

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

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. Організаційні форми 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. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.1. – Тернопіль: Богдан, 2001. – 272 с.
7. Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа Є.Н. Теорія фізичного виховання. - Львів: ЛОНМІО, 1996. - 220 с.

1. Мета, завдання фізичного виховання школярів.

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.

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

До **освітніх завдань** науковці відносять: формування вмій і навичок з основних видів рухів; формування навички правильної постави у статичних положеннях і під час рухової діяльності; розвиток рухових якостей.

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.

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.

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.

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

Оздоровчі завдання:

- Загартування організму, підвищення його загальної опірності до факторів фізичної втоми, температурних впливів зовнішнього середовища.

- Забезпечення оптимального розвитку рухових якостей.

- Закріплення навичок правильної постави у різноманітних умовах рухової діяльності.

До виховних завдань ФВ належать:

- 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.

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.

У ФВ старшокласників вирішуються такі освітні завдання:

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

- Навчання і вдосконалення техніки фізичних вправ.

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

Оздоровчі завдання:

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

- Забезпечення оптимального розвитку рухових якостей.

- Удосконалення будови тіла.

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

- Виховання почуття громадянської свідомості та патріотизму,

- Виховання активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя.

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

2. Контрольні якісні показники рівня фізичної культури школярів.

Науковці В.К.Бальсевич і В.А.Запорожанов 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.
3. Вміти організувати спортивну або рухливу гру із ровесниками.
4. Володіння основами техніки і тактики різних спортивних вправ, прийомів і дій.
5. Постійний інтерес до підвищення рівня своєї фізичної підготовленості та загартування організму.
6. 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. Систематична рухова активність.
4. Володіння широким колом рухових вмінь.
5. Стійка звичка до щоденних занять фізичними вправами у різних формах.
6. 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 фізичної підготовки.
2. Знання медико-біологічних основ фізичного тренування та вміння застосовувати їх під час фізичної активності та діагностики свого стану.
3. Переконавання в необхідності систематичної рухової активності.
4. Володіння руховими вміннями і навичками в межах вікових норм.
5. 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.

6. Систематично здійснювати фізичне тренування (не менше 3 раз в тиждень) і займатися іншими формами оздоровчої фізичної активності.

3. Організаційні форми 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.

ФОРМИ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ШКОЛЯРІВ

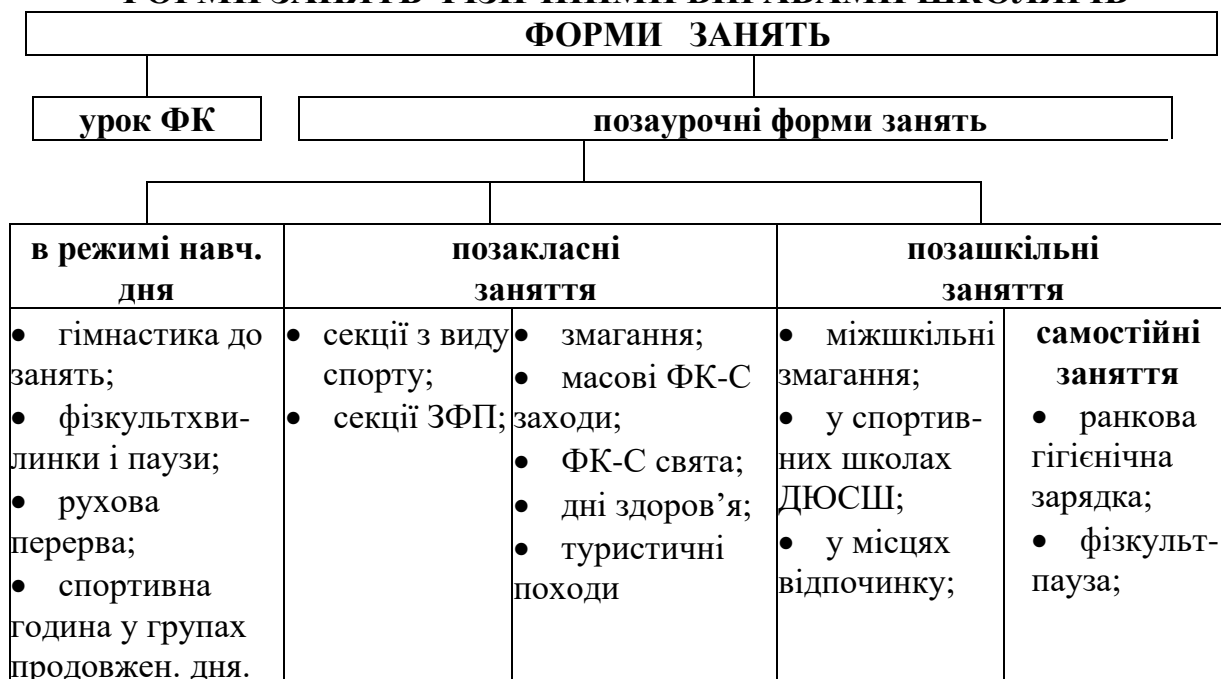


Рис.1. Класифікація форм занять за особливостями організації навчально-виховного процесу школярів

4. Характеристика урочних форм занять школярів.

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 структурою;
- такі заняття проводяться за сталим розкладом з позиції педагогічної доцільності.

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 переважне розв'язання завдань навчання, тренування або контролю.

5. Характеристика позаурочних форм занять школярів

Гімнастика до уроків (занять).

Головне призначення гімнастики до уроків – сприяти організації учнів до початку першого уроку.

Проводити гімнастику до уроків доцільно на свіжому повітрі, і лише у несприятливу погоду у коридорах школи. Вправи доцільно проводити із музичним супроводом. 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 – покращити працездатність учнів на уроці шляхом короткочасного активного відпочинку.

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.

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.

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

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

Фізкультурні паузи проводяться 6-10 хв. на перервах. Крім загальнорозвиваючих вправ, виконують біг на місці, стрибки, рухливі ігри. Музичний супровід ФП є додатковим чинником, що сприяє відпочинку дітей.

Рухлива перерва.

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;
- ігри та фізичні вправи добираються прості або попередньо вивчені; такі, в яких можна міняти склад учасників, а також порівняно легко і швидко визначати результати;

Орієнтовний практичний матеріал рухової перерви:

- *групові рухові ігри;*

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

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.

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.).

День здоров'я.

Дні здоров'я мають бути цілковито використані для активного відпочинку учнів на свіжому повітрі, для проведення в ці дні цікавих, нестандартних змагань, замських походів тощо. Участь в них мають брати всі 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. 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;
- учасники всіх заходів;
- умови заліку та визначення переможців
- нагородження призерів.
- підведення підсумків;
- порядок прибуття на місце і повернення в школу.

Свято фізичної культури.

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

Програма свята зазвичай включає:

- урочисте відкриття і закриття;
- спортивно-показову частину;
- масово-розважальну.

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. 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*;
- *учасники змагань*;
- *організація, що проводить змагання*;
- *спосіб проведення змагань*;
- *місце і терміни проведення*;
- *система оцінки результатів*
- *програма змагань*
- *порядок нагородження переможців у особистій і командній першості.*

Ранкова гігієнічна гімнастика.

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

Тривалість від 5-6 до 15 хвилин.