я і рівня фізичної підготовленості є складовою

частиною загальної культури осіб і значною мірою визначає її соціальний і моральний статус.

Освітні завдання:

– Озброєння школярів знаннями прикладного характеру, необхідними для впровадження здорового способу життя і оптимального рухового режиму, проведення самостійних занять фізичними вправами, дотримання правил самоконтролю та запобігання травм.

– Навчання техніці основних видів рухів, що виконуються у різних за складністю умовах.

У 5-7 класах засвоюються нові, складні фізичні вправи переважно прикладного характеру, у 8-9 класах головна увага приділяється вдосконаленню рухів і розширенню діапазону їх застосування. При цьому акцентується увага на точність орієнтації в просторі і часі, точність м'язових відчуттів, рівновагу; відчуття часу, приладдя, середовища; здатність швидко переключатися від виконання одних рухів до виконання інших,

- Формування навичок, необхідних для виконання обов'язків інструктора, судді, помічника вчителя на уроках.

Оздоровчі завдання спрямовані на забезпечення гармонійного розвитку організму шляхом згладжування негативних явищ, пов'язаних із періодом статевого дозрівання й акселерації. Ці завдання можна сформулювати наступним чином:

– Загартування організму, підвищення його загальної опірності до факторів фізичної втоми, температурних впливів зовнішнього середовища і т.д.

– Забезпечення оптимального розвитку рухових якостей. Необхідно у дітей середнього шкільного віку розвивати бистрість, швидкісно-силові якості, спритність, гнучкість (рухливість у суглобах), рівновагу, витривалість до короточасних статичних зусиль і помірних фізичних навантажень. На початку і в середині цього вікового періоду найбільшу увагу слід приділяти розвитку бистроті, в кінці періоду розвитку швидкісно-силових якостей.

– Закріплення навичок правильної постави у різноманітних умовах рухової діяльності, корекції особливості тіла будови (м'язових об'ємів, маси тіла та ін.), якщо у цьому виникає необхідність.

Як відомо, у ФВ, як і в будь-якому іншому цілісному педагогічному процесі, розв'язуються також і загальні завдання соціальної системи виховання, які забезпечують єдність фізичного і духовного вдосконалення особистості.

До **виховних завдань** ФВ дітей середнього шкільного віку належать наступні:

– формування свідомого ставлення до власного здоров'я і рівня фізичної підготовленості, розвитку і виховання рухових якостей;

– формування у підлітків установки на співробітництво, взаємодію з однолітками;

– виховання вольових якостей витримки, вміння володіти своїми емоціями.

Реалізація вказаних завдань ФВ повинна сприяти підвищенню рівня особистої фізичної культури підлітків.

Мета фізичного виховання дітей старшого шкільного віку - це забезпечення всебічної фізичної підготовки до вступу в доросле життя,

практичного використання набутих у школі знань, умінь і навичок для зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей, організації корисного дозвілля та активного відпочинку.

Якщо хлопці і дівчата навчаються після закінчення 9 класу в СПТУ або ВНЗ I рівня акредитації, то ФВ повинно сприяти кращому і більш швидкому опануванню відповідною професією, озброєнню цієї категорії учнівської молоді знаннями, вміннями, навичками, які вони в майбутньому повинні використовувати у професійній діяльності.

У ФВ старшокласників вирішуються такі **освітні завдання**:

– Озброєння школярів знаннями прикладного характеру, необхідними для підготовки до праці, служби в армії, придбання професії, гармонійного розвитку майбутньої матері.

– Навчання і вдосконалення техніки фізичних вправ. У цей період акцентується увага не стільки на навчання новим руховим діям, скільки на вдосконалення раніше вивчених фізичних вправ. У хлопців пріоритет надається атлетичній гімнастиці, спортивним іграм, циклічним видам фізичних вправ. Пріоритет у дівчат надається ритмічній гімнастиці, спортивним іграм, циклічним видам фізичних вправ.

– Формування навичок організації самостійних занять фізичними вправами, навичок судді та інструктора з окремих видів спорту.

Оздоровчі завдання спрямовані на підвищення функціональних можливостей організму, рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів.

Дані завдання можна сформулювати таким чином:

– Зміцнення і збереження здоров'я, підвищення працездатності старшокласників.

– Забезпечення оптимального розвитку рухових якостей. У старшому шкільному віці існують сприятливі умови для розвитку силових можливостей хлопців і дівчат, для розвитку витривалості школярів до динамічної роботи. Вправи для вдосконалення загальної та швидкісної витривалості служать основою підвищення працездатності старшокласників.

– Удосконалення будови тіла (регулювання м'язових об'ємів, маси тіла, виправлення постави).

До **виховних завдань** ФВ учнів старшого шкільного віку належать наступні:

– Виховання почуття громадянської свідомості та патріотизму, бажання активно сприяти утвердженню державності в Україні.

– Виховання активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя.

– Виховання вольових якостей: цілеспрямованості, наполегливості, рішучості, ініціативності.

3. Контрольні якісні показники рівня фізичної культури школярів.

Відомі науковці В.К.Бальсевич і В.А.Запорожанов (1987) розробили такі контрольні якісні показники рівня фізичної культури дітей молодшого шкільного віку.

1. Знання основних правил проведення самостійних тренувальних занять, прийомів елементарного контролю за своїм фізичним станом, змістом і призначенням простих загартувальних процедур.
2. Вміння самостійно виконувати щоденну ранкову зарядку, проводити індивідуальні тренувальні заняття.
3. Вміти організувати спортивну або рухливу гру із ровесниками.

4. Володіння основами техніки і тактики різних спортивних вправ, прийомів і дій.
5. Різностороння фізична підготовленість на рівні вікових нормативів.
6. Участь в колективних тренувальних заняттях, регулярне проведення самостійних занять із завданням тренера або вчителя фізкультури.
7. Постійний інтерес до підвищення рівня своєї фізичної підготовленості та загартування організму.
8. Знання цікавих (інтересних) фактів з історії спорту і прикладів досягнення у вдосконаленні здоров'я людей засобами фізичної культури і спорту.
9. Знання поточних спортивних подій в місті, країні та закордоном.

Контрольні якісні показники рівня фізичної культури дітей середнього шкільного віку:

1. Знання основних правил тренування та вміння застосовувати їх під час самостійних занять фізичними вправами.
2. Знання основних правил, прийомів і методів самоконтролю і вміння їх застосовувати на заняттях фізичними вправами.
3. Різнобічна фізична підготовленість на рівні вікових нормативів.
4. Систематична рухова активність.
5. Володіння широким колом рухових вмінь.
6. Стійка звичка до щоденних занять фізичними вправами у різних формах.
7. Усвідомленість в біжучих спортивних подіях в місті, країні, за кордоном.
8. Знання і вміння показати не менше 200 вправ швидкісного і швидкісно-силового характеру.

Контрольні якісні показники рівня фізичної культури дітей старшого шкільного віку.

1. Знання теоретичних основ фізичного тренування та вміння застосовувати їх в практиці самостійної та колективної фізичної підготовки.
2. Знання медико-біологічних основ фізичного тренування та вміння застосовувати їх під час фізичної активності та діагностики свого стану.
3. Знання основ біомеханіки рухів людини і вміння аналізувати техніку фізичних вправ.
4. Переконавання в необхідності систематичної рухової активності.
5. Володіння руховими вміннями і навичками в межах вікових норм.
6. Досягнення рівня фізичної підготовленості, передбаченого віковими нормативами.
7. Знання не менше 300 вправ загальнорозвивального характеру, не менше 200 вправ, спрямованих на розвиток силових якостей, не менше 200 вправ, спрямованих на розвиток гнучкості і профілактики порушень постави, не менше 50 видів засобів тренування витривалості: володіння техніко-тактичними прийомами не менше ніж в 5 видах спортивних ігор і 10 інших видів спорту.
8. Вміння користуватися тренажерами та організовувати з їх допомогою самостійне фізичне тренування.
9. Систематично здійснювати фізичне тренування (не менше 3 раз в тиждень) і займатися іншими формами оздоровчої фізичної активності.
10. Не палити і не вживати алкоголю.

3. Значення організаційних форм фізичного виховання школярів та їх класифікація.

За особливостями організації навчально-виховного процесу школярів, форми занять поділяються на:

- 1) урочні;
- 2) позаурочні.

До **урочних** форм занять відноситься – *урок фізичної культури*. В залежності від переважного розв'язання завдань уроки поділяють на: - *навчальні*; - *тренувальні*; - *контрольні*; - *змішані*.

Позаурочні форми занять поділяють на:

- заняття в режимі навчального дня;
- позакласні заняття;
- позашкільні заняття.

До занять, що проводяться в режимі навчального дня відносять: *гімнастику до занять*; *фізкульт-хвилинки і паузи* та ін.

До позакласних занять відносять: *секції з виду спорту*; *секції ЗФП*; *гуртки ЛФК*; *змагання*; *масові ФК-С заходи*; тощо.

До позашкільних занять відносять: *міжшкільні змагання*; *у спортивних школах ДЮСШ*; *при ЖЕКах*; *у місцях відпочинку* та ін.

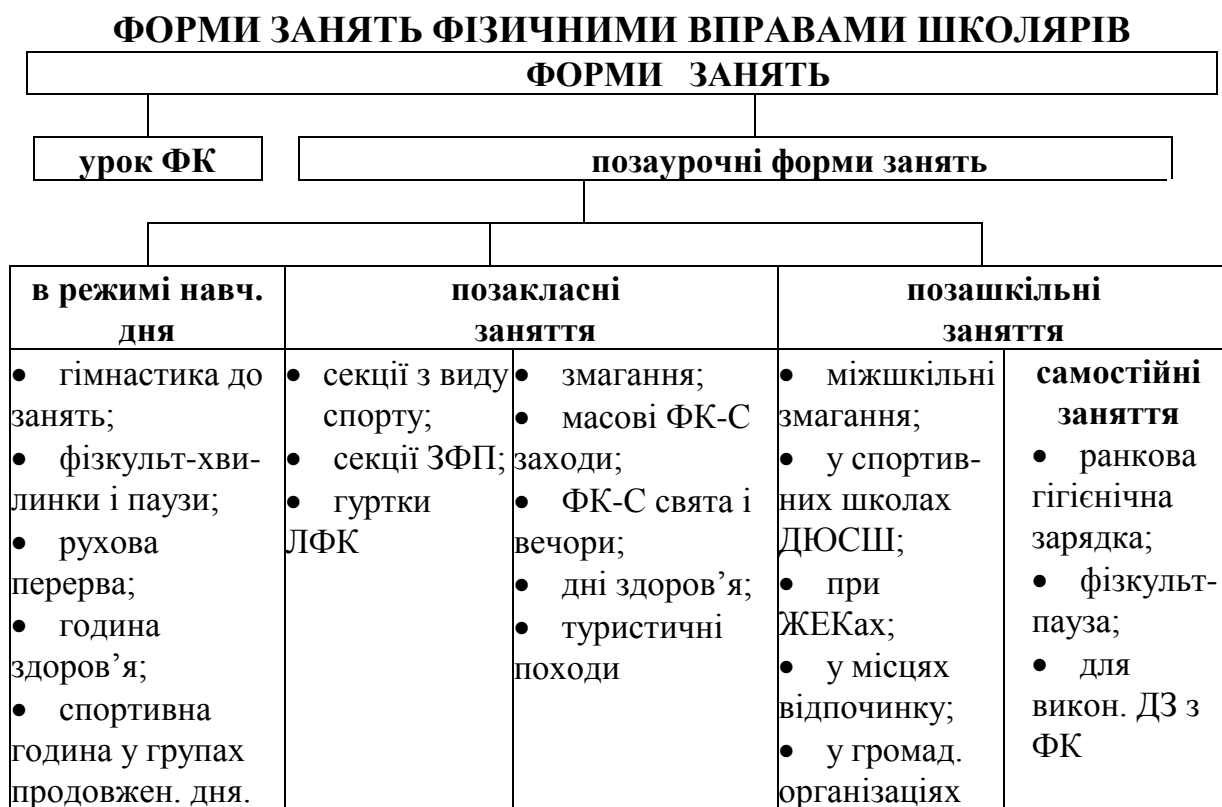
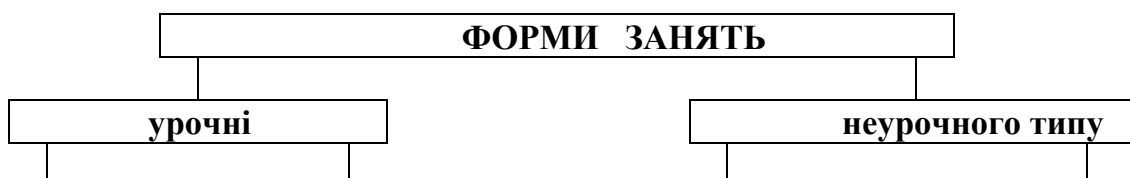


Рис. 1. Класифікація форм занять за особливостями організації навчально-виховного процесу школярів



власне урочні	урочного типу	великі	малі
- урок ФК	- секції з виду спорту; - секції ЗФП; - гуртки ЛФК; - у спортивних школах ДЮСШ; - при ЖЕКах; - у громадських організаціях.	- самостійні (ФК-оздоровчого та спортивно-тренувального характеру); - ФК-С змагання; - ФК-рекреаційні (подовжені перерви, спорт.-ігрові заняття, туристичні походи).	- ранкова гігієн. зарядка; - гімнастика до занять; - фізкульт-хвилинка; - фізкультпауза; - виробнича гімнастика; - гімнаст. перед сном.

Рис.2. Класифікація форм занять за вирішенням завдань навчально-виховного процесу школярів

За вирішенням завдань навчально-виховного процесу школярів Л.П.Матвеев подає іншу класифікацію форм занять:

- 1) урочні;
- 2) неурочного типу.

1. **Урочні форми занять** розподіляються на умовні дві групи:

- власне урочні форми занять;
- форми занять урочного типу.

Власне урочні форми занять це урочні заняття з обов'язкового курсу ФВ: в загальноосвітній школі це *урок фізичної культури*.

Форми занять урочного типу збігаються за основними ознаками з урочними. Зокрема заняття урочного типу *в секції ЗФП, спортивних секцій, клубах, командах*, під керівництвом штатних фахівців на добровільних засадах. Різниця полягає лише в тому, що заняття урочного типу на відміну від уроку ФК не є обов'язковими.

2. **До неурочного типу** відносимо такі форми занять:

- великі;
- малі.

До великих форм занять належать: *самостійні (ФК-оздоровчого та спортивно-тренувального характеру); ФК-С змагання; ФК-рекреаційні (подовжені перерви, спортивно-ігрові заняття, туристичні походи).*

До малих форм занять належать: *ранкова гігієн. зарядка; гімнастика до занять; фізкульт-хвилинка; фізкультпауза; виробнича гімнастика; гімнастика перед сном.*

4. Характеристика урочних форм занять школярів.

Основною формою занять у ФВ школярів є урок ФК. Необхідно нагадати характерні риси уроку, які відрізняють його від інших форм ФВ.

Урок характеризується такими ознаками:

— освітньо-виховна спрямованість цих занять визначається, насамперед, навчальною програмою;

- заняття урочної форми проводиться під керівництвом педагога-фахівця;
- контингент тих, хто займається є сталим, або за віком, або за рівнем фізичного стану;
- учитель ФК створює умови для вирішення всього комплексу завдань ФВ та спрямовує самостійну роботу школярів;
- урочна форма занять характеризується трикомпонентною конструкцією;
- поведінка і взаємостосунки учасників уроку, а також зовнішні умови його проведення регламентуються так, як це є необхідним для досягнення навчально-виховного ефекту;
- такі заняття проводяться за сталим розкладом з позиції педагогічної доцільності.

Перед уроками ФК ставляться перш за все освітні завдання: від знань – до вміння самостійно організувати заняття ФВ.

Залежно від переважного розв'язання завдань, уроки поділяють на:

- навчальні;
- тренувальні;
- контрольні;
- змішані.

На навчальних уроках увага вчителя і учнів зосереджується на техніці виконання вправ, на виправленні помилок, навчанні самострахування. Тут повідомляються теоретичні відомості, широко використовуються словесні і наочні методи навчання, взаємонавчання, широкий арсенал прийомів активізації учнів.

Тренувальні уроки проводяться переважно з метою удосконалення вивченого матеріалу і розвитку рухових якостей. На таких уроках зростає обсяг та інтенсивність навантаження, застосовуються різні методики розвитку рухових якостей, що потребує високого рівня індивідуалізації і внутрішньої дисципліни учнів.

Контрольні уроки розв'язують переважно завдання контролю за ходом засвоєння вправ, розвитком рухових якостей, а також проведення вихідних і підсумкових тестувань з метою визначення рівнів фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів.

“Чисті” навчальні, тренувальні або контрольні уроки в практиці фізичного виховання школярів трапляються рідко. В абсолютній більшості занять присутні елементи навчання, тренування і контролю. Тому під кожною назвою уроків розуміється переважно розв'язання завдань навчання, тренування або контролю.

Необхідно нагадати, що, крім уроку ФК, є ще заняття фізичними вправами урочного типу: зокрема, заняття в секціях ЗФП, спортивних секціях у школі та позашкільних закладах (ДЮСШ, клубах при ЖЕКах та ін.). Як уже вище згадувалось, заняття урочного типу, на відміну від уроку ФК, не є обов'язковими.

5. Характеристика позаурочних форм занять школярів

ФВ школярів впродовж навчального дня організуються у складі класу під керівництвом класного керівника за допомогою інструкторів-старшокласників та під методичним керівництвом учителя ФК.

ФОРМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В РЕЖИМІ НАВЧАЛЬНОГО ДНЯ.

Гімнастика до уроків (занять).

Головне призначення гімнастики до уроків – сприяти організації учнів до початку першого уроку. Для виховання навичок гігієни та фізичної культури вона має меншу ефективність, ніж ранкова гігієнічна гімнастика, оскільки виконується в шкільній формі, після сніданку, неіндивідуалізовано.

Вчителеві необхідно пояснювати учням, що гімнастика, яка проводиться перед початком першого уроку, в жодному різі не може замінити щоденної (і у вихідні дні також) ранкової гігієнічної гімнастики. Проте, кожному необхідно акуратно виконувати і вправи перед початком уроків: це сприяє підвищенню уваги, налаштовує учнів на роботу, покращує кровопостачання мозку, підвищує м'язовий тонус, що в свою чергу, допомагає підтримувати правильну позу під час роботи за письмовим столом.

Проводити гімнастику до уроків доцільно на свіжому повітрі, і лише у несприятливу погоду у коридорах (рекреаціях) школи. Під час шиккування у колону, дівчата розташовуються за хлопцями. Вправи виконуються без жакетів і піджаків. Вправи доцільно проводити із музичним супроводом (ритмічна музика у середньому темпі). За таких умов подаються лише основні команди для початку вправ, а підрахунок вести не обов'язково. До комплексу добирають прості і добре засвоєні учнями вправи. Кожен комплекс складається з 6-8 вправ для основних груп м'язів, починається і закінчується, як правило, ходьбою. Щомісяця зміст комплексу доцільно змінювати.

Тривалість гімнастики до уроків 5-7 хвилин.

Фізкультхвилини і фізкультпаузи.

Основне призначення ФК-хвилини і ФК-паузи – покращити працездатність учнів на уроці шляхом короткочасного активного відпочинку.

ФК-хвилини і ФК-паузи можуть і повинні застосовуватись не тільки у початковій школі, а у середніх і старших класах, оскільки у старшокласників більше уроків і частішими є випадки порушення постави і зору.

Необхідність і час проведення *фізкультхвилини* встановлюється в кожному конкретному випадку вчителем, який проводить урок. Проводити ФК-хвилину найдоцільніше тоді, коли учні починають втомлюватись, стають неспокійними, розсіяними. Це найчастіше спостерігається в другій половині навчального дня, в середині або наприкінці уроків, особливо під час

проходження матеріалу, що вимагає від школярів значного напруження уваги.

Враховуючи поведінку учнів, їх самопочуття, вчитель може включати до ФК-хвилини від трьох до п'яти вправ тривалістю не більше 3 хв. В комплекс добирають найпростіші рухи руками, ногами, тулубом. Вони в жодному разі не повинні фізично втомлювати або надміру збуджувати учнів, остання вправа має бути спокійнішою від попередніх.

Проведення ФК-хвилини не повинно порушувати перебігу навчального процесу. Наприклад,

- не потрібно переривати ФК-хвилиною письмову роботу учнів, розв'язування задачі;
- не рекомендується проводити її надто часто (понад 2 рази на день);
- не потрібно організовувати її без очевидної потреби, формально, коли учні охоче із захопленням займаються і не відчують потреби в подібній “розминці”.

В таких випадках проведення ФК-хвилини може знизити якість заняття, спричинити послаблення дисципліни учнів.

Вправи для ФК-хвилин потрібно оновлювати кожну чверть, частіше міняти їх не рекомендується.

Фізичні вправи для ФК-хвилин умовно розподіляють на три групи:

- вправи на зразок “потягувань” з рухами рук;
- нахили і повороти тулуба;
- вправи для ніг.

В кожній групі вправи розташовані за порядком зростання їх складності. Для одного комплексу ФК-хвилини вправи добираються з різних груп.

Фізкультурні паузи проводяться у групах продовженого дня і в домашніх умовах тривалістю 10-15 хв. кожних 50-60 хв. навчальної праці. Крім загально розвиваючих вправ, виконують біг на місці, стрибки, рухливі ігри. Музичний супровід ФП є додатковим чинником, що сприяє відпочинком дітей.

Рухлива перерва.

Найбільшу оздоровчу цінність мають перерви, під час яких учні перебувають на свіжому повітрі. Під час великих перерв школярі повинні бути на повітрі не тільки в теплу пору року, але і взимку (якщо дозволяє погода). На перервах можна проводити: 1) групові рухові ігри; 2) ігрові вправи; 3) змагання на зразок атракціонів; 4) спортивні розваги з використанням інвентаря ігротеки; 5) спортивні розваги та ігри на спеціально обладнаних місцях.

Для проведення таких перерв необхідним і обов'язковим є контроль і керівництво з боку педагогів. До організації ігор і спортивних розваг необхідно залучати актив учнів.

Добираючи ігри та спортивні розваги для перерв, необхідно:

- враховувати інтереси дітей різного віку, адже участь у них будуть брати учні різних класів;
- доцільним є проведення кількох ігор або спортивних розваг одночасно (це дозволить учням обрати щось найдоступніше і найцікавіше для себе);
- ігри та фізичні вправи добираються прості або попередньо вивчені; такі, в яких можна міняти склад учасників, а також порівняно легко і швидко визначати результати; зважаючи на те, що ці заходи часто проводяться у місцях спеціально не пристосованих для занять фізичними вправами, необхідно добирати такий ігровий інвентар, який би не завдав шкоди матеріальній базі школи - неприпустимими є ігри з перекиданням твердих або важких предметів (краще використовувати поролонові м'ячі тощо).

Фахівці не рекомендують затівати під час перерв масові ігри, а тим більше масові змагання.

На перервах можна проводити: 1) групові рухові ігри; 2) ігрові вправи; 3) змагання на зразок атракціонів; 4) спортивні розваги з використанням інвентарю ігротеки; 5) спортивні розваги та ігри на спеціально обладнаних місцях.

Під час проведення “рухових” перерв, вчитель повинен зважати на те, що всі заходи, які проводяться на перерві, пов’язані, як правило, з активними діями і побудовані на різноманітних рухах. Проте, вони не повинні перевтомлювати і надто збуджувати учнів.

Орієнтовний практичний матеріал рухової перерви:

- *групові рухові ігри;*
- *ігрові вправи;*
- *змагання на зразок атракціонів;*
- *спортивні розваги з використанням інвентарю ігротеки;*
- *спортивні розваги та ігри у спеціально обладнаних місцях.*

Сприяють активному відпочинку учнів на перервах стаціонарні прилади на шкільних спортивних майданчиках. За самостійними заняттями учнів на спеціально обладнаних місцях і майданчиках необхідно лише встановити загальне педагогічне спостереження. Біля кожного місця заняття мають знаходитись прикріплені фізорги, які спостерігатимуть за порядком, зміною черги тощо.

Години здоров’я.

У практиці роботи шкіл ця форма занять фізичними вправами мала різні назви: олімпійський урок, “динамічна пауза”, “година активного відпочинку”, ігри та фізичні вправи на подовжених перервах.

Суть її полягає в наступному: щоденно після 2-3 уроку впродовж 45 хв. учні в спортивній формі займаються фізичними вправами просто неба на спортивних спорудах, тренажерних майданчиках, стежках здоров’я тощо (час вивільняється за рахунок великої перерви та скорочення усіх уроків на 5 хв.). Складається тижневий графік проведення годин здоров’я, згідно з яким

кожний день для кожного класу передбачено новий вид занять, що посилює інтерес учнів.

Організація години здоров'я покладається на класних керівників і вчителів початкових класів. Загальне керівництво покладається на директора школи і його заступників.

Спортивна година у групах продовженого дня.

Особливістю методики спортивної години є те, що вони відбуваються у вільній не вимушеній обстановці, мають ігровий характер.

На початку тривалістю 15 хв. проводиться розминка, 25-30 хв. – це організована частина під керівництвом вихователя, 15-20 хв. – самостійна рухова активність учнів, 5-8 хв. ігри низької інтенсивності (всього 60 хв.). Складається графік занять груп, прагнуть до урізноманітнення змісту занять у різні дні тижня. Можуть проводитися внутрішньо групові та між групові змагання, конкурси.

ПОЗАКЛАСНІ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ.

В межах даної лекції розглядається методика проведення таких масових фізкультурно-спортивних заходів, як “день здоров'я” (або “день здоров'я і спорту”) та свята фізичної культури.

День здоров'я.

Дні здоров'я мають бути цілковито використані для активного відпочинку учнів на свіжому повітрі, для проведення в ці дні цікавих, нестандартних і не надто обтяжливих змагань, замських походів тощо. Участь в них мають брати всі, без винятку, учні.

Дні здоров'я і спорту можна проводити одночасно зі всіма учнями школи або з групами класів (окремі паралелі або суміжні паралелі). Ці заходи можна проводити на території школи, в паркових зонах неподалік від школи, а також з виїздом за місто.

Орієнтовна *тривалість*: для 5-8 – 4-5 годин, для 9-11 – до 6 годин. Заходи з виїздом за місто можуть бути тривалішими.

Дні здоров'я призначаються на ті терміни, коли за спостереженнями лікаря і педагогів учні відчувають найбільшу потребу в активному відпочинку. Не можна призначати їх на час шкільних канікул і на вихідні дні, оскільки в цей час школярі і так відпочивають, а дні здоров'я передбачені як *додатковий активний відпочинок*.

Змістом таких днів є, як правило, рухові та спортивні ігри; прогулянки і походи з іграми на місцевості, з проведенням туристських змагань і конкурсів; спортивні комплексні змагання на зразок “Стартів надій”, конкурси на кращого бігуна, стрибуну, метальника, силача тощо; різноманітні розваги. В паузах для відпочинку – вікторини, настільні ігри, показові виступи.

Для проведення дня здоров'я складається “Положення про проведення дня здоров'я”. Його проект готує вчитель фізичної культури.

В *положенні* вказуються:

- завдання заходу;
- керівництво;
- розпорядок дня;
- програма (опис вправ, початок і закінчення кожного виду програми, розподіл місць занять, масових ігор і розваг (графічне зображення), відповідальні за організацію і проведення кожного заходу програми);
- учасники всіх заходів (звернути увагу на відповідність конкретного заходу віковим і статевим можливостям дітей);
- умови заліку та визначення переможців є одним з головних розділів положення. Порядок визначення переможців і призерів у командній та особистій першості повинен бути конкретним і зрозумілим для всіх учасників. Необхідно чітко визначитись за що нараховуються заохочувальні бали, а також передбачити можливі порушення правил за які нараховуються штрафні бали і умови їх нарахування. Великого значення необхідно приділяти підготовці зручних протоколів змагань і бездоганного їх ведення;
- нагородження призерів виконує дуже важливу виховну функцію. Бажано, щоб, окрім традиційних грамот і дипломів, переможців і номінантів відзначали ще й оригінальними призами.

Необхідно також назвати прізвища тих, хто взяв активну участь у підготовці проведенні свята, висловити їм подяку. І школярам і їх батькам буде приємно почути, що їх працю помітили;

- підведення підсумків;
- порядок прибуття на місце і повернення в школу.

Для підготовки і проведення дня здоров'я директор школи призначає комісію до якої окрім вчителів ФК, заступника директора з виховної роботи, медичного працівника і фізкультурного активу обов'язково включаються і члени батьківського комітету. Створена комісія розглядає і затверджує проект положення про проведення дня здоров'я, визначає відповідальних за окремі заходи.

Одночасно розробляється план підготовчої роботи, до якої входить зокрема: написати оголошення; вивісити план проведення дня здоров'я і спорту; підготувати місця змагань і необхідний інвентар; заготувати форми протоколів і папки для суддів; продумати як прикрасити школу і місця проведення заходу; перевірити рідіотрансляційні лінії і призначити радіокоментаторів; підібрати музичний матеріал для супроводу виступів і для музичних пауз; призначити і проінструктувати суддівську колегію, відповідальних за збори і шиккування учасників. Доручення даються кожному класу, батьки, як правило, допомагають організувати харчування.

В призначений день і час всі учні та вчителі збираються в призначеному місці. Школярі (у спортивних костюмах) вишиковуються на чолі з класними керівниками. Фізорги здають начальнику штабу – одному з вчителів – рапорт про кількість присутніх і свою готовність. Начальник штабу доповідає директору школи про готовність учасників, директор вітає всіх і проголошує про початок дня здоров'я. Начальник штабу оголошує програму заходу. В

подальшому саме він керує всією роботою, йому допомагають класні керівники і відповідальні за порядок учні. Змаганнями керує головний суддя.

День здоров'я закінчується або загальним шикуванням всіх учасників і нагородженням переможців, або підведенням підсумків за групами класів по мірі виконання ними програми.

Результати такого заходу обов'язково оприлюднюються в школі у вигляді усних повідомлень на загальних зборах колективу учнів та вчителів, а також у вигляді спеціальних стендів.

Свято фізичної культури.

Як правило, такі свята організовуються з початком і закінченням навчального року, з нагоди різноманітних свят, пам'ятних дат тощо.

Програма свята зазвичай включає:

- *урочисте відкриття і закриття* (парад учасників, підняття і опускання державного прапора і прапора змагань, короткі привітання почесних гостей, урочисте нагородження тощо);
- *спортивно-показову частину* (змагання, показові виступи);
- *масово-розважальну* (ігри, атракціони, конкурси не тільки для учасників, а й для глядачів).

В положенні свята переважно зазначається:

- *подія, з нагоди якої проводиться свято;*
- *мета свята;*
- *керівництво підготовкою і проведенням;*
- *час і місце проведення;*
- *порядок відкриття і закриття;*
- *учасники і програма спортивних виступів;*
- *учасники і програма показових виступів;*
- *учасники і програма масово-розважальної частини;*
- *форма заявок на участь у змаганнях;*
- *час проведення наради представників.*

Зміст свята повинен мати *тематичне забарвлення*. Так, до програми свята, що присвячується дню народження Івана Боберського, доречно включити фізичні вправи, ігри та розваги, що були розроблені або вперше описані ним; програма свята, що присвячене дню українського війська, має військово-спортивне спрямування; у переддень нового року обов'язково є присутність новорічних персонажів тощо. Відповідним чином добираються не лише спортивні вправи, а й атракціони, вікторини, стилістично оформлюють зал.

Оптимальною вважається *тривалість свята* близько 60-90 хвилин.

Положення про спортивне змагання.

У положенні про спортивне змагання повинні бути відображені такі розділи:

- *характер змагань* (особисті, особисто-командні, командні, відбіркові, класифікаційні тощо);

- вид спорту;
- мета і завдання змагань (визначення переможця, пропаганда виду спорту, відбір на змагання вищого рівня, виконання спортивних розрядів тощо);
- учасники змагань (кількість, вік, стать, рівень підготовленості тощо);
- організація, що проводить змагання;
- спосіб проведення змагань (коловий, олімпійський чи вибуванням, змішаний, прямий);
- місце і терміни проведення;
- система оцінки результатів (за очками, за місцями, за таблицею оцінки, за сумою часу тощо);
- програма змагань (із зазначенням дня і часу початку кожного виду змагань);
- порядок нагородження переможців у особистій і командній першості.

Спортивні свята і змагання пропагують заняття фізичними вправами, виховують у школярів почуття колективізму, наполегливість у боротьбі з труднощами, витримку, вміння володіти своїми емоціями під час поразки, почуття відповідальності за колектив.

ПОЗАШКІЛЬНІ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ.

Ранкова гігієнічна гімнастика.

Основне призначення – оптимізувати перехід від тривалого відпочинку до повсякденної діяльності.

- активізація функцій організму;
- подолання інерції спокою;
- піднесення емоційного стану.

Паралельно можна вирішувати такі завдання:

- формування і збереження правильної постави;
- розвиток гнучкості координаційних здібностей.

Схема

- 1) вправи, що “випрямляють” тіло (потягування, ще у ліжку ...);
- 2) вправи що нефорсовано активізують кровообіг (повільні нахили, повороти голови (тулуба), напівприсіди ...);
- 3) поступове збільшення амплітуди і темпу під час виконання нахилів, поворотів, обертів тулуба із супутніми рухами руками і ногами;
- 4) вправи з вираженими м’язовими зусиллями – неграничними - (...);
- 5) вправи на розтягування: пружні та махові рухи;
- 6) вправи, що активізують функції кардіо-респіраторної системи у межах аеробного режиму (ЧСС до 140-150 уд/хв);
- 7) вправи, що сприяють зниженню функціональної активності (...).

Тривалість від 5-6 до 15 хвилин.

Самостійні тренувальні заняття.

Завдання:

1. Підтримання здоров'я, працездатності, оптимальної життєдіяльності.

2. Досягнення тренувального ефекту (молодь та діти займаються у спортивних секціях – індивідуальні домашні програми).

Заняття ф.в. у межах розширення активного відпочинку.

Завдання – підтримання нормального фізичного стану, працездатності, гарного настрою. Для розширення активного відпочинку рекомендується проводити: “Рухова перерва”; “Дні здоров'я”; туристичні походи.

Фізкультурна хвилинка

За змістом фізкультурні хвилинки різноманітні, оскільки призначаються для конкретного впливу на ту чи іншу групу м'язів чи систему організму. Пропонуються такі різновидності фізкультурних хвилинки:

- фізкультурна хвилинка загального впливу (може використовуватися замість фізкультурної паузи, якщо немає можливості виконувати фізкультурну паузу); перша вправа пов'язана із випрямленням спини і відведенням плечей назад. Друга вправа – нахили чи повороти тулуба, третя – махові рухи;

- фізкультурна хвилинка для поліпшення мозкового кровообігу (включені в комплекс рухи головою здійснюють механічний вплив на стінки шийних кровоносних судин, підвищують їх еластичність). Подразнення вестибулярного апарату, пов'язані з виконанням цих рухів, викликають розширення кровоносних судин головного мозку, а дихальні вправи, особливо дихання через ніс, змінюють їх кровонаповнення. Комплекс вправ посилює мозковий кровообіг, підвищує його інтенсивність, а відповідно, полегшує розумову діяльність людини;

- фізкультурна хвилинка для зняття втоми з плечового поясу і рук (динамічні вправи з чергуванням напруження і розслаблення окремих м'язових груп плечового поясу і рук), поліпшує кровопостачання, знімає напруження;

- фізкультурна хвилинка для зняття втоми з тулуба і ніг (фізичні вправи для м'язів ніг, живота і спини) посилює венозний кровообіг у цих частинах тіла, чим сприяє попередженню розвитку застійних явищ крово- і лімфообігу;

- фізкультурна хвилинка ізометрична (складається із вправ в самоопорі і напруженні окремих м'язових груп), ефективно знімає стан гальмування з нервових центрів і активізує діяльність нервової системи, підвищуючи її працездатність).

Типові ознаки **малих форм занять**, що відрізняють їх від **великих**:

1. Відносно вузька спрямованість діяльності:

2. підтримання окремих сторін тренуваності, що сприятиме підвищенню ефективності основних занять (домашнє завдання зі шкільного курсу ФВ).

3. Відносно невелика тривалість в часі;

4. Незначна диференційованість структури;

- структура неначе згорнута: підготовча основна та заключна частини практично не виражені (ФК – пауза, - хв; виробнича гімнастика);

5. Відносно невисокий рівень функціональних навантажень.