# Форми фізичного виховання протягом навчального дня

Загальна характеристика позаурочних занять

Головною функцією позаурочних форм занять є створення найсприятли­віших умов для виховання звички до систематичних занять, і як наслідок, сприяння запровадженню фізичної культури в побут народу. 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, усі форми фізичного виховання об'єднуються спільною метою 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. Це корисно й учням , що активно займаються спортом в ДЮСШ, де заняття мають вузькоспрямований (спеціалізований) характер. На жаль, ця категорія дітей часто зовсім випадає з поля зору педколективу

Фізкультурні хвилинки і фізкультурні паузи

Завдання цих двох форм однакові:

• повернути втомленій дитині працездатність, увагу;

• зняти м'язове і розумове напруження;

• попередити порушення постави;

Недооцінка фізкультурних хвилинок і пауз є однією з причин тієї пара­доксальної статистики, яка свідчить, що кількість дітей із різними захво­рюваннями з класу до класу не зменшується, а навпаки, збільшується, досягаючи 4-5 (!) разів порівняно з початком навчання у школі.

Організація фізкультурних хвилинок передбачає підготовку приміщен­ня й учнів, які для виконання вправ виходять з-за парт, послаблюють комірці, ремені. Фізкультхвилинки проводяться в І-УІІІ класах на кожному уроці за перших ознак втоми (порушення уваги, зниження активності), яка наступає переважно після 20-30 хв роботи (залежно від віку та інтенсивності розумо­вої діяльності дітей). Час початку фізкультхвилинки визначається вчителем. У старших класах проводяться фізкультпаузи тільки під час занять у навчаль­но-виробничих майстернях за типом виробничої гімнастики.

Виняткове значення фізкультхвилинки мають у роботі з молодшими шко­лярами, котрі швидко втомлюються внаслідок одноманітної роботи. Внутрішнє гальмування призводить до зниження уваги учнів, а короткочас­не виконання фізичних вправ викликає збудження в інших ділянках головного мозку, що сприяє відпочинку.

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 (усунути застійні явища).

Фізкультурні паузи проводяться у групах подовженого дня і в домашніх умовах учнями середніх і старших класів протягом 10-15 хв кожних 50-60 хв навчальної праці. Крім загальнорозвиваючих 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.

Години здоров'я

Серед усіх форм занять фізичною культурою — чільне місце посідає організація годин здоров'я.

У практиці роботи вчителів давно йшов пошук шляхів оптимізації фізич­ного виховання учнів. Уже на початку 70-х років (про це в той час писала "Спортивна газета") ми вивчали досвід учителів Тернопільщини, які поча­ли проводити фізичні вправи і рухливі ігри на довгих шкільних перервах. Наприкінці 70-х років газети та журнали широко пропагували такий до­свід на матеріалах роботи вчителів Білорусії та Прибалтики. Під різними назвами ("ігри та фізичні вправи на подовжених перервах", "година актив­ного відпочинку", "динамічна пауза", "олімпійський урок" і т. ін.) описувались ідентичні, або близькі за організацією, змістом і методикою форми занять фізичними вправами.

Характеризуючи цю форму фізичного виховання, висловлюємо надію, що вона знайде прихильників серед молодих педагогів. За задумом авторів [3], які вивчали досвід багатьох шкіл, години здоров'я проводяться щоденно після 2-3 уроку і тривають 45 хв, для чого спеціально вивільняється час, як звичай­но, за рахунок великої перерви та скорочення всіх уроків на 5 хв. Залежно від місцевих кліматичних умов, кількості класів, матеріальної бази, традицій шко­ли вони можуть проводитись і в інший час або через день. Проте в будь-якому випадку проведення годин здоров'я повинно визначатися розкладом занять. Вони організовуються переважно на свіжому повітрі. Години здоров'я доціль­но вводити поступово, створюючи необхідні для цього умови.

Бажано, щоб учителі школи були не тільки організаторами, а й активними учасниками годин здоров'я.

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, кросові та лижні траси, тренажерні майданчики тощо. У випадку несприятливої погоди замість го­дин здоров'я проводять наступні за розкладом уроки.

Раціональне розміщення класів і окремих груп учнів, забезпечення інвен­тарем, розподіл активу учнів (суддів, інструкторів) для організації та суддівства змагань, ігор і 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 врізноманітнює заняття і посилює інтерес учнів. Така ро­бота дає хороші наслідки в Бишівській середній школі Львівської області. 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 чи суботу).

Графік вивішується на видному місці (у кутку фізичної культури), що дає змогу всім учням школи за 2-3 хв зайняти свої місця, де їх уже чекають інструктори, класні керівники, судді.

Бажано, щоби вихід на заняття починався традиційними позивними і далі супроводжувався музикою.

Якщо хтось із класу виявив бажання в цей день займатись іншими впра­вами, то він іде до місця їх проведення, попередивши про це фізорга класу.

Починаючи з восьмого класу, дівчата і хлопці займаються окремо, але спе­ціальні ігри для хлопчиків і дівчат доцільно практикувати вже з другого класу.

Окремо можуть тренуватися збірні команди школи й учні, віднесені за станом здоров'я до спеціальних медичних груп.

Під час перерв повинні чергувати медпрацівники школи. Окремі, най­більш активні учні, за своїм бажанням можуть займатися індивідуально (з дозволу вчителя фізичної культури). Для проведення ігор часто зводять (особливо в малокомплектних школах) близькі класи (наприклад, шості та сьомі), окремо дівчат і хлопців.

Визначаючи методику проведення фізичних вправ під час годин здоров'я, не дублюйте методики уроку. Тут не повинно бути заорганізованості, приму­су до обов'язкового виконання певних вправ. Навпаки, всебічно заохочуйте ініціативу і бажання самостійно добирати засоби, приймати рішення.

Водночас кожне заняття повинно будуватися з дотриманням закономір­ностей функціонування організму, щоби не завдати шкоди організмові. У плані кожного заняття доцільно передбачити поступове впрацьовування (перша частина), утримання функцій організму на рівні малої або середньої інтенсивності навантаження (друга частина — основна) і поступовий вихід із робочого стану (третя частина — заключна).

Засобом є матеріал навчальної програми кожного класу. При цьому пере­вага надається вправам та іграм, які найбільше цікавлять учнів. Наприклад, старшокласники більше люблять народні ігри, кидки м'яча в баскетбольний кошик, гандбольні ворота, удари по футбольних воротах, вправи з гантелями та іншими вантажами, кроси; молодші школярі — ігри та розваги просто неба (наприклад, взимку — спорудження снігових фортець, сніговиків, ки­дання сніжок, спуск із гірок на санках, хокей).

Під час годин здоров'я рекомендуємо організовувати змагання між кла­сами. Учні переважно самі визначають ті чи ті види занять, готують спортивний інвентар, обладнання, місця занять.

Зміст і характер годин здоров'я можуть визначатися поточними завдан­нями, що розв'язуються школою на кожному конкретному етапі (участь у районних змаганнях, спартакіада "Старти надій", підготовка масових ви­ступів школярів, участь у святах тощо). Методика проведення заняття загалом і окремих його фрагментів повинна забезпечувати найсприятливіші умови для перевірки вміння використовувати фізичні вправи самостійно та спри­яти формуванню цього вміння.

У заняттях молодших школярів на самостійні ігри відводять 30-35% часу, а для учнів середнього шкільного віку (у зв'язку з їхнім потягом до самостій­ності та руховим досвідом) цей час може бути збільшено на 50-70 %.

Спостереження вчителя за ходом ігор повинні дати йому інформацію про ефективність методики його роботи на уроках і викликати роздуми про шля­хи подальшого їх удосконалення.

Критерієм оцінки ефективності цієї форми фізичного виховання учнів є її вплив на успішність із фізичної культури та інших предметів.

4. Спортивна година у групах подовженого дня

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.

Організовуючи спортивні години, вчитель прагне до тісної взаємодії з вихователями груп. Для цього створюють методичні об'єднання вчителів,

на яких систематично розглядаються питання фізичного виховання. Із вихова­телями розробляються і розучуються конкретні вправи й ігри, їх ознайомлюють із доступними методами навчання (показ, пояснення, ігровий метод, викорис­тання навчальних карток тощо), прийомами дозування навантаження і попередження травм, ознаками втоми. Із цих питань думки висловлює не тільки вчитель, а й усі учасники семінару. Далі — обговорення, питання і відповіді. Корисна форма взаємодії — обов'язкове відвідування уроків фізичної культу­ри вихователями, а занять спортивної години -— учителем. Це дає вихователю змогу визначити стан здоров'я і рівень фізичної підготовленості учнів, ознайо­митися зі змістом фізичних вправ, що вивчаються, домашніми завданнями, ходом підготовки до наступних масових заходів тощо.

У свою чергу, вчителі фізичної культури надають методичну допомогу вихователям. Із практики роботи груп перших-четвертих класів відомо, що більшість вихователів — учителі початкових класів, які знають зміст програ­ми з фізичної культури, володіють основами методики проведення занять фізичними вправами і за певної допомоги вчителя-фахівця самі все прово­дять на задовільному рівні. Значно складніше налагодити цю роботу вихователям груп подовженого дня старших класів, оскільки їхніми вихова­телями є, зазвичай, учителі-предметники.

Зацікавлений в ефективності спортивних годин, учитель фізкультури скла­дає графік занять груп, вказуючи місце І час їх проведення. Як і під час організації годин здоров'я, варто прагнути до врізноманітнення змісту за­нять у різні дні тижневого циклу. Бажано, щоб час проведення спортивних годин збігався з часом занять секцій і спеціальної медичної групи. Це дасть змогу одночасно залучити всіх учнів до корисної справи.

Щотижня бажано влаштовувати внутрішньогрупові та міжгрупові зма­гання. Програма змагань визначається за домовленістю вчителя, вихователя, учнів. За потреби на допомогу вихователеві готують громадського інструк-тора-старшокласника. Крім цього, вчитель повинен потурбуватися про забезпечення занять інвентарем і приладами в доповнення до того, що має у своєму розпорядженні кожна група.

У багатьох школах (особливо малокомплектних) в одну групу входять учні з різних класів. Зрозуміло, у цих випадках зміст занять і навантаження для них повинні бути різними. Учні, віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи і тимчасово звільнені від занять після хвороби, займаються за індивідуальними завданнями вчителя фізкультури. Тренуються учні у спор­тивній формі.

За найменшої можливості заняття проводяться на свіжому повітрі і тіль­ки за несприятливої погоди — у приміщенні (залі).

Особливістю методики занять є те, що вони відбуваються у вільній, невимушеній обстановці і мають ігровий характер. Проте заняття треба чітко організувати, на його початку визначити завдання, провести розминку. Розминка переважно відбувається у вигляді рухливих ігор або естафет зі вклю­ченням ходьби, бігу, подолання перешкод, танцювальних та інших підготовчих і підвідних вправ. Тривалість розминки — до 15 хв. Далі (за тривалості за­няття 60 хв) біля 25-30 хв відводять на організовану частину під керівництвом вихователя (інструктора), 15-20 хв — на самостійну роботу і 5-8 хв — на завершення у вигляді ігор низької інтенсивності.

Зміст основної організованої частини складають добре засвоєні на уро­ках вправи в бігу, стрибках, кидках, рухливі ігри, естафети; взимку — лижі, ковзани, санки. Під час самостійної роботи учні виконують завдання щодо засвоєння й удосконалення розучених на уроках вправ.

Молодшим школярам подобаються прості змагання, конкурси. Вони мо­жуть мати форму завдань: хто швидше пробіжить 25-30 м, хто покаже кращий результат зі стрибків у довжину (висоту) з місця чи з розбігу, хто якнайдалі кине м'ячик (сніжку, камінець), хто влучить у ціль. Бажано використовувати й такі види змагань, як біг з обручем (в обручі), скакалкою, стрибки на швид­кість і точність. Ці та інші змагання, які організовуються дітьми самостійно у дворах за місцем проживання, дають значний ефект у фізичному вихованні дітей. Цікаві та корисні для молодших школярів спортивні розваги й атракці­они (катання на санках, велосипедах, накидання кілець, ігри в кеглі, їзда на самокатах тощо).

Використана література

1. Новиков В. К. Вместо гимнастики до учебных занятий // Физическая культура в школе — 1990 —№ 1

2. Час здоровья // Физическая культура в школе — 1988 —№ 1