

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИЙ НАПРЯМ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК СКЛАДНИК ЦІЛІСНОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

У статті розглянуто фізкультурно-оздоровчий напрям діяльності фізичного виховання в умовах загальноосвітнього навчального закладу, а саме такі його основні форми організації: ранкова гімнастика перед початком навчального процесу; урок фізичної культури; фізкультурна хвилинка; різновид заходів, організованих під час навчальних занять.

Ключові слова: фізкультурно-оздоровчий напрям діяльності, загальноосвітній навчальний заклад, ранкова гімнастика, урок фізичної культури, фізкультурна хвилинка, різновид заходів.

Виховання особистості, в якій гармонійно поєднується духовне багатство й фізична досконалість, – одна з найактуальніших педагогічних проблем в Україні. Розширення інформаційного поля спілкування, фізичні й психологічні навантаження, зниження загального рівня здорового способу життя призводять до появи й розвитку хвороб, які раніше були притаманні людям старших вікових категорій. Досить помітно збільшилися масштаби захворювання дітей і підлітків серцево-судинними хворобами, такими як: порушення ритму роботи серця, ішемічна хвороба, підвищення артеріального тиску тощо. Слід підкреслити, що відсоток захворюваності зазначеними хворобами за останні п'ять років зріс майже в три рази.

Саме тому актуальним сьогодні є формування фізично та духовно здорової особистості, створення для неї необхідних умов для гармонійного розвитку та збереження її психічного здоров'я. Цій проблемі завжди приділяли належну увагу, а саме: теоретичним та практичним основам виховання молоді засобами фізичної культури, основам теорії фізичної культури (Б.Ф. Ведмеденко [1], А.Ц. Деминський [2]); процесам організації фізичного виховання (Т.В. Гнітецька [3], Ж.К. Холодов [4]); формуванню й розвитку рухових навичок та умінь людини, вихованню вольових якостей учнівської молоді в процесі занять фізичною культурою, дослідженню сучасної парадигми понять “фізична культура і спорт”, тіловихованню як засобу виховання волі і характеру (В.О. Артюшенко [5], Г.Г. Ващенко [6], О.М. Вацеба [7]) тощо. У дослідженнях науковці зосереджують увагу на розробці, обґрунтуванні та експериментальній перевірці організаційно-педагогічних умов і моделі фізичного виховання учнів в умовах профільного навчання, визначенні змісту, методів та організаційних форм фізичного виховання, критеріїв фізичної вихованості учнів, розробці навчально-методичних матеріалів щодо організації фізичного виховання учнів в умовах функціонування закладів з розвитку творчої обдарованості в Україні (Л.М. Пустолякова [8]).

Переосмислюються підходи до фізичного виховання дітей та підлітків і в нормативно-законодавчих актах про фізичну культуру та здоровий

спосіб життя, серед яких: Закон України “Про фізичну культуру і спорт” [9], цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров’я нації” (1993 р.), Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту [10], Указ Президента України “Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя громадян” (1999 р.)

Мета статті – формування в дітей шкільного віку потреби у зміцненні власного здоров’я на прикладі фізкультурно-оздоровчого напрямку діяльності як складника цілісної системи фізичного виховання, розвитку та саморозвитку креативної особистості в умовах загальноосвітнього навчального закладу.

На прикладі загальноосвітніх навчальних закладів, а саме: закладів з розвитку творчої обдарованості, до яких віднесено ліцеї, гімназії, колегіуми тощо, ми будемо розглядати особливості побудови навчально-виховного процесу з фізичного виховання. Кожен із зазначених навчальних закладів має свої специфічні особливості, але водночас у них є багато спільного: крім навчального процесу, учні беруть активну участь в олімпіадному русі з профільних та інших предметів, у роботі Малої академії наук України, у різноманітних турнірах і конкурсах тощо. Виникає необхідність накопичення та засвоєння великої кількості інформації, у зв’язку з чим напружена позаурочна діяльність збільшує навантаження на організм дитини. Діти ведуть нерухомий спосіб життя, в результаті якого виникає дефіцит м’язової діяльності. Уроки фізичної культури, передбачені навчальними планами, можуть компенсувати лише до 25% потрібного дитині тижневого обсягу рухів, чого, звичайно, недостатньо для забезпечення нормального фізичного розвитку та рухової активності учнівської молоді.

Виходячи із зазначеного, підкреслимо, що знання, вміння й навички, здобуті учнями на уроках фізичної культури, необхідно поглиблювати заходами як урочної, так і позаурочної діяльності. У зв’язку з цим виникає потреба в пошуку нових педагогічних можливостей, які пов’язані з ідеєю цілісності педагогічного процесу як системи, що спирається на теорії гуманізму, особистісно орієнтованої парадигми, загальнолюдських цінностей.

Система фізичного виховання загальноосвітніх навчальних закладів нового типу включає такі напрями діяльності:

- а) фізкультурно-оздоровчий;
- б) спортивно-масовий;
- в) туристсько-краєзнавчий.

В умовах функціонування загальноосвітніх навчальних закладів нового типу фізкультурно-оздоровчий напрям діяльності включає такі основні форми організації:

1. Ранкова гімнастика перед початком навчального процесу.
2. Урок фізичної культури.
3. Фізкультурна хвилинка.
4. Різновид заходів, організованих під час навчальних занять.

Охарактеризуємо детальніше кожну із зазначених форм організації фізкультурно-оздоровчого напрямку діяльності.

1. Ранкова гімнастика перед початком навчального процесу. Ранкова гімнастика, як правило, проводиться на спортивному майданчику. Якщо немає такої можливості (або не дають змоги природні умови), гімнастику можна проводити в добре провітрених коридорах, інших приміщеннях загальноосвітнього навчального закладу чи в класних кімнатах, де повинен проходити перший урок. Ранкова гімнастика перед початком навчального процесу виконується у звичайному одязі; перший ряд під час її проведення займають хлопці, другий – дівчата. Слід підкреслити, що під час ранкової гімнастики перед початком навчального процесу обов'язкова присутність медичного працівника. Класний керівник та вчитель фізичного виховання повинні пояснити учням значення ранкової процедури для людини та ставитися до виконання вправ з розумінням та повагою. Необхідні комплекси вправ визначає вчитель фізичної культури, він же вивчає з учнями комплекси цих вправ і готує фізоргів для їх проведення.

Такий підхід формує в учнів уміння складати план індивідуальних тренувань і навантаження за допомогою колового навантаження, а також свідоме ставлення до виконання завдань фізичного характеру та впевненість у своїх силах.

Зміст навчального матеріалу при проведенні ранкової гімнастики може включати: стройові вправи (повороти на місці), різновиди ходьби (стройовим кроком, похідним кроком, на носках, на п'ятках, на внутрішньому боці ступні, на зовнішньому боці ступні), різновиди бігу (повільний біг, прискорена ходьба з переходом на повільну тощо), ходьба з вправами на відновлення дихання, загальнорозвивальні вправи без предметів на місці, вправи для м'язів черевного преса, дихальні вправи тощо.

Таким чином, мета ранкової гімнастики перед навчальним процесом – організувати учнів на початок навчального дня, підвищити їх працездатність, розвиваючи витривалість, спритність, швидкість молодого організму.

2. Урок фізичної культури. Це основна форма організації фізкультурно-оздоровчої діяльності учнівської молоді. На уроках фізичної культури учні вивчають комплекси ранкової гімнастики до занять та фізкультурних хвилинок, знайомляться з різновидом ігор, дізнаються від учителя про новинки фізичної культури та спорту, отримують завдання й рекомендації щодо організації занять фізичними вправами вдома, вперше залучаються до елементів спортивного змагання. Високий організаційний та інноваційний дух урочної діяльності уроків фізичної культури сприяє пробудженню в учнівської молоді зацікавленості до занять у гуртках фізичної культури та спортивних секціях. Слід підкреслити, що уроки фізичної культури мають свої специфічні особливості. Вони проводяться в залі, на спортивних майданчиках, у коридорах загальноосвітніх навчальних закладів.

Сучасний урок фізичної культури (навчальний, тренувальний, комплексний, ігровий, контрольний тощо) повинен відповідати основним вимогам сучасності, а саме:

- 1) поєднувати основні освітні завдання з виховними та оздоровчими;
- 2) спрямовувати зміст, методи та форми фізичного виховання на формування фізичних якостей особистості;
- 3) упроваджувати інноваційні технології у фізичне виховання школярів;
- 4) забезпечувати активізацію інтересу учнівської молоді до занять фізичною культурою та спортом;
- 5) враховувати склад учнівської молоді, її вік, стать, фізичний розвиток та фізичну підготовку;
- 6) визначати комплекс вправ та різновид ігрової діяльності, які сприяють різнобічному фізичному розвитку, зміцненню здоров'я особистості;
- 7) виховувати зацікавленість до фізичної культури та спорту, формувати активну життєву діяльність особистості.

Зміст урочної діяльності визначається навчальними програмами з фізичної культури, розробленими відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти і затвердженими постановою Кабінету Міністрів України від 14 січня 2004 р. № 24.

Навчальна програма з фізичної культури враховує вікові особливості дітей і складається з пояснювальної записки (визначає мету й завдання фізичного виховання); структурних компонентів навчального процесу (інваріантні або варіативні модулі, які містять зміст навчального матеріалу; державних вимог до рівня загальноосвітньої підготовки; орієнтовних навчальних нормативів та переліку обладнання, необхідного для освоєння модуля; плану-графіка розподілу варіативних модулів; критеріїв відбору варіативних модулів тощо); організації навчального процесу з фізичної культури (діяльнісні форми навчально-виховного процесу, головні вимоги до сучасного уроку, поділ учнів на медичні групи, домашні завдання для самостійного виконання фізичних вправ); оцінювання навчальних досягнень учнів (види діяльності, навчальні нормативи та вимоги до них; система нарахування “бонусних” балів; навантаження для кожного класу); державної підсумкової атестації з фізичної культури [11].

Таким чином, уроки фізичної культури формують позитивну мотивацію щодо здорового способу життя та культури здоров'я; запобігають поширенню шкідливих звичок серед молоді; підвищують особистісний і творчий потенціал учнівської молоді, її прагнення до самореалізації та життєвого успіху; розвивають самостійне творче мислення, навички співпраці, виховуючи при цьому любов до життя, людей і довкілля.

3. Фізкультурна хвилинка. Фізкультурна хвилинка – це активний відпочинок, який здійснюється під час урочної діяльності з метою зменшення втоми дітей і підлітків, подолання негативних явищ статичного навантаження, активізації уваги учнів та спрямовується на підвищення рівня сприйняття навчального матеріалу.

Комплекси вправ, підібрані із цією метою, повинні включати рухові дії, які відрізняються за своєю структурою від положень тіла і виконуються учнем під час навчально-виховного процесу. Такі комплекси посилюють рухову активність організму і підключають до роботи групу м'язів, що несуть статичне навантаження. Комплекси фізкультурних хвилинок можуть включати чотири-п'ять вправ і проводитися від 1,5 до 2 хвилин.

При складанні комплексів фізкультурних хвилинок важливе значення має послідовність виконання вправ: вправа на потягування; вправа, яка залучає до роботи групу м'язів постави; вправа для м'язів тулуба та ніг у поєднанні з найпростішими рухами рук; вправа на розтягування та розслаблення м'язів, які несуть основне навантаження у процесі навчальної діяльності; вправа на увагу тощо. Після закінчення того чи іншого комплексу вправ необхідно прийняти положення правильної постави, утримуючи її протягом 5–6 секунд. Такий підхід дасть внутрішню установку на збереження правильної постави у процесі навчальних занять.

Необхідно підкреслити, що комплекси фізкультурних хвилинок можна виконувати, стоячи біля парти або сидячи. Крім цього, необхідно зосередити увагу на тому, що зміну того чи іншого комплексу фізкультурних хвилинок необхідно проводити не частіше ніж один раз на два тижні (на навчальний рік це приблизно 10 комплексів фізкультурних хвилинок).

Таким чином, фізкультурні хвилинки забезпечують руховий режим грудної клітки, що в подальшому змінює частоту та глибину дихання дитини, активізує роботу мозку і в цілому зменшує втомленість дитини, сконцентровуючи увагу школяра на навчальному процесі.

4. *Різновид заходів, організованих під час навчальних занять.* До таких заходів можна віднести рухливі перерви; фізкультурні паузи; додаткові заняття з фізичної культури, де учні відпрацьовують навчальний матеріал в індивідуальному режимі; спортивні змагання з різних видів спорту, в основному це ігрові види, а саме:

1) футбол, який розширює руховий досвід дитини через *загальнорозвивальні вправи*, вправи на формування координації рухів, естафети з м'ячем тощо;

2) волейбол, який удосконалює навички життєво необхідних рухових дій через *загальнорозвивальні вправи*, вправи на формування координації рухів, біг за зоровими та слуховими сигналами зі зміною напрямку й швидкості тощо;

3) баскетбол, який розширює функціональні можливості організму дитини через *загальнорозвивальні вправи* на місці та в русі, біг з прискоренням тощо;

4) гандбол, який створює умови для гармонійного розвитку через *загальнорозвивальні вправи* з м'ячем, скакалками та без предметів, біг з прискоренням за зоровим сигналом, вправи для розвитку гнучкості тощо.

Як бачимо, загальнорозвивальні вправи є спільним складником ігрової діяльності дітей під час навчально-виховного процесу: футболу, волейболу, баскетболу, гандболу тощо. Звичайно, перелік форм ігрової діяльно-

сті, в яких загальнорозвивальні вправи виступають як один з головних чинників здорового способу життя, може бути продовжений. Це і настільний теніс, гімнастика, легка атлетика, плавання, лижна або ковзанярська підготовка тощо. Слід враховувати, що фізична культура характеризується динамічним розвитком, кількісними та якісними змінами, а сам процес фізичного виховання виступає багатогранною системою, яка має сприяти гармонійному розвитку, загартуванню, вдосконаленню рухових якостей особистості.

Таким чином, різновид заходів, організованих під час навчальних занять, формує загальну фізичну підготовку учнівської молоді. Вправи для розвитку швидкості, спритності, витривалості, сили, гнучкості, швидкісно-силових якостей забезпечують повноцінну життєдіяльність особистості, а в подальшому – готують до майбутньої професійної діяльності.

Висновки. Фізкультурно-оздоровчий напрям як складник цілісної системи фізичного виховання загальноосвітніх навчальних закладів нового типу забезпечує розширення й нагромадження знань, умінь і навичок учнівської молоді з фізичної культури і спорту, що в подальшому формує уявлення про естетику рухів і фізичних вправ, впливаючи на розвиток інтелекту учнів та збагачення їх спеціальними фізкультурними знаннями. Створюючи умови для майбутньої професійної діяльності, фізкультурно-оздоровчий напрям цілісної системи фізичного виховання загальноосвітніх навчальних закладів нового типу покликаний повною мірою задовольнити потреби кожного школяра в руховій активності, адже серед головних державних завдань з удосконалення системи фізичного виховання виділяються:

а) формування у громадян переконання в необхідності регулярного використання різноманітних форм фізичного виховання й масового спорту;

б) орієнтація програмно-нормативних засад систем фізичного виховання різних вікових груп населення на комплекс показників, які характеризують обсяг щоденної рухової активності, рівень фізичного розвитку, стан функціональних систем організму, фізичної працездатності й рухових здібностей;

в) удосконалення системи фізичного виховання в навчальних закладах дошкільної, шкільної, професійно-технічної і вищої освіти;

д) мотивація учнів на здоровий спосіб життя і сприйняття здоров'я як особистої, соціальної та громадської цінності [10].

Список використаної літератури

1. Ведмеденко Б.Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури : навч. посіб. [для тренерів, учителів, студ. пед. ін-тів] / Борис Федорич Ведмеденко. – К. : ШСДО, 1993. – 152 с.

2. Деминский А.Ц. Основы теории физической культуры : [науч.-метод. пособ.] / Алексій Цезаревич Деминский. – Донецк : Доминанта, 1996. – 328 с.

3. Гнітецька Т.В. Організаційно-педагогічні умови оптимізації фізичного виховання учнів гімназії (10–13 років) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. з фіз.

виховання і спорту : спец. 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Т.В. Гнітецька. – Луцьк, 1998. – 18 с.

4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособ. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Академия, 2000. – 480 с.

5. Артюшенко В.О. Виховання вольових якостей в учнів середнього шкільного віку в процесі занять фізичною культурою : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 – теорія і методика виховання / В.О. Артюшенко. – К., 2003. – 19 с.

6. Ващенко Г.Г. Тіло виховання як засіб виховання волі і характеру / Григорій Ващенко ; упоряд. та авт. предмови А. Окопний. – Львів : Українські технології, 2001. – 54 с.

7. Вацеба О. Сучасна парадигма понять “фізична культура і спорт” / Оксана Вацеба // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 1. – С. 82–85.

8. Пустолякова Л. Професійно-прикладна фізична підготовка в умовах профільного навчання : [метод. посіб.] / Лариса Пустолякова. – К. : Фірма Різографіка, 2011. – 102 с.

9. Закон України “Про фізичну культуру і спорт” // Відомості Верховної Ради України. – 1994. – № 14. – С. 364–377.

10. Національна доктрина розвитку освіти в Україні // Освіта України. – 2001. – № 29. – 18 липня. – С. 4–6.

11. Пустолякова Л. Програма “Фізична культура” для учнів 10–11 класів медичних ліцеїв / Лариса Пустолякова // Фізичне виховання в школі. – 2008. – № 2. – С. 21–28.

Наказный М.О. Физкультурно-оздоровительное направление деятельности как составляющая целостной системы физического воспитания в условиях общеобразовательного учебного заведения

В статье рассматривается физкультурно-оздоровительное направление деятельности физического воспитания в условиях общеобразовательного учреждения, а именно такие его основные формы организации: утренняя гимнастика перед началом учебного процесса; урок физической культуры; физкультминутки; разнообразие мероприятий, организованных во время учебных занятий.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительное направление, общеобразовательное учреждение, утренняя гимнастика, урок физической культуры, физкультминутка, разнообразие мероприятий.

Nakaznoy M. Sports and recreation direction of activities as a part of an integral system of physical education in conditions of general educational institution

In the article we deal with physical and recreational ways of physical education in secondary educational establishment, especially its main organisational forms: morning exercises before studying process; physical training lessons; physical (moving) minutes; variety of events in school activity.

Key words: physical and recreational ways, secondary educational establishment, morning exercises, physical training lessons, physical (moving) minutes, variety of events.