

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

**ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ У КОНТЕКСТІ
ОСВІТНЬОЇ ПЕДАГОГІКИ ВНЗ**

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ СТАТЕЙ
З ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА
СПОРТУ**

Періодичне видання

Випуск 5

РІВНЕ – 2008

Збірник наукових статей з галузі фізичної культури та спорту „Проблеми фізичного виховання у контексті освітньої педагогіки ВНЗ”. – Рівне: РДГУ, 2008 – Випуск 5. – 131 с.

Упорядник: Демчук С. П., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доц. кафедри ТМФВ.

За загальною редакцією завідувача кафедрою ТМФВ к.п.н., проф. **Кіндрата В.К.** Рівненського державного гуманітарного університету.

У збірнику вміщено наукові праці вчених, аспірантів, вчителів-методистів, вчителів-новаторів. Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів фізичної культури, тренерів, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичної культури та спорту.

Друкується за рішення науково-методичної ради РДГУ (протокол № 4, від 19.03.2008 року)

Друкується за рішенням кафедри ТМФВ від 11.03.2008 року.

Відповідальність за інформаційну достовірність поданих матеріалів у наукових працях несе автор публікації.

Література

- 1.Лях В. Двигательные способности // Физическая культура в школе. 2001.
- 2.Боберський І. Рухливі забави та ігри. — Львів: НТШ, 2001. — 64 с.
- 3.Вайзер С.Р. Это помогает обучению. // Физическая культура в школе, — 2001.—№7.—С. 27-28.
- 4.Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок. — М: Просвещение.
- 5.Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. — Львів: Українська Спортивна Асоціація, 2003. — 270 с.
- 6.Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания // Киев, 2003. —С. 165-173.
- 7.Шиян Б.М. Теорія і методика Фізичного виховання школярів // 2004.-С.249-261.

Ст. в. каф. фіз.вих. Парфенюк М. Г.

ОРГАНІЗАЦІЯ ФОРМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПОЗАУРОЧНИЙ ЧАС

Головною функцією позаурочних форм занять є створення найсприятливіших умов для виховання звички до систематичних занять, і як наслідок, сприяння запровадженню фізичної культури в побут учнів. 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.

Метою підвищення результативності системи фізичного виховання у школі значно залежить від правильної організації всіх заходів фізичної культури. Вони повинні бути узгоджені під час планування зі змістом уроків фізичної культури, сприяти засвоєнню навчального матеріалу, передбаченого програмою (перспективним планом). Отже, всі 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 [2, 3].

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 хвилинки і паузи є однією з причин тієї парадоксальної статистики, яка свідчить, що кількість дітей різними захворюваннями з класу до класу не зменшується, а навпаки, збільшується, досягаючи 4-5 (!) разів порівняно з початком навчання у школі [2, 4].

Організація фізкультурних хвилинки передбачає підготовку приміщення й учнів, які для виконання вправ виходять з-за парт, послаблюють комірці, ремені. Фізкультхвилинки проводяться в I-VIII класах на кожному уроці за перших ознак втоми (порушення уваги, зниження активності), яка настає 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.

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

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. 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 продовжених 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 організуються 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 врізноманітне 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 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 [1, 4].

Бажано, щоби вихід на заняття починався традиційними позивними і далі супроводжувався музикою. Якщо хтось із класу виявив півбажання 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 інші 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.

У групах подовженого дня треба привчати дітей чергувати розумову та 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.

Організуюючи 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.

Ефективна 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 вихователів готують громадського інструктора-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.

Висновок. 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 організуються 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).

Література

1. Новиков В. К. Вместо гимнастики до учебных занятий // Физическая культура в школе — 1990 — № 1.
2. Час здоров'я // Физическая культура в школе — 1988 — № 1.
3. Дорохов Р.Н. Физическое развитие детей школьного возраста. Медицина подростков и спорт. Смоленськ, 1975 – С. 5-38.
4. Пономарьов Н., Коробков А.В. Фізичне виховання. К., – 1987.
5. Глухов В.И. Физическая культура в формировании здорового способу жизни. – К.: Здоровье, – 1997.
6. Березин И.П., Дергачев Ю.В. Школа здоров'я. М., 1995.
7. Канішевський С.М. Науково – методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентів. К.: ІЗМИ, 1997.

Викл. кафедри фіз..вих Янчук В.П.

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ЛЮДЕЙ РОЗУМОВОЇ ПРАЦІ

Питання здорового способу життя, ефективності використання засобів фізичної культури в повсякденному житті людей розумової праці, зокрема, студентства, завжди було актуальне. Особливо в цей бурхливий період інформатизації суспільства в сферах науки і техніки, коли людина отримує значний обсяг професійних знань і великої кількості різнобічної інформації. Невпинно росте темп життя. Все це обумовлює ріст навантаження на психічну, розумову і емоційну сферу діяльності. Це торкається і студентства [1, 3].

За статистичними даними час на навчання студентської молоді складає 6-8 годин на день, самопідготовка займає 3-5 годин. Таким

ЗМІСТ

Кіндрат В.К. Концепція освітньої діяльності та перспективи розвитку підготовки фахівців напряму „Фізичне виховання” в Рівненському державному гуманітарному університеті	3
Кіндрат В.К. Розвиток педагогічних здібностей у процесі самостійної роботи майбутніх вчителів фізичної культури	14
Мамчур С.Л. Засоби гімнастики як основа формування педагогічних умінь у процесі учбової практики студентів педагогічного факультету	19
Демчук С.П. Основні критерії ефективності підготовки фахівців ВНЗ	21
Злуніцина Н.В., Наумова Н.І. Нетрадиційні методи у зміцненні та оздоровленні організму людини	
Полюхович Л. Формування здорового способу життя, як складова частина фізичного виховання студентів	30
Брежицька І. Медико-педагогічний контроль за розвитком фізичних якостей студентів	34
Кузнєцова О.Т. Організація самостійної роботи студентів педагогічних вузів з дисципліни „Теорія і методика тестування у фізичному вихованні”	38
Шумарова О. Особливості використання нетрадиційних засобів фізичного виховання (на прикладі національної скаутської організації України „пласт”)	47
Власюк Г.І. Проблеми професійного становлення майбутнього вчителя фізичної культури	51
Чалій Л.В. Спортивний туризм як складова фізичної культури	57
Дутчак В.В. Методика розвитку витривалості, гнучкості та прудкості	63
Тройнін І.О. Важливі аспекти педагогічної майстерності вчителя фізичної культури	69
Семенович С.В. Алкоголь у молодіжному середовищі	71
Базиліук Н.О., Ужеліна О.М. Новітні технології фізичного виховання студентської молоді	78
Панчук А.П. Позакласна фізкультурно-масова робота	84
Колесник Ж.М. Психологічна культура майбутнього вчителя фізичної культури	89
Залужна С. „Особливості навчання рухових дій у фізичному вихованні”	92
Парфенюк М.Г. Організація форм фізичного виховання у позаурочний час	97

Янчук В.П. Особливості впливу занять фізичної культури на людей розумової праці	103
Лукашук І. Витривалість в системі спортивної підготовки спортсменів – регбістів віком 10-12 років	111
Вітрук В.О. Розумова працездатність, як психолого-педагогічна проблема	115
Пасєка М. Особливості навчання дітей самостійним заняттям	119
Радіца М. Формування вмінь і навичок працювати самостійно.....	125

Наукове видання

ЗБІРНИК

наукових статей з галузі фізичної культури та спорту

**ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У
КОНТЕКСТІ ОСВІТНЬОЇ ПЕДАГОГІКИ ВНЗ**

Періодичне видання

Випуск 5

Збірник наукових статей з галузі фізичної культури та спорту „Проблеми фізичного виховання у контексті освітньої педагогіки ВНЗ”. – Рівне: РДГУ, 2008 – Випуск 5. – 131 с.

Підписано до друку 19.03.2008 р. Формат 60x84 1/16.
Гарнітура Times New Roman. Папір офсетний.
Друк різнографічний. Умовн. друк. арк. 7,7.
Наклад 300 прим. Зам. № 46/1.

Віддруковано засобами оперативної поліграфії
редакційно-видавничого відділу
Рівненського державного гуманітарного університету