

Навчально-методичне видання

**ОТРАВЕНКО Олена Вікторівна**  
**ПОЛТАВСЬКИЙ Анатолій Пилипович**

## **ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА ОЗДОРОВЧОЇ ТА СПОРТИВНО- МАСОВОЇ РОБОТИ**

*Навчально-методичний посібник*

За редакцією Отравенко О. В.  
Комп'ютерний макет – Отравенко О. В.  
Коректор – Мордовцева Н. В.

---

Здано до склад. 01.11.2010 р. Підп. до друку 01.12.2010 р.  
Формат 60x84 1/16. Папір офсет. Гарнітура Times New Roman.  
Друк ризографічний. Ум. друк. арк. 16,74. Наклад 300 прим. Зам № 172.

---

***Видавець і виготовлювач***

**Видавництво Державного закладу**  
**„Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”**  
вул. Оборонна, 2, м. Луганськ, 91011. т/ф: (0642) 58-03-20.  
e-mail: alma-mater@list.ru

*Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3459 від 09.04.2009 р.*

Міністерство освіти і науки України  
Державний заклад  
„Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка”  
Інститут фізичного виховання і спорту

**О. В. Отравенко,**  
**А. П. Полтавський**

## **ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА ОЗДОРОВЧОЇ ТА СПОРТИВНО- МАСОВОЇ РОБОТИ**

*Навчально-методичний посібник*

Луганськ  
ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”  
2010

УДК 796.011.3(075.8)  
ББК 74.200.544я73+74.580.05я73  
О86

**Рецензенти:**

- Ротерс Т. Т.** – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.
- Горащук В. П.** – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри валеології і здоров'я людини Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.
- Чиж О. Н.** – доктор педагогічних наук, професор Луганського національного університету імені Тараса Шевченка, директор Українського відділення МАНПО.

**Отравенко О. В.**

О86 Організація і методика оздоровчої та спортивно-масової роботи : навч.-метод. посіб. / О. В. Отравенко, А. П. Полтавський ; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2010. – 287 с.

Матеріал навчально-методичного посібника дозволяє систематизувати та поглибити знання з дисципліни: „Організація та методика оздоровчої та спортивно-масової роботи”. Посібник допоможе освоїти практичні уміння та навички з основ здорового способу життя, організації дозвілля школярів та студентів, проведення позакласної та позашкільної роботи з фізичної культури та спорту. Висвітлені питання методики формування всебічного фізичного розвитку школярів. Подано теми й вимоги до підготовки рефератів, доповідей на практичні заняття, поради щодо конспектування нормативно-правових документів, методичні розробки уроку з фізичної культури, положень з видів спорту, позакласних заходів, які виконуються на практичних заняттях, вимоги до контролю самостійної роботи.

Посібник буде корисний для студентів вищих навчальних закладів спеціальностей „Фізичне виховання, „Спорт”, викладачів ВНЗ, учителів фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл та інших навчальних закладів.

УДК 796.011.3(075.8)  
ББК 74.200.544я73+74.580.05я73

*Рекомендовано до друку навчально-методичною радою  
Луганського національного університету імені Тараса Шевченка  
(протокол № 4 від 1 грудня 2010 року)*

© Отравенко О. В., Полтавський А. П., 2010  
© ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2010

школярів: форми, зміст, організація / В. Г. Папуша. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2004. – 192 с.

19. Підласий І. П. Педагогічні інновації / І. П. Підласий, А. І. Підласий // Рідна школа. – 1998. – № 12. – С. 3.

20. Пріоритети МОН – якісна освіта, демократизація, духовність / Освіта України. – 2006. – № 64 – 65, 22 серпня. – С. 2.

21. Ротерс Т. Т. Курс лекцій по теории и методике физического воспитания. – Ч. 1. Общая теория физического воспитания / Т. Т. Ротерс. – Луганск : Альма-матер, 2003. – 112 с.

22. Сухомлинский В. А. О воспитании / В. А. Сухомлинский [сост. и авт. вступ. очерков С. Соловейчик]. – 5-е изд. – М. : Политиздат, 1985. – 270 с.

23. Теория и методика физического воспитания. Т. 2. Методика физического воспитания различных групп населения / [под. ред. Т. Ю. Круцевич]. – К. : Олимп. лит-ра, 2003 – 392 с.

24. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Ч. 2. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.

25. Уроки здоров'я : метод. посіб. для вчителів / авт.-упоряд. С. В. Кириленко. – Х. : «Скорпіон», 2004. – 88 с.

26. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М. : Советский спорт, 2004. – 464 с.

27. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2003. – 448 с.

28. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2001. – 479 с.

29. Чермит К. Д. Теория и методика физической культуры : учеб. пособие / К. Д. Чермит. – М. : Советский спорт, 2005. – 272 с.

11. Кульневич С. В. Не совсем обычный урок : практическое пособие для учителей и классных руководителей, студентов средних и высших педагогических учебных заведений, слушателей ИПК / С. В. Кульневич, Т. П. Лакоценина. – Воронеж : ЧП Лакоценин С. С., 2006. – 175 с.

12. Національна доктрина розвитку освіти. Затверджена Указом Президента України від 17 квітня 2002 р. № 347 // Освіта. – 2002. – № 26. – С. 2 – 4.

13. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – Київ, 2004. – 16 с.

14. Николаев Ю. М. Физическая культура и основные сферы жизнедеятельности человека и общества в контексте социокультурного анализа / Ю. М. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 8. – С. 2 – 9.

15. Отравенко О. В. Спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота в умовах сучасної школи за програмою „Спорт для всіх” / О. В. Отравенко // Молода спортивна наука України : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (23 – 25 березня 2005 р., м. Львів) : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 9. – Львів, 2005. – Т. 1. – С. 275 – 277.

16. Отравенко О. В. Інноваційні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи школярів / О. В. Отравенко // Актуальні проблеми фізичного виховання в Україні : матеріали регіон. наук.-практ. конф. : зб. ст. / за заг. ред. Т. Т. Ротерс. – Лисичанськ : Знання, 2007. – С. 177 – 181.

17. Отравенко О. В. Школа – осередок здоров'я учнів / О. В. Отравенко // Актуальні проблеми фізичного виховання в Україні : матеріали регіон. наук.-практ. конф. : зб. ст. / за заг. ред. Т. Т. Ротерс. – Ч. 1. – Луганськ, 2008. – С. 178 – 183.

18. Папуша В. Г. Методика фізичного виховання

## ЗМІСТ

<b>ПЕРЕДМОВА</b> .....	5
<b>РОЗДІЛ 1. Фізична культура і спорт у системі освіти і виховання</b> .....	9
<b>МОДУЛЬ 1</b> .....	9
<b>Тема 1.</b> Нормативно-правові основи фізичного виховання школярів.....	9
<b>Тема 2.</b> Психолого-фізіологічні, педагогічні основи дидактичних процесів та анатоמו-морфофункціональні особливості організму.....	19
<b>Тема 3.</b> Концепція модернізації фізичного виховання та оздоровлення учнів засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності.....	34
<b>Тема 4.</b> Фізична культура і спорт як засоби гармонійного розвитку дітей та підлітків.....	58
<b>Тема 5.</b> Фізична культура і спорт у шкільному віці.....	69
<b>Тема 6.</b> Розвиваюча та оздоровча роль фізичної культури у загальноосвітніх навчальних закладах.....	87
<b>Теми практичних занять з дисципліни «Організація і методика оздоровчої та спортивно-масової роботи» для студентів 2 курсу Інституту фізичного виховання і спорту</b> .....	108
<b>Самостійна робота</b> студентів з організації і методики оздоровчої та спортивно-масової роботи для студентів 2 курсу.....	110
<b>Карта оцінювання</b> самостійної роботи студентів 2 курсу з дисциплін: „Організація і методика оздоровчої та спортивно-масової роботи”.....	113
<b>РОЗДІЛ 2. Організаційно-методичні вимоги до проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи у загальноосвітніх навчальних закладах</b> .....	114
<b>МОДУЛЬ 1</b> .....	114

<b>Тема 1.</b> Онтогенез рухових здібностей. Фізична активність дітей та підлітків як фактор функціональних можливостей і фізичного розвитку .....	114
<b>Тема 2.</b> Фізичне виховання школярів у загальноосвітніх навчальних закладах .....	127
<b>Тема 3.</b> Фізкультурно-оздоровча і спортивно-масова робота у різні періоди шкільного віку .....	138
<b>Тема 4.</b> Некласифікаційні змагання школярів. Інноваційні підходи до організації роботи з фізичного виховання в загальноосвітній школі .....	157
<b>Тема 5.</b> Фізичне виховання учнів поза школою .....	183
<b>Тема 6.</b> Планування, контроль і облік у процесі занять фізичними вправами .....	210
<b>Практичні заняття</b> .....	225
<b>Самостійна робота</b> студентів з оздоровчої та спортивно-масової роботи для студентів 3 курсу.....	228
<b>Карта оцінювання</b> самостійної роботи студентів 3 курсу з дисциплін: „Організація і методика оздоровчої та спортивно-масової роботи” .....	230
<b>ДОДАТКИ</b> .....	232
<b>Додаток 1.</b> Інноваційні підходи до організації роботи фізичного виховання школярів.....	232
<b>Додаток 2.</b> Розробки положень та фізкультурно-спортивних заходів .....	238
<b>Додаток 3.</b> Пам'ятка вчителю фізичної культури з оформлення папки з документацією .....	273
<b>Додаток 4.</b> Організація і проведення спортивних змагань у школі .....	275
<b>Додаток 5.</b> Зразок календарю спортивно-масової роботи школи на 2010-2011 навчальний рік .....	280
<b>Додаток 6.</b> Графік роботи спортивних секцій в школі на 2010-2011 навчальний рік .....	282
<b>ПІСЛЯМОВА</b> .....	283
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	285

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ашмарін Б. А. Теорія та методика фізичного виховання. / Б. А. Ашмарін. – М., 1990. – 287 с.
2. Бех І. Д. Виховання особистості : у 2 кн. – Кн. 1. Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади : наук. видання / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2003. – 280 с.
3. Горащук В. П. Теоретичні та методологічні засади формування культури здоров'я школярів : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / Горащук Валерій Павлович. – Х., 2004. – 407 с.
4. Державна національна програма „Освіта” (Україна ХХІ століття). – Київ : „Райдуга”, 1994. – С. 15–16.
5. Державний стандарт базової і повної середньої освіти (Освітня галузь „Здоров'я і фізична культура”) // Основи здоров'я та фізична культура. – № 9. – 2005. – С. 2–5.
6. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології : навч. посіб. / І. М. Дичківська – К. : Академвидав, 2004. – 352 с.
7. Жирова Т. М. Твоя життя – твій вибор. Развитие ценностей здорового образа жизни школьника. Психолого-педагогические рекомендации для преподавателей и родителей / Т. М. Жирова. – Волгоград : Панорама; Москва : Глобус, 2007. – 160 с.
8. Ильинич В. И. Физическая культура : учеб. пособие для подготовки к экзаменам / В. И. Ильинич ; под ред. В. Ю. Волкова, В. И. Загоруйко. – СПб. : Питер, 2004. – 224 с.
9. Книга вчителя фізичної культури : довід.-метод. вид. / [упоряд. : С. І. Операйло, А. І. Льченко, В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова]. – Х. : ТОРСІНГ Плюс, 2005. – 464 с.
10. Концепція фізичного виховання в системі освіти України // Фіз. виховання в шк. – 1998. – № 2. – С. 2–7.

Цей навчально-методичний посібник дає можливість поглибити знання студентам, викладачам, фахівцям з фізичної культури та спорту розглядати самосвіту як форму організації пізнавальної діяльності, засіб навчання майбутнього фахівця з фізичного виховання та вид навчальної діяльності студентів в умовах неперервної освіти. Це дає можливість студентам підвищити рівень професійної обізнаності, використовуючи практичні уміння та навички з основ здорового способу життя, організації дозвілля школярів та студентів, проведення позакласної та позашкільної роботи з фізичної культури та спорту.

## ПЕРЕДМОВА

Усі ми бажаємо, щоб наші діти росли здоровими, сильними та загартованими. З цією метою в загальноосвітній школі проводяться уроки фізичної культури, планується позаурочна фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова робота з розрахунком на щоденний руховий режим для кожної дитини не менш ніж 8-10 годин.

На сучасному етапі реформування освітнього простору відбуваються активні зміни у галузі фізичного виховання. Особливого значення набуває розробка нових організаційно-методичних форм, що активізують потребу в прилученні до цінностей, накопичених у галузі фізичної культури. Ці форми повинні сприяти удосконаленню властивостей особистості школярів, залученню їх до активних самостійних занять, що орієнтують на удосконалення індивідуальних якостей і здібностей.

У Законі України „Про освіту”, Державній національній програмі „Освіта” (Україна ХХІ століття) визначено, що освіта є основою інтелектуального, культурного, духовного, соціального, економічного розвитку суспільства і держави. Головною метою національного виховання – є отримання молодим поколінням соціального досвіду, наслідування духовного надбання українського народу, досягнення високої культури міжнаціональних відносин, формування у молоді особистих рис громадян Української Держави, розвиненої духовності, фізичного вдосконалення.

З метою реалізації Указу Президента України від 28.09.2004 р. №1148 „Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту” було затверджено „Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України” (наказ МОН України від 02.08.2005 р. №458), у якому фізичне виховання дітей

дошкільного віку, учнів загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладів є невід'ємною складовою освіти, що забезпечує можливість набуття кожною дитиною необхідних науково обґрунтованих знань про здоров'я і засоби його зміцнення, методики організації змістового дозвілля, і спрямоване на формування в них фізичного, соціального й духовного здоров'я, вдосконалення фізичної та психічної підготовки до ведення активного довготривалого життя і професійної діяльності.

У галузі фізичної культури і спорту новий зміст діяльності, орієнтований на гуманістичні цінності, висуває адекватні вимоги до підготовки фахівців фізичного виховання і спорту. Роль їх складає не тільки в безпосередньому впливу на організм людини, але і в вихованні ціннісних орієнтацій на здоров'я, у формуванні умінь самостійно займатися фізичними вправами, використати їх з метою самовдосконалення, організації дозвілля й відпочинку.

„Організація і методика оздоровчої та спортивно-масової роботи” – дисципліна навчального плану підготовки фахівців фізичного виховання і спорту, яка є необхідною теоретичною базою для засвоєння знань, умінь і навичок для організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи учнів шкільного віку і різних верств населення.

У зміцненні здоров'я школярів, гармонійного розвитку особистості, у підготовці молоді до праці і захисту Вітчизни збільшується значення фізичної культури і спорту, впровадження їх в повсякденне життя. Тому завдання даної дисципліни, є формування у майбутніх фахівців теоретичної і практичної значимості занять фізичною культурою і спортом, суттєвого впливу їх на виховання свідомої дисципліни, організованості, високих вольових і моральних якостей.

Вивчення дисципліни „Організація і методика

## ПІСЛЯМОВА

Навчально-методичний посібник дозволить опанувати та поглибити знання з актуальних проблем організації і методики оздоровчої та спортивно-масової роботи студентам, учителям і працівникам фізичної культури та спорту.

У навчально-методичному посібнику з дисципліни: „Організація і методика оздоровчої та спортивно-масової роботи” розглядаються актуальні питання навчальної, позакласної та позашкільної роботи з фізичної культури та спорту. Навчально-методичний посібник допоможе студентам різних спеціальностей здійснювати самостійну підготовку з питань організації і методики оздоровчої та спортивно-масової роботи. Самостійну роботу студентів з фізичного виховання ми розглядаємо як один з основних засобів оволодіння теоретико-методичним матеріалом з даної навчальної дисципліни, що характеризується рівнем теоретичних знань, практичних умінь та навичок у становленні майбутніх фахівців із фізичної культури та спорту.

Суть самостійної роботи виражається в тому, що професійне становлення студентів – майбутніх фахівців здійснюється впродовж усього терміну навчання в інституті фізичного виховання і спорту. Тому самостійна робота забезпечує глибоке засвоєння майбутніми спеціалістами з фізичної культури та спорту не тільки програмного матеріалу з означеної дисципліни, але й активізує їхнє мислення, сприяє більш повному розкриттю їхніх розумових здібностей, сприяє формуванню моральних та вольових якостей їхньої особистості, як фахівця, викладача або тренера з обраного виду спорту. Отже, організація самостійної роботи студентів у сучасних умовах неперервної освіти є однією з центральних вимог підготовки фахівців з фізичної культури та спорту.

	мамо, я - спортивна сім'я»			учителі фізичної культури	
18.	Закриття спартакиади школи	5-11 кл.	12.05.11	Адміністрація школи, учителі фізкультури, рада колективу фізкультури	

**Додаток 6. Графік роботи спортивних секцій в школі  
на 2010-2011 навчальний рік**

№ п	Назва спортивної секції, гуртка	КЛА- СИ	ПН.	ВТ.	СЕР.	ЧТ.	П'ЯТ Н.	ТРЕНЕР
1	ЗФП	Хл., дів. 1-4 кл.	13.00- 13.45		13.00- 13.45		13.00- 13.45	УЧИ- ТЕЛЬ ФК
2	ВОЛЕЙБОЛ	дів. 5-7 кл.	14.00- 15.30		14.00- 15.30		14.00- 15.30	КОВАЛЬ Н.В.
3	БАСКЕТБОЛ	Хл. 5-7 кл.	15.45- 17.15		15.45- 17.15		15.45- 17.15	УВАРОВ В.П.
4	ЛЕГКА АТЛЕТИКА	8-9 кл.		14.00- 15.30		14.00- 15.30		ЛГУС Н.Б.
5	АЕРОБІКА	дів. 9- 11 кл		15.45- 17.00		15.45- 17.00		РУДЬ І.В.
6	АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА	хл. 10- 11 кл.	17.30- 19.00		17.30- 19.00		17.30- 19.00	ІВАНОВ О.Д.

оздоровчої та спортивно-масової роботи” передбачає вирішення таких завдань:

- розкриття соціально-педагогічної значимості фізичної культури і спорту, забезпечення теоретичної і методичної підготовленості;
- розкриття технології професійної діяльності вчителя фізичної культури в організації оздоровчої та спортивно-масової роботи школярів.

Зміст курсу даної дисципліни у взаємозв'язку з курсом теорії і методики фізичного виховання на основі реалізації загальних їх положень через специфічні закономірності окремих спортивно-педагогічних дисциплін.

У вимогах державного освітнього стандарту вищої професійної освіти, що висовуються до знань та умінь з циклу загальних гуманітарних та соціально-економічних дисциплін, указано, що у галузі фізичної культури майбутній бакалавр повинен:

- розуміти користь від занять фізичною культурою і спортом;
- знати основи фізичної культури та здорового способу життя;
- володіти системою практичних умінь і навичок, що забезпечують збереження й зміцнення здоров'я, розвиток і удосконалення психофізичних здібностей та якостей, самовизначення у фізичній культурі;
- придбати досвід використання фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєвих та професійних цілей.

Вивчення 1 розділу навчально-методичного посібника „Фізична культура і спорт у системі освіти і виховання ” передбачено для студентів II-го курсу вищих навчальних закладів спеціальностей „Фізичне виховання” та „Спорт”, матеріал 2 розділу „Організаційно-методичні вимоги до проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової

роботи у загальноосвітніх навчальних закладах” передбачено для студентів III-го курсу вищих навчальних закладів спеціальностей „Фізичне виховання ” та „Спорт”.

Підсумковою формою контролю для студентів II-го курсу є залік, III-го – іспит. Вимоги до форм контролю визначаються окремо.

				колективу фізкультури	
9.	Зимовий день здоров'я «Масляна»	1-4 кл. 5-11 кл.	остання декада лютого	Учителі фізкультури, рада колективу фізкультури, адміністрація школи	
10.	«Міс грація»	8-9 кл., 10-11 кл.	5.03.11 6.03.11	Учителі фізкультури, рада колективу фізкультури	
11.	Змагання з баскетболу	5-7, 8-11 кл.	За графіком змагань	Учителі фізкультури, рада колективу фізкультури	
12.	Змагання з волейболу	8-9 кл., 10-11 кл.	За графіком змагань	Учителі фізкультури, рада колективу фізкультури	
13.	Участь у районних і міських змаганнях з видів спорту	Збірна команда школи	За графіком змагань	Учителі фізкультури, рада колективу фізкультури	
14	Спортивні змагання «Шкіряний м'яч»	5-7 кл.	Квітень, (за графіком змагань)	Учителі фізичної культури, рада колективу фізкультури	
15	Спортивні змагання «Старти надій»	6 кл.	Квітень, (за графіком змагань)	Учителі фізичної культури, рада колективу фізкультури	
16.	День здоров'я «Тропа здоров'я»	1-4 кл. 5-11 кл.	7.05.11	Адміністрація школи, учителі фізкультури, рада колективу фізкультури	
17	Свято «Тато,	3-4 кл.	10.05.11	Учителі початкових класів,	



**Додаток 5. Зразок календарю спортивно-масової роботи школи на 2010-2011 навчальний рік**

*(затверджується на методичному об'єднанні вчителів фізичної культури, завучем та директором школи)*

№/п	Спортивні заходи	Учасники змагань	Термін проведення	Відповідальні	Примітки
1.	Відкриття шкільної спартакиади	5-11 кл.	3 жовтня 2010	Учителі фізкультури, рада колективу фізкультури	
2.	День здоров'я «Золота осінь»	1-4, 5-11 кл.	6.10.10, 7.10.10	Учителі початкових кл., учителі фізичної культури, адміністрація школи	
3.	Змагання з футболу	Збірна команда школи	За графіком занять	Учителі фізкультури, рада колективу фізкультури	
4.	Змагання з настільного тенісу	7-11 кл.	Осінні канікули	Учителі фізкультури, рада колективу фізкультури	
5.	«Свято спорту»	1-2 кл. 3-4 кл.	Листопад (за графіком)	Учителі початкових класів, учителі фізкультури	
6.	Спортивне свято «Мі-олімпійці»	8-9, 10-11 кл.	5.12.10 6.12.10	Учителі фізкультури, рада колективу фізкультури	
7.	Змагання з шахів	5-7, 8-11 кл.	Зимові канікули	Учителі фізкультури, рада колективу фізкультури	
8.	«Ну-мо, хлопці!»	8-9 кл.	22.02.11	Учителі фізкультури, рада	

**РОЗДІЛ 1.  
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ  
У СИСТЕМІ ОСВІТИ І ВИХОВАННЯ  
МОДУЛЬ 1**

**Тема 1. Нормативно-правові основи фізичного виховання школярів**

**План**

1. Нормативні документи з фізичного виховання.
2. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту.
3. Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти.
4. Система організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів.
5. Про утворення фізкультурно-спортивних клубів та їх осередків у вищих, середніх і професійно-технічних навчальних закладах.

Для роботи над цим параграфом студенту необхідно вивчити та скласти короткий плановий конспект нормативно-правових документів. (Плановий конспект передбачає – конспект документів за їхнім змістом: розділами, частинами й параграфами).

**1. Нормативні документи з фізичного виховання.** – Режим доступу до документів : [http://www.mon.gov.ua/laws/MON\\_188.doc](http://www.mon.gov.ua/laws/MON_188.doc).

Під час конспектування Нормативних документів з фізичного виховання слід звернути увагу, перш за все, на Державні вимоги до системи фізичного виховання дітей та учнівської молоді.

Вивчаючи „Основні складові вимог”, головну увагу

треба приділити теоретичним засадам фізичного виховання. Далі необхідно проаналізувати види забезпечення:

- нормативне;
- наукове;
- методичне;
- медичне;
- кадрове;
- матеріально-технічне;
- фінансове.

Ознайомившись та проаналізувавши попередні пункти нормативних документів з фізичного виховання, треба зосередити увагу на п.2.10 „Управління системою фізичного виховання” та п.2.11 „Міжнародні зв’язки”, у яких наголошується, що управління системою фізичного виховання дітей й учнівській молоді здійснюється державними органами управління освітою та фізичною культурою і спортом, спортивними товариствами, а також розвиток фізичного виховання дітей і молоді здійснюється в контексті широкої інтеграції в міжнародну систему та використання передового зарубіжного досвіду.

Після повного ознайомлення з нормативними документами з фізичного виховання треба зробити висновок і законспектувати його.

**2. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту.** – Режим доступу до доктрини :

<http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=1148%2F2004>  
або <http://osvita.ua/legislation/law/2766>.

Під час конспектування Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту перш за все слід звернути увагу на II-й розділ „Мета та завдання розвитку фізичної культури і спорту” та проаналізувати п. 4. Метою розвитку фізичної культури і спорту є:

- створення умов для забезпечення оптимальної

## **Зразкова програма змагань команд-класів з баскетболу 5 клас**

**ЕСТАФЕТА.** Кожна команда шикується в колону. М'ячі в руках у тих, що направляють. По сигналу судді ті, що направляють, ведуть м'яч (8-10 м), зупиняються (у два кроки), виконують поворот довкола і передають м'яч черговому гравцеві своєї команди. Після передачі повертаються в кінець колони.

За порушення правил гри в баскетбол і естафети (пробіжка, передчасний вихід назустріч м'ячу, подвійне ведення і т.п.) команда за кожного «порушника» отримує по 5 штрафних секунд. За неучасть в естафеті кожен допущений до змагань учень приносить своїй команді 10 штрафних секунд.

Місця команд визначаються по найменшому середньоарифметичному показнику, який виводиться шляхом ділення загальної суми часу, витраченого командою на виконання вправи, і штрафного часу на кількість учасників класу в естафеті.

Для обслуговування спортивних змагань відповідно до їх вигляду і масштабу, школа призначає лікаря й інший медичний персонал.

Найважливішим документом, регулюючим проведення змагань і що впливає на їх результати, є правила змагань по даному виду спорту. У них регламентуються дії суддів і учасників, передбачаються умови виявлення переможців і, крім того, визначаються норми поведінки спортсмена, міститься перелік заборонених дій, що спричиняють за собою покарання, що уцімляє інтереси команди. Таким чином, на спортсмена, що порушив правила, діє не тільки рішення судді по відношенню до нього особисто, але і свідомість, що команда випробовує утрату із-за його неправильних вчинків.

Головним організатором і керівником спортивних змагань, відповідальним за їх проведення і, певною мірою, за досягнуті результати, є спортивний суддя, що призначається з числа викладачів фізичної культури однієї або декількох шкіл.

Суддя відповідає і за здоров'я учасників змагань. У всіх випадках, коли може бути завданий збиток здоров'ю учасників (поганий стан місць занять, несправність устаткування, невідповідність одягу і взуття і т.п.), він зобов'язаний усунути недоліки, а при неможливості зробити це – відмінити змагання або перенести його на інший термін або в інше місце.

Спортивний суддя повинен бути перш за все бездоганним знавцем правил змагань по даному виду спорту, чесною, об'єктивною, неупередженою, рішучою, ввічливою, спокійною людиною, яка і поза змаганнями має авторитет і пошану.

рухової активності кожної людини впродовж усього життя, досягнення нею достатнього рівня фізичної та функціональної підготовленості, сприяння соціальному, біологічному та психічному благополуччю, поліпшенню стану здоров'я, профілактиці захворювань і фізичній реабілітації;

- залучення до дитячо-юнацького та резервного спорту обдарованих осіб, створення умов для максимальної реалізації їхніх здібностей у спорті вищих досягнень, задоволення видовищних запитів населення, формування у громадян почуття гордості за свою країну, підвищення авторитету держави у світовому спортивному русі.

Після аналізу п.4. Доктрини перейти до аналізу п.5. „Державна політика у сфері фізичної культури і спорту спрямовується на вирішення таких завдань”:

- формування у населення сталих традицій та мотивацій щодо фізичного виховання і масового спорту як важливого чинника забезпечення здорового способу життя;

- удосконалення форм залучення різних груп населення до регулярних та повноцінних занять фізичною культурою і спортом;

- удосконалення на науково обґрунтованих засадах системи дитячо-юнацького спорту;

- підвищення якості відбору обдарованих осіб до системи резервного спорту, створення умов для розвитку індивідуальних здібностей спортсменів на етапах багаторічної підготовки;

- удосконалення системи формування та підготовки національних збірних команд, передусім з олімпійських видів спорту;

- переорієнтування системи керівництва сферою фізичної культури і спорту на забезпечення поєднання зусиль організацій фізкультурно-спортивної спрямованості;

- сприяння поширенню клубної системи у сфері фізичної культури і спорту;
- будівництво за підтримки органів виконавчої влади та органів місцевого самоврядування сучасних спортивних споруд, належне їх обладнання та використання;
- удосконалення економічних засад у сфері фізичної культури і спорту, запровадження ефективних моделей її кадрового, фінансового, матеріально-технічного, наукового, медичного та інформаційного забезпечення.

Ознайомившись та проаналізувавши мету й завдання Доктрини, слід зробити висновок і законспектувати. Висновок треба робити на підставі сучасних особливостей розвитку фізичної культури і спорту в Україні.

Далі слід ознайомитися та проаналізувати розділ III „Фізичне виховання та масовий спорт (спорт для всіх) у формуванні здорового способу життя”. Треба зробити висновок щодо даного розділу і законспектувати його. Далі коротко законспектувати всі розділи та проаналізувати їх щодо виконання Доктрини в сучасному суспільстві.

**3. Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти.** – Режим доступу до вимог :

[http://education.gov.ua/pls/edu/educ.doc\\_info.show?p\\_id=2339&p\\_lang=ukr&p\\_part\\_num=1](http://education.gov.ua/pls/edu/educ.doc_info.show?p_id=2339&p_lang=ukr&p_part_num=1) або <http://ua.textreferat.com/referat-562.html>.

Під час конспектування Державних вимог до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти слід починати зі структури програмного забезпечення, де вказується, що „навчальні програми з фізичного виховання (фізичної культури) є основою державного стандарту фізичного виховання в системі освіти, розробляються на основі затверджених Державних стандартів освіти різних рівнів підготовки та Нормативних документів, що регламентують організацію навчально-виховного процесу в закладах освіти і затверджуються

Назва змагань.

Терміни.

Місце проведення.

Завдання даного змагання.

Програма і порядок проведення по днях.

Склад учасників.

Система заліку (визначення переможців)

Форма нагородження.

Якщо змагання носять командний або особисто-командний характер, у положенні вказується система визначення переможців у командному заліку. У кожному окремому випадку вона може бути різною. Наприклад, у лижних гонках командна першість визначається за сумою часу, або сумою місць, або сумою очків, отриманих так званими заліковими учасниками.

Для участі в змаганнях необхідно у встановлений термін подати заявку в попередній формі, а потім в остаточній. Перша заявка містить бажання даної команди брати участь в змаганнях. У другій заявці наводяться дані про склад учасників і деякі інші відомості. У деяких видах спорту на початку або в ході змагань з дозволу головного судді можуть бути зроблені перезаявки, тобто замість одного учасника може бути виставлений інший і т.п. На підставі поданих заявок складаються протоколи змагань.

Для проведення змагань необхідно поклопотатися про приведення місць, устаткування й інвентарю в повну відповідність зі встановленими правилами, їх високій якості і необхідній кількості.

Якщо в програму включено декілька різновидів одного виду спорту, необхідно заздалегідь скласти графік змагань, тобто визначити послідовність і час проведення кожного з них. Знаючи середню тривалість виконання вправи, кількість спроб і кількість учасників, можна визначити загальну тривалість змагань і на основі цього скласти графік проведення.

участі в спортивних змаганнях. Перш ніж допускати школярів до офіційних змагань, слід не тільки навчити їх спортивній техніці і тактиці, певному колу знань і розвинути необхідні рухові якості, але і навчити їх змагатися. Для цього їм необхідно брати участь в прикидках, контрольних і навчальних змаганнях. Правила в них можуть бути спрощені або змінені самим викладачем. Наприклад, зменшується кількість спроб або розміри майданчика, довжина дистанції, визначається переможець за якістю виконання спортивних вправ і т.д.

До заходів організаційно-методичного характеру, пов'язаних з проведенням спортивних змагань, перш за все відноситься складання календарного плану змагань з даного виду спорту. У нім указується назва змагань, терміни і місце їх проведення та відповідальні за їх організацію особи. Календар спортивних змагань по кожному виду спорту складається для хлопчиків і дівчаток (якщо останні в них беруть участь) і для кожної вікової групи окремо.

Важливою умовою при складанні календарного плану є традиційність намічених заходів щодо термінів, програм, осіб, що беруть участь. Це підвищує інтерес до них дітей, полегшує організацію навчально-тренувального процесу, робить змагання популярнішим у глядачів. Спортивні змагання є стимулом для систематичних тренувань і сприяють зростанню спортивних результатів, якщо вони проводяться регулярно. Доцільність участі в певній кількості змагань залежить від спортивної підготовки учнів.

Таким чином, календар спортивних змагань треба складати так, щоб намічені змагання були різноманітними за масштабом, складом учасників і умовами проведення, традиційними за термінами, місцем проведення.

Інша важлива міра організаційно-методичного характеру – це складання положення про змагання. У нім указується:

Міністерством освіти і науки України як базові”. Відповідно до п.4. „Програма з фізичної культури розробляється на підставі державного компоненту загальної середньої освіти і є загальнообов'язковою складовою мінімального (базового) змісту фізкультурної освіти для учнів середньої загальноосвітньої школи”.

Після ознайомлення зі структурою програмного забезпечення та п.1.1.–1.6. необхідно зробити висновок та законспектувати його з урахуванням аналізу програм з фізичного виховання, які вивчалися на дисциплінах „Теорія і методика фізичного виховання” та „Організація і методика оздоровчої та спортивно-масової роботи”.

Далі слід переходити до вивчення розділу 2. „Зміст і умови реалізації програм”, у якому розглядаються 13 пунктів, і де в п.2.4. указується на те, що „Кожна програма повинна містити теоретичний, методичний, практичний і контрольний розділи, що включають два взаємопов'язані компоненти: обов'язковий (базовий) і варіативний (регіональний та шкільний)”. На це обов'язково треба звернути увагу та проаналізувати програми, які було вивчено раніше на інших дисциплінах. Проаналізувавши, треба зробити висновок і законспектувати його.

Ознайомившись та проаналізувавши розділ 2. „Зміст і умови реалізації програм”, треба вивчити розділ 3. „Розгляд і затвердження програми” в якому згідно з п.3.1. зазначено, що „Базова навчальна програма з фізичного виховання (фізичної культури) проходить експертизу у відповідних комісіях з фізичного виховання Науково-методичної ради Міносвіти й затверджується Міністерством освіти України”.

Після повного ознайомлення з Державними вимогами до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти та ретельного аналізу попередньо вивчених програм треба зробити висновок і законспектувати його.

#### **4. Система організації фізкультурно-оздоровчої та**

**спортивно-масової роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів** . Наказ Міністерства освіти і науки України від 21.07.2003 № 486 – Режим доступу до наказу : <http://www.gov.mon.ua>.

Під час конспектування наказу „Про Систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів”, слід звернути увагу, що особливістю Наказу 14 п. є те, що в „Загальних положеннях” подаються мета, перелічені основні спортивно-масові заходи, змагання, які поширюють систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів.

Вивчаючи мету фізичного виховання та масового спорту у сфері дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів, яка виражається в забезпеченні виховання в учнівській молоді потреби самостійно оволодівати знаннями, уміннями й навичками управління фізичним розвитком людини, засобами фізичного виховання та навчання застосовувати набуті цінності в життєдіяльності, слід звернути увагу на основні завдання фізичного виховання та масового спорту, до яких належить:

- виховання відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточення як до вищої індивідуальної і суспільної цінності;
- формування у дітей та учнівській молоді навичок здорового способу життя;
- оптимізації режиму навчально-виховного процесу;
- збільшення рухової активності дітей та учнівської молоді;

#### **Додаток 4. Організація і проведення спортивних змагань у школі**

Спортивне змагання – це змагання (суперництво) людей в ігровій формі з метою з'ясування переваги в ступені фізичної підготовленості, в розвитку деяких сторін свідомості.

Змагання дозволяють вирішувати педагогічні, спортивно-методичні і суспільно політичні завдання. Під час спортивних змагань вирішуються ті ж педагогічні завдання, що і на заняттях фізичною культурою і спортом в цілому, тобто вдосконалення фізичної, технічної, тактичної, психічної і теоретичної підготовленості. Проте при цьому всі зрушення, що відбуваються в організмі, перевершують рівень, характерний для тренувальних занять. Змагання – один з дієвих заходів підвищення тренуваності спортсмена. Особливо велике значення спортивних змагань для формування вольових рис вдачі. Вони також сприяють розвитку в цілому фізкультури і спорту і дозволяють педагогічно впливати на глядачів.

Спортивні змагання – яскраве, емоційне видовище. Задоволення від спортивних видовищ виникає унаслідок співучасті в них глядача, якого привертає високий рівень розвитку рухових якостей, сміливі і рішучі дії учасників, їх високі досягнення.

#### **Основні питання організації спортивних змагань**

Функції викладачів фізичної культури і спорту, організаторів змагань, спортивних суддів і спортивних лікарів, пов'язані з організацією і проведенням спортивних змагань, розрізняються залежно від характеру діяльності цих людей.

Однією з найважливіших функцій викладачів фізкультури і спорту є підготовка тих, хто допускається до

15. Документація з правил техніки безпеки.
16. Положення, протоколи, звіти внутрішньо шкільних спортивно-масових заходів.
17. Методичні розробки з фізичної культури.
18. Аналіз якості знань і фізичної підготовленості що вчать за три роки.
19. Відомості про фахівців фізичної культури, що працюють в освітній установі.

- активізації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи всіх ланок системи освіти.

Ознайомившись та проаналізувавши мету й завдання фізичного виховання та масового спорту у сфері дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів, слід зробити висновок і законспектувати його. Висновок треба робити з урахуванням сучасних тенденцій розвитку фізичного виховання та масового спорту в Україні.

Далі слід переходити до вивчення розділів 2-14, перелік яких такий:

- розділ 2. „Система організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи”;
- розділ 3. „Учасники змагань”;
- розділ 4-14 ”Вимоги до організації змагань серед дітей та молоді”;

Після повного ознайомлення з Наказом „Про Систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів” та ретельного його аналізу, треба зробити висновок і законспектувати його.

Окремо треба вивчити навчальні програми з фізичної культури для 1-4 класів (2006 р. за редакцією М. Д. Зубалія), 5-9 класів (2009 р. за редакцією Т. Ю. Круцевич) та 10-11 класів (2010 р. за редакцією Т. Ю. Круцевич).

**5. Про утворення фізкультурно-спортивних клубів та їх осередків у вищих, середніх і професійно-технічних навчальних закладах.** – Режим доступу : [http://www.yur-info.org.ua/index.php?lang\\_id=1&menu\\_id=1182&article\\_id=112117](http://www.yur-info.org.ua/index.php?lang_id=1&menu_id=1182&article_id=112117) або <http://www2.znz.edu-ua.net/doc.php?id=290>.

Під час конспектування наказу „Про утворення фізкультурно-спортивних клубів та їх осередків у вищих,

середніх і професійно-технічних навчальних закладах” виховання, перш за все, слід звернути увагу на Типовий статут фізкультурно-спортивного клубу спортивної спілки учнівської молоді загальноосвітнього та професійно-технічного навчального закладу, який складається з 8 пунктів.

Вивчаючи мету діяльності фізкультурно-спортивних клубів, яка виражається у створенні сприятливих умов для занять різноманітними формами оздоровлення, фізичною культурою й видами спорту як учнів, так і учителів або викладачів навчальних закладів, треба приділити належну увагу головним завданням клубів, до яких належить:

- залучення дітей, учнівської молоді до регулярних занять фізичною культурою, спортом і туризмом;
- організація і проведення масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів, змагань;
- сприяння здійсненню заходів щодо створення та зміцнення спортивної бази, ефективне використання природних умов;
- забезпечення виконання комплексних та цільових програм з питань фізкультурно-реабілітаційної й спортивної роботи в навчально-виховній сфері;
- формування в учнівської молоді потреби в зміцненні здоров'я засобами фізичної культури й спорту;
- пропаганда здорового способу життя, упровадження засобів фізичної культури і спорту в навчання, роботі, побуті, відпочинку учнів, учителів, викладачів.

Ознайомившись та проаналізувавши мету й завдання клубів, слід зробити висновок і законспектувати. Висновок треба робити з урахуванням сучасних тенденцій розвитку фізкультурно-спортивних клубів в Україні.

Далі слід ознайомитися та проаналізувати „Загальні положення” Типового статуту фізкультурно-спортивного клубу спортивної спілки учнівської молоді

### **Додаток 3. Пам'ятка вчителю фізичної культури з оформлення папки з документацією**

Папка з документацією з фізичної культури і спорту містить наступні матеріали:

1. Накази і положення управління утворення території і вищестоящих інстанцій.
2. Методичний лист про викладання фізичної культури і інші методичні рекомендації.
3. Основні документи планування навчального матеріалу програми ”Фізична культура”: ”План розподілу програмного матеріалу за роками навчання”, ”План розподілу навчального матеріалу на навчальний рік”, ”Робочий план на півріччя”, ”План-конспект урочного заняття”.
4. Календарний план спортивно-масових заходів школи, району.
5. Загальношкільний план фізичного виховання.
6. Накази на привласнення спортивних розрядів.
7. Накази директора школи про організацію і проведення шкільної спартакіади і внутрішньо шкільних спортивних заходів.
8. Наказ про організацію роботи Ради колективу фізичної культури (з додатком протоколів засідання ради КФК).
9. Акт-дозвіл на використання спортивного залу.
10. Акт випробування спортивного устаткування.
11. Акт випробування нестандартного устаткування на території школи.
12. Листок обліку і розклад занять з учнями, віднесеними за станом здоров'я до спеціальної медичної і підготовчої групи.
13. Протоколи тестування фізичної підготовленості учнів.
14. Графік завантаженості спортивних споруд.





загальноосвітнього та професійно-технічного навчального закладу. Необхідно визначити, хто є засновником, юридичним і фінансово-матеріальним гарантом клубів; на чому будується діяльність та відносини між закладами та установами освіти і науки та клубами. Клуби можуть мати свою назву, печатку, штамп, спортивний знак, емблему, форму, прапор та іншу атрибутику.

Ознайомившись та проаналізувавши „Загальні положення”, треба переходити до розділів 3-8, де розглядаються:

- структура та органи управління фізкультурно-спортивного клубу;
- права клубу;
- члени спортивного клубу, їхні права та обов’язки;
- фінансова діяльність;
- ліквідація клубу.

Після повного ознайомлення з Типовим статутом фізкультурно-спортивного клубу спортивної спілки учнівської молоді загальноосвітнього й професійно-технічного навчального закладу та аналізу треба зробити висновок і законспектувати його.

#### **КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ**

1. Назвіть нормативні документи з фізичного виховання.
2. На що спрямована національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту?
3. Перелічте державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти.
4. Яка основна суть наказу „Про систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів”.
5. Значення фізкультурно-спортивних клубів та їх осередків у вищих, середніх і професійно-технічних



навчальних закладах.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Про нормативні документи з фізичного виховання. – Режим доступу до документів : [http://www.mon.gov.ua/laws/MON\\_188.doc](http://www.mon.gov.ua/laws/MON_188.doc)

2. Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти. – Режим доступу до вимог :

[http://education.gov.ua/pls/edu/educ.doc\\_info.show?p\\_id=2339&p\\_lang=ukr&p\\_part\\_num=1](http://education.gov.ua/pls/edu/educ.doc_info.show?p_id=2339&p_lang=ukr&p_part_num=1) або <http://ua.textreferat.com/referat-562.html>

3. Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту. – Режим доступу до доктрини : <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=1148%2F2004> або <http://osvita.ua/legislation/law/2766>

4. Про утворення фізкультурно-спортивних клубів та їх осередків у вищих, середніх і професійно-технічних навчальних закладах. – Режим доступу : [http://www.yur-info.org.ua/index.php?lang\\_id=1&menu\\_id=1182&article\\_id=112117](http://www.yur-info.org.ua/index.php?lang_id=1&menu_id=1182&article_id=112117) або <http://www2.znz.edu-ua.net/doc.php?id=290>

5. Книга вчителя фізичної культури : Додатково-методичне видання / Упоряд. С. І. Операйло, А. І. Ільченко, В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова. – Харків : ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. – 464 с.

і вибивали німців з обладнаних позицій і вийшли на заданий рубіж, почавши зміцнюватися на нім.

На звільненій ділянці донецької землі почали готуватися до можливих контратак супротивника. У запеклому бою атака була відбита, половина німецьких танків горіла. Друга атака багато в чому була схожа на першу. Залишивши на підступах до лощини більше десяти машин димлячими, гітлерівці знов відступили. Особливо запам'яталася шоста атака. Після ураганного авіанальоту і артобстрілу на нас рушило відразу 64! танки. Ворог сподівався скинути в річку і розстріляти зухвалий десант. Але ми вистояли! Але якою ціною! Багато хто загинув. Майже всі танкісти були поранені. На цій ділянці фронту було знищено близько 7,5 тисяч ворожих солдатів і офіцерів, 74 танки, 89 знарядь, 64 міномета, 79 кулеметів, 100 автомашин, 47 бліндажів і 77 дзотів. За відмінність в боях на Прівольнянському плацдармі житель Рубежу Павло Матвеевич Мірошніченко нагороджений орденом Червоної Зірки.

У нашому місті братські могили знаходяться на старому міському і на Южанському кладовищах, в районі міського музею, в районі Лінева. Є пам'ятні знаки: на вулиці генерала Іванова – названий на честь командира 41-гвардійській стрілецькій дивізії, що звільняла наше місто; на вулиці Лазутіна – названа на честь офіцера артилериста, загиблого в боях за місто, на вулиці Чернопащенко – названою на честь рубежаніна, героя-льотчика, що повторив подвиг Гастелло.

Разом з підлітками ми відвідали ці пам'ятні знаки і братські могили. Є пам'ятник загиблим воїнам в селищі Белогоровка, яке ми відвідали під час історико-екологічної експедиції.

З історії ми знаємо, що 1943 рік був дуже важким для нашого краю. Адже з березня по вересень 1943 року по річці Сіверський Донець проходила лінія фронту. Наші війська вимушені були зайняти лівий берег річки. Правий берег, найбільш високий, зайняли німці. На лінії Крименна – Рубіжне – Лісичанськ оборону зайняли воїни 195, 59, 61, 78 стрілецьких дивізій. У крименських лісах розташувалася мінометний, а в районі Рубіжного – гаубичні позиції. З березня по вересень наше місто було прифронтовим і піддавалося частому обстрілу. У зв'язку з цим велика частина населення міста була вивезена в навколишні села.

Нищівна поразка німецько-фашистських військ під Сталінградом, а потім під Курськом зумовили крах всіх задумів гітлерівського командування. Передній край головної оборонної смуги німців, прикритий рядами дротяних загород і мінними полями, проходив по Сіверському Донцю.

У першій половині серпня 1943 року створилася сприятлива обстановка для повного звільнення Донбасу. Із спогадів полковника, Героя Радянського Союзу Дмитра Федоровича Некрасова: «Я разом з офіцерами танкової роти капітана Ткаченко був викликаний до командира полку. Бойове завдання було коротким: переправитися через Сіверський Донець і, розчистивши плацдарм для піхоти 59-ої гвардійської дивізії, закріпитися. У три години ночі під прикриттям флангової артилерії з густого лісу до переправи вийшли десять бойових машин. Понтони через Донець вже були наведені, по ним рухалася піхота. Але хоча переправа здійснювалася з великою обережністю, гітлерівці її розкрили. З ярів, залізобетонних дзотів, з траншей на десантників обрушився ураганний вогонь.

Я першим перемахнув через хисткий понтон і відразу почав розстрілювати ворожу піхоту. Викликавши вогонь на себе, дав можливість решті танків форсувати річку. Танки обрушилися на гітлерівців, вогнем і гусеницями знищували

## **Тема 2. Психолого-фізіологічні, педагогічні основи дидактичних процесів та анатомо-морфофункціональні особливості організму**

### **План**

1. Теорія П. Анохіна про фізіологію функціональних систем.
2. Фізіологічні основи функціональної системи.
3. Фізіологічні механізми формування і розвитку рухових навичок і вмінь.
4. Психолого-фізіологічні і педагогічні основи дидактичних процесів. Дидактична взаємодія вчителя і учнів.
5. Основні фізіологічні функції організму.
6. Функціональні системи організму.
7. Організм як єдина біологічна система, його саморозвиток та саморегулювання.

Вагомий внесок у вивчення фізіологічних основ поведінкових актів людини вніс П. Анохін, автор теорії про фізіологію функціональних систем, яка відображає матеріалістичне розуміння психофізіологічних механізмів освіти рухових навичок та умінь у процесі фізичного виховання.

Відповідно до концепції фізіології функціональної системи оволодіння руховою дією в узагальненому вигляді подається як повторення ланцюга подій принципово однакової будови.

Системою П. Анохін називав „такий комплекс виборче залучених компонентів, у яких взаємодія і взаємини приймають характер взаємосприяння компонентів на отримання результату” [1]. Конкретним механізмом взаємодії компонентів вважається „звільнення від надмірних мір свободи, непотрібних для отримання даного

конкретного результату, і, навпаки, збереження всіх ступенів свободи, які сприяють отриманню результату” [1]. Стосуючись внутрішньої будови функціональної системи, П. Анохін писав, що вона завжди складається з певного числа вузлових механізмів, кожен з яких займає своє місце і є специфічним для всього процесу формування функціональної системи.

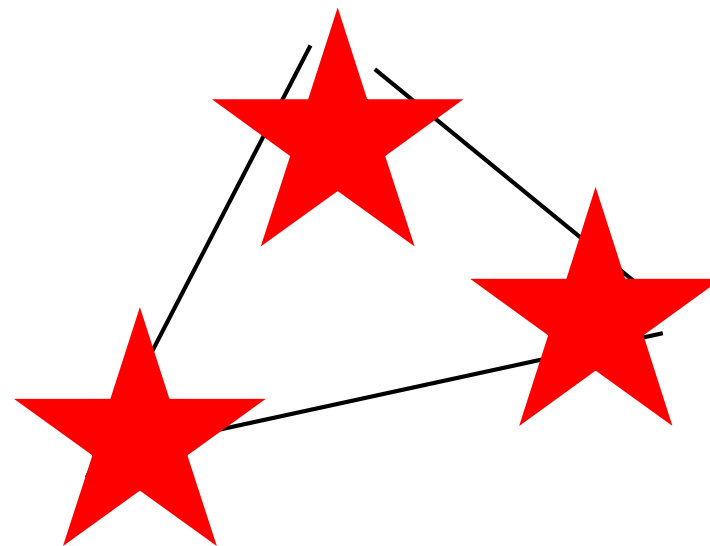
Теорія П. Анохіна про фізіологію функціональних систем виникла на основі вчення І. Павлова про умовні рефлекси і може бути розглянута як її розвиток. У процесі занять фізичними вправами (у школі або поза школою) вони доводяться до уміння використовувати їх самостійно. Сформованість такого уміння – один з критеріїв загальної середньої фізкультурної освіти школярів.

Багато вітчизняних психологів і педагогів визнають два рівні рухового уміння в освоєнні основних рухів, які можуть бути предметом навчання на уроках фізичної культури і заняттях секцій з різних видів спорту в школі, а також навчально-тренувального процесу в ДЮСШ різних типів.

Теорія про фізіологію функціональних систем [1] має велике значення для розуміння механізмів управління процесом навчання на уроках фізичної культури. Відправні положення вчення про фізіологію функціональних систем наступні:

- визнання за умовним рефлексом того, що випереджає відбиття дійсності, як передбачення результату дії;
- циклічний характер поведінкового акту, управління яким здійснюється на основі зворотної аферентації при наявності системи контролю за проміжними і кінцевими результатами;
- використання інформації з апаратів пам'яті, що відображає накопичений індивідом досвід;

## Розробка патріотичного заходу по місцям бойової слави



Карта подорожу по місцям бойової слави нашого краю.  
Місце розташування пам'ятників

У наш час зросла роль патріотичного виховання. І це не випадково. Адже для того, щоб виховати свідомого громадянина своєї країни, необхідно, щоб цей громадянин, перш за все, любив свою Батьківщину, знав і поважав її історію, традиції. І краще всього виховувати патріотичні відчуття на місцевому матеріалі, на тому, що підліткам з дитячих років знайома.

Найближчою темою для підлітків, та і для всіх людей, є тема Великої Вітчизняної війни. Історію цієї війни ми зобов'язані не тільки знати, але і зробити все можливе для того, щоб фашизм ніколи не відродився. Як же виховувати патріотизм, якщо не на прикладах тих, хто живе поряд – це наші діди, просто немолоді сусіди – учасники Великої Вітчизняної війни.

## КОНКУРСНІ ЗМАГАННЯ

1. Конкурс «Сімейний альбом».

2. Хай лунає сімейна пісня.

*Пісня «Крок до зірок»*

3. Конкурс «Переправа».

4. Сімейні традиції.

*Підсумки журі*

5. Народна гра «Захист фортеці».

6. Конкурс запитань і відповідей.

7. «Влучно в ціль «Дарць»».

8. Візьми свій багаж та знайди свого тата.

*Підсумки журі*

9. Перетягування каната.

10. Конкурс капітанів – «Ерудит»

*Частівки*

11. Ринг.

12. Комбінована естафета:

- «Купини»
- «Тунель»
- «Лабіринт»
- «Веселий потяг».

*Підсумки журі*

Вед.: Ось закінчуються старты –

Ця весела наша гра.

Переможців визначати

Наступає вже пора.

Заключне слово журі.

Нагородження переможців.

Лунає пісня «Сім доріжок»

• санкціонуюча інформація, що підтверджує відповідність результатів дії до мети діяльності.

У ході дидактичних процесів формуються системи знань, рухових та інструктивних навичок; розвиваються етичні і вольові якості, як сторони єдиного процесу, в якому увага акцентується на навчанні (формуванні навичок і умінь) або розвитку рухових якостей. Залежно від мети циклу дидактичної системи один з них домінує. Оскільки рухові навички і уміння – це функціональні утворення, освоєння, що формуються як результат учнів, необхідно їх розглянути з погляду наук фізіології і психології.

Серед різних позицій і підходів, що пояснюють фізіологічні механізми формування і розвиток рухових навичок і умінь, загально визнані вчення про довільні рухи і умовні рефлекси (І. Сеченова, І. Павлова та їх послідовників). Подальші дослідження вітчизняних вчених (П. Анохіна, Н. Бернштейна та ін.) поглибили теорію про умовно-рефлекторні механізми походження поведінкових актів людини. Стосовно навчанню І. Павлова основу формування рухового навичка складає утворення динамічного стереотипу. Відповідно до цього в теорії і методиці фізичного виховання зміцнилося уявлення про те, що оволодіння технікою рухових дій відбувається за механізмом утворення динамічного стереотипу, тобто при формуванні відповідної системи кіркових процесів, керівників рухами. Вироблення навичку відповідає закріпленню цієї системи, результатом чого і стають автоматизованість та системність рухів. Н. Бернштейн конкретизував та доповнив розуміння природи рухових умінь і навичок. Їм описана архітектоніка (загальна картина будови) рухів і керування ними, як складним процесом, у якому беруть участь різні рівні центральної нервової системи (ЦНС). Кожен рівень ЦНС забезпечує певні характеристики рухів – від залучення в руховий акт безумовних рухових рефлексів, керованих нижніми

відділами ЦНС, до свідомого цільового управління дією вищим її рівнем [2].

Функціональні системи є саморегулюючі організми, що динамічно і вибірково об'єднують центральну нервову систему і периферичні органи і тканини на основі нервової і гуморальної регуляції для досягнення корисних для системи і організму в цілому пристосувальних результатів.

Психологічні передумови аналізу й інтерпретації дидактичних процесів у справжній роботі складають один із поширених у теорії і методиці фізичного виховання підходів, що визнають наявність двох рівнів сформованості рухових умінь (первинного і вищого порядку) і рухового навичку, як рівня засвоєння рухової дії.

У процесі дидактичної взаємодії вчитель передає школярам навчальну інформацію вербального (словесного) і візуального (зіркового) характеру, яка доповнюється кінестетичною інформацією, що отримується учнем по каналах зворотного зв'язку. Наприклад, при навчанні техніці стрибка у висоту одним із способів, передбачених навчальною програмою для даного класу, вчитель пояснює зміст і послідовність рухів, з яких складається рухова дія учнів. Після цього він показує стрибок в цілому, по частинам або в іншій послідовності залежно від конкретної ситуації на уроці фізичної культури. Дії вчителя у взаємозв'язку з характером навчальної діяльності учнів обумовлюють виникнення зорового, логічного і кінестатичного образів. У ході взаємодії вчителя і учнів, ці образи сприяють формуванню уявлення про рухову дію.

У подальшій спільній роботі педагога і школярів на базі уявлення формується рухове уміння як здатність виконати рухову дію (вирішити рухову задачу) з концентрацією уваги учнів на головних рухах, що входять в структуру рухової дії [3].

Таким чином, дидактична розробка проблем навчально-виховного процесу з предмета „Фізична

1 в.: Я навчаюсь у татуся  
Молоток в руках тримати  
Скоро буду майструвати,  
Все робити так, як тато.

2 в.: Люблю матусю, батька люблю,  
Люблю хатину рідну свою.  
Люблю садочки, ліси, поля,  
Бо все це – рідна моя земля.

1 в.: Любі наші татусі, дідусі, вітаємо вас зі святом і даруємо вам нашу пісню.

*(«Пісня про тата», муз. Шайнського)*

2 Вед.: А зараз, шановні батьки, гості, запрошуємо вас повернутися з вашими дітками в дитинство.

1 в.: У нас сьогодні свято,  
Чути музику і сміх,  
На спортивнім святі нині  
Ми вітаємо усіх!

2 в.: Обіцяємо, що не буде  
Ніхто нині сумувати.  
Всіх ми кличем разом з нами  
Участь в конкурсах узяти.

1 в.: Визначати переможців  
Буде в нас журі поважне,  
Воно буде, знаємо точно,  
Об'єктивне і уважне!

*(Представлення журі)*

2 в.: А якщо хтось і програє,  
Ну що ж, на те вона і гра,  
Дуже вже розговорились,  
Починати давно пора!

1 Вед.: Представляємо вам нині  
Дві команди суперсильні  
(Представлення команд)

Всього, всього найкращого  
 Вам, друзі, побажати!

2 в.: Рідні наші татусі і мами,  
 Щастя вам і добра,  
 Всякого гаразду!  
 Щоб росли, цвіли як квіти  
 Ваші гарні, чемні діти.  
 Щоб велося вам завжди  
 І в коморі, і в столі.  
 Щастя вам, гарної долі!

1 в.: Можна вибрати друга  
 І по духу брата,  
 Та не можна батька  
 Й матір вибирати.

2 в.: Дорогий, хороший, любий тату!  
 Кращого за тебе не знайти  
 Дорогий, хороший, любий тату,  
 Як чудово, що у нас є ти!

1 в.: Чи мороз, чи віє хуга,  
 Я нічого не боюсь  
 Це тому, що маю друга,  
 Це найкращий мій татусь!

2 в.: У неділю з татом прибираємо,  
 Добре знає діло він своє.  
 Все, що треба, в домі поладнає  
 І матусі вихідний дає.

1 в.: Батько розуму навчає,  
 Мама приголубить.  
 Ніхто мене так на світі,  
 Як вони, не любить.

2 в.: Я буду трудитись, як тато,  
 Як мама моя молода,  
 Збудую і школу, і хату,  
 І вирощу хліба багато.  
 Я буду героєм труда!

культура” базується на досягненнях фізіології людини, загальній і педагогічній психології, психології фізичного виховання і педагогіки, які розглядаються як одна з методологічних платформ теорії і методики навчання предмета „Фізична культура”.

Будова тіла людини подібно до будови наземних хребетних. Особливо багато загального у людини і вищих істот. Подібність виявляється в будові скелету, внутрішніх органів, нервової системи і підтверджується спільністю ембріонального розвитку. Організм – єдина, цілісна, складно влаштована саморегульована жива система, що складається з органів і тканин. Органи побудовані з тканин, тканини складаються з клітин і міжклітинної речовини. Клітина – елементарна, універсальна одиниця живої матерії – має впорядковану будову, володіє збудливістю і бере участь в обміні речовин та енергії, здібна до зростання, регенерації (відновлення), розмноження, передачі генетичної інформації і пристосуванню до умов середовища. Клітини різноманітні за формою, розміром, але всі мають загальні біологічні ознаки будови – ядро і цитоплазму, які поміщені в клітинну оболонку. Міжклітинна речовина – це продукт життєдіяльності клітин. В організмі людини більше 100 трильйонів клітин.

Сукупність клітин і міжклітинної речовини, що мають загальне походження, однакову будову і функції, називається тканиною. Орган – це частина цілісного організму, що є складовою частиною однією з систем, складається з комплексу тканин та виконує певні специфічні функції. У створенні кожного органу беруть участь всі чотири види тканин, але лише одна з них є робочою. Так, для м'яза основна робоча тканина – м'язова, для печінки – епітеліальна, для нервових утворень – нервова. Сукупність органів, що виконують загальну для них функцію, називають системою органів (травна, дихальна, серцево-судинна, статеві, сечова і ін.) і апаратом

органів (опорно-руховий, вестибулярний і ін.).

Органи варіюють за величиною, формою і положенням. Вони знаходяться в тісній взаємодії між собою. Окрім індивідуальних відмінностей, можливі також статеві і вікові. Органи, об'єднані єдиною функцією і зв'язані в своєму розвитку, складають системи органів – функціональні системи.

Усі системи органів взаємозв'язані і об'єднані в єдине ціле – організм (див. табл.1).

Рухова діяльність людини включає процеси різних рухів від простих рухових рефлексів до складних поведінкових актів. Організацією і здійсненням рухових актів управляє ЦНС. Наприклад, в простому акті дихання беруть участь більше 90 м'язів, цілеспрямована робота яких і її узгодження з роботою вегетативної нервової системи регулюється центральною нервовою системою (ЦНС).

Таблиця 1

**Функціональні системи організму**

Нервова система		
Статева система	Функціональні системи організму	Кісткова система
Сечева система		Дихальна система
Травна система		Серцево-судинна система
Система органів чуття		М'язова система
Кровоносна система		

У цілому, прості рефлекси, поєднуючись, обумовлюють складні рухові дії. Соціальні умови життя людини набагато ускладнюють її діяльність, що приводить до появи специфічних людських форм рухів: побутових,

**Спортивне свято "У сімейному колі"  
для учнів 5-7 класів**



*Мета: сприяти організації сімейного дозвілля;  
формуванню духовного здоров'я учнів та батьків;*  
Ведучий: Доброго дня, шановна класна родино! Ні, я не помилюся, сказавши саме так, оскільки думаю, що сьогоднішнє свято – це ще одна сходинка до нашого зближення, до родинного єднання!

Шановні наші батьки, діти, гості, запрошуємо до нас на слово шире, на бесіду мудру, на свято родинне!

Сьогодні, як і щороку, ми зібралися на наше улюблене сімейне фізкультурно-художнє свято, щоб позмагатись у силі, спритності, винахідливості, кмітливості та просто відпочити. Ми раді вас бачити здоровими, бадьорими, готовими до фізичних випробувань. Так розпочнемо ж наше свято !

*Спортивний танок*

1 в.: Добрий день! Здоровенькі були,  
Наші любі гості і батьки!  
Вітальне слово «здрастуйте»  
Нам хочеться сказати.



тому вони повинні бути ерудованими і добре "орієнтуватися на місцевості".

I тур – "Краєзнавство" – хто дасть повнішу відповідь на питання. (У якому році була утворена Луганська область? Які ви знаєте заповідники? Перерахуйте пам'ятники, які ви знаєте в м. Луганську. Скільки музеїв в м. Луганську? Які? Назвіть географічне положення Луганської області і ін.)

II. "Орієнтування" – "визначення азимута" – по координатах в залі потрібно відшукати певну людину. Проведення конкурсу капітанів. Виграє той капітан, який набере більше балів в двох турах.

V. Вед. У спорті треба жити дружно!

Треба перемагати чесно.

Акробатом бути важко.

Це всім давно відомо.

I зараз ми запрошуємо на сцену наших хлопців для наступного конкурсу "ПІРАМІДА".

Проведення конкурсу "Піраміда".

Від кожного класу на сцену виходять 5-6 хлопців, які показують піраміду. Всі піраміди повинні бути різними. Оцінюється складність виконання, вихід і відхід команди.

Показовий виступ – акробатів.

Слово журі – оцінювання конкурсу "Піраміда".

VI. Вед. З давніх часів моді перевагу віддавали дівчата. Вони готові без втоми оновлювати свій гардероб, лише б добре виглядати. Але найзручніше наші дівчата відчувають себе в спортивному одязі.

Конкурс « ПОКАЗ СПОРТИВНИХ МОДЕЛЕЙ, який пройде під девізом: "Шлях дівчини-старшокласника від – уроку фізкультури до дискотеки"».

Слово журі – підведення підсумків.

Урочисте нагородження переможців пірогами і грамотами.

виробничих, спортивних. Це довільні дії, за допомогою яких людина реалізує свої навички в конкретній діяльності. Рухові дії – це система окремих рухів, процесів, що об'єднані метою та спрямовані на досягнення конкретних результатів.

У механізмах управління руховими діями виділяють три рівні: одні компоненти дії управляються при активній участі свідомості, інші – автоматизовано, треті не усвідомлюються взагалі. Відповідно розрізняють – уміння, навички і безумовно-рефлекторні реакції.

Уміння – це дії, основу яких складає практичне застосування отриманих знань, що приводить до успіху в конкретній діяльності.

Навичок – теж дія, доведена шляхом повторення до такого ступеня досконалості, при якому воно виконується правильно, швидко і економно (легко) з високим кількісним і якісним результатом.

Опорно-рухова система у свою чергу поділяється на кісткову і м'язову. Заняття фізичними вправами сприяють виробленню вищих механічних властивостей кістки. Під впливом вправ, що особливо розвивають силу, кістки стають більш міцними, важкими, мають багато кальцію, оскільки їм необхідно пристосуватися до фізичних навантажень.

Кістки з'єднуються за допомогою суглобів, головна функція яких є здійснення рухів. Кожен суглоб поміщений в суглобову сумку, що укріплена зв'язками. Порожнина суглобових сумок заповнена синовіальною рідиною, що є живильним середовищем для хрящів. За відсутності систематичної рухової діяльності втрачається еластичність сухожилля і зв'язок.

М'язова система людини об'єднує близько 600 різних м'язів, які складають до 40% ваги тіла. У спортсменів цей показник може досягати 50%. За допомогою м'язів здійснюються опорна роль скелету і рухи людини. Вони

сприяють повільному диханню і кровообігу, підтримують внутрішні органи в певному положенні, захищають їх від дії зовнішнього середовища. М'язи відрізняються високою працездатністю і економічністю. Висока працездатність м'язів знаходиться в прямій залежності від уміння людини розслабляти не працюючі м'язи. Цією здатністю більшою мірою володіють спортсмени.

Своїм тонусом м'язи значною мірою обумовлюють форму і спосіб тримання тіла. Тільки завдяки роботі м'язів можливе утримання тіла у вертикальному положенні за наявності невеликої площі опори.

Працездатність м'язів залежить від рівня кровопостачання. Серцево-судинна система забезпечує циркуляцію крові в організмі. Кров транспортує живильні речовини, кисень, кінцеві продукти обміну, виконує регуляторну функцію, здійснює перенесення гормонів і інших фізіологічно – активних речовин, що впливають на різні органи і тканини.

Об'єм крові в організмі складає 4-6 літрів (7-8% від ваги тіла). Серце – головний орган кровоносної системи, що має два передсердя і два шлуночки. Стінки серця мають 3 шари: внутрішній – ендокард, середній (м'язовий) – міокард, зовнішній – епікард. Серце поміщене в сумку – перикард, що оберігає його від надмірного розтягування. Серце ритмічно скорочується та забезпечує кровообіг в організмі. Кожне серцеве скорочення має 3 фази: 1 – скорочення (систола) передсердя – кров виштовхується в шлуночки; 2 – систола шлуночків – кров виштовхується в аорту (передсердя розслаблене – діастола); 3 – пауза, коли передсердя і шлуночки відпочивають одночасно (загальна діастола). Загальна тривалість циклу у спокою складає 0,8 сек.; систола – 0,3 сек., діастола – 0,5 сек. Такий режим роботи дає можливість серцевому м'язу відновлювати витрачену на скорочення енергію. Ритмічне виштовхування лівим шлуночком крові в аорту викликає

Сьогодні ми зібралися, щоб гарно провести час, виявити найсильнішу команду, і, звичайно ж, підтримати свої команди.

– А зараз я вам представлю наше ЖЮРІ:

Ведучий: І, звичайно ж, я Вас познайомлю з нашими командами.

– Команди запрошуються на сцену. (Під музику виходять команди 8-9 класів).

1. Перший конкурс – ПРЕДСТАВЛЕННЯ СВОЇ КОМАНДИ.

Показовий виступ – виступає танцювальна група ”Забава”.

Слово журі – оцінка конкурсу представлення команди.

Ведучий: Веселість, бадьорість і завзяття

і все завжди у всі в порядку.

Коли нам допомагає спорт.

і музика, і аеробіка – зарядки.

II. А це означає, що другий конкурс наших змагань – АЕРОБІКА. Тут оцінюються чіткість, синхронність виконання, враховується і комплекс трудності, музика.

На сцену запрошуються дівчата 8-9 класів.

Проведення конкурсу АЕРОБІКА.

Від кожного класу дівчини у складі 6-8 чоловік під музику показують комплекс АЕРОБІКИ.

Показовий виступ – художня гімнастка – вправи з м'ячем.

Слово журі – оцінювання конкурсу – Аеробіка.

III. З давніх часів чоловіки змагалися в силі і спритності.

Наступний наш конкурс АРМРЕССЛІНГ.

На сцену запрошуються, хлопці – по одному хлопцю від команди.

Проведення конкурсу АРМРЕССЛІНГ.

Показовий виступ – бальний танець ”Ча, ча, ча”.

Слово журі – оцінювання конкурсу армрестлінг.

IV. Конкурс капітанів, який складається з двох турів. Капітани команд завжди ведуть свою команду до перемоги,

дошці відеоролік, як виконують вправи професіонали світового рівня ”Американські бізони”. (*Перегляд відеороліку*).

Ведучий. Ми подивились як роблять вправи професіонали. А зараз побачимо які вправи знають і вміють робити наші дівчата. Конкурсне змагання розпочинає команда 9-а класу.

Ведучий. Слово для підведення підсумків надається журі.

Ведучий. А зараз останній конкурс ”Домашнє завдання”.

На уроках аеробіки, дівчата вивчали вправи, танцювальні рухи. Тому, як домашнє завдання їм треба було скласти танцювальну композицію з раніше вивчених кроків танцювальної аеробіки. *Максимальна кількість за цей конкурс – 10 балів.*

А зараз я запрошую показати своє домашнє завдання команду 9-б класу. *Домашнє завдання команди.*

Ведучий. Слово для підведення підсумків надається нашому журі. (*Оголошення переможців, вручення призів, грамот*).

Ведучий. Наше конкурсно-розважальнє свято підійшло до кінця. Я сподіваюсь, що ви отримали задоволення від наших дівчат і від цікавої гри. Нехай перемагає краса, задоволення, гарний настрій. Бувайте здорові! До нових зустрічей!

### **Спортивнє свято ”Сила, грація, краса”**

МЕТА: пропаганда здорового способу життя; залучення школярів до культурно-спортивного життя школи; формування духовного здоров’я підлітків.

Урочисте відкриття спортивного вечора.

Ведучий: Добрий вечір, дорогі друзі! Ми починаємо наше спортивнє свято: ”Сила, грація, краса! ”, який проходитьиме під девізом: ”У здоровому тілі – здоровий дух”.

пульсацію артерії (пульс).

Дихальна система включає органи дихання, в яких відбувається обмін газів між кров’ю і зовнішнім середовищем. Це складний комплекс фізіологічних процесів, що забезпечує споживання кисню і виділення вуглекислого газу тканинами живого організму.

Атмосферне повітря, що видихається нами, містить 21% кисню, 78% азоту, 0,03% вуглекислого газу. При видиху кисню залишається 16%, склад вуглекислого газу збільшується до 4%.

Газообмін в легенях відбувається завдяки дихальним рухам грудної клітки. Під час вдиху порожнина грудної клітки розширюється, в ній знижується тиск, що сприяє всмоктуванню повітря в легені. При видиху порожнина грудної клітки зменшується і повітря виштовхується із легенів. Рух грудної клітки забезпечується роботою грудних м’язів.

Регуляція дихання здійснюється за допомогою складної системи нервово-гуморальних дій на дихальний центр, який розташовується в довгастому мозку. Так незалежно від волі людини, недолік кисню в крові викликає частішання дихальних рухів, а надлишок вуглекислого газу веде до помітного поглиблення дихання. Періодично збуджуючись дихальний центр посилає через спинний мозок імпульси до дихальних м’язів, що викликають їх періодичне скорочення. Важливим чинником є можливість людини довільно регулювати глибину і частоту дихання. В стані спокою людина в хвилину проводить 16-20 дихань. При виконанні фізичних вправ узгодження дихання з рухами відбувається завдяки складній системі пристосованих змін в організмі. Чим міцніше взаємозв’язок дихання і руху, тим легше за інших рівних умов виконуються рухи. У процесі навчання поступово дихальні рухи стають компонентом вивчених рухів.

Травна система об'єднує органи, за допомогою яких організм сприймає харчові речовини ззовні і здійснює функцію травлення. Головна функція травної системи – забезпечення обміну речовин, однієї з головних ланок забезпечення організму енергією.

Обмін речовин полягає в тому, що із зовнішнього середовища в організм поступають різноманітні, багаті потенційною енергією речовини. В організмі вони розщеплюються на простіші. Енергія, що звільняється при цьому, забезпечує протікання фізіологічних процесів і виконання зовнішньої роботи. Крім того, речовини, що поступають в організм, використовуються для відновлення і побудови нових клітин і тканин, для утворення гормонів і ферментів. Продукти розпаду, що утворюються в процесі обміну, віддаляються з організму в зовнішнє середовище органами виділення. Живильними і будівельними речовинами є білки, жири і вуглеводи. Нормальному протіканню обмінних процесів сприяє надходження в організм води, мінеральних солей, вітамінів. Біологічними каталізаторами процесів розщеплення і синтезу органічних речовин є ферменти.

Травлення є початковим етапом обміну речовин. Воно відбувається в порожнині рота, шлунку, кишечника при активній діяльності залоз внутрішньої секреції. У процесі травлення відбувається фізична і хімічна обробка їжі, внаслідок чого вона перетворюється на такі речовини, які можуть всмоктуватися в кров і засвоюватися. Перетравлення їжі в шлунку продовжується 6-8 годин, а жирна їжа – 10 і більше годин.

М'язова діяльність, підвищуючи обмін речовин, збільшує потребу організму в живильних речовинах і тим самим стимулює шлункову і кишкову секрецію, що сприятливо впливає на процеси травлення. Проте, фізична робота, що виконується відразу після прийому їжі, не підсилює, а затримує травні процеси, гальмує рефлексорне

цьому конкурсі не тільки свою гнучкість, але й свій розум. По команді вони повинні розкручувати обруч. Я буду задавати питання вікторини. Якщо ви знаєте відповідь, ви піднімаєте руку і відповідаєте, при цьому продовжуєте крутити обруч. За кожен правильну відповідь надається – 1 бал.

#### *Питання вікторини.*

1. Які види гімнастики входять до складу оздоровчих? (Аеробіка, ритмічна гімнастика, фітнес, шейпінг, калланетика, стретчінг)

2. Кого вважають засновником танцювальної аеробіки? (Американську кінозірку Джейн Фонда)

3. Що таке степ-аеробіка? (Це напрямок аеробіки 90-х років ХХ століття, що являє собою виконання нескладних рухів з використанням степ-платформи – сходинки 20-30 см під музичний супровід)

4. Дайте визначення терміну стретчінг? (Стретчінг – спеціальна система вправ на розтягування, що прийшла із США. своїм корінням стретчінг сягає гімнастичних систем хотха-йога та інших східних учень)

5. Як можна здійснювати самоконтроль під час занять будь-якою системою вправ? (Оцінка навантаження здійснюється за допомогою вимірювання ЧСС, яка є показником рівня фізичного навантаження на організм)

6. Який вплив на здоров'я людини мають систематичні заняття фізичними вправами?

Ведучий. За результатами двох конкурс слово надається журі.

Ведучий. Наступний конкурс "Ритмічна гімнастика".

Кожна команда повинна буде скласти і продемонструвати комплекс ритмічної гімнастики. Оцінюється синхронність виконання вправ, підбір вправ, музичний супровід.

*Максимальна кількість – 10 балів.*

Ну а доки команди готуються, ми переглянемо на

вродливі зовнішньо, але і вродливі душею, розумом, фізичною підготовкою. І я сподіваюсь, що сьогодні ми не дарма витратимо свій час, а з користю: дівчата не тільки продемонструють свої здібності, вміння і навички, але і щось дізнається нове для себе.

Як і в кожному конкурсі є люди, які будуть оцінювати наших учасників – це журі. (Представлення журі).

А зараз ми починаємо наш конкурс із знайомством з учасницями.

Конкурс *”Візитна картка”* команди.

Кожна команда представляє свою назву, девіз, гасло, яке розкривало б поняття лозунгу *”Здоровий спосіб життя – це ...”*. *Максимальна кількість – 10 балів.*

Право розпочати змагання надається команді 8-А класу.

Ведучий. Другий конкурс *”Спортивна естафета”*.

По команді свистка перша учасниця команди повинна пройти дистанцію зі швидкою ходою з підручником на голові. По завершенню дистанції вона передає естафету наступній учасниці своєї команди. Перемагає та команда, яка перша пройде естафету. Журі оцінює не тільки швидкість, а й граціозність і правильну поставу.

*Максимальна кількість – 10 балів.*

Ведучий. Наступний конкурс *”Біг стрибками через скакалку”*.

Змагання починаються по команді свистка і передається естафетою від одної учасниці до наступної. Перемагає команда, яка перша пройде естафету. *Максимальна кількість – 10 балів.*

Ведучий. А зараз *”Конкурс капітанів”*.

Капітани команд повинні продемонструвати в

виділення травних соків і його відновлення через 30-60 хвилин після закінчення роботи. У свою чергу після прийому їжі збудження харчових центрів і перерозподіл крові від м'язів до робочих органів черевної порожнини знижує ефективність м'язової діяльності. Тому заняття фізичними вправами слід починати через 2,5-3 години після їжі.

Нормальний стан кількості енергії, що поступає з їжею, та енергії, що витрачається організмом, називається енергетичним балансом. Надмірне живлення веде до накопичення в організмі енергетичних запасів, недостатнє живлення – до їх виснаження.

Тривала фізична і розумова робота супроводжуються інтенсивною витратою запасів вуглеводів, зниженням їх концентрації в крові до 0,05-0,06%. Продовжувати роботу далі без поповнення вуглеводів стає неможливим. Деякі спортсмени здатні продовжувати працю до концентрації глюкози в крові до 0,04% завдяки високим резервним можливостям організму. Одним їх поширених постачальників вуглеводів в організмі є цукор, який розщеплюється ферментами травного тракту на глюкозу і фруктозу. За рахунок глюкози покривається велика частина енергетичних витрат організму. Вона абсолютно необхідна для нормального функціонування головного мозку.

Жири так само використовуються в організмі як джерело енергії. При окисленні 1 г жиру звільняється 9,3 ккал. енергії. У спокої жир служить основним джерелом енергії для роботи серцевого м'яза. Скелетні м'язи починають використовувати жири як джерело енергії тільки після тривалої інтенсивної роботи, коли зменшується запас вуглеводів. Загальна кількість жиру у людини складає в середньому 10-12% ваги тіла, при ожирінні воно може досягати 40-50%. Жирова тканина оберігає внутрішні органи від механічної дії, забезпечує фіксацію органів черевної порожнини, захищає тіло від

зайвих тепло втрат, жир, що виділяється сальними залозами, оберігає шкіру від висихання.

Білки є основним будівельним матеріалом. Якщо жири і вуглеводи можуть відкладатися в запас, то запаси білків в організмі відсутні. У екстремальних умовах (голод) в першу чергу витрачаються білки крові, скелетних м'язів, печінки. Тому вага цих органів при голодуванні знижується. Вага серця і мозку залишаються незмінними.

Вода і мінеральні солі, що поступають з їжею, не є джерелом енергії, проте обмін води і солей необхідний для підтримки постійності внутрішнього середовища організму. Відомо, що без їжі за умови прийому води людина може прожити до 60 діб, а без води він загине протягом декількох діб.

Кількість енергії, що витрачається на м'язову роботу, залежить від активності людини та характеру його трудової діяльності. Так при ходьбі енергія витрачається на 8-10% більше, ніж у спокої, при бігу на 40% і більш.

М'язова робота необхідна для нормальної життєдіяльності організму. Витрата енергії на неї в добу повинна складати 1200-1300 ккал. Фізична інертність веде до розладу обміну речовин, розвитку патологічних змін (атеросклероз, огрядність та ін.). Існує думка, що при низькій руховій активності можна споживати їжу рівну її витраті. Але при цьому необхідно зрозуміти, що неможливо збалансувати добовий раціон за необхідною кількістю жирів, білків і вуглеводів, а найголовніше за мінеральними речовинами і незамінними амінокислотами. Тому достатня рухова активність є необхідним чинником в життєдіяльності людини. Чим вище рухова активність, тим більшою мірою треба споживати збалансовану їжу.

М'язова діяльність, фізичні вправи підвищують активність обмінних процесів, тренують і підтримують на високому рівні механізми, що здійснюють в організмі обмін речовин і енергії, це позитивно позначається на

- Як називається людина міцної статури?
- Назвіть точну дату всесвітнього дня здоров'я?
- Як ви розумієте що таке духовне здоров'я?
- Що таке фізичне здоров'я?
- Що таке психічне здоров'я?
- Як впливають фізичні вправи на організм людини?
- Підведення підсумків. Нагородження переможців.

### **Театралізоване конкурсно-розважальне свято "Краси та спорту" (8–9 класи) до свята 8 березня**

Мета: пропагування здорового способу життя шляхом залучення до систематичних занять фізичними вправами; використання інноваційних засобів оздоровчої спрямованості і шейпінгу, стретчингу, аеробіки. Формування духовного здоров'я підлітків.

*Дійові особи*

Ведучий *(роль виконує учитель)*

Перший ведучий *(одна особа)*

Другий ведучий *(одна особа)*

Команда "Амазонки" *(до 10 осіб)*

Команда "Грація" *(до 10 осіб)*

Капітан команди "Амазонки" *(одна особа)*

Капітан команди "Грація" *(одна особа)*

Судді *(до 10 осіб, роль можуть виконувати батьки учнів)*

Інвентар: обручі, скакалки, підручники, мультимедійна дошка, магнітофон.

*Хід заходу.*

Ведучий. Доброго дня, любі друзі! Я рада вітати сьогодні вас в нашій залі! Існує вислів "Краса врятує світ!". І дівчата на сьогоднішньому святі, я думаю, підтвердять цей вислів, тому що вони не тільки

використовуються плоди? (Глід, шипшина, горобина, чорниця, смородина, обліпиха, калина, малина)

4. Яку траву люблять кішки, яку хворобу лікують цією травою? (Валеріана, серцеві хвороби).

5. Чому в лазні паряться березовим віником? (Листя берези вбивають хвороботворні мікроби)

6. Незвичайне листя цього дерева виділяють фітонциди, вбиваючі мікроби, лікують від цинги, використовуються для заспокійливих ванн. Назвіть його (Сосна).

#### *IV. конкурс – ”Шкідливі звички”*

1. Куріння і здоров'я. (Наслідки від куріння: жовті зуби, запах з рота, кашель)

2. Алкоголь і здоров'я. (Як впливає на здоров'ї і зовнішній вигляд людини вживання алкоголю: розширюються судини – червоний ніс, жилки на обличчі, хвороби печінки, шлунку)

3. Наркотики і здоров'я. (Як можна здогадатися, що людина вживає наркотики? Червоний колір особи і очей, зіниці розширені, агресивність, худина, блідість, зіниці стрибають)

#### *V. Конкурс Капітанів*

Хто назве більше прислів'їв і приказок про здоров'я, шкідливі звички, здоровий спосіб життя, фізичні вправи:

Якщо хочеш бути здоров – загартовуйся!

Алкоголізму бій!

Палити – здоров'ю шкодити!

Здоров'я в порядку – спасибі зарядці!

Сонце, повітря і вода – наші кращі друзі!

У здоровому тілі – здоровий дух!

#### *VI. Конкурс. Брейн-ринг ”В здоровому тілі – здоровий дух”*

- Що таке здоров'я?
- Які чинники впливають на здоров'я людини?
- Що таке Здоровий спосіб життя?

розумовій і фізичній працездатності.

Слід підкреслити, що шляхи за якими здійснюється взаємозв'язок усіх систем в єдине ціле, достатньо складні. Чим вище ступінь дії (роздратування) тим більше помітні зміни в системах організму.

**Організм як єдина біологічна система, що саморозвивається та саморегулюється.**

Заняття фізичними вправами і спортом викликають в організмі дітей та підлітків багатобічні й глибокі зміни відповідно до загальних біологічних принципів. Тому природничо-наукову основу фізичного виховання складають медико-біологічні науки – біологія, фізіологія, анатомія, гістологія й ін.

Методологія цих наук лежить в основі сучасної теорії і методики фізичного виховання та спортивного тренування.

Сучасна наука розглядає організм людини як єдине ціле, в якій всі органи і системи знаходяться в тісному взаємозв'язку і взаємодії й утворюють складну структуру, що саморегулюється та саморозвивається.

І. Павлов підкреслював: “Людина є система, у високому ступені саморегульована, така, що сама себе підтримує, поновлює, поправляє і навіть удосконалює”.

Вироблена в процесі еволюції найважливіша властивість живого організму зберігати постійність внутрішнього середовища отримала назву гомеостаз. Явище гомеостазу полягає в тому, що живі організми при зміні чинників зовнішнього і внутрішнього середовища прагнуть забезпечити оптимальну умову свого існування (температура, артеріальний і осмотичний тиск).

Тому гомеостаз можна охарактеризувати, як здатність живого організму, за допомогою складних біохімічних, фізіологічних і психічних процесів підтримувати постійність внутрішнього середовища і механізми функціонування в певному стабільному стані під впливом змінних зовнішніх і внутрішніх умов.

Нервовий механізм регулювання здійснюється через нервові імпульси, що йдуть по нервових волокнах до строго певних органів або частин організму. Основним нервовим механізмом регуляції функцій є рефлекс. Рефлекс це реакція організму за допомогою подачі нервових імпульсів, у відповідь на роздратування, що поступає із зовнішнього або внутрішнього середовища. Він реалізується по рефлекторній дузі – шлях по якому йде збудження від рецепторів до виконавчих органів (м'язи, залози і т.п.). У рефлекторній дузі розрізняють 5 ланок:

- рецептор, або структура яка сприймає роздратування;
- чутливе волокно, яке проводить збудження від рецептора;
- нервовий центр, де відбувається перемикання збудження з чутливих клітин на рухові;
- рухове волокно, що несе нервовий імпульс на периферію;
- робочий орган.

Рефлекс як пристосована реакція організму забезпечує тонке, точне і досконале урівноваження організму з навколишнім середовищем, а також контроль і регуляцію функцій. У цьому його біологічне значення. Рефлекс є функціональною одиницею нервової діяльності.

Вся нервова діяльність включає рефлекси різного ступеня складності.

Розрізняють два види рефлексів: безумовні – природжені; умовні – придбані.

### **КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ**

1. Перерахуйте функціональні системи організму.
2. Як впливають фізичні вправи на:
  - опорно-рухову систему,
  - кісткову систему,
  - м'язову систему,

шкіру)

12. Неважливо скільки спиш, а важливо скільки за шкірою стежиш (Брехня. Здоровий сон в провітреному приміщенні покращує стан шкіри).

### *II. конкурс – Клуб "Гартування"*

#### **Пантоміма:**

- умивання холодною водою особи і тіла;
- обтирання і розтирання тіла;
- обливання холодною водою;
- контрастний душ;
- ножні ванни;
- купання у водоймищі.

Розставте послідовність загартування у вигляді ряду цифр:

- умивання холодною водою;
- купання у водоймищю;
- розтирання рукавичкою з холодною водою до поясу;
- контрастний душ;
- обливання тіла водою.

(1,3,4,5,2) На перше місце 1, на друге місце – 2 і т.д.

### *III. Кульбаба, подорожник*

Волошка, шавлія і м'ята.

Ось зелена аптека

Допомагає вам, хлоп'ята!»

*Конкурс "Зелена аптека»!"*

1. У яких рослин як лікарська сировина використовують квіти або суцвіття? (Липа, календула, ромашка, кукурудзяні рильця, пижмо, первоцвіт весняний, цмин піщаний)

2. У яких рослин як сировина використовують коріння і кореневища? (Лепеха, валеріана, лопух, солодка, радіола рожева, женьшень)

3. У яких рослин як лікарська сировина



Я Вам називаю факти, а Ви говорите правда це чи ні.

1. Від куріння шкіра і зуби стають жовтими? (Правда)
2. Шкіра стає сальною і вугруватою, якщо чоловік їсть багато жирної, борошняної, гострої їжі особливо на ніч? (Правда оскільки жири в цьому випадку не використовуються для отримання енергії, а відкладаються в підшкірній клітковині)
3. Шкіра стає сальною при заняттях спортом, фізичною роботою. (Брехня, при заняттях спортом, фізичною культурою поліпшується кровопостачання шкіри і всіх органів тіла, тому шкіра буде здоровою, пружною)
4. Від вживання алкоголю на обличчі з'являються червоні прожилки, а ніс червоніє? (Правда).
5. Щоб шкіра виглядала красивою, треба зовсім виключити жири і борошно з раціону (Брехня, не можна зовсім виключити з раціону жири).
6. При постійному вживанні овочів шкіра стає пружною, еластичною (Правда, вітаміни А, В, Е впливають на стан шкіри).
7. Витискування угрій, прищів допоможе швидше позбавитися від них. (Брехня. Витискування прищів може привести до виникнення і розповсюдження інфекції).
8. Наш настрій не впливає на стан шкіри і волосся. (Брехня, стреси, часті скандали і сварки ведуть до звуження судин, порушення регуляції обміну речовин).
9. Якщо взимку ходити без шапки, то волосся гартуватиметься і виглядатиме красиво. (Брехня. Від морозу судини звужуються, порушується кровообіг волосся).
10. Влітку можна ходити в синтетичному одязі, буде красиво і не жарко (Брехня. Синтетика не пропускає повітря, тіло потіє).
11. При зблідненні шкіри на морозі, потрібно швидко розтерти шкіру до почервоніння рукавичкою або снігом (Правда, тільки якщо вони чисті і м'які, не пошкодять

- серцево-судинну, систему,
- дихальну систему.

3. У чому полягає цілісність організму людини, як єдиної системи.
4. Назвіть функції дидактичних процесів в структурі педагогічної системи предмета „Фізична культура”?
5. Які є особливості, що обумовлюють специфіку дидактичних процесів у предметі „Фізична культура” в порівнянні з іншими навчальними дисциплінами.
6. Які психофізіологічні і педагогічні основи дидактичних процесів у предметі „Фізична культура”.

### **ПІДГОТУВАТИ ПОВІДОМЛЕННЯ**

(за вибором студента)

1. Поняття про соціально-біологічні основи фізичної культури.
2. Загальне уявлення про будову тіла людини.
3. Поняття про органи та системи органів.
4. Саморегуляція та самовдосконалення організму.
5. Принцип цілісності організму та його єдності з навколишньою дійсністю.

### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В. И. Ильинича. М. : Гардарики, 2000. – 448 с.
2. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2000. – 480 с.
3. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональной системы / П. К. Анохин. – М., 1975. – 448 с.
4. Бернштейн Н. А. О построении движений. / Н. А. Бернштейн. – М., 1947. – 254 с.
5. Функциональные системы организма / Под ред. Д. У. Судакова. – М., 1987. – С. 4-5.

### Тема 3. Концепція модернізації фізичного виховання та оздоровлення учнів засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності

#### План

1. Перспективи модернізації фізичного виховання та оздоровлення школярів.
2. Базове фізичне виховання – основа фізкультурної освіти учнів.
3. Адаптивне фізичне виховання учнів.
4. Оздоровча фізична підготовка учнів.
5. Спортивне фізичне виховання учнів.
6. Використання елективних курсів у системі фізкультурного освіти школярів.

У сучасному світі освіта визначається як процес і результат засвоєння систематизованих знань, умінь і навичок, а також трактується як механізм передачі знань, що безперервно виробляються наукою і культурою, народами планети.

Ураховуючи стрімкий, вибуховий характер світових процесів, що протікають на історично короткому інтервалі часу та інерційний характер напрацювання новітніх знань наукою, система освіти повинна прийняти динамічний характер з мінімальним запізненням щодо напрацювань науки.

Послідовний розвиток європейських програм у галузі освіти і професійного навчання є ключовим чинником розвитку співпраці в Європі. Ухвалена в червні 1999 року Болонська декларація поклала початок новому рівню європейської співпраці в цій галузі.

Стратегічним завданням розвитку фізичної культури і спорту на сучасному етапі є засвоєння підростаючим поколінням основних цінностей фізичної культури, що забезпечують зміцнення фізичного і духовного здоров'я,

енергії, придбали хорошого настрою, ми побачили що в вас росте гідна зміна. Щоб стати такими як козаки необхідно багато тренуватися. Команда переможниця нагороджується намальованими старинними грамотами (скрученими і зв'язаними стрічками) та надувними булавами. Визначається „Найкращий Гетьман” нагороджується грамотою та призом.

До нових зустрічей!

#### Брейн-ринг ”У здоровому тілі – здоровий дух! ” (5-7 клас)

Якщо робиш ти зарядку  
Якщо кушаєш салат  
І не любиш шоколадку –  
То знайдеш здоров'я кладень.  
Якщо мити не хочеш вуха  
І в басейн ти не йдеш  
І з цигаркою ти дружиш –  
Так здоров'я не знайдеш.

І так, зараз ми познайомимося з нашими командами:  
7-а, 7-б і 7-в класу. (Назва команди, емблема).

Гігієна і здоров'я  
Спорт, гартування, праця.  
Трави, овочі і фрукти  
Рука в руку йдуть.  
Маски, ванни і масажі  
Нам корисні, суперечки немає  
Ну а лінь, обжерливість, пияцтво  
Залишають теж слід.  
Шкіра – дзеркало здоров'я!»  
Всі недаремно говорять.  
Ти запам'ятай це точно.  
Це важливо для хлоп'ят.

1. Вікторина ”Шкіра-дзеркало здоров'я!”

Змагання між козаками гетьманами, козацька рада вирішувала все:

А- конкурс : „Швидше тягни” Гетьмани сидять на стільцях спиною один до одного. Під стільцем лежить канат. За сигналом ведучого вони повинні схопити канат і перетягнути його до себе

Б- конкурс: „ Візьми колоду „ Гетьмани стоять у коло у центру залу, на відстані витягнутої руки, тримаючись однією рукою за дерев'яне гімнастичне кільце (міцне). Перетягнути треба суперника і взяти колоду. Дається три спроби.

В.- конкурс грамотіїв :

1. На якому острові розмістилася Січ?. (Хортиця)
2. На кого нападали козаки? (турків і татар)
3. Де жили козаки? (курнях).
4. Хто командував Січчю? (кошовий)
5. Український народний інструмент (кобза)
6. Символ влади: (палиця, булава)

8 конкурс „Переправа на острів Хортиця” Учасник тримає в руках 2 дощечки, розміром 20–30 см. Укладаючи на доріжку почергово дощечку і наступаючи на неї, учасник має подолати відстань етапу.

Перемога – 3 бали ; нічия – 2 бали; поразка –1 бал.

9 конкурс „Доставка цінних пакетів”; козаки у чоботях великих у руках пакет (пакети з літерами були розташовані по черзі) бігом вперед і викладають слово: ”Київська Русь”.

Перемога – 3 бали; нічия – 2 бали ; поразка –1 бал.

Ведучий : Козак – герой народу України.

Козакувати – справа не проста.

Коли державу побудуємо з країни,

Красою засіяє слава золота.

Ведучий: Слово надається журі. Сьогодні ви були найкращими козаками, показали себе кмітливими, витривалими, швидкими, веселими, отримали заряд

розумової і фізичної працездатності дітей, підлітків і молоді.

Спрямованість фізкультурної освіти визначається єдністю ціннісних орієнтацій, потребово-мотиваційної сфери, базових і спеціальних знань про грамотне використання фізичних вправ в умовах оздоровчого і спортивного тренування, життєдіяльності в цілому.

Фізичне виховання розглядається як соціально організований інститут задоволення потреби в русі, що є функціональною основою впливу рухової діяльності на психічну сферу людини. У процесі фізичного виховання здійснюється дія не тільки на рухові здібності людини, але і на її відчуття і свідомість, психіку та інтелект.

Усвідомлена рухова діяльність є такою тільки у тому випадку, коли для виконання навіть елементарних рухових дій включаються нові знання у вже наявний контекст. Реалізація принципу активності припускає також і міцність самої фізкультурно-спортивної активності, тобто міцність оволодіння способами отримання нових знань, яка і залежить від частоти їх затребуваності і, що саме головне, ступеня залучення учнів в активні заняття фізичними вправами.

У світлі нових вимог освіти в умовах його модернізації і, особливо у зв'язку з введенням профільного навчання в старших класах діапазон розгляду проблеми заощадження здоров'я слідує розширити до розуміння його в контексті соціального розвитку особистості.

У кожного з видів здоров'я (духовного, фізичного, психічного, соціального) є відповідні засоби реалізації в умовах шкільного навчання. У зв'язку з цим слід стисло розглянути всі види здоров'я.

Духовне здоров'я пов'язане із особливою діяльністю свідомості, спрямованої на розуміння сенсу життя і свого місця в ньому. Саме духовне здоров'я є визначальним у ставленні людині до себе, до інших, до суспільства.

Складовими духовного здоров'я є гуманістичні цінності, високі норми моралі, ідеальні образи. Духовне здоров'я характеризується здатністю любити й діяти, розкриває систему цінностей і мотивів поведінки людини в її відносинах із зовнішнім світом. Воно характеризується наявністю свідомості й свободи, що дає можливість переробити примітивні інстинкти, нахили та егоїзм. Виражається у визнанні загальнолюдських і національних цінностей, у повазі до поглядів і результатів праці інших людей. Це норми спілкування й стосунків з оточенням. Це стратегія життя людини, що зорієнтована на загальнолюдські й національні духовні цінності [1].

Фізичне здоров'я як цінність приймається особистістю, коли мова йде про перспективи її індивідуальних досягнень. У цьому випадку здорова особистість цікава сама по собі і сама для себе. Педагогічні засоби реалізації такого підходу закладені не тільки у вченнях про збереження і поліпшення здоров'я або оздоровчої практики. Відношення до фізичного здоров'я як цінності передається переважно через професійно-особистісну позицію педагога, особистим прикладом ведення здорового способу життя.

Психічне здоров'я виступає тим видом здоров'я особистості, яке забезпечує благополуччя пов'язаних з нею інших людей. Психологічно здорова особистість розглядається як емоційно благополучна у навколишньому середовищі. Турбота педагога про власне емоційне здоров'я забезпечує сприятливий психологічний клімат в освітній установі. Профілактика психоемоційного виснаження стає в цьому випадку щонайпершим професійним обов'язком учителя і керівника освітньої установи. Турбота про здоров'я для себе автоматично обертається турботою про здоров'я інших.

Соціальне здоров'я особистості проголошене як національна ідея сучасної України. Здорова особистість з

Перемога – 3 бали; нічия – 2 бали; поразка – 1 бал.

2 - *конкурс* : „Кмітливі як вовки”. Козаки рухаються на високих четвереньках до колоди, оббігаючи повернувшись назад бігом, передаючи естафету наступному козаку.

Перемога – 3 бали; нічия – 2 бали ; поразка – 1 бал.

3 – *конкурс*: „На рибалці „ Козак рухається у присяді уперед, у руках риба(жива), кладе її у казан і назад бігом, передає естафету наступному.

Перемога – 3 бали; нічия – 2 бали ; поразка – 1 бал.

4 - *конкурс*: „Заготовка дров 20 шт” Щоб приготувати їжу необхідно козакам заготовити дрова. Козак бере одну колоду, бігом вперед, кладе його в коло, і повертається назад, передаючи естафету наступному козаку.

Перемога – 3 бали ; нічия – 2 бали ; поразка – 1 бал

Музикальна хвилинка: виступи Запорізьких козаків.

(Танок учнів 5–6-х класів)

5 - *конкурс*: „Харчування козаків” – 20 шт кукурудзяних зерняток ”Приготування каші”, треба яка можна швидше відділити гречку від кукурудзи – більше гречки ) по черзі кожен козак виконує завдання.

Перемога – 3 бали; нічия – 2 бали ; поразка – 1 бал.

6 - *конкурс*: „Прохід через болото” Стрибки по купинах (шість обручів на відстані 1 м один від одного, розташовані у шаховому порядку), назад по прямій.

Перемога – 3 бали. Нічия – 2 бали; поразка – 1 бал.

7 - *конкурс* : „Слалом” козаки тримаючись за руки (у парах) долають відстань, оббігаючи стійки ( 6 штук на відстані 1–2 м), назад по прямій, тримаючись за руки, розривати руки неможливо, команді надається штраф 1 бал.

Перемога – 3 бали; нічия – 2 бали; поразка – 1 бал.

Музикальна хвилинка : Виступи „Донських козаків”.

(Танок учнів 7 –х класів).

спортивне свято „Козацький гарт”. Із історії нам відомо, що козаки були середнього зросту, плечисті, ставні, міцні, з довгими вусами, з розкішним оселедцем на тім’ї.

Козак – людина чесна, смілива,  
Найдорожча йому Батьківщина.

Козак – слабому захисник,  
Цінити побратимство звик.

Козак усім народам друг,  
Міцний і лицарський дух.

Козак – це той, хто за освіту,  
Хто прагне волі і блакиту.

Ведучий: Козаки любили добре погуляти, повеселитися у вільний час. От і ми, нащадки козаків, хочемо сьогодні відтворити де які з тих конкурсів, які проходились на козацькому гарті.

Ведучий Познайомимось з командами. ( привітання, назва команди, емблеми, зовнішній вигляд команд, склад команд 10 учнів від кожного класу).

Збірна команда 8-х класів : „Донські козаки ”

Збірна команда 9-х класів : „Запорізькі козаки”.

Для того, щоб потрапити до змагань, командам потрібно дати відповіді на такі питання:

Команда – 8 класу (Як називали запорозьких козаків, які перебували на королівській службі? А–городові; Б–королівські; В–реєстрові, Г– низові.

Команда – 9 класу (Назвіть найвищий орган влади в Запорозькій Січі.

А–генеральний писар; Б–генеральний осавул; В–гетьман ; Г–козацька рада.

*Проведення конкурсів:*

1 - конкурс: „Пробудження Кмітливі козаки підтягуються, лежачи на гімнастичній лаві, хто швидше повернувшись назад, передає естафету наступному козаку.

точки зору її соціального розвитку активно діє у відношенні до свого здоров'я як засобу життєзабезпечення сім'ї, вибору стратегії самовизначення в соціумі, реалізації призначення громадянина держави. Соціальне здоров'я особистості органічно включає здоров'я фізичне і психічне. Наприклад, турбота старшокласника про те, щоб не пропускати заняття і не понизити тим самим свою успішність в навчанні, підштовхує його займатися загартуванням і спортом, а також ради створення сприятливих умов для навчання вчитися ладнати, а не конфліктувати з учителями, батьками й однокласниками.

Усвідомлена рухова діяльність є такою тільки у тому випадку, коли для виконання навіть елементарних рухових дій включаються нові знання у вже наявний контекст. Реалізація принципу активності припускає також і міцність самої фізкультурно-спортивної активності, тобто міцність оволодіння способами отримання нових знань, яка і залежить від частоти їх затребуваності і, що саме головне, ступеня залучення учнів в активні заняття фізичними вправами.

**Перспективи модернізації фізичного виховання і оздоровлення школярів.**

Основу розробки освітніх програм складають теоретичні положення, що визначають роль системного і діяльнісного підходів у вирішенні педагогічних проблем, результатів соціально-педагогічних досліджень в області проектування змісту, вдосконалення організації освіти, диференціації й індивідуалізації навчання в загальноосвітній школі, реалізації особово-орієнтованого підходу в навчально-виховному процесі, широкому використанні сучасних інноваційних технологій.

Особово-орієнтований підхід необхідний з позиції обліку індивідуальних особливостей суб'єкта, використання деяких характеристик особистості в процесі формування активності. Особово-орієнтований зміст

фізкультурно-спортивної активності визначається структурними компонентами мотиваційно-потребових установок школярів. У той же час основним інструментом для задоволення фізкультурно-спортивних потреб і мотивів служить комплексне використання інноваційних технологій базового і профільного фізичного виховання, загальної фізичної підготовки, оздоровчої фізичної культури, спортивного тренування в різних видах фізичної активності.

Основна цільова установка фізкультурної освіти школярів забезпечується єдністю і спадкоємністю змісту, визначається конкретними критеріями ефективності навчально-виховного процесу. Очевидно, що мета фізкультурної освіти повинна виражатися також в досягненні певного рівня фізкультурно-спортивної активності учнів. Дана індивідуальна практична діяльність містить в собі реалізацію рухових можливостей і якостей, а також сукупність знань, умінь і навичок, що опановує особистість.

Практичну суть фізичної культури школярів доцільно розглядати в контексті фізкультурно-спортивної активності, яка характеризується конкретними якісними і кількісними показниками. Тому, ефективність навчально-виховного процесу з предмета "Фізична культура" може виражатися не тільки в оцінці успішності і підготовленості учнів (знання, уміння, навички), але й у фактичному рівні фізкультурно-спортивної активності школярів різного віку на основі реалізації диференційованого та індивідуального підходів.

У фізичному вихованні необхідно робити акцент на рухову діяльність самої дитини, яка власними інтелектуальними, духовними і фізичними зусиллями засвоює накопичений людський досвід. Оскільки міра активності дітей в здійсненні цієї діяльності, є природною і невід'ємною частиною їх життя. Отже, кожна дитина

Вед.1: Випробування скінчилося. Нехай найсправедливіше журі назве найкращу команду серед 6-х і 7-х класів.

Доки журі підводить підсумки всім козацьким гуртам вишикуватись.

Вед.2: Позмагалися на славу,  
Всі були в напрузі,  
А чи варто виявляти  
Переможця, друзі?

Слово для підведення підсумків і нагородження команд надається заступнику директора з навчально-виховної роботи.

Вед.1: Але наша воля, наче маків колір  
І ранкове сонце випливає з-за дібров.  
Козацькому роду нема переводу,  
Козаки в колісках виростають знов.

### **Нащадки козацької слави (8-9 класи )**

**М е т а :** Виховувати інтерес старших підлітків до занять фізичною культурою і спортом; пропагувати здоровий спосіб життя; збільшувати руховий режим школярів. Вчити дбати про свій фізичний і духовний розвиток, Формувати вміння вести себе в нестандартних ситуаціях і приймати швидкі рішення.

**Обладнання:** Колоди, кеглі, чоботі, вудочки, крижки, канат, футбольні м'ячі, гантелі, шахи, пакети, ручки, гречка, кукурудза, магнітофон.

**Ведучий:** „Можна впевнено сказати, що неможливо знайти на землі людей більш сміливих, які б так мало піклувалися про своє життя і так мало боялись смерті”.

**Ведучий:** „Дорогі друзі, гості (ветерани війни і праці, батьки і вчителі). Сьогодні ми зібралися на

бойовому конкурсі: ”Збий свого супротивника”. Стоячи на лавочці за допомогою подушок, треба вибити свого суперника з лави, працюючи цією подушкою-булавою.

Вед.1: Можна б вже, хлопці,  
вас козаками назвати,  
та не пробували ви  
ще танцювати.

Вед.2: Тож запрошуємо по одному представнику з кожного гурта на танок – гопак. (Танок може бути народним, сучасним, або з дівчиною в парі).

Вед.1: Здавна козаки любили змагатися з перетягування голоблі. Наступний конкурс – перетягування канату.

Вед.2: Козаки всі спритні, здібні.  
Чи є ще до них подібні?!  
Потомилась? Діло в тому,  
Їм потрібно зняти втому.  
Відпочинок – справа звична.  
Для всіх пауза музична.

Для вас наші козаки співає учень 8-а класу Єрохін Максим.

Вед.1: На заключному етапі нашого свята “Козацькому роду нема переводу” – комбінована естафета: 1-й учасник з 2-ма м’ячами в руках і з 3-м між ногами стрибає вперед до поворотного обруча, кладе м’яч і бігом з двома м’ячами вертається назад до команди.

2-й учасник естафети стрибає в мішку до поворотного обруча, бере м’яч і поштовхами ніг вертається назад, стрибаючи в мішку.

3-й учасник естафети веде гімнастичною палицею надувну кулю(як в хокеї).

4-й учасник цього змагання біжить з обручем вперед і назад.

5-й учасник разом з четвертим біжать в обручі і з надувною кулею між тулубами.

матиме різні показники, темпи і результати їх особистого розвитку.

### **Базове фізичне виховання – основа фізкультурного утворення учнів.**

Базове фізичне виховання повинне здійснюватися в повній відповідності з Законом України про фізичну культуру і спорт, національною доктриною розвитку фізичної культури і спорту, базовим стандартом з предмета „Фізична культура” для учнів 1-11 класів загальноосвітньої школи.

Предметом освіти в галузі фізичної культури є рухова (фізкультурно-спортивна) діяльність, яка своєю спрямованістю і змістом пов’язана з вдосконаленням фізичної природи людини. У процесі засвоєння даної діяльності людина формується як цілісна особистість, в єдності різноманіття своїх фізичних, психічних і етичних якостей.

У зразкових програмах початкової загальної освіти виділяються дві змістовні лінії: „зміцнення здоров’я і особиста гігієна”; „фізичний розвиток і фізична підготовка”.

Перша змістовна лінія містить: 1) знання про роль фізичної культури в зміцненні здоров’я, гігієнічні правила загартування організму, підбору спортивного одягу і взуття, а також вимоги до дотримання безпеки при виконанні фізичних вправ; 2) прості способи організації самостійних занять оздоровчою фізичною культурою в режимі навчального дня й активного відпочинку, спостереження за індивідуальною поставою і статурою, вимірювання частоти серцевих скорочень під час виконання фізичних вправ; 3) комплекси оздоровчої і коригуючої гімнастики, загально-розвиваючі та загально зміцнюючі вправи.

Друга змістовна лінія містить: 1) знання про фізичні вправи, їх роль і значення у фізичній підготовці людини,

правила їх виконання; 2) прості способи організації самостійних занять за розвитком основних фізичних якостей і засвоєнню фізичних вправ, прийоми спостереження за показниками фізичного розвитку і фізичної підготовленості; 3) життєво важливі рухові уміння і навички, рухові ігри і вправи з базових видів спорту.

У другому розділі „Фізичне вдосконалення з оздоровчою спрямованістю” даються комплекси вправ з сучасних оздоровчих систем, що спрямовано сприяють корекції постави і статури, оптимальному розвитку систем дихання і кровообігу, а також вправи адаптивної фізичної культури, що адресовані учням, які мають відхилення в стані здоров'я (придбані або хронічні захворювання).

У третьому розділі „Способи фізкультурно-оздоровчої діяльності” дається перелік способів самостійної організації і проведення оздоровчих форм занять фізичною культурою, прийомів контролю і регулювання фізичних навантажень, самомасажу і гігієнічних процедур.

#### **Адаптивне фізичне виховання учнів.**

Адаптивне фізичне виховання в системі масової освіти здійснюється переважно в загальноосвітніх школах з контингентом школярів спеціальних медичних груп, а також у звичайних школах з учнями, які мають відхилення в стані здоров'я. У ці групи включаються учні, що мають такі відхилення в стані здоров'я, які є протипоказанням до підвищеного фізичного навантаження.

Заняття з фізичної культури з учнями цієї групи повинні проводитися за спеціально розробленою програмою в умовах звичайного режиму школи. Діти й підлітки із значними відхиленнями в стані здоров'я потребують занять лікувальною фізичною культурою.

Включення учнів в спеціальну медичну групу може носити як тимчасовий, так і постійний характер – залежно від вигляду і тяжкості захворювання і наявності інших

жюрі.

Вед.2: Щось наші хлопці зажурилися, мабуть притомилися. Давайте їх розважимо!

Вед.1: Поки наші козаки відпочивають від своїх змагань, свій виступ покажуть танцювальний колектив групи “Сучасні матрони”.

Вед.2: А нас чекає конкурс стрибків в мішках з підштовхуванням надувної кулі. Один гравець залазить у мішок. Він стрибає вперед, підштовхує надувну кулю або ногами вперед, або головою до поворотного стільця і таким чином вертається назад, передаючи, і мішок, і надувну кулю іншому.

Вед.2: А чи вміють наші хлопці веселитися і інших веселити, сміятися над собою, свій сміх і весілля чесному народу показати.

Вед.1: А ось зараз вони це зможуть і доказати, становлячись учасником “Веселого конкурсу”.

Від поясу учасника звисає мотузка, на кінці якої знаходиться картопля. На підлозі перед учасником знаходиться надувна куля. Завдання учасників – енергійними рухами тулуба пересувати, підбивати кулю вперед і забити її в ворота (вертикальний обруч). Перемагає учасник, який перший заб'є надувну кулю в обруч.

А ми знову надаємо можливість відпочити нашим козакам перед наступним конкурсом.

Вед.2: Слово і виступ надається тренеру секції по карате. (виступ каратистів).

Вед.1: Боронили рідний край

Від ворожих орд татарських,

Поневолювачів панських

Наче чорних круків зграй.

За свободу рідного краю

Воювали козаки.

Вед. 2: Тому наші козаки будуть зараз змагатися в



Перелік членів журі. А для початку нашого свята надається слово нашому кошовому козацького роду. (Слово привітання та побажання успіхів всім командам).

Ведучий 1: Команди готуються до перших змагань.

Ведучий 2: Перед тим, як змагатися,

Варто хоч хвилинку

Розім'яти свої м'язи

Перед поєдинком.

Ведучий 1: Перший конкурс нашої програми  
"Естафета з м'ячами".

Кожний учасник команди бере 2 м'яча в руки і один м'яч влаштовує між ногами. Стрибками повинен кожен рухатись вперед до поворотного стільця, повернутися назад, передати м'ячі іншому.

Вед.2: Як свідчить літопис, слабку людину січове товариство ніколи не вибирало в старшини. Навпаки, вождя вибирали серед сильних людей. Таким могутнім вождем був Іван Підкова, гетьман низових козаків, який був такої місткої породи, що легко гнув підкови. Добрий фізичний розвиток мали Петро Сагайдачний, Іван Мазепа, Богдан Хмельницький.

Вед.1: Тож побачимо, хто із наших старшин має найкращу силу у підтягуванні на перекладині.

Вед.2: От і все! Вже позаду наш силовий конкурс.

А чи є у вас бажання

На наступні змагання?

Вед.2: Козацька молодь постійно розвивала свої природні задатки за допомогою таких фізичних вправ, як їзда верхи на конях, перехід через яр чи річку по стовбуру дерева, стрибки через мотузку. Отож зараз і перевіримо, які наші хлопці стрибучі і сильні в гурті, стрибаючи через канат командою.

Вед.1: А переможець – команда, яка стрибнула через канат найбільшу кількість разів за 1хвилину. Арбітри команд підраховують результати і повідомляють членам

відхилень в стані здоров'я. Перехід із спеціальної в підготовчу групу, а потім в основну, повинен проводитися педагогом спільно з лікарем за умови позитивних результатів, отриманих під час занять в попередній групі.

Групи учнів, віднесених до спеціальної медичної групи, комплектуються шкільним лікарем спільно з учителем фізичної культури на основі обліку стану здоров'я, показників фізичної підготовленості, засвоєння рухових умінь і навичок та функціонального дослідження, яке повинне проводитися в кінці поточного навчального року (квітень – травень), завершуватися до 1 червня і оформлятися наказом директора школи, який, у свою чергу, повинен бути виданий до 15 вересня.

Таким чином, організація й управління адаптивним фізичним вихованням у масовій школі зводяться до наступного. Визначення школярів з відхиленнями в стані здоров'я, яких, по суті, звільняють від традиційних уроків фізичної культури. Розподіл школярів з відхиленнями в стані здоров'я, звільнених від звичайних уроків фізичної культури, на три групи:

- діти і підлітки із значними відхиленнями в стані здоров'я, яким рекомендуються заняття тільки лікувальною фізичною культурою (група ЛФК);

- діти і підлітки з відхиленнями в стані здоров'я оборотного характеру, ослаблені різними захворюваннями (спеціальна медична група, підгрупа А), яким рекомендуються рухові режими при частоті пульсу до 150 уд./хв;

- школярі, що мають важкі, необоротні зміни в діяльності органів і систем (спеціальна медична група, підгрупа Б), яким рекомендуються рухові режими при частоті пульсу до 130 уд./хв.

Здійснення діяльності з адаптивного фізичного виховання з школярами, звільненими від традиційних уроків фізичної культури, відповідно до проведеного

розподілу їх на групи:

- діти і підлітки, віднесені до групи ЛФК, звільняються від занять адаптивним фізичним вихованням і відправляються на заняття лікувальною фізичною культурою до лікувально-профілактичних установ (там, де це можливо) або їм призначаються відповідне лікування і спостереження;

- школярі, що віднесені до спеціальної медичної групи як до підгрупи А, так і до підгрупи Б, повинні займатися адаптивним фізичним вихованням, заняття по якому плануються в розкладі і проводяться до або після уроків з розрахунку двічі на тиждень по 45 хвилин або три рази на тиждень по 30 хвилин;

- діти і підлітки, що віднесені до спеціальної медичної групи, у зв'язку з їх розділенням на підгрупи А і Б утворюють групи, що складаються з школярів різних класів 1-4, 5-9, 10-11 або інших поєднань, і займаються в них до або після уроків.

Адаптивне фізичне виховання учнів з ослабленим здоров'ям припускає введення в школі обов'язкових уроків з адаптивної фізичної культури. Ці уроки зобов'язані відвідувати всі без винятку школярі з відхиленнями в стані здоров'я, які відносяться як до спеціальних медичних груп (підгрупи А і Б), так і до груп лікувальної фізичної культури. Тимчасове звільнення від занять цим школярам видається тільки на період захворювання.

Уроки з адаптивної фізичної культури повинні проводитися в той же час, що і уроки звичайної фізичної культури, відповідно до шкільного розкладу. Уроки з школярами з відхиленнями в стані здоров'я повинні проводити фахівці з адаптивної фізичної культури з середньою або вищою професійною освітою в цій галузі або фахівці з фізичної культури, що пройшли курси підвищення кваліфікації або перепідготовку з адаптивної фізичної культури.

10 грудня – четвер – ”Тато, мамо, я – спортивна сім'я” для 3-4 класів – відповідальні Отравенко О. В., учителі початкових класів, студенти ЛНУ імені Тараса Шевченка  
11 грудня – п'ятниця – ”Старти надій” 7 –а та 8 –а класи – відповідальна Литвин Є.М., студенти ЛНУ імені Тараса Шевченка.

### **Спортивне свято “Козацькому роду нема переводу” для учнів 6 –7 класів**

Ведучій 1: Сьогодні свято, конкурс нині,

Сьогодні все козацтво тут.

Ведучій 2: Хай в цьому залі радість лине,

Козацькі ігри всіх нас ждуть.

*Звучить козацький марш.* Під музику заходять до спортивної зали учні, учасники спортивного свята 6-7-х класів. Шикуються посеред залу обличчям до членів журі.

Ведучий 1. Добрий день, шановні учасники змагань, члени журі та уболівальники! Ми розпочинаємо наше спортивне свято.

Ведучий 2: У сьогоднішніх розвагах беруть участь команди 6-а, 6 б, 7-а та 7-б класів. Вітаємо ми всіх вас!

Ведучий 1: Кожний учасник сьогоднішніх змагань буде боротися за право називатися... Як ви гадаєте ким?

Ведучий 2: Ну звичайно ж козаком!

Ведучий 1: Тож не будемо марно часу витратити. А будемо змагання починати.

Ведучий 2: Ні, нехай наші хлопці привітаються і познайомлять нас зі своїм гуртом.

Отаман кожної команди називає свою команду, а команда викрикує свій девіз.

Ведучий 1: Гадаю, всі готові до змагань? Силу, сміливість, спритність показати?

Ведучий 2: Які ж змагання без журі? Вітаємо представників нашого журі!

6. *Нагородження.* Команди, що посіли на 1,2 та 3 місця нагороджуються дипломами, а їх учасники – золотими, срібними та бронзовими медалями. За перше місце команда нагороджується кубком.

7. *Заявки.* Попередні заявки подаються до управління з питань фізичної культури та спорту. Іменні заявки подаються до головної суддівської колегії при реєстрації у перший день змагань.

Форма заявки:

№	П.І.Б.	Рік народження	Клас	Віза лікаря
---	--------	----------------	------	-------------

До змагань допускається \_\_\_\_\_ чол.

Лікар \_\_\_\_\_

Директор \_\_\_\_\_

Печатка \_\_\_\_\_

## ТИЖДЕНЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Термін проведення: з 7 по 11 грудня 2009 року

Місце проведення: спортивний зал КЗ "Луганська середня загальноосвітня школа 1–3 ступенів № 14"

### ПРОГРАМА

7 грудня – понеділок – спортивне свято "Нащадки козацької слави" для 9-х класів – відповідальні Отравенко О. В., Литвин Є. М.

- відкритий урок з гімнастики 8-а клас – Литвин Є.М.

8 грудня – вівторок – "Козацькому роду – нема переводу" для 6-х класів – відповідальна Отравенко О. В., студенти ІФВіС ЛНУ імені Тараса Шевченка.

9 грудня – середа – відкритий урок з гімнастики 5-б клас – відповідальна Отравенко О. В.

- Брейн-ринг "У здоровому тілі – здоровий дух!" для 5-х класів відповідальна Отравенко О. В., студенти ЛНУ імені Тараса Шевченка

Уроки з адаптивної фізичної культури бажано проводити за спеціально розробленою програмою адаптивного фізичного виховання. Розділення класу на групи з урахуванням стану здоров'я для проведення окремих уроків фізичної культури з адаптивної фізичної культури є неодмінною умовою правильної організації адаптивного фізичного виховання в освітній установі.

Недооцінка можливостей адаптивної фізичної культури в корекції стану здоров'я дітей приводить до того, що в даний час вони найчастіше просто звільняються від занять фізичними вправами, або, замість того щоб розділити клас на групи (як це робиться по таких предметах, як іноземна мова, інформатика) і проводити з школярами з відхиленнями в стані здоров'я обов'язкові уроки з адаптивної фізичної культури в рамках розкладу шкільних уроків, рекомендується проводити заняття із спеціальними медичними групами до або після уроків з дітьми різних вікових категорій.

У процесі адаптивного фізичного виховання необхідно значно більше приділяти увагу його освітній складовій. Повідомлення теоретичних відомостей про закономірності функціонування здорового організму, ті або інші захворювання, заходи їх попередження, способи подолання і профілактики й інше необхідно організовувати не тільки у формі бесід (групових та індивідуальних) до, після або в процесі рухової підготовки, але і у формі окремого теоретичного уроку.

### Оздоровча фізична підготовка учнів.

Безперечне наукове і емпіричне свідоцтво про очевидність істотної позитивної дії регулярної фізичної активності на здоров'я і благополуччя людей. У свою чергу, міцне здоров'я і благополуччя мають істотні позитивні наслідки, як для індивідуумів, так і для суспільства в цілому. Проте, програми фізичного виховання, що діють, учнів недостатньо орієнтують на

навчання поняттям, пов'язаних з чинниками здоров'я на основі фізичної підготовки і формування позитивного відношення до фізичної активності як засоби зміцнення і збереження здоров'я. Ці чинники є основними для застосування курсу "Оздоровча фізична підготовка".

Необхідне широке залучення дітей і підлітків до регулярної фізичної активності в цілях зміцнення їх здоров'я і отримання оздоровчого ефекту від процесу фізичного виховання. Школи мають, принаймні, три очевидні переваги в плануванні фізичної активності учнів:

- школи відвідують діти і підлітки, коли відбуваються найбільш значні зміни в їх розвитку;
- стратегія діяльності освітніх установ дозволяє всім школярам здобути базову освіту;
- організація і зміст фізичного виховання здійснюються головним чином через застосування відповідних освітніх програм і використання системи методів навчання.

На жаль, багато програм фізичного виховання приносять більше шкоди, чим користі, оскільки вони не формують у школярів фізичну активність як вибір способу життя. Через це, фізичне виховання в державних школах має не значні зміни, у той час коли за кордоном збільшується кількість батьків, що розглядають фізичні вправи як важливий чинник здоров'я.

Рівень фізичної підготовленості є тимчасовою категорією і відображає попередній досвід, оскільки дитині не гарантований такий же рівень фізичної підготовленості в дорослому житті, якщо він не залишатиметься активним. Природно, що користь для здоров'я, пов'язана з фізичною активністю і підготовленістю, істотна тільки тоді, коли підтримуються відповідні рівні активності і підготовленості.

У нашому суспільстві дійсно оцінюється фізична активність протягом всього життя як дуже важливий стиль

УІІ. *Нагородження.* Всі учасники фінального шоу нагороджуються спеціальними призами, дипломами, титулами, присуджуються головні титули "Міс" і "Містер", і два призових: "Віце-міс-1" і "Віце-міс-2".

## ПОЛОЖЕННЯ

### про проведення змагань з баскетболу в залік міської спартакіади школярів

1. *Мета та завдання:* популяризація баскетболу у м.Луганську серед учнівської молоді;
  - виявити найсильніші команди та спортсменів з баскетболу серед загальноосвітніх шкіл.
  - пропаганда фізичної культури та спорту, як засобу зміцнення здоров'я.
2. *Час та місце проведення.* Змагання проводяться з 01.02.10 по 02.02.19 в спортивних залах ЗОШ № 14, 60.
3. *Керівництво змагань.* Загальне керівництво організацією та проведенням змагань здійснює управління з питань фізичної культури та спорту Луганської міської ради та управління освіти Луганської міської ради. Безпосереднє проведення забезпечує головна суддівська колегія. Головний суддя – Іванов В. Ф. Відповідальність за життя та здоров'я учнів, що беруть участь у змаганнях, покладається на відповідального вчителя фізичної культури, що призначено наказом директора школи.
4. *Учасники змагань.* До змагань допускаються команди учнів основної медичної групи середніх загальноосвітніх шкіл – переможці та призери районних змагань, що мають відповідну підготовку та допуск лікаря. Склад команди: 10 чоловік та 1 представник. Команді необхідно мати єдину спортивну форму. За підставку «чужого» гравця команду знімають з подальшої участі у змаганнях. Команда без представника до змагань не допускається.
5. *Умови проведення.* Ігри проводяться у 4 тайми по 10 хвилин. Першість проводиться за правилами ФІБА.



УІ. *Визначення переможців.* Виступи учасників в дисциплінах 1 і 2-ою оцінюються двома оцінками: майстерність і артистичність. У дисципліні 3 – також дві оцінки: – за комунікабельність і – уміння говорити публічно. Переможці визначаються по рейтинговій системі (за найменшою сумою місць).



поведінки для зміцнення здоров'я. Фізично активні люди мають тенденцію бути здоровішими і більш пристосованими до того, щоб насолоджуватися життям найповніше, тоді як фізично пасивні люди, ймовірно, страждають від різноманітних хвороб.

Оптимальна фізична активність заснована на наступних принципах:

- розвиток м'язової сили і витривалості, оскільки сильніші кістки, і суглоби розвиваються за допомогою спортивної і неспортивної рухової діяльності;
- підвищення рівня аеробної витривалості;
- збільшення гнучкості;
- спалювання зайвих кілокалорій при збереженні нормальної м'язової маси, контроль маси тіла;
- зменшення випадків стресу;
- поліпшення загального самопочуття.

Учні можуть розповісти про користь фізичної активності і деякі хвороби, яким вона може запобігти. Просте запам'ятовування користі фізичної активності і знання статистичних даних про профілактику захворюваності дозволять захистити учнів від поганого здоров'я, яке є результатом фізичної пасивності. У той же час ці знання важливі для них в тому сенсі, щоб знати постійність позитивного впливу фізичної активності для того, щоб мотивувати дітей, залишатися фізично активними.

Якісні принципи програми навчання оздоровчій фізичній підготовці:

- що індивідуально реалізовує потреби і здібності до кожного учня, надаючи йому допомогу у визначенні реалістичних особистих цілей;
- що об'єктивно оцінює підготовленість учнів на основі особистого фізичного вдосконалення, не порівнюючи їх один з одним;

- конкретно орієнтований на компоненти фізичної підготовки, пов'язаної із здоров'ям;

- освітній аспект, що реалізує в процесі навчання, пояснюючи, чому важливо займатися фізичними вправами;

- що дозволяє отримати задоволення в процесі цікавих занять і розваг, набути соціального досвіду, оскільки почнуть розуміти, людина повинна бути активною протягом усього життя, а сприяє цьому фізична активність;

- зосереджений на доступних реально виконуваних протягом всього життя рухових діях, що дозволяють зберігати здоров'я.

Навчання оздоровчій фізичній підготовці повинне бути побудоване так, щоб його зміст містив спрямованість на певну вікову групу окремих учнів, з якими займається вчитель. Наприклад, цілком відповідним буде колективне навчання і формування основних загальних рухових навичок, особливо елементарних локомоцій в 1-4 класах.

Учні 5-9 класів повинні бути орієнтовані на формування групи специфічних навичок і стратегій, які дозволяють збільшувати ефективність виконання рухової діяльності. У той же час фактичний розвиток детального індивідуального плану фізичної підготовки є відповідним для учнів 10-11 класів.

#### **Спортивне фізичне виховання учнів.**

Основною причиною ситуації, що склалася, в системі фізичного виховання школярів є неможливість разів вирішити суперечність між одноманітністю змісту освіти в області фізичної культури, з одного боку, і прямо пов'язаною з цим класною формою організації навчального процесу й індивідуальною своєрідністю освітніх потреб дитини, з іншого.

Велика частина дівчат готова займатися такими видами фізичних вправ, як аеробіка, ритмічна гімнастика, шейпінг,

## **ПОЛОЖЕННЯ про фестиваль краси і здоров'я "Міс + Містер Аеробіка"**

I. *Цілі і завдання:* Фестиваль краси і здоров'я "Міс + Містер Аеробіка" проводиться в цілях :

- популяризації аеробіки як оздоровчої системи, пропаганди здорового способу життя молоді;-
- подальшого розширення різних форм і засобів організації дозвілля і залучення школярів до занять фізичною культурою і спортом.

II. *Місце і терміни проведення:* 15 травня 2009 р. в СЗШ № 14 м. Луганська.

III. *Керівництво:* Загальне керівництво проведенням конкурсу здійснюється адміністрацією СЗШ № 14 м.Луганська

Безпосереднє проведення фестивалю краси і здоров'я покладається на Головну суддівську колегію, затверджену оргкомітетом фестивалю.

IV. *Учасники:* У фестивалі краси і здоров'я беруть участь команди 8-9 класів, що складаються з інструктора і групи підтримки. Загальна кількість учасників – до 10 чоловік.

V. *Програма конкурсу:* Конкурс включає три дисципліни:

1) 1,55-3,00-х хвилинна композиція, що включає 7 базових рухів: біг, джаки, grape- vine, knee-up, skip, lung, вправа на підлозі. Вправи повинні охоплювати роботу всіх основних м'язових груп. Крім того, оцінюється зовнішній вигляд, техніка виконання рухів, контакт з групою, артистичність програми.

2) 1.55-3.00-х хвилинна композиція з спеціальних класів аеробіки (степ, слайд, резіст-а-бол, інтервальна, всі різновиди танцювальних напрямів і ін.).

3) Знайомство з інструктором у процесі бесіди з ведучим програми. Оцінюється комунікабельність, уміння виступати публічно. Композиції 1-ої і 2-ої дисциплін повинні представляти інтерес як номер шоу програми.

- Конкурсна програма "Козацькі розваги" – 5-7 класи:
- "Веселий ринг" – В бою беруть участь 3 хлопчика від кожного класу.
- Смуга перешкод "Лабіринт" – склад команди 10 чоловік.
- "Перетягування канату" – склад команди 10 чоловік.
- "Влучно в ціль" – склад команди 10 чоловік: 6 хлопчиків + 4 дівчинки.

*Конкурсна програма "Козацькі розваги" – 8-9 класи:*

- стрільба по кулях – склад команди – 3 хл. + 2 дів.
- армрестлінг – склад команди: 3 хлопця від кожного класу;
- піднімання ваги 16 кг – склад команди: 3 хлопця від кожного класу;
- жонглювання футбольним м'ячем – склад команди: 3 хлопця, 1 дівчина від кожного класу.

Після спортивної програми – паління опудало, чаювання з млинцями.

*У. Заявки та нагородження.*

Заявки, на участь у змаганнях (підписані класними керівниками і лікарем), подають фізорги класів за день до змагань.

Команди-переможці нагороджуються грамотами та солодкими призами.

Увага: Відповідальність за життя та здоров'я дітей у час пересування до змагань несуть класні керівники. У час змагань – головний суддя змагань.

хлопці випробовують інтерес до атлетичної гімнастики, бодібілдінгу, до різних видів єдиноборства. Починаючи з основної школи, спостерігається посилення інтересу до занять фізичними вправами.

Якщо молодші школярі випробовують інтерес практично до всіх видів фізичних вправ, що входять в зміст навчальної програми, то інтереси підлітків, а тим більше хлопців і дівчат, стають більш спрямованими, сфокусованими на певному виді фізичних вправ, який, на їх думку, найповніше відповідає їх освітнім потребам.

Очевидно, що обсяг навчального навантаження для старшокласників в дві години на тиждень, встановлені нині чинним державним освітнім стандартом, явно недостатній для засвоєння обов'язкового мінімуму змісту освіти в області фізичної культури. У відповідність з вказаним найбільш перспективним рішенням проблеми є збільшення кількості годин для занять фізичними вправами й облік фізкультурно-спортивних потреб та інтересів учнівської молоді.

В області технологій фізичного виховання домінуючою тенденцією стала спрямованість на його індивідуалізацію і диференціацію, а також на вдосконалення його форм і змісту з використанням конверсійних запозичень окремих елементів технологій спортивної підготовки.

Спортивне фізичне виховання в школі дозволяє реалізувати цілий ряд функцій, серед яких у першу чергу слід виділити функцію соціалізації особистості дитини, що розвивається, а також забезпечує і процес пізнання, вирішує освітні завдання. Спорт – перш за все, добре поставлена школа рухів, це напрацьовані сторіччями систематизовані методики формування фізичних якостей, рухових умінь і навичок. Саме тут треба дати можливість вивчити, зрозуміти, відчуті закони і принципи побудови своїх рухових навичок. У спорті дитина вчиться управляти

своєю волею, розумом, тілом так, як цього вимагає сучасна реальність – бути затребуваним, конкурентоздатним, гармонійно розвиненим.

В основній школі на основі обліку інтересів, що виявилися, і здібностей учнів пропонується навчальна програма, основним змістом якої є спортивне тренування за вибраним видом спортивної спеціалізації.

У спортивній програмі можуть брати участь школярі, які виявляють бажання займатися одним із видів спорту, що культивуються в школі. Вибір видів спорту для програми здійснюється, виходячи з наявних матеріальних, технічних і кадрових можливостей школи. Бажано, щоб для учнів існував набір можливостей, що дозволяють реалізувати себе, принаймні, в основних видах: гімнастиці, легкій атлетиці, спортивних іграх, атлетичному єдиноборстві тощо.

В основній школі учні всіх груп, разом із заняттями вибраним видом фізичних вправ вивчають в обов'язковому порядку основи інших базових видів спорту. Разом з вузько спеціалізованими знаннями й уміннями вони набувають достатньо універсального і широкого досвіду діяльності в галузі фізичної культури.

У старшій школі завершується диференціація змісту освіти: всі учні повинні займатися тільки вибраними видами фізичних вправ. Таким чином, надання учням свободи вибору виду фізичних вправ, з одного боку, є чинником виникнення і розвитку інтересу до занять фізичною культурою. З іншого боку, систематичні заняття вибраними видами фізичних вправ, при істотних відмінностях, що існують між ними, приводять до досягнення однієї і тій же меті школярів: формуванню фізичної культури особистості.

Озброєння учнів знаннями та уміннями, пов'язаними з емоційно привабливими для них видами фізичних вправ, створює певні психолого-педагогічні умови для

Перемагає мама, яка стрибе більше кількість разів.

*10-й завершальний конкурс* – мама з татом переносять дитину: – ”перенесення потерпілого”, попадають в ціль (одна спроба у кожного) назад, узявшись за руки, повертаються бігом.

6. *Умови участі і залік.* Обов'язкова участь повної сім'ї. Вік дитини – 12 років і молодше. За 1-е місце в конкурсі зараховується 1 очко, за 2-е – 2 і т.д. Сім'я переможець в загальному заліку визначається за найменшою кількістю очок, набраних в 10-и конкурсах.

7. *Нагородження.* Сім'ї, що зайняли 1, 2, 3-і місця в загальному заліку, нагороджуються цінними подарунками.

8. *Заявки.* Заявки, завірені лікарем, подаються в день змагань в головну суддівську колегію за 1 годину до початку змагань.

## ПОЛОЖЕННЯ

### про проведення дня здоров'я, присвяченого провадам зими ”Масляна”

*I. Мета та завдання:*

- організація активного відпочинку учнівської молоді;
- пропаганда здорового способу життя;
- популяризація народних традицій, козацьких розваг.

*II. Дата і місце проведення:*

День здоров'я проводиться 3 березня 2009 року на спортивному майданчику КЗ ”ЛЗОШ 1–III ступенів № 14”. Початок урочистого відкриття об 11.30.

*III Керівництво проведенням дня здоров'я :*

Загальне керівництво організацією та проведенням дня здоров'я здійснює оргкомітет у складі адміністрації школи, вчителів фізичної культури та ДПЮ.

*IV. Склад учасників та програма дня здоров'я :*

У дні здоров'я беруть участь: в урочистому відкритті – учні основної школи з класними керівниками та батьками, у спортивній програмі – команди з 5 по 9-ий клас:



Дистанція – 18 метрів.

*3-й конкурс* – конкурс сімей – ”Стрибкова”.

Дитина туди стрибає ”Кенгуру” (з м'ячем між ніг), назад бігом;

мама стрибає туди через обруч, назад котить обруч;

тато стрибає через скакалку туди і назад.

*4-й конкурс* – конкурс сімей (естафета з баскетбольним м'ячем):

1-й етап – дитина веде баскетбольний м'яч туди і назад між стійками;

2-й етап – мама – біг між стійками з м'ячем в руках туди і назад;

3-й етап – тато веде баскетбольний м'яч туди і назад між стійками, попадає м'ячом в корзину.

*5-й конкурс* – конкурс сімей – (естафета з малим м'ячем).

Фігурне ведення м'яча за допомогою ключки всією командою по черзі.

*6-й конкурс* – комбінована естафета з гімнастичною лавою.

1-й етап – дитина повинна проповзти на животі по лавці підтягаючись руками, пролізти в обруч, оббігти стійку і бігом повернутися назад.

2-й етап – мама – біжить по лавці, пролазитиме в обруч, оббігає стійку і бігом повертається назад.

3-й етап – тато перестрибує через лавку 4 рази, пролазитиме в обруч оббігає стійку і бігом повертається назад.

*7-й конкурс* – комбінований з тенісною ракеткою:

– дитина біжить і несе тенісну кульку в ложці;

– мама біжить і несе кульку на тенісній ракетці;

– тато біжить і набиває кульку на тенісній ракетці.

*8-й конкурс* – ”Найсильніший тато”.

Тато з гирею 16 кг присідає 30 секунд. Перемагає тато, який більше число разів присяде.

*9-й конкурс* – ”Конкурс мам”.

Мама протягом 30 секунд стрибає на скакалці.

формування позитивного емоційно-ціннісного відношення до вибраного виду фізичних вправ. У свою чергу, формування цього відношення дозволить школярам перейти від пасивної позиції в навчанні до дієвої позиції активного суб'єкта фізкультурно-спортивної діяльності, до прагнення творчо використовувати знання, що набувають, уміння і навички для досягнення особово-значущих цілей.

В основній школі все учні повинні опанувати практичні знання, що відносяться до базових видів спорту. Разом з цим вони засвоюють практичні і методичні знання у вибраному виді фізичних вправ. На ступені середньої (повної) загальної освіти учні вивчають практичні і методичні знання.

Важливу роль грає реалізація індивідуального і диференційованого підходів до фізичного виховання дитини, створення умов для вільного вибору ним виду занять, організація такого режиму тренувань, який не викликав би надмірної перевтоми, негативних емоцій, нудьги, а, навпаки, постійно стимулював бажання займатися перш за все завдяки постійному і ясно видимому успіху в перетворенні фізичного потенціалу школяра, у тому числі і його чисто зовнішніх естетичних.

Особливостями зразкової програми профільного (спортивного) фізичного виховання є:

- співвіднесена обсягу навчального матеріалу з лімітом часу, що затверджений в Базисному навчальному плані, визначає освітню галузь ”Фізична культура” обов'язкової складової середньої (повної) загальної освіти;

- спрямованість на реалізацію принципу варіативності, що дає можливість підбирати і планувати зміст навчального матеріалу відповідно до вікових-статевих особистостей учнів, матеріально-технічною оснащеністю навчального процесу (спортивний зал, спортивні пришкольні майданчики), видами навчальної установи (міські і сільські школи), регіонально-

кліматичними умовами мешкання школярів;

- достатність і різноманіття пропонованих знань, засобів і форм фізкультурної діяльності, які окреслюються ціннісними орієнтаціями на загальну професійно-прикладну та індивідуально орієнтовану фізичну підготовку учнів, розвиток інтересів і потреб у фізичному вдосконаленні;

- організація змісту навчального предмета за розділами, що співвідносяться з системними компонентами фізкультурної діяльності: "Основи знань про фізкультурну діяльність" (інформаційний компонент); "Способи фізкультурної діяльності" (операційний компонент); "Фізичне вдосконалення" (мотиваційний компонент);

- зміст кожного розділу програми висловлюється за принципом "від загального (фундаментального) до приватного (профільюючого) і від приватного (профільюючого) до конкретного (спеціалізованого)", що задає певну логіку в освоєнні учнями навчального предмета, забезпечує перехід знань в практичні навички й уміння;

- виділення в змісті середньої (повної) загальної освіти в розділі "Фізичне вдосконалення" двох підрозділів: "Загальна професійно-прикладна фізична підготовка" і "Комплекси вправ з сучасних спортивно-оздоровчих систем". Зміст першого підрозділу орієнтовано на рішення завдань загально-прикладної фізичної підготовки школярів і представлено так званими базовими видами спорту (гімнастика, легка атлетика, спортивні ігри). Зміст другого підрозділу орієнтований на формування у школярів основ індивідуальної фізкультурної діяльності, розвиток інтересів і потреб в удосконаленні власного тіла, підвищенні індивідуальної рухової і фізичної підготовленості.

**Використання елективних курсів у системі**

## **Додаток 2. Розробки положень та фізкультурно-спортивних заходів**

### **ПОЛОЖЕННЯ про проведення фізкультурно-оздоровчого свята "Тато, мама і я – спортивна сім'я!"**

1. *Цілі і завдання:* Справжнє свято присвячене Дню сім'ї і проводиться з метою:

- пропаганди фізичної культури, як кращого засобу від будь-яких хвороб;
- сприяти активному відпочинку, зміцненню здоров'я і фізичному розвитку учнів і батьків;
- підвищити інтерес до занять фізичною культурою в сім'ї.

2. *Місце і час проведення змагань:* 15 травня 2009 року о 16.00 у спортзалі СШ № 14 м. Луганська.

3. *Керівництво:* Загальне керівництво з організації змагань здійснює оргкомітет у складі адміністрації школи і вчителів фізичної культури.

4. *Учасники:* У змаганнях бере участь одна повна сім'я (тато, мама і дитина, незалежно від статі 10-12 років) від кожного 3-4 класу.

5. *Порядок проведення і програма.* Кожна сім'я виступає в конкурсах під номером, отриманим на жеребкуванні. Сім'ї в кожному конкурсі дається тільки одна спроба. У програму свята входять:

Естафети і конкурси:

*1-й конкурс* – "Переправа в обручах".

Дитина переправляє спочатку маму за допомогою обруча на ту сторону майданчика, а потім біжить за татом.

*2-й конкурс* – капітанів.

Тато і мама тримають обручі, капітан – син або дочка – по черзі пробігає з одного обруча в інший. Батьки у міру того, як пробіжить дитина, переставляють обручі вперед.

### Уроки з використанням ритміки – 5 а клас



### фізкультурної освіти школярів.

Реалізація принципів особисто-орієнтованого підходу може ефективно здійснюватися за допомогою впровадження елективних (за вибором) курсів. Наприклад, для учнів 8-9 і 10-11 класів можуть бути запропоновані елективні курси з атлетичної гімнастики для хлопців і ритмопластики для дівчат.

#### Атлетична гімнастика.

Мета: цілеспрямована фізична підготовка з атлетичної гімнастики, результати якої стануть в нагоді у наступному навчанні, виборі професії, продуктивній праці, службі в армії.

Завдання:

- оволодіння знаннями про форми діяльності атлетичної гімнастики і використанні їх у саморозвитку і самовдосконаленні фізичних і психічних здібностей організму;
- формування потреби в культурі рухів, гармонійному розвитку, красивій статурі і підвищенні на цій основі реальної самооцінки особистості.

Концептуально програма будується на особисто-орієнтованому характері навчання. Це означає, що в атлетичній гімнастиці враховуються індивідуальні типи статури учнів, їх фізична підготовленість, стан здоров'я, а також особливості психічного розвитку. У даному курсі знаходить практичне застосування фундаментальний досвід системи Дж. Вейдера.

Програма елективного курсу дозволяє реалізувати оздоровчо-коригуючу спрямованість. Курс побудований за принципом переходу від розвитку основних фізичних якостей (фундаментальних) до приватних (профілюючих), тим самим, забезпечують переклад освоєваних знань в практичні навички й уміння. Практичний зміст курсу складає система фізичних вправ, що представлена в єдності з основами знань про атлетичну гімнастику і фізичні

особливості людини, що росте.

Результати засвоєння елективного курсу складаються з:

- аналізу результатів після виконання тестів за оцінкою фізичних якостей (сила, силова витривалість, швидкісна сила, швидкісна і загальна витривалість, згідно вимогам обов'язкового мінімуму розвитку фізичних здібностей, перед початком засвоєння елективного курсу;

- порівняння даних перевірки тих же якостей після проведеного елективного курсу і визначення оцінки рівня фізичних кондицій з урахуванням приросту результатів.

Після закінчення освоєння курсу учням пропонується захист індивідуальних проектів: комплексів вправ атлетичної гімнастики для подальшого удосконалення з урахуванням індивідуальних особливостей кожного хлопця.

Безпосередніми результатами освоєння елективного курсу є:

- удосконалення фізичних якостей старшокласників, зміцнення здоров'я і формування мотивації здорового способу життя;

- оздоровчо-коригуючий ефект, виражений в зміні об'єму і рельєфу м'язів, а також в загальному поліпшенні будови тіла.

Відстроченим результатом проведення занять за курсом стане організація самостійних занять, складання індивідуальних комплексів атлетичної гімнастики, а також використання знань, умінь і результатів занять атлетичною гімнастикою в подальшому навчанні, а також при виборі професії.

Зміст елективного курсу може бути інтегрований з основним програмним змістом шкільного курсу фізичної культури, а також з навчальними курсами з біології, що потребують знання анатоμο-фізіологічних і гігієнічних

### *Уроки з елементами стретчингу у 6-а класі*



### Уроки з використанням степ-платформ у 6-а класі



вимог.

Програма може коректуватися залежно від індивідуальних особливостей хлопців, рівня фізичної підготовленості і віку. Дана тренувальна методика враховує приватні завдання, які ставлять перед собою хлопці. Як правило, вони розрізняються залежно від конституційних особливостей, але довгострокове завдання одне – це формування сильного м'язистого тіла з мінімальним змістом жирової тканини.

#### **Ритмопластика.**

Мета: формування фізичної культури особистості дівчат, володіючи якою вони зможуть упевнено функціонувати в суспільстві, повноцінно самовиражатися і самореалізуватися в різних видах життєдіяльності.

Завдання:

- формування потреби в заняттях фізичною культурою, здоровому способі життя для реалізації життєвих і професійних планів, здібностей;
- розвиток провідних рухових якостей з урахуванням індивідуально-типологічних властивостей особистості, уваги, пам'яті, сприйняття, мислення, емоцій, здібності до самостійних вчинків і потреби в активній діяльності.

Зміст програми спрямований на стимулювання і регулювання самостійності дівчат засобами пізнання і самопізнання, організації і самоорганізації, контролю і самоконтролю.

Розділ спеціальної підготовки складений за матеріалами ритмопластики, що спрямовані на навчання дівчат хореографічним і танцювальним елементам, забезпечує повноцінне володіння своїм тілом. У програмі представлені елементи, які показують шлях, тобто методику і технологію реалізації заданого змісту в реальному навчально-виховному процесі, що дозволяє представити програму як інструментальну. Вона може

служити вчителю засобом для виконання цілей освіти на заняттях (реалізація принципу конкретності).

Домінуючим в організації навчальної діяльності є індивідуальний підхід, при раціональному поєднанні групового і диференційованого. Використовуються прийоми адаптивного навчання, тобто пристосування матеріалу до індивідуальних можливостей учнів. На заняттях даються теоретичні відомості, що формують уявлення про здоровий спосіб життя, освоюються вправи на розвиток певних рухових якостей, вивчаються класичні, національні, сучасні танці, хореографічні елементи, вправи ритмічної гімнастики і вільна пластика.

Програмою передбачені групові факультативні заняття і рекомендована самостійна робота в домашніх умовах.

Результати. Успішність виконання елективного курсу ритмопластики в цілому визначається відношенням старшокласників до свого фізичного вдосконалення, прихильністю до здорового способу життя, міцністю засвоєння знань, базових рухів і спеціальних умінь і навичок, умінь творчо вирішувати навчальні завдання.

Програмою визначено три групи умінь, які необхідно формувати:

- загальні уміння самостійної роботи (самооцінка, планування, організація, самоконтроль);
- конкретні уміння, що відображають специфіку предмета "Фізична культура" (культура рухів, постава, хода, правильне дихання, самовираження через рухи, танець);
- уміння організувати психічну діяльність (сприйняття, увага, запам'ятовування, мислення).

Індивідуальне тестування з необхідною періодичністю планується спільно з учнем для спостереження за станом її рухової підготовленості, оволодіння руховими умінями. Результати тестування використовуються як оперативна інформація, яка допомагає прослідкувати хід виконання

### Урок, присвячений Всесвітньому дню Здоров'я



**Бінарний урок "Фізкультура + основи здоров'я" – 7 клас**

**"Рухова активність і емоції"**

Комунальний заклад "Луганська середня загальноосвітня школа 1-3 ступенів № 14"

Вчитель фізичної культури – вчитель-методист вищої категорії Отравенко О. В.

Вчитель основ здоров'я – вчитель-методист вищої категорії Хотлубей Л. І.



учнями конкретного розділу програми, як поточна, яка дозволяє оцінити засвоєння певного виду навчальної роботи, і як підсумкова, що спрямована на перевірку знань і їх використання в методичних і практичних уміннях.

**Висновки.** Освітня шкільна програма повинна будуватися так, щоб прогресивно вести до досягнення остаточної мети: працездатні члени суспільства беруть на себе особисту відповідальність за участь в оздоровчій фізичній активності не тільки тому, що вони знають, наскільки це корисно для організму і чому, але також і тому, що вони знають, які методи і засоби слід застосовувати і, як насолоджуватися цією діяльністю.

Слід розробляти методичні рекомендації, які підкреслюють привабливість фізичної активності. З їх допомогою учні зможуть засвоювати знання, розвивати відносини, формувати рухові і поведінкові навички, закріплюватимуть переконаність в необхідності ведення і підтримки фізично активного способу життя.

Цей процес містить наступні напрями:

- Розробка обґрунтованих навчальних програм фізичного виховання учнів різного віку, які заохочують фізичну активність, що приносить насолоду. У цих навчальних програмах повинні бути підкреслені призначення і параметри навантаження для здійснення фізичної активності протягом всього життя, а також включені теми про конкурентоздатний спорт. Тестування фізичної підготовленості повинне бути об'єднане в навчальні плани, але результати їх виконання не повинні бути підставою для виставлення оцінок за віковими нормативами.

- Використання державних національних або регіональних стандартів з фізичної культури, що є основою для змісту навчальних планів. Ці стандарти призначені для того, щоб розвивати фізичні, пізнавальні, і емоційні сфери учнів через процес фізичного виховання.

• Підвищення привабливості заняття фізичними вправами, використовуючи активні методи навчання, що дозволяють підвищити ефективність засвоєння учнями знань, закріпити переконаність, сформувати рухові і поведінкові навички, а також створити відповідні умови і істотні можливості для правильної фізичної активності. Це повинно привести до формування фізичної активності школярів, що приносить задоволення, як в умовах уроків фізичної культури, так і в умовах позакласних і позашкільних занять.

Серед поставлених завдань передбачається організація освітнього процесу з урахуванням його психологічної і фізіологічної дії на організм школярів, нормування навантаження, лікарсько-педагогічний контроль і самоконтроль за станом здоров'я, дотримання гігієнічних норм організації занять, підвищення ефективності уроків фізичної культури.

У контексті програм метою фізичного виховання є формування в учнів знань і умінь розвитку фізичного потенціалу людини на основі організації здорового способу життя і зміцнення здоров'я. Важливою умовою організації навчального процесу є можливість вивчення школярами функцій свого організму, які виявляються в процесі рухової активності, ознайомлення з різними оздоровчими системами і практичне їх засвоєння. На уроці учні отримують певні знання в процесі виконання рухових дій. Педагог повинен формувати отримані знання з практики, щоб створити умови для усвідомленого сприйняття пропонуєваних вправ. На уроках фізичної культури даються уявлення про організм і окремі органи, про вплив фізичних вправ на розвиток людини, початкові знання про гігієну і медицину.

### Спортивний кроссворд для учнів основної школи

Завдання:

У квадраті з літерами знайди назви різних видів спорту українською мовою. Слова можуть розміщуватися зліва направо, справа наліво, згори донизу, знизу догори, по діагоналі.


М	Л	О	Б	Й	Е	Л	О	В	У	Ш	А	С	О	Ч
А	Г	Д	Є	Л	О	Б	Д	Н	А	Г	П	О	Д	Р
Р	Н	Ю	М	З	Л	Й	А	Т	С	І	Р	Ф	Н	Е
А	О	З	Й	Р	Н	С	Т	П	К	М	Щ	Т	О	Б
Ф	Л	Д	У	Е	В	Ц	І	Й	Я	Н	С	Б	В	Н
О	Т	Ж	Ю	М	К	Є	Х	Н	Ф	А	У	О	К	І
Н	А	С	Я	Д	Б	О	М	Е	Е	С	Ж	Л	Е	У
О	І	Ф	Н	А	И	Н	Х	Д	Ь	Т	І	Г	Х	Л
Л	Б	А	С	К	Е	Т	Б	О	Л	И	З	И	Т	О
Т	П	Є	Ш	Ю	У	Ф	П	Е	Д	К	О	Ю	Е	Б
А	Ь	Х	К	В	Е	С	Л	У	В	А	Н	Н	Я	Т
И	Г	О	А	Я	И	К	І	Г	Ю	Ж	Т	Й	П	У
Р	З	Н	С	Ц	Б	О	Р	О	Т	Ь	Б	А	М	Ф
Т	Н	К	Г	Р	Л	Б	А	Д	М	І	Н	Т	О	Н
Я	Н	Н	А	В	А	Л	П	З	Е	Й	Х	В	А	Д



## ДОДАТКИ

### Додаток 1. Інноваційні підходи до організації роботи фізичного виховання школярів

#### Характеристика інтерактивних методів навчання

☐ Кооперативна навчальна діяльність – модель організації навчання у невеликих групах учнів, які об'єднані однією навчальною метою. Форми:

- робота в парах;
- "змінні трійки";
- "два – чотири – всі разом";
- "карусель";
- "акваріум";
- проектна робота;
- робота в малих групах.

☐ Ігрове навчання (ситуативне модулювання) – це будівництво навчального процесу шляхом залучення учня до гри. Форми:

- рольова гра;
- гра – мандрівка;
- стимуляційні ігри;
- імітація.

☐ Фронтальна робота – це інтерактивні методи, в яких робота проводиться з усім класом. Форми:

- "коло знань";
- "мікрофон";
- "мозковий штурм";
- "дерево завдань".

## КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. У чому полягають перспективи модернізації фізичного виховання та оздоровлення школярів?
2. Дайте характеристику базовому фізичному вихованню.
3. Дайте характеристику адаптивному фізичному вихованню.
4. У чому полягає оздоровча фізична підготовка учнів?
5. Дайте характеристику спортивному фізичному вихованню.
6. Використання елективних курсів у системі фізкультурного освіти школярів (скласти програму елективного курсу за бажанням студентів).

## ЛІТЕРАТУРА

1. Отравенко О. В. Формування духовного здоров'я учнів основної школи у процесі фізичного виховання: дис... канд. пед. наук : 13.00.07 / Отравенко Олена Вікторівна – Луганськ, 2009. – 236 с.
2. Концепция модернизации физического воспитания и оздоровление учеников средствами физкультурно-оздоровительной деятельности / Авторский коллектив: Евсеев С. П., Гаврилов Д. Н., Комков А. Г., Шелков О. М. (Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры); Бальсевич В. К., Лубышева Л. И. (Русский государственный университет физической культуры, спорта и туризма); Кожин В. В., Пьянзин А. И. (Чувашский государственный педагогический университет).

#### Тема 4. Фізична культура і спорт як засоби гармонійного розвитку дітей та підлітків

##### План

1. Вихідні поняття фізичної культури.
2. Завдання спортивно-оздоровчої роботи та особливості їх реалізації з учнями різного шкільного віку, а також з різними категоріями населення.
3. Засоби фізичного виховання.
4. Значення оздоровчої та спортивно-масової роботи у позакласний час.

**Культура** – це процес і результат зберігання, засвоєння та розповсюдження матеріальних та духовних цінностей, міра та засіб розвитку людини.

**Фізична культура** – вид культури людини та суспільства. Це діяльність та її результат з формування фізичної готовності до життя. Це, з однієї сторони, специфічний процес, а з другої – результат людської діяльності, а також засіб та спосіб фізичного вдосконалення людини (Ю. Ф. Курамшин).

**Спорт** – це складова фізичної культури, що містить власне змагальну діяльність та підготовку людини до змагань.

**Фізичне виховання** (у широкому сенсі слова) – це вид виховної діяльності, специфічною особливістю якої є управління процесом використання засобів фізичної культури з метою сприяння гармонійному розвитку людини. Фізичне виховання (в узькому сенсі слова) – це педагогічний процес, змістом якого є розвиток та удосконалення рухових можливостей людини.

Професор Т. Круцевич фізичне виховання в навчально-виховній сфері розглядає як ”складову частину загальної системи виховання, яка повинна забезпечувати розвиток

#### Визначення оцінки необхідно встановлювати за шкалою ECTS:

Таблиця 4

##### Шкала ECTS

Національна шкала	Відсоток	Шкала ECTS
відмінно	90 – 100%	<b>A</b> – відмінно – відмінне виконання роботи з незначною кількістю помилок
добре	83 – 89%	<b>B</b> – дуже добре – вище середнього рівня з кількома помилками
добре	75 – 82%	<b>C</b> – добре – загалом правильна робота з кількома грубими помилками
задовільно	63 – 74%	<b>D</b> задовільно – посередньо, зі значною кількістю недоліків
задовільно	50 – 62%	<b>E</b> достатньо – виконання задовольняє мінімальні критерії оцінки
незадовільно	21 – 49%	<b>FX</b> незадовільно – для одержання кредиту потрібне деяке доопрацювання
незадовільно	0 – 20%	<b>F</b> незадовільно – необхідне повторне вивчення дисципліни.

**Карта оцінювання самостійної роботи студентів 3 курсу  
з дисциплін: „Організація і методика оздоровчої та  
спортивно-масової роботи”**

Таблиця 3

Карта оцінювання СРМ		
№	Критерії	Бали
1	Розробити положення з виду спорту (на вибір студента).	5 балів
2	Розробити програму дня здоров'я.	5 балів
3.	Розробити календар спортивно-масових заходів.	5 балів
4	Розробка фізкультурно-оздоровчого заходу.	5 балів
5.	Реферат, оформлений належним чином (у швидкозшивачу з титульним листом, підписаний студентом).	10 балів
6.	Максимальна кількість балів за самостійну роботу	30 балів

фізичного, морального здоров'я, комплексний підхід до формування розумових і фізичних якостей особистості, фізичну та психологічну підготовку до активного життя й професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету засобів оздоровчого спрямування, широкого використання різноманітних форм рухової активності” [1с. 81].

Основними поняттями фізичної культури, наряду з фізичним вихованням і спортом, є:

– **фізична підготовка** – це один із різновидів фізичного виховання, що має ярко виражену прикладну спрямованість, змістом якої є цілеспрямоване освоєння рухів та розвиток фізичних здатностей стосовно до певного виду діяльності;

– **фізичний розвиток** – це закономірний процес змін морфо-функціональних властивостей організму упродовж індивідуального життя;

– **фізичне вдосконалення** – це вищий ступінь гармонійного фізичного розвитку та всебічної рухової підготовленості людини;

– **фізична або функціональна підготовленість** – ступінь розвитку фізичних якостей та здібностей, стан функціональних систем організму, життєво важливих рухових умінь та навичок;

– **рухова активність** – показник функціонування основних систем організму під впливом фізичних вправ або рухів у певному проміжку часу;

– **гіподинамія** – зниження рухової активності людини під впливом образу життя або факторів професійної діяльності;

– **фізичні здібності** – це комплекс морфологічних і психофізіологічних властивостей людини, що відповідають вимогам якого-небудь виду м'язової діяльності та забезпечує ефективність її виконання;

– **фізкультурна діяльність** – це форма відношення

людини до навколишньої дійсності, у процесі якої здійснюється створення, збереження, засвоєння, перетворення, розповсюдження та споживання цінностей фізичної культури;

– **рухи** – головний фактор розвитку фізичних здібностей;

– **фізична активність людини** – головний фактор збереження та зміцнення здоров'я, універсальний засіб профілактики недугів та уповільнення процесів старіння організму. Фізична активність повинна стати постійним фактором життя, головним регулятором всіх функцій організму.

**Організація** (organize – грец. повідомляю, стрункий вид, улаштувую):

1) внутрішня упорядкованість, погодженість, взаємодія більш або менш диференційованих частин цілого, що спричиняє його будову;

2) сукупність процесів або дій, що ведуть до утворення та вдосконалення взаємозв'язку між частин цілого;

3) об'єднання людей, що спільно реалізують програму або мету, які діють на основі певних правил та процедур.

**Метод (methodos)** – (з грецького шлях дослідження, теорія, навчання), спосіб досягнення мети, рішення конкретної задачі, сукупність прийомів або операцій практичного або теоретичного освоєння (пізнання) дійсності.

**Завдання масової роботи з фізичної культури і спорту:**

– залучення до систематичних занять фізичною культурою та спортом якомога більшої кількості учнів різного шкільного віку;

– зміцнення здоров'я, сприяння всебічному фізичному розвитку і загартовуванню дітей та підлітків;

– масове навчання учнів плаванню;

– формування санітарно-гігієнічних навичок з фізичної

### Додаткова навчальна література

1. Андрощук Н.В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів. Методичний посібник. \ Н.В. Андрощук –Тернопіль. Підручники і посібники. 2001. – 144 с.

2. Фомина Н.А. Сказочный театр физической культуры.\ Н.А. Фомина. – Волгоград. Учитель , 2003. – 96 с.

3. Физкультура в школе и дома (Под ред. В.М. Баршай. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 256 с.

4. Уроки здоров'я. Методичний посібник для вчителів. / Автор-упорядник С,В. Кириленко. –Х.:»Скорпіон», 2004. – 88 с.

5. Цибіз Г.Г. Новації у навчальному процесі з фізичного виховання / Г.Г. Цибіз // Зб. наук. пр. УП Міжнар. наук. –практ. конф. – Д. : „Наука і освіта”, 2004. – С. 57 – 59.

6. Отравенко О. В. Інноваційні підходи до організації фізкультурно–оздоровчої роботи школярів / О.В.Отравенко // Актуальні проблеми фізичного виховання в Україні : матеріали регіон. наук.–практ. конф. : зб. ст. / за заг.ред. Т. Т. Ротерс. – Лисичанськ : Знання, 2007. – С. 177-181.

## Самостійна робота студентів з оздоровчої та спортивно-масової роботи для студентів 3 курсу

1. Розробити положення з виду спорту (на вибір студента).
2. Розробити програму дня здоров'я.
3. Розробити календар спортивно-масових заходів.
4. Розробка фізкультурно-оздоровчого заходу.
5. Представити реферат на тему:  
"Фізична культура і спорт у шкільному віці".

### Список використаних джерел

1. Державний стандарт базової і повної середньої освіти, постанова Кабінету Міністрів України від 14 січня 2004 р. № 24.
2. Настольная книга учителя физ.культуры ( Г.И. Погадаев. – 2-е изд. – М.: ФиС, 2000. – 496 с.
3. Національна доктрина розвитку освіти України у XXI ст.. К.: Шкільний світ , 2001.  
Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. / Т.Ю. Круцевич, Т.2. Методика физического воспитания различных групп населения. К., 2003. – С.21–54.
4. Ротерс Т.Т. Курс лекций по теории и методике физического воспитания./ Т.Т. Ротерс – Часть 2. Методика физического воспитания различных групп населения. – Луганск: Знание, 2005. – 112 с.
5. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Проф. Ю.Ф.Курамшина. – 2-е изд., испр. –М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
6. Шиян Б.М. Теория и методика физического воспитания школьников \ Б.М. Шиян – Ч.2., Тернопіль : навчальна книга . – Богдан, 2002. –248 с.

культури;

– закріплення інтересу та навичок до занять фізичною культурою та спортом;

– удосконалення знань, умінь та навичок, рухових, моральних та вольових якостей і на цій основі підвищення рівня фізичної підготовленості та сприяння якісному засвоєнню програмного матеріалу з предмета "Фізична культура";

– формування вмінь та звички самостійно використовувати засоби фізичного виховання у повсякденній діяльності з метою оздоровлення, фізичного удосконалення, культурного проведення дозвілля;

– участь у масових спортивних змаганнях;

– вибір спортивної спеціалізації і досягнення результатів на рівні нормативних вимог спортивної класифікації для відповідного шкільного віку;

– виявлення кращих спортсменів і підготовка їх до участі в масових фізкультурних і спортивних заходах;

– підготовка суспільного фізкультурного активу;

– пропаганда здорового способу життя;

– пропаганда фізичної культури і спорту.

**Масова фізична культура і спорт** – спрямована на збереження і зміцнення здоров'я, сприяння всебічному гармонійному розвитку, підвищення рівня фізичної підготовленості, поліпшення спортивних результатів, підготовку до трудової діяльності і захисту Вітчизни, залученню до систематичних занять фізичними вправами, пропаганду фізичної культури і спорту.

Організація і рішення завдань з масової фізичної культури і спорту залежать від створення умов, до яких належать:

- зв'язок з навчально-виховним процесом, як в змістовному, так і в організаційному плані;

- доступність занять і різноманітність форм, що забезпечують можливість залучення широкого кола

школярів до занять фізичною культурою і спортом;

- включення занять фізичною культурою і спортом у систему освітньо-виховної роботи школи з дотриманням спадкоємності принципів і методів, при широкій участі активу школи;

- допомога батьків, яка виражається в створенні і зміцненні матеріально-технічної бази фізичної культури і спорту, організації масових фізкультурних і спортивних заходів та занять у секціях, командах;

- чітке керівництво з боку адміністрації школи, педагогів школи діяльністю шкільного колективу фізичної культури.

#### **Засоби фізичного виховання.**

До засобів фізичного виховання відносяться фізичні вправи, оздоровчі сили природного середовища і гігієнічні чинники.

Фізичні вправи – це рухові дії, за формою і змістом відповідні завданням фізичного виховання. Якщо в цілях спортивного тренування використовується біг, то це природна рухова дія набуває раціональних форм. Те ж саме можна сказати про будь-які інші рухові дії, що виникли спочатку у сфері праці і побуту, а потім, видозмінюючись, ставали фізичними вправами – засобами фізичного виховання. Взаємозв'язок фізичних вправ з фізичною працею полягає в тому, що, виникнувши на основі трудових дій, вправи стали засобом фізкультурно-спортивної практики, підготовки до праці. Число розроблених фізичних вправ, що використовуються в різних видах спорту надзвичайно велике. Вони істотно відрізняються один від одного формою, за змістом і за цільовою спрямованістю.

Оздоровчі сили природного середовища і гігієнічні чинники також є засобами фізичного виховання. Такі природні чинники, як сонячна радіація, властивості повітряного і водного середовища, служать, засобами

особистості.

## **ТЕМА: ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ СВІДОМОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я – 2 години**

### **План**

1. Брейн – ринг ”У здоровому тілі – здоровий дух! ”
2. Шляхи формування відповідальності школярів за своє здоров'я.
3. Розробка індивідуальних оздоровчих програм.

### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. / Т.Ю. Круцевич, Т.2. Методика физического воспитания различных групп населения. К., 2003. – С.21–54.
2. Ротерс Т.Т. Курс лекций по теории и методике физического воспитания./ Т.Т. Ротерс – Часть 2. Методика физического воспитания различных групп населения. – Луганск: Знание, 2005. – 112 с.
3. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Проф. Ю.Ф.Курамшина. – 2-е изд., испр. –М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
4. Шиян Б.М. Теория и методика физического воспитания школьников \ Б.М. Шиян – Ч.2., Тернопіль : навчальна книга . – Богдан, 2002. –248 с.
5. Физическая культура студента. Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2003. – 448 с.
6. Ильинич В. И. Физическая культура / В. И. Ильинич учеб. пособие для подготовки к экзаменам / под ред. В. Ю. Волкова, В. И. Загоруйко. СПб. : Питер, 2004. – 224 с.
7. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж.К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2001. – 479 с.

**ТЕМА: ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА І СПОРТИВНО-МАСОВА РОБОТА У РІЗНІ ПЕРІОДИ ШКІЛЬНОГО ВІКУ – 4 години**

План

1. Методичні основи спрямованого використання фізичної культури у різні періоди шкільного віку.
2. Мета і завдання фізичного виховання у загальноосвітній школі та їх значення.
3. Особливості фізичної культури учнів різного шкільного віку у режимі дня загальноосвітньої школи.
4. Організаційно-методичні вимоги до проведення фізкультурно-оздоровчої роботи.

**ТЕМА: ПОЗАКЛАСНА РОБОТА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ – 4 години**

План

1. Розробка календарю спортивно-оздоровчих заходів в школі.
2. Розробка положень.
3. Розробка сценаріїв вечорів, спортивних свят
4. Розробка днів здоров'я.
5. Інновації у позакласній роботі.

**ТЕМА: ПОЗАШКІЛЬНА РОБОТА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ – 2 години**

План

1. Особливості позашкільного фізичного виховання у роботі тренера ДЮСШ.
2. Фізичне виховання за місцем проживання.
3. Фізичне виховання у міському таборі відпочинку.
4. Роль сім'ї у формуванні фізично досконалої

зміцнення здоров'я, загартування і підвищення працездатності людини.

Оздоровчі сили природи використовуються в процесі фізичного виховання в двох напрямках:

- як супутні умови (заняття на відкритому повітрі), що підсилюють дію фізичних вправ;
- при організації спеціальних дозованих процедур (сеанси загартування, повітряні, сонячні і водні ванни).

Фізичні вправи у поєднанні з природними чинниками загартування допомагають підвищити загальну стійкість організму до ряду несприятливих дій зовнішнього середовища.

Дотримання гігієнічних правил у процесі фізичного виховання підсилює позитивний ефект фізичних вправ. Вимоги гігієни до режиму навантажень і відпочинку, живлення і зовнішніх умов занять (чистота, освітленість, вентиляція місць занять), сприяють ефективності фізичних вправ, що проводяться.

Фізичні вправи є провідним засобом фізичного виховання. Вони являють собою певну рухову дію, яка складається з окремих рухів. Якщо охарактеризувати рухи і рухові дії, можна зробити деякі висновки: 1) рухи спрямовані на вирішення конкретного завдання й на цій основі об'єднані у визначну систему, складають рухову дію; 2) одними і тими ж рухами, але в різній системі завдань, можна виконувати зовсім різні завдання; 3) рухові дії майже завжди мають соціальний характер, тому що учні, вивчаючи їх, спираються на знання й досвід суспільства, які передаються через програми фізичного виховання.

На основі викладених характеристик рухів та рухових дій будується теорія фізичної вправи. Фізичні вправи – це такі рухові дії, які створюються й використовуються для фізичного вдосконалення людини. Наші рухи надзвичайно різноманітні, але не всі вони є фізичними вправами.

Наприклад, ходьба і біг тільки тоді стають фізичними вправами, коли використовуються з метою фізичного виховання: як навчити техніці бігу, розвинути витривалість, підготувати до участі в змаганнях. Постійні заняття фізичними вправами вдосконалюють діяльність усіх органів й систем організму. Вплив фізичних вправ на організм учнів визначається рядом чинників. Треба, щоб учні вміли правильно дозувати вправи, контролювати частоту свого пульсу, а також знали прийоми зміни навантаження. При підборі фізичних вправ учитель повинен урахувати індивідуальні особливості учнів. Сила впливу фізичних вправ залежить від віку й статі учнів, від рівня їх активності і зацікавленості, від рівня знань, умінь і фізичного розвитку. Треба пам'ятати, що учнів приваблюють нові, емоційні вправи. Також треба урахувати умови виконання вправ. Ураховуючи названі чинники, можна досягти позитивного, оздоровчого ефекту, більш ефективно управляти процесом занять фізичними вправами, і навпаки, ігноруючи їх, можна завдати шкоди розвитку і здоров'ю школярів.

Природні засоби фізичного виховання – це все те, що оточує нас у навколишньому середовищі й використовується безпосередньо або опосередковано у процесі фізичного виховання (земля, вода, повітря, дерева, трава, сніг) людини. Ці явища можуть позитивно або негативно впливати на організм людини і від їх стану багато в чому залежить ефективність фізичних вправ, які він виконує. Тому необхідно завжди враховувати дії природних явищ з метою ефективного використання їх у процесі фізичного виховання. Сонячні та повітряні ванни, а також водні процедури, що включені у режим навчальної діяльності школярів з метою оздоровлення й загартування, стають формою відпочинку і підвищують ефективність відновлення. Вони не вирішують всіх тих завдань, які вирішуються фізичними вправами, тому і виступають у

3. Настольная книга учителя физической культуры / Методич.пособие / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева .- 2-е изд. испр. и доп. – М.: Глобус, 2009. – 345 с.

4. Физкультура в школе и дома (Под ред. В.М. Баршай. –Ростов н/Д : Феникс, 2001. – 256 с.

5. Уроки здоров'я. Методичний посібник для вчителів. / Автор-упорядник С. В. Кириленко. –Х. : Скорпіон, 2004. – 88 с.

### **Практичні заняття (3 курс – 18 годин)**

#### **МОДУЛЬ А**

#### **ТЕМА: ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У ВСЕБІЧНОМУ ГАРМОНІЙНОМУ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ - 2**

**години**

**План**

1. Всебічний і гармонічний спортивно-оздоровчий розвиток особистості.
2. Фізична культура і спорт в системі освіти і виховання.
3. Зміцнення здоров'я – загальна потреба.

#### **ТЕМА: ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ В ШКІЛЬНИЙ ПЕРІОД У ПОЗНАВЧАЛЬНИЙ ЧАС –4 години**

**План**

1. Основні завдання фізичного виховання учнів у позанавчальний час, їх особливості.
2. Особливості фізичного розвитку учнів.
3. Здоровий побут учнів.
4. Фізична культура, спорт і дозвілля учнів.
5. Значення масової роботи з фізичної культури і спорту у позанавчальний час.



всієї тривалості уроку і виражається у відсотках. Так, якщо в 45-хвилинному уроці ця сума рівна 42 хв., то загальна щільність буде рівна 93,3%.

Моторна щільність заняття є процентним показником витрат часу на рухову діяльність і визначається відношенням часу, витраченого на виконання рухових дій, до часу, відведеному на заняття. Якщо, наприклад, в тому ж уроці ці витрати досягають 35 хв, то моторна щільність буде рівна 77,7%.

Пульсометрія дозволяє визначити величину фізичного навантаження і її динаміку під час занять фізичними вправами. Підрахунок частоти серцевих скорочень проводиться перед початком заняття, перед і після виконання окремих вправ або серії. ЧСС підраховують протягом 10-15 з і кількість ударів умножують на 6 або 4, з тим щоб встановити кількість ударів серця в хвилину. На підставі показників пульсометрії з'ясовують реакцію серця на фізичне навантаження, що викликане певною вправою, а також динаміку цих реакцій впродовж всього заняття. Дані вимірювань ЧСС дозволяють скласти «криву навантаження» під час заняття.

### КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Поняття контролю і обліку.
2. Види, зміст і основні методики контролю і обліку.
3. Загальна і моторна щільність заняття.
4. Методика визначення навантаження за пульсометрією, життєвої місткості легенів і частоті дихання.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання./ Б.М Шиян. Частина 2. – Тернопіль; 2002. – С. 203-244.
2. Фізична культура студента: Підручник / Під ред. В. І. Ільніча. – М. : Гардаріки, 2000. – 448 с.

ролі допоміжних засобів фізичного виховання школярів.

### Класифікація фізичних вправ.

Оскільки фізичні вправи володіють багатьма характеристиками, то у теорії фізичного виховання і суміжних дисциплін існує багато класифікацій: класифікація фізичних вправ за ознакою систем фізичного виховання, що історично склалася; класифікація фізичних вправ за ознакою переважного впливу на розвиток фізичних якостей, класифікація фізичних вправ за їх значенням для вирішення освітніх завдань; класифікація фізичних вправ за видами спорту та інші. Класифікація фізичних вправ – це розподіл їх на взаємопов'язані групи згідно з найбільш істотними ознаками. З метою оздоровлення і виховання необхідного відношення до здорового способу життя найбільше значення має класифікація за ознакою систем фізичного виховання, що історично склалася. На ній ми і зупинимося більш детально. Класифікація фізичних вправ за ознакою систем фізичного виховання, що історично склалася поділяється на чотири групи: гімнастика, гра, туризм, спорт.

Гімнастика – система спеціальних фізичних вправ, що спрямовані на зміцнення здоров'я, вдосконалення рухових здібностей людини, гармонічний фізичний розвиток. Гімнастичні вправи виховують різні рухові якості, особливо гнучкість, спритність і координацію. У людей, що займаються гімнастикою, рівномірно розвинена мускулатура, красива постава, гарна виправка. Уроки з гімнастики краще проводити під музику. Дуже ефективно використовувати колове тренування у роботі з учнями середньої і старшої ланки. Використовуючи максимальну кількість різноманітного інвентарю й устаткування, можна домогтися високої моторної щільності уроку.

А. Макаренко дав глибокий аналіз психології гри, показав, що гра це осмислена діяльність, а радість гри – ”радість творча”, ”радість перемоги” [2]. Він вважав, що

треба задовольняти пристрасть дитини до гри; треба не тільки дати дитині час пограти, потрібно просочити грою все його життя. Під грою прийнято розуміти свідому діяльність, що спрямована на досягнення поставленої умовної мети. В ігровій діяльності знаходить своє вираження потреба людини до творчості. Гра – засіб не тільки фізичного, але й етичного виховання. У процесі гри діти не тільки пізнають світ, але і вчаться самостійно діяти в різних ситуаціях. Педагогічну цінність гри посилює їх емоційність. Діти в грі переживають різні почуття: радість, інтерес, волю до перемоги, а іноді і засмучення, досаду. Всі ці якості створюють у дітей емоційний настрій, на основі якого відбувається етичний розвиток особистості. В ігровій діяльності обов'язкові правила поєднуються з ініціативою, творчою самостійністю. Важливим моментом є вибір гри, яка б відповідала віковим особливостям школярів. У початковій школі діти люблять такі ігри, як "Салки", "Карасі і щука", "Совушка", "Мисливці і качки", "Шишки, жолуді, горіхи" та інші. А в середній ланці підлітки спокушають вже такі ігри, як "Перестрілка", "Захист фортеці", "М'яч капітану", "Лапта". Особливу перевагу усім іграм в середній і старшій ланці віддають народній грі "Лапта". Діти із задоволенням грають у цю гру, бігають, не помічаючи втоми.

Ігровий і змагальний методи цінні тим, що вони дають можливість моделювати умови виконання рухових дій, створювати ігрові ситуації з урахуванням їх складності і адекватності ситуаціям, що зустрічаються в житті.

Туризм як засіб фізичного виховання створює найбільш сприятливі умови для оздоровлення дітей. Туристські походи дозволяють вирішувати комплекс оздоровчих та освітньо-виховних завдань: виховання фізичних якостей та загартування, формування прикладних навичок та знань з організації і проведення самодіяльних походів, виховання етичних якостей, почуття колективізму.

наприклад, відноситься до діяльності людини в екстремальних умовах (у сфері спорту, в космосі). Без щоденних систематичних фізичних вправ в космічних польотах, без тренажерів і гімнастичних приладів чоловік в космосі не в змозі зберегти довгий час здоров'я і працездатність.

Фізична культура дає об'єктивну інформацію про вплив на людину граничних фізичних і психічних навантажень, про особливостях процесів адаптації до них, про біологічні резерви організму. Вона сприяє виникненню і розвитку нових напрямів в теорії і практиці будівництва (безопорні перекриття стадіонів), технічних засобів (необхідність виготовлення снарядів, інвентарю, устаткування з штучних матеріалів, що відповідають вимогам спорту), визначення витрати часу на наступні елементи:

- слухання педагога, спостереження, осмислення інформації, проектування майбутніх дій, уявна підготовка до виконання заданого і інші види розумової діяльності;
- виконання вправ і інші види фізичної роботи (переміщення і установка снарядів, роздача і збір навчальних посібників, підготовка місця приземлення при стрибках і т.п.);
- необхідний організований відпочинок та інші виправдані паузи в роботі (нетривалі, сприяють відновленню оптимальної працездатності, очікування черги при виконанні вправ т.п.);
- "прості" (втрати часу із-за прорахунків різного характеру або по непередбачених обставинах).

Підсумовування отриманих даних дозволяє визначити процентне співвідношення витрат часу і щільність заняття. Розрізняють загальну і моторну (рухову) щільність.

Загальна щільність уроку є узагальненим показником раціонального використання часу. Вона визначається відношенням суми педагогічно виправданих витрат часу до

виправданий час – це час, витрачений на підготовку інвентарю і устаткування, на пояснення і показ вправ, на виконання фізичних вправ і завдань, на відпочинок між вправами.

До невикористаних витрат часу відносяться затримки початку занять, недолік або відсутність необхідного інвентарю, нераціональна витрата часу із-за порушення дисципліни.

При проведенні навчально-тренувального заняття слід прагнути до стовідсоткової загальної щільності.

**Моторна щільність** – відношення часу, витраченого безпосередньо на виконання фізичних вправ, до всієї тривалості заняття. Моторна щільність може коливатися від 10-15% до 79-90%. Раціональна моторна щільність і дозування навчально-тренувального навантаження залежать від виду спорту, віку, підлоги, загальної фізичної і спортивної підготовленості тих, що займаються, від умов занять, від характеру конкретних навчальних або тренувальних завдань.

Саме моторна щільність часто визначає пульсову "вартість" занять, тобто визначає криву зміни ЧСС протягом всього заняття і, отже, фактичну інтенсивність фізичного навантаження учнів.

Фізична культура стимулює розвиток духовної і матеріальної культури, оскільки створює суспільні потреби і спонукає до пошуків, відкриттів в області науки, методик, технічних засобів. Вона збільшує потреби суспільства в будівництві матеріально-технічних споруд, створенні приладів, конструюванні і удосконаленні інвентарю, устаткування. Тим самим вона сприяє виникненню нових напрямів в розвитку матеріальної і духовної культури, теорії і практики. Все це закономірно визначає взаємозв'язок і взаємозумовленість матеріальної, духовної і фізичної культури в рамках культури суспільства. Вона збагачує культуру суспільства інформацією унікальної, яку неможливо отримати ні з якого іншого джерела. Це,

Рішення цих завдань забезпечується широким використанням природних сил природи та активних способів пересування, необхідністю подолання похідних труднощів та підкорення встановленим для учасників правилам, тематичною спрямованістю походів на ознайомлення з природою та історією рідного краю. Одночасно туристські походи є однією з форм організації вільного часу і суспільної корисної діяльності школярів, краєзнавської, пропагандистської роботи в школі.

Туризм – засіб збагачення життєвого досвіду учнів, знайомства з різними професіями, засіб пізнання краси природи. У новій програмі з фізичної культури та спорту туризму відведене місце також на уроках фізичної культури. Діти із задоволенням вчать працювати з компасом, знайомляться з топографічними знаками, укладанням рюкзаку, в'язкою вузлів, а особливо їм подобається встановлювати намет, долати спуски та підйоми, виконувати елементи туристичної смуги перешкод: купини, "маятник", навісну переправу, рухи по жердинах та ін.

### КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Вихідні поняття фізичної культури:
  - фізична культура;
  - спорт;
  - організація;
  - метод;
  - масова фізична культура і спорт.
2. Завдання спортивно-оздоровчої роботи.
3. Які особливості реалізації завдань з учнями різного шкільного віку, а також з різними категоріями населення?
4. Дайте характеристику фізичних вправ. Класифікації фізичних вправ.
5. У чому полягає значення оздоровчої та спортивно-масової роботи у позакласний час?

## ПІДГОТУВАТИ ПОВІДОМЛЕННЯ

(за вибором студента):

- фізичний розвиток;
- фізична підготовка;
- фізичне самовдосконалення.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Круцевич Т. Ю. Критерии эффективности системы физического воспитания молодежи / Физическое воспитание студентов творческих специальностей / Т. Ю. Круцевич. – Харьков. 2000. – №1. – С. 35-39.
2. Макаренко А. С. Книга для батьків. / А. С. Макаренко. – К. : Вид. „Радянська школа”, 1978, – С. 14.
3. Теория и методика физического воспитания. / Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
4. Основы теории и методики физической культуры / Под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1985, – 352 с.
5. Физкультура в школе и дома / Под ред. В.М. Баршай. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 256 с.
6. Настольная книга учителя физической культуры / Г.И. Погадаев. – 2-е изд. М.: ФиС, 2000. – 496 с.
7. Теория и методика физического воспитания м спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.
8. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Богдан, кн. 1, 2001, – 272 с.

говорить про підготовленість організму до даного навантаження.

### **Методика визначення навантаження за свідченням пульсу, життєвої місткості легенів і частоти дихання.**

Щоб коректувати зміст занять за результатами показників самоконтролю, розроблені спеціальні тести. Наприклад, при легкому навантаженні частота пульсу доходить до 130 удар/хвилину, при навантаженні середньої тяжкості – 130-150 уд//хв, граничне навантаження - більш, 180 уд//хв. Визначити величину навантаження можна по тому, за який час відновлюється пульс. Так, при малому навантаженні це відбувається через 5-7 хв. після закінчення занять, при середньому навантаженні – через 10-15 хв, при високому навантаженні пульс відновлюється тільки через 40-50 хв. Тренованість організму можна визначити також по різниці пульсу, якщо зміряти його лежачи, а через хвилину стоячи. Так, різниця пульсу 0-12 говорить про гарну тренованість, 12-18 – про середню, 19-25 – про відсутність тренованості. Оцінити навантаження можна по зміні життєвій ємкості легенів. Якщо після занять життєва ємкість легенів залишилася без зміни або трохи збільшилася, значить, ви займалися легкою роботою, якщо знизилася на 100-200 см<sup>3</sup> – середньою, на 300-500 і важчою.

Визначити величину навантаження можна по частоті дихання. Після легкої роботи частота дихання складає 20-25 разів на хвилину, після середньої – 25-40, після важкої – більше 40 дихань в хвилину.

### **Загальна і моторна щільність заняття.**

Проблема оптимізації навантаження залежить від її дозування у фізичних вправах, від щільності заняття. Розрізняють загальну і моторну щільність навчально-тренувального заняття.

**Загальна щільність** – відношення педагогічно виправданого часу до всієї тривалості заняття. Педагогічно

відношення до завдань, взаємини, дисципліна, наполегливість в подоланні труднощів, конкретні успіхи або невдачі в роботі і їх причини, самооцінки, відношення до оцінок педагога, реакція на дії виховного характеру і інші дані. Дуже цінними є самокритичні примітки, що стосуються власної особи викладача: уміння триматися перед групою, дотримання такту, потрібного тону, успіхів і невдач власної поведінки, недоліки, що виявилися, в знаннях і уміннях.

Щоденник запису допомагає своєчасно і всебічно осмислювати педагогічні факти, не відбивані в офіційних документах обліку. Вони привчають до самоконтролю, служать розвитку критичного методичного мислення і самовихованню педагога. Вони можуть бути використані також і для наукових цілей.

Дослідження показують, що навантаження, що супроводжується пульсом в 120-130 удар/хв., викликає істотне збільшення систологічного викиду крові (тобто об'єму крові, що виганяється з серця під час його скорочення), і величина його при цьому складає 90,5% максимально можливого. Подальше збільшення інтенсивності м'язової роботи і приросту частоти, серцевих скорочень до 180 удар/хв. викликає незначний приріст об'єму систоли крові. Це говорить про те, що навантаження, сприяючи тренуванню витривалості серця, повинні проходити при ЧСС не нижче 120-130 уд//хв.

Важливим показником, що характеризує функцію серцево-судинної системи є рівень артеріального тиску. У здорової людини максимальний тиск (систола) залежно від віку дорівнює 100-125 мм рт. ст., мінімальне (діастола) – 65-85 мм рт. ст. при фізичних навантаженнях максимальний тиск у спортсменів і фізично тренуваних людей може досягати 200-250 мм рт. ст. і більш, а мінімальне знижуватися, до 50 мм рт. ст. і нижче. Швидке відновлення (протягом декількох хвилин) показників тиску

## Тема 5. Фізична культура і спорт у шкільному віці

### План

1. Соціально-педагогічне значення, спрямованість і завдання фізичної культури і спорту.
2. Фізична культура – основні компоненти і функції.
3. Спорт, типи і види спорту, основні функції.
4. Фізична культура і спорт, області діяльності, що формують особистість.
5. Роль та місце фізичної культури у формуванні особистісних якостей.
6. Особистість викладача, вимоги до його професійних здібностей, підготовленості та майстерності.

У нашому суспільстві склалася науково-обґрунтована система фізичного виховання, що розраховує на прилучення до фізичної культури підростаючого покоління.

**Система фізичного виховання** – соціальна організація, що спрямована на всебічне фізичне вдосконалення всіх соціальних груп населення.

**Система фізичного виховання дітей** – соціальна організація, що спрямована на всебічне фізичне вдосконалення дітей всіх вікових груп.

**Фізична культура в школі** – сукупність матеріальних і духовних цінностей, що створені суспільством та використовуються в школі для фізичної підготовки дітей до життя.

**Дитячий спорт** – різновид позаурочної діяльності дитини, що складається зі спеціальної підготовки до виступів на змаганнях для оптимального прояву здібностей та заздальгідь обумовлених рухових дій. Дитячий спорт організується школами і позашкільними закладами.

**Шкільний спорт** за віковими ознаками схожий з

дитячим спортом, але шкільний спорт організується тільки в школі.

### **Соціально-педагогічне значення фізичної культури і спорту в шкільному віці:**

- створюється міцний фундамент гармонійного фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, всебічного фізичного навчання і виховання;

- забезпечується високий рівень фізичної і розумової працездатності;

- раціонально використовується дозвілля, в якому елементи фізичної культури і спорту впроваджуються у повсякденний побут учнів, що сприяє фізичному вдосконаленню, формуванню звички до занять фізичними вправами та потреби в них, широкому прилученню до доступних форм фізкультурної і спортивно-масової діяльності;

- послідовно підвищується моральна, інтелектуальна, естетична та трудова культура підростаючого покоління;

- формується прищеплювання стійкого інтересу до спортивної діяльності, а через неї – підвищення рухової активності, реалізація вільного часу і підготовка резерву до великого спорту.

Фізична культура і спорт у шкільному віці має велике значення у формуванні свідомості, активності, прилучення до організованості, дисциплінованості, відповідальності за свої дії та вчинки, виховання працьовитості, самостійності, ініціативності.

Різноманітна практика використання фізичної культури і спорту у шкільному віці спрямована на фізичне вдосконалення підростаючого покоління, підготовку до трудової і військової діяльності, націлена на здоровий побут й культурний відпочинок, підтримку високої працездатності учнів у навчальній та спортивній діяльності й успішне здійснення інших видів діяльності.

облік відвідуваності занять; облік пройденого програмного матеріалу у відведений на заняття годинник; облік успішності.

Медична картка служить обліку даних лікарського контролю, що ведеться медичним персоналом.

Облікова картка є одним з важливих документів обліку стану школярів. Її об'єм і зміст визначаються ступенем підготовленості учнів. Наприклад, облікова картка спортсмена може складатися з десятків граф, в які записуються результати по цілому комплексу тестів. Облікові картки заповнюються за даними протоколів спостережень.

Журнал обліку травм служить для реєстрації кожного випадку травматизму. При цьому фіксується: прізвище, ім'я і по батькові; суспільне положення, вік і спортивний стаж потерпілого; дата, місце і конкретні обставини отримання травми; назва виду спорту і вправи, з якими пов'язана подія, а також його місце в занятті (на початку, середині або кінці); причина отримань травми (її назва), медичний діагноз і місце пошкодження; чи є травма первинною або повторною; призначене лікування і його результати, втрачені із-за травми навчальні або робочі дні; механізм пошкодження і доповнені зауваження.

Книга обліку вищих спортивних досягнень служить для реєстрації рекордів і чемпіонів з видів спорту. У ній фіксуються: прізвище, ім'я і по батькові; місце, дата і рівень змагань; результат, зайняте місце і ін.

Щоденник педагога не є офіційним документом. Проте його рекомендується мати для обліку і накопичення даних педагогічного досвіду роботи. У ній доцільно відображати: зміст і методичні особливості занять, ефективність використовуваних вправ і нових методичних прийомів, форми організації роботи і спілкування з учнями, позитивні сторони і недоліки викладання і т.п. Окрім цього, дається характеристика тих, що займаються:

Характерним змістом першої сторони самоконтролю є спостереження за пульсом, диханням, потовиділенням під час виконання вправ, вагою тіла, самопочуттям, працездатністю, апетитом, сном, у жінок – за менструальним циклом. Ця сторона самоконтролю особливо тісно пов'язана з лікарським контролем.

Головним змістом другої сторони самоконтролю є спостереження за власними діями в процесі виконання фізичних вправ, а у зв'язку з цим – перевірка повноцінності сприйняття і уявлень, що робляться на їх основі самостійних рішень; виявленні недоліків (або досягнень) в координації і інших показників якості рухів, визначення ступеня їх відповідності вимогам, педагогом, що пред'являється. При цьому враховуються також полягання організму і психіки, зміни в поведінці і ін. Самоконтролю необхідне навчати, виховуючи правильне до нього відношення і розвиваючи значущі для контрольних функцій здібності і якості (спостережливість, тонке «м'язове відчуття», самостійність і критичність мислення, нетерпимість до недоліків, прагнення до самовдосконалення та ін.).

Дані самоконтролю необхідно систематично фіксувати в індивідуальному щоденнику. У виховних цілях щоденник та їх записи повинно систематично аналізуватися педагогом, а іноді і лікарем.

#### **Документи контролю й обліку.**

Основними документами контролю, обліку і звітності є: журнал обліку навчальної роботи групи, медична картка, журнал обліку травм, журнал обліку наявності і стану устаткування, книга обліку спортивних досягнень, протоколи і документи звітності.

Журнал обліку навчальної роботи групи є основним документом обліку. Він має загальноствановлену форму, в якій виділяються наступні розділи: обліковий склад групи і загальні відомості про учнів; дані лікарського контролю;

Фізична культура і спорт у шкільному віці має велике значення у розвитку особистості молодих людей, формуванні світогляду, морального обліку, інтелектуальної й естетичної культури, вольової цілеспрямованості і стійкості у формуванні здорового способу життя.

Фізична культура і спорт у шкільному віці характеризується великою різноманітністю завдань спрямованого впливу на організм і психіку дітей.

#### **Компоненти фізичної культури.**

**Базова фізична культура** – фундаментальна частина фізичної культури, що включена в систему навчання і виховання підростаючого покоління у якості фактору основної фізичної освіти та забезпечення базового рівня загальної фізичної підготовленості.

Основну форму чи вид базової фізичної культури називають "шкільна фізична культура".

**Спорт** – невід'ємний компонент фізичної культури. Спорт охоплює змагальну діяльність, процес підготовки і досягнень у неї, а також специфічні між людські відносини та норми поведінки, які виникли на основі цієї діяльності.

**Професійно-прикладна фізична культура** – виробнича, військово-прикладна. При організації занять з професійно прикладної фізичної підготовки (ППФП) створюються уніфіковані програми, що розробляються, зазвичай, для груп споріднених професій або окремих професій. Основними формами занять є урочні форми, які мають звичайну у фізичному вихованні структуру (підготовча, основна й заключна частини). Ефективною формою занять з ППФП є змагання в професійно-прикладних вправах в обраному виді спорту.

Визначаючи призначення й завдання професійно-прикладної фізичної підготовки, треба подати поняття професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП), що є спеціалізованим видом фізичного виховання, яка спрямована на формування й удосконалення властивостей і

якостей особистості, що має істотне значення для конкретної професійної діяльності.

За допомогою засобів ППФП формуються й удосконалюються різні професійно важливі сенсорні, розумові, рухові, організаторські і педагогічні навички, отримуються знання й уміння в галузі фізичної культури, забезпечується високий рівень функціонування й надійності всіх основних органів, систем, психічних процесів людського організму. Упровадження ППФП у практику фізичного виховання створює передумови для скорочення термінів професійної адаптації, підвищення професійної майстерності, досягнення високої працездатності й продуктивності праці; ППФП ефективно сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню стійкості до захворювань, зниження травматизму. При відборі засобів для вирішення завдань ППФП керуються такими принципами:

- максимальної реалізації завдань ППФП;
- адекватності й найбільшого перенесення якостей і навичок;
- забезпечення комплексності вирішення завдань фізичного виховання.

В основі методики професійно-прикладної фізичної підготовки лежить органічне поєднання загальної фізичної підготовки і професійно-прикладної фізичної підготовки, причому, остання має як базовий визначений, оптимальний для кожної професії рівень загальної фізичної підготовки й рухового досвіду.

**Оздоровчо-реабілітаційна фізична культура** – спеціальний розділ фізичної культури, використання фізичних вправ у якості засобів лікування захворювань і відновлення функцій організму, порушених чи втрачених унаслідок захворювань, травм, перевтоми та ін.

**”Фонові” види фізичної культури** – гігієнічна фізична культура, що входить у рамки повсякденного

питань.

Відомими методами контролю є:

- візуальне педагогічне спостереження за навчально-виховним процесом;
- хронометраж діяльності що займаються з метою визначення витрат часу на основні види роботи;
- пульсометрія – для з'ясування реакції серцево-судинної системи на навантаження;
- вивчення документальних матеріалів (планів, звітів, протоколів змагань, тестування фізичної підготовленості і ін.);
- досвід в різних формах (анкетування, інтерв'ювання).

На підставі аналізу і узагальнення отриманих відомостей робляться відповідні висновки і даються рекомендації педагогові. Діяльність у сфері фізичної культури має як матеріальні, так і духовні форми виразу.

Матеріальним є результат дії на біологічну сторону людини – фізичні якості, рухові можливості. Духовне утілюється в результатах що проектує і моделює діяльності, в теоретичному обґрунтуванні цілей, завдань, змісту методів і т.п. Тому фізична культура є складне соціокультурне явище, яке не обмежено рішенням одних тільки завдань фізичного розвитку, а виконує і інші соціальні замовлення суспільства в області політики, моралі, виховання, естетики і в цій частині належить суспільній свідомості. Кінцевим результатом є всебічно і гармонійно розвинена особистість, здатна принести користь суспільству і насолоджуватися різноманіттям своїх власних видів діяльності.

**Самоконтроль.** Предметом самоконтролю є:

- стан організму і психіки у зв'язку із заняттями фізичними вправами;
- власна діяльність і її результативність.



якість навчально-виховного процесу, встановити ступінь рішення поставлених на даний проміжок часу завдань, а також виявити повсякденні зміни в стані школярів. Це полегшує орієнтування в умовах, характері і темпах навчальної діяльності, в інтересах, активності і реальних можливостях тих, що займаються. Аналіз і оцінки таких змін дозволяють вносити корективи до роботи, поведінки і дії тих, що займаються.

В процесі поточного контролю реєструються відвідуваність занять, пройдений навчальний матеріал, зауваження про доступність, доцільності і ефективності вживаних засобів і методів, оцінки знань, умінь і навиків, а також показники практичних досягнень, дані про стан і працездатність тих, що займаються, дисципліна та інші сторони їх поведінки.

Оперативний контроль і облік проводяться в рамках одного заняття. Вони призначені для отримання інформації про зміну стану вправ, що займаються безпосередньо під час виконання. Ці відомості потрібні педагогові для раціонального управління діяльністю тих, що займаються на уроці. Простими показниками оперативного стану, що займаються є зміни ЧСС, дихання, швидкості виконання вправ, параметрів техніки рухів по ходу заняття. Більшість інформації, що отримується в процесі поточного і оперативного контролю, фіксуються в особистому щоденнику педагога.

Окрім контролю, здійснюваного самим викладачем, велике значення має спеціально організований контроль з боку осіб, що керують педагогічним колективом. Він практикується головним образом з метою оцінки роботи викладача і надання йому методичній допомозі. Контроль, який проводиться неофіційно, має або чисте пізнавальне значення (ознайомитися з особливостями роботи висококваліфікованого педагога), або служить обміну досвідом, обговоренню яких-небудь важливих методичних

побуту (ранкова гімнастика, прогулянки, інші фізичні вправи у режимі дня, не пов'язані зі значним навантаженням), рекреативна фізична культура, засоби якої використовуються у режимі активного відпочинку (туризм, охота, фізкультурні і спортивні розваги). "Фонова" фізична культура надає оперативний вплив на поточний функціональний стан організму, нормалізує його і сприяє створенню сприятливого функціонального "фону" життєдіяльності. "Фонова" фізична культура – невід'ємний компонент здорового способу життя.

**Функції фізичної культури** – треба розуміти як об'єктивно властиві їй властивості впливати на людину і людські відносини, задовольняти і розвивати певні потреби особистості у суспільстві.

Специфічні функції фізичної культури містяться поряд за все у їх властивостях, що дозволяють задовольнити природні потреби людини в руховій активності, оптимізувати на цієї основі фізичний стан і розвиток організму, відповідно закономірностям зміцнення здоров'я, забезпечити фізичну дієздатність, що необхідна у житті.

#### **Специфічні функції фізичної культури:**

- специфічно освітні;
- специфічно прикладні;
- специфічно рекреативні і оздоровчо-реабілітаційні;
- "спортивні" функції;
- загальнокультурні, загально-виховні;
- соціальні функції фізичної культури – нормативна, естетична, інформаційна, соціалізація, соціальної інтеграції та ін.

**Спорт, типи і види спорту.** Спорт – загальна частина фізичної культури. В ньому людина прагне розширити межі своїх можливостей, це великий світ емоцій, що породжує успіхи з невдачами, популярні видовища, діючий засіб виховання та самовиховання людини. У ньому

присутні міжлюдські відносини. Спорт – це власне змагальна діяльність та спеціальна підготовка до неї. Вона живе за визначеними правилами та нормами поведінки. Генеральним атрибутом спорту є змагання.

#### **Типи спорту:**

- **Спорт вищих досягнень** базується на змаганнях, мета – перемогти, установити рекорд, зайняти призове місце, отримати звання.

- **Масовий спорт** – підвищення рухової активності, участь у змагальній боротьбі (функції – виховна, підвищення активності, оздоровча, рекреаційно-культурна, виробнича). Відмінна ознака – доступність широким масам населення різних вікових категорій.

- **Дитячо-юнацький спорт** – система підготовки спортивного резерву і фізичного вдосконалення підростаючого покоління.

- **Професійний спорт (комерційний)** – здобути перемогу та отримати винагороду.

#### **Функції спорту:**

- змагальна;
- виховна;
- підвищення фізичної активності;
- оздоровча і рекреаційно-культурна;
- виробнича;
- пізнавальна;
- зміцнення світу, покращення взаємовідносин;
- економічна;
- престижна.

#### **Види спорту:**

1-а група – види спорту, досягнення яких залежать від фізичних якостей і пов'язаних з ними здібностей спортсмена (швидкісно-силові, спортивні ігри, єдиноборства, гімнастичне багатоборство та ін.);

2-а група – види спорту, в яких здійснюються дії

- періодичний (поетапний);
- поточний;
- оперативний.

Періодичний (поетапний) педагогічний контроль і облік призначені для визначення стану що займаються, умов майбутнього навчально-виховного процесу і його досягнень. Вони здійснюються на початку або в кінці певного етапу (навчального року), періоду роботи (півріччя).

Контроль і облік, що проводяться на початку етапу (періоду), називаються попередніми (пілотажними). Вони служать цілям виявлення вихідних даних для розробки чергових планів, розподілу учнів на навчальні групи, для впорядкування наміченої роботи.

У зміст попереднього контролю і обліку входить отримання інформації про кількість, фізичний розвиток, освіту, стан здоров'я тих, що займаються, про їх інтереси; уточнення програмних вимог фізичного виховання; вивчення матеріально-технічних умов, кліматичних умов занять і т.п. можливостей. Основними методами попереднього педагогічного контролю є: антропометричне вимірювання, тестування, спостереження, вивчення документації, перевірка стану місць занять, устаткування і інвентарю.

Контроль і облік, здійснювані в кінці чергового етапу роботи, називаються підсумковими (завершальними). Вони дозволяють встановити кінцеві результати роботи, зіставити їх з початковими даними, оцінити якість і підвести підсумки навчально-виховного процесу. Ці дані можуть служити мірилом правильності передування планування і джерелом його поліпшення на черговий термін.

Поточний контроль і облік здійснюються протягом декількох місяців, тижнів (мікроциклу, мезоциклу – в спортивному тренуванні). Вони допомагають оцінити

- точність і достовірність;
- повнота та інформативність;
- простота і наочність.

Своєчасність контролю і обліку припускає виявлення нової інформації про стан тих, що займаються, умови і продуктивність педагогічного процесу. Порушення цієї вимоги проводить до ослаблення орієнтування в динаміці процесу, розладу його ритму, втратам в якості і результативності педагогічних дій.

Об'єктивність, точність і достовірність полягають в максимальній відповідності фактів реальної дійсності, що виявляються і фіксуються. Які-небудь домисли, суб'єктивні поправки, спотворення фактів недопустимі. Все це може привести до дезорієнтації, прорахунків в плануванні, помилкам в навчанні і вихованні, помилковим оцінкам.

Повнота і інформативність передбачають достатню всебічність контролю і обліку. Педагогічний процес – явище виключно складне. Його ефективність обумовлюється багатьма чинниками і внутрішніми зв'язками. Тому найбільш істотним є визначення у кожному конкретному випадку цих чинників, що діють, і значимих зв'язків. Відсутність достатньої повноти інформації про них затрудняє можливість правильної оцінки реальних умов, можливостей або результатів відповідної діяльності. Проте вимогу повноти не слід розуміти абсолютно. Контролювати і враховувати необхідно лише те, що має істотне значення в даній справі.

Простота контролю і обліку припускає доступність його форм і методів, а також можливості отримання необхідних даних без зайвих затрат часу і сил.

Наочність зводиться до легко досяжної форми фіксації враховуючих фактів і виводів, що забезпечують швидко і точно використання їх в майбутній діяльності.

#### **Види, зміст і основи методики контролю й обліку**

Типовими видами контролю і обліку є:

спортсмена за керуванням "саморуховим засобом" переміщення (мотоциклом, автомобілем, літаком, яхтою, та ін.);

3-я група – стрілецькі види спорту (вогнепальна і стрілецька зброя, арбалет);

4-а група – абстрактно-ігрові види спорту (шахи, шашки...);

5-а група – техніко-конструкторські види спорту (авіа, авто моделі).

#### **4. Головною основною умовою буття людини як активного і корисного члена суспільства є діяльність.**

Діяльність є процес освоєння світу, як в цілому, так і в конкретних його проявах. Іншими словами – це людська активність, яка спрямована на освоєння навколишньої дійсності, на її вдосконалення на користь людини, на фізичний та інтелектуальний саморозвиток людини.

Вона нерозривно пов'язана з потребами, оскільки вся історія людського суспільства є не що інше, як діяльність щодо задоволення його потреб. Існує два класи, дві умови потреб – природні і культурні (людські). До перших відносяться потреба в їжі, воді, повітрі, русі, потреба розмноження, захисту потомства. Вони повною мірою властиві як тваринам, так і людині, але в людському суспільстві вони детерміновані соціальними умовами.

Культурні (людські) потреби не дані, а тільки "задані" природою; вони формуються в процесі виховання і різних видів діяльності. Рівень їх сформованості і усвідомленості залежить від якості діяльності людини щодо задоволення усвідомленої нею потреби, необхідності в матеріальних і духовних, фізичних і психічних, інтелектуальних і емоційних цінностях. І тому механізму в процесі діяльності формуються духовні і фізичні якості людини, її здібності. А потім ці різні, різносторонні здібності (наприклад, в руховій діяльності) розкриваються, реалізуються в процесі життя, праці, побуту, як на користь самої людини, так і на

користь суспільства, створення її матеріальних і духовних цінностей.

Інакше кажучи – потреба є одним з найважливіших джерел і умов розвитку особистості і суспільства, спонукальною причиною соціальної діяльності людей. Діяльність – завжди цілеспрямована, вона виходить з потреб, інтересів або почуття довга людини, яка у свою чергу визначається суспільними умовами і рівнем індивідуального розвитку людини. Щирі цілі і мотиви діяльності, за суттю, і зумовлюють духовний і моральний облік людини. Важливими видами діяльності людини є його самовдосконалення, фізичне, інтелектуальне і моральне самовиховання.

Цілеспрямоване організоване виховання дозволяє здійснювати розвиток особистості у відповідності з вимогами сучасної культури суспільства. Метою навчання і виховання в українській школі є формування особистості. Фізична культура і спорт безпосередньо впливає на формування особистості у шкільному віці.

Фізична культура, як частина загальної культури, впливає на формування особистості. Мова йде не тільки про фізичний розвиток, зміцнення здоров'я в аспектах профілактичної медицини, досягнення високого рівня сили, швидкості, витривалості, координації рухів, гарного функціонального стану, фізичної готовності до праці і захисту своєї Вітчизни, але також про збагнення сенсу фізичного виховання, естетики фізичних вправ, спортивної етики, знання основ спортивної гігієни, переконаності у важливості підтримки гарного фізичного стану для кожної людини, виробленню стійких звичок до регулярних занять фізичними вправами, дотриманню відповідних гігієнічних норм.

Роль фізичної культури у формуванні особистих якостей посилюється у зв'язку з самою її соціальною суттю, безумовно гуманістичними функціями,

### **Поняття контролю й обліку. Вимоги до контролю й обліку.**

Суть контролю і обліку полягає у виявленні, осмисленні і оцінці реальних умов, конкретних фактів динаміки і результатів педагогічного процесу. Завдяки контролю й обліку накопичуються дані про фізичний стан, техніко-тактичну підготовленість і кількісні досягнення тих, що займаються. Окрім цього, систематично перевіряється ефективність вживаних засобів, методів і організаційних форм, з'ясовується характер утруднень і невдач в навчальному процесі, вольова стійкість і працездатність тих, що займаються. Ці дані дозволяють точніше планувати і коректувати навчально-виховний процес, тим самим сприяючи поліпшенню його якості і ефективності. Дані контролю і обліку використовуються також при підведенні підсумків за певний період часу.

У педагогічному контролі дуже важливим є аналіз установлених фактів, з'ясування зв'язків між ними, осмислення їх, і на цій основі – визначення висновків і виводів, ухвалення відповідних рішень. Тим самим досягається підвищення свідомості, відповідальності і творчій активності в роботі педагога, відхід від шаблонності, формалізму і стихійності.

Таким чином, значення добре поставленого контролю полягає в тому, що він, по-перше, є найважливішим елементом управління педагогічним процесом; по-друге, робить істотний виховний вплив як на педагога, так і на тих, що займаються; по-третє, від нього залежить повноцінність звітних документів.

Провідним чинником в здійсненні педагогічного контролю є забезпечення повноцінної інформації про передумови, розгортання і результатах педагогічного процесу. Основними вимогами до контролю і обліку є:

- своєчасність;
- об'єктивність;

параметри моделі повинні бути строго скоординовані і узгоджені між собою. Виконана таким чином модель, документально оформлюється і набуває графічної або текстової форми.

#### **Форми планування:**

- текстова (розділи програми підрозділяються по семестрах і уроках і пишуться текстом);
- графічна (будується наочний графік проходження навчального матеріалу)
- Залежно від термінів дії розрізняє наступні види планування:
  - перспективне (відносно довгострокове);
  - поточне (середньострокове);
  - оперативне (відносно короткострокове).

Перспективне планування фізичної культури в навчальних закладах прирівнюється до одного навчального року. Його функція – рівномірне розподілення програмного матеріалу.

Планування навчально-виховної роботи на один рік має велике значення, оскільки є базою для всіх ступенів поточного планування.

У практиці віддається перевага плану-графіку, що задовольняє вимогам простоти і наочності.

Поточне планування відрізняється більшою конкретністю роботи педагога з реалізації завдань і послідовністю використання засобів їх рішення, надає функцію методичного забезпечення. До нього відноситься робочий план або календарне планування.

Оперативне планування охоплює тимчасові рамки мікроциклу одного заняття. Його основна функція – організаційна. До нього відноситься конспект уроку фізичної культури. Таким чином, науково-обґрунтоване планування у фізичній культурі є одним з основних факторів успішного її функціонування.

можливостями розвитку цілого ряду основ духовності людини. Високий емоційний фон виконання різних фізичних вправ, особливо у формі емоційних забарвлених змагань, сприяє розвитку схильності до співпереживання, взаємодопомоги, при виконанні дружних колективних дій, взаємної відповідальності за досягнення загальних цілей. Все це в істотній мірі зростає на тлі суспільних потрясінь, глибинних соціально-економічних перетворень в нашому суспільстві, змін його структури. У ситуації ідеологічного вакууму його частково заповнити можуть засоби фізичної культури, що визначають здоровий спосіб життя, досягнення фізичної досконалості, розвиток багато людських гідностей, органічно пов'язаних з поняттями загальної культури, загальнолюдських цінностей, духовності. Регулярність занять фізичною культурою визначається добровільним бажанням людини, особистим відношенням до даних занять, які, зміцнюючись в свідомості і звичках, також стають особистими рисами.

До особистих якостей належать властивості на високому соціальному рівні, що визначають у великій мірі виразність у людини суспільної свідомості, її відношення до духовних і матеріальних цінностей, до праці, до етичних норм, до положень держави, до культури, до інших людей, до себе, як членові суспільства, які мають широкі цивільні права, і в той же час не менш важливі обов'язки.

До особистих якостей також відносять деякі психологічні особливості, що пов'язані з рисами вдачі, темпераменту (глибина переживань, схильність до співчуття, комунікаційність, товариськість, відвертість, емоційність, вибуховість, врівноваженість, самовладання, стійкість до стресу та ін.).

Фізична культура має відношення і до духовної, і до матеріальної її сторін. Удосконалюючи фізичні якості і рухові навички, вона тим самим сприяє виробництву матеріальних благ і перетворенню фізичної, матеріальної

природи людини. В аспектах фізичної культури так чи інакше здійснюється відтворення і вдосконалення різних сторін людини і на основі забезпечення оптимального розвитку фізичного стану, зміцнення здоров'я, загартування відбувається позитивне вдосконалення її природної суті.

Як соціальне явище фізична культура відображає певний рівень розвитку свідомості (чіткість розумових операцій, пам'ять, знання, переконання, відчуття, ціннісні орієнтації та ін.), фізичних якостей, функціональних можливостей, ефективність працездатності в різних видах діяльності. Духовна сторона фізичної культури (зокрема знання людиною своїх фізичних можливостей, наявність ідеалів фізичної досконалості, способів їх досягнення і багато що інше) знаходиться в тісній єдності з матеріальною її стороною (фактичний рівень досягнення шуканого фізичного стану, матеріальні засоби фізичної культури, використання природних чинників, режим навантажень та ін.). У зміст фізичної культури входять різні види людської діяльності (рухова, ігрова, соціально-політична, трудова, наукова, художня, комунікативна, інформаційна та ін.), і всі вони в тій чи іншій мірі роблять свій вплив на розвиток особистих якостей людини.

Що ж до фізичної культури особистості, вона є втіленням в самій людині результатів використання матеріальних і духовних цінностей, що відносяться до фізичної культури в її широкому сенсі, тобто в засвоєнні людиною необхідних знань, навичок, умінь і відповідних психічних властивостей, досягнутих на основі використання засобів фізичного виховання, спортивного тренування, фізичної рекреації. Таким чином, мова йде про формування особистих якостей в найширшому їх діапазоні. При цьому відбувається розширення і зміцнення ряду високо значущих потреб, мотивів, що характеризують соціальне обличчя людини як носія свідомості з проявом

Планування достатньо складний і трудомісткий процес, що вимагає високого рівня знань і певних навиків в проведенні планових розрахунків і їх відповідного документального оформлення. Воно повинне передбачати певну послідовність дій педагога.

Перед початком планування необхідно мати певну вихідну інформацію. До неї можна віднести:

- рівень підготовленості учнів до реалізації цільових установок (стан здоров'я, рівень знань, технічній і фізичній підготовленості тих, що займаються і т.д.);
- кліматичні умови;
- стан навчально-матеріальної бази і інвентарю;
- дані про режим майбутньої діяльності тих, що займаються;
- зведення про бюджет часу на заняття;
- дані про календар фізкультурно-спортивних заходів.

Наступний етап роботи полягає в аналізі отриманої інформації з метою відбору і впорядкування початкових даних, використовуваних в процесі обґрунтування планованих показників. При аналізі оцінюється точність отриманих відомостей, визначається ступінь важливості і необхідності початкової інформації для подальшого застосування. Важливою функцією аналізу є перевірка узгодженості отриманих даних від різних джерел інформації. Після цього початкові дані узагальнюються і представляються у такому вигляді, який зручний для наступного застосування.

Черговий етап найбільш важливий в плануванні. На основі вихідних теоретичних положень (вимог до планування) і з урахуванням отриманої інформації складається модель плану. У даній моделі повинні знайти віддзеркалення цільові установки і основні завдання майбутньої роботи, її конкретний зміст і терміни виконання, виконавці. Після цього всі кількісні і якісні

## Тема 6. Планування, контроль і облік у процесі занять фізичними вправами

### План

1. Значення і суть планування. Вимоги до планування.
2. Форми і види планування.
3. Поняття контролю й обліку. Вимоги до контролю й обліку.
4. Види, зміст і основи методики контролю і обліку.
5. Документи контролю і обліку.
6. Суб'єктивні і об'єктивні показники самоконтролю.

**Планування** – це складання методично обґрунтованих документів в цілях систематизації навчання і виховання на основі закономірностей фізичного виховання.

Суть планування з фізичної культури полягає в обґрунтуванні, розробці і документальному оформленні змісту і послідовності дій педагога (вчителя, викладача, тренера) з метою рішення завдань навчання і виховання учнів фізичними вправами.

В процесі складання плану необхідно дотримуватися певних вимог. До них відносяться:

- відповідність плану нормативним документам керівних органів;
- облік загальних принципів формування фізичної культури людини;
- реальність, конкретність і гнучкість.
- оперативність, послідовність, наочність

При обґрунтуванні і розробці плану всі планові показники (постановка конкретних завдань і терміни їх виконання, вибір найбільш доцільних засобів, методів і організаційних форм, матеріально-технічних ресурсів і ін.) не повинні суперечити вимогам нормативних документів керівних органів. Вони повинні бути тісно пов'язані з даними вимогами як по термінах, так і за змістом.

етичних, правових і естетичних відчуттів.

Духовним компонентом фізичної культури особистості є сукупність знань в галузі всебічного фізичного розвитку, взаємодії соціального і біологічного в реалізації цінностей фізичної культури, наявність відповідних переконань у вигляді ідеалів фізичного вдосконалення або спортивної майстерності, а також уявлень про способи їх досягнення без яких-небудь порушень спортивної етики. Духовні компоненти фізичної культури особистості виступають в даному випадку як спосіб реалізації соціальної програми всебічного розвитку особистості.

Важливим елементом розвитку особистих якостей в процесі занять фізичною культурою є засвоєння певних знань у даній галузі, а також формування відповідних переконань, звичок поведінки, розвитку фізичних і психічних професійно значущих якостей.

Далі розглянемо різноманітний вплив фізичної культури на людину, на процес розвитку у неї особистих якостей. Виділяють чотири рівні фізичної культури особистості:

1-й (вищий) рівень – достатньо чіткі теоретичні знання і міцні переконання в галузі фізичної культури з елементами творчості, участь в її активній пропаганді, стійкі звички до регулярних занять фізичними вправами, свідоме до них відношення, широкий об'єм в розвитку різних рухових навичок, умінь і стан функціональних можливостей, що забезпечують більш успішне оволодіння багатьма видами професійної діяльності; сформованість достатньо міцних морально-патріотичних, етичних, правових, естетичних відчуттів в світлі понять фізичної культури.

2-й (середній) рівень – знання в галузі фізичної культури переважно описового характеру, без елементів творчості, свідоме позитивне відношення до фізичної культури, але не завжди у формі достатніх міцних

переконань, стійкі звички до регулярних фізичних вправ; об'єм різних рухових навичок, умінь, функціональний стан, що сприяє успішнішому оволодінню багатьма видами професійної діяльності; сформованість ряду морально-патріотичних, етичних, правових, естетичних відчуттів в світлі понять фізичної культури, які в складних ситуаціях не завжди опиняються достатньо міцними.

3-й (низький) рівень – переважно буденні знання в галузі фізичної культури, формальне відношення до занять фізичними вправами, обмежений об'єм рухових навичок і умінь, що мало сприяє оволодінню окремими видами професійної діяльності; низькі показники розвитку морально-патріотичних, етичних, правових, естетичних якостей в світлі понять фізичної культури.

4-й (нульовий) рівень – окремі побутові знання в області фізичної культури, байдужість до занять фізичними вправами, низькі показники рухових навичок і умінь, розвиток морально-патріотичних, етичних, правових, естетичних якостей не має якого-небудь зв'язку з цінностями фізичної культури.

Зрозуміло, що ці рівні, які відносяться до фізичної культури особистості, можуть бути не в чистому вигляді, а в різних складних поєднаннях складових їх компонентів. Всі вони в різному ступені взаємозв'язані з світоглядом тієї або іншої людини і можуть змінюватися в позитивній або негативній динаміці, залежно від успішності різних сторін виховання, зокрема фізичного.

Відомо, що вплив фізичної культури на людину здійснюється в єдності його соціальних і біологічних сторін. Вона розвивається як істота соціально-біологічна, при цьому соціальна сторона повинна зіграти важливу роль, оскільки їй властиві певні функції, що керують, наприклад, за утриманням бурхливої м'язової енергії від антигромадських проявів. Агресивність, що розвивається в спорті, повинна в істотній мірі обмежуватися в ході

формування духовного здоров'я підлітків / О. В. Отравенко // Наукові записки : зб. наук. ст. / Мін-во освіти і науки України; Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова; – Київ, 2008. – Вип. LXXI (71). – С. 130-136.





2. Організація фізичного виховання в літніх таборах відпочинку дітей.

3. Дайте характеристику роботи спортивних секцій в ДЮСШ.

4. Роль сім'ї у фізичному вихованні дітей.

5. Індивідуальні самостійні заняття.

6. Форми і зміст самостійних занять.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич; В 2 т. К.: Олимпийская литература, 2003. – С. 9–22.

2. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання./ Б.М Шиян. Частина 1. – Тернопіль; Богдан, 2007. – 272 с.

3. Ротерс Т.Т. Курс лекций по теории и методике физического воспитания./ Т.Т. Ротерс – Часть 2. Методика физического воспитания различных групп населения. – Луганск: Знание, 2005. – 112 с.

4. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: учебн. пособие. / К.Д. Чермит – М.: Советский спорт, 2005. – 272 с.

5. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Проф. Ю.Ф.Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

6. Физическая культура студента. Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2003. – 448 с.

7. Ильинич В. И. Физическая культура / В. И. Ильинич учеб. пособие для подготовки к экзаменам / под ред. В. Ю. Волкова, В. И. Загоруйко. СПб. : Питер, 2004. – 224 с.

8. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2001. – 479 с.

9. Отравенко О.В. Взаємодія сім'ї та школи у процесі

засвоєння спортивної етики, правових норм, естетичних відчуттів, наприклад при розумінні краси шляхетних вчинків, формування право слухняності.

Фізична культура особистості проявляє себе в трьох основних напрямках. По-перше, визначає здібність до саморозвитку, відображає спрямованість особистості "на себе", що обумовлена її соціальним і духовним досвідом, забезпечує її прагнення до творчої "самобудови", самовдосконалення. По-друге, фізична культура – основа самодіяльного, ініціативного самовираження майбутнього фахівця, прояв творчості у використанні засобів фізичної культури, що спрямовані на предмет і процес його професійної праці. По-третє, вона відображає творчість особистості, що спрямована на відносини, які виникають в процесі фізкультурно-спортивної, суспільної і професійної діяльності, тобто "на інших". Чим багатше і ширше коло зв'язків особистості в цій діяльності, тим багатше стає простір її суб'єктивних проявів.

**Особистість викладача, вимоги до його професійних здібностей, підготовленості і майстерності.**

Успішність будь-яких заходів в галузі фізичної культури, ефективність фізкультурно-спортивних занять в значній мірі залежить від складу відповідних фахівців, рівня їх професійної підготовленості, відношення до справи.

Особистість викладача, його авторитет перед учнями грають велику роль в досягненні цілей навчання, а ще більше у вихованні. Відомо, що авторитетність викладача може різко підвищувати рівень сприйняття переданої ним інформації, при цьому включаються механізми навіювання, коли переконання, в даному випадку відношення до цінностей фізичної культури, формуються навіть без належної аргументації.

Авторитет викладача фізичного виховання, спортивного тренера понад усе визначається їх

професійною компетентністю, відношенням до справи, хоча не останню роль при цьому грають і деякі їх особисті риси, а також зовнішня привабливість.

Серед особистих якостей фахівця, що сприяють його успіху у сфері фізичної культури, особливо важливе значення мають: мужність, наполегливість, рішучість, здатність співпереживати відчуттям свого підопічного (емпатія), правильно оцінити групу і провести в життя свій план дії, а при необхідності проявити і гнучкість, знайти більш оптимальний шлях відносин з учнями.

До професійних здібностей викладача-фахівця з фізичної культури відносяться:

- наявність педагогічної спрямованості;
- мотивація до роботи і задоволеність від роботи;
- гарний особистий фізичний стан, що дозволяє показати приклад у виконанні своїх функціональних обов'язків;
- достатньо високий рівень відповідної професійної підготовленості;
- особисті властивості і зовнішні риси, що викликають симпатію в учнів;
- типологічні риси, що характеризуються силою, рухливістю і врівноваженістю основних нервових процесів.

Що стосується дійсної професійної підготовленості і професійної майстерності наших фахівців, ці їх якості визначаються поряд достатньо певних гідностей.

Перш за все, це гарна педагогічна техніка, що включає педагогічні знання, навички й уміння, педагогічне прогнозування, педагогічна уява, схильність до педагогічної творчості. У висококваліфікованого фахівця все це поєднується із спеціальними знаннями, навичками і уміннями в галузі фізичної культури. Він володіє загальними педагогічними знаннями, уміє застосувати в конкретних розділах фізичного виховання.

відповідно до плану походу великий привал може бути розрахований на 3-4 години. При цьому слід пам'ятати, що повернення з походу не повинне бути пізніше 18-19 годин.

Керівникові походу слід заздалегідь обстежувати передбачуваний маршрут. Розраховуючи протяжність маршруту, необхідно врахувати умови місцевості, на якій проводитиметься похід, передбачувану температуру повітря, тривалість світлового дня та інші чинники.

Дітям, що займаються у секціях туризму, та які мають відповідну підготовку, можна організовувати гірські, водні і велосипедні походи, які повинні проводитися відповідно до вимог "Правил організації і проведення туристських походів і подорожей".

Керівник групи зобов'язаний строго стежити за правильною поведінкою учнів в туристському поході і відношенням їх до природних багатств. Туристи у жодному випадку не повинні допускати псування і рубки дерев, місце привалу і біваку треба ретельно прибирати, сухе сміття спалювати, а консервні банки закопувати в землю.

**Заняття на тренажерах.** Тренажери застосовуються як доповнення до традиційних занять фізичними вправами і спортом, роблять їх емоційнішими і різноманітнішими. Вони використовуються як засіб профілактики гіпоксії і гіподинамії, вибірково впливають на різні частини тіла, м'язові групи, дихальну і серцево-судинну системи, зміцнюють і сприяють їх розвитку, відновленню організму дітей після стомлення.

Перелік вправ на тренажерах і методичні рекомендації з їх проведення широко представлені в популярній літературі з фізичної культури і спорту.

## КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. У чому полягають особливості проведення фізичного виховання за місцем проживання.

скомплектувати туристську групу, дають рекомендації про спорядження і правильний режим в дорозі, проводять бесіди з туристами-початковцями, і визначають готовність групи до походу.

Перед походом вся група вивчає особливості маршруту по карті: рельєф місцевості, природні перешкоди, ліс, річки, найближчі населені пункти, визначні пам'ятки, історичні пам'ятники, музеї, будівництва. Розподіляються обов'язки між учасниками походу.

Одяг туриста повинен бути легким, міцним, таким, що не затрудняє рухів. Найбільш зручний тренувальний костюм – дівчата повинні обов'язково мати брюки. Взуття рекомендується розношене (кеди, лижні або туристські черевики), яке надягати треба на шерстяну шкарпетку.

Необхідною умовою підготовки до походу є фізична і спеціальна туристська підготовка, систематичні заняття фізичними вправами і спортом.

Перед походом учасникам повідомляється час збирання і виходу на маршрут, режим дня і графік руху, час малих і великих привалів.

Основна форма похідного ладу – ланцюжок. Попереду йдуть слабкіші туристи, ззаду – сильні. Той, що замикає не залишає нікого позаду себе; допомагає відстаючим товаришам; контролює рух, передаючи тому, що направляє команди про зміну його темпу. Дистанція між учасниками походу 2-3 м, по чагарнику – 3-5 м. Починати похід рекомендується з 7-8 годин ранку. Напрямок руху визначається за допомогою карти і компаса.

Одноденний похід розрахований на 6-7 годин ходу. Перший привал робиться через 15-20 хвилин після початку руху для підгонки спорядження; надалі через кожних 45 хв. ходу робляться 10-15-хвилинні малі привали. У 10-11 год. – сніданок (сухий пайок: бутерброди з сиром, ковбасою). У 13-14 год. робиться великий привал, обладнався бівуак, туристи обідають і відпочивають. За розсудом керівника

Педагогічна техніка припускає:

- здатність опиратися на дидактичні принципи;
- уміння враховувати вимоги принципів спортивного тренування.

У педагогічну техніку входять уміле застосування усних, наочних і практичних методів та прийомів навчання з урахуванням конкретних навчальних ситуацій.

Академік Н. Кузьміна виділяє також ряд спеціальних професійних педагогічних умінь, якими в даному випадку також повинен володіти добре підготовлений фахівець – викладач фізичного виховання: гностичні уміння, пов'язані з глибокими пізнаннями в області своєї спеціальності; проектувальні уміння, що визначають здатність грамотно проектувати динаміку проходження навчального матеріалу; конструктивні уміння, пов'язані з плануванням конкретного заняття; організаторські уміння, що дозволяють добре організувати яке-небудь конкретне заняття, враховуючи його особливості, склад навчальної групи, наявність спортивного інвентарю; комунікативні уміння, що визначають встановлення позитивних контактів з учнями.

Професійна педагогічна підготовленість фахівця з фізичної культури припускає також наявність у нього особливого психологічного і педагогічного такту.

Риси психологічного такту пов'язані з емпатією, що дозволяє зрозуміти відчуття свого підопічного і встановити з ним позитивні відношення взаєморозуміння, взаємної довіри. У відносинах з групою – це шлях до гарного психологічного клімату (також і в спортивній команді при роботі тренера).

Риси педагогічного такту визначають встановлення між викладачем і школярами таких відносин, які найбільш сприятливі для успішного вирішення навчально-виховних завдань.

Є декілька положень в тактиці поведінки викладача,

тренера, що характеризують риси його педагогічного такту до учнів:

- вимогливість без грубості, гордовитості;
- природність у спілкуванні, простота звернення, але без зайвого панібратства;
- прояв скромності без удавання, без її само афішування;
- увага до учнів;
- гумор без грубих насмішок, поради без зайвої нав'язливості;
- вміння вислухати не перебиваючи, не відволікаючись на інші проблеми, виявити цікавість до співбесідника, до його думок та ін.

Успішне досягнення поставлених навчальних, тренувальних і виховних цілей свідчить про педагогічну майстерність фахівця з фізичної культури. Це особливо характерний для тих випадків, коли складається яка-небудь негативна ситуація, має місце низька мотивація учнів до фізичного вдосконалення, виникають організаційні, матеріальні складнощі, але навчальні питання все одно вирішуються. Крім того, про наявність професійної педагогічної майстерності свідчить, як зазначено вище, проходження принципу виховного навчання, обов'язкове рішення найбільш важливих виховних завдань, формування важливих особистих якостей.

### КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Дайте визначення поняттю "спорт". Його принципова відмінність від інших видів занять фізичними вправами.
2. Соціально-педагогічне значення, спрямованість і завдання фізичної культури і спорту.
3. Фізична культура – основні компоненти і функції.
4. Спорт, типи і види спорту. Основні функції спорту.

активного відпочинку ігри проводяться за спрощеними правилами.

**Спортивним орієнтуванням** займаються ті, хто мають бути меткими, уміють правильно і швидко орієнтуватися в незнайомій обстановці в лісі або лісопарку, уміють на ходу визначати і обчислювати за компасом і прикметам найкоротший шлях до контрольного пункту. Довгі і складні за характером місцевості дистанції спортивного орієнтування вимагають гарної фізичної підготовки, що спрямована направленої на розвиток здібності до більшого навантаження під час безперервного пересування із змінною швидкістю по перетнутій місцевості.

Разом з фізичною підготовкою проводиться початкова топографічна підготовка учнів, в яку входить вміння читати карту і зіставляти її з місцевістю, визначати на карті своє місцеположення і знаходити раціональний шлях руху до контрольних пунктів. Займатися цим видом активного відпочинку можуть особи з різним рівнем фізичної підготовленості. Заняття з орієнтування проводяться у будь-який час і за будь-якої погоди.

У початкову підготовку орієнтувальщика входить оволодіння наступними вміннями і навичками: визначити відстань, визначити напрям, читати карту і зіставляти її з місцевістю, вибрати порядок проходження контрольних пунктів і способи орієнтування, вибрати раціональний шлях руху.

Змагання з спортивного орієнтування полягають в тому, щоб пройти дистанцію з картою і компасом і наголоситися на контрольних пунктах, розташованих на місцевості.

**Походи вихідного дня.** Організаційним центром походів вихідного дня у середніх загальноосвітніх закладах є туристська секція або робота спортивного клубу.

Члени секції допомагають вибрати маршрут,

постави. У завершальній частині проводяться повільний біг, ходьба, вправи на розслаблення з глибоким диханням.

Щоб забезпечити різносторонню фізичну і функціональну підготовку; у заняття необхідно включити рухові і спортивні ігри, легкоатлетичні вправи (біг, стрибки, метання), плавання, ходьбу і біг на лижах і т.п.

Атлетична гімнастика корисна і жінкам. З її допомогою зміцнюються опорно-руховий апарат і м'язова система. Особливо корисні жінкам вправи для зміцнення м'язів черевного преса і тазового дна. Використовуючи вправи, можна забезпечити струнку, пропорційно розвинену статуру, зменшити або збільшити масу тіла.

**Спортивні і рухові ігри** мають велике оздоровче значення. Їх відрізняє різноманітна рухова діяльність і позитивні емоції, вони ефективно знімають відчуття втоми, тонізують нервову систему, покращують емоційний стан, підвищують розумову і фізичну працездатність. Колективні дії в процесі гри виховують етичні якості: товарищескість, відчуття товариства, здатність жертвувати особистими інтересами ради інтересів колективу. Особливо корисні ігри на відкритому повітрі.

Рухові ігри відрізняються нескладними правилами, і команди для їх проведення можуть комплектуватися довільно. Діти люблять наступні рухові ігри: “Третій зайвий“, “М'яч по колу“, “М'яч в корзину“, “Піонербол“, “Перестрілка“ та ін.

Спортивні ігри в порівнянні з руховими вимагають вищого володіння прийомами техніки конкретного виду гри і знання правил суддівства, що визначають взаємини і поведінку учнів.

Найбільш поширеними спортивними іграми у школах є: волейбол, баскетбол, ручний м'яч, футбол, настільний теніс та ін. Спортивні ігри вимагають спеціально обладнаних стандартних спортивних майданчиків або спортивних залів. В більшості своїй для оздоровчих цілей і

5. Масовий спорт, його мета і завдання.

6. Спорт вищих досягнень.

7. Єдина спортивна класифікація.

8. Значення фізичної культури і спорту в формуванні особистості школяра.

9. У чому полягає роль та місце фізичної культури у формуванні особистісних якостей?

10. Дайте характеристику особистості викладача.

11. Які вимоги висуваються до професійних здібностей викладача, його підготовленості та майстерності?

## ПІДГОТУВАТИ ПОВІДОМЛЕННЯ

(за вибором студента):

1. Спорт у вільний час учнівської молоді.

2. Різновиди занять та їх організаційна основа.

3. Шкільні спортивні змагання.

4. Вибір видів спорту для зміцнення здоров'я, корекції недоліків фізичного розвитку та статури.

5. Вибір видів спорту та вправ для підвищення функціональних можливостей організму.

6. Вибір видів спорту та вправ для активного відпочинку.

7. Вибір видів спорту для досягнення найвищих спортивних результатів.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Теория и методика физического воспитания. / Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.

2. Основы теории и методики физической культуры / Под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1985, – 352 с.

3. Физкультура в школе и дома / Под ред. В.М. Баршай. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 256 с.

4. Фізична культура та здоровий спосіб життя (матеріали 1 Міжнародної конференції) – Вінниця. 1993. –

217 с.

5. Настольная книга учителя физической культуры / Г.И. Погадаев. – 2-е изд. М.: ФиС, 2000. – 496 с.

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

7. Теория і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Богдан, кн.1, 2001, – 272 с,

8. Теория і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Богдан, кн.2, 2002. – 248 с.

9. Теория і методика фізичної культури: Підручник / Під. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е видавництво, випр. – М.: Радянський спорт, 2004. – 464 с.

10. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 382 с.

тиждень неефективні.

**Атлетична гімнастика.** Атлетична гімнастика – це система фізичних вправ, що розвивають силу, у поєднанні з різносторонньою фізичною підготовкою. Заняття атлетичною гімнастикою сприяють розвитку сили, витривалості, спритності, формують гармонійну статуру. Розвиток сили забезпечується виконанням наступних спеціальних силових вправ:

- вправи з гантелями (маса 1-3-5; 7-10-12 кг): нахили, повороти, колові рухи тулубом, присідання, опускання і підняття гантелей в різних напрямках прямими руками, підняття і опускання тулуба з гантелями за головою, лежачи на лавці;

- вправи з гирями (16, 24 кг): піднімання до плеча, на груди, однієї і двома руками, поштовх і жим однієї і двох гир, ривок, кидання гирі на дальність, жонглювання гирею;

- вправи з еспандером: випрямлення рук в сторони, згинання і розгинання рук в ліктьових суглобах з положення стоячи на рукоятці еспандера, витягування еспандера до рівня плечей; поштовх штанги стоячи, від грудей, повороти, нахили, підскоки, класичні рухи змагань: ривок, поштовх тощо;

- різні вправи на тренажерах і блокових пристроях, включаючи вправи в ізометричному і поступовому режимах роботи м'язів.

При виконанні вправ на тренажерах необхідно стежити, щоб не було затримки дихання. Дихання повинне бути ритмічним і глибоким.

Кожне заняття слід починати з ходьби і повільного бігу, потім переходити до гімнастичних загально-розвиваючих вправ для всіх груп м'язів (розминка). Після розминки виконується комплекс атлетичної гімнастики, що включає вправи для плечового поясу і рук, для тулуба і шиї, для м'язів ніг і вправи для формування правильної

міцно закріплене. Особливо ретельно перевіряється справність гальм.

Їзда на велосипеді добре дозується за темпом і довжиною дистанції. Добре мати велосипедний спідометр, за допомогою якого можна визначити швидкість пересування і відстань.

**Ритмічна гімнастика.** Ритмічна гімнастика – це комплекси нескладних загально-розвиваючих вправ, які виконуються, як правило, без пауз для відпочинку, в швидкому темпі, під музику. Комплекси містять вправи для всіх основних груп м'язів і для всіх частин тіла: махові і колові рухи руками, ногами; нахили і повороти тулуба і голови; присідання і випади; прості комбінації цих рухів, а також вправи в упорах, сидячи, в положенні лежачи. Всі ці вправи поєднуються із стрибками на двох і на одній нозі, з бігом на місці і невеликим просуванням на всіх напрямках, танцювальними елементами.

Завдяки швидкому темпу і тривалості занять від 10- 15 до 45-60 хвилин ритмічна гімнастика, окрім дії на опорно-руховий апарат, робить великий вплив на серцево-судинну і дихальну системи. По дії на організм її можна порівняти з такими циклічними вправами, як біг, біг на лижах, їзда на велосипеді, тобто з видами фізичних вправ, при заняттях якими відбувається помітне зростання споживання м'язами кисню. Звідси і її друга назва – аеробіка (греч. "аеро" – повітря – і "біос – життя).

Музика визначає ритм і темп руху. Необхідно підбирати музику до певних комплексів вправ або, навпаки, до наявної фонограми, грамзапису, підбирати вправи з відповідним ритмом і темпом. Найбільш зручний для виконання вправ музичний розмір 2/3 і 4/4; розмір 3/4 застосовується переважно для вправ, що виконуються в повільному темпі.

Найбільший ефект дають щоденні заняття різними формами ритмічної гімнастики. Заняття рідше 2-3 разів на

## Тема 6. Розвиваюча та оздоровча роль фізичної культури у загальноосвітніх навчальних закладах

### План

1. Фізична культура і спорт як засіб збереження і зміцнення здоров'я учнівської молоді, їх фізичного і спортивного вдосконалення.
2. Спосіб життя майбутнього вчителя і його вплив на здоров'я.
3. Культура здоров'я школярів.
4. Роль фізичної культури в забезпеченні здоров'я.
5. Фізіологічні передумови фізичного виховання школярів:
  - фізичне виховання у молодшому шкільному віці;
  - фізичне виховання у підлітковому віці;
  - фізичне виховання у юнацькому віці.
6. Фізіологічна ефективність шкільного уроку фізичної культури.

Відомо, що людина покращує свій фізичний стан і підготовленість, фізично вдосконалюється, якщо гарно володіє і активно використовує різноманітні фізичні вправи. Фізична досконалість відображає такий ступінь фізичних можливостей особистості, які дозволяють їй найповніше реалізувати свої сили, успішно брати участь у необхідних суспільству і бажаних для неї видах соціально-трудової діяльності, підсилюють її адаптивні можливості і зростання на цій основі соціальної віддачі. Ступінь фізичної досконалості визначається тим, наскільки міцну основу вона становить для подальшого розвитку, якою мірою вона "відкрита" новим якісним змінам.

Фізичне вдосконалення правомірно розглядати як динамічний стан, що характеризує прагнення особистості до цілісного розвитку за допомогою вибраного виду спорту або фізкультурно-спортивної діяльності. Тим самим

забезпечується вибирання засобів, найповніше відповідний її морфо-функціональним і соціально-психологічним особливостям, розкриттю і розвитку її індивідуальності. От чому фізична досконалість є не просто бажаною якістю майбутнього фахівця, а необхідним елементом його особистої структури.

Фізкультурно-спортивна діяльність, в яку включається учнівська молодь – один із ефективних механізмів злиття суспільного й особистого інтересів, формування суспільно необхідних індивідуальних потреб. Її специфічним ядром є відносини, що розвивають фізичну і духовну сферу особистості, що збагачують її нормами, ідеалами, ціннісними орієнтаціями. При цьому відбувається перетворення соціального досвіду на властивості особистості і перетворення її сутнісних сил у зовнішній результат. Цілісний характер такої діяльності робить її могутнім засобом підвищення соціальної активності особистості.

Реформування школи, у свою чергу, висуває нові вимоги до підготовки вчителя. Вивчення практики роботи вчителів засвідчує, що вони відчувають труднощі у своїй професійній діяльності з питань формування здоров'я через недосконалість їхньої професійної підготовки, особливостей викладання нових предметів та необхідності здійснення особистісно-орієнтованого навчання й виховання школярів.

### **Спосіб життя майбутнього вчителя і його вплив на здоров'я.**

Охорона і зміцнення здоров'я учнівської молоді в основному визначається способом життя. Підвищена увага до нього виявляється на рівні суспільної свідомості, у сфері культури, освіти, виховання.

Здоровий спосіб життя – це процес дотримання людиною певних норм, правил і обмежень в повсякденному житті, що сприяють збереженню здоров'я,

перераховується на 1 хв. і приймається за 100%. Хорошою реакцією відновлення вважається зниження ЧСС через 1 хв. на 20%, через 3 хв. – на 30, через 5 хв. – на 50, через 10 хв. – на 70–75% (відпочинок у вигляді повільної ходьби).

Для зміцнення здоров'я і підтримки гарної фізичної підготовленості досить бігати щодня протягом 20–30 хв. Найбільш важливий не об'єм роботи, а регулярність занять.

**”Стежки здоров'я”.** Оздоровчий і тренувальний ефект в ”стежках здоров'я” забезпечується комплексною дією фізичних вправ і природних чинників. Стежки краще обладнувати в лісопарках або лісових масивах в умовах перетнутої місцевості.

**Плавання.** Плаванням займаються в літні канікулярні періоди у відкритих водоймищах, а в решту пори навчального року – в закритих басейнах. При заняттях плаванням необхідно дотримувати наступні правила безпеки: заняття у відкритому водоймищі проводити групою з 3-5 чоловік і лише на перевіреному місці завглибшки не більше 1 м 20 см; займатися слід не раніше чим через 1,5-2 год. після прийому їжі; забороняється займатися плаванням при поганому самопочутті, підвищеній температурі, простудних і шлунково-кишкових захворюваннях; кращий час для занять плаванням – з 10–11 до 13 годин в жарку погоду можна займатися другий раз – з 16 до 18 годин.

**Велосипед.** Їзда на велосипеді, завдяки постійно змінним зовнішнім умовам, є емоційним видом фізичних вправ, що сприятливо впливають на нервову систему. Ритмічне обертання педалей збільшує і одночасно полегшує приток крові до серця, що укріплює серцевий м'яз і розвиває легені.

Перед кожним виїздом справність машини ретельно перевіряється. При цьому слід переконатися, що шини достатньо накачані; колеса та педалі обертаються вільно; ланцюг не пошкоджений і має правильне натягнення; сідло



**Чергування ходьби з бігом.** При гарному самопочутті і вільному виконанні тренувальних навантажень у ходьбі можна переходити до чергування бігу з ходьбою, що забезпечує поступове наростання навантаження і дає можливість контролювати її в строгій відповідності з своїми індивідуальними можливостями. Після виконання бігу в чергуванні з ходьбою і за наявності хорошого самопочуття можна переходити до безперервного бігу.

**Біг** – найбільш ефективний засіб зміцнення здоров'я і підвищення рівня фізичної тренуваності, зміцнення серцево-судинної системи. Оздоровчий біг повинен бути легким, вільним, ритмічним, природним, не напруженим. Це автоматично обмежує швидкість бігу і робить його безпечним. Необхідно підібрати для себе оптимальну швидкість, свій темп. Це суто індивідуальне поняття – швидкість, яка підходить тільки вам і нікому більше. Свій темп зазвичай виробляється протягом двох-трьох місяців занять і потім зберігається тривалий час.

**”Бігати одному!”** – найважливіший принцип тренування, особливо на перших порах. Інакше неможливо визначити оптимальну швидкість бігу і отримати задоволення. Стан здоров'я, вік, фізична підготовленість та інші індивідуальні особливості бігунів настільки різні, що неможливо підібрати загальну оптимальну швидкість навіть для двох чоловік.

**”Тільки бадьорість!”** – цей принцип означає, що навантаження, особливо на початку занять, не повинне викликати вираженого стомлення і зниження працездатності. Відчуття млявості, сонливості вдень-вірна ознака того, що навантаження потрібно зменшити.

Регулювати інтенсивність фізичного навантаження можна за ЧСС. Важливим показником пристосованості організму до бігових навантажень є швидкість відновлення ЧСС відразу після закінчення бігу. Для цього визначається частота пульсу в перших 10 хв. після закінчення бігу,

оптимальному пристосуванню організму до умов середовища, високого рівня працездатності в навчальній і професійній діяльності.

Зміст здорового способу життя учнівської молоді відображає результат розповсюдження індивідуального або групового стилю поведінки, спілкування, організації повноцінної життєдіяльності.

Організуючи свою життєдіяльність, особистість вносить до неї впорядкованість, використовуючи деякі стійкі структурні компоненти. Це може бути певний режим, коли студент, наприклад, регулярно в один і той же час харчується, лягає спати, займається фізичними вправами, використовує процедури загартовування. Стійкою може бути і послідовність форм життєдіяльності: після навчального тижня один вихідний день присвячується спілкуванню з друзями, інший – домашнім справам, третій – заняттям фізичною культурою.

Усередині цих меж майбутній вчитель вільний регулювати свої дії, випробувати нові зразки поведінки. З одного боку, стійкі компоненти життєдіяльності, що повторюються, звернені до особистості, пов'язані з її індивідуальними перевагами, з іншої – вони не є її винаходом, а складаються і набувають культурного значення в процесі спілкування людей, в ході їх повсякденної практики. Важливо не тільки те, як студент живе, але й те, ради чого він живе, що вивчає, чим займається, чим гордиться і проти чого бореться.

Стиль ЗОЖ обумовлений особово-мотиваційними особливостями, можливостями і схильностями людини. Він припускає активну діяльність до збереження і зміцнення власного здоров'я, в якій можна виділити наступні основні компоненти:

- усвідомлене, цілеспрямоване застосування різноманітних форм фізкультурної активності;
- цілеспрямоване освоєння гігієнічних навичок і

навичок охорони здоров'я;

- використання природних чинників в зміцненні здоров'я (загартування) і цивілізоване відношення до природи;

- активна боротьба з шкідливими звичками і їх повне викорінювання;

- діяльність з пропаганди і впровадження культури здоров'я в життя кожної людини і суспільства.

Отже, спосіб життя майбутнього вчителя є не що інше, як певний спосіб інтеграції його потреб і відповідної ним діяльності, супроводжуючих її переживань. Структура способу життя виражається в тих відносинах субординації і координації, в яких знаходяться різні види життєдіяльності. Це виявляється в тієї частки бюджету часу особистості, яка на них витрачається, в тому, на які види життєдіяльності студент витрачає свій вільний час, яким видам віддає перевагу в ситуаціях, коли можливий вибір. Якщо спосіб життя не містить творчих видів життєдіяльності, то його рівень знижується. Одні студенти більше використовують вільний час для читання, інші – для занять фізичними вправами, треті – на спілкування. Свідомо плануючи витрати часу і зусиль, майбутній вчитель може або включатися в широку мережу таких зв'язків, або відособлятися.

Спосіб життя студенту не можна нав'язати ззовні. Особистість має реальну можливість вибору значущих для неї форм життєдіяльності, типів поведінки. Володіючи певною автономністю і цінністю, кожна особистість формує свій образ дій і мислення. Особистість здатна робити вплив на зміст і характер способу життя групи, колективу, в яких вона знаходиться.

Виразом саморегуляції особистості в життєдіяльності є її стиль життя. Це поведінкова система, що характеризується певною постійністю складових її компонентів і що включає прийоми поведінки, що

відновлення), загально-підготовчий, спортивний, професійно-прикладний і лікувальний напрями.

Фізичні вправи потрібно проводити в добре провітрених приміщеннях. Дуже корисно виконувати вправи на відкритому повітрі.

Самостійні тренувальні заняття можна проводити індивідуально або в групі з 3-5 чоловік і більш. Групове тренування більш ефективно, ніж індивідуальне. Самостійні індивідуальні заняття на місцевості або в лісі поза населеними пунктами щоб уникнути нещасних випадків не допускаються. Виїзд або вихід для тренувань за межі населеного пункту може проводитися групами з 3-5 чоловік і більш. При цьому повинні бути прийняті всі необхідні заходи обережності з профілактиці спортивних травм, обмороження і т.д. Не допускається також відставання від групи тих, що займаються окремо.

Найбільш поширені засоби самостійних занять – це ходьба і біг, стежки здоров'я, плавання, їзда на велосипедні прогулянки, ритмічна гімнастика, атлетична гімнастика, спортивні і рухомі ігри, спортивне орієнтування, туристські походи, заняття на тренажерах тощо.

**Ходьба і біг.** Найбільш доступними і корисними засобами фізичного тренування є ходьба і біг на відкритому повітрі в умовах лісопарку. Ходьба – природний вид рухів, в якому беруть участь більшість м'язів, зв'язок, суглобів. Ходьба покращує обмін речовин в організмі і активізує діяльність серцево-судинною, дихальної та інших систем організму. Інтенсивність фізичного навантаження при ходьбі легко регулюється відповідно до стану здоров'я, фізичної підготовленості і тренуваності організму. Ефективність дії ходьби на організм людини залежить від довжини кроку, швидкості ходьби і її тривалості. Перед тренуванням необхідно зробити коротку розминку.

занять фізкультурою та спортом. Інакше кажучи, уроки фізкультури покликані грати ведучу роль у вихованні у школярів звички до систематичних занять фізичними вправами.

Щоб бути всебічно розвиненим й здоровим треба систематично тренуватися. Необхідно запропонувати учням проаналізувати свій режим дня та рухову активність. Внаслідок цього школярі самі приходять до думки про недостатній об'єм рухової активності і до переконання в необхідності займатися фізичними вправами кожний день.

Першим кроком до самостійних занять фізичними вправами школярів, практичним привчанням до них є домашні завдання. Через них поступово, формується звичка до систематичних занять, виконання яких стає потребою фізичного самовдосконалення. Домашні завдання, вправи активізують руховий режим школярів, підвищують розумову працездатність, допомагають заповнювати вільний час активними заняттями. Крім цього треба розвивати в учнів практичні уміння займатися фізичними вправами самостійно, їх необхідно спонукати до щоденного виконання ранкової гімнастики, використання у режимі дня прогулянок та ігор на свіжому повітрі, виконання вправ з метою розвитку рухових якостей. Від уроку до домашніх завдань, а через них до щоденних, самостійних і секційних занять фізичними вправами – от шлях, що дозволить вирішити завдання гармонійного фізичного виховання школярів.

#### **Форми і зміст самостійних занять.**

Після визначення мети підбирається напрям використання засобів фізичної культури, а також форми самостійних занять фізичними вправами. Конкретні напрями і організаційні форми використання самостійних занять залежать від статі, віку, стану здоров'я, рівня фізичної і спортивної підготовленості школярів. Можна виділити гігієнічний, оздоровчо-рекреативний (рекреація –

забезпечують досягнення майбутнім учителем поставлених цілей з найменшими фізичними, психічними і енергетичними витратами. Стаючи звичкою, стиль життя набуває деякої свободи від сфери свідомого контролю. Але для сфери самоврядування особистості можуть бути характерні і цілеспрямовані вольові акти самовпливу. Цей рівень саморегуляції стає можливий при розвиненості ієрархії мотивів особистості, наявності мотивацій високого рівня, що пов'язані із загальною спрямованістю інтересів і ціннісних орієнтації, узагальнених соціальних установок.

#### **Культура здоров'я школярів.**

Сучасні підходи до формування культури здоров'я школярів ґрунтуються на розумінні особливостей феномену культури здоров'я школярів як важливої складової частини загальної культури особистості.

Культура здоров'я – це специфічна якість динамічної структури особистості. За В. Горащуком, формування культури здоров'я школярів слід розглядати як:

а) складний процес набуття школярами людських властивостей і якостей, спрямованість яких визначається сучасними знаннями феномену здоров'я;

б) явище, сутнісні характеристики якого забезпечують суб'єкт – суб'єктну єдність особистості, що виражається в одночасному засвоєнні гуманістичних цінностей і норм та ідеалу здоров'я;

в) педагогічний феномен, який має свої особливості в контексті формування здоров'я особистості;

г) рушійну силу, що активізує процес самопізнання, самовиховання, самовдосконалення, які відбиваються на фоні особистого зростання;

д) невід'ємну частину цілісного навчально-виховного процесу шкільної освіти.

Аналіз реальної педагогічної практики засвідчив наявність суперечностей між змістом освіти та соціальним запитом, необхідністю формування високої культури

здоров'я школярів та непідготовленістю шкільної освіти до виконання цих завдань та ін.

Отже, розглянемо визначення терміна „культура здоров'я”. Відомо, що термін „культура здоров'я” було введено ще на початку 80-х років філософом В. Климовою. Однак його змістове наповнення не було представлено. В. Скумін розробляв проблеми, пов'язані з культурою здоров'я, у контексті філософії М. Реріха. Освітня регіональна програма з пропаганди здорового способу життя Фонду Сороса акцентувала увагу на питаннях боротьби зі шкідливими звичками (уживання алкоголю, наркотичних речовин, паління та СНІД), а також культури харчування. Такі погляди на феномен культури здоров'я особистості не дозволяли здійснювати системний підхід до питань формування культури здоров'я особистості.

Такий підхід здійснив В. Горашук. За науковцем, культура здоров'я особистості – це важливий складовий компонент її загальної культури, обумовлений матеріальним і духовним середовищем життєдіяльності суспільства, що виражається в системі цінностей, знань, потреб, умінь і навичок.

Відомо, що людський організм функціонує по законах саморегуляції. При цьому на нього впливає безліч зовнішніх чинників. Багато хто з них робить край негативний вплив. До них перш за все слід віднести: порушення гігієнічних вимог режиму дня, режиму харчування, навчального процесу; недоліки калорійності живлення; несприятливі екологічні чинники; шкідливі звички; неблагополучна спадковість; низький рівень медичного забезпечення та ін.

Проте, у визначенні стратегії і тактики рішення завдань оздоровчої спрямованості необхідно зі всією виразністю розуміти, що успішне рішення проблеми здоров'я можливе тільки у тому випадку, коли людина разом з правильно організованою руховою активністю

дільничного терапевту, визначити з його допомогою (або допомогою вчителя фізкультури) засоби фізичної культури, які допоможуть у оптимальні терміни досягнути поставленої мети без збитку для здоров'я.

Вчителю необхідно мати відомості про стан здоров'я кожного учня й постійно озброювати школярів знаннями, необхідними для здійснення самоконтролю своїх дій. Облік індивідуальних особливостей школярів є однією з основних вимог. Дуже важливо, щоб при перевірці фізичної підготовленості учнів були визначені зміни в їх підготовленості: помітне зростання результатів у тих, хто систематично займається, і скромні – у менш старанних. Треба пояснити причини відмінностей у прирості показників фізичної підготовленості. Важливим чинником, що сприяє розвитку у школярів інтересу до занять фізкультурою, є об'єктивне оцінювання їх успішності.

Вчитель повинен навчити школярів готувати себе до наступної фізичної роботи, добре розминатися. Учень повинен знати прийоми самоконтролю, вміти перевіряти і визначати показники свого пульсу. Пропонувати вправи для самостійного виконання можна лише після того, як вони засвоєні на уроці у присутності вчителя. Учень повинен вміти контролювати власні дії та оцінювати правильність їх виконання, а також дотримуватись техніки безпеки. Треба вважати набуття вмінь і навичок в організації та методиці самостійної діяльності. Для цього учнів залучають до раціонального розміщення приладів, роздачі та збору інвентарю, проведенню розминок з товаришами та ін. Самостійну діяльність учнів треба націлювати не тільки на всебічний розвиток, але й на професійний зміст їхніх занять.

Уроки фізичної культури повинні сприяти формуванню у школярів умінь виконувати фізичні вправи, вихованню позитивного відношення до фізичної культури, а також залучення школярів до інших форм

атмосфери, яка панує в колективі вчителів. У цьому плані важливу роль відіграє особистий приклад, передусім учителів фізичної культури, класних керівників, учителів початкових класів. Велике значення під час формування інтересу школярів до систематичних занять фізичною культурою мають узгоджені дії школи та сім'ї, а значним мотивом для активізації батьків є оздоровчий вплив занять фізичними вправами на дитячий організм.

Основою для формування переконання в необхідності самостійних занять фізичними вправами є знання про значення занять для всебічного розвитку, підвищення фізичної і розумової працездатності, виховання моральних і вольових якостей. Треба, щоб знання набували прикладного характеру, і це одна з їх особливостей у процесі фізичного виховання. Якщо на уроках фізичної культури в учнів не формується вміння використовувати отримані знання на практиці, то вони стають не чим іншим, як набором відомостей і фактів та швидко забуваються. Засвоєні знання повинні допомагати учням опановувати вправи, досягати потрібного рівня розвитку фізичних якостей і підготовленості, стати опорою у самостійних заняттях. Велике значення у формуванні переконань має власний досвід учнів, для набуття якого доцільно створювати ситуації, які спонукають учнів до засвоєння знань.

У процесі засвоєння знань можна виділити три рівні. На першому відбувається повідомлення і запам'ятовування знань, на другому – їх застосування за відомим зразком і на останньому, вищому рівні засвоєні теоретичні знання використовуються школярами в роботі з іншими учнями під час виконання різноманітних функцій спортивних активістів (інструкторських, суддівських).

Вирішивши самостійно займатися фізичними вправами, треба обов'язково пройти лікарський огляд у лікарсько-фізкультурному диспансері або звернутись до

систематично виконуватиме й інші заповіді збереження здоров'я: правильно дихати, правильно пити, правильно приймати їжу, правильно розслаблятися, правильно берегтися, правильно думати та ін.

Вчені стверджують, що для зміцнення здоров'я школярі повинні займатися фізичною культурою 10-14 годин на добу. А для цього вони повинні: а) хотіти це робити; б) знати як правильно це робити; в) уміло реалізовувати свої потреби і знання в своїй практичній діяльності в процесі самовдосконалення. Цьому і повинна сприяти вся система фізичного виховання підрастаючого покоління. Необхідно систематично стежити за своїм способом життя і прагнути дотримувати наступні умови: достатня рухова активність, правильне харчування, наявність чистого повітря і води, постійне загартування, можливо великий зв'язок з природою; дотримання правил особистої гігієни; відмова від шкідливих звичок; раціональний режим праці і відпочинку, знання основ культури здоров'я.

В останні роки активізувалася увага до культури здоров'я школярів, це пов'язано із заклопотаністю суспільства з приводу здоров'я учнівської молоді, зростання захворюваності в процесі навчання, подальшим зниженням працездатності.

Культура здоров'я відображає узагальнену типову структуру форм життєдіяльності учнівської молоді, для якої характерна єдність і доцільність процесів самоорганізації і самодисципліни, саморегуляції і саморозвитку, що спрямовано на зміцнення адаптивних можливостей організму, повноцінну самореалізацію своїх сутнісних сил, дарувань і здібностей в загальнокультурному і фізичному розвитку, життєдіяльності в цілому. Необхідно створювати для особистості таке соціокультурне мікросередовище, в умовах якого виникають реальні передумови для високої

творчої самовіддачі, працездатності, трудової і суспільної активності, психологічного комфорту, де найповніше розкривається психофізіологічний потенціал особистості, актуалізується процес її самовдосконалення.

Культура здоров'я життя багато в чому залежить від ціннісних орієнтацій учнів, світогляду, соціального і етичного досвіду. Суспільні норми, цінності здорового способу життя приймаються школярами як особистісне значущі, але не завжди співпадають з цінностями, виробленими суспільною свідомістю. Тому у середній загальноосвітній школі необхідно забезпечити свідомий вибір особистістю суспільних цінностей здорового способу життя і формувати на їх основі стійку, індивідуальну систему ціннісних орієнтацій, здатну забезпечити саморегуляцію особистості, мотивацію її поведінки і діяльності.

Для школяра з високим рівнем розвитку особистості характерний не тільки прагнення пізнати себе, але бажання і вміння змінювати себе, мікросередовище, в якому він знаходиться. Шляхом активної самозміни і формується особистістю культура здоров'я. Самосвідомість, вбираючи в себе досвід досягнень особистості в різних видах діяльності, перевіряючи фізичні і психічні якості через зовнішній вигляд діяльності, спілкування, формує повне уявлення школяра про себе. Одночасно з цим в структуру самосвідомості включаються ідеали, норми і цінності, суспільні за своєю суттю. Вони привласнюються особистістю, стають її власними ідеалами, цінностями, нормами, частиною ядра особистості – її самосвідомість.

Життя людини залежить від стану здоров'я організму і масштабів використання її психофізіологічного потенціалу. Всі сторони людського життя в широкому діапазоні соціального буття – виробничо-трудова, соціально-економічна, політична, сімейно-побутова, духовна, оздоровча, навчальна – визначаються

лише при вирішенні ряду проміжних завдань; виховати у школярів стійкий інтерес до фізичної культури, формувати у них навички й уміння самостійних занять, сприяти впровадженню занять фізичною культурою у режим дня. Першим рівнем на цьому етапі є зацікавленість учнів. Отже, інтерес до занять фізичною культурою можливо віднести до мотиваційної сфери особистості. Іншою важливою умовою є доступність, посилене виконання конкретних завдань для кожного школяра. Самостійність – це завжди в якійсь мірі творчість. З перших же занять треба вимагати від учнів дотримувати дозування навантаження. Необхідно починати навчання безпосередньо на уроках, тоді вчитель може вчасно надати допомогу при виникненні ускладнень. Важливим моментом є вироблення у дітей найпростіших прийомів самоконтролю за реакцією свого організму на навантаження і систематична перевірка вчителем завдань, що даються школярам. Якщо учні займаються з власної ініціативи, без "тиску" на них з боку педагогів, це означає, що процес фізичного виховання перестав для школярів бути тільки навчальним заходом і став насущною потребою для них самих.

Пам'ятаймо, що діти позитивно ставляться до тієї людини, спілкування і взаємодія з якою викликала в них позитивні переживання і принесла радість. Потенційні можливості формування позитивних переживань приховані в самому процесі навчання. Джерелом радісних переживань є сам учитель: він випромінює енергію, бажання працювати. Вказівки вчителя, його зауваження, розпорядження, команди, сигнали можуть звучати енергійно або в'яло, мажорно або індиферентно, і від цього залежить не тільки настрій, а й результати. Уміння вчителя всіх бачити, його дотепність і веселість посилюють задоволення від спілкування з ним. Так, школярі закохуються передусім у вчителя, а потім – у його предмет. Формування в дітей інтересу до занять залежить від

розвитку та зміцненню здоров'я учнів, заглиблювати й розширювати знання і уміння, придбані школярами на уроках фізкультури, формувати в учнів організаторські здібності.

### **Підготовка учнів до самостійних занять фізичними вправами.**

Процес формування в учнів потреби у фізичному вдосконаленні складається з ряду взаємопов'язаних напрямів: виховання позитивного ставлення та інтересу до занять фізичними вправами; озброєння школярів спеціальними знаннями і вироблення на їхній основі переконань у необхідності систематичних занять фізичною культурою; формування відповідних умінь і навичок; залучення учнів до щоденних занять фізичною культурою. Розглянемо кожен напрям окремо, пам'ятаючи при цьому, що всі вони реалізуються в тісному взаємозв'язку в єдиному навчально-виховному процесі.

Видатний педагог В. Сухомлинський, розглядаючи значення систематичних занять фізичною культурою для всебічного розвитку школярів, вказував, що ці заняття виконують лише тоді, коли вся навчально-виховна робота проникнута турботою про здоров'я, про гармонію фізичного й духовного. Важливо, щоб виконання фізичних вправ доставляло насолоду, стало потребою. Людина повинна займатися гімнастикою та спортом насамперед не для досягнення успіхів у змаганні, а для формування фізичної досконалості. Вчителі прагнуть привести вихованців до переконання, що завдяки регулярним фізичним вправам не тільки розвивається краса тіла, гармонія рухів, але й формується характер, загартовується сила волі.

Одною з провідних завдань фізичного виховання у школі є формування у школярів потреби в особистому фізичному вдосконаленні. Досягнення цієї мети можливе

рівнем здоров'я. Існують різні підходи до визначення поняття „здоров'я”.

За Біблією, „здоров'я та добробут тіла найдорожче всілякого золота, а міцне тіло краще незліченого багатства” [1, с. 88].

У Преамбулі Статуту Всесвітньої Організації Охорони здоров'я (1948 р.) наголошено: „Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи фізичних відхилень” [2].

У Національній програмі „Діти України” здоров'я визначається як стан найвищого фізичного, психічного, духовного і соціального благополуччя. Знецінення моральних норм у стосунках між людьми призводить до зниження рівня виховання підростаючого покоління [3]. Отже, здоров'я людини забезпечує стабільний стан оптимального й свідомого його функціонування в єдності всіх систем, задоволення матеріальних та духовних потреб, здійснює відтворення життєдіяльності.

Значний вклад у розвиток проблеми здоров'я внесли Дж. Локк та Ж. Руссо [4]. Ж. Руссо зауважив, що фізичне виховання є основою виховання розвитку особистості, зміцнення здоров'я. Дж. Локк розвинув ідею цінності здоров'я та дав короткий, але влучний опис щасливого стану в цьому світі: „У здоровому тілі – здоровий дух”.

У зв'язку з функціональним підходом до здоров'я виникло поняття „Практично здорова людина”, оскільки можливі патологічні зміни, які істотно не позначаються на самопочутті і працездатності людини. Проте при цьому найчастіше не враховується, яку ціну організм платить за збереження працездатності. Тому якісні і кількісні характеристики здоров'я визначаються за багатьма критеріями: рівню життєстійкості організму, широті його адаптаційних можливостей, біологічної активності органів і систем, їх здатності до регенерації.

Відомо, що походження хвороби має два джерела: стан

людського організму, тобто „внутрішня підстава” і зовнішні причини, які на нього впливають. Отже, для попередження хвороб – підвищення життєстійкості організму є два способи: виявлення зовнішніх причин або оздоровлення, зміцнення організму для того, щоб він був в змозі нейтралізувати ці зовнішні причини.

2. При оцінці фізіологічної дії уроку фізичної культури на організм школярів необхідно враховувати ступінь зрілості центрального апарату регуляції рухових і вегетативних функцій, особливості вікового розвитку фізіологічних систем організму.

Центральний апарат регуляції фізіологічних функцій – головний і спинний мозок – у немовля має масу близько 400 гр. До моменту народження головний мозок відрізняється від мозку зрілої людини як морфологічною, так і функціонально незрілістю. Разом з тим це створює надзвичайно сприятливі передумови для цілеспрямованої дії на розвиток мозку, формування достовірно людських норм поведінки, вироблення практично необмеженого числа рухових навичок.

Маса головного мозку дитини 6-7 років складає 75-80% від маси дорослої людини. Мозок продовжує рости до 17-18 років, досягаючи в середньому 1,5 кг. Маса мозку збільшується за рахунок низько диференційованих гліальних кліток – нейроглії.

У період, що попереджає статеву зрілість, інтенсивніше розвивається кірковий апарат регуляції рухової функції. Стволові структури мозку (довгастий, середній, проміжний мозок) стають функціонально зрілими вже до 3-4 років.

Вища нервова діяльність молодших школярів має ряд специфічних особливостей, які пов'язані з віковим вдосконаленням основних властивостей нервової системи. Діти не переносять дії сильного або тривалого монотонного подразника: сила нервових процесів у них

фізкультури, а також враховувати індивідуальні здібності кожного учня. Постійна зацікавленість вчителя в успіху кожного учня дає відповідну реакцію. Тягнуться, не бажаючи відставати від інших однолітків, школярі ослаблені і ті, хто в силу яких-небудь недоліків був звільнений від виконання окремих вправ.

Досвідчені вчителі фізичної культури практикують поряд з обов'язковим виконанням, вільний вибір додаткових вправ. А також поділ учнів на відділення (сильне і слабке), де в кожному відділенні є свої командири і їхні помічники. Діти прагнуть зі слабого відділення швидше перейти в сильне, тому багато працюють. А сильне відділення працює у більш складній програмі, тому школярам дуже цікаво. Та й в добавок вони можуть придумувати свої композиції і вправи (на заняттях гімнастикою), де розвивається їх індивідуальність і творчість. Якщо вчитель фізичної культури навчив учнів працювати на уроках фізкультури самостійно, то він буде також добре працювати за індивідуальним планом на самостійних заняттях. Вибір предмету самостійних занять визначається індивідуальними інтересами, здібностями, конкретною ситуацією у фізкультурному русі, умовами життя та “модю” на тих чи інших фізкультурних захопленях. Завдання вчителя – тактовно формувати індивідуальні інтереси і прагнення. Виховання звички до систематичних занять фізкультурою і спортом тісно пов'язано з самовихованням.

Важливою умовою здійснення самовиховання є планування своєї діяльності протягом дня і виконання запланованого. Нарівні з уроками фізичної культури й фізкультурно-оздоровчими заходами у режимі навчального дня важливу роль у формуванні в школярів звички до систематичних занять фізичними вправами покликана грати позакласна спортивно-масова робота, її задачі полягають в тому, щоб сприяти всебічному фізичному



батьків в оздоровчій ролі фізичної культури, показати їм, що в коло завдань фізичного виховання входить і формування звички до праці, зокрема навчальної. Для забезпечення ефективності фізичного виховання батьки повинні знати, який виховний вплив на дітей здійснюється на уроках і в позаурочний час. Треба проводити батьківські конференції з оздоровчою тематикою, відкрити школу здорового способу життя для батьків, а також проводити традиційні змагання “Тато, мамо, я – спортивна сім’я”, походи вихідного дня, дні здоров’я та ін.

Отже, педагогічний колектив повинен постійно піклуватися про організацію систематичної та планомірної просвітницької роботи з батьками.

#### **Індивідуальні самостійні заняття.**

Самостійна навчальна робота учня – є найбільш бажаним наслідком його правильно організованої роботи на уроках, яка мотивує її самостійне розширення, поглиблення і впровадження у вільний час. Самостійна навчальна діяльність повинна бути усвідомлена учнем як вільна за вибором внутрішньо мотивована діяльність. Істинно самостійна навчальна діяльність учня можлива тоді, коли в учня виникає потреба дізнатись або засвоїти щось нове, невідоме, важливе для себе, а задовольнити таку потребу в навчальному процесі немає можливості. Наприклад, засвоїти вид рухової діяльності, який не передбачений шкільною програмою з фізичного виховання. При цьому в самостійній навчальній діяльності привабливим є саме оволодіння новим матеріалом, а не тільки форма організації, що захоплює працю школяра.

Проблема диференційованого індивідуального підходу до учнів на уроках фізичної культури і самостійних заняттях була і залишається ведучою. Педагогічна аксіома: немає двох однакових учнів повинна бути ведучою вимогою в розробці диференційованого підходу до учнів. Необхідно брати до уваги відношення кожної дитини до

відносно невелика, різко виражене зовнішнє гальмування. Внутрішнє (що особливо запізнюється) гальмування нестійке. Тому, не встигнувши вислухати пояснення вчителя, діти починають виконувати вправи. Точний аналіз деталей руху підміняється в цьому випадку «вгадуванням» правильності його виконання. Подальша корекція руху здійснюється шляхом зіставлення виконання його з рухами інших дітей, а також під впливом указівок учителя.

Досить складно навчити дітей правильно подавати команди, самостійно виконувати фізичні вправи. Необхідно знаходити оптимальні інтервали між попередньою і вивченою командами. Небажана швидка зміна одних вправ іншими без попереднього їх засвоєння.

Перехід до нового етапу життя – началу шкільного періоду – пов’язано у дитини з оволодінням складнішими рухами. Підвищення культури рухів, вироблення нових поєднань раніше відомих і, набуваючи повільних дій, досягається в цьому віці переважно в ігрових ситуаціях.

Переважає відношення до ігрового методу проведення уроків фізкультури визначається нестійкою увагою дітей, швидкою втратою інтересу до виконання окремих частин складних за координацією рухів, що не дають негайно корисного результату. Цілісні, добре усвідомлювані і емоційно забарвлені рухові дії (наприклад, в сюжетних рухових іграх) засвоюються дітьми без зусиль, легко запам’ятовуються і будуть прекрасним засобом виховання фізичних якостей.

У комплексній програмі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку більш навчального часу відводиться руховим іграм. У рухах, які потребують строгого диференціювання м’язових зусиль і точності в положенні окремих частин тіла, інтерес школярів підтримується умілим заохоченням досягнутих успіхів, введенням елементів змагання в навчальний процес. Гра в цьому випадку може служити засобом закріплення

розучених рухів, а також мірою заохочення за правильне, точне виконання пропонованих завдань. Ігри в молодшому віці є основним змістом спеціалізованих занять спортом. Це витікає не стільки з потреб спортивної спеціалізації, скільки з психофізіологічних передумов розвитку дітей. Діти 6-7 років швидко втрачають інтерес до специфічних засобів тренування. Тому навіть в таких далеких від гри видах спорту, як плавання, лижний спорт, на етапі початкових занять використовується переважно ігровий метод. На уроках фізичної культури в початковій школі він дає можливість в доступній, емоційній формі навчити бігу, стрибкам, метанням, тобто елементарним життєво необхідним навичкам.

При оцінці дії фізичних вправ на стан організму необхідно звертати увагу на серцево-судинну і дихальну системи. Це диктується доступністю контролю, а також тим, що навіть незначні фізичні навантаження викликають виразні зрушення у функціонуванні цих систем.

Висока ЧСС у дітей 6-7 років (85-90 уд./хв.) супроводжується нестійким ритмом (аритмією). Аритмія усугубляється при підвищенні температури і вологості повітря. Тому обов'язкове провітрювання приміщень для занять (за відсутності кондиціонерів) є не просто гігієнічною нормою, а настійною потребою, обумовленими особливостями роботи серцево-судинної системи.

Фізичне навантаження приводить до швидкого збільшення ЧСС. При незначній нарузі вона також швидко відновлюється. Проте при великих навантаженнях, пов'язаних із значними енергетичними витратами, всі відбудовні процеси у дітей протікають поволі. Так відбувається, зокрема, при виконанні роботи «повністю». У дітей знижена економічність зовнішнього і внутрішнього дихання. Зовнішнє дихання характеризується більшою, ніж у дорослих, напруженістю у витяганні кисню з вдихуваного повітря (1л кисню дитина витягує з 29-30 л

робота, ні повага людей не позбавляють батьків від обов'язку виховувати самому своїх дітей. Батьки – найперші вихователі. Треба установити тісну співпрацю школи з сім'єю. Батьки повинні відповідати перед власним сумлінням, народом, державою за виховання власних дітей. Невипадково народна педагогіка надає першорядного значення виховному клімату сім'ї як основному чиннику формування особистості. "Нащо скарб, коли в сім'ї лад", – кажуть у народі, а цей вислів несе в собі глибокий педагогічний зміст. Часто можна чути і таке: добра та сім'я, де виростають добрі діти. Цим підкреслюється та особлива роль, яку відіграє у вихованні дітей загальний клімат сім'ї, її настрої, звичаї, спрямованість. Чітко визначився в народній педагогіці такий могутній чинник формування особистості, як виховання прикладом: "Добрий приклад кращий за сто слів", "Приклад кращий за правило". У цих висловлюваннях розкривається схильність дитини наслідувати старших брата чи сестру, матір чи батька, сильнішого чи розумнішого товариша та народна виховна практика наслідування за принципом "роби так, як я". Першими вчителями маленької дитини стають її батьки, але часто процес навчання розпочинається раніше, ніж вони встигають усвідомити цей факт.

Діти засвоюють спосіб життя батьків, у сім'ї закладаються основи багатьох умінь, навичок і звичок, виробляються оціночні судження та визначається життєва позиція підростаючого покоління. Це певною мірою стосується і ставлення до фізичної культури, до активного використання її засобів у побуті – для зміцнення здоров'я, всебічного розвитку і змістовної організації дозвілля. Школа мусить виховувати в дітях пошану до батьків, вчителі повинні прагнути зробити батьків кожного школяра прихильниками фізичної культури, а отже, своїми спільниками. Для успішного залучення всіх учнів до занять фізичними вправами необхідно, передусім, переконати

Учні, що не виконують встановлені вимоги переводяться в звичайні класи тільки після закінчення навчального року. Тренування проводяться до 2-х разів на день, тому перші уроки плануються на пізніший час.

Уроки фізичної культури проводить вчитель фізичного виховання з урахуванням плану навчально-тренувального процесу.

**Спортивні інтернати** об'єднують обдарованих дітей за 2-4 видами спорту. Класи комплектуються за спортивною спеціалізацією. Навчально-тренувальні заняття проводяться з урахуванням сітки навчальних годин. Школярі вчаться, тренуються і живуть в інтернаті починаючи з 5-го класу.

### **Роль сім'ї у фізичному вихованні дітей**

#### **Фізичне виховання дітей в сім'ї**

**Завдання:** зміцнення здоров'я, гартування, навички особистої гігієни, формування постави, вдосконалення рухових умінь і навичок, звичка до систематичних занять.

**Форми:** ранкова гімнастика;

зарядка;

фізкультхвилинки;

ігри у дворі;

самостійні заняття.

**Зміст:** дотримання режиму;

водні процедури;

забезпечення спортивним костюмом;

створення умов для виконання домашніх

завдань з фізичної культури;

батьки повинні стежити за поставою,

привчати провітрювати приміщення, мити

ноги на ніч.

Важливу роль у фізичному вихованні дітей відіграє сім'я. Категорично і однозначно визначав роль батьків у вихованні дітей Ж. Руссо. Він вважав, що той, хто не може виховувати дітей, не повинен їх мати, і ні бідність, ні

вдихуваного повітря, а дорослий з 24-25 л). Зовнішнє дихання у дітей поверхневе і не має стійкого ритму. Частота дихання складає 20-25 циклів з дуже короткою паузою перед черговим вдихом. Вікові особливості внутрішнього дихання виявляються в порівняно низькій утилізації кисню тканинами з артеріальної крові. Артеріовенозна різниця у дітей при м'язовій роботі не перевищує 6-8%. У дорослих ця величина досягає 14-15%. Ці особливості внутрішнього дихання до певної міри обмежують можливості дітей у виконанні роботи максимальної і навколо максимальної потужності.

При систематичній м'язовій роботі змінюються не тільки кількісні параметри функціональних показників серцево-судинної і дихальної систем (зниження ЧСС, частоти дихання), але і якісні характеристики. Підвищення проникності легеневих альвеол для кисню приводить до зростання його утилізації з видихуваного повітря.

Діти погано переносять гіпоксію (зниження змісту кисню в крові) із-за високої збудливості дихального центру, а також низької концентрації гемоглобіну в крові (у дітей 7-7,5 г/кг, у дорослих 10-10,5 г/кг маси тіла).

Величина навантаження на організм, або напруженість фізіологічних функцій, на уроці фізичної культури визначається типом уроку, основними його завданнями. При вивченні нового матеріалу високі вимоги висувають до рухового апарату і аналітико-синтетичної функції мозку, від якої залежать узгоджені координовані рухи. Ступінь дії таких уроків на вегетативні функції відносно невеликий. При вдосконаленні і закріпленні вивченого матеріалу створюються умови для підвищення фізичного навантаження. На уроках загальної фізичної підготовки і заняттях спортивних секцій шкільного колективу фізичної культури навантаження збільшуються і досягають величин, близьких до тренувальних.

Навчальною програмою передбачається розвиток і

удосконалення основних рухів (ходьба, перегони, метання). Оптимальний рівень рухової активності в молодшому шкільному віці досягається раціональним сполученням уроків з руховими іграми на подовжених перервах, гімнастикою до початку уроків, додатковими заняттями в спортивних секціях. Найбільш сприятливі умови для повноцінного рухового режиму створюються в групах подовженого дня.

Форсування рухової активності не приводить до позитивних результатів. Через природну потребу в рухах діти компенсують їх недолік в іграх і прогулянках у поза навчальну годину. Стимулюючу роль в задоволенні цієї потреби грають домашні завдання. Добре підібрані вправи для домашніх завдань, розрахованих на 15-20 хв., дозволяють не тільки уникнути дефіциту рухів, але і компенсувати недоліки у фізичному розвитку, сформувати правильну поставу.

У підлітковому віці створюються морфологічні і функціональні передумови для оволодіння практично будь-яким видом рухів. Проте в цей період необхідно більш диференційовано підходити до величини фізичного навантаження залежно від ступеня статевої зрілості підлітка.

Дія фізичних вправ на організм в значній ступені визначається рівнем його біологічного дозрівання. У 13-15-річному віці при достатньому рівні фізичного розвитку і сформованих нейрогуморальних механізмах регуляції спостерігається відставання в дозріванні окремих фізіологічних систем. До кінця пубертатного періоду наростає економічність функцій серцево-судинної і дихальної систем. Економічність в діяльності серця виявляється у відносному зменшенні хвилинного об'єму крові на одиницю маси тіла. Але при м'язовій роботі зростання його у підлітків забезпечується найменше економічним шляхом, переважно за рахунок збільшення



Рис.7 Спортивні групи

Робота регламентується положенням про ДЮСШ.

**Навчальний рік:**

- починається з 1-го вересня;
- проводиться за навчальними програмами, розрахованими на 46 тижнів занять в умовах ДЮСШ і 6 тижнів в спортивно-оздоровчому таборі.

Однією з форм роботи ДЮСШ є спеціалізовані класи з видів спорту з продовженим днем навчання. Спецкласи комплектуються з числа найбільш перспективних учнів, що навчаються не менше року в ДЮСШ. У ці школи переводяться школярі зі всього міста за згодою їх батьків.



Рис. 6 Організація роботи ДЮСШ

#### Умови прийому:

- Для зарахування в ДЮСШ здаються контрольні нормативи з загальної та спеціальної підготовки.
  - Ті, що поступили, зараховуються в групу початкової підготовки.
  - Перехід учнів в групу вищої кваліфікації проводиться на підставі вирішення тренерської ради з урахуванням виконання ними контрольньо-перекладних нормативів з ЗФП і спецпідготовки.
  - Наявність встановленого спортивного розряду.
  - Після закінчення ДЮСШ видається свідоцтво.
- Узаємозв'язок з школою, батьками, вчителями фізичної культури на основі проведення батьківських зборів і сумісних педрад.

#### ЧСС.

У 15-16-річному віці може спостерігатися гіпертонія – підвищення артеріального тиску у спокої до 130-140 мм рт. ст. Це явище – результат посилення гормональної функції системи гіпоталамус – гіпофіз – надниркові – статеві залози.

У юнацькому віці завершується формування типологічних властивостей нервової системи. Складається індивідуальний тип нервової діяльності. Творчі можливості школяра набувають стійку фізіологічну і структурну основу.

На уроках фізичної культури в середньому і старшому шкільному віці закладаються основи спеціалізованих занять спортом, розширюються уявлення про зв'язок фізичного виховання з трудовою діяльністю. Засоби фізичного виховання, що використовуються на уроках в старших класах, повинні забезпечити підготовку випускника до служби в Радянській Армії. Для виконання передбачених комплексною програмою фізичного виховання залікових вимог старшокласникам крім шкільних уроків фізичної культури необхідні заняття фізичними вправами у поза навчальну годину.

Протягом тижня вони повинні пробігати не менше 8-10 км. На уроках фізичної культури з цією метою використовуються навантаження для розвитку спеціальних видів витривалості: інтенсивний біг на відрізках 300-500 м, біг із змінною швидкістю, повторний біг на коротких (від 30 до 60 м) відрізках дистанції. Але і в цьому віці для школярів, що не займаються спортом, вправи, які спрямовані на розвиток швидкісної і швидкісно-силової витривалості, повинні бути строго обмеженими.

Біологічні перебудови організму, а також психічні особливості, пов'язані з періодом статевого дозрівання, вимагають від педагога виняткової уваги при плануванні фізичного навантаження. З початком статевого дозрівання

стають виразними відмінності у фізіологічних функціях і їх структурних основах між дівчатками і хлопчиками. Посилена продукція чоловічих статевих гормонів у хлопчиків приводить до швидкому наростанню м'язової маси. Збільшується при цьому і витривалість до силових навантажень.

До початку пубертатного періоду дівчинки мають сприятливіші можливості для успішного оволодіння складними швидкісно-силовими вправами, чим після його настання. Відстаючи від хлопчиків в абсолютних показниках сили (у 12-14-річних дівчаток м'язова сила складає приблизно 70% від сили хлопчиків), дівчатка не поступаються їм у відносній силі, так як в її величині на  $1\text{см}^2$  поперечного перетину м'яза. Те саме спостерігається і при розрахунку сили на 1 кг маси тіла. Це дуже важливий прогностичний показник.

Продукція андрогенних гормонів-стимуляторів зростання м'язової маси – з настанням пубертатного періоду у дівчаток знижується. Тому вони починають відставати від хлопців і в рівні швидкісно-силової підготовленості. Після завершення періоду статевого дозрівання енергетичні можливості у дівчат і в абсолютному, і в відносному численні стають нижчими, ніж у хлопців. Це пояснюється тим, що величина так званої худой м'язової маси, в якій знаходяться основні запаси АТФ, – єдиного джерела енергії для м'язового скорочення, – у дівчат менше, ніж у хлопців. При рівній концентрації АТФ (близько 4 ммоль/кг) у хлопців і дівчат загальна місткість цієї енергетичної системи у дівчат виявляється нижчою.

Дівчата значно поступаються хлопцям в лактатній анаеробній продуктивності, а отже, і в потужності виконання роботи, що здійснюється за рахунок енергії гліколізу і глікогену. Аеробна енергопродуктивність у дівчат також нижче, ніж у хлопців. МПК у дівчат не

## Суть і зміст роботи в ДЮСШ

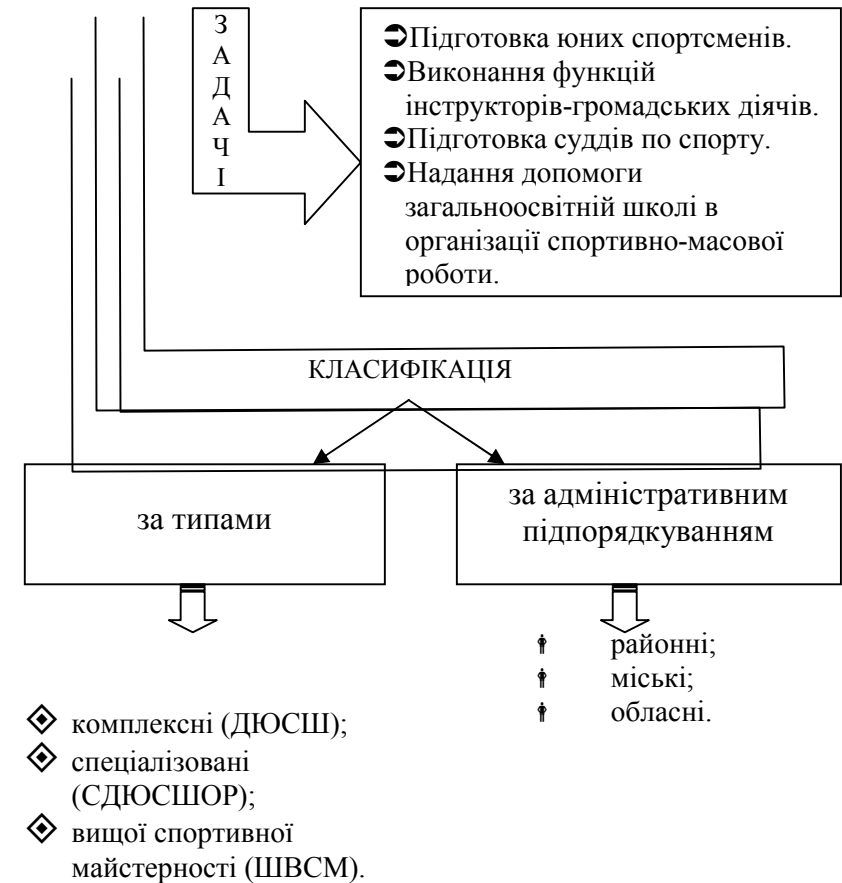


Рис. 5 Суть і зміст роботи в ДЮСШ

Основні питання розглядаються на педраді.

З тренерів призначається старший тренер для організації роботи у відділеннях.

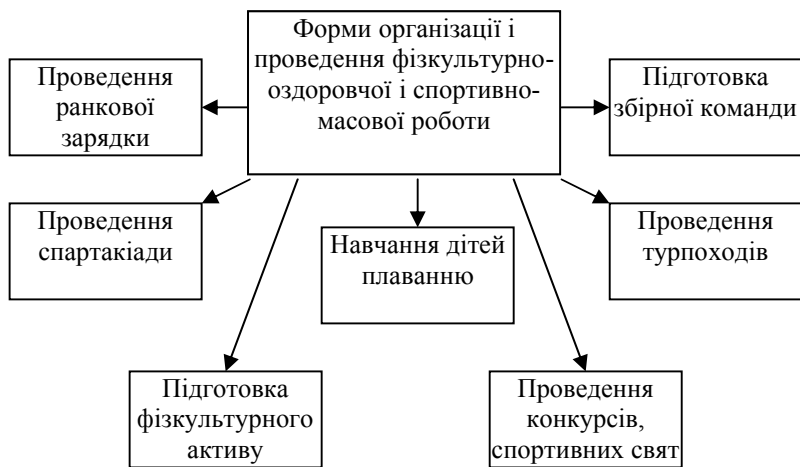


Рис.4 Форми організації і проведення фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи

Наявність достатньої кількості інвентарю та обладнання, націленість усього колективу табору на масово-оздоровчу і спортивну роботу, постійний контроль за її ходом сприяють розв'язанню цих питань на належному організаційному і методичному рівні. Але успішне виконання програми фізичного виховання школярів у таборі значною мірою зумовлене попередньою роботою фізкультурного керівника та начальника табору, що полягає у створенні матеріальної бази, своєчасному плануванні та інструктуванні педагогічного персоналу. У всіх літніх таборах спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота повинна бути своєчасною і чітко спрямованою з урахуванням кількості тих, хто відпочиває, наявної бази, рівня підготовленості педагогічного колективу та традицій табору.

перевищує 65-70 мл/кг/хв, у хлопців відомі показники вище 80-85 мл/кг/хв.

Нижчі функціональні показники на одиницю маси тіла у дівчат можна пояснити таким чином. Об'єм циркулюючої крові на одиницю маси тіла у них не перевищує 75% від максимальних значень цього показника у хлопців. Концентрація гемоглобіну у дівчат в середньому нижче, ніж у хлопців. Це відноситься в рівній мірі як до спортсменів, так і до нетрениваних хлопців і дівчат. При тому, що здатність м'язової тканини утилізувати кисень з артеріальної крові у хлопців і дівчат однакова, дівчата виявляються в невідгідному положенні: понижений об'єм кровотечі і нижча концентрація головного переносника крові-гемоглобіну не дозволяють їм досягти в показниках МПК величин, що доступні хлопцям. Тому і в зрілому віці у видах спорту, що вимагають мобілізації максимальних кисневих резервів, жінки неминуче поступатимуться чоловікам.

Однією з важливих умов досягнення позитивного фізіологічного ефекту на уроці фізичної культури є поступовість збільшення навантаження. У підготовчій частині уроку слід застосовувати прості за координацією і ступеню фізіологічної дії вправи, потім збільшувати їх складність та розмір навантаження. У основній частині уроку навантаження винне підвищуватися до рівня, відповідного зросту і фізичної підготовленості дітей. У заключній частині уроку навантаження треба знижувати, з тим щоб активізувати відновні процеси і забезпечити поступовий перехід від активної діяльності до відносного м'язового спокою на загально-розвивальних уроках.

При діленні уроку на підготовчу, основну і заключну частини слід враховувати як методичні основи, так і особливості вработування у школярів. У дітей шкільного віку швидше, ніж у дорослих, відбувається мобілізація фізіологічних функцій. Швидкому входженню дитячого

організму в роботу сприяє зменшена, ніж у дорослих, інертність серцево-судинною і дихальної систем. На шкільному уроці фізичної культури не застосовуються максимальні фізичні навантаження. Тому і немає необхідності в підготовці учнів до них, тобто в спеціальній розминці з досягненням максимальної інтенсифікації фізіологічних функцій. Проте, якщо на уроці передбачається виконання контрольних нормативів, то необхідно проводити розминку, що характеризує дії тренувальних занять.

При оцінці ступеня дії фізичного навантаження на організм школяра вчитель, як правило, вимушений покладатися на видимі показники стомлення: пониження уваги, розлад координації, млявість рухів, небажання займатися, неточність виконання команд і розпоряджень. При стомленні збільшується ЧСС, погіршується самопочуття.

При великій інформативній цінності ЧСС як показника функціонального стану організму слід пам'ятати, що він не завжди відображає ступінь дії вправи. Наприклад, робота статичного характеру, що висуває високі вимоги до серцево-судинної системи, супроводжується невеликим збільшенням ЧСС. У той же час ЧСС може значно зростати при емоційних напругах, навіть якщо вони не пов'язані з фізичним навантаженням.

У пубертатному періоді особливої уваги вимагають дівчата-підлітки. Надмірні фізичні навантаження можуть привести у них до різних розладів менструального циклу. З початком менструації у дівчаток падає працездатність, погіршуються настрої і самопочуття. Тому навіть за відсутності у них об'єктивних ознак зниження функціональних показників треба обмежити навантаження, що вимагають прояву витривалості і спеціальних фізичних якостей в складно-технічних та ігрових видів спорту. Вчитель може правильно оцінити вплив фізичних вправ на

дітей, підлітків і дорослих проводиться на спеціально обладнаних дитячих майданчиках, спортивних базах шкіл та інших закладів і організацій, що мають у своєму розпорядженні спортивні споруди. У роботі за місцем проживання доцільно широко використовувати паркові зони, природні умови, "стежки здоров'я". Конкретне педагогічне керівництво виховною, фізкультурно-оздоровчою і спортивно-масовою роботою за місцем проживання здійснює педагог-організатор (соціальний педагог) і вчителі фізичної культури шкіл мікрорайону. Фізкультурно-оздоровча робота передбачає: організацію на майданчиках ранкової гімнастики; проведення лижних прогулянок; катання на ковзанах і санках; участь у тижнях фізичної культури; проведення масових "Веселих стартів", рухливих ігор та естафет; організацію туристичних походів; проведення фізкультурно-художніх свят; сімейних змагань тощо.

#### **Організація фізичного виховання в літніх таборах відпочинку дітей.**

Найсприятливіші умови для фізичного виховання школярів, використання в цьому процесі всіх відомих засобів створюються в літніх таборах відпочинку. у якому підлітки працюють й активно відпочивають.

Мета:

- сприяння зміцненню здоров'я школярів;
- вдосконалення рухових умінь і навичок;
- розвиток фізичних якостей

Організація роботи

- наявність спортивної бази;
- наявність спортивного інвентарю і устаткування;
- наявність фізкультурного керівника.



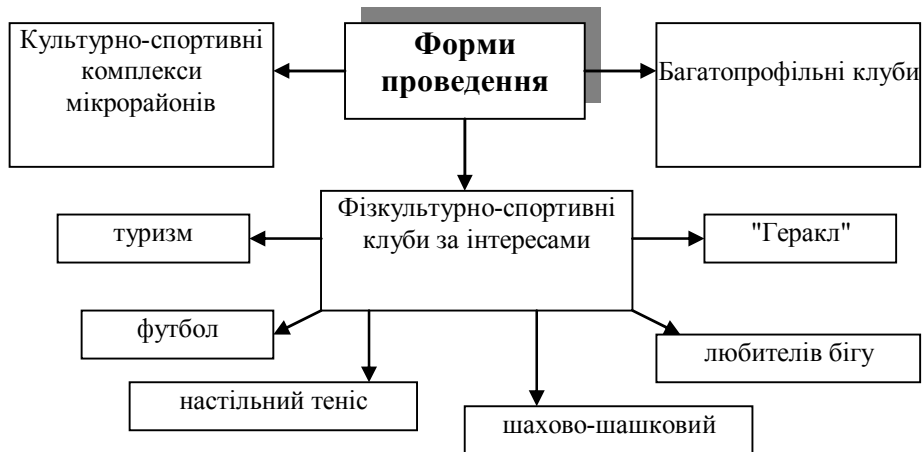


Рис 2. Форми проведення фізичного виховання за місцем проживання

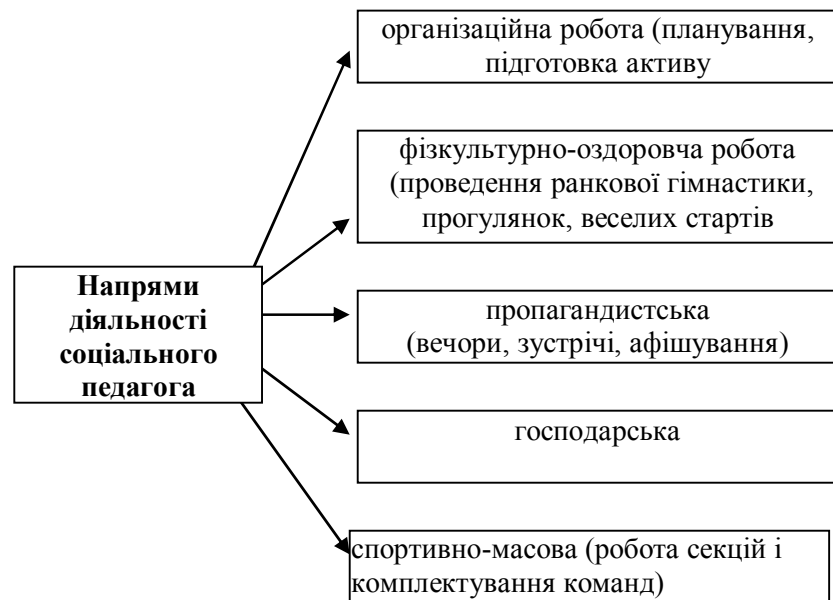


Рис 3. Напрями діяльності соціального педагога

Уся спортивна і фізкультурно-оздоровча робота серед

організм тільки спільно з лікарем у ході спеціального організованого лікарсько-педагогічного обстеження.

Фізіологічна дія уроку в значній мірі визначається його моторною (руховою) щільністю. Підвищення моторної щільності уроку збільшує його ефективність в розвитку фізичних якостей. Моторна щільність уроку підвищується при скороченні інтервалів відпочинку між вправами. При розучуванні нових рухів паузи повинні бути такими, щоб збереглася оптимальна збудливість кіркових проєкцій рухового аналізатора, оскільки на тлі збудження в ЦНС освоєння рухів відбувається швидше. Для підвищення ефективності вправ, що спрямовані на виховання швидкості, інтервали відпочинку повинні бути повними, тобто достатніми для відновлення, при якому можна виконати послідовну вправу з максимальним ефектом. При виконанні вправ, що спрямовані на виховання витривалості, паузи відпочинку, навпаки, скорочуються, щоб подальші вправи виконувалися на тлі неповного відновлення.

### КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Поняття "здоров'я", його зміст і критерії.
2. Функціональний прояв здоров'я в різних сферах життєдіяльності.
3. Культура здоров'я школярів.
4. Здоровий спосіб життя студента.
5. Вплив навколишнього середовища на здоров'я.
6. Спадковість і її вплив на здоров'я.
7. Здоров'я в ієрархії потреб і цінностей культурної людини.
8. Спрямованість поведінки людини на забезпечення власного здоров'я.
9. Самооцінка власного здоров'я.
10. Ціннісні орієнтації студентів на здоровий спосіб життя і їх віддзеркалення в життєдіяльності.
11. Змістовні характеристики складових здорового

способу життя.

12. Фізичне самовиховання і вдосконалення – умова здорового способу життя.

13. Яку роль фізична культура надає школяру в забезпеченні здоров'я?

14. Які особливості фізичного виховання школярів у:

15. молодшому шкільному віці;

16. підлітковому віці;

17. юнацькому віці.

18. З чого складається фізіологічна ефективність шкільного уроку фізичної культури?

### ЛІТЕРАТУРА

1. Горашук В. П. Теоретичні та методологічні засади формування культури здоров'я школярів : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / Горашук Валерій Павлович. – Х., 2004. – 407 с.

2. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання./ Б.М Шиян. Частина 1. – Тернопіль, 2007. – 272 с.

3. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Проф. Ю.Ф.Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

4. Физическая культура студента. Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2003. – 448 с.

5. Ильинич В. И. Физическая культура / В. И. Ильинич учеб. пособие для подготовки к экзаменам / под ред. В. Ю. Волкова, В. И. Загоруйко. СПб. : Питер, 2004. – 224 с.

6. Зорин К. В. Хочешь ли быть здоров? Православие и врачевание / К. В. Зорин – М. : Русский Хронографъ, 2000. – 192 с.

7. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения // Всемирная организация здравоохранения: основные документы. – 39-е изд.; [пер. с англ.] – М. : Медицина, 1995. – 208 с.

## Тема 5. Фізичне виховання учнів поза школою

### План

1. Фізичне виховання за місцем проживання.
2. Організація фізичного виховання в літніх таборах відпочинку дітей.
3. Робота спортивних секцій в ДЮСШ.
4. Роль сім'ї у фізичному вихованні дітей.
5. Індивідуальні самостійні заняття.
6. Форми і зміст самостійних занять.

**Фізичне виховання за місцем проживання** здійснюється:

- ЖЕК (житловими експлуатаційними конторами);
- МЖК (молодіжними житловими комплексами);
- ДЮК (дитячо-юнацькими клубами);
- домоуправліннями та іншими суспільними організаціями, які допомагають загальноосвітнім школам в організації позакласної спортивно-масової роботи з учнями.

Крім того, названі установи беруть на себе обов'язки щодо організації дитячих груп, гуртків, спортивних секцій, поєднують заняття зі специфічним для себе змістом із заняттям фізичними вправами.

Фізичне виховання за місцем проживання – один із напрямків у розв'язанні завдань впровадження фізичної культури і спорту в повсякденне життя дітей. Необхідність розвитку і перспективність цієї форми занять підтверджують соціологічні дослідження, що свідчать про бажання юних і дорослих займатися спортом поблизу дому. Наближення місць занять до помешкання вирішує і такі, на перший погляд, другорядні проблеми, як забезпечення гігієнічних вимог, яких обов'язково треба дотримуватися під час занять фізичними вправами.

фізичному вихованні школярів. Методичний посібник. \ Н.В. Андрощук –Тернопіль. Підручники і посібники. 2001. – 144 с.

8. Фомина Н.А. Сказочный театр физической культуры. \ Н.А Фомина. – Волгоград. Учитель , 2003. – 96 с.

9. Физкультура в школе и дома (Под ред. В.М. Баршай. –Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 256 с.

10. Уроки здоров'я. Методичний посібник для вчителів. / Автор-упорядник С,В. Кириленко. – Х.:»Скорпіон», 2004. – 88 с.

11. Цибіз Г.Г. Новації у навчальному процесі з фізичного виховання / Г.Г. Цибіз // Зб. наук. пр. УП Міжнар. наук. –практ. конф. – Д. : „Наука і освіта”, 2004. – С. 57 – 59.

12. Отравенко О. В. Інноваційні підходи до організації фізкультурно–оздоровчої роботи школярів / О. В. Отравенко // Актуальні проблеми фізичного виховання в Україні : матеріали регіон. наук.–практ. конф. : зб. ст. / за заг.ред. Т. Т. Ротерс. – Лисичанськ : Знання, 2007. – С. 177–181.

8. Національна доктрина розвитку освіти. Затверджена Указом Президента України від 17 квітня 2002 р. № 347 // Освіта. – 2002. – № 26. – С. 2-4.

9. Школьный философский словарь / Т. В. Горбунова Н. С. Гордиенко, В. А. Карпунин и др. : [общ. ред. сост. и вступ. ст. А. Ф. Малышевский]. – М. : Просвещение : АО „Учеб. лит.”, 1995. – 399 с.

10. Фомин Н.А. Фізіологічні основи рухової активності / Н.А Фомин, Ю.Н. Вавилов – М.: Фізкультура і спорт, 1991. – 224 с.

**Теми практичних занять з дисципліни «Організація і методика оздоровчої та спортивно-масової роботи» для студентів 2 курсу Інституту фізичного виховання і спорту**

(18 годин)

**МОДУЛЬ А**

**ТЕМА: СУЧАСНА КОНЦЕПЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ – 4 ГОДИНИ**

План

1. Основні документи розвитку спортивно-оздоровчої роботи в Україні.
2. Передумови формування майстерності вчителя.
3. Використання сучасних технологій у спортивно-оздоровчій роботі середньої загальноосвітньої школи.

**ТЕМА: ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ В СИСТЕМІ ОСВІТИ І ВИХОВАННЯ – 4 ГОДИНИ**

План

1. Тестові вправи – вихідні поняття фізичної культури.
2. Завдання спортивно-оздоровчої роботи та особливості їх реалізації з різними категоріями населення.
3. Масова фізична культура і спорт та їх значення в збереженні і зміцненні здоров'я.
4. Умови, від яких залежить реалізація вирішення завдань з масової фізичної культури і спорту.

**ТЕМА: ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ У ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ – 4 ГОДИНИ**

План

1. Основні завдання фізичної культури та спорту у шкільному віці.
2. Компоненти фізичної культури і їх значення.
3. Функції фізичної культури та їх особливості.

4. Дні здоров'я. (Розробка сценарію).

5. Спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота в умовах сучасної школи за програмою "Спорт для всіх".

6. Поняття про інновації, інноваційну діяльність у фізичному вихованні в загальноосвітній школі.

7. Дайте характеристику інтерактивним методам навчання.

8. Нетрадиційні форми роботи у фізичному вихованні, які допомагають школярам вести здоровий спосіб життя.

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. / Б. М. Шиян. – Тернопіль : навч. книга. – Богдан, 2006. – 248 с.

2. Отравенко О. В. Спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота в умовах сучасної школи за програмою „Спорт для всіх” / О. В. Отравенко // Молода спортивна наука України : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції 23–25 березня 2005 р. м. Львів : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 9 : – Львів, 2005. – Т. 1. – С. 275–277.

3. Отравенко О. В. Формування духовного здоров'я школярів у взаємодії сучасної школи та центру „Спорт для всіх” / О. В. Отравенко // Актуальні проблеми розвитку руху „Спорт для всіх” : досвід, досягнення, тенденції : матеріали ІІ Міжнар. наук.–практ. конф., – Тернопіль, 24–25 травня 2007 р., – Тернопіль, 2007. – Т. 2. С. 40–43.

4. Державна національна програма „Освіта ” Україна ХХІ ст. – К.: Райдуга , 1994. – 62 с.

5. Настольная книга учителя физ.культуры ( Г.И. Погадаев. – 2-е изд. – .: ФиС, 2000. – 496 с.

6. Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ ст.. К.: Шкільний світ , 2001.

7. Андрощук Н.В. Рухливі ігри та естафети у

перевтілення в казкових героїв, відображення своєї мети за допомогою малюнків, під час використання ігрових та рольових ігор, диспутів, брейн-рингів, проведення самостійно загально розвивальних вправ під час підготовчої частини уроку, (окремо для хлопців та дівчат, з урахуванням їх інтересів і потреб), використання інтерактивних форм: мозковий штурм, вільний мікрофон, презентації творчих програм. Такі форми завдань допомагають створювати умови, що формують нові інтереси, потреби, розвивають креативні здібності та нове, адекватне ставлення до світу. Необхідно створити таку атмосферу, в якій підліток легко реалізує свої потреби, з великим бажанням буде відвідувати уроки фізичної культури, позакласні заходи. Зауважимо, що вдале використання креативних вправ завжди стимулює пізнавальну діяльність підлітків. Спеціально створюючи ситуації (гра, диспут, тренінг, тощо) особливо повинні базуватися на свободі вибору, можливостях повноцінно обговорювати ситуації, відсутності тиску та авторитарності, створення ситуацій успіху, бонусної системи оцінювання навчальних досягнень учнів. Креативний потенціал є інтегруючим компонентом духовної поведінки підлітків, впливає на послідовність їхніх вчинків, творчу активність та допомагає їм забезпечити життєву самореалізацію. Такі форми роботи можна використовувати на нетрадиційних уроках: урок-казка, урок-змагання, урок-екскурсія, урок-подорож, урок-гра, урок-семінар, урок-турнір, урок-здоров'я та ін.

### КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Дайте характеристику "Веселим стартам".
2. У чому полягають особливості проведення фізкультурно-художніх свят?
3. Дайте характеристику спортивно-художніх вечорів.

4. Спорт, типи і види спорту, їх значення у фізичному вихованні учнів.

### ТЕМА: ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА У ПОЗАКЛАСНИЙ ЧАС – 4 ГОДИНИ.

#### План

1. Структура фізичної культури особистості.
2. Психолого-педагогічні аспекти у формуванні особистості учнів.
3. Формування навичок і звичок поведінки, культури спілкування.
4. Фізична культура і спорт, області діяльності, що формують особистість.

### ТЕМА: ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ – 2 ГОДИНИ

#### План

1. Чинники, що визначають здоровий спосіб життя.
2. Засоби фізичного виховання, що забезпечують здоровий спосіб життя.
3. Ток-шоу "Здорові звички – здоровий спосіб життя!"

### ЛІТЕРАТУРА

1. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич; В 2 т. К.: Олимпийская литература, 2003. – С. 9 –22.
2. Шиян Б.М. Теория і методика фізичного виховання./ Б.М Шиян. Частина 2. – Тернопіль; 2006. – 248 с .
3. Ротерс Т.Т. Курс лекцій по теорії и методике физического воспитания./ Т.Т. Ротерс – Часть 1. Общая теория физического воспитания. – Луганск: Альма-матер, 2003. – С. 6–23.
4. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: учебн. пособие. / К.Д. Чермит – М.: Советский

спорт, 2005. – 272 с.

5. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Проф. Ю.Ф.Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

6. Физическая культура студента. Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2003. – 448 с.

7. Ильинич В. И. Физическая культура / В. И. Ильинич учеб. пособие для подготовки к экзаменам / под ред. В. Ю. Волкова, В. И. Загоруйко. СПб. : Питер, 2004. – 224 с.

8. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2001. – 479 с.

### **Самостійна робота студентів з організації і методики оздоровчої та спортивно-масової роботи для студентів 2 курсу**

1. Вивчити основну спортивну термінологію.

2. Проробити й проаналізувати нормативно-правові документи з фізкультурно-оздоровчої роботи на Україні. Самостійно законспектувати Закон України про фізичну культуру і спорт від 10 лютого 2000 року № 1453-III.

3. Підготувати повідомлення (за вибором студента):

- Основи системи фізичного виховання на Україні.
- Ціннісні орієнтації у відношенні студентів до фізичної культури.
- Виховання інтересу до занять фізичними вправами.
- Вироблення вмінь і навичок працювати самостійно.
- Спорт. Типи і види спорту. Функції спорту.
- Засоби фізичного виховання.

4. Скласти графік занять спортивних секцій для однієї школи на навчальний рік.

5. Теми рефератів на вибір студентів:

- Фізична культура в системі освіти і виховання.

культурологія, валеологія, профілактична медицина, психологія, безпека життєдіяльності, фізична культура у школі.

Отже, можна зробити висновок, що всі засоби фізичного виховання треба застосовувати комплексно і системно.

Зауважимо, що методи і технології навчання, які використовувалися в минулому, вже не відповідають вимогам освіти. Необхідно вносити потрібні суттєві зміни в організацію процесу фізичного виховання. Створення умов для саморозвитку і самоорганізації учнів означає впровадження нетрадиційних технологій та методів навчання. Вчителю необхідно враховувати інтереси і бажання школярів, знати вікові особливості підліткового періоду. Важливо урізноманітнювати форми роботи на уроці, що спрямовані на створення оптимальних умов для саморозвитку кожного учня. Бажаною є цікавість, пізнання нового, міжпредметні зв'язки, створення ігрових та ролевих ситуацій, ситуацій успіху і власного вибору, оновлення системи оцінювання учнів з пріоритетністю індивідуального і диференційованого підходів.

**Таким чином, визначаємо, що пріоритетними напрямками навчальної діяльності є:**

- навчання, орієнтоване на особистість;
- інтерактивні методи навчання;
- між предметні зв'язки;
- самостійна робота учнів (самоосвіта, самовиховання, саморозвиток, самоорганізація, самореалізація);
- позитивний вплив вчителя та батьків у навчанні підлітків самоконтролю та самокорекції;
- творче самовираження особистості, розкриття їх креативного потенціалу.

Креативні завдання використовуються у формі

приступити з дитячого віку. Відомо, що основні засоби загартування – повітряні ванни, сонце і вода. Але найбільш простий спосіб загартування – повітряні ванни, оскільки є самим доступним. День проведений дитиною без прогулянки, втрачений для його здоров'я, тому більш часу треба проводити з дітьми на вулиці. Дуже добре, якщо перебування на повітрі буде активним. Це ранкова гімнастика, жвава та спортивна гра, походи влітку, катання на лижах, санках, ковзанах взимку. Корисно яка можна більше бувати на свіжому повітрі, загорати, купатися, ходити босоніж, робити контрастні ванночки для ніг, полоскати холодною водою носоглотку, приймати контрастний душ. Необхідно постійно спілкуватися з природою, використати сприятливі її чинники, свіже повітря, сонце і воду. Чисте свіже повітря сприяє бадьорому, активному настрою, високій працездатності. Також учнів треба навчити дотримуватись правил особистої гігієни. Необхідно з раннього віку виховувати у дитини потребу в підтримці чистоти тіла і предметів, якими вона користується, і прагнення робити це ради любові до чистоти і розуміння важливості її для здоров'я.

Отже кожна людина має великі можливості для зміцнення і підтримки свого здоров'я. Про здоров'я треба постійно піклуватися, підтримувати і зміцнювати активним способом життя, особистою гігієною, фізичними вправами та тренуванням.

Фізичне виховання учнів повинно розвиватися і вдосконалюватися у напрямку подальшої гуманізації, демократизації, забезпечення потреб учнів у руховій активності, самостійності, інтеграції з іншими предметами, покликаними ефективно формувати духовне, фізичне й психічне здоров'я школярів і, насамперед, всебічно розвинену особистість з такими, як: основи знань, етика, краєзнавство, народознавство, природничі та гуманітарні дисципліни, образотворче мистецтво, музика,

- Фізична культура і спорт як засіб зміцнення здоров'я учнівської молоді.

- Фізична культура і спорт, області діяльності, що формують особистість.

Теми й джерела для написання рефератів подано з метою орієнтування студентів щодо виконання самостійної роботи з дисципліни „Організація та методика оздоровчої та спортивно-масової роботи”. Для написання реферату необхідно самостійно знайти додаткові джерела. Реферат повинен мати план не менше 3-х та не більше 6-ти пунктів.

### **Вимоги до написання реферату**

Реферат пишуть або друкують розміром шрифту 14 пунктів з одного боку аркуша паперу стандарту А4 через 1,5 міжрядкових інтервали та нумерують, залишаючи поля таких розмірів: ліве – 30 мм, праве – 15 мм, верхнє та нижнє – по 20 мм. Загальний обсяг реферату – до 15 сторінок. Оформляють реферат відповідно до загальноприйнятих вимог.

На титульному аркуші вказують назву закладу, факультет, спеціальність, дисципліну, тему, групу, прізвище й ініціали студента та викладача. Зміст реферату складається зі вступу, розділів основної частини, висновків, списку літератури (не менше 5 та не більше 10 використаних джерел), які є в тексті. Обов'язково повинні бути посилання в тексті на використану літературу. Завершений та оформлений реферат студент підписує й проставляє дату виконання.

Роботи, які виконані не самостійно, а також такі, що не можуть бути оцінені позитивно, переписуються з урахуванням зауважень викладача. Виставлення оцінки за реферат здійснюється шляхом або публічного захисту, або індивідуальної бесіди викладача зі студентом.

### Додаткова навчальна література

1. Настольная книга учителя физкультуры (Г.И. Погадаев. – 2-е изд. – М.: ФиС, 2000. – 496 с.
2. Державний стандарт базової і повної середньої освіти, постанова Кабінету Міністрів України від 14 січня 2004 р. № 24.
3. Національна доктрина розвитку освіти України у XXI ст.. К.: Шкільний світ, 2001.
4. Андрощук Н.В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів. Методичний посібник. / Н.В. Андрощук – Тернопіль. Підручники і посібники, 2001. – 144 с.
5. Фомина Н.А. Сказочный театр физической культуры. / Н.А. Фомина – Волгоград. Учитель, 2003. – 96 с.
6. Физкультура в школе и дома. / Под ред. В.М. Баршай. – Ростов н/Д:Феникс, 2001. – 256 с.
7. Фізична культура та здоровий спосіб життя (Матеріали 1 Міжнародної конференції). – Вінниця. 1993. – 217 с.

### Вимоги до практичних занять з дисципліни „Організація і методика оздоровчої та спортивно-масової роботи”

На практичних заняттях оцінюється доповідь до 3-5 хвилин, уміння висловлювати свою думку, правильність відповідей на запитання. Обов'язкове обговорення доповіді.

На практичні заняття викладачу подаються на перевірку роздруковані доповіді за темами й підписані студентами.

На КСР до модуля I подаються на перевірку: повідомлення за вибором студента, роздруковані нормативно-правові документи, реферат оформлений належним чином (у швидкозшивачу з титульним листом,

під час вивчення дисциплін природничо-географічної та фізкультурно-оздоровчої спрямованості, є ефективним, привабливим та цікавим методом роботи зі школярами, завдяки чому підвищується інтерес як до цих дисциплін, так зростає мотивація в учнів вести здоровий спосіб життя, застосовувати набуті знання на практиці, цінувати і берегти своє здоров'я й здоров'я тих хто оточує.

### *Оздоровчі заходи у фізичному вихованні, які допомагають школярам вести здоровий спосіб життя*

У Державній національній програмі “Освіта” (Україна XXI століття), Цільовій комплексній програмі “Фізичне виховання – здоров'я нації” розробленій відповідно до Закону України “Про фізичну культуру і спорт”, визначаються необхідні зміни у підходах суспільства до зміцнення здоров'я людини як найвищої гуманістичної цінності та пріоритетного напрямку державної політики [4].

Здоровий спосіб життя людини передбачає використання комплексу оздоровчих заходів, що забезпечує підтримку та зміцнення здоров'я та творче довголіття. Особливе місце у режимі здорового способу життя школяра належить розпорядку дня. Раціональний режим дня школяра передбачає правильне дозування і чергування навчання, праці, відпочинку, занять фізичними вправами, живлення, сну. Формування та реалізація бажання використовувати рухову активність у повсякденній діяльності відбувається на підставі індивідуальних особливостей і потреб кожної дитини. Першочергового значення набуває формування у школярів переконання у необхідності регулярного використання різноманітних форм фізичного виховання.

Важливою профілактичною мірою проти простудних захворювань є систематичне загартування організму. Загартування підвищує не тільки стійкість організму людини до широкого кола несприятливих зовнішніх впливів, але й до психічних напружень. До нього найкраще



від свого імені, а демонструють поведінку та висловлюють почуття умовного персонажа. Зазвичай це набагато легше, ніж діяти від себе особисто. Вона дає змогу відчути на собі всі емоції, які можуть виникнути під час такої ситуації, та відпрацювати найбільш оптимальну модель поведінки у безпечних умовах. Це також допомагає краще зрозуміти почуття уявного персонажа і розвинути навички емпатії (співпереживання) [8].

Крім того, завдяки рольовій грі учасник має змогу краще зрозуміти і висловити свої почуття без побоювання розкритися і бути висміяним. Це – чудова можливість для практичного відпрацювання навичок у ситуаціях близьких до реальних. Рольова гра вимагає певних навичок від тренера і від учасників тренінгу.

Для ефективної організації цього методу треба:

- описати модельну ситуацію, яку треба інсценувати;
- розказати учасникам, як вони мають діяти, запропонувати сценарій або вони можуть навести свій варіант сценарію;
- відібрати охочих або розкутих, енергійних учасників, щоб вони продемонстрували сценку перед учнями; обрати і для себе одну з провідних ролей;
- використовувати допоміжний реквізит: капелюшки, картки з іменами, костюми, маски – усе, що можна виготовити на місці або приготувати заздалегідь;
- якщо можливо обіграти ситуацію з гумором;
- після закінчення сценки обов'язково обговорити її;
- об'єднати учнів у групи, нехай вони зіграють між собою цю чи подібну сценку. Таким чином можна уникнути ніяковості, спричиненої необхідністю виступати перед усією групою.

Після завершення обговорення вчителем (тренером) робиться висновок.

Отже, застосування інтерактивних методів навчання

підписаний студентом) (max 10 балів).

### **Карта оцінювання самостійної роботи студентів 2 курсу з дисциплін: „Організація і методика оздоровчої та спортивно-масової роботи”**

Таблиця 1

Карта оцінювання СРМ

№	Критерії	Бали
1	Перевірка роздрукованих нормативно-правових документів (оформлені належним чином, у швидкозшивачу з титульним листом, підписані студентом).	10 балів
2	Повідомлення за вибором студента.	5 балів
3	Реферат, оформлений належним чином (у швидкозшивачу з титульним листом, підписаний студентом).	15 балів
4	Максимальна кількість балів за самостійну роботу	30 балів

#### **Вимоги до доповідей на практичні заняття**

1. Назва доповіді.
2. ПІБ доповідача.
3. План доповіді.
4. Комп'ютерний набір доповіді (Розмір шрифту 14 пунктів з одного боку аркуша паперу стандарту А4 через 1,5 міжрядкових інтервали та нумерують, залишаючи поля таких розмірів: ліве – 30 мм, праве – 15 мм, верхнє та нижнє – по 20 мм).
5. Висновки.
6. Підпис доповідача.

**РОЗДІЛ 2.**  
**ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВИМОГИ ДО**  
**ПРОВЕДЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ТА**  
**СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ У**  
**ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**  
**МОДУЛЬ 1**

**Тема 1. Онтогенез рухових здібностей. Фізична**  
**активність дітей та підлітків як фактор**  
**функціональних можливостей і фізичного розвитку**

План

1. Поняття про рухові здібності
2. Біологічні закономірності онтогенезу
3. Рухові здібності в молодшому, середньому і старшому шкільному віці
4. Поняття про функціональну активність людини.
5. Основна спрямованість фізичної активності у дошкільному, молодшому, середньому та старшому шкільному віці.
6. Характеристика фізіологічного стану організму при заняттях фізичними вправами і спортом.

У вісімнадцятому столітті англійський філософ Томас Гоббс (1963) розділив здібності на розумові і фізичні. З тих пір дискусія про генезис і суть рухових здібностей триває до теперішнього часу. В. Заціорський, аналізуючи поняття "Фізичні якості", підкреслив, що кожне з них має одного і того ж вимірника, ідентичні фізіологічні і біохімічні механізми і вимагає прояву схожих властивостей психіки. Б. Евстав'єв (1986) екстраполює фізичні здібності на природні рухові навички; розділяє ці здібності на основні і спеціальні якості, які визначають функціональні можливості людини. Рухові здібності також розглядають

пропонується відійти від традиційного підходу до проблеми.

Правила „мозкового штурму” такі: кожний учасник може вільно висловлювати пропозиції; учасники висловлюються по черзі, точно і коротко; нікого не переривають; будь-які пропозиції, ідеї приймаються і схвалюються учасниками; не виражати ніякої негативної оцінки; кількість, а не якість, чим більше ідей, тим краще; записувати кожну ідею, всі пропозиції, можна розвивати попередні ідеї, заохочувати крайні ідеї. Ведучий повинен записувати пропозиції на плакаті або на дошці для того, щоб їх постійно бачили всі учасники [7].

На творчі здібності учасників значною мірою впливає та атмосфера, в якій вони працюють. Щоб створити творчу атмосферу необхідно: поставити проблему; зібрати дані, що стосуються проблеми та детально їх вивчити; виробити можливі рішення; перевірити обране рішення.

„Мозковий штурм” добре працює на самому початку процесу розв’язання проблеми або у тому випадку, якщо цей процес зайшов у глухий кут. Метод „мозкового штурму” припускає, що кожна людина має творчі здібності, але певні внутрішні та соціальні чинники не дають їй змоги повною мірою використовувати свій творчий потенціал. У ході „мозкового штурму” всі обмеження усуваються, і потенціал може бути використаний повністю.

Ефективним та цікавим методом роботи є „рольова гра”, яка подобається всім учасникам навчального процесу.

Рольова гра це неформальна постановка, у процесі якої учасники без попередньої підготовки розігрують сценки або ситуації. Вони уявляють себе вигаданими персонажами, які моделюють реальні життєві історії та ситуації.

Рольова гра є ефективним методом апробації нових моделей поведінки. Під час рольової гри учасники діють не

допомагає уточнити власні уявлення, усвідомити почуття і ставлення. Обговорення в групах дає змогу школярам більше дізнатися один про одного, стимулює вільний обмін думками, збільшує ймовірність того, що вони краще зрозуміють почуття й позиції інших. Робота в групах розвиває життєві навички активного слухання, співпереживання, співробітництва, упевненої поведінки і толерантності. Для ефективної організації роботи в групах вчитель (тренер) повинен:

- чітко формулювати мету: вивчити тему, обговорити ситуацію, проблему; сформулювати запитання, запропонувати ідеї або варіанти рішень;
- повідомити скільки часу відводиться на це завдання;
- сформувати групи (бажано з 2-6 осіб), використовуючи різні прийоми об'єднання;
- розташувати групи так, щоб учасники кожної групи сиділи поряд і добре чули одне одного;
- запропонувати групам обрати того, хто записуватиме запропоновані варіанти і стежитиме за дотриманням простих правил. Після обговорення на прохання вчителя або тренера протоколісти або бажаючі розповідають про те, як відбувалося обговорення і які рішення було прийнято, тобто презентують свою роботу.

„Мозковий штурм” як один із системних методів пошуку ефективний в активізації колективної творчої діяльності. Перший і основний принцип мозкового штурму полягає у тому, що ніхто не повинен висловлювати оцінку або критику на адресу будь-якої ідеї, що виникла в ході обговорення.

„Мозковий штурм” починається з того, що всім пропонується поділитися ідеями які прийшли їм на думку з приводу обговорюваної проблеми. Особливо вітаються незвичайні ідеї. Учасникам мозкового штурму

як завдатки, реалізовані генетичною програмою. Їх ототожнюють з фізичними якостями, спортивними здібностями особистості, фізичним вдосконаленням, і навіть позначають таким терміном, як фізична культура особистості.

На думку Л. Матвєєва, "фізичні здібності, як і рухові, являють собою свого роду комплексні утворення, основу яких складають фізичні якості, а форму їх прояви - рухові уміння і навички" [1, с. 50]. Філософський енциклопедичний словник (1983) трактує фізичні здібності як сукупність рухових природних і досягнутих можливостей, за допомогою яких можна здійснювати різні за структурою і дозуванням навантаження. У підручнику "Теорія і методика фізичного виховання" (1985) дається таке визначення: "Фізичні здібності – це відносно стійкі природжені і придбані функціональні особливості органів і структур організму, взаємодію яких обумовлює ефективність виконання рухової дії".

Неоднозначність думок формулювань відносно "рухових здібностей" дозволяє дати наступне визначення цьому поняттю. Рухові здібності – це енергетичні можливості індивіда, що забезпечують певний рівень його адаптації до будь-яких видів фізіологічної активності. У такому розумінні рухові здібності слід розглядати, як проявлення моторики, що має загального вимірника (швидкість, сила, маса), енерго-речовинний субстрат, механізми енергозабезпечення і центральної регуляції. Кожна рухова здатність специфічна, конкретна і має свій фізіологічний зміст; наприклад, час реакції на світло або звук, темп рухів... Подібна класифікація рухових здібностей корисна для вирішення проблем спортивної орієнтації, відбору і діагностики функціональних станів.

Біологічний розвиток рухових здібностей є результатом складної взаємодії багатьох генетичних і середових чинників. Урахувати взаємодії цих чинників на

різних етапах онтогенезу і спеціальної спортивної підготовки досить важко. Проте, до теперішнього часу встановлений вплив спадкових чинників на формування і розвиток морфо-функціональних ознак організму [Е. Сологуб, В. Таймазов, 2000], рухових здібностей [Л. Сергієнко, 2004] і психічних властивостей особистості [С. Малих і соавт., 1998]. За даними Р. Ковача (1981), успадковування рухових здібностей варіює від 10% для координації рук до 90% для загальної витривалості.

Вплив генетичного чинника на природний процес формування рухових функцій пов'язаний з етапами перетворення морфо-функціональних структур організму в процесі онтогенезу. Структурна перебудова визначається основною біологічною закономірністю – гетерохронністю (різночасністю) формування анатомо-фізіологічних систем організму. Розвиток здатностей всього лише повторює цей процес. Звідси і диференціація етапів біологічного розвитку рухових здібностей на періоди активного (сенситивного), пасивного розвитку і стабілізації [А. Гужаловський, 1976]. Активним періодом природного розвитку швидкісно-силових здібностей є молодший шкільний вік (табл.2).

Таблиця 2.

**Вікові темпи приросту фізичних здібностей у школярів молодшого віку % [Л. Вовків, 2002]**

Вік, років	Стать	Фізичні здібності			
		гнучкість	спритність	швидкісно-силові	швидкість
8-9	М	22	2	-5	15
	Ж	11	6	0	8
9-10	М	4	5	-3	-1
	Ж	5	6	-1	-2
10-11	М	18	7	4	-8
	Ж	18	3	-3	9

поведінки, які допоможуть учням зберегти та покращити власне здоров'я й навчитися його цінувати.

Інтерактивні методи дають змогу задіяти не тільки свідомість людини, але її почуття, емоції, вольові якості, тобто залучають до процесу навчання „цілісну людину”. Це сприяє кращому засвоєнню матеріалу.

Інтерактивні методики можна використовувати у ході уроків та позаурочних занять у тому числі і під час самостійної роботи учнів. Інтерактивні методики, засновані на навчанні через дію, відтворюють ситуації, взаємини, завдання, характерні для повсякденної роботи школярів.

Як відомо, навички набуваються в діяльності, через прийняття рішень та відпрацювання моделей поведінки. З практики можна сказати, що найбільш ефективними методами навчання вважаються:

- „мозковий штурм”;
- обговорення великою групою („спрямована дискусія”);
- робота та виконання вправ у малих навчальних групах;
- рольова гра;
- дебати, дискусії;
- розгляд та аналіз конкретних життєвих ситуацій;
- виконання проектів;
- перегляд і обговорення тематичних відеофільмів.

Використання таких методів забезпечує творчу співпрацю між учнями і вчителем. Розглянемо деякі з них.

Як свідчать опитування вчителів, робота в групах – це улюблена і найуживаніша в навчальному процесі технологія. Дискусії та обговорення можна проводити цілим класом учнів. Однак вони набагато ефективніші, коли їх проводять у групах (зокрема, якщо клас великий, а час обмежений). Групове обговорення максимально підвищує активність і внесок кожного учасника. Дискусія

прикметників, вихователів груп подовженого дня, керівників секцій, клубів, медичних працівників, бібліотекарів, психолога, за підтримкою батьків. Погрібна мода на здоровий спосіб життя! Фізкультурно-оздоровчі і спортивні заходи в школі – повинні міцно увійти у повсякденний побут кожного школяра. Але для цього потрібно впровадити в навчально-виховний процес загальноосвітньої школи інтерактивні методи навчання.

### **Інтерактивні методи навчання**

Термін „інтерактив” походить від англійського слова „interakt”, де „inter” – взаємний і „act” – діяти. Таким чином, інтерактивний – здатний до взаємодії, діалогу. Інтерактивне навчання – це спеціальна форма організації пізнавальної діяльності, яка має створити комфортні умови навчання, за яких кожен учень відчуває свою успішність, інтелектуальну спроможність. Інтерактивні методи передбачають спільне навчання (навчання в співпраці): і ті, кого навчають, і вчителя є суб'єктами навчання. Вчитель при цьому виступає лише в ролі більш досвідченого організатора процесу навчання, а всі учасники процесу взаємодіють один з одним, обмінюються інформацією, спільно вирішують проблеми, моделюють ситуації, оцінюють дії однолітків і свою власну поведінку. Ті, хто навчаються, занурюються в реальну атмосферу ділової співпраці з розв'язання проблем, оптимальну для формування необхідних навичок і якостей [7].

При інтерактивному навчанні не може бути домінування одного учасника навчального процесу над іншими, однієї думки над іншою, а учні вчать бути демократичними, критично мислити, приймати продумані рішення, спілкуватися зі своїми однокласниками. Інтерактивні технології навчання при викладанні дисциплін циклів природничо-географічного та фізкультурно-оздоровчого спрямування сприятимуть кращому відпрацюванню та дотриманню певних моделей

У цьому ж віці у хлопчиків і дівчаток спостерігається деякий регрес в показниках гнучкості і спритності. Ті ж закономірності простежуються і на подальших етапах: приріст одних рухових функцій супроводжується зниженням інших. Найбільший сумарний приріст рухових здібностей у підлітків (хлопців) відмічений для трьох вікових періодів: 8-9, 10-12, 13-14 років. Для дівчат такими періодами, в порядку зниження темпів розвитку рухових функцій, буде вік 10-11, 13-14 і 15-16 років. Уповільнення темпів біологічного розвитку рухового апарату в 14-15 років у дівчаток і в 15-16 років у хлопчиків цілком закономірно: у цьому віці значна частина енергії витрачається на формування репродуктивних функцій майбутніх мужчин і жінок. Відмінності з темпів статевого дозрівання накладають свій відбиток на формування організму. У дітей, з нормальним розвитком будови, від появи перших морфо-функціональних ознак до їх максимальної прояви складає в середньому 3 року 10,5 місяців, тоді як у дітей, що швидко дозрівають (акселератів) – 1 рік 2,5 місяця [В. Властовський, 1984].

Зниження темпів індивідуального розвитку у акселератів і збільшення цих темпів у ретардантів приводить до вирівнювання їх рухового потенціалу. З віком ретарданти можуть перевершувати акселератів у координаційних здібностях, показниках сили, швидкості і витривалості. Цю біологічну закономірність слід враховувати при тестуванні рухових здібностей у дітей і підлітків. Не слід ігнорувати і їх конституційні особливості, які відрізняються різними рівнями рухових здібностей і сенсорної чутливості. Наприклад, сила скорочення м'яза на 1 см<sup>3</sup> та її поперечного перетину вище у представників астенічного (доліхоморфного) і нижче – у представників гіперстенічного (брахиморфного) типів тілобудови. Ця залежність простежуються також за статевою і навіть етнічною ознакою. Прискорене зростання

організму і дозрівання нервової системи у гіперстеників негативно відбивається на питомій силі їх м'язів [Б. Никітюк, 1989].

Діти, підлітки і хлопці астеничного типу характеризуються кращим розвитком зорово-рухової пам'яті. Ймовірно, розвитку кіркового відділу зорового аналізатора сприяють уповільнені темпи дозрівання всього організму і окремих ділянок головного мозку.

Для дітей у віці від 7 до 11-12 років характерний плавний розвиток морфо-функціональних систем організму з деякою перевагою темпів зростання тіла щодо їхньої маси. У цьому віці продовжується скостеніння скелету, хоча він ще містить значну кількість хрящової тканини, яка відрізняється високою еластичністю; м'язи-згиначі превалують над розгиначами, м'язи тулуба – над м'язами кінцівок; відносна сила кінцівок наближається до показника дорослих. Морфо-функціональні перебудови системи кровообігу полягають у збільшенні об'єму серця і хвилинного об'єму крові. Змінюється і рідке середовище організму. Збільшення еритроцитів і гемоглобіну підвищує кисневу ємкість крові. Проте ці показники у них нижче порівняно з підлітками і дорослими. Удосконалюється дихальна система: частота дихання стає рідше з 23-х у семирічних до 19-ти у одинадцятирічних, дихальний об'єм збільшується з 163 мл. до 254 мл. Остання закономірність поширюється і на хвилинний об'єм дихання, життєву місткість і максимальну вентиляцію легенів. Удосконалення апарату дихання і кровообігу "економізує" функції в стані спокою і підвищує їх реактивності при напруженій м'язовій діяльності.

Сила і врівноваженість нервових процесів в 7-11 років відносно невеликі, переважає збудження. Це викликає порівняно швидку стомлюваність, підвищену збудливість і порушену концентрацію уваги. Разом з тим, висока реактивність і пластичність нервових процесів створюють

організовувати діючі школи здорового способу життя, проводити батьківські конференції.

Основними сучасними підходами, які сприяють духовно-творчому вихованню школярів засобами фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи є:

- участь у масових фізкультурно-оздоровчих заходах, шоу-програмах, підтримка народних та сімейних традицій;

- систематичне розв'язування різноманітних творчих завдань і створення ситуацій успіху в навчально-виховному процесі та в позаурочну годину;

- постійна участь в колективній творчій діяльності, залучення учнів та батьків у благодійні акції "Червоний хрест", "Допомога сиротам та незаможним", акції-протесту "Ні – шкідливим звичкам", "Стоп – наркотик!", проведення Ярмарки-Здоров'я та днів Здоров'я;

- підтримка атмосфери високої духовності між вчителем і учнем, і у середі самих учнів та батьків (створення моделі учень – вчитель – батьки);

- обміркування питань на батьківських зборах та конференціях з проблем взаємозв'язку духовного та матеріального, гармонії світу, гуманітарного та природно наукового пізнання, екології та природи;

- педагогічне стимулювання і розвиток у школярів цінностей, які обумовлені поняттями "творчість", "духовність", "духовний розвиток";

- взаємодія з різними соціальними організаціями та "Спорт для всіх".

Отже, система оптимізації роботи фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів в сучасній школі вимагає нового підходу до організації фізичного виховання школярів, потребує об'єднання зусиль усіх суб'єктів навчально-виховного процесу, узгодження дій адміністрації школи, класних керівників, вчителів-

навчання і виховання, вчителі фізичної культури як і раніше акцентують увагу тільки на навчальні нормативи. Тому необхідно за рахунок максимального використання різноманітних творчих форм роботи охопити щоденними заняттями фізичною культурою більшу кількість учнів та їх батьків.

Одним із діючих засобів зміцнення здоров'я, покращення фізичного та духовного розвитку школярів є проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня школи, позакласних форм занять фізичною культурою і спортом, загально-шкільних фізкультурно-масових і спортивних заходів.

Треба проводити більше тренінгів, брейн-рингів, практичних семінарів, диспутів, ток-шоу: "Актуальні проблеми сучасності", "В здоровому тілі – здоровий дух", "Бережи здоров'я замолоду", "Рецепти здоров'я", "Перспективи розвитку духовного здоров'я", "стежинами рідного краю", "Секрети довголіття", "Конфлікти і здоров'я", "Чи знаєш ти себе?", "Твої духовні цінності", "Наш світ!", "Спілкування і здоров'я", "Самопізнання і самовиховання особистості", "Всебічний розвиток особистості", які навчають школярів свідомо керувати власною поведінкою за будь-яких обставин, сприятимуть формуванню не тільки фізичному, але й духовному і психічному здоров'ю.

Комплексні фізкультурно-оздоровчі і спортивно-масові заходи, спортивні клуби та гуртки за інтересами в сучасних школах допомагають учнівській молоді розкрити свої творчі здібності, відчутти насолоду від рухової активності та носять пізнавальний характер, тим самим збагачують духовне багатство школярів. Поряд з цим, треба постійно вести пропагандистську роботу з питань фізичної культури та спорту, із засобами масової інформації, проводити конкурси спортивних газет, зустрічі з провідними спортсменами, ветеранами спорту. Вважається доцільним

фізіологічний базис, необхідний для швидкого і точного освоєння рухових навичок. Темпи природного приросту спритності у процентах до попереднього віку складають у хлопчиків (дівчаток) 8-9 років – 15 (8%), а 10-11 років – 8 (9%). За деякими вправами в рівновазі, метанні в ціль, елементах стрибкової акробатики, спортивної і художньої гімнастики молодші школярі не поступаються більш старшим віковим групам.

До віку 7-12 років формується нейрофізіологічний базис для розвитку швидкісних здібностей дитини. Найбільш високі темпи приросту рухової функції у хлопчиків (дівчаток) відзначаються: швидкості рухів ніг і тулуба - в 7-9 і 10-11 років; аеробної витривалості – в 8-9 і 10-11 років; гнучкості хребетного стовпа – в 9-10 років; статичної рівноваги – в 8-9 і 11-12 років; силовій динамічній витривалості згиначів тулуба – в 11-12 і 10-12 років; сили розгиначів ніг у дівчаток – в 9-12 років, а розгиначів тулуба – в 10-11 років. У дівчаток періоди найбільш інтенсивного приросту рухових здібностей більш концентровані у часі. Починаючи з 12 років цей процес у них лише епізодично відрізняється високими темпами зростання Молодший шкільний вік є оптимальним для початку занять спортивною діяльністю.

Середній шкільний вік (12-15 років) є критичним періодом в розвитку людини. Процеси статевого дозрівання супроводжуються неодноразовим формуванням окремих систем і органів підлітка. Інтенсивне зростання всього тіла, особливо кінцівок переважає над приростом м'язової маси. За рік довжина тіла у підлітків збільшується на 4-7,5 см, а маса – на 3-6 кг. До 13-14 років у хлопчиків і до 11-12 у дівчаток темпи зростання м'язової маси різко зростають за рахунок гіпертрофії м'язових волокон. Це створює фізіологічний базис для збільшення сили: підвищується швидкість скорочення м'язів, наростає їх здатність за тривалою статичною напругою.

Зміст фізичної активності дітей і підлітків складає його систематична, мотивована діяльність, що спрямована на фізичне вдосконалення. Головним її компонентом є заняття фізичними вправами, в основі яких лежать цілеспрямовані рухи. Рухи – це організована м'язова діяльність, регульована фізіологічними механізмами, які забезпечуються чисельними морфологічними і функціональними системами організму.

Мета тривалих занять фізичними вправами – досягнення високого рівня розвитку фізичного потенціалу людини, її рухових здібностей, придбання навичок правильного виконання рухів, формування фізичного здоров'я, виховання завзятості, працьовитості, високого рівня самодисципліни та інших важливих для особистості і суспільства етичних якостей і рис вдачі.

Будь-який руховий акт незалежно від того, чи виконується він під контролем свідомості, за наказом вищих відділів кори головного мозку або здійснюється за механізмом безумовного рефлексу, так або інакше супроводжується розгортанням фізіологічних механізмів і біохімічних процесів забезпечення енергетики руху.

Фізична активність дітей і підлітків спрямована на зміну стану їх організму, на придбання нового рівня фізичних якостей і здібностей. Останнє, може бути досягнуто за рахунок занять оздоровчою фізичною культурою і спортом.

Проаналізуємо динаміку фізичної активності людини. Раннє дитинство (до 2 років) – початковий період еволюції рухової функції людини і закладки основ його здоров'я, фізичного розвитку і підготовленості. Швидкі темпи розвитку апарату рухів і що забезпечують їх фізіологічних систем обумовлюють життєву важливість організації правильного режиму стимуляції фізичної активності дитини.

У ранньому дитинстві необхідно забезпечити

пізнавальної практичної діяльності, широкому використанні методів особистісно-орієнтованого навчання.

У руслі пошуків нових підходів до проблем фізичного виховання школярів сьогодні існує парадигма особистісно-орієнтованої освіти, запропонована І. Бехом, В. Рибалкою, В. Шилько, І. Якиманською. Парадигма (від грецького. *paradeigma* – приклад, зразок) – система теоретичних, методологічних та аксіологічних настанов, прийняття за зразок для розв'язання наукових завдань усіма членами наукового товариства. Особливу увагу вчені приділяли підвищенню рівня здоров'я, рухової активності школярів. Загалом орієнтація на основні положення теорії фізичного виховання, які розкривають тільки предметну галузь розвитку фізичних якостей і локальних рухових дій, не є достатньою ні для розвитку самого феномену фізичної культури, ні для формування фізичної культури особистості.

Не можна залишити поза увагою і те, що для фізичного виховання має велике значення особистісний рівень процесів доцільності в освітній діяльності, який детермінується сукупністю факторів, що соціалізуються та відбивають значущість також сімейного виховання, вплив педагогів, ровесників, засобів масової інформації, ресурсного забезпечення. В цілому спрямованість і структура цільових орієнтирів особистісного рівня залежать від інтегрованого впливу соціокультурних, економічних і власне педагогічних процесів, що у сукупності визначають широкий спектр інтересів та потреб школярів, шляхи їх реалізації.

Система організації роботи з впровадження в життя сучасних фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів в загальноосвітніх школах націлена, насамперед, не тільки на зміцнення здоров'я учнів, фізичний розвиток і рухову активність, але й на підвищення рівня духовності учнівської молоді. Проблема школи, в тому, що в процесі



фізичне виховання, яке здійснюється відповідно до законів України „Про освіту” (1991), „Про фізичну культуру і спорт” (2000) в усіх типах виховних, навчально-виховних і навчальних закладах, незалежно від форм власності. Фізичне виховання в умовах сьогодення в Україні зазнало значних змін, які пов’язані із погіршенням стану здоров’я школярів, їхніх ціннісних пріоритетів. Але великий потенціал фізичного виховання полягає у впливі не тільки на рухову сферу людини, а й на духовну, особистісну й соціальні сфери. Важливо формувати цілісну систему знань про здоров’я та здоровий спосіб життя, інтересу й потреб в засвоєнні ними цінностей фізичної культури, організації змістового дозвілля за бажанням школярів, формуванню духовного здоров’я учнів. При цьому тільки погляд на фізичну культуру з позицій якісно нового знання – пріоритету духовності, натхнення фізичного, розгляд фізичного як особистісного – допомагає всілякому сприянню формуванню людини з новою ментальністю, яка усвідомлює саму себе, долає національний нігілізм, пізнає своє етнічне коріння, є високо духовною, вміє реалізовуватися в політ-культурному просторі. Тому в середніх загальноосвітніх закладах треба більше уваги приділяти гуманізації навчально-виховної роботи, підвищенню рівня мотивації до власних змін мислення підлітків щодо сутності фізичного виховання, оволодінню уміннями розуміти свою поведінку, враховувати наслідки своїх дій у взаємодії з учасниками виховного процесу.

Для гуманізації освітнього процесу потрібно переорієнтувати навчально-виховну роботу з фізичного виховання на фізичне вдосконалення, оздоровлення, творчу активність, задоволення духовних потреб з обов’язковим урахуванням вікових особливостей учнів основної школи, вихованням фізичної і духовної культури, самовизначенням і самоствердженням школярів у сучасному світі на принципах індивідуалізації,

рівномірне і систематичне використання масажу, рефлекторних, гімнастичних вправ і ігор, привчити дитину до повсякденної фізичної активності, сформувати “комплекс задоволення і м’язової радості” в його відчуттях як основу майбутньої потреби в руховій активності і загартовування.

У молодшому дошкільному віці (3-4 року) важливо привчити дитину до щоденних занять фізичними вправами і руховими іграми як обов’язковим елементам повсякденного життя. У цей період необхідно створити всі умови для засвоєння дитиною багатьох видів простих рухів, дій і процедур загартовування, а також почати цілеспрямоване виховання фізичних якостей – спритності, швидкості, гнучкості, сили і витривалості.

Основна спрямованість фізичної підготовки дітей 5-го року життя – всемірне розширення арсеналу освоєних елементарних рухів і підготовка до інтенсивного засвоєння нових складних в технічному відношенні вправ. Значне місце в цільових установах на цей період фізичного виховання дітей займає розвиток тих фізичних якостей і психомоторних здібностей, які в майбутньому послужать фундаментом для оволодіння складними за координацією рухів і їх вдосконалення. До фізичних якостей і здібностей дитини відносяться: спритність, гнучкість, сила, швидкість (в основному швидкість реакції) і здатність швидко формувати в свідомості і відчуттях образ нового руху, простіше кажучи, швидко “схоплювати” суть і особливості рухів, що розучуються і їх елементів, розуміти роз’яснення дорослого і уміти утілювати ідеальний образ руху у власних діях.

На тлі різностороннього фізичного вдосконалення дітей 6-го року життя поступове збільшується спеціалізований розвиток окремих фізичних якостей і здібностей, перш за все засвоєння нових рухів, а також оволодіння складнішими видами рухів з арсеналу спорту.

Головне завдання в цей період – підготовка великого фундаменту, основи для інтенсифікації процесу фізичного виховання в подальші роки.

Відмінність цього етапу від попереднього полягає в посиленні акценту на розвиток фізичних якостей – переважно швидкості і витривалості. Велике місце займає і силові тренування. Проте, швидкісна і силова підготовка, так само як і виховання витривалості не повинні бути самоціллю фізичної підготовки дітей цього віку. 5-6-річні діти знаходяться напередодні сплеску інтенсивного розвитку координаційних здібностей, який відбудеться у них наступного року. Підготовка до цього дуже відповідального моменту в розвитку моторики людини складає основу цільової програми фізичного виховання дітей 6 років.

У молодшому шкільному віці (7-10 років) відбувається завершення анатоμο-фізіологічного дозрівання систем, що забезпечують рухову активність, а також найбільш відповідальний період у формуванні рухової координації дитини. У цьому віці майже всі показники фізичних якостей демонструють дуже високі темпи приросту. Виключення складає лише показник гнучкості, темпи приросту якого в цей період починають знижуватися. У віці 7-10 років відбувається також бурхливий розвиток біодинаміки рухів дитини і, перш за все, їх координаційного компоненту.

Таким чином, віковий інтервал 7-10 років найбільш сприятливий для закладки практично всіх фізичних якостей і координаційних здібностей, що реалізуються в руховій активності людини. Найбільш істотним моментом у фізичному вихованні дитини цього періоду життя є формування особливого відношення дитини до фізичного тренування, виховання активної життєвої позиції у відношенні до свого здоров'я. Основні соціальні, психологічні і біологічні компоненти фізичної активності

елементами футболу”, № 486 від 21.07.2003 р. ”Про Систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів”, № 272 від 05.05.2003 р. ”Про Всеукраїнський огляд-конкурс на кращий стан фізичного виховання в навчальних закладах”, № 458 від 02.08.2005 р. ”Про затвердження положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладів України”; Указом Президента України № 4013 від 04.07.2005 р ”Про невідкладні заходи щодо забезпечення функціонування та розвитку освіти в Україні”; спільним наказом Міністерства освіти і науки України та Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту № 479/1656 від 17.08.2005 р. “Про впровадження фізкультурно-оздоровчого патріотичного комплексу школярів України ”Козацький гарт”.

В педагогічній літературі інноваційна діяльність розглядається в трьох аспектах: за етапами інноваційних процесів як розробка, освоєння й використання нововведень (Л. Даниленко, В. Кваша, О. Мойсєєв, О. Мойсєєва), як вищий ступінь педагогічної творчості, педагогічного винахідництва, введення нового в педагогічну практику (І. Дичківська, О. Козлова, Н. Клокар), як науково-практичне дослідження та інноваційний експеримент (Ю. Максимов, М. Меладзе).

У сучасному словнику іноземних слів поняття «інновація» від англ. innovation, від лат. innovatio – ”in” – у, в, ”novus” – новий, що буквально означає нововведення, оновлення, зміна, новий підхід, створення якісно нового, використання відомого в інших цілях. Інновації у педагогічному значенні – це й ідеї, і процеси, і засоби, і результати, взяті в єдності якісного вдосконалення педагогічної системи.

Важливе місце в освітньому просторі школярів займає

зустрічі з провідними спортсменами та ветеранами спорту. Поряд з цим вважається доцільним організувати діючі школи здорового способу життя, проводити батьківські конференції, приймати участь у Всеукраїнських акціях: “Спорт для всіх – спільна турбота” і “Тато, мамо, я – спортивна сім’я”. Завдяки дням здоров’я, спортивним святкам та розвагам, змаганням, фестивалям, акціям тощо діти, які не охоплені заняттями в спортивних гуртках та секціях, починають проявляти зацікавленість та інтерес до фізичної культури і спорту.

Таким чином, система оптимізації роботи фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів в сучасній школі потребує об’єднання зусиль усіх суб’єктів навчально-виховного процесу, узгодження дій адміністрації, школи, класних керівників, учителів-предметників, вихователів груп подовженого дня, керівників секцій, клубів, медичних працівників, бібліотекарів, за підтримкою батьків.

На сучасному етапі модернізації системи освіти в Україні одним з найактуальніших завдань постає проблема визначення інноваційних підходів до організації фізкультурно-оздоровчої роботи школярів, збереження фізичного й духовного здоров’я нації, яке має тенденцію до погіршення. Це обумовлюється посиленням негативних впливів екологічних, економічних і соціальних факторів, загостренням протиріччя між такими пріоритетними цінностями, як фізичне та духовне здоров’я учнів і відсутністю умов, необхідних для формування цих цінностей у фізичному вихованні.

Інноваційна діяльність у галузі освіти регламентована відповідними нормативними документами: Законом України “Про інноваційну діяльність”; Наказами Міністерства освіти і науки України: № 270 від 06.04. 2002 р. “Про Всеукраїнський конкурс на кращий інноваційний урок фізичної культури та урок фізичної культури з

дорослої людини формуються саме в цей, ключовий для розвитку моторики, період життя дитини.

Середній шкільний вік (11-15 років) співпадає з періодом завершення біологічного дозрівання організму, остаточно оформляється моторна індивідуальність, властива дорослій людині. Для підлітків характерне погіршення рухової координації при інтенсивному розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей. У сфері психіки йде складний процес становлення характеру, формування інтересів, схильностей і смаків.

Підлітковий вік – період максимальних темпів зростання всього організму, не тільки біологічного дозрівання, але і соціального дорослішання особи. У цей період відбувається зростання самосвідомості, здійснюється перехід від конкретного мислення до абстрактного. Швидко розвивається друга сигнальна система. Зростає її роль в утворенні нових умовних рефлексів і навичок. Посилюється ступінь концентрації процесів збудження і гальмування. При цьому гальмуюча функція кори великих півкуль головного мозку стає все більш ефективною, зростає її контроль над емоційними реакціями. Отримується здібність до свідомого гальмування тієї або іншої напівдовільної дії. У цьому віці успішніше розвиваються ті компоненти фізичного потенціалу дитини, які забезпечують підвищення рівня швидкісних і швидкісно-силових здібностей. При цьому базовим елементом всього комплексу фізичних якостей є швидкість. Найбільша увага при фізичній підготовці підлітка потрібно приділяти тренуванню швидкісних якостей на початку і середині підліткового періоду і швидкісно-силових – в кінці цього періоду.

Для вікового розвитку старших школярів (16-17 років) характерне досягнення найвищих темпів розвитку фізичного потенціалу в цілому. Наголошуються найбільш інтенсивне зростання силових показників, витривалості і

вдосконалення рухової координації. Завершується розвиток центральної нервової системи, досягнення високого рівня досконалості інтеграційної для аналізатора діяльності кори великого мозку. Зростає рухливість нервових процесів. При цьому продовжує залишатися деякий дисбаланс співвідношень збудження і гальмування (збудження як і раніше переважає над гальмуванням). Розвиток другої сигнальної системи досягає дуже високого рівня.

Важливе місце у фізичному вихованні хлопців і дівчат повинне займати формування знань про фізичну активність – інтелектуальний компонент фізичної культури особистості. Знання основ теорії фізичного виховання, законів біомеханіки рухів, способів розвитку і вдосконалення фізичного потенціалу, медико-біологічних основ тренування і загартування, а також інших відомостей, необхідних для свідомого і наочного управління своєю фізичною активністю, – показник досягнення серйозних успіхів у фізкультурному вихованні. Не менш важливим є і виховання розуміння ролі фізичної активності для досягнення високого рівня здоров'я, гармонійної досконалості людини. Таке розуміння може послужити основою для формування серйозної “дорослої” системи мотивації регулярної фізичної активності і сприятиме виникненню і розвитку нової форми фізкультурних і спортивних інтересів, в центрі якої знаходиться ідея всебічного гармонійного розвитку фізичних здібностей, а не тільки спортивна результативність.

Отже, необхідно підкреслити, що заняття оздоровчою фізичною культурою – основний чинник, який визначає стан здоров'я.

Регулярні фізичні вправи, в першу чергу, гармонізують діяльність вегетативної нервової системи, що відповідає за порядок в організмі і оптимальну узгоджену дію всіх

юнацькими клубами за місцем проживання” – 5–7 класи, жовтень

5. Змагання з настільному тенісу між 8–11 класами – листопад.

6. Спортивне свято “Сила, грація, краса”, присвячений Всесвітньому дню боротьби зі СНІДом – 9–11 класи – 1 грудня

7. Військово-спортивне свято – 10-11 класи – 6 грудня

8. Ярмарок – Здоров'я – 5-11 класи, грудень

9. Брейн-ринг “У здоровому тілі – здоровий дух!” – 5 – 7 класи, січень

10. Змагання з баскетболу 7–11 класи – січень–березень

11. Спортивне свято “Гей, ви, козачата!” – 1–4 класи, лютий

12. Зимовий день Здоров'я “Козацькі розваги!” – 5–11 класи, лютий

13. “Аматорський волейбол” за участю батьків та дітей, березень.

14. “Тато, мамо, я – спортивна сім'я” – 1–5 класи, березень.

15. “Старти надій” – 6 класи, квітень.

16. Змагання з вуличного футболу – 5–7 класи, квітень.

17. Фестиваль волонтерських загонів “За здоровий спосіб життя!” – 8–11 класи, травень.

18. Походи вихідного дня за участю батьків – 1–11 класи, травень.

19. Закриття шкільної спартакіади (прийняття тестів), травень.

20. Спортивно-масові заходи у місцях масового відпочинку” – 1 червня.

Необхідно постійно в школах вести пропагандистську роботу з питань фізичної культури та спорту, з засобами масової інформації, проводити конкурси спортивних газет,

допоможе на високому емоційному рівні реалізувати ідею союзу тіла і розуму, налагодити міжпредметні зв'язки, і врешті-решт, сформуванню уявлення про розумовий спосіб життя.

### **Спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота в умовах сучасної школи за програмою "Спорт для всіх".**

Головна мета сучасного фізкультурно-оздоровчого руху в Україні – сприяння зміцненню здоров'я людей як найвищої соціальної цінності через підвищення рівня їхньої рухової активності. Звичайно, привчити себе до щоденного рухового навантаження нелегко навіть дорослому. Дитині тим більше. Вчитель фізичної культури повинен навчити молодь піклуватись про своє фізичне вдосконалення, володіння знаннями в області гігієни, формування активної позиції здорового способу життя.

Комплексні фізкультурно-оздоровчі і спортивно-масові заходи в школах відіграють важливу роль у житті молоді. В школі постійно повинні працювати спортивні секції з різних видів спорту, групи загальної фізичної підготовки, спортивні гуртки за інтересами. Спортивний зал має бути завжди відкритий, тоді діти зможуть відчувати насолоду від своєї рухової активності. Без загальношкільних фізкультурно-масових та спортивних заходів не може бути повноцінної позакласної роботи. Ось приблизна тематика календарю спортивно-масових заходів в умовах сучасної школи:

1. Відкриття шкільної спартакіади учнів: Тропа здоров'я – 6–11 класи, естафети, жваві ігри та оздоровчий біг – 1–5 класи, вересень.

2. Змагання з футболу “Шкіряний м'яч” – вересень – жовтень.

3. День здоров'я “Золота осінь” з виходом на природу з батьками – 1–4 та 5–11 класи – перший тиждень жовтня.

4. День Мікрорайону – спільні змагання з дитячо-

органів і систем. При виконанні фізичних вправ істотно поліпшується обмін речовин, моторна, секреторна функції органів, значно стимулюється засвоєння корисних речовин. У результаті всього цього зміцнюється імунна система.

Регулярні заняття оздоровчою фізичною культурою стимулюють вплив на діяльність центральної нервової системи, істотно підвищують її міцність, мобільність, сприяють створенню позитивного настрою, підвищенню працездатності.

Працездатність – це властивість, що визначається розумовим і фізичним потенціалом людини, і що виражається максимумом роботи, яку вона в змозі і бажає виконати в даний момент.

Чинники, що визначають працездатність:

- психофізіологічний стан людини;
- ступінь індивідуального розвитку людини;
- баланс енергії у позаробочий час.

### **КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ**

1. Дайте характеристику руховим здібностям людини.
2. У чому полягають біологічні закономірності онтогенезу?
3. Які особливості рухових здібностей:
  - в молодшому шкільному віці,
  - середньому шкільному віці,
  - старшому шкільному віці.
4. У чому полягає суть поняття „функціональна активність людини”?
5. Основна спрямованість фізичної активності у дошкільному, молодшому, середньому та старшому шкільному віці.
6. Характеристика фізіологічного стану організму при заняттях фізичними вправами і спортом.

## ПІДГОТУВАТИ ПОВІДОМЛЕННЯ

(за вибором студента)

1. Руховий режим, види відпочинку.
2. Гармонія фізичної та розумової діяльності людини.
3. Гіпоксія та гіподинамія.
4. Поняття про стомлення при фізичній та розумовій діяльності.
5. У чому полягає процес відновлення?

## ЛІТЕРАТУРА

1. Теория и методика физического воспитания : учебник для ин-тов физ. культуры; [под. ред. общ. ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова. Изд. 2-е, испр. и доп. В 2-х т.] / Т. 1. Общие основы теории и методики физического воспитания. – М. : „Физкультура и спорт”, 1976. – 303 с.
2. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей. Учебное пособие. / В.А. Романенко – Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. – 290 с.
3. Фомин Н.А. Физиологичні основи рухової активності / Н.А Фомин, Ю.Н. Вавилов – М.: Фізкультура і спорт, 1991. – 224 с.
4. Казанская В. Г. Подросток. Трудности взросления: книга для психологов, педагогов, родителей. / В. Г. Казанская. – СПб. : Питер, 2006. –240 с.

цих заходах об'єднуються майже всі форми фізичного виховання (туризм, змагання, ранкова гімнастика тощо). Розглянемо особливості змісту та організації днів здоров'я у школі. Ініціативна група, очолювана вчителем фізичної культури, вносить цей захід у шкільний план роботи і розробляє його зміст та програму. Виходячи з потреб реалізації програми, схваленої педагогічним колективом, створюється і затверджується штаб проведення дня здоров'я, в який можуть входити: вчитель фізичної культури, вчителі тих предметів, які мають відношення до дня здоров'я, особи, які за своїми службовими і громадськими обов'язками відповідають за виховання, а також медпрацівник школи, голова батьківського комітету та ін. Штаб очолює директор школи. На першому засіданні штабу ще раз розглядають і уточнюють програму, визначають склад учасників. Для чіткої організації та дотримання порядку складають детальний графік роботи табору, яким зумовлено зміст і час роботи кожного класу протягом дня. Також треба продумати питання харчування, нічлігу. Якщо школа виходить на день здоров'я з нічлігом, то кількість учасників не повинна перевищувати 400 осіб, а вік дітей повинен бути від 10 років і старше. Обов'язково треба запрошувати батьків до участі у Днях здоров'я. Проведення такого заходу навіть один раз на рік потребує від колективу школи великих зусиль і організаторської роботи вчителів та батьків. Але ці зусилля окупляться, як свідчать результати опитування учасників, незабутніми враженнями дітей.

Дні здоров'я впливають безпосереднім чином на оздоровлення дітей, популяризацію видів туризму, масове залучення дітей та батьків до спорту. А також туризм є дійовим засобом виховної, культурно-масової та оздоровчої роботи у школі.

Ми приходимо до висновку, що всі заходи повинні бути об'єднані у цілеспрямовану комплексну систему. Що

різьба, вишивка, інкрустація та ін.) виявлять різноманітність захоплень учасників вечора. Усе оформлення вечора повинно відповідати завданням та ідеям вечора. Так, якщо вечір проводиться за типом "Ну-мо, хлопці", то можна запросити військових. Якщо це КВК, то бажано запросити висококваліфікованого суддю і залучити його до роботи в журі. На вечорі спортивної слави кращим гостем буде відомий спортсмен або група спортсменів. В усіх випадках бажано, щоб це були люди, яких знають учасники вечора. На таких вечорах варто уникати тривалих доповідей і виступів. Усю інформацію, яка має бути оголошена на вечорі, доцільно об'єднати зі словами привітання і поздоровлення, рапортами і спеціальним наказом по школі, можна передбачити її в тексті ведучих вечора та в інтерв'ю. На вечорах виділяється час для вручення посвідчень спортсменам-розрядникам, грамот активістам тощо.

Спортивно-художні вечори – це не вистава, де є глядачі й виконавці. Кожен присутній повинен брати активну участь у конкурсах, іграх тощо. Програмою вечора, крім іншого, можуть передбачатися виступи колективів художньої самодіяльності та окремих виконавців, показові виступи класів і учнів, естафети і "Веселі старты", жартівливі спортивні виступи та пародії, змагання сімейних команд. На такі вечори бажано запрошувати учнів інших шкіл.

#### **Дні здоров'я.**

Найбільш повного практичного втілення ідеї комплексного використання засобів та ідеї гармонії тіла і розуму можна досягти, проводячи у школі дні здоров'я. Дні здоров'я – комплексні заходи, які потребують координації зусиль усього педагогічного колективу школи, батьків; вони проводяться у природних умовах складом усієї школи і насичені елементами романтики (при цьому розв'язуються питання влаштування побуту і безпеки); у

## **Тема 2. Фізичне виховання школярів у загальноосвітніх навчальних закладах**

### **План**

1. Завдання та значення фізичного виховання.
2. Форми організації занять.
3. Програми з фізичного виховання.
4. Структура навчального процесу з фізичного виховання.
5. Організація навчального процесу з фізичної культури.
6. Оцінка та облік успішності.

### **Фізичне виховання школярів.**

#### **Завдання:**

- I. Специфічні – основи знань (ОЗ), рухові уміння (РУ), рухові навички (РН).
- II. Неспецифічні – знання, виховні, загальні.
- III. Оздоровчі – здоров'я, розвиток системи загартування.
- IV. Освітні – РУ, РН, фізичні якості, система знань.
- V. Виховні завдання – загальні, часткові.
- VI. Розвиваючі завдання – розвиток рухових якостей.

#### **Принципи освіти і виховання:**

- усвідомлення та активності;
- наочності;
- доступності;
- індивідуалізації.

#### **Принципи фізичного виховання:**

- неперервності процесу фізичного виховання;
- системного чергування навантаження та відпочинку;
- поступове нарощування розвивально-тренувального впливу;

- адаптивного збалансування динаміки навантаження;
- циклічне шикуння занять;
- вікової періодизації учнів.

#### **Форми організації занять з фізичного виховання.**

Успішність вирішення всієї різноманітності завдань фізичного виховання школярів вимагає об'єднання зусиль педагогічного колективу школи, працівників позашкільних установ і батьків. Лише в цьому випадку школярі потрапляють під вплив системи всіх форм організації фізичного виховання, що забезпечують найбільший педагогічний ефект.

**Форми організації занять з фізичного виховання в школі:**

- **класно-урочна система занять**, що проводиться у вигляді уроків фізичної культури 2-3 рази на тиждень в кожному класі;
- **фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня** (гімнастика до навчальних занять, фізкультхвилинки і фізкультпаузи, рухові ігри на подовженій перерві; щоденні заняття фізичними вправами в групах продовженого дня)
- **позакласна робота**, що містить заняття в групах ЗФП, секціях з видів спорту, спортивні змагання, масові ігри, свята, туристські походи і зльоти тощо.
- **позашкільна робота** з фізичного виховання, що включає наступні розділи:
  - систематичні навчально-тренувальні заняття і спортивні змагання, що проводяться в секціях дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ), добровільних фізкультурно-спортивних суспільств (ДФСО) тощо;
  - масові фізкультурно-оздоровчі заходи (ранкова гімнастика, щоденні купання, ігри на місцевості, туристські походи і т. п.), передбачені розпорядком життя

показові виступи, "Веселі старти" й естафети, козацькі розваги, конкурси і вікторини. Яскраві показові виступи, цікава програма змагань, участь провідних спортсменів і тренерів приваблює багато глядачів та гостей. Також треба висвітлювати події заходів у засобах масової інформації. На нашу думку, спортивно-художні свята певною мірою дають змогу реалізувати прагнення дітей, учнівської молоді гармонійно поєднати цікавість до спорту і мистецтва.

#### **Спортивно-художні вечори.**

Спортивно-художні вечори можуть присвячуватися різним подіям у житті колективу фізичної культури. Це може бути, наприклад, "Вечір спортивної слави", присвячений підбиттю підсумків фізкультурної і спортивної роботи школи за рік. Вечори можуть присвячуватися високим досягненням команди або окремих спортсменів школи, проводиться за типом спортивно-художніх КВК, "Нумо, хлопці", "Нумо, дівчата", "Не перевелись на Україні козаки", "Сила, грація, краса" тощо. Завдання вечора – заохочення фізкультурників і спортсменів школи, пропаганда їхніх досягнень і розумного способу життя та залучення до систематичних занять фізичною культурою нових поколінь школярів. Проведенню вечора передуює велика підготовча робота організаційного комітету, очолюваного одним із керівників школи та вчителем фізкультури. Ця підготовча робота полягає, по-перше, в складанні програми і сценарію вечора, виготовленні запрошень; по-друге, підготовці призів, подарунків; по-третє, у доборі членів журі та суддівських бригад. Радимо урочисто оформити місце проведення спортивно-художнього вечора. Оформлення місця повинно мати інформативний характер. Фотомонтажі, епіграми, дружні шаржі та плакати, вирізки з газет, кубки і вимпели розкажуть про успіхи та прогалини колективу в розвитку фізичної культури. Виставки творчих робіт (малюнки,



людей. Обряди – це соціальне явище, що являє собою комплекс символічних, традиційно закріплених умовних дій, що спрямовані на оформлення певних подій у житті людей, держави, приурочених окремим етапам трудової діяльності та відзначенню певних календарних дат. Мета обряду – за допомогою символів і символічних дій висловити, передати, закріпити традиційні для суспільства (соціальної групи) ідеї, ідеали, норми, цінності, зразки життєдіяльності, викликати в його учасників адекватні почуття, настрої, переживання. Створити у процесі проведення свята морально-психологічну атмосферу, яка б сприяла засвоєнню соціального досвіду, що передається певним обрядом.

Фізкультурно-художнє свято рекомендуємо розпочинати урочистими церемоніями (підняття українського державного національного або олімпійського прапора, привітання гостей і представників місцевої влади, тощо), характер яких залежатиме від того, чому вони присвячені: історичним датам, подіям із життя школи, спортивним форумам. Це позначається на програмі та характері проведення свята, змісті ігор, конкурсів, вікторин, масових виступів, репертуарі художніх колективів. До організації свята, складання програми і сценарію, підготовки його окремих фрагментів треба залучати фізкультурний актив школи, спортсменів – активістів та окремих вчителів-прикметників, педагога-організатора, батьків тощо.

У фізкультурно-художніх святах можуть брати участь працівники культових і громадських організацій, закладів культури. Програмою передбачаються фрагменти не тільки для школярів, а й для дітей дошкільного віку і навіть дорослих та спільні заходи (класами, сім'ями). Виняткове місце у програмі свята, котре переважно, триває два дні (субота і неділя), посідають чисто спортивні заходи, а саме: змагання, народні ігри та розваги, товариські зустрічі та

літніх і зимових таборів відпочинку дітей;

- робота за місцем проживання: масові ігри, конкурси, спортивні розваги, екскурсії і походи, організовані дитячими секторами парків культури і відпочинку, в дитячо-юнацьких клубах.

Форми організації фізичного виховання дітей **в сім'ї**:

- фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня (ранкова гімнастика, фізкультхвилинка, процедури загартування);

- самостійні зайняття фізичними вправами, виконання домашніх завдань з фізичної культури;

- самодіяльні ігри, прогулянки, походи, спортивні розваги, зокрема за участю дорослих, у вихідні і канікулярні дні;

- участь сімей у змаганнях, що проводяться за місцем проживання.

За ознакою обов'язковості всі ці форми підрозділяються на обов'язкові і добровільні. До перших відносяться лише уроки фізичної культури (класно-урочна система занять).

За ознакою організації навчання і виховання перераховані форми можуть бути або урочними або неурочними.

Основними ознаками урочних форм організації занять, прикладом яких служать шкільний урок фізичної культури і навчально-тренувальні заняття в секціях, є: наявність кваліфікованого педагогічного керівництва; що визначається навчальною програмою, зміст уроку з установкою на рішення системи наступних педагогічних завдань; обґрунтована структура і чітко обмежені тимчасові рамки; обов'язкова оцінка результатів діяльності; систематичність проведення занять за стабільним розкладом; відносно стабільний і однорідний за віком і підготовленістю склад учнів.

Позаурочні форми організації занять не володіють всіма ознаками уроку. Наприклад, за наявності педагогічного керівництва проведення туристських походів або спортивних змагань, свят має епізодичний характер, проведення змагання не має строгого обмеження в часі, склад контингенту непостійний і т.п.

Програма з фізичного виховання.

Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів – державний документ, який визначає систему нормативних вимог до змісту і організації фізичного виховання на уроках фізичної культури, до рівня фізичної освіти і фізичної підготовленості.

Учителю фізичної культури необхідно керуватися програмами: фізична культура для 1–4 класів (2006р. за редакцією М. Зубалія), 5–9 класів (2009р. за редакцією Т. Круцевич) та 10–12 класів (2010р. за редакцією Т.Ю. Круцевич).

Так, наприклад, при роботі з підлітками, у середніх класах, учитель фізичної культури повинен використовувати навчальну програму з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи (2009 року) за авторами: Т. Круцевич, С. Дятленко, І. Турчик, Н. Кравченко, С. Чешейко, О. Лакіза та Д. Деменков.

У Пояснювальній записці визначено, що фізичне виховання – важливий засіб фізичного, соціального та духовного розвитку учнівської молоді.

Основною метою навчального предмета "Фізична культура" є: формування в учнів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

Мета реалізовується комплексом таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

виконання яких залежить від узгодженості дій учасників, їхньої взаємодопомоги та взаємовиручки. Кмітливість і творче мислення будуть формуватися під час виконання завдань, у яких успіх вирішують тактика подолання перешкод, вибір найбільш раціональних способів виконання рухових дій. Щоб естафети та ігри не втрачали педагогічної цінності, своєчасно фіксуйте всі порушення правил і, підсумовуючи, враховуйте їх, а також робіть усе можливе для попередження порушень. Обов'язковою умовою чіткої організації естафет та ігор є добре продумана підготовка місць їхнього проведення (розмітка, установка орієнтирів, обмежувачів, підготовка інвентарю та обладнання).

### **Фізкультурно-художні свята.**

Сьогодні масовому спорту приділяється багато уваги. Школа повинна виховати і дати дітям змогу реалізувати прагнення гармонійно поєднувати розумний спосіб життя із заняттями живописом, скульптурою, поезією, винахідництвом, колекціонуванням та іншими видами творчої діяльності. Втіленню цієї ідеї в життя сприятимуть шкільні фізкультурно-художні свята. Фізкультурно-художнє свято – це комплексний захід, який включає в себе не тільки спортивні (змагання, показові виступи, конкурси, вікторини, ігри, лотереї та ін.), а й художні, мистецькі фрагменти.

Свята проводяться для відзначення видатних подій, знаменних історичних дат у житті людей. Свято не має чітко визначеної форми, вона може змінюватися залежно від бажань учасників, самодіяльність яких не тільки не регламентується, а й заохочується. Водночас, свято має певні обряди, які додають йому стабільності. Тому кожне свято повинно мати свою, характерну обрядову структуру, яка надає йому оригінальності та неповторності. Свято не тільки акумулює традиційні обряди, але й виступає своєрідною структурою духовного і фізичного життя

спеціальної матеріальної бази, виготовлення відповідного інвентарю та атрибутики (ходулі, мішки, стійки, набори дощок, фанерних планшетів, кілець, прапорців тощо). Програма "Веселих стартів" може передбачати ігри для змішаних команд, а також для хлопчиків і дівчат окремо. Якщо у змаганнях беруть участь команди дітей різного віку, треба зрівняти їхні шанси на перемогу шляхом диференціації довжини дистанцій, складності перешкод, розмірів і ваги предметів та приладів. Щоб уникнути помилок під час пояснення чергової гри, рекомендуємо показати одному-двом учасникам способи передачі предметів, подолання перешкод та ін. Після пояснення і показу необхідно відповісти на питання, які виникли в учасників (щодо техніки і правил гри). Для визначення переможців у кожній грі за перше місце нараховують кількість очок, що дорівнює числу команд, за друге – на одне менше і т.д. Після всіх ігор і естафет одержані очки додаються, і перемагає команда, що набрала найбільше очок. Можна визначити переможця і за найменшою сумою очок. У такому випадку нарахування йде у зворотному порядку. Нагороджуючи, доцільно заохочувати всі команди.

Під час командних ігор і естафет діти надзвичайно збуджуються, тому необхідно вжити заходів, щоб уникнути можливих травм. Через це не рекомендуємо включати в програму перекиди на швидкість, біг по вузькій високій опорі, спускання з канату на швидкість та інші подібні вправи. Для заспокоєння збуджених учасників треба по закінченню чергової гри дати вправи на увагу. Підбираючи ігри й естафети, завжди чітко визначаєте завдання, які хочете вирішити. В одних випадках можна робити акцент на вихованні фізичних якостей, в інших – на формуванні вміння погоджувати власні дії з діями партнерів. Так, для виховання почуття колективізму, товариськості в естафеті передбачаються завдання, успіх

- формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;
- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;
- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;
- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку.

#### **Структура навчального процесу з фізичної культури.**

Навчальна програма "Фізична культура. 5–9 класи" розроблена відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 24 від 14 січня 2004 р.

Програма характеризується спрямованістю на реалізацію принципу варіативності, який передбачає планування навчального матеріалу відповідно до віково-статевих особливостей учнів, їхніх інтересів, матеріально-технічного забезпечення навчального процесу (спортивний зал, спортивні пришкольні майданчики, стадіон, басейн тощо), кадрового забезпечення.

Навчальна програма побудована за модульною системою. Вона складається з двох інваріантних, або обов'язкових модулів: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка і декількох варіативних модулів. Практично кожен вид спорту може бути

представлений у вигляді варіативного модуля. Фахівці фізичної культури можуть розробляти свої варіативні модулі до цієї програми. Програми варіативних модулів мають пройти експертизу, отримати гриф Міністерства освіти і науки України та бути оприлюдненими для загального користування. Отже, кількість варіативних модулів з часом має зростати.

Змістове наповнення предмета "Фізична культура" навчальний заклад формує самостійно з варіативних модулів. При цьому обов'язковим є включення засобів теоретичної і загально-фізичної підготовки, передбачених програмою для даного класу до кожного варіативного модуля. У 5–6 класах учні мають опанувати 4–6 варіативних модулів, у 7–8 класах – 3–5, у 9 класі – 3–4 модулі. На опанування всіх модулів відводиться приблизно однакова кількість годин. Так, у 5-му класі з обраними шістьма модулями і 105 годинами фізичної культури на рік на один модуль відводиться близько 18 навчальних годин. Однак не виключається можливість мотивованого збільшення чи зменшення кількості годин на вивчення окремих модулів.

Програми варіативних модулів розроблено на п'ять років. Вони містять пояснювальну записку, зміст навчального матеріалу, державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання, необхідного для освоєння модуля.

Перед початком навчального року протоколом шкільного методичного об'єднання затверджується план-графік розподілу варіативних модулів вивчення фізичної культури у кожному класі. У плані-графіку зазначаються варіативні модулі, які опануватимуть учні, рік їх вивчення та кількість відведених на вивчення годин. Відлік року вивчення варіативного модуля за цією програмою розпочинається з 5-го класу.

#### **Тема 4. Некласифікаційні змагання школярів. Інноваційні підходи до організації роботи з фізичного виховання в загальноосвітній школі**

##### План

1. Веселі старты.
2. Фізкультурно-художні свята.
3. Спортивно-художні вечори.
4. Дні здоров'я.
5. Спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота в умовах сучасної школи за програмою "Спорт для всіх".
6. Поняття про інновації, інноваційну діяльність у фізичному вихованні в загальноосвітній школі.
7. Інтерактивні методи навчання.
8. Нетрадиційні форми роботи у фізичному вихованні, які допомагають школярам вести здоровий спосіб життя.

Важко переоцінити значення змагань, як головного спортивного атрибуту у фізичному вихованні школярів. Будь-які змагання повинні створювати таку атмосферу, щоб і глядачі хотіли взяти в них участь разом зі своїми друзями, сім'ями. Обов'язковими умовами цього процесу є яскраве оформлення місць проведення змагань, виставлення стендів, фотографій, спортивної атрибутики, проведення лотерей, конкурсів, вікторин. Змагання можуть бути класифікаційними (згідно зі спортивною класифікацією), некласифікаційними (міні-ігри, конкурси та ін.), змагання за шкільною програмою (із техніки виконань, теоретичного матеріалу).

"Веселі старты", ігри – ефективний засіб загартування та оздоровлення дітей, тому доцільно їх використовувати в колективах шкіл, у таборах літнього відпочинку і за місцем проживання. Виняткову увагу зверніть на створення

8. Особливості проведення позакласної та позашкільної роботи з фізичної культури в школі.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич; В 2 т. К.: Олимпийская литература, 2003. – С. 9–22.

2. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання./ Б.М Шиян. Частина 2. – Тернопіль; Навчальна книга, – Богдан, 2006. – 248 с.

3. Ротерс Т.Т. Курс лекцій по теории и методике физического воспитания./ Т.Т. Ротерс – Часть 2. Методика физического воспитания различных групп населения. – Луганск: Знание, 2005. – 112 с.

4. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: учебн. пособие. / К.Д. Чермит – М.: Советский спорт, 2005. – 272 с.

5. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Проф. Ю.Ф.Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

6. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2001. – 479 с.

7. Отравенко О. В. Школа – осередок здоров'я учнів / О. В. Отравенко // Актуальні проблеми фізичного виховання в Україні : матеріали регіон. наук.–практ. конф. : зб. ст.. / за заг.ред.Т. Т. Ротерс.– Частина 1. – Луганськ, 2008. – С. 178 – 183.

Критеріями відбору варіативних модулів є: наявність матеріально-технічної бази, регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення та бажання учнів. Бажання учнів визначається обов'язковим письмовим опитуванням наприкінці навчального року. Результати опитування додаються до протоколу шкільного методичного об'єднання.

Варіативні модулі протягом навчання у різних класах можуть змінюватися.

Наприклад, учні вивчають:

у 5 класі – футбол (1 рік вивчення), волейбол (1 рік вивчення), легку атлетику (1 рік вивчення), плавання (1 рік вивчення) та лижну підготовку (1 рік вивчення);

у 6 класі – футбол (2 рік вивчення), волейбол (2 рік вивчення), плавання (2 рік вивчення), легку атлетику (2 рік вивчення) та бадмінтон (1 рік вивчення);

у 7 класі – футбол (3 рік вивчення), легку атлетику (3 рік вивчення), плавання (3 рік вивчення) та бадмінтон (2 рік вивчення);

у 8 класі – футбол (4 рік вивчення), настільний теніс (1 рік вивчення), гімнастику (1 рік вивчення) та баскетбол (1 рік вивчення);

у 9 класі – футбол (5 рік вивчення), гімнастику (2 рік вивчення) та баскетбол (2 рік вивчення).

За потреби у 6–9 класах у межах одного варіативного модуля можна освоїти навчальний матеріал, передбачений на два роки вивчення.

У разі освоєння двох варіативних модулів протягом одного навчального року та у випадку, коли вивчення модуля розпочинається не з 5-го класу, учитель повинен скоригувати змістове наповнення варіативного модуля та нормативи оцінювання.

**Організація навчального процесу з фізичної культури.**

Основною формою організації навчально-виховного

процесу з фізичної культури в загальноосвітньому навчальному закладі є урок.

Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:

- забезпечення оптимізації навчально-виховного процесу із застосуванням елементів інноваційних методів навчання та здійснення міжпредметних зв'язків;
- забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості навчального процесу;
- формування в учнів умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами;
- забезпечення диференційованого підходу до організації навчального процесу з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі учнів, урахування мотивів та інтересів учнів до заняття фізичними вправами;
- використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання;
- досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів протягом кожного уроку з урахуванням стану здоров'я.

За результатами медичного огляду учні тимчасово поділяються на медичні групи для занять фізичною культурою.

Учні, які за станом здоров'я не віднесені до основної медичної групи, відвідують обов'язкові уроки фізичної культури, але виконують коригувальні вправи і вправи для загального фізичного розвитку, які їм не протипоказані.

Домашні завдання для самостійного виконання фізичних вправ учні отримують на уроках фізичної культури. Вони мають бути спрямовані на підвищення рухового режиму у вільний час, досягнення рекреаційно-оздоровчого ефекту. У разі відставання в розвитку фізичних якостей учитель (а у 8-му і 9-му класах разом з

- взаємозв'язана і проводиться в тісній співпраці з класно-урочною системою в плані відбору найбільш обдарованих дітей;

- спирається на програмні і нормативні основи;
- організовується органами освіти, спортивними організаціями, комітетами з питань фізичної культури та спорту.

#### **Позашкільні установи:**

- об'єднують різних шкіл, що вчать, в єдиний колектив;
- дотримується принцип добровільності на основі конкурентного відбору;
- зміст роботи регламентується програмами.

#### **Форми позашкільної роботи:**

- ДЮСШ;
- Работа за місцем проживання;
- Заміські табори відпочинку;
- У сім'ї.

#### **КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ**

1. У чому полягають методичні основи спрямованого використання фізичної культури у різні періоди шкільного віку.
2. Організаційно-методичні вимоги до проведення фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи.
3. Дайте характеристику здорового побуту учнів. Фізична культура і спорт та дозвілля учнів.
4. Сучасні підходи до проведення уроку фізичної культури. Зміст уроків фізичної культури у загальноосвітній школі.
5. Структура уроку. У чому полягають методичні особливості уроку фізичної культури.
6. Дайте характеристику позаурочних занять.
7. Форми фізичного виховання протягом навчального дня.

спортивні свята, вечори, туристичні зльоти, походи тощо);

- **робота спортивної спрямованості** (секції з видів спорту, змагання).

Для активізації фізкультурно-масової роботи, підвищення якості навчального процесу, збільшення обсягу рухової активності учнів та формування в учнів стійких мотивів до самостійного зміцнення здоров'я і вдосконалення матеріально-технічної бази тощо спільним наказом Міністерства освіти та Держкомспорту України від 10.01.1999р.№2/16 затверджено "Положення про огляд-конкурс на кращу організацію та проведення навчальної, фізкультурно-масової та оздоровчої роботи в загальноосвітніх і професійно-технічних закладах України". Загальноосвітнім школам необхідно приймати активну участь у цьому конкурсі а також проводити некласифікаційні змагання школярів.

### **Завдання і особливості організації позашкільної роботи в системі фізичного виховання школярів**

**Позашкільна робота** – система організованих занять фізичними вправами, що проводиться у позашкільних закладах у позаурочну годину.

#### **Завдання:**

- залучити якомога більше учнів у фізкультурно-оздоровчу і спортивну діяльність;
- підвищувати рівень фізичної підготовки;
- визначити спортивну класифікацію;
- підготувати спортсменів-розрядників;
- розвивати інтерес до масової фізичної культури і спорту;
- сприяти організації змістовного дозвілля школярів;
- сприяти зміцненню здоров'я;
- формувати інструкторські і суддівські навички.

#### **Особливості організації:**

учнем) складає індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять, де вказується завдання занять, фізичні вправи, послідовність їх виконання, кількість повторень, інтервали відпочинку, засоби самоконтролю, відмітки про виконання завдання. Самостійні заняття за індивідуальною програмою надають учневі додаткові бонуси при оцінюванні навчальних досягнень.

При складанні розкладу навчальних занять не рекомендується здвоювати уроки фізичної культури або проводити їх два дні поспіль. Більшість уроків фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі.

#### **Оцінювання навчальних досягнень.**

Оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури може здійснюватися за такими видами діяльності:

1. Засвоєння техніки виконання фізичної вправи.
2. Виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату).
3. Виконання навчальних завдань під час проведення уроку.
4. Засвоєння теоретико-методичних знань.

При цьому оцінка за виконання нормативу не є домінуючою під час здійснення тематичного, семестрового чи річного оцінювання.

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються навчальні нормативи, які розроблено для кожного року вивчення. Контрольні навчальні нормативи є орієнтовними. Порядок їх проведення визначає вчитель відповідно до календарно-тематичного планування.

При складанні навчального нормативу за його показником визначають рівень досягнень (початковий, середній, достатній, високий), а потім за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють оцінку в балах. Критерії оцінювання

навчальних досягнень учнів із фізичної культури затверджені наказом МОН України від 05.05.08 № 371.

Оцінюючи навчальні нормативи з фізичної підготовленості, потрібно дотримуватись таких вимог:

1. Навчальні нормативи складають учні основної медичної групи, які на момент прийняття нормативу не скаржаться на погане самопочуття та стан здоров'я.

2. Кожній заліковій вправі передуює спеціальна фізична підготовка (не менше як на двох заняттях).

3. Перед складанням нормативу вчитель проводить розминку, а після – відновлювальні вправи.

4. Учні мають можливість перескласти норматив на визначеному вчителем занятті.

5. Учитель зобов'язаний забезпечити безумовне дотримання правил і виконання вимог щодо безпеки під час здачі нормативів.

При оцінюванні навчальних досягнень з фізичної культури також враховуються: особисті досягнення школярів протягом навчального року; ступінь активності учнів на уроках; залучення учнів до занять фізичною культурою в позаурочний час; участь у спортивних змаганнях усіх рівнів. На основі зазначених показників учителі можуть застосовувати різноманітні системи нарахування "бонусних" балів. Наприклад, якщо учень (учениця) викона(в/ла) залікову вправу на певний рівень, але при цьому його (її) особистий результат виконання цієї вправи поліпшився порівняно з попереднім показником, учитель може виставити оцінку на 1–2 бали вищу за ту, яка передбачається навчальними нормативами.

У період з 01.09 до 01.10 кожного навчального року з метою адаптації учнів до навантажень на уроках фізичної культури прийом навчальних нормативів не здійснюється, а заняття мають рекреаційно-оздоровчий характер з помірними навантаженнями.

адміністрації школи;

- педагогічне керівництво має конструктивно-рекомендований характер, що стимулює прояв ініціативи і творчості учнів.

#### **Завдання:**

- залучення школярів у фізкультурну діяльність;
- розвиток інтересу і потреби до занять фізичними вправами;
- удосконалення знань, рухових умінь, рухових навичок;
- розвиток рухових якостей та вольових якостей;
- виховання звички самостійно використовувати засоби фізичного виховання;
- вибір спортивної спеціалізації;
- підготовка фізкультурного активу школи.

#### **Значення:**

- агітація і пропаганда фізичної культури і спорту;
- формування мотивації до занять;
- підвищення рівня рухової активності дітей і підлітків;
- оздоровча спрямованість: покращення рівня здоров'я, пропаганда здорового способу життя;
- спортивна спрямованість, підвищення спортивних результатів;
- організація змістовного дозвілля учнів, активний відпочинок.

#### **Форми організації:**

- групові заняття (урочні за розкладом школи, постійний контингент);
- масові фізкультурні заходи (позаурочні форми, епізодичний характер, неодноразовий контингент).

#### **Розділи роботи:**

- **фізкультурно-оздоровча робота** (секції загальної фізичної підготовки, групи здоров'я, дні здоров'я,



проводиться після 2-3 уроків вихователем групи подовженого дня у формі уроку фізичної культури, але треба організувати більш ігор та естафет. Вчитель фізичної культури допомагає вихователю підбирати вправи.

**Мета:** зняття розумової напруги, підвищення рухової активності дітей.

**Значення:**

- зняття напруги та підвищення працездатності;
- збільшення обсягу рухової активності;
- виховання звички до самостійних занять.

У групах подовженого дня треба привчати дітей чергувати розумову і фізичну діяльність, раціонально будувати режим життя, суворо дотримуватися гігієнічних вимог, зміцнювати здоров'я, покращувати свій фізичний стан, готуватися до майбутнього дорослого життя. Організацію спортивної години треба розглядати в тісному взаємозв'язку з іншими формами занять. Їх розміщення в режимі шкільного дня повинно здійснюватися з урахуванням часу проведення години здоров'я, прогулянок, а також прийому їжі та відпочинку.

**Позакласна і позашкільна робота з фізичної культури і спорту.**

**Позакласна робота** – це система організованих занять фізичними вправами, що проводиться у школі у позанавчальний час.

Завдання, зміст та організація позакласної роботи обумовлені метою та завданнями фізичного виховання підростаючого покоління.

**Організаційно-методичні особливості:**

- організується на добровільних началах (школа вибирає зміст та вид, а школярі обирають заняття);
- будується на основі широкої громадськості та активності школярів під контролем і керівництвом

## КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Назвіть завдання та значення фізичного виховання.
2. Форми організації занять.
3. Дайте характеристику програм з фізичного виховання.
4. У чому полягає структура навчального процесу з фізичного виховання.
5. Організація навчального процесу з фізичної культури.
6. Оцінка та облік успішності.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич; В 2 т. К.: Олимпийская литература, 2003. – С. 9–22.
2. Шиян Б.М. Теория і методика фізичного виховання./ Б.М Шиян. Частина 1. – Тернопіль; 2001. – С. 14–39.
3. Ротерс Т.Т. Курс лекций по теории и методике физического воспитания./ Т.Т. Ротерс – Часть 1. Общая теория физического воспитания. – Луганск: Альма-матер, 2003. – С. 6–23.
4. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: учебн. пособие. / К.Д. Чермит – М.: Советский спорт, 2005. – 272 с.
5. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Проф. Ю.Ф.Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2001. – 479 с.

### Тема 3. Фізкультурно-оздоровча і спортивно-масова робота у різні періоди шкільного віку

#### План

1. Методичні основи спрямованого використання фізичної культури у різні періоди шкільного віку.
2. Організаційно-методичні вимоги до проведення фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи.
3. Здоровий побут учнів. Фізична культура і спорт та дозвілля учнів.
4. Сучасні підходи до проведення уроку фізичної культури. Зміст уроків фізичної культури у загальноосвітній школі.
5. Структура уроку. Методичні особливості уроку фізичної культури.
6. Загальна характеристика позаурочних занять.
7. Форми фізичного виховання протягом навчального дня.
8. Позакласна і позашкільна робота з фізичної культури в школі.

Різноманітний процес спрямованого використання фізичної культури у шкільному віці здійснюється на основі соціальних принципів фізичної культури:

- **принцип всебічного гармонійного розвитку особистості** – забезпечення всіх сторін виховання, єдність фізичного і духовного розвитку людини.
- **принцип зв'язку фізичної культури з практикою життя суспільства** – поряд за все у сфері труда і оборони – професійно-прикладна і військово-фізична підготовка.
- **принцип оздоровчої спрямованості** – оздоровча цінність – здоров'я.

Виходячи з них, а також з обліком методичних принципів і специфічної спрямованості фізичного

фізичної культури), що дає змогу всім учням школи за 2-3 хв. зайняти свої місця, де їх уже чекають інструктори, класні керівники, судді. Бажано, щоб вихід на заняття починався традиційними позивними і далі супроводжувався музикою.

#### **Фізкультхвилинки.**

**Мета:** зняття розумової та м'язової напруги, активізація уваги, попередження скривлення постави у процесі проведення різних загальноосвітніх уроків.

Організація фізкультурних хвилинки передбачає підготовку учнів, які для виконання вправ виходять з-за парт. Фізкультхвилинки проводяться в I-УІІІ класах з урахуванням характеру навчального навантаження та віку дітей на кожному уроці за перших ознак втоми (порушення уваги, зниження активності), яка настає переважно після 20-30 хвилин роботи. Час початку фізкультхвилинки визначається вчителем.

Організовуючи фізкультурні хвилинки, дуже важливо дотримуватися певних методичних умов, а саме: належної їх тривалості (2,5-3 хв.), включення 3-4 вправ з 6-8-разовим повторенням кожної. Окремі вправи для рук, для відчуття постави можуть виконуватися за партою. Комплекс передбачає вправи для м'язів рук, спини, ніг, які здатні зняти статичне напруження, активізувати дихання, посилити кровообіг.

**Фізкультурні паузи** проводяться у групах подовженого дня і в домашніх умовах учнями середніх і старших класів протягом 10-15 хв., кожних 50-60 хвилин навчальної праці. Крім загально-розвиваючих вправ, виконують біг на місці, стрибки, рухливі ігри. Під час фізкультпауз учні, зазвичай, опрацьовують домашні завдання з фізичної культури. Якщо є змога музично супроводжувати фізкультпаузи, то це є додатковим фактором відпочинку дітей.

**Спортивний час у групі подовженого дня**

Час: – перерва (10-20 хвилин);  
– після 3 уроку – 30-45 хв.

Проведення годин здоров'я здійснюється щоденно за складеним графіком та визначається розкладом занять. Заняття організуються переважно на свіжому повітрі. Організація годин здоров'я покладається на класних керівників і вчителів початкових класів, яким допомагає учнівський актив.

Організаційно-методичне забезпечення здійснюють учителі фізичної культури, вони готують керівників занять, консультують їх. Загальне керівництво проведенням годин здоров'я покладається на директора школи і його заступників. Учні займаються у спортивній формі. Учителі можуть займатися разом з учнями або окремою групою. Проводячи години здоров'я, використовують не тільки власну базу, а й спортивні споруди, розміщені неподалік (незалежно від їхньої відомчої належності). Доцільно створювати і спеціальні найпростіші споруди, стежки здоров'я, смуги перешкод, тренажерні майданчики тощо. У випадку несприятливої погоди, замість годин здоров'я проводять наступні за розкладом уроки. Рациональне розміщення класів і окремих груп учнів, забезпечення інвентарем, розподіл активу учнів (суддів, інструкторів) для організації та суддівства змагань, ігор та естафет можливі лише за умови чіткого планування усієї роботи. Для цього вчитель складає тижневий графік проведення годин здоров'я, згідно з яким кожен день для кожного класу передбачено новий вид занять, а отже, й місце, що урізноманітнює заняття і посилює інтерес учнів. Можна запропонувати також метод колового тренування: протягом години здоров'я учні кожного класу через певний час змінюють місця занять. Інструктори та судді закріплюються постійно за видом (місцем) занять. Актив інструктується один раз на тиждень (переважно в п'ятницю). Графік вивішується на видному місці (у кутку

виховання визначаються завдання фізичної культури, підбираються відповідні засоби і методи.

**Мета** фізичного виховання дітей і підлітків – всебічний їх розвиток, підготовка до трудової діяльності і захисту батьківщини.

**Завдання:**

- зміцнення здоров'я, досягнення і підтримка високої працездатності протягом всього навчання;
- гармонійний розвиток, досконалість основних рухових якостей;
- знання в галузі фізичної культури, формування життєво важливих рухових умінь й навичок, використання в різних умовах;
- всебічний розвиток особистості школяра, виховання моральних і вольових якостей;
- формування стійких звичок займатися фізичними вправами і організаторських навичок з фізичної культури і спорту.

**Організаційно-методичні вимоги до фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи:**

- високий оздоровчий і виховний ефект заходів;
- форми організації;
- вибір і сполучення методів і методичних прийомів;
- засоби;
- спортивний ефект;
- самовдосконалення;
- гуманізація і демократизація спортивно-масової роботи;
- інтелектуалізація;
- індивідуалізація;
- оптимальна рухова активність;
- різноманітність форм;
- раціональна рухова діяльність;
- оптимальне фізичне навантаження;

### **Здоровий побут і дозвілля учнів.**

**Дозвілля** – заняття у вільну годину.

1. Ранкова гімнастика.
2. Домашні завдання.
3. Оздоровчий біг.
4. Плавання.
5. Туристичні походи.
6. Рухливі та спортивні ігри
7. Заняття у спортивних та розвивальних гуртках.

### **Здоровий побут школярів містить:**

1. Режим дня (навчальні заняття в школі і дома, режими їжі, сну, заняття у вільну годину).

2. Ранкову гімнастику.
3. Руховий режим.
4. Розвиток фізичних якостей.
5. Загартування.
6. Раціональний режим їжі;
7. Особиста гігієна.

Далі розглянемо фізкультурно-спортивні заняття для активного відпочинку. Ці заняття проводяться з метою активного відпочинку, загального оздоровлення, підвищення функціональних можливостей окремих систем організму в наступних формах: групи здоров'я, групи загальної фізичної підготовки, спортивні секції з видів спорту, самостійні фізкультурні заняття. Групи здоров'я переслідують наступну мету – зміцнювати захисні властивості організму до зовнішніх чинників і умов виробництва, підвищити рівень загальної підготовленості. Методика проведення занять вимагає строго дозувати фізичне навантаження з урахуванням індивідуальних особливостей стану здоров'я школярів.

**Групи загальної фізичної підготовки (ЗФП).** Заняття в групах ЗФП проводяться, щоб забезпечити загальну фізичну підготовленість, розвинути фізичні якості, що необхідні для того або іншого виду спорту, що дозволяє

фізичної культури. Основними формами фізичного виховання протягом навчального дня є: ранкова гімнастика до занять, фізкультхвилинки, рухові перерви, спортивний час в групі подовженого дня.

**Ранкова гімнастика до занять** містить приблизно 7-8 вправ.

**Мета:** організувати учнів на початку навчального дня, попередження викривлень постави, підвищення працездатності учнів на перших уроках, загартування організму

### **Певні умови:**

- чітке і реальне визначення завдання гімнастики та глибоке розуміння її значення педагогами;
- особиста зацікавленість кожного учня в "зарядці";
- погодження з батьками у необхідності більш раннього приходу дітей до школи;
- уміння всіх педагогів керувати її виконанням;
- підготовка активу учнів і місць занять на повітрі й у приміщенні.

Передусім необхідно визначити місця кожному класу й окремому учневі на спортивному майданчику й у приміщенні на випадок несприятливої погоди, підготувати відповідальних педагогів та інструкторів-старшокласників, скласти комплекси, розучити вправи на уроках. Загальне керівництво гімнастикою до занять, її організація покладається на чергового вчителя. Кожним класом керує фізорг та інструктор. Для кожного класу складають свій комплекс вправ, але їхня кількість у різних комплексах, число повторень і характер однакові. Комплекси вправ бажано постійно оновлювати (за активної участі дітей), їх характер та інтенсивність повинні відповідати порі року.

### **Рухливі ігри на перервах, час здоров'я.**

**Мета:** організувати активний відпочинок, підвищити рівень працездатності.

усі форми фізичного виховання об'єднуються спільною метою і завданнями. Кожна з них, сприяючи розв'язанню загальних завдань, вирішує і специфічні. Ось чому для оптимального розв'язання всіх завдань фізичного виховання варто практикувати різноманітні форми занять шляхом запровадження фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня, широкого залучення учнів до занять спортивних секцій і гуртків, популяризації додаткових факультативних занять, відродження масових спортивно-художніх свят і днів здоров'я, різноманітних змагань і конкурсів, створюючи для цього необхідні умови.

Особлива увага в позаурочних заняттях повинна звертатися на реалізацію школярами в повсякденному житті знань, умінь і навичок, набутих на уроках. Характерною рисою позаурочних форм занять є їхня добровільність. Тому організатори повинні піклуватися про те, аби викликати в учнів зацікавленість до них. Це досягається передусім їх високою емоційністю. Дуже важливо, щоб кожен учень міг проявити себе в них незалежно від рівня своєї підготовленості. На нашу думку, рівень педагогічної майстерності вчителя виявляється більше під час організації позаурочних форм занять, ніж уроків. Якщо діти охоче відвідують позаурочні заняття, це означає, що вчитель досконало опанував методи і прийоми проведення занять. Для того, щоб будь-яка форма роботи дала бажаний ефект, треба, щоб вона була внутрішньо прийнята вчителем фізичної культури, педагогічним колективом школи та її керівництвом, врешті-решт, дітьми та їхніми батьками.

#### **Форми фізичного виховання протягом навчального дня.**

Фізичне виховання протягом шкільного навчального дня організовується, як звичайно, у складі класу під керівництвом класного керівника, за допомогою інструкторів та під методичним керівництвом учителя

надалі продовжити заняття в одній із спортивних секцій. Заняття включають різноманітні вправи і елементи з різних видів спорту. Широко використовуються спортивні ігри.

**Заняття в спортивних секціях.** Вибір виду спорту залежить від особливостей контингенту учнів. Заняття проводяться за загальноприйнятою методикою спортивної підготовки і припускають участь у змаганнях.

**Самостійні фізкультурні заняття** можна проводити з використанням різних видів спорту або систем фізичних вправ. Кожній людині вирішувати завдання зміцнення здоров'я, рано чи пізно доводиться самостійно в індивідуальному порядку. Бажано займатися фізкультурою, проконсультувавшись з лікарем, з методистом-тренером або використовуючи отриманий раніше досвід занять в позанавчальних закладах або в спортивних секціях.

Але перш, ніж перейти до самостійних занять, необхідно мати уявлення про те, який вплив роблять фізичні вправи на організм, які зміни відбуваються в нім під час тривалої м'язової роботи, як уникнути перетреновань. Будь-яке фізичне навантаження, особливо, напружено викликає в організмі людини певні зміни його фізіологічних параметрів. Так, при виконанні напруженої м'язової роботи, запас енергетичних ресурсів знижується, в крові накопичуються залишкові продукти обміну речовин, а імпульси, що поступають в кору головного мозку від працюючої скелетної мускулатури, приводять до порушення узгодженості процесів збудження і гальмування. Ці зміни супроводжуються неприємними суб'єктивними відчуттями, які утрудняють виконання фізичної роботи, в результаті працездатність організму знижується, настає стомлення.

Після всякої роботи, що викликала зниження працездатності і стомлення необхідний відпочинок, відновлення сил.

Невміння правильно побудувати свої самостійні

заняття, виконання фізичних вправ в хворобливому стані або у фазі одужання можуть привести до гострого або хронічного перенапруження. У цьому випадку зазвичай буває досить змінити режим занять, знизити навантаження.

#### **Шкільний урок. Вимоги:**

1) Урок повинен вирішувати комплекс завдань.  
2) Навчальний матеріал відповідає навчальній програмі.

3) Урок повинен бути пов'язано за спрямованістю завдань, змісту, об'єму з наступним та послідовним.

4) Взаємозв'язок різноманітних методів навчання.

5) Оптимальний взаємозв'язок усіх елементів уроку.

6) Забезпечення занятості і функціональної готовності учнів.

7) Оперативне управління діяльністю учнів.

8) Забезпечення допомоги учням.

9) Інформування учнів про результати виконання завдань.

10) Розробка системи домашніх завдань.

У дидактиці середньої загальноосвітньої школи виділені елементи – структурні компоненти уроку.

Основними елементами уроку є:

- організація підготовки дітей до уроку;
- постановка мети уроку і забезпечення її сприйняття учнями;

- психофізіологічна підготовка учнів до засвоєння змісту уроку і активна пізнавально-рекреаційно-рухова діяльність школярів;

- навчання руховим діям;

- розвиток рухових якостей;

- виховання духовно-етичних і вольових якостей особистості;

- контроль, оцінка і аналіз результатів навчальної діяльності школярів;

(вправи на спритність, швидкість, силу, витривалість, гнучкість).

#### **Заклучна частина уроку.**

**Мета:** поступове відновлення організму учнів.

#### **Завдання:**

- зниження фізіологічного навантаження;
- зниження емоційного збудження;
- підведення підсумків;
- завдання додому.

#### **Засоби:**

Спеціальні вправи на дихання, розслаблення, увагу, поставу.

#### **Вимоги:**

1. Обов'язкова наявність вправ на поставу.

2. Строга відповідність засобів завданням і змісту основної частини уроку.

3. Яскраво виражена педагогічна спрямованість засобів цієї частини уроку.

#### **Загальна характеристика позаурочних занять.**

Головною функцією позаурочних форм занять є створення найсприятливіших умов для виховання звички до систематичних занять. На позаурочних заняттях закріплюються і вдосконалюються засвоєні 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. Підвищення результативності системи фізичного виховання у школі значно залежить від правильної організації всіх заходів. Вони повинні бути узгоджені під час планування зі змістом уроків фізичної культури, сприяти засвоєнню навчального матеріалу, передбаченого програмою (перспективним планом). Отже,

організацію уроку;

3. цілеспрямований підбір вправ (спеціально-підготовчі вправи);

4. різноманіття засобів;

5. строга відповідність засобів завданням основної частини уроку, зросту, статі, рівню фізично і рухової підготовленості дітей.

#### **Основна частина уроку.**

**Мета:** рішення основних освітніх завдань, що стоять на уроці.

#### **Завдання:**

- формування і вдосконалення рухових умінь і навичок;
- виховання фізичних якостей;
- формування системи теоретичних і методичних знань.

#### **Засоби:**

- підводні вправи;
- основна вправа в спрощених умовах;
- багатократне виконання основної вправи;
- вправи на вдосконалення техніки рухової дії;
- основна вправа в складних умовах.

#### **Вимоги:**

1. Складні освітні завдання прагнути вирішувати в першій половині заняття.

2. Використання різноманіття форм створення уявлення про рухову дію.

3. Обов'язкова система підводних вправ для засвоєння техніки.

4. Обов'язкове виконання вправи на розвиток рухових якостей.

5. Прагнення до освоєння варіативної техніки.

6. Дотримання раціональної послідовності при вдосконаленні функціональних можливостей організму

- корекція навчально-виховних дій;
- зниження фізичного навантаження учнів;
- підведення підсумків уроку;
- завдання додому.

**Зміст уроків фізичної культури у загальноосвітній школі.** Урок – основна форма навчально-виховного процесу.

#### **Зміст уроку:**

1) **Навчальний матеріал** – фізичні вправи, знання.

2) **Організаційно-управлінська і контролююча діяльність учителя:** постановка завдань, пояснення, показ, страховка, допомога, указівки, зауваження, контроль, аналіз, спостереження, оцінка, облік успішності, домашні завдання, підведення підсумків.

3) **Навчально-пізнавальна діяльність учнів:** сприйняття, осмислювання завдань, складання проєктів рішень, саморегуляція, самооцінка. Результат – якість уроку.

**Структура уроку** – підготовча, основна, заключна частини.

#### **Класифікація уроків:**

1) Уроки загальної фізичної підготовки (ЗФП) – здоров'я, фізична освіта, різнобічний фізичний розвиток, фізичне вдосконалення.

2) Уроки професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) – підготовка до трудової та військової діяльності.

3) Уроки зі спортивною спрямованістю.

4) Уроки лікувальної фізичної культури (ЛФК).

5) Уроки методичні.

#### **За ознакою рішення завдань:**

1) Уроки комбіновані – чотири групи завдань і більше.

2) Уроки оздоровчої спрямованості.

3) Уроки виховної спрямованості.

4) Уроки освітньої спрямованості:

### Характеристика типів уроку.

З урахуванням стадій навчання руховим діям виділяють наступні типи уроків:

- ввідний;
- розучування;
- удосконалення (закріплення);
- контрольний;
- змішаний.

### Методичні особливості уроку фізичної культури (рис.1)

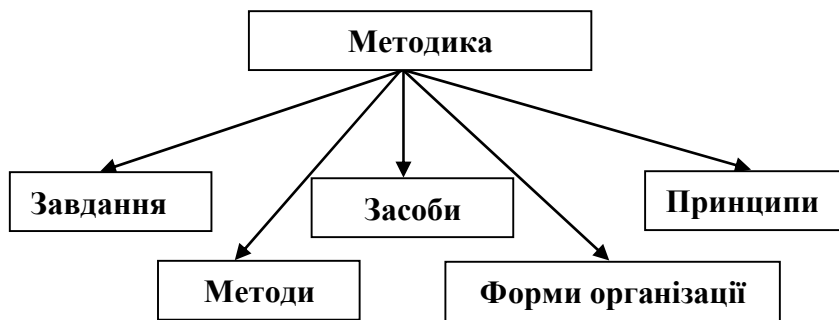


Рис.1

### Закономірності:

- фізіологічні;
- психологічні;
- педагогічні.

**Фізіологічні закономірності** пов'язані із зміною систем і функцій організму в процесі фізичних навантажень, а саме:

- передстартовий стан;
- вработування;
- стійкий стан;
- стомлення.

### Психологічні закономірності:

- психологічна установка;

- наростання інтересу;
- зона максимуму;
- зниження емоційного стану.

### Педагогічні закономірності:

- обов'язкова організація, настроювання на майбутню діяльність;
- сама діяльність і уміле управління нею з боку вчителя;
- обов'язкове підведення підсумків, констатація успіхів і недоліків, шляхи подальшого вдосконалення.

### Структура уроку фізичної культури.

**Структура уроку** – це впорядкованість всіх сторін і компонентів змісту уроку з урахуванням закономірностей фізичного виховання, наявних ресурсів часу й умов роботи.

У зв'язку з вище перерахованими закономірностями, урок фізичної культури складається з трьох частин:

- підготовча;
- основна;
- заключна.

### Підготовча частина уроку.

**Мета:** підготувати учнів до роботи, до рішення завдань основної частини уроку.

### Завдання:

- Організація дітей, підвищення уваги, створення позитивної психологічної установки.
- Вибірча дія на руховий апарат і забезпечення функціональної готовності організму.

### Засоби:

- Стройові вправи, загально-розвивальні вправи, танцювальні, на увагу, з предметами, без предметів, спеціально-підготовчі вправи, ігри, естафети.

### Вимоги:

1. чітка постановка завдань уроку;
2. необхідні вправи, що забезпечують чітку